

5. L'ouverture relâchée comme principe de l'entraînement

L'ouverture relâchée est le cœur de l'entraînement : c'est son principe de guérison et de libération. Nous nommons cette ouverture relâchée suivant son acronyme « OR », nous servant de celui-ci comme moyen mnémotechnique. L'ouverture relâchée se vit lorsque la saisie cognitive est relâchée. L'ouverture conduit à la détente et, réciproquement, la détente, le relâchement, génère l'ouverture. Pratiquement nous nous relâchons complètement dans l'ouvert et nous nous laissons en quelque sorte nous évanouir dans l'ouvert, sans nous retenir d'aucune manière. Dans cette ouverture relâchée, cet état de détente, « je » se suspend, reste suspendu. Le "je" suspendu est un "je" absent, ainsi l'état de présence ouverte et relâchée est à la limite un état de présence globale dans l'ouverture et d'absence dans la suspension de "je". C'est un état que l'on peut dire de "présence d'absence"*.

Il existe trois approches convergentes et plus ou moins simultanées pour cultiver cette ouverture relâchée. Toutes se situent dans la continuité de l'ouverture des sens et du relâchement que nous venons de voir.

Ces trois approches sont :

1. La vision panoramique
2. La contemplation de l'espace
3. L'observateur abstrait

Nous allons pratiquer ces trois approches de l'ouverture relâchée.