



## PRATIQUE 3

### Découvrir la présence ouverte : 5 minutes de méditation en huit points

#### Descriptif

Vous allez découvrir la présence ouverte en une courte méditation en huit points. L'objectif est d'expérimenter la sensation d'ouverture continue revenant à cet état d'ouverture chaque fois que des pensées ou sensations autres vous en distraient.

#### Exercice

Les quatre premiers points sont les mêmes que ceux présentés lors de la pratique précédente :

1 - Choisissez **un lieu calme**, silencieux et plaisant dans lequel vous ne risquez pas d'être dérangés, et coupez votre téléphone.

.....

2 - Mettez **des vêtements amples**, qui laissent le corps libre ou, si nécessaire, desserrez vos vêtements.

.....

3 - **Asseyez-vous confortablement** sur une chaise ou en tailleur, sur un coussin, le dos droit et de préférence sans vous adosser. Cette assise confortable peut se pratiquer en une posture en sept points illustrée dans l'étape 1 du chapitre 3.

.....

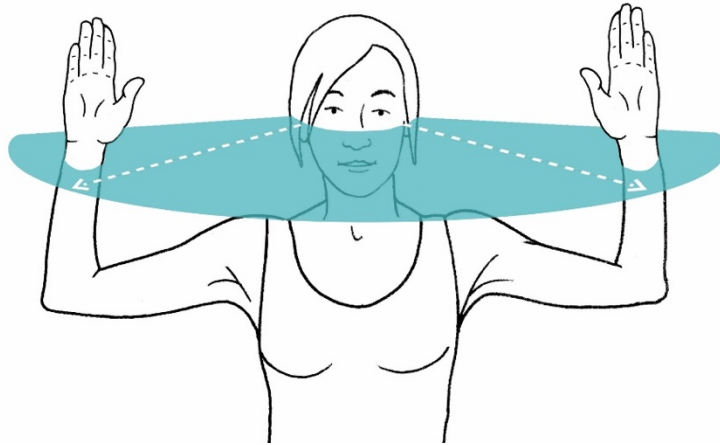
4 - Entrez dans **la sensation de votre corps**, le percevant dans sa totalité et équilibrez votre posture en relâchant les tensions.

.....

5 - La présence ouverte se découvre dans l'ouverture et le relâchement des yeux. Les yeux sont normalement ouverts en **la vision large du regard panoramique**. Laissez-y simplement votre regard détendu dans l'espace devant vous, sans rien fixer de particulier.

**Option** : la première fois, pour vous aider à trouver cet état de détente des yeux et du regard, vous pouvez placer vos mains des deux côtés de votre tête, à hauteur de vos oreilles, et les faire tourner sur elles-mêmes. Vous constaterez que vous arrivez à les voir bouger toutes les deux, pas d'une façon précise, mais de façon diffuse. Restez alors dans le regard panoramique (voir schéma 3 ci-dessous), un regard détendu, large et ouvert, à plus ou moins 180 degrés.

.....



SCHEMA 2 : LE REGARD PANORAMIQUE

6 - **Restez détendu dans le regard panoramique**, vous laissant aller dans son expérience globale et ouverte.

.....

7 - **Chaque fois que vous vous êtes distrait de l'ouverture panoramique : revenez-y simplement en vous relâchant dans l'ouvert**, établissant ainsi une certaine continuité de l'expérience d'ouverture.

.....

8 - **Demeurez relâché dans l'expérience d'ouverture panoramique** de la vue pendant tout le temps que dure l'exercice.

.....