

10. La vision nue et le lâcher-prise

L'état d'ouverture visuelle de la vision panoramique favorise l'état de lâcher-prise ou de non-saisie. Dans cet état, l'observateur a tendance à cesser de regarder : il voit sans regarder. Il a une vision globale sans effort ni intention de regarder quelque chose de particulier. L'observateur ne se fixe pas sur quelque chose et se détend. En se laissant aller, d'une certaine façon, l'observateur se détend et s'absente et « ce qui est vu se voit simplement ». Je ne regarde pas, ça se voit tout simplement sans que « je » sois là pour regarder. La présence devient alors une « vision nue », dans une présence ouverte à la fois large, dégagée, détendue et pourtant précise.

Ce dont il s'agit est subtil mais nous le découvrons progressivement et cette découverte est fondamentale pour trouver l'état de lâcher-prise ou de non-saisie.