

# AUTOMNE 2019

## CHENG HSIN NEWSLETTER



Août 2019 Volume : 68

Chère Communauté du Cheng Hsin,

La plupart d'entre vous connaît probablement déjà l'existence de notre nouveau site, vers lequel renvoient à présent les adresses ChengHsin.com et PeterRalston.com. Il a été créé par Brendan Lea. Jetez-y un œil pour voir si vous aimez la nouvelle version. Nous l'avons voulue plus simple et plus ergonomique. Vos retours sont les bienvenus afin de continuer à améliorer ce qui manque de clarté.

Cet été, j'ai passé presque deux mois à voyager avec Irène et mon ami Epi à travers la Croatie et l'Italie, puis après deux semaines de stage aux Pays-Bas, j'ai visité l'Espagne avec Irène. J'ai trouvé la Croatie absolument magnifique. L'Italie a été traversée à un rythme effréné mais ce fût intéressant. L'Espagne fût un réel apprentissage et j'y ai découvert bien plus de belles choses que ce que j'en imaginais auparavant. J'ai sélectionné quelques photos de ces séjours à mettre dans la newsletter. Je m'excuse par avance de vous embêter avec mes souvenirs de vacances.

### Contemplation intensive de 2 semaines

Cet automne, pour la première et peut-être la dernière fois, nous organisons une contemplation intensive de 2 semaines. Cette option n'apparaîtra PAS sur le site car il s'agit d'une édition unique. Si vous êtes

intéressé, inscrivez-vous en ligne pour la contemplation d'une semaine, envoyez-nous votre acompte avant la date limite du 15 août et prévenez-nous par mail que vous souhaitez également faire la deuxième semaine. Nous vous ajouterons à la liste des participants aux deux semaines. L'acompte est le même que vous choisissez l'une ou l'autre des options. Il faudra compter 995 \$ de frais supplémentaires pour la deuxième semaine.



Assis dans un champ aux Pays-Bas

### Possibilité de Retraite de Pleine Conscience

En 2021, je suis prêt à proposer une nouvelle Retraite de Pleine Conscience. C'est un programme qui dure 8 mois environ et je ne m'y engagerai que si un minimum de 6 personnes sérieuses s'inscrivent. Si tel est le cas, la Retraite sera maintenue. Contactez-moi si vous êtes intéressé par cette opportunité. J'en parle

dès à présent car je sais que cela nécessite de nombreux préparatifs et aménagements dans votre quotidien avant de pouvoir participer.

Cette Retraite commencerait mi-mars et finirait entre fin octobre et début novembre. Vous devez savoir que c'est un programme difficile. Vous devrez vous confronter à la réalité et un véritable changement sera attendu. L'ambiance ne sera pas décontractée et les apprentis ne pourront pas faire ce qu'ils voudront, ni se comporter comme bon leur semblera. Responsabilité, clarté, discipline et intégrité seront les principes indispensables à appliquer. De nombreuses contemplations et autres exercices sont prévus, des situations difficiles seront créées et devront être surmontées, l'excellence dans le travail sera de mise. Envisagez ce programme comme une sorte de camp d'entraînement de la Conscience. Si vous vous sentez prêt à participer, faites-le moi savoir.

Peter



## CONTRIBUTIONS

Peter,

Je tenais à t'écrire pour te partager mon expérience du TEL<sup>1</sup> et de l'IEW<sup>2</sup> de ces deux dernières semaines. Dans l'ensemble, j'ai trouvé le travail bien plus stimulant et bénéfique quand celui-ci est fait dans une ambiance studieuse comme celle du Centre, que quand il est fait à la maison. J'ai l'impression d'avoir plus grandi pendant ces deux semaines que lors de ces deux dernières années de développement personnel.

J'avoue qu'au début du TEL, j'étais un peu nerveux lors des dyades, mais après avoir commencé à m'ouvrir et à être honnête dans ma communication, j'ai le sentiment d'avoir pu dépasser de nombreuses programmations nocives que je ne pensais même pas avoir. Je me suis toujours considéré comme une personne honnête mais je ne m'étais jamais rendu compte à quel point j'étais effrayé de l'être véritablement avec les gens. Les premiers jours ont été assez libérateurs car je me suis aperçu que je pouvais partager des choses que je n'avais encore jamais dites à personne et ce, dans un environnement rassurant. J'ai pourtant le sentiment que je pourrais être davantage honnête envers moi-même et les autres et je travaille dès à présent à instiller le principe d'honnêteté dans ma vie quotidienne.

Une autre découverte mineure a été de me rendre compte que vivre dans mon propre monde, à l'intérieur de ma tête, était simplement quelque chose que je créais, sans être nécessairement vrai. Ce monde isolé me cause tellement de souffrances. Je travaille à transformer le contexte de mon

<sup>1</sup> *Transforming your Experience of Life* – Stage « Transformer votre Expérience de la Vie »

<sup>2</sup> *Insight & Enlightenment Workshop* – Stage « Révélation et Eveil »

expérience : passer d'être à l'intérieur de ma tête à « être, ensemble, à l'extérieur »<sup>3</sup>. En plus de ces deux points, il y a plein d'autres choses que j'ai apprises durant le TEL, mais je vais essayer de garder ce mail aussi bref que possible !

A propos de l'IEW, nombre de mes quiproquos au sujet de l'éveil ont été clarifiés. Avant ce stage, j'étais toujours à la recherche d'une sorte « d'expérience » qui m'arriverait suite à ma contemplation. Je comprends maintenant que ce que je recherche, c'est déjà moi et devenir conscient de ce que je suis de façon absolue ne peut pas se trouver dans le domaine de l'expérience. Une autre de mes réalisations utiles fût de m'apercevoir que je contemplais pour le futur, au lieu d'essayer de faire l'expérience de ce qui est déjà vrai *maintenant*. Ce fût une grande révélation.

Merci pour tout ton travail et ces incroyables stages ! Je reviendrai à l'avenir pour continuer le travail.

Meilleures salutations – *Kyle Malone*

PS : Et Brendan a fait du super boulot lors de l'animation des cours. Ça se voit qu'il a à cœur d'aider les autres à accroître leur niveau de conscience.



Cave à vin dans un monastère espagnol

<sup>3</sup> Traduit la formule « is, together, outside » qui est un exercice permettant de s'extraire de son prisme personnel.

## QUESTIONS & REPONSES

~~~~~  
Elaine Woods

Asheville, Caroline du Nord  
~~~~~

Bonjour Peter,

J'aimerais solliciter ton aide. J'étais sur le point de m'inscrire à la retraite d'automne quand j'ai eu un « éveil ancré ». J'ai lu et relu la description que tu fais de ton premier éveil dans l'introduction du *Livre du non-savoir* et il m'est arrivé exactement la même chose. Tu n'as pas besoin que je t'en détaille tous les aspects mais je voudrais juste préciser que j'ai fait l'expérience d'un profond savoir (inexact mais c'est le meilleur mot que j'ai trouvé) et d'un sentiment de légitimité et de confiance qui n'a rien à voir avec la confiance en soi. L'ancien soi s'est juste évanoui. Je peux le rappeler à ma mémoire et le voir, mais il est aussi irréel qu'un personnage de roman.

Parallèlement à ça, je suis submergée de révélations et je vois clair sur ce qui auparavant était si obscur et déroutant. Des nouvelles idées émergent constamment. Je griffonne des notes et écris tout au long de la journée. Mon esprit est très actif mais d'une manière qui semble créative et constructive – pas le genre d'activités de l'esprit desquelles on aimerait se passer lors de la préparation à l'éveil. Je n'ai pas beaucoup d'appétit.

Quelques jours avant mon éveil, j'ai également fait une autre sorte de découverte significative tandis que je contemplais l'amour : Qu'est-ce que l'amour ? Qui est le je qui t'aime ? Qui est le tu que j'aime ? J'ai eu une conscience directe de l'Amour Divin ou Amour Objectif – pas celui d'un soi se rapportant à un autre soi de façon

individualiste. Je ne saurais comment le décrire mais suite à cela, tous les sentiments négatifs que j'entretenais à l'égard de certaines personnes de mon entourage s'évanouirent complètement. Il n'y a plus eu de sentiment de séparation avec les autres. J'ai eu la sensation que mon cœur s'ouvrait, faisant tomber les barrières que j'avais dressées suite aux circonstances de ma vie. J'ai fait l'expérience de ce que je ne peux qu'appeler l'amour inconditionnel, et j'ai su que c'était ce que je suis.

J'en viens à ce qui m'amène à solliciter ton aide. En quête d'une validation et d'une clarification de ce que j'avais vécu (et que je n'ai pas tout de suite identifié comme un éveil), j'ai demandé des retours et des avis à ceux que je considérais comme des praticiens avancés de mon sangha (une communauté bouddhiste Theravada). Je me suis retrouvée face à des regards vides, des tentatives de réponses maladroites, des conceptualisations qui, de toute évidence, ne se basaient pas sur des expériences de conscience directe. Ça m'a fait penser à cet enseignement bouddhiste concernant le dhamma, qui dit que tu montes dans une barque pour atteindre la rive opposée mais qu'après être arrivé à bon port, tu ne continues pas à transporter l'embarcation avec toi ! J'ai besoin de savoir quoi faire par la suite. Et je pense que l'ancienne barque ne me mènera pas là où je veux me rendre à présent – qui est je ne sais où. C'est pour ça que je me tourne vers toi, car je sais que tu sais. Par où dois-je aller et qu'est-ce que je dois faire à partir de maintenant ? Mes tripes me disent que je suis ma propre professeure à présent mais que je suis aussi, paradoxalement, une élève qui a besoin d'un maître, ce que tu as été pendant deux ans, initialement au travers de tes livres. Donc c'est tout naturellement que je te demande, s'il-te-plait, quoi faire à présent ?

Je ne saurais comment exprimer ma gratitude pour l'énergie que tu mets à partager ainsi ton savoir avec les autres. C'est ce que j'espère faire avec mes propres expériences et révélations un jour, les transmettre. Merci de tout cœur pour ton attention et tes conseils.

Salutations – *Elaine*

Elaine,

Content d'apprendre que tu as fait des découvertes. Navré au sujet de ton sangha. Malheureusement, j'ai déjà eu vent de ce genre de réactions. Même si ça part d'une bonne intention, les gens qui suivent un système de croyances, lorsqu'ils sont confrontés à une véritable découverte, ne savent pas quoi en faire. La découverte ne sonne généralement pas comme les histoires qu'ils ont entendues sur l'éveil et va bien sûr à l'encontre de la croyance sous-jacente – qui accompagne souvent ce genre de système – que l'éveil ne nous est pas vraiment accessible, à nous, simples mortels.

Pour ce qui est de la suite, c'est simple. Bien que tu sois devenue consciente de quelque chose à ton sujet ou au sujet de ta vraie nature, je suis sûr que tu as remarqué qu'il reste beaucoup de choses dont tu n'es pas encore consciente, n'est-ce pas ? Donc travaille à devenir directement consciente de ces domaines-là. Tu peux poser des questions telles que : Qu'est-ce qu'un autre ? Qu'est-ce que la vie ? Qu'est-ce que l'existence ? Qu'est-ce que ... et remplir les pointillés. Tu peux aussi continuer d'investiguer la nature existentielle de n'importe quel aspect de la vie comme les émotions, la pensée, la communication, la perception et ainsi de suite.

Bonne chance avec tout ça. – *Peter*



La saucisse de Bologne, Italie

~~~~~  
 Devin Henderson  
 Springfield, Massachusetts  
 ~~~~~

Peter,

Dernièrement, je suis souvent tombé sur les mots « distinction » et « principe » et j'aimerais avoir quelques éclaircissements sur leur signification car je ne suis pas complètement sûr de comprendre ce qu'ils veulent dire.

Commençons avec le mot « principe ». J'ai l'impression qu'un principe est similaire à une propriété émergeant de quelque chose, comme la dureté est un principe du caillou lui permettant de faire office de marteau. Mais cela pourrait aussi renvoyer à un composant intrinsèque basique de quelque chose qui

détermine comment les choses ont lieu, comme la manière dont le corps est conçu en réponse au principe de gravité.

Il y a aussi l'idée que ça puisse être une règle à suivre ou quelque chose sur quoi s'aligner, même si là on se rapproche plus du terme « principAL » que du terme « principE ».

Pour ce qui est du mot « distinction », je suis moins au clair mais je dirais que c'est la convention que quelque chose est distinctement ceci et pas autre chose, comme le fait qu'une autruche ne soit pas un chien, ou comme le fait que le soleil soit chaud et que la glace soit froide. La distinction est la convention qui crée la « réalité » de quelque chose, du genre « ceci est douloureux ».

Ces questions ont initialement émergé au moment où je m'interrogeais sur la signification des « principes de la puissance sans effort ». Au début, je les comprenais plus comme des sortes de points, règles et stratégies à suivre, mais après avoir attentivement relu et contemplé ces mots dans le premier chapitre, avant l'introduction des cinq principes, il me semble que tu suggères plutôt qu'ils émergent du fait de s'aligner avec « LE principe » et aussi que ce principe – ou la source – s'aligne également avec l'évènement dans lequel l'être existe, comme la gravité ou les relations.

Donc, il semblerait que le principe d'une puissance sans effort soit d'explorer et de comprendre le principe du Cheng Hsin (ou principe unique) au travers des structures qui en émergent.

Voici mes réflexions sur ce que sont les principes et les distinctions, et j'apprécierais que tu m'éclaires sur le sujet.

Merci beaucoup. – Devin Henderson

PS : Ton *Livre du non-savoir* est remarquable !

# Sacrées emmerdes !

Une perspective sur les religions

## ISLAM

Si des emmerdes arrivent, c'est la volonté d'Allah.

## HINDOUISME

Si des emmerdes arrivent, c'est à cause du Karma.

## BOUDDHISME

Si des emmerdes arrivent, ce ne sont pas vraiment des emmerdes.

## CONFUCIANISME

Confucius a dit : Les emmerdes, ça arrive.

## ZEN

Quel son font les emmerdes quand elles arrivent ?

## PROTESTANTISME

Les emmerdes, ça devrait arriver à quelqu'un d'autre.

## CATHOLICISME

Si des emmerdes t'arrivent, c'est que tu l'as mérité.

## AGNOSTICISME

C'est quoi cette merde ?

## JUDAÏSME

Pourquoi c'est toujours à nous que les emmerdes arrivent ?

## ATHEISME

Je crois pas à cette merde.

## TEMOINS DE JEHOVAH

Laissez-moi entrer et vous emmerder un peu.

## RASTAFARISME

Fumons cette merde !

Devin,

Tout d'abord, clarifions un peu : « principal » qualifie quelque chose de « majeur », « qui vient en premier » et ce n'est pas ce dont je parle. C'est bien de « principe » dont il est question dans ce contexte. Ce mot fait souvent référence à une « règle selon laquelle vivre et qui détermine notre comportement », ou à une « loi ou théorème qui s'applique à un large domaine » ou à la « source fondamentale de quelque chose ».

J'utilise souvent ce mot de deux manières similaires. La première fait référence au fait de saisir une vérité fondamentale de l'existence ou de la vie, qui détermine comment les choses se déroulent ou se produisent, telle la gravité qui est un principe régissant la façon dont les objets interagissent entre eux. Un principe suggère que si « tel » est le cas, alors « ceci » se produira toujours.

L'autre manière proche dont j'utilise ce mot s'applique à la pensée et au comportement d'une personne. Il s'agit d'adopter un principe qui exige qu'un ensemble particulier de pensées et d'actions ait lieu, afin que l'expérience et le comportement qui en découlent s'alignent à ce principe, comme adopter le principe d'honneur ou d'intégrité – pas en tant que croyance morale mais en tant que principe. Cela signifie que le principe déterminera les pensées et les comportements de la personne qui l'aura adopté. Les pensées et actions incompatibles avec ce principe seront rejetées et un ensemble de comportements sera exigé. Les actions et expériences de cette personne gagneront en puissance, d'un point de vue social et personnel.

Mais ces deux définitions ont tendance à se recouvrir et ne sont donc pas vraiment dissociées. Par exemple, certains des principes qu'on adopte créent un état ou une circonstance qui débouchent sur certaines conséquences. Le principe de relaxation par

Image originale [ici](#).

exemple, crée un état du corps particulier, qui peut alors être utilisé de bien des manières, inaccessibles sans ce principe. Dans cet exemple, le principe est en fait ce que nous pourrions appeler le « lâcher-prise » et la relaxation est l'état qui apparaît quand on adhère à ce principe.

Un principe n'est efficace que quand tu en fais l'expérience tel quel et que tu t'alignes avec lui et l'adoptes dans ton expérience. Pour ce qui est des distinctions, oui c'est à peu près ça. Mais ce qu'il faut comprendre, c'est que la totalité de l'existence est constituée de distinctions. C'est ce en quoi consiste l'existence de chaque chose, dans chacun de ses aspects, à chacun de ses niveaux. Travaille donc à faire plus profondément l'expérience de ce que j'en dis dans *The Genius of Being*, ou viens au TSW<sup>4</sup> cet automne (mais si tu n'as pas encore fait l'ENB<sup>5</sup>, commence par ça car c'est nécessaire à la bonne compréhension de ce qui est abordé dans le TSW). – Peter

~~~~~  
 Charles Welborn  
 Fort Collins, Colorado  
 ~~~~~

Peter,

Je m'interroge sur les états. Qu'est-ce qui constitue un état ? Notre vie quotidienne consiste-t-elle en une suite d'états ou les états sont-ils nécessaires seulement à certains moments ? Utilises-tu à titre personnel différents états en différentes circonstances (ou l'as-tu fait par le passé) et si oui, étais-tu conscient d'utiliser un état ? Qu'est-ce qu'un état exactement ?

Merci – Charles

Charles,

Quand les gens parlent d'un état, ils font référence à un « état d'esprit », là où moi, je fais plutôt référence à un état de notre expérience. C'est le contexte de l'expérience et des perspectives mentales d'une personne. On entre effectivement dans différents états tous les jours et ils changent souvent de bien des manières tout au long de la journée.

Oui, j'utilise à titre personnel différents états pour obtenir différents résultats, comme quand je crée par exemple certains états pour enseigner les arts martiaux, différents de ceux créés pour le travail sur la conscience. À cela, s'ajoutent les sous-catégories nécessaires pour tel groupe ou telle thématique. – Peter



Epi et moi à Venise, après des heures de marche !

<sup>4</sup> *Transcending Self Workshop – Stage « Transcender le Soi »*

<sup>5</sup> *Experience the Nature of Being – Stage « Expérimenter la Nature de l'Existence »*



Le plafond d'un monastère espagnol

~~~~~

Shey Godoy  
Tucson, Arizona

~~~~~

Salut Peter,

Je pense que je suis en train de « le » comprendre, ce qui est ironique car il n'y a rien à comprendre et que cette phrase laisse directement entendre que je ne comprends toujours pas qu'il n'y a rien à comprendre. Ceci étant dit, j'apprécierais ton aide et ton retour concernant ma question. Tu as souvent déclaré dans ton travail qu'il n'y a pas de processus menant à l'éveil. « Compris ». L'éveil, de même que toute expérience de conscience, est littéralement inconcevable. Tu as aussi déclaré que quand l'esprit est actif, la personne est en train de « faire » quelque chose. Une personne se sert de ses facultés perceptives pour classer les données sensorielles et utilise ces classifications pour servir et promouvoir le soi en corrélation avec le concept du temps.

C'est cette action de « faire » qui m'intéresse car ce qui est fait peut être stoppé. Il n'y a pas de processus pour faire l'expérience de la conscience ou de l'éveil mais existe-t-il un « interrupteur » ? Si je choisis simplement de ne pas percevoir, je fais instantanément l'expérience du non-

savoir. Pour clarifier, je n'essaye pas de transformer cette idée d'interrupteur en un concept qui finira par servir le soi, car tout interrupteur qu'on éteint l'est par la même perception qui l'a allumé, ce qui reviendrait donc à une autre action du soi. Ne rien faire reviendrait simplement à « faire l'expérience de la perception » sans y répondre. J'hésite à écrire davantage car j'ai l'impression d'être face à des barrières de communication quand je parle du « rien ». Pour être clair, je ne suis pas en train de suggérer qu'il existe un concept ou une image du « rien » permettant de ne pas réagir à nos perceptions.

Une de mes citations favorites du *Livre du non-savoir* est : « Nous ne savons pas qui a découvert l'eau, mais on est certain que ce n'est pas un poisson. » Je pense que je suis en train de devenir ce poisson mais cette sensation va s'évanouir et cette phrase prouve malheureusement que je suis l'autre poisson<sup>6</sup>. Je sens à quel point il est difficile de rester intègre dans ma communication quand je dois revenir pour demander des précisions car ça sous-entend que je n'ai pas tout saisi à la base. Progrès « houleux », c'est le cas de la dire.

Merci encore pour ta communication et ta patience. Je vais continuer d'approfondir. Meilleures salutations – Shey

Shey,

La première chose que tu devrais noter, c'est que tu mènes un raisonnement bien trop intellectuel. Il est évident que tu y as beaucoup réfléchi et que tu essayes d'être précautionneux dans tes observations et tes conclusions. Mais celles-ci ne vont vraiment pas suffire puisqu'elles sont seulement un produit de l'esprit et de l'intellect.

---

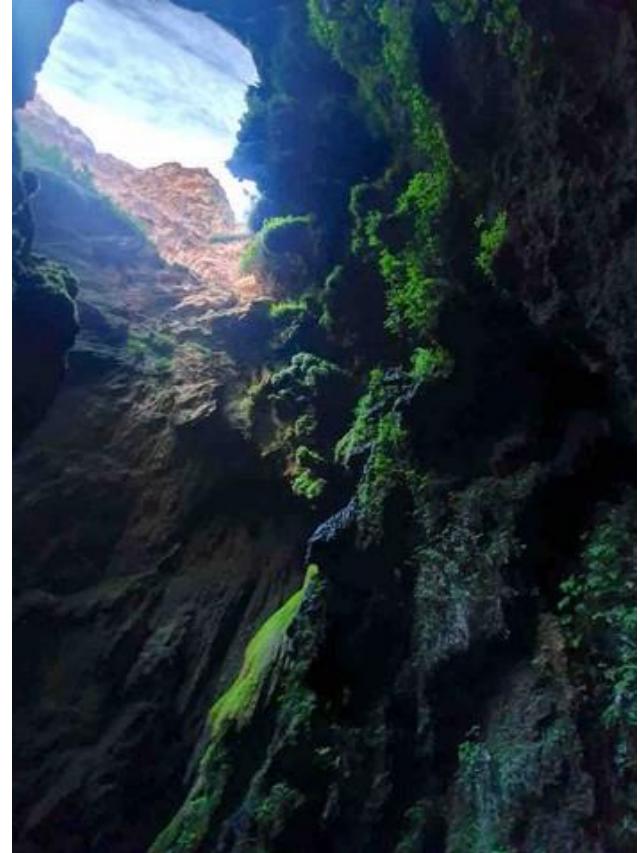
<sup>6</sup> Nous déclinons toute responsabilité pour le caractère abscond de certaines phrases... - ndlt

Non, il n'y a pas « d'interrupteur ». Essaye donc de ne pas trop spéculer ou extrapolier. Ici, une chose ne mène pas à une autre. On ne peut pas atteindre l'expérience directe ni en s'extrayant de la perception, ni en utilisant une autre méthode. C'est ça que veut dire « directe », il n'y a pas de processus ou de méthode en jeu. C'est toi, directement.

Ce n'est pas une mauvaise chose de méditer sur ces questions et de faire de ton mieux pour explorer ce qui peut être vrai. Ça te maintient intimement impliqué et focalisé sur le travail. Mais au final, ça ne reste qu'un exercice de l'esprit alors que c'est une conscience directe que tu essayes d'obtenir ici. Quand tu as une profonde conscience directe d'un sujet, il n'y a rien à en dire et rien n'a besoin d'être ajouté, c'est clair et définitif. Du moins jusqu'à ce que tu te rendes compte qu'il y a autre chose dont tu n'es pas conscient et là, c'est reparti pour un tour. Et ça continue comme ça, encore et encore. – Peter

**ANNOTATION :** Un soir d'hiver, entre l'an 1507 et l'an 1508, Léonard de Vinci fut témoin de la mort d'un vieil homme à l'hôpital de Florence :

« *Quelques heures avant sa mort et bien qu'âgé d'une centaine d'années, ce vieil homme m'a dit qu'il ne ressentait aucune autre anomalie dans son corps qu'une certaine faiblesse. Puis, installé dans un lit de l'hôpital Santa Maria Nova de Florence, sans un bruit ni aucun incident visible, il est passé de vie à trépas. Je l'ai disséqué pour découvrir la cause d'une mort si douce. Il conclut que la mort était due à une occlusion vasculaire.* »



Une grotte espagnole

~~~~~

Kieran Perez  
San Francisco, Californie

~~~~~

Salut Peter,

Je veux vraiment avoir ton avis au sujet de la libération totale de l'emprise du soi. Malgré mes récentes découvertes lors de mon travail sur la conscience, je ne peux toujours pas m'empêcher de me demander si la libération complète et totale de l'emprise du soi et de sa survie est une réelle possibilité. Je parle d'une libération telle que ce genre de distinctions n'aient plus lieu ou n'apparaissent plus dans notre expérience. Lors de tes propres recherches et facilitations, as-tu découvert que c'était quelque chose de réellement atteignable ?

En espérant pouvoir venir à la retraite d'automne. – Kieran

Kieran,

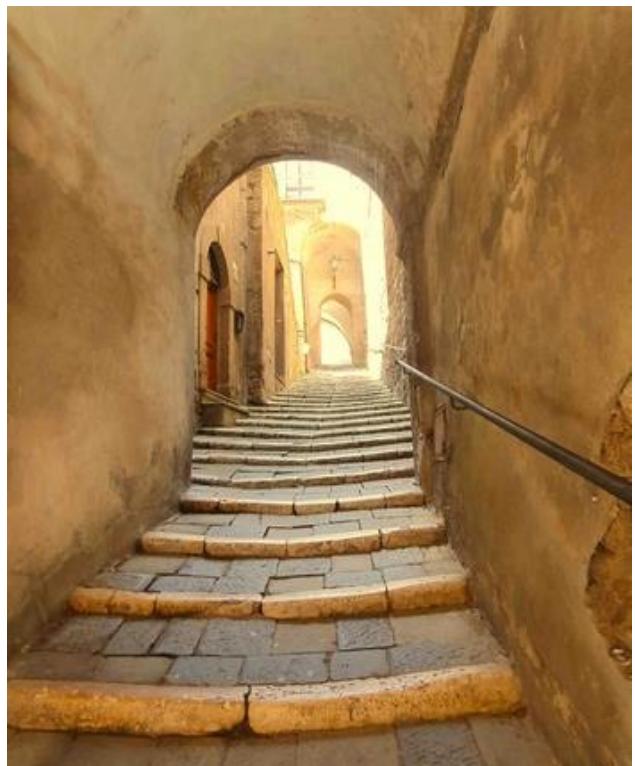
Il y a une différence entre être conscient de sa propre nature ou de la nature du soi et s'être délesté du soi. Être libéré du soi, c'est être capable de choisir s'il est présent ou non, et le créer sans s'y identifier. Tant que tu seras une personne, il y aura un soi en jeu. Si tu comptes survivre en tant que corps ou en tant que personne, de la survie aura lieu. Gautama Bouddha mangea et dormit, parla et mendia, voyagea et manifestement fit bien d'autres choses. Il ne disparut que lorsqu'il s'intoxiqua avec de la nourriture avariée. Ça, c'est la survie. Mais en parallèle, il était conscient de la vraie nature de toute chose. Ça, c'est l'éveil.

Ne confonds pas être libéré de quelque chose et le faire disparaître. Certaines choses pourraient bien disparaître car tu cesses de les créer et donc elles n'existent plus, comme une croyance, une réaction ou un point de vue. Mais le soi est au cœur de ce qu'est une personne. Cependant, être attaché à une histoire complexe et à un conglomérat de traits de personnalité n'est pas forcément nécessaire. Et plus important encore, ça n'a pas à être toi. Mais un certain *toi* va tout de même subsister tant que tu vivras. Il faudra saisir en quoi consiste ce *toi* et ce que tu crées déterminera de quoi il s'agit.

Généralement, peu importe tes prises de position et ce que tu crées en tant que personne pour faire perdurer ta vie, ça sera basé sur ton histoire personnelle et sur ce que tu as construit jusqu'à présent. Tu peux cependant toujours t'en libérer en devenant conscient de ce que tu es. À ne pas confondre avec l'absence de quoi que ce soit. Comme j'ai l'habitude de le dire, la

conscience ne te rend pas idiot. Entre autres choses, cela veut dire que tu n'oublies rien de ce que tu savais déjà faire. Tu as la possibilité de ne plus le faire mais tu sais toujours comment le faire.

Oui, la libération complète et totale de l'emprise du soi et de sa survie est possible sous la forme d'une prise de conscience de ce qui est vrai et du rapport qu'on entretient avec nos identités, mais pas sous la forme d'un évènement qui persiste (ce qui est de la survie, tu sais ?). Tant que tu es en vie – le mot clé ici étant « vie » – tu vas survivre car c'est en *ça* que cela consiste. Tu peux t'identifier ou non au soi qui survit, mais si tu comptes persister et interagir avec les autres, quelque chose doit bien exister sous une forme ou sous une autre, même si c'est très différent de ce à quoi la plupart des gens s'attachent. Et là encore, tu n'oublieras pas ce que tu sais ou ce que tu as fait par le passé. – Peter



Escaliers de la vieille ville de Pitigliano, en Italie

~~~~~  
Stewart Breslin  
Pacific, Californie  
~~~~~

Bonjour Peter,

Je suis arrivé à un point de ma contemplation où je pense avoir besoin d'un retour à la réalité. Je me suis rendu compte que la question « qui suis-je » interroge la notion d'identité et que cette identité ne peut pas être dissociée de l'ensemble de mon expérience. « Qui suis-je » est constitué et défini non seulement par ce que j'identifie comme étant moi, mais aussi par tout ce que je perçois comme n'étant pas moi, ces deux aspects étant comme les deux faces d'une même pièce. Dit autrement, tout ce dont je fais l'expérience dessine les contours de la forme sous laquelle j'existe. Donc quand je contemple « qu'est-ce que je suis », je contemple la nature du tout.

Là où j'ai besoin d'éclaircissements, c'est au sujet de la question elle-même. Dû à la nature du langage, la question implique une distinction sujet/objet : une personne doit être là pour poser la question. Même quand je m'abandonne aux évènements qui se présentent à moi avec l'intention de faire l'expérience directe de ma véritable nature, il y a cette sensation d'être un observateur. Tant que cette sensation est présente, il ne peut y avoir d'expérience directe puisque je ne suis rien d'autre que cette expérience qui a lieu.

Suis-je sur la bonne voie et si tel est le cas, comment puis-je dépasser ce qui semble être un aspect fondamental de mon expérience, cette sensation d'être un observateur qui est séparé de ce qui lui arrive ?

Merci pour ton aide. – Stewart

Stewart,

Se contenter d'être un observateur ne va pas te permettre d'aller bien loin. C'est au mieux une distinction temporaire qui t'aide à te libérer de l'idée d'être ce dont tu fais l'expérience. Cependant, n'essaye pas de lutter contre cette distinction d'être celui qui pose la question car c'est ainsi dans ton expérience. T'imposer une croyance ou une conclusion, si pertinente soit-elle, ne fait que te maintenir éloigné de ce que tu considères comme vrai. D'un autre côté, tu peux rester ouvert à la possibilité qu'il n'y ait ni objet, ni sujet, et tout ça sans conclure que tu es cette expérience qui a lieu. Reste concentré sur la question. Quelle que soit la vérité, elle est déjà vraie maintenant. Ton objectif est de saisir ce que c'est. – Peter



Déjeuner en Espagne avec des proches

~~~~~  
Jason Shaw  
Wayne, New Jersey  
~~~~~

Peter,

De ce que tu t'en souviens, considères-tu le non-éveil comme une expérience directe ? Ramana Maharshi s'assurait toujours que ses visiteurs reçoivent de la nourriture dès leur arrivée. Pour parler crûment, pourquoi n'en avait-il pas rien à fiche, puisque dans son expérience les autres

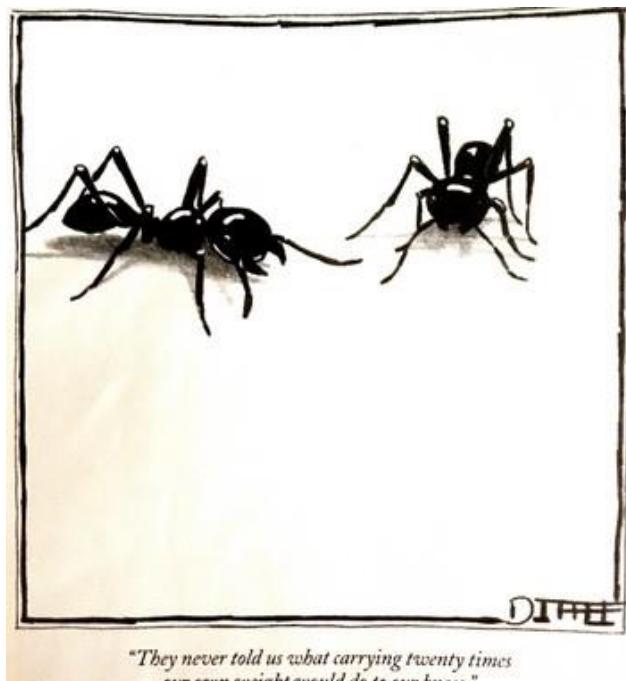
n'existaient pas... Ce à quoi il me répondrait sûrement « qui pose la question ? ». Ayant des doutes à ce sujet et personne n'ayant pu me répondre, je me demandais : as-tu eu une expérience directe telle que celle du Christ ou du Bouddha, par exemple ? Je sais que tu as déjà expliqué dans une interview que tu ne voulais pas nous gâcher la surprise, mais bon. – *Jai*

Jason,

Toute conscience directe est similaire à ce que le Bouddha a connu, et le Christ peut-être aussi. La différence réside dans la profondeur ou la complétude de cette conscience. Toute conscience directe est vraie, mais toutes les expériences directes ne sont pas de la même profondeur, pour ainsi dire.

Je ne vois pas bien ce que pourrait être une conscience directe du non-éveil. Mais je me souviens très bien de mon expérience avant de connaître mon premier éveil, et ce n'est pas ce que j'appellerais un bon souvenir.

N'essaye pas de caser intellectuellement les absous là où ils n'ont pas lieu d'être. Si Ramana tenait à ce que les visiteurs soient nourris, c'est soit par empathie et compassion pour eux, soit du fait de ses valeurs culturelles. Le fait qu'une personne soit éveillée ne veut pas dire qu'elle ne manipule plus le relatif ou devient amnésique des normes en vigueur dans sa culture et dans sa structure sociétale (je suis juste un cas à part car je n'ai jamais été très social, mais ceci est moins dû à l'éveil qu'à ma personnalité). Et oui, il dirait probablement « qui pose la question ? » en te réorientant vers la conscience directe plutôt que de te laisser t'égarer en spéculations et en conjectures. – *Peter*



*"They never told us what carrying twenty times our own weight would do to our knees."*

« On ne nous avait pas dit ce que porter vingt fois notre poids ferait à nos genoux »

~~~~~

Vik Verplanken  
Gentbrugge, Belgium

~~~~~

Salut Peter,

Je vais essayer d'être bref mais ma question demande de poser un peu le contexte.

Il y a de ça quelques semaines, j'ai eu une profonde expérience lors de ma contemplation. J'étais dans un intense état de non-savoir dans lequel je plongeais de plus en plus profondément. Je prenais conscience d'activités du soi ténues, les arrêtais et continuais plus loin dans le non-savoir. J'ai pris conscience d'activités du soi aussi bien mentales que corporelles.

À un moment donné, j'ai « senti » (tout du moins ce fût ma perception) que la conscience de la vérité se trouvait en amont / à l'extérieur de l'esprit et du corps. Le processus de désidentification décrit plus haut devint plus intense encore et j'ai commencé à me dissocier complètement de mon corps. « Je » n'étais plus là. En faisant

cesser les activités corporelles du soi, mon corps commença à faire des choses étranges. Ma colonne vertébrale et mon cou s'étirèrent d'avant en arrière de manière assez intense, sans que je sois le moins du monde aux commandes. « Je » quittais mon corps pour de bon et il parut se mettre à faire ce que bon lui semblait.

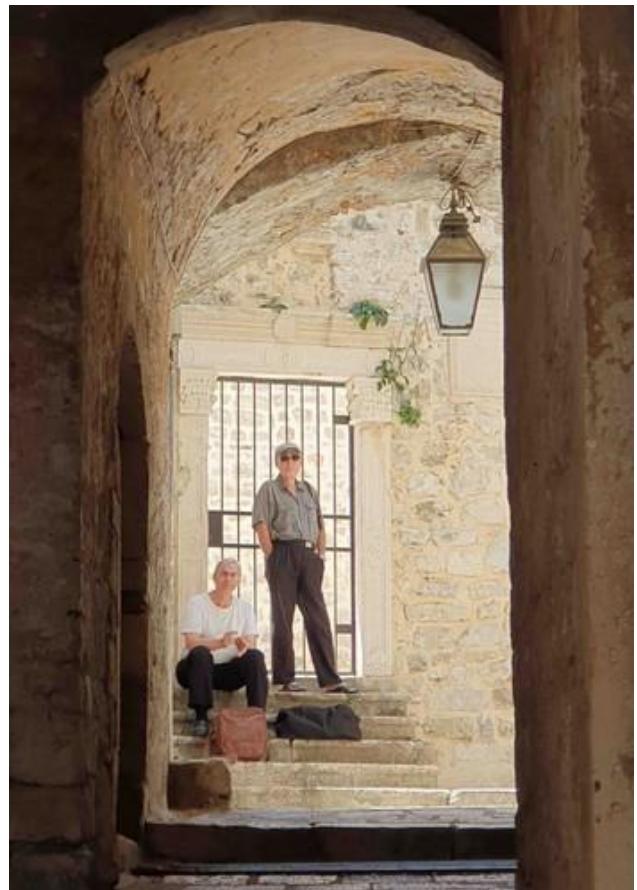
Je savais que je pouvais prolonger ce processus mais la peur s'empara de moi : la peur d'abîmer mon corps de manière définitive. Je savais que je pouvais aller plus loin dans la conscience et dans « l'abandon » de mon corps mais au final, j'ai laissé la peur l'emporter. En réalité, cet événement m'a fait reconsidérer la véritable profondeur de mon engagement envers la vérité (puisque la peur de mon soi a vaincu).

À noter que depuis plus de 4 ans, je souffre d'une pathologie inconnue qui consiste en une rigidité globale du corps, accompagnée parfois de tressautements et de douleurs dans les muscles, d'une mâchoire crispée et d'une incapacité à faire des activités physiques intenses. J'ai fait énormément de tests mais les médecins n'ont jamais pu trouver de quoi il s'agissait...

Après cette expérience, j'ai réalisé que l'étirement m'avait été bénéfique. Je me suis senti un peu plus souple, je me suis senti mieux... Mais le fait qu'il fut non-maitrisé me parut vraiment brutal, intense et probablement dangereux.

Voici mes questions : Est-ce que ma peur était « justifiée » ? Est-ce possible que le corps se porte atteinte à lui-même quand il « prend le contrôle » ? Ou bien devrais-je faire confiance à mon intelligence corporelle et la laisser faire ? As-tu connu ou entendu parler d'expériences de ce genre ?

Tout éclaircissement à ce sujet serait le bienvenu. Merci d'avance ! Salutations de Belgique. – *Vik*



Epi et moi dans les rues de Dubrovnik en Croatie

Vik,

De toute évidence, je ne peux pas savoir ce qui t'est arrivé. J'imagine que le corps prendrait soin de lui-même et que peut-être, à un niveau plus profond, « tu » prendrais soin du corps. Ça semble avoir été une bonne expérience malgré tout. La peur n'était que la peur. Tu as imaginé une issue négative et tu y as fait résistance. C'est le principe de la peur.

Savoir si tu allais quitter ton corps ou non n'était qu'une conclusion puisque ça ne s'est pas produit. Mais même si ça avait été le cas, ça n'aurait pas eu d'importance comparé au fait de saisir ta vraie nature. Malgré la puissance du non-savoir, note la rapidité à laquelle les hypothèses et les conclusions sont réapparues dès que quelque chose d'inhabituel s'est présenté.

Je constate généralement que les gens n'ont pas conscience de ce qu'est leur corps et de tout ce qui se passe en eux. Nous nous identifions à la capacité d'attention consciente et à l'esprit et nous ignorons l'origine des fonctions corporelles. Cela crée dans notre expérience une séparation entre notre « soi » et notre corps, que nous finissons par voir comme une chose indépendante de nous. Je voudrais cependant t'inviter à considérer la possibilité que tu sois ton corps, ou bien que tu sois responsable de ce qu'est ton corps. On néglige souvent cette possibilité car on cherche toujours du côté des choses éthérées, qu'on présume être associées à notre conscience. Mais le sujet pourrait bien être plus profond que ça. – Peter



Le mur de Dubrovnik  
(Port-Réal dans la série *Game of Thrones*)

~~~~~  
David Kim  
Los Angeles, Californie  
~~~~~

Bonjour M. Ralston,

Je travaille en ce moment sur la question « qui suis-je ? » et j'ai du mal à avancer sur le sujet avec assurance car certaines choses ne sont pas claires. Voilà ce que j'ai fait jusqu'à présent :

J'utilise la question « qui suis-je » pour m'orienter vers l'origine de mon expérience / de mon esprit. Quand je demande sincèrement « qui suis-je », cela semble conduire à une dissolution temporaire de la pensée. Je me rends véritablement compte que je ne connais pas du tout ni ma vraie nature, ni « qui je suis ». Donc je continue de me servir de la question pour m'orienter vers l'origine de mon expérience, vers « qui je suis » et je tente de demeurer aussi longtemps que possible dans cet état de « non-savoir », où aucune pensée n'émerge.

Parfois la question devient mécanique et perd de sa vigueur donc je la tourne d'une autre manière : « qui est-ce qui reçoit cette expérience à cet instant ? », « à qui cette pensée / vision / musique parvient-elle ? » ou d'autres questions similaires.

Est-ce que je contemple de la bonne manière ? Dois-je continuer simplement à sonder l'origine de mon expérience autant que possible jusqu'à ce qu'un jour je « perce » en faisant l'expérience directe de ma vraie nature ?

À quand est prévue la dernière retraite que vous animerez en personne ? Vos livres sont ceux qui ont eu le plus d'impact dans ma vie et je serais très attristé de rater l'occasion de participer à un de vos stages.

Merci pour tout. – David

David,

Tu sembles être sur la bonne voie mais n'essaye pas de créer une sorte d'état nécessaire à la compréhension de qui tu es. Si des pensées émergent, laisse-les émerger. Dans le cas contraire, c'est bon aussi. Concentre-toi simplement sur toi et prends la décision de te saisir directement. Sois sûr d'avoir l'intention de te saisir. Là encore, ne te fais pas une idée de comment faire avant de le faire. Maintiens l'intention de te saisir et reste ouvert.

Saisir qui tu es est une expérience directe mais pas nécessairement un éveil. Cependant, « directe » signifie que c'est toi qui le fais directement, sans l'aide d'un processus ou d'une méthode. Les méthodes utilisées servent seulement à te maintenir concentré sur ta question, mais c'est à toi de faire la percée de manière directe.

Je ne sais pas si j'animerai à nouveau un stage complet mais je les ai tous créés et j'interviens personnellement dans chacun d'entre eux. La retraite d'automne à venir est intéressante à faire. – Peter



Cascades des Pyrénées, puissantes et belles.

~~~~~  
Jason Shaw

Wayne, New Jersey  
~~~~~

Bonjour Peter,

En ce moment, je fais des dyades quotidiennes. Je travaille avec un partenaire qui me pose la question « fais l'expérience de qui tu es et communique-la-moi ». Je constate pourtant que je ne me suis pas mis d'accord auparavant avec lui sur la signification des mots « expérience », « qui », « je » et ainsi de suite... Si nous avons tous deux une compréhension différente de ces mots, comment la communication peut-elle être porteuse de sens ?

Il me semble que pour communiquer cela à celui qui me regarde, il faudrait qu'il ait une expérience directe du « je » dont mon « soi » fait l'expérience directe ou, pour utiliser une métaphore, de l'écran sur lequel tout cela est projeté. Pour que mon partenaire fasse l'expérience directe de ce « je », mon soi doit alors être directement cet « autre » afin de partager cette expérience tel un écran de cinéma... à moins que ma définition de ce qu'est la distinction « communication » soit erronée.

Tu parles des étapes de la conscience en terme d'expérience directe, de perception, d'interprétation, de signification et d'action. A quelle étape la communication correspond-t-elle ? Dois-je communiquer l'expérience directe, la perception, ou l'interprétation du « je » ?

J'entends bien que Dakshinamurti, ou Bouddha, ou Ramana Maharshi communiquaient en silence et étaient compris de leurs partenaires. Ce silence appartient au concept et à la distinction du langage non absolu. Se sont-ils mis d'accord avec leurs partenaires sur la signification de ce langage silencieux ?

« Je » n'est qu'un ensemble de concepts, hypothèses et distinctions qui « ont lieu », comme dire d'aller au cinéma signifie aller voir le film qui se déroule sur un écran, et non aller voir l'écran lui-même. Ainsi, « je suis ». Pourtant, en tant qu'expérience directe, cela me met de côté bien que je sache que ça se produise maintenant. Est-ce que l'expérience directe essaye de communiquer avec moi comme j'essaye de communiquer avec mon partenaire ? Est-ce une projection sur une des 5 étapes de la conscience ?

Quand on l'interrogeait à propos de l'esprit, Ramana avait pour habitude de répondre « commence par me montrer l'esprit », donc j'imagine que tu pourrais juste me répondre de la même manière et résoudre ainsi l'ensemble de cette question. Mais ça ne serait pas très sympa pour la conscience qui est rattachée à cet esprit. J'ai pensé te demander si tu accepterais de me montrer ton expérience du « je » en me la

communiquant comme si on était dans une dyade, mais je me suis dit que tu me répondrais de relire tes livres. Quand tu as fait l'expérience de qui tu étais pour la première fois, tu as pourtant affirmé n'avoir même pas pensé à en parler à l'enseignant qui te reconduisait de San Francisco à chez toi. Donc au final, à quoi sert ce volet de la communication ?

Je sais que mon message contient déjà beaucoup de questions donc je vais m'arrêter là. Je projette de me professionnaliser et de faire carrière dans ce domaine de manière significative après la Retraite de Pleine Conscience 2021.

Merci – Jai



Couché de soleil en Croatie

Jason,

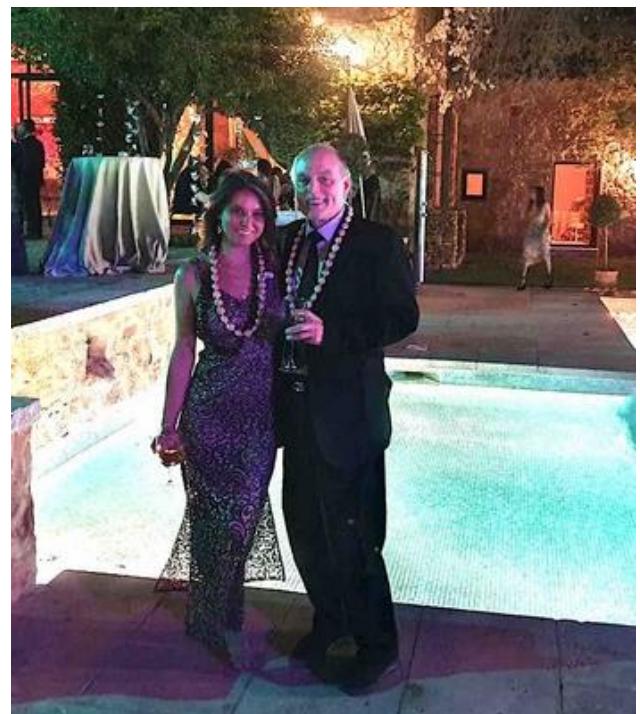
Tu intellectualises trop. Quand ton partenaire te donne ton instruction, c'est toi qui va décider de saisir ce qui est vrai. Les distinctions que ton partenaire fait n'ont pas d'importance. Si tu lui transmets ce dont tu fais l'expérience, il comprendra. Ce qui est important, c'est de prendre la décision de saisir ce qui est vrai. La communication sert de support à la contemplation et non l'inverse.

Tu te trompes à propos de ces étapes. Ça n'a vraiment rien à voir avec la conscience et ce ne sont pas des étapes. Il s'agit de la manière dont l'expérience perceptive est organisée. Ça n'a pas de rapport avec ta contemplation, qui ne devrait pas être vue

sous ce prisme. De même, ne crois pas que l'expérience directe essaye de communiquer avec toi. Ce n'est pas le cas et c'est prendre les choses à l'envers. Direct veut dire direct, sans séparation, ni chemin, ni méthode, ni processus. C'est direct. Donc il ne peut pas y avoir de communication avec toi puisque c'EST toi. Tu comprends ?

Aussi, tu as mal compris certains aspects de mon histoire : ce que j'ai saisi n'était pas le « qui » mais le « quoi » et ce n'était pas à San Francisco mais dans les montagnes du Sierra Nevada pour revenir ensuite à Berkeley. Le but de cette histoire est d'illustrer la nature inconcevable d'un tel éveil et qu'il est en réalité impossible d'avoir la moindre envie ou idée d'en parler, même si pendant plusieurs jours c'est tout l'objectif de la contemplation intensive.

Comme je l'ai dit, on utilise la communication dans les dyades pour amplifier la contemplation. Ce n'est pas essentiel mais c'est d'une grande aide. Essaye de ne pas tirer des conclusions trop rapidement. Tiens bon et reste concentré sur la question. – Peter



À un superbe mariage à l'extérieur de Madrid



La baie de Dubrovnik  
(Port-Réal dans la série *Game of Thrones*)

~~~~~  
Karanjeet Bhamra  
Leeds, Angleterre  
~~~~~

Peter,

Je m'excuse d'avance pour la longueur de ce mail mais je veux tenter de dépeindre là où j'en suis dans ce travail.

En 2010, en repensant aux changements mentaux et physiques par lesquels j'étais passé après 3 ans de développement personnel basé sur les enseignements de Nathaniel Branden, j'ai eu ce que tu appelles dans tes livres un « kensho ».

Je marchais dans la rue, essayant de saisir la relation entre mon esprit, mes émotions et mon corps physique car en me délestant de schémas comportementaux dysfonctionnels, j'ai senti les relâchements correspondants dans mon corps : j'ai abandonné ma carapace. Je n'étais même pas au courant de cette thématique de la conscience. J'étais philosophiquement un objectiviste et pensais que lorsqu'on meurt, on meurt.

Cependant, en rentrant chez moi, concentrant mon attention sur le fait d'essayer de saisir cette relation esprit/corps/émotion, j'ai fait l'expérience de ce que l'on pourrait décrire comme une fracture dans ma perception de la réalité, j'ai fait l'expérience de moi-même comme étant Absolu : infini, hors du temps, sans émotion, pur et vrai. Ça s'est produit en un

claquement de doigts, je me suis rendu compte que le soi dont je faisais l'expérience est une invention et que mon vrai soi est infini et absolu. J'ai ressenti une grande joie, mais au cours des 2 semaines suivantes et à mon grand désarroi, cette expérience a commencé à diminuer en intensité, laissant ce souvenir gravé dans ma mémoire. J'ai d'abord pensé que j'étais l'unique Absolu, avant de me dire que les autres devaient l'être également, sans s'en rendre compte.

Je suis par la suite tombé sur des notions existentielles du Bouddhisme où j'ai reconnu mon expérience, ce qui m'a poussé à commencer l'étude de la méditation et du yoga. Malheureusement, mes tentatives pour essayer de comprendre cette expérience durent être mises de côté suite aux aléas de ma vie personnelle.

Il y a 2 ans, j'ai eu l'opportunité de relancer mon investigation sur cette expérience qui était alors devenue un souvenir auquel je m'attachais. Lors d'un stage intensif avec Mooji, il évoqua le fait qu'un aperçu du soi véritable (ou kensho) n'est qu'un reflet et pas le soi véritable en tant que tel, qui lui est là pour observer tout cela. Ceci m'a aidé à me détacher de ce souvenir car je me suis rendu compte que je m'étais accroché à une pensée alors que le but était de rechercher la vérité.

Il y a de ça un an, j'ai commencé à relire le *Livre du non-savoir* ainsi que tes autres livres, et j'ai suivi l'ENB<sup>7</sup> en cours audio. Depuis décembre, je fais également des dyades régulières avec Ella.

Voici les révélations que j'ai eues jusqu'à présent : lors de mon travail sur « que suis-je », je me heurtais sans cesse aux limites de mon expérience jusqu'au moment où tout s'est inversé et où j'ai fait l'expérience de moi-même comme étant sans limite et contenant mes propres limites, ou comme étant sans distinction et contenant mes propres distinctions.

<sup>7</sup> *Experience the Nature of Being* – Stage « Expérimenter la Nature de l'Existence »

J'essayais d'appréhender le moment présent comme une série de petits fragments de temps infinitésimaux et j'ai soudain réalisé l'intense et constante présence imprégnant toute chose (et le temps me devint quelque chose de complètement étranger).

Dans un parc, j'ai fait l'expérience de moi et de toutes les choses perçues comme étant contenus à l'intérieur de moi. Le soi et le non-soi étant créés en moi au travers de perceptions sensorielles limitées et décodées grâce au langage et à l'esprit.

Je travaillais sur « qui suis-je » avec Viktor ce matin, considérant la question que tu m'as adressée : « qui est calme, présent et attentif ? » Ça m'a perturbé car quel usage peut bien faire l'Absolu de la tranquillité, de la présence et de l'attention ? Ces choses ne s'appliquent-elles pas qu'au soi ?

Donc, si je suis Absolu et que la vérité est la vérité, pourquoi est-ce si difficile d'être la vérité et si facile d'être une invention ? – *Karanjeet*

Karanjeet,

Si tu as déjà saisi ce *que* tu es, alors tu sais *qui* tu es. Peut-être reste-t-il quelques confusions à ce sujet. *Qui* tu es, c'est toi sans aucune attache ou confusion. Ce *que* tu es, c'est ce qu'est ta vraie nature. Quand tu dis « qui je suis est calme, présent et attentif », ça amène la question « qui fait l'expérience d'être calme, présent et attentif ? » Le soi peut avoir ces qualités quand elles sont vraies dans son expérience mais la question t'incite à saisir qui est conscient de tout ça.

Quant à la facilité d'être une invention plutôt que la Vérité, l'invention c'est la vie, c'est le but d'être un soi, un être vivant. Ainsi, le flot d'énergie et d'attention se dirige automatiquement vers cette tâche. La survie du soi, c'est la même chose que la vie. Tant que nous sommes attachés à la vie, elle se déroulera selon ses propres règles. C'est donc facile d'être une invention. Cette invention, c'est quelque chose que tu t'es

affairé à construire depuis ta naissance. Tu ne te rappelles probablement pas combien d'énergie et d'attention tu as consacrées à devenir le soi que tu es aujourd'hui, mais en te penchant sérieusement sur le sujet, tu peux l'appréhender. À partir de cette base expérientielle, ton esprit commence à s'interroger sur l'origine de ton expérience et tu fais alors de précieuses découvertes. Mais c'est loin de suffire pour ébranler ce qui a été construit jusque-là.

Reconnaitre de plus en plus profondément la nature et le contenu de ce qui constitue ton soi aide à établir avec lui une nouvelle relation, et peut-être à laisser de côté certains de ses aspects les moins utiles ou les plus dysfonctionnels. En parallèle, plus profondément tu deviens conscient de ce qui est vrai, plus cela a de l'influence sur ton expérience relative. Cependant, ton expérience perceptive sera toujours relative car elle est ainsi faite. Ce n'est pas une conscience de l'absolu et ne le sera jamais. – *Peter*



Irène faisant le pitre dans les fontaines de Split en Croatie

~~~~~  
 Shey Godoy  
 Tucson, Arizona  
 ~~~~~

Salut Peter,

Généralement, je suis une personne désorganisée qui prend peu soin de ses affaires. Grâce à la contemplation, je me suis rappelé que quand j'étais plus jeune, je m'imaginais être supérieur aux objets pour me sentir mieux (je peux presque me rappeler la sensation qui l'accompagnait car cette croyance était chargée en émotions).

De là, j'ai contemplé plus avant et je me suis rendu compte qu'à la racine de ma programmation, une de mes problématiques de fond était de me sentir « insuffisant ». « Insuffisant », c'est comme ça que j'y fais référence à présent, et quand je me surprends en train d'agir depuis cette problématique, je m'en détache et repars du bon pied. Je m'aperçois aussi quand mon environnement se manifeste à partir de cette attitude de ne pas être à la hauteur, et ça m'enthousiasme car je sais que ce n'est qu'une question de temps avant que je choisisse de devenir organisé, si telle est ma volonté.

Voici ma question : même si les êtres humains sont différents dans le sens où chaque personnalité prend une forme particulière – chaque identité étant unique – serait-il utile de créer un « Livre des problématiques de fond » ? Je ne peux pas m'empêcher de ressentir de la compassion envers les gens que leur désordre et leur désorganisation handicapent, car même si leur comportement peut se manifester différemment selon leur identité, leur problématique de fond (ou postulat de base) reste similaire. J'imagine qu'une large proportion de la population doit se sentir ou se penser « insuffisant », ou « indigne d'amour », ou « incompétent ». Et même s'ils n'ont probablement pas la même expérience perceptive que moi, les briques

de base ne sont-elles pas similaires et tout cela ne découle-t-il pas des mêmes assertions ?

Pour préciser ma question, les gens peuvent par exemple avoir différentes expériences perceptives de la peur mais ne faisons-nous pas tous l'expérience de la peur de la même manière, dans le sens où il s'agit toujours d'un évènement futur possiblement dangereux pour le soi ? Ceci étant posé, est-il possible qu'un tel livre puisse aider les gens à déceler les programmations profondément enracinées dans leur inconscient afin qu'ils puissent commencer à devenir plus lucides sur leur comportement ? Je me demandais juste. Merci pour ton temps et ton travail.

Sincères salutations, avec toute ma gratitude. – Shey



Grotte bleue sur une île au large de Split

Shey,

J'ai supprimé ta première question qui était décousue, excessivement intellectuelle et qui manquait de concision. Il ne m'a pas semblé très utile d'y répondre. Ta deuxième question est plus pragmatique et basée sur du vécu.

Si tu étudies les bons passages du *Livre du non-savoir* et de *Pursuing Consciousness*, tu remarqueras qu'il y est souvent question de ce domaine de l'esprit passant généralement

sous le radar. Oui, la plupart des gens ont des présupposés existentiels fort similaires à leur sujet. Cela peut prendre différentes tournures mais être sans valeur, incapable, indigne d'amour, incomplet, plus ou moins brisé et ainsi de suite, sont des variantes habituelles de ce qui est la base du présupposé des gens.

Je ne pense pourtant pas qu'un « Livre des problématiques de fond » serait utile car je crains que ça ne dégénère en un système de croyances que les gens finissent par appliquer artificiellement à leur expérience. Certaines choses doivent être comprises telles quelles, de manière personnelle et expérientielle, sinon elles ne deviendront pas réelles, empêchant alors qu'on s'en détache.

J'essaye de m'assurer qu'aucune de mes contributions sur la construction de l'expérience humaine ne devienne une croyance, mais que cela reste plutôt une proposition à considérer et à contempler. Toute affirmation doit être validée ou infirmée par chaque personne en quête de vérité. Proposer d'explorer un champ – autrement négligé – peut s'avérer très utile cependant. Mais cela doit toujours être présenté de manière à inviter les gens à être actifs dans la compréhension de ce qui est vrai, sans tomber dans la croyance. – Peter

~~~~~  
Charles Welborn  
Fort Collins, Colorado  
~~~~~

Peter,

Dans mon expérience, rien n'a de sens de manière inhérente. Le sens et les émotions qui l'accompagnent sont des choses que l'on crée et que l'on applique. En 1999, j'ai fait disparaître la majorité de mes émotions et j'ai découvert que mon expérience de la vie était plutôt vide puisque je dépendais de mes émotions pour me « dire » où j'en étais à un instant donné. J'ai vu dans tes vidéos et ailleurs à quel point tu

vivais ta vie de manière joyeuse. Voici mes questions : Cette joie est-elle basée sur le sens et les émotions ? Si oui, les crées-tu volontairement ?

Merci – Charles



Charles,

Il y a une différence entre ce qui est vrai et ce dont on fait l'expérience et pourquoi on en fait l'expérience. Les émotions sont un aspect central de l'expérience humaine. Le fait que la vie n'ait pas de sens inhérent ne veut pas dire que tu peux la vivre de cette façon. Autrement dit, la vie n'a pas de sens mais ton expérience en a. Tu peux cependant voir les émotions pour ce qu'elles sont et les réinventer, ou réinventer la manière dont tu t'y rapportes. Ça ne veut pas dire que tu dois supprimer toute forme de distinction basée sur les sentiments. Il s'agit certes d'inventions humaines mais elles sont fondées sur l'évolution de sensations et de stimuli plus primitifs, qui créent les différentes pulsions motivant l'acte de survie chez tous les êtres vivants.

Le fait que quelque chose soit une invention ne veut pas dire qu'on peut ou qu'on doit faire sans. Le langage est une invention mais on ne souhaite pas l'abandonner pour autant (sinon, nous ne pourrions pas avoir cet échange). Les émotions créent effectivement un rapport négatif ou positif aux choses mais elles apportent également des nuances dans les interactions humaines, et celles-ci ont un sens inhérent. Même si le sens n'a pas d'existence propre, on peut le créer et c'est ce que l'on fait. Je parie que bien que tu aies fait disparaître tes émotions jusqu'à un certain degré, tu as continué d'attribuer un sens aux choses sous une forme ou sous une autre.

Pour répondre à tes questions : ma joie est en partie indépendante de mes émotions car elle est basée sur un sentiment de liberté, et non un sentiment de survie. Mais oui, je crée du sens volontairement, et automatiquement aussi j'en suis sûr. Si tu veux une vie pleine de sens, crée-toi un but qui vaille la peine d'y consacrer ton temps et ça, ça aura du sens. Bien faire les choses ou créer quelque chose d'utile génère chez les gens un sentiment d'accomplissement. C'est ça qui donne du sens à la vie et tend à amener un certain sentiment de joie. Après tout, la vie se déroule et tu en fais partie. Mieux vaut être heureux tant qu'on est en vie plutôt que déprimé et léthargique, tu ne penses pas ?

– Peter



Vue depuis une île croate



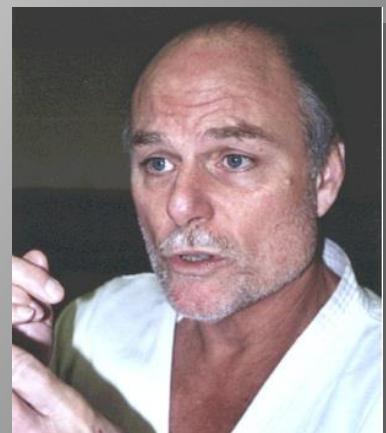
## Cette newsletter prend fin

Venez faire un tour sur notre site, vous y trouverez (en anglais) :

- Les cours en ligne :  
[chenghsin.com/workshops-online/](http://chenghsin.com/workshops-online/)
- Les stages au Centre :  
[chenghsin.com/workshops/](http://chenghsin.com/workshops/)
- Les stages dans le Monde :  
[chenghsin.com/all-worldwide-events/](http://chenghsin.com/all-worldwide-events/)

Continuez de nous envoyer vos questions et contributions par mail ! Pensez à nous préciser votre nom complet et votre adresse.

A la prochaine,  
Peter Ralston



Accès au site français :

[chenghsin.fr](http://chenghsin.fr)

Précédentes newsletters accessibles dans l'onglet  
**Communications / Newsletters**