

# HIVER 2020

## CHENG HSIN NEWSLETTER



Janvier 2020 Volume : 69

Chère Communauté du Cheng Hsin,

Tout se déroule bien au Centre, les gens viennent et repartent avec un précieux bagage. Mais nous recevons bien plus d'hommes que de femmes. Pourquoi ? J'aimerais accueillir davantage de femmes lors des stages du Centre. Mesdames, quels que soient vos questionnements ou inquiétudes, j'aurais à cœur que vous me les partagiez pour tenter d'y répondre. Nous sommes également prêts à recueillir les conseils que vous pourriez avoir à ce sujet.

De plus en plus de facilitateurs de Conscience sont formés dans le monde, notamment en Europe et en Australie. Si vous souhaitez rejoindre leurs groupes de travail, rendez vous sur notre nouveau site, il en existe peut-être près de chez vous. Si vous avez déjà participé à nos stages sur la Conscience et souhaitez devenir facilitateur à votre tour, consultez le lien ci-dessous et tenez-moi informé de votre intention de vous engager dans cette voie : <https://chenghsin.com/becoming-an-instructor/>

Cette newsletter est longue donc je vous laisse vous y plongez. Prenez note des 2 semaines de stage de l'Art qui ont été ajoutées à la retraite de printemps (dont la durée est maintenant de 1 mois), ainsi que de la Retraite de Pleine Conscience à venir.

Peter

### RETRAITE DE PLEINE CONSCIENCE

Du 13 mars au 1<sup>er</sup> novembre 2021

En 2021, je suis prêt à proposer une nouvelle Retraite de Pleine Conscience. C'est un programme qui dure 8 mois. Mais je m'y engagerai seulement 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 le 13 mars 2021 et finirait entre le 25 octobre et le 1<sup>er</sup> novembre de la même année, selon les dates auxquelles sera programmée la retraite d'automne 2021. 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. Plus d'informations sur le lien ci-dessous :

<https://chenghsin.com/residency-program-consciousness-apprenticeship-learn-more/>

Peter



Un anthropologue proposa un jeu aux enfants d'une tribu Xhosa. Il mis un panier de fruits près d'un arbre et leur dit que le premier à l'atteindre le remporterait. Au top départ, ils se prirent tous la main, coururent ensemble puis s'assirent en cercle pour déguster leur butin. Quand il leur demanda pourquoi ils choisirent de courir tous ensemble alors que le vainqueur aurait pu avoir tous les fruits pour lui, un enfant pris la parole et dit « UBUNTU\*, comment l'un d'entre nous peut-il être heureux si tous les autres sont tristes ? »

\* Je suis car nous sommes.

## CONTRIBUTIONS

Cher Peter,

Je voulais juste te remercier pour la merveilleuse trilogie que tu as écrite sur la Conscience et l'Eveil. Sans pour autant dénigrer la difficulté de la tâche, même mon frère en pleine adolescence est capable de suivre tes remarquables enseignements et parfois (peut-être) saisir la portée de ce qui est dit. C'est malheureux que des pépites telles que tes écrits soient masquées par le bruit que notre monde actuel génère. Mais c'est peut-être dans l'ordre des choses que seules certaines personnes découvrent et reconnaissent ce trésor.

Après 2 ans à m'être penché sur la thématique de la Conscience, je remarque toujours une trace de biais, de dogme,

d'analyse scientifique et de préoccupation intellectuelle parsemées dans la quasi-totalité des autres approches et ouvrages, ce qui me laisse toujours un doute persistant sur le fait qu'il puisse s'agir de la vérité absolue. Je suis donc reconnaissant d'avoir découvert ton travail (bien qu'il me reste à le saisir par moi-même) et c'est vraiment dommage que je ne sois pas tombé dessus plus tôt, quand j'étais encore aux Etats-Unis. J'aimerais vraiment participer prochainement à l'une des retraites que tu animes. En tout cas, c'est un plaisir de t'avoir découvert.

Chaleureusement – Ashim Sitoula

Bonjour Peter,

Merci pour la retraite d'automne. Bien que je n'aie participé qu'aux stages C&R<sup>1</sup>, ENB<sup>2</sup> et TSW<sup>3</sup>, j'en ai bien plus appris que ce que j'imaginais. J'ai découvert beaucoup de choses à mon sujet dont je n'étais pas conscient, notamment en travaillant sur mes problématiques de fond. J'ai aussi eu une révélation sur la nature des relations sociales, ce qui m'a libéré bien au-delà de ce dont je pensais être capable. Rien que le fait de réaliser que je suis le créateur de toute la dynamique sociale, y compris ma personnalité, m'a beaucoup libéré.

De plus, je peux sincèrement affirmer que je n'avais jamais fait l'expérience de l'autre avant ces stages, et je suis à présent émerveillé de « découvrir » ma copine chaque fois que je la vois, plutôt que de la « connaître ». Je veux également découvrir mon père mais c'est une tâche plus délicate car j'ai tendance à me mettre d'embrée en pilote automatique avec lui. J'ai saisi qui je

<sup>1</sup> Communication and Relationship – Stage « Communication et Relation »

<sup>2</sup> Experience the Nature of Being – Stage « Expérimenter la Nature de l'Existence »

<sup>3</sup> Transcending Self Workshop – Stage « Transcender le Soi »

suis et c'est un enchantement. Je suis de plus en plus intrigué/effrayé quand je réalise que je n'ai aucune idée de ce qu'il se passe, c'est une formidable aventure.

Mille mercis pour le temps que tu as passé à créer ces stages. Et Brendan ! C'est un professeur incroyable, avec une grande capacité à nous orienter sans cesse vers l'expérience. Son honnêteté et son authenticité sont exemplaires.

La seule critique que j'aurais à formuler est au sujet des repas du soir type plat de pâtes. D'après mon expérience personnelle, des repas plus légers permettent d'avoir un meilleur sommeil et plus d'énergie le lendemain. J'ai fini par m'adapter et Ethan s'est donné du mal pour proposer des options véganes et sans gluten. Une super expérience dans l'ensemble.

Merci encore – *Eugenio*

Peter,

Merci de nous faire partager ton travail au travers du TSW. Saisir les briques existentielles de notre expérience peut s'avérer une tâche considérable mais ce stage a été magistralement conçu pour nous accompagner dans cette voie. Les allers-retours incessants entre nos différents postulats fondamentaux ont été très efficaces pour approfondir ma compréhension et me permettre de saisir la manière dont tout cela fonctionne de concert pour créer le monde dans lequel je vis.

Comparé à l'ENB, les leçons à en tirer sont peut-être moins concrètes mais aussi plus profondes. Clarifier ma relation aux autres, au langage, à mon dialogue interne et à mon histoire personnelle m'a permis d'envisager mon expérience de manière plus efficace. Le stage m'a laissé avec un sens renouvelé d'émerveillement et d'ouverture à de nouvelles possibilités.

Je te suis également reconnaissant pour ton aide au sujet de la réalité objective

à la fin de la contemplation intensive. Cela m'a permis de m'ouvrir davantage et d'éclairer des zones d'inconscience que je ne soupçonnais pas.

Merci – *Rémi Prédal*

Cher Peter,

Mes 2 semaines de contemplation intensive ont été profondes. Ça me paraît être l'un des accomplissements les plus importants de ma vie – bon, mis à part mes 3 enfants et mon mari. Mais ça fait partie de mon top. J'espère que ce format deviendra le standard – ici au Texas, ou ailleurs – car là où il sera disponible, j'irai, chaque année.

Parmi bien d'autres choses, j'ai découvert « le centre » dont tu nous as parlé. Cette connaissance s'est dissipée par la suite mais je l'ai eu pendant un instant, entre mes phases de sommeil et d'éveil, alors vécues comme un seul et même état. La notion de bien/mal, alors perçue comme obsolète, s'est évanouie et *être* (moi/non-moi) est devenu vrai, au cœur d'un paradoxe. Et il m'a semblé comprendre comment cela était vrai seulement *maintenant* – puis tout s'est retransformé en mots l'instant d'après. Je n'en ai pas retiré une compréhension nouvelle mais j'en ressors différente. Tout cela s'est produit lorsque je dormais éveillée dans mon lit, dans le dojo.

Donc j'en suis là, à me demander ce que je suis, ce qui semble être la seule chose importante à faire, à connaître. Ça et d'autres choses. Je pense que c'est important que j'apprenne à me cuisiner de la bonne nourriture. Je dois rester ancrée car je sens ma propension à monter dans le savoir au fur et à mesure que les révélations apparaissent et à m'éloigner du Centre que je suis. Evidemment, je ne vais nulle part – et je pourrais continuer à trouver des explications pour l'éternité... qui est aussi maintenant.

Merci pour tout – *Beth Haessig*

## A propos de Peter Ralston et du Cheng Hsin

C'était en 1978 à Taiwan. En attendant que le tournoi de full-contact ne débute, Peter Ralston s'entraîne à frapper de ses poings l'écusson d'une ceinture noire qui essayait en vain de les bloquer. Les coups pleuvaient en rafales aveuglantes, si rapides que les bruits d'impact se fondaient les uns aux autres en un seul son.

Un de ses adversaires, un coréen qui devait l'affronter sous peu, observait la scène. Il conclut qu'il venait de prendre une leçon de discernement et de bravoure... et sentit son échec imminent s'il s'aventurait dans le combat avec Peter.

Le coréen se retira discrètement. A de nombreux égards, il fut probablement l'adversaire le plus malin ce jour-ci. Il se rendit tout de suite compte que Peter n'était pas un combattant ordinaire, mais de ceux qu'on ne pouvait vaincre, et il avait vu juste. Peter devint le premier non-oriental à gagner le tournoi d'arts martiaux tout contact. Ce que le coréen ne comprit probablement pas, c'est que Peter avait remporté le tournoi avant même de s'envoler pour Taiwan. Cette victoire était seulement la validation de ce que Peter enseignait déjà depuis des années, une discipline qu'il a nommé le Cheng Hsin. Il ne s'agit pas d'un art hybride mais d'une étude se concentrant sur la source même de ce qui génère la fonctionnalité la plus parfaite, indépendamment de la discipline ou de l'activité concernée.

Tout au long des années qui suivirent, Peter a montré aux gens la voie pour obtenir ce que le T'ai Chi et les autres disciplines (notamment les arts martiaux, mais pas seulement) promettent mais peinent à offrir. Peter est toujours imbattable.

Quelle que soit votre discipline, quel que soit votre domaine d'étude, Peter Ralston et le Cheng Hsin ont quelque chose qui vous aidera à atteindre des sommets dont vous osiez à peine rêver.

## QUESTIONS & REPONSES

~~~~~  
Charles Welborn

Fort Collins, Colorado  
~~~~~

Peter,

J'ai beaucoup repensé à ce que tu as répondu à ma question sur le sens des choses et les émotions dans la newsletter précédente. Dans *Consciousness Dialogues*, tu écris à la page 34 : « *J'ai observé que les gens qui travaillaient exclusivement sur l'éveil échouaient généralement, et ce quelle que soit la tradition, à saisir les dynamiques et la nature de ce qui est sous leur nez – le soi, l'esprit, la vie telle qu'elle est vécue. Je sais que ça semble étrange mais c'est ainsi. C'est une dynamique bizarre qui est probablement due à la difficulté des gens à manier des paradoxes et leur désir d'avoir une vérité bien ficelée, même si tel ne pourra jamais être le cas.* »

J'ai le sentiment que les 2 réponses sont liées. J'ai longtemps eu l'impression que mon éveil était plat, monodimensionnel. Une fois que la vie est vécue comme n'ayant ni sens, ni but, ni n'étant quoi que ce soit d'autre que l'existence qui se déroule, ça devient nécessaire de créer du sens et un but, non ?

De plus, pourrais-tu préciser ton idée car je ne comprends pas de quel paradoxe et de quelle vérité bien ficelée tu parles.

Merci – Charles

Charles,

Il n'y a pas de sens à attribuer au fait que la vie n'a pas de sens. Si c'est perçu comme un problème ou quelque chose de négatif, là, tu y ajoutes un sens. Un caillou n'a en soi ni sens, ni but, c'est juste un caillou. Les gens n'ont généralement pas de problème à ne pas donner de sens à un caillou. Pourquoi en serait-il autrement pour la vie, et notamment

la tienne ? Tu y *superposes* un sens mais il n'est pas là de manière inhérente. Tu peux ignorer le caillou, te cogner l'orteil dessus ou le sculpter d'une certaine manière mais le caillou en soi n'a pas de sens en dehors de celui que tu lui donnes.

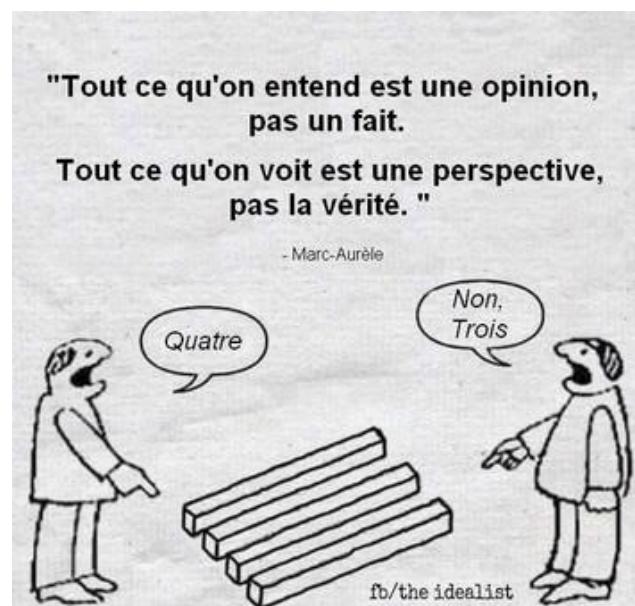
De plus, sois prudent quand tu dis que l'existence se déroule car ça laisse penser qu'un événement se produit ou qu'une créature agit pour donner lieu à l'existence telle que tu la perçois. Ça peut prêter à confusion, comme toutes les projections de notre expérience relative que nous faisons sur la vérité absolue.

Ceci étant dit, oui, pour créer une vie puissante et réussie, tu vas devoir trouver un but qui vaille la peine que tu t'y consacres pleinement et ça, ça aura un sens. Ce but et ce sens donneront une structure et une orientation à ta vie et détermineront les principes que tu adopteras pour canaliser ton esprit et choisir ton attitude, ainsi que les projets dans lesquels tu te lanceras.

Après, tu peux également choisir de vivre comme un légume ou un animal, avec comme seul but de survivre, ou bien tu peux créer une vie déprimante et inefficace en lui donnant un sens vide ou négatif et en lui attribuant un objectif nihiliste. Quand nous créons un but, nous ne parlons pas de ce qui est existentiellement vrai mais de ce sur quoi nous allons prendre position dans la vie. Et c'est ça qui va lui donner sa structure. Rien de tout ça n'est ni nécessaire, ni écrit, ni préétabli. C'est créé. A côté de ça, nous nous contentons de gérer notre survie physique et d'exécuter de manière automatique le plan que nous nous sommes inconsciemment construit.

La « vérité » que nous souhaitons bien ficelée est ce que nous croyons ou voulons croire être le cas – généralement une vision de la réalité positive et pleine d'espoir où

une place spéciale nous est réservée. Si nous n'arrivons pas à apprêhender clairement et facilement cette vérité, à la représenter sous une forme simple et compréhensible par notre manière de percevoir et de penser habituelle, nous évoluons vers quelque chose de plus simpliste. Bien que par essence la Vérité absolue soit profondément simple, elle ne peut pas être encapsulée en des termes relatifs simplistes. Un paradoxe, de par sa nature même, défie l'entendement et donc – bien qu'allant de pair avec l'absolu – il va à l'encontre de toute perspective unilatérale, ce qui rend sa compréhension difficile. – *Peter*



Peter,

Dans ma pratique de transformation personnelle, je suis très confus lorsqu'il s'agit de suivre certains principes. Si je tente de faire preuve par exemple d'honnêteté véritable ou d'amour/compassion pour tous les êtres, j'ai souvent tendance à juste appliquer bêtement ces principes, finissant par me sentir comme un total imposteur et cela devient assez évident que le principe

aboutit à encore plus de répression de mes émotions.

Et pourtant, en pratiquant la relaxation de mon corps dernièrement à l'aide du Zen Body-Being, je me suis rendu compte que je pouvais créer différents états, voire même une expérience et un rapport différents au monde qui m'entoure. Je me suis demandé : « Est-ce cela que Peter appelle faire l'expérience du principe ? » Donc si je veux être plus aimant et empathique par exemple, il ne s'agit pas de réprimer mes conditionnements et de simuler la compassion, mais plutôt de créer une toute nouvelle expérience d'amour pour les gens et agir en alignement avec ça. Suis-je sur la bonne voie ?

Merci, en espérant participer à un de tes stages prochainement. – *Kieran*

Kieran,

D'abord, il est bon de noter que ce n'est pas le principe qui aboutit à la répression mais l'inauthenticité du rapport que tu entretiens avec ce dernier. Oui, quand tu sais et fais l'expérience d'un principe, tu peux alors l'adopter et t'abandonner à lui corps et âme. Une fois que tu « es » le principe – c'est-à-dire qu'il est devenu un aspect de ton expérience et gouverne ton attitude – alors ton expérience reflète authentiquement ce principe.

Le seul moyen d'être honnête et aimant, c'est « d'être » honnête et aimant. Il est possible que tu échoues au début, ou que tu rates la cible en finissant par faire semblant, réprimer tes sentiments ou te mentir à toi-même. Il te faudra du discernement pour te voir agir ainsi et corriger ensuite le tir. En explorant ce qu'est réellement le principe – plutôt que d'imaginer ce à quoi il devrait ressembler, et autres fantasmes et idées imprécises que tu peux avoir sur le sujet – tu deviens de plus en plus capable de t'aligner sincèrement avec lui. – *Peter*

Tommaso Rossi  
Barcelone, Espagne

~~~~~  
Peter,

Bon, voici ce qui semble être le cœur de ma question : Cela fait plusieurs années que je m'astreins à 'dire la vérité', 'être à l'heure' et 'tenir parole' autant que faire se peut. Je dois admettre que ça a changé de manière significative ma personnalité, mes interactions et aussi mes aspirations et désirs. Je préfère de loin cette façon d'être même si j'ai échoué de nombreuses fois, évidemment.

Ma question : Bien sûr, au début il faut être très attentif à maintenir sa discipline et se surveiller pour repérer lorsqu'on échoue. C'est un peu comme suivre un code moral ou un précepte, n'est-ce pas ? Mais existe-t-il un moment où l'on peut arrêter de « suivre le précepte » pour simplement suivre son instinct (et ainsi être plus fluide par rapport aux choses du quotidien) ? Comment reconnaître ce moment ?

En somme, j'ai l'impression d'avoir du mal à savoir quoi faire dans ces cas limites, type « mensonge blanc », comme la fois où tu as dit à Brendan de se rendre dans une école de judo et, pour qu'ils acceptent de lui asséner des prises comme le jeter, de leur dire qu'il avait déjà la ceinture marron (bien qu'à proprement parler, il ne l'avait pas).

– *Tommaso*

Tommaso,

Oui, ce n'est jamais aisément de se soumettre complètement à de tels principes puisqu'ils ne vont pas toujours dans le sens de la survie de notre soi et sont souvent en conflit avec nos propres plans. Or nous sommes déjà très engagés vis-à-vis de ces choses. Ainsi, les difficultés vont survenir tôt ou tard et des corrections et ajustements devront être mis en place pour pouvoir s'aligner sur ces

principes avec plus de sincérité. Plus tu feras l'expérience de leur puissance dans ton quotidien, plus tu seras enclin à t'aligner et te soumettre à eux, à « devenir » ces principes d'une certaine manière, en en faisant de vrais aspects de ton expérience et de ton attitude. Cela les rendra plus naturels.

Ta question concernant un « moment à reconnaître » est intéressante. Ce genre de moment pourrait bien exister... ou pas... ou bien il pourrait se produire de manière graduelle. Mais je n'appellerais pas ça « suivre son instinct » puisque l'instinct est ce qui est livré à la naissance, et ces principes n'en font pas partie. Cependant, j'imagine que tu cherches à ce que ce soit plus naturel et automatique, que tu n'aies plus autant à te forcer. Je dirais qu'avec le temps, ton esprit et ton attitude s'habitueront de plus en plus à l'utilisation de ces principes et tu t'identifieras comme étant une personne en cohérence avec eux. Cela rendra l'alignement à ces principes plus automatique puisqu'ils seront devenus un aspect de ton soi.

En fait, je ne me rappelle pas avoir dit à Brendan ce que tu prétends mais ça devait plutôt être : « Dis-leur que tu as un niveau de ceinture marron ». Etant un judoka accompli (et ayant moi-même enseigné cette discipline), je peux donner un rang à un élève. Ceci dit, je comprends où tu veux en venir. Il est toujours difficile de tracer la frontière entre ce qui est permis et ce qui ne l'est pas, et cette frontière peut évoluer car ton estimation de ce qui est honnête ou non peut changer. Pour ce qui est d'être à l'heure, la limite est plus nette : Ayant la possibilité de mesurer objectivement le temps, soit on est à l'heure, soit on ne l'est pas. Les normes sociales, quant à elles, exigent que tu formules ta communication avec attention pour ne pas créer de quiproquos, ni aboutir à des conséquences qui font plus de mal que de bien. Il faut

toutefois faire attention à ne pas abuser de ces formulations en questionnant la véritable intention qui se cache derrière.

Utiliser la vérité ou un fait comme des armes n'est pas honnête, que ce soit toi ou un autre qui agisse ainsi. Il n'est alors plus question de la vérité, mais bien d'une arme, qui devrait donc être traitée comme telle. Là encore, il faut pouvoir faire ce genre de distinctions. Dans la plupart des cas, se contenter d'appliquer rigoureusement les attitudes et pensées gouvernées par ces principes est pertinent. Cependant souviens-toi, une attitude est une attitude, le principe est le principe. L'attitude peut sembler ne pas suivre le principe mais le suivre quand même, et seule l'intention qui se cache derrière peut le déterminer. La vie est organique, donc les principes devraient l'être aussi. L'adhésion rigide et dogmatique à une attitude qui semble relever d'un certain principe est une dérive et peut facilement devenir une arme ou une manipulation servant nos préoccupations personnelles, qui par essence ne servent pas véritablement le principe mais le soi. – Peter



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

Peter,

Tu m'as répondu par mail la chose suivante : « *L'esprit n'existe pas, pas même sous la forme d'une activité. Ce qui laisse croire qu'une telle chose existe est l'action de conceptualisation, qu'on dit être le contenu ou la forme de l'esprit. Mais l'esprit est une distinction inventée et rien de plus. Il n'y a ni substance, ni objet, ni quoi que ce soit d'autre qui soit l'esprit, à part cette distinction.* »

Et dans *Genius of Being*, paragraphe 3:15 : « ... pour finalement faire basculer l'esprit et le soi à l'arrière-plan jusqu'à ce qu'ils ne soient plus cette force dominante qui écrase l'ouverture véritable et la détermination à découvrir la vérité absolue. »

Voici mes questions : Est-ce que l'esprit équivaut à la pensée ? La pensée existe-t-elle ou ne s'agit-il que d'une distinction comme l'esprit ? Est-ce une activité ou quelque chose d'autre ? De quoi est constituée la pensée ?

Dans *Genius of Being*, paragraphe 4:54, tu réponds à ces questions. La pensée est une distinction. Cependant, la distinction « pensée » n'est pas ce à quoi j'essayais de faire référence dans mes questions donc je vais être plus spécifique. Si je me demande à moi-même « que vaut  $2+2$  ? », cette question, que je vis comme étant une activité, est la distinction « pensée ». Ensuite la réponse « 4 » arrive. Je n'ai pas la sensation d'une activité créant ou trouvant cette réponse, elle est juste apparue. Est-ce ça qu'on appellerait plus justement « pensée » ? Et dans le cas contraire, comment devrait-on appeler ce phénomène ? Et est-ce une activité bien que je ne la perçoive pas comme telle. Comme les

espaces blancs qui entourent les lettres de ce mail, elle constitue une partie inconnue de mon existence.

Merci – Charles

Charles,

Tout d'abord, dire que quelque chose est « seulement » une distinction dénote une incompréhension de ce qu'est une distinction. Tout est une distinction. Donc le passage sur l'esprit dit qu'il n'y a ni objet, ni activité qui soit l'esprit. L'esprit existe seulement sous la forme de la distinction qui le crée. Pour le dire autrement, l'esprit est une invention qui n'existe pas si on ne l'invente pas.

La distinction « esprit » fait référence à un contexte dans lequel contenir le domaine des distinctions de ton expérience. Ce domaine est ce qu'on appelle conceptualisation ou pensée, ce qui le distingue du domaine physique. Cette pensée est une activité ayant lieu dans ton expérience. Tu reconnais la recherche de la réponse à ton problème mathématique comme étant une activité, mais le résultat l'est tout autant. Mais la notion « d'activité » elle-même est une distinction, alors en tant que quoi existe-t-elle ? Elle existe en tant que processus qui a lieu, habituellement dans les objets. Peut-être ne remarques-tu pas l'activité ayant lieu quand tu trouves la réponse mais elle existe et tu peux la déceler. Ne te limite pas aux expériences familières que tu peux facilement observer mais étudie aussi ce qui se passe dans les situations où il n'y a rien à repérer, a priori.

L'espace blanc autour des lettres n'est pas du tout inconnu, c'est ce qui te permet de faire une distinction entre le noir et le blanc et ainsi de voir la forme des lettres, sans quoi tu ne pourrais pas les lire. C'est un fait qu'on peut prendre pour acquis et ignorer, mais qui est connu. Tu peux, si tu le

souhaitez, appeler « pensée » les phénomènes mentaux que tu ne perçois pas comme des activités, ou tu peux leur donner d'autres noms comme « intuition », « souvenir » ou ce que tu préfères. Mais elles sont toutes un aspect de l'activité conceptuelle qu'on appelle généralement « pensée ». – *Peter*

~~~~~

David Spivak  
Cambridge, Massachusetts

~~~~~

Bonjour Peter,

Je m'interrogeais sur un sujet que j'aurais voulu partager avec toi pour te demander conseil. Lors de la distinction la plus fondamentale – quand le soi se distingue du reste – qu'est-ce qui caractérise le soi ? Comment sait-on ce qui relève du soi et ce qui relève du reste.

Ça peut paraître une question étrange mais je me demandais, quand le désir de distinguer le soi du reste apparaît, quels aspects de l'expérience constituent le soi au niveau le plus fondamental ? Ce n'est pas aléatoire – personne ne prend le soi pour le reste et le reste pour soi – donc qu'est-ce qui caractérise le soi lors de cette distinction ?

J'ai pensé que tu pourrais m'aider à répondre à cette question. En espérant que tu vas bien ! Merci, avec mes chaleureuses salutations. – *David*

David,

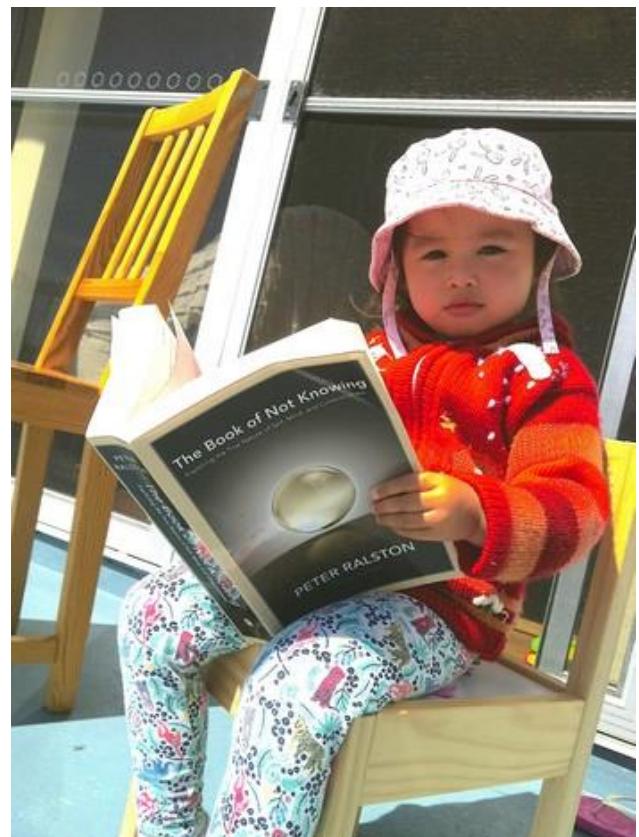
Tout d'abord, la distinction du soi et du reste est la connaissance de ce qu'est le soi et de ce qu'est le reste, autrement cette distinction n'est pas faite. Ce n'est pas seulement faire la distinction entre deux objets ou plus. C'est faire la distinction que tu es une chose et pas une autre, en t'identifiant au sein de ton expérience à un ou plusieurs aspects de

celle-ci. Quand un « toi » existe, le « non-toi » ou « le reste » apparaît au même moment.

De plus, il ne peut y avoir de désir de faire la distinction du soi avant que le soi n'ait émergé. Le voir sous cet angle – penser qu'il y a un désir de faire cette distinction – est basé sur le fait de voir le monde depuis le point de vue du soi, mais la distinction du soi doit apparaître avant tout désir.

Il n'y a pas d'aspect qui soit plus fondamental pour le soi. L'existence même du soi est la distinction. Quel que soit l'aspect considéré, il se présente sous la forme d'une identification avec certains éléments – une activité, un lieu, un comportement, une attitude, une croyance, un objet, un jugement et ainsi de suite.

En espérant t'avoir aidé. – *Peter*



~~~~~  
 Ashim Sitoula  
 Katmandou, Népal  
 ~~~~~

Namasté Maitre Ralston,

C'est incroyable d'avoir la possibilité de contacter directement un maître de ton envergure par mail. Merci de rendre cette communication possible. Pour te situer le contexte, je me suis finalement lancé dans la lecture du *Livre du non-savoir* après m'être bien loupé (j'ai fini par laisser tomber une opportunité en or en menant une poursuite « spirituelle » de manière peu appropriée). Outre quelques révélations occasionnelles, je n'ai pas fait l'expérience de quoi que ce soit de profond puisque j'en suis toujours à interpréter intellectuellement le livre, mais je pense comprendre l'état d'esprit et l'effort requis.

Ma question concerne le conflit opposant le rôle du soi à celui de l'être (ou peut-être celui opposant les compétences pratiques au travail sur la conscience ?). Après avoir découvert la notion de développement personnel quand j'avais 20 ans, mon ouverture peu ancrée a mal tourné et j'ai laissé tomber mon parcours académique qui me fournissait quantité d'occasions d'ajouter des couches à mon soi. Je me suis laissé embarquer par toutes ces « théories de développement personnel » mais j'ai été trop effrayé pour mettre en place ces idées et sortir de ma zone de confort dans la vraie vie. Parallèlement, je me persuadais que j'avancais d'un point de vue spirituel.

Les choses se sont tellement dégradées que j'ai en quelque sorte évité tous les objectifs liés au soi, les jugeant non pertinents. Je veux toujours maîtriser l'art de la programmation informatique pour

fonctionner en tant que soi (ou en tant qu'humain) dans le monde et aussi pour voir comment le travail sur la conscience peut m'aider à améliorer cette compétence, mais cette idée est entrée en conflit avec ce qui est vrai et ce qui est effectivement la véritable nature de mon être.

Il semblerait que j'ai du mal à résoudre les répercussions concrètes de l'illusion du soi et de la réalité de l'être – travailler sur mon soi pour gagner ma vie (ce qui pourrait me permettre de faire plus de travail sur la conscience) et d'un autre côté, se rendre compte que le soi est une illusion. Devrais-je abandonner mon soi complètement pour prendre conscience de mon être ? Je n'arrive pas à résoudre le paradoxe d'avoir à jouer des rôles en tant que soi (ou en tant qu'humain) alors que ma véritable existence est l'être. Peux-tu me donner une piste de comment résoudre ces deux aspects s'ils sont effectivement en conflit ? Je suis curieux de savoir comment tu as progressé à la fois en tant qu'artiste martial (ce qui appartient au domaine du soi il me semble, tout du moins l'identité d'artiste martial) et en tant qu'être.

Je t'en prie, pardonne ma confusion, mon ignorance et mon manque de clarté dans ce domaine. J'essaye du mieux que je peux de faire l'expérience du non-savoir pour mieux comprendre ces choses. Si je peux t'embêter avec deux autres petites questions :

1) En rapport étroit avec ma précédente question – je sais que tu as passé la totalité de ta vie à te consacrer à cette tâche : Que recommanderais-tu à un novice au début de sa vingtaine, cherchant à se dédier totalement à ce travail. Considérant le sérieux de ce travail et le temps qu'il faudrait à quelqu'un de lambda pour parvenir à de profondes réalisations, devrait-il passer sa vingtaine à travailler sur sa

carrière, de sorte à pouvoir renoncer à ses identités (ou les garder) quand il est prêt à faire la transition, et dédier le reste de sa vie à ce travail ? J'ai vu ton amusante vidéo sur le « toasteur »<sup>4</sup> où tu dis avoir voulu faire l'expérience de ce que tu étais en train de laisser de côté (business, flirt, etc.) et aussi une autre vidéo où tu dis avoir abandonné tes études de médecine pour te consacrer à ce travail. Je me demande si on peut malgré tout trouver un équilibre afin d'obtenir de sérieux résultats, ou s'il est nécessaire de renoncer à la poursuite de sa carrière ou s'il s'agit simplement d'une préférence personnelle ?

2) Assurément, il y a une différence entre une expérience directe de la vérité et simplement en entendre parler dans un livre ou une vidéo, comme tu le précises dans ton livre. J'ai peur que cela soit un obstacle majeur dans mon développement puisque mon esprit aime penser qu'il connaît au moins la théorie au sujet de la vérité. Quelle est l'importance d'avoir accumulé des connaissances sur ce sujet pour progresser dans ce travail ? J'ai du mal à imaginer que le progrès soit indépendant de toute connaissance car après tout, j'ai l'impression d'avoir appris pas mal de choses suite à la lecture de ton livre mais en même temps, j'ai le sentiment que ça n'a au final aucune importance. Quel est le rapport entre être érudit sur le sujet et faire l'expérience de l'éveil ?

J'espère pouvoir un jour te rencontrer en personne, quand j'aurais la chance de participer à l'un de tes ateliers. Merci d'être arrivé au bout de ce message maladroit. Je t'envoie mes chaleureuses salutations du Népal. Une réponse m'aiderait grandement à aller plus loin dans ma progression. Merci

encore pour ton temps. Je te suis sincèrement reconnaissant. – *Ashim*  
Ashim,

Oui, ton message est long, mais j'en ai conservé la majeure partie car je pense que tu poses des questions essentielles qui pourraient servir aux autres. Tu tires également une quantité considérable de conclusions sur lesquelles il faudrait revenir.

Tout d'abord, l'ensemble de ton propos semble bien trop provenir de la sphère intellectuelle et tu as créé un système de croyances à partir de ça. C'est une erreur. Tu opposes le relatif et l'absolu dans un dilemme où il faudrait choisir, sans connaître la nature ni de l'un, ni de l'autre. Peut-être ton dévouement au système de croyances que tu as intellectuellement développé, en utilisant d'autres contenus tel que le mien, est louable en tant qu'engagement passionné mais le système de croyance lui-même est incorrect. Il s'agit d'un faux choix. Tu sembles t'entêter dans le même schéma de pensée que celui que tu as décrit au début.

Ce qu'il faut, c'est faire l'expérience directe de ce qui est vrai puis laisser cette expérience déterminer tes choix. Tu sembles penser que tu as le choix entre abandonner ta carrière et ne poursuivre rien d'autre que la conscience, ou inversement.

Je n'aurais jamais abandonné la médecine si j'avais voulu continuer ces études plutôt que de travailler sur la conscience, mais ce ne fut pas un choix... en réalité, j'ai commencé à m'éloigner de ce sujet avant mon éveil car là où j'étais à cette époque – dans la baie de San Francisco à la fin des années soixante, où des mouvements radicalement nouveaux sur la manière d'interagir les uns avec les autres apparaissaient – j'ai vu les gens autour de moi s'engager et s'entraider et j'ai eu le sentiment que mes études de médecine

---

<sup>4</sup> P. Ralston – You too can buy a toaster :  
[youtu.be/z8Cj\\_WVBGyw](https://youtu.be/z8Cj_WVBGyw)

étaient trop abstraites et déconnectées pour aider vraiment les gens. C'est ce qui m'a poussé à changer de voie, et non l'idée de poursuivre l'éveil. Si j'avais toujours été passionné par l'étude de la médecine à ce moment-là, j'aurais fait les deux. Comme tu l'as pointé du doigt, j'ai continué mon étude des arts martiaux même après de nombreuses expériences d'éveil. Il n'y avait pas de conflit car les deux sujets m'intéressaient, les éveils changèrent juste ma perspective et mon approche de la compétence martiale et furent d'une aide sans précédent pour faire des découvertes dans ce domaine.

Le domaine relatif – la vie – exige des actions relatives. L'absolu ne requiert aucune action, seulement une conscience directe. N'essaye pas de comprendre ce qui ne peut pas être compris avant de savoir ce qui est quoi. Et même après avoir connu plusieurs éveils significatifs, tu seras toujours ignorant dans certains domaines et ne pourras donc pas faire de choix sages en la matière.

Consacre autant de temps et d'efforts que tu le souhaites à la recherche de la vérité. Consacre-toi à ce qui te passionne, prend la vie comme elle vient. La Vérité est déjà la Vérité et ne changera pas, quoi que tu fasses. Ne consacre la plupart de ton temps à la poursuite d'une conscience directe que si c'est la seule chose qui te passionne. Et même dans ce cas, selon ce qu'il te faudra faire – manger, assister à des stages, vivre dans un monastère, camper dans la forêt, voyager pour rendre visite à des enseignants, etc. – tu devras consacrer suffisamment de temps et d'énergie pour gérer le quotidien ou gagner de l'argent pour permettre à ces choses d'avoir lieu. Même si tu vis dans un monastère, tu devras consacrer du temps et des efforts à l'entretien de celui-ci. La vie exige de l'attention, le linge aura toujours besoin d'être fait (même Gautama s'est

presque noyé en lavant son pagne dans la rivière, l'incitant à repenser sa vie d'ascète radical), le potager et les réparations seront encore à faire même pendant et après toute pratique spirituelle.

En résumé, il n'y a pas de conflit. Fais les deux. – *Peter*

Le bonheur est un état d'esprit



~~~~~

Jason Shaw  
Wayne, New Jersey

~~~~~

Bonjour Peter,

Posons la chose suivante : L'absolu fait l'expérience de lui-même au travers de l'attention présente<sup>5</sup>, qui fait l'expérience d'elle-même au travers de la conscience<sup>6</sup>, qui fait l'expérience d'elle-même au travers de l'attention, qui fait l'expérience d'elle-même au travers du corps, qui fait

<sup>5</sup> "Attention présente" traduit le terme "awareness".

<sup>6</sup> "Conscience" traduit le terme "consciousness".

l'expérience de lui-même au travers des cinq sens et ainsi de suite, mais pas besoin d'aller plus loin pour ma question qui est la suivante :

Si le Moment présent est pour ainsi dire la clé, ou la porte qui mène de l'attention à la conscience dans le schéma « imaginaire » présenté plus haut, alors je me demande si quelqu'un comme toi a trouvé la clé pour passer de la conscience à l'attention présente car le Moment présent n'a pas lieu d'être ici, n'est-ce pas ?

Pourrait-on décrire cette clé par un mot ou par une métaphore, étant donné que je suis certain que les mots exacts ne conviennent pas ici ? Je me suis dit que les différents niveaux d'éveil dont tu parles correspondent à qu'est-ce qui fait l'expérience de quoi.

Merci et RDV en octobre. – Jason

Jason,

Ne posons pas ça. Ta théorie – de ce qui précède ou fait l'expérience de quoi – est une ineptie. Désolé. Ce n'est donc pas un bon point de départ. Ici, la notion de Moment présent n'est pas pertinente. Il n'y a pas différents niveaux d'éveil. L'éveil signifie conscience directe et la notion de direct ne peut pas être décomposée en niveaux. C'est direct, autrement dit c'est la chose elle-même, et non pas un état, ni une expérience, ni un processus. C'est direct ! Ça ne veut pas dire qu'une conscience directe comprenne tout ce qui est, et donc il y a encore probablement beaucoup de choses dont tu restes ignorant et dont il faudrait à leur tour prendre conscience directement. Mais quelle que soit la chose dont tu deviens conscient, c'est direct et il n'y a ni doute, ni niveaux.

Le Moment présent est un élément essentiel mais là, il s'agit de devenir directement conscient de ce qu'est le Moment présent. Dès lors, ces inepties disparaîtront. – Peter



~~~~~

Charles Welborn  
Fort Collins, Colorado

~~~~~

Peter,

En réponse à un de mes précédents mails, tu as écrit : « *Tout d'abord, le concept de vie, de mort et de réalité n'est pas la même chose que la vie, la mort et la réalité. Ces derniers sont ce qu'ils sont. Ce ne sont pas des concepts, ils apparaissent en tant qu'aspects de l'existence dans laquelle nous vivons. S'il n'y a pas de vie, de mort ou de réalité autre que sous forme de concepts, alors tout n'est que fonction de l'esprit. Or, nous ne faisons pas l'expérience de la réalité, ni ne l'imaginons comme étant seulement issue de l'esprit.* »

J'ai retourné de nombreuses fois ces phrases dans ma tête car elles semblent si ambiguës, particulièrement la dernière phrase. Voici mes questions : Lors de la séquence de rencontre<sup>7</sup>, « l'interprétation » n'est-elle pas la création d'un concept ? Sans interprétation, est-ce que quoi que ce soit existe ?

Est-il possible qu'il y ait deux choses connectées ici ? Tout d'abord la création de « l'existence dans laquelle nous vivons », puis notre expérience de vivre à l'intérieur de cette existence que nous avons créée. Fais-tu référence à ces deux choses-là ?

Merci – Charles

---

<sup>7</sup> « The sequence of encounter », notion du stage ENB décrivant le processus suivant : Condition > Expérience > Perception > Interprétation > Signification > Effet.

Charles,

Je ne dirais pas qu'une « interprétation » est la création d'un concept. Le domaine des concepts est incroyablement vaste et recouvre bien plus de choses, et de bien plus de façons, que ce que les gens imaginent. Et oui, les choses existent en amont de l'interprétation qu'on en fait. En fait, j'ai l'impression que ce que tu demandes c'est plutôt si quelque chose existe dans notre expérience perceptive en amont de notre interprétation. Et pas si quoi que ce soit existe vraiment. On peut considérer qu'on ne sait pas si quoi que soit existe vraiment en dehors de notre expérience perceptive, mais c'est une autre question. Sans interprétation, tu ne serais pas capable de donner un sens de manière ordonnée à quoi que ce soit, ni de connaître la réalité telle que tu en fais l'expérience en ce moment même. Mais ça ne veut pas dire que rien n'ait lieu ou n'existe, ce n'est juste pas accessible à ta compréhension habituelle des choses.

Pourquoi avons-nous tendance à penser que la véritable nature de la réalité devrait nous être accessible, sous une forme que nous pouvons appréhender dans les limites de notre esprit et de nos perceptions ? Si on y pense, l'esprit et la perception sont des fonctions particulières, créées dans le domaine des humains et doivent donc être une sous-composante de ce qui vient en amont de ce domaine. Quelle que soit la Vérité, elle permet à ces facultés humaines d'avoir lieu mais n'est pas nécessairement appréhendable au travers de ces facultés.

Je dirais qu'il y a une différence entre l'existence qui « est » et notre expérience de l'existence. Cependant, j'imagine que je faisais référence ici au monde perçu dans lequel nous vivons, et dans ce monde, la vie et la mort ne sont pas ressenties comme des concepts. Si tout est une fonction de

« l'esprit », nous devons alors considérer l'esprit comme une toute autre chose. Ça ne serait pas l'esprit tel qu'on l'entend habituellement mais une sorte « d'esprit absolu » qu'il vaudrait mieux appeler la Conscience. Là encore, pas la conscience telle que les gens en font l'expérience, car il s'agirait alors plus de cognition ou d'attention présente, ces choses qui ont trait à notre faculté délibérée d'attention et de perception. Ainsi, cette Conscience serait la même chose que l'existence et serait absolue. Mais nous ne la voyons pas de cette manière, donc ça reste juste un concept d'une autre possibilité qui est également incompréhensible. – *Peter*



Retraite d'automne 2019

~~~~~  
 Stefan Von Leesen  
 Hambourg, Allemagne  
 ~~~~~

Peter,

Je viens juste de voir ta dernière vidéo et j'ai quelques questions à ce sujet. Tu dis que lors des contemplations des problématiques de fond, il est contre-productif de réprimer les sentiments qui apparaissent et qu'il faut simplement les laisser être là, aussi intacts que possible – ce qui se comprend – et qu'il s'agit simplement du domaine des problématiques de fond ?! Je pose la question car je me souviens

t'avoir entendu dire que nous ne devrions pas alimenter des émotions ou des états desquels nous ne sommes pas fiers.

Donc, est-ce que la deuxième suggestion vient après que nous ayons maîtrisé le sujet des problématiques de fond, car les miennes semblent soulever tout un tas de cochonneries dont je ne suis pas fier du tout. Une précision sur le sujet ?

Merci – Stefan

Stefan,

L'un est ton expérience, l'autre est ton objectif. Ton expérience est influencée par des postulats existentiels qui motivent ton comportement et qui prennent la forme de ce que j'appelle tes préoccupations personnelles<sup>8</sup> – ce que tu es poussé à faire, la manière dont tu réagis aux circonstances de la vie, ce que tu attends des autres, les manipulations dans lesquelles tu t'engages, et ainsi de suite. Il se peut que dans ton expérience, tu mènes des actes égoïstes, que ce soit dans ta tête ou dans ton comportement, et il se peut que tu aies des pensées et des sentiments dont tu ne sois pas fier. C'est là où en est ton expérience pour le moment.

Tu vois bien qu'il est possible de contrôler ton comportement, d'agir de manière à préserver ton intégrité, d'être bon avec les autres et ainsi de suite, pour être fier de ton attitude. Il faut faire preuve de volonté et ça peut tout autant tourner à la manipulation et aux faux-semblants qu'à la création d'un code de conduite puissant et socialement efficace. Et encore, même en faisant cela, il est probable que tu aies toujours des pensées et des sentiments qui ne sont pas cohérents, voir antinomiques, avec ton comportement. L'idée de changer alors ces pensées et ces

ressentis pour en devenir fier – en d'autres termes, pour être prêt à les partager ouvertement – est une possibilité inédite pour la plupart des gens. Cela devient alors un objectif à atteindre et demandera certainement de la persévérance. Cet effort peut consister à changer ou éliminer des postulats existentiels (problématiques de fond) si nécessaire, particulièrement s'ils te poussent à penser et à ressentir des choses contraires à l'objectif « d'être fier » ou d'être libre et créatif plutôt que coincé dans des schémas négatifs.

Même si tu te sens incapable de changer certains de tes postulats actuels, tu peux toujours changer ta façon d'appréhender ton expérience, et ainsi être fier de ta manière d'appréhender cela même dont tu n'es pas fier. Si tu peux *créer* des pensées dont tu es fier, tu peux aussi probablement *créer* le fait de saisir le postulat à l'origine de la problématique de fond, réaliser que c'est quelque chose que tu « fais » et donc arrêter de le faire. Dans le cas contraire, tu es forcé de modifier la manière dont tu t'y rapportes et de garder un œil sur les actions qui en découlent – tout en continuant à contempler le sujet. – Peter

~~~~~

Charles Welborn  
Fort Collins, Colorado

~~~~~

Peter,

J'ai considéré pendant un temps la possibilité, sans aller jusqu'à y croire, que je pouvais être une manifestation de mon corps. Il y a quelques jours, j'ai fait l'expérience directe qu'il n'y avait pas de moi du tout, pas même en tant que manifestation. Aujourd'hui, lors de ma contemplation, je suis tombé sur une évidence qui jusqu'alors m'avait échappée : S'il n'y a pas de moi, je ne peux pas chanter, écouter, courir, marcher, sentir mes jambes,

<sup>8</sup> "Préoccupations personnelles " traduit le terme "self-agenda".

penser, croire, voter, pleurer, avoir faim, aller aux toilettes, gratter quand ça démange, manger, profiter, être heureux, ou triste, ou pensif, ou en colère, ou agacé, ou gagner, ou perdre, ou essayer, ou ne pas essayer, ou dormir, ou rêver, ou sentir mon dos, ou avoir mal, ou tomber, ou observer... ou quoi que ce soit d'autre. Tout cela se produit et je ne suis pas impliqué dans ce phénomène, ni ne le crée, ne le fais ou ne l'observe. A présent je me demande (de manière rhétorique) si tout ceci se produit vraiment.

Merci – *Charles*

Charles,

Et bien, tu es face à une difficulté car il n'y a peut-être pas de toi mais tu fais de tout de même l'expérience d'un toi, donc les deux sont difficiles à concilier. Mais tu ne fais pas l'expérience que chanter, entre autres, ne fait que se produire, tu as bien l'impression d'être en train de le faire. Qui d'autre le fait ? Tu n'as pas le sentiment que ces activités apparaissent de nulle part et sans avoir été voulues. Elles apparaissent car tu as voulu qu'il en soit ainsi, tu as participé à leur apparition et tu es celui qui reçoit l'expérience (même si tout ça ne fait que se produire).

Je trouve bien tenté de la part des gens d'essayer d'être rusés et dire que tout ça ne fait que se produire, qu'il n'y a personne pour faire quoi que ce soit. Si c'est une vraie expérience, alors quel est ce qui se produit et pourquoi cela se produit-il ? Peut-être n'y a-t-il pas de raison, c'est juste le cas. Mais quand on s'engage dans cette voie, on court à nouveau le risque de ruser et de manquer d'ancrage.

Il est possible que tu sois une manifestation de ton corps, pourquoi déconsidérer cette possibilité ? C'est une idée plutôt raisonnable qui semble être validée dans ton expérience. Tu sembles avoir certaines

expériences que tu appelles non-toi. Je ne sais pas vraiment de quoi il s'agit puisque dans mon cas, la conscience directe ne mène pas à des casse-têtes supplémentaires. De cette expérience tu tires des conclusions et c'est là que les ennuis commencent. S'il n'y a pas de « toi » alors c'est ainsi et il n'y a pas de problème ou de manque de compréhension. Mais il faudrait d'abord qu'on sache ce que tu appelles « toi ».

– *Peter*



Stage d'accroissement de la Conscience  
Homer, Alaska

~~~~~  
Kevin Black  
Vancouver, Canada  
~~~~~

Bonjour Peter,

En ce qui concerne ma vraie nature, je suis bloqué entre deux options. L'une d'elles est que je suis plus que ce corps (peut-être une sorte de conscience infinie, comme si je devais chercher quelque chose de plus profond que l'évidence). L'autre option est que je suis un organisme biologique qui, dû à certains mécanismes, est là dans le monde naturel. Je peux contempler différentes choses à propos de mon expérience de la réalité. Mais au final, un jour je mourrai, moi et toutes les choses que je suis et il ne restera rien. Rideau. Fini.

Est-ce donc ça ma vraie nature ? Juste un organisme qui est né dans ce monde, qui va mourir et disparaître pour toujours ?

Merci pour ton temps. – *Kevin*

Kevin,

Tu prends le problème par le mauvais bout. Tu n'as qu'une seule option : la Vérité. Les options que tu proposes sont à la fois possibles et raisonnables. Les deux sont vraies. Ton seul but est de devenir directement conscient de ce que tout cela est. Il n'y a pas de conflit entre les deux. Limites et séparation sont des choses que tu fabriques mais qui n'existent pas en tant que telles. Comme je l'ai dit, les paradoxes sont un élément clé d'une conscience de ce genre. Mais tu n'as pas à me croire, ni même à le savoir, tu dois juste devenir profondément et directement conscient de ta vraie nature, puis de la vraie nature de toute chose. – Peter

~~~~~  
 Vojtech Kantor  
 Trinec, République Tchèque  
 ~~~~~

Cher Peter,

J'ai lu deux de tes livres : *Le livre du non-savoir* et *Zen Body-Being*. Les deux furent incroyablement inspirants et j'adorerais appliquer ces enseignements dans ma vie autant que possible.

Je pensais pouvoir me concentrer sur la contemplation de ma vraie nature tout en développant mon body-being<sup>9</sup> (c'est-à-dire avoir un corps détendu en permanence), et ce tout au long de la journée. Cependant, je trouve assez difficile de faire les deux en même temps.

Voici ma question : Est-ce seulement une question de concentration, dans le sens qu'il est théoriquement possible de faire les deux ? Ou conseilles-tu de se concentrer sur l'un et laisser l'autre de côté ? Si je devais

choisir, je privilégierais à coup sûr la contemplation, mais ça serait dommage de me contenter d'un body-being si peu développé.

J'ai aussi contemplé assez intensément « Qui suis-je » pendant quelques jours et je l'ai saisi avant-hier. Ça m'a fait la sensation d'être une conscience qui se donnait la forme d'un corps et d'un monde. Je suis tout ça. J'ai cru que toute ma réalité allait s'en trouver chamboulée et rester ainsi. Et pourtant, le sentiment a fini par passer et je n'arrive plus à retrouver complètement cette réalisation. Est-ce vraiment une réalisation, si je ne peux pas y retourner ? Me conseilles-tu de rester sur la même question jusqu'à avoir la réponse 24h/24. Ou dirais-tu qu'il vaut mieux se pencher sur une autre question (comme « Qu'est-ce que la réalité ») ? C'est ta vidéo « Travail sur Qui je suis »<sup>10</sup> qui a déclenché cette découverte. Merci pour ça !

Merci pour ton travail remarquable. Passe une bonne journée. – Vojtech Kantor

Vojtech,

Ne divise pas l'effort de cette façon. Oui, tu vas te concentrer sur l'un ou sur l'autre – contempler ta vraie nature ou développer ton body-being – mais tu peux aussi faire les deux. Quand tu travailles sur l'un, l'autre reste présent en arrière-plan. Consacre parfois ton énergie à la contemplation, et parfois au body-being. Ton corps te suit partout où tu vas, donc tu peux toujours travailler la manière dont tu t'y rapportes et ce que tu en fais. Au début, ça va te coûter énergie et attention pour rendre certains principes effectifs dans ton expérience. Mais une fois qu'ils seront devenus plus familiers, tu pourras les entraîner plus facilement, juste à la force de ton intention, sans y mettre beaucoup de concentration.

<sup>9</sup> Terme qui exprime le fait que corps et esprit ne forment qu'un et que tout changement des habitudes corporelles doit s'accompagner d'une prise de conscience individuelle.

<sup>10</sup> P. Ralston – Working on Who I am : [youtu.be/0Pc41z6gzcQ](https://youtu.be/0Pc41z6gzcQ)

C'est la même chose avec tes contemplations. Parfois, il faudra rassembler une quantité d'énergie et d'attention conséquente pour faire faire à ton enquête un grand bond en avant, mais tu peux aussi contempler de temps à autre ou pendant les nombreux moments de la journée où ton attention n'est pas accaparée, comme quand tu jardines, fais les tâches ménagères, attends le bus, conduis et ainsi de suite. Les sessions intenses alimentent les sessions plus diffuses.

Ainsi, une découverte peut parfois avoir lieu quand ton attention n'est pas directement sur le sujet. Du fait de les avoir travaillés fréquemment au cours du temps, chaque sujet reste présent à ta conscience, même quand tu n'y diriges pas ton attention dans l'instant. Il n'y a pas de raison de choisir. Il pourrait s'avérer que ta vraie nature soit ton corps donc inutile de négliger l'attention que tu lui portes. Tu dois rester ouvert.

Pour ce qui est de ta découverte, quel que soit ce dont tu es devenu conscient, c'est ce dont tu es devenu conscient. Malheureusement, tu as peut-être aussi sauté directement aux conclusions. Tu as peut-être eu un changement d'état, accompagné d'une révélation qui a sûrement été en grande partie un bond de l'intellect. Cette hypothèse est confirmée par le fait que tu l'as perdu, et aussi que tu en parles comme d'un ressenti. Cela confirme que c'était essentiellement un changement d'état. Oui, qui tu es, c'est qui tu es 24h/24. Si tu essayes d'y « retourner », c'est que tu parles d'un état dans lequel revenir, pas d'un accroissement de la conscience directe. Je te conseille vivement de rester avec la question. Il y a plus à découvrir et au final, ça doit être TOI, pas une expérience que tu vis, ni une conclusion que tu tires. – *Peter*



Vue zoomée d'une patte de moustique. Fou, non ?

~~~~~

Tilman Schepke  
Flensbourg, Allemagne

~~~~~

Peter,

Je dois d'abord te dire mon absolue admiration pour ton travail. Tu m'es apparu sans l'ombre d'un doute comme un véritable maître et c'est pourquoi je t'écris ce mail.

J'adorerais assister à l'un de tes séminaires mais je n'ai pas d'argent. J'ai lu tes livres et fus stupéfait par les profondes vérités que tu y as déposées.

J'ai pensé à rassembler la somme nécessaire mais que peut faire un jeune vingtenaire non qualifié ? Et au vu de tes prix, il faudrait que je travaille plus de quatre mois sur un poste que je ne me sens pas d'occuper. En plus de ça, j'envisage de me lancer dans ce domaine de manière professionnelle. En fait, je crois que je suis juste curieux, tu as dû te retrouver à l'âge de 20 ans, à devoir compter sur l'apprentissage que tu tirerais de tes maîtres. Sinon, je ne vois pas de quelle manière les choses ont pu se dérouler pour toi. Comment cela s'est-il passé ?

Si tu as le temps et la gentillesse de répondre, je t'en serais vraiment très reconnaissant et te remercie évidemment

pour les informations et l'effort que tu m'as déjà accordés. Je veux simplement apporter quelque chose à l'humanité et j'ai l'impression que cela ne peut être fait que si je peux offrir quelque chose de valeur.

J'espère que tu peux sentir à quel point je suis déterminé et que tu voudras bien m'aider. Dans l'espoir de ta réponse prochaine. – *Tilman*

Tilman,

Oui, j'avais 20 ans et j'ai fait des petits boulots de sorte à pouvoir faire tout ce que j'avais besoin de faire. J'ai bossé pour rassembler l'argent qui me permettrait d'étudier avec ceux dont je voulais suivre l'enseignement, pour rejoindre les professeurs avec qui je pensais qu'il serait utile de travailler. Tu ne peux pas toujours faire seulement ce que tu veux. Si tu veux faire quelque chose et que cela nécessite de faire autre chose d'abord, alors en réalité tu dois faire ce travail car il te rapproche de ton but. C'est comme ça que ça marche. J'ai travaillé de sorte à pouvoir étudier ce que je désirais. Si tu es déterminé, tu trouveras un moyen et il en existe plein.

Pour offrir de la valeur, il faut commencer par en acquérir, ce qui nécessite habituellement beaucoup d'apprentissage et de travail. Ne mets pas la charrue avant les bœufs. Le programme le plus profitable que je puisse t'apporter est la Retraite de Pleine Conscience (qui dure 8 mois). Cependant, ce programme est cher et il faudra avoir fait quelques-unes des semaines de stage sur la conscience d'abord. Donc même si la Retraite ne commence pas avant mars 2021, ça serait une rude ascension qui te demanderait beaucoup de travail et de créativité. C'est probablement la dernière fois que je propose ce format. Donc, au cas où ce ne soit pas assez clair, le message

est le suivant : Travaille et gagne ton argent car il faut en apprendre beaucoup avant de penser à enseigner. Comme dirait Georges Harrison, « ça tombe pas tout cuit »<sup>11</sup>.

– *Peter*

~~~~~  
Matthew McLoughlin  
Campbell River, Canada  
~~~~~

Salut Peter,

Je crois me souvenir t'avoir entendu dire dans une vidéo que le « qui » n'est pas un éveil et qu'il fallait saisir le « qui » avant le « quoi ». Dernièrement, je me répétais « je, je, je » ou « moi, moi, moi » pour conjurer une sensation de soi. Chaque fois que j'essaye de situer cette sensation dans mon corps, elle a tendance à me glisser entre les doigts, à changer d'endroit ou à s'éloigner de moi. C'est comme si son origine était antérieure et hors de mon corps. Je me demande si cette sensation de soi est le « qui » de « qui suis-je ». Combinée à l'idée de « moi », c'est la réponse la plus aboutie que j'ai à propos de la question. Ça ne paraît pas si impressionnant, ni si révolutionnaire (mais j'imagine que mes attentes doivent être un peu élevées). Ça reste une sensation cependant, ça ne peut donc pas être moi. Il semble y avoir une séparation entre moi et elle. Suis-je sur la bonne voie ? Devrais-je continuer à observer cette sensation de soi, ou peut-être essayer de trouver celui qui a conscience de cette sensation (je vais essayer ça en attendant et je verrai ce que ça donne) ?

Je pense que ce que je demande c'est si saisir le « qui suis-je » débouche sur une révélation dont on est 100% sûr (au lieu d'une sorte de croyance du type « ça a plutôt

---

<sup>11</sup> G. Harrison - It Don't Come Easy : [youtu.be/4p5yzdCa2GE](https://youtu.be/4p5yzdCa2GE)

l'air d'être moi ») ou alors sur une révélation relative ? Je me demande quand est-ce que je devrais passer au « quoi ».

Je réalise que j'en sais très peu. Pour moi, la chose qui s'apparente le plus à cette « connaissance » est cette expérience brute, cette sensation de soi. Ça ne semble pas être une révélation ou une conscience directe du sujet. Je n'ai pas l'impression d'en connaître davantage après avoir observé cette sensation. Tes remarques sont les bienvenues. – *Matthew*

Matthew,

Il semblerait que tu aies raison et que tu n'aies pas encore saisi le Qui. Reste sur la question, c'est comme ça que ça marche. Continue de te concentrer sur ce toi et sois ouvert. Saisis-toi directement. Ça peut être tout simple mais ça doit être toi, directement. Le meilleur endroit pour le faire est ici, lors d'une contemplation intensive. Cela t'aiderait également à faire le tri dans toutes les questions et confusions auxquelles tu es confronté. – *Peter*

Pour faire court, sans surprise, je suis paresseux et je procrastine. Si le résultat de mes actions est en lien direct avec d'autres personnes, comme les ateliers, les mails ou les réunions, je tiens toujours parole. Mais si le résultat est « optionnel » ou d'ordre créatif, comme finir mon livre, tourner des vidéos Youtube, faire quelque chose pour mes proches, travailler sur ma prochaine étape de carrière, je me perds souvent dans mes recherches, dans mes lectures, dans des heures de contemplation de mes problématiques de fond... et aussi dans mes pensées, les courses, la cuisine, les films, et ainsi de suite.

Je suis pratiquement sûr que je désire sincèrement ces choses pour lesquelles je procrastine et j'apprécie même souvent le processus qui y mène ! Et pourtant, je retombe dans les choses faciles. Imaginons que je m'assoie et m'attèle effectivement à mon travail, je m'épuise alors très rapidement, à la fois physiologiquement et psychologiquement. J'ai essayé de « juste me forcer » mais j'ai alors rencontré une résistance, une fatigue et une mélancolie plus grandes encore... ainsi que l'envie de me resserrer un Gin Tonic.

Tu as écrit : « *Ce qui est incohérent dans ces engagements, c'est la possibilité d'apparition de ces craquages – comportement inefficace, désespoir, résistance, agacement, peur, impuissance, etc. – et pas le fait qu'ils apparaissent effectivement ou non.* »

Je ne reste pas nécessairement coincé dans ces craquages *ad vitam eternam* mais le processus prend cinq fois plus de temps qu'à la normale puisque ça me bloque quand même souvent.

Je sais que je préfèrerais de loin une vie active mais mon corps et mon esprit aiment l'oisiveté. Et j'avoue adorer ça aussi. Mais ça me rend malheureux également.

~~~~~  
Alex Lungu  
Séoul, Corée du Sud  
~~~~~

Cher Peter,

Puis-je te demander conseil au sujet de l'engagement personnel ? J'ai longtemps hésité à te poser cette question car elle semble si basique. Le principe d'engagement a été abordé lors de l'ICG<sup>12</sup> et pas un seul des participants ne l'a complètement compris. Le problème, c'est que moi non plus, donc je reste perplexe sur la manière de les outiller sur le sujet. Je voulais savoir si tu avais des suggestions pour me guider.

<sup>12</sup> *Increasing Consciousness Group* – Alex anime un de ces groupes d'accroissement de la conscience en Corée.

J'apprécierais avoir ton retour sur tout ceci. Devrais-je me tourner vers plus de discipline et vers une démarche de développement personnel plus stricte, saisir certains aspects du soi, entraîner mon corps à être plus actif, travailler à contrôler mon esprit pour surmonter les craquages ?

Merci d'avance ! – *Alex*

Alex,

Ne transforme pas l'engagement en un idéal ou en l'idée d'être parfait. Ce n'est pas utile, ça va te désemparer et probablement provoquer du stress. Nombre des activités que tu as mentionnées, notamment les activités personnelles, ne nécessitent pas un engagement qui va au-delà de « fais-le si tu en as envie et quand tu en as envie ». Tu n'as pas besoin de donner ta parole à qui que ce soit, toi-même y compris. Si tu le fais, tiens-toi y. Mais si tu la donnes rapidement et sans saisir la réalité de ce que tu promets – que tu es en train d'offrir un bout de ta vie pour une tâche – alors ne la donne pas. Peut-être le fais-tu pour être aimé ou pour paraître efficace. Et quand tu prends un engagement envers toi-même, peut-être le fais-tu pour atteindre une sorte d'idéal de perfection, être une bonne personne ou quelque chose du genre. Ce ne sont pas de bonnes raisons de s'engager, ce sont des besoins plein d'arrière-pensées qu'il vaudrait mieux laisser tomber.

Tu pourrais t'engager dans quelque chose de personnel mais de très simple et qui peut être accompli relativement facilement, quelque chose à quoi tu aimerais consacrer ta vie. Tiens parole en la matière puis constate au final (sans que cela ait pris nécessairement beaucoup de temps, juste assez pour en faire l'expérience) la manière dont tu te sens et ce que cela a modifié dans

ta vie. De cette manière, tu te crées une expérience de référence pour le principe à l'œuvre. Ne choisis pas une tâche en fonction de tes préoccupations personnelles ou de tes idéaux. Ainsi tu pourras observer le principe tel quel. Cela pourrait être un travail physique simple.

Par la suite, comprends que le principe est juste un principe, et non une injonction morale. Il ne devrait pas être utilisé pour des choses basiques ou comme un moyen de te forcer à rentrer dans un moule, juste pour bien paraître à tes propres yeux. Si tu ne veux pas faire quelque chose, ne le fais pas et assumes-en les conséquences. Si tu veux le faire, fais-le. Si tu veux te créer une expérience de vie plus puissante, invente un but auquel consacrer ta vie, cohérent avec cet objectif, mais pas nécessairement une formule étape par étape de ce à quoi ça devrait ressembler. Laisse les choses se dérouler naturellement en restant simplement aligné à ton objectif. Laisse-toi la possibilité de faire une pause ou d'échouer de temps à autre, ainsi que d'autres manières de renforcer ton « côté égoïste » afin qu'il ne vire pas à l'enfant turbulent qui fait un caprice ou qui tombe en léthargie.

Bonne chance. – *Peter*



Groupe d'Accroissement de la Conscience  
Corée du Sud

~~~~~  
 Viktor Vasilevski  
 Ohrid, Macédoine  
 ~~~~~

Bonjour Peter,

Je m'appelle Viktor et je vis en Macédoine. J'ai besoin de quelques petits conseils. Il y a de ça environ deux mois, j'ai eu ma première expérience d'éveil et j'aimerais à présent que ça se reproduise. J'ai regardé toutes tes vidéos et mon premier éveil est arrivé en grande partie grâce à toi. J'ai lutté pendant peut-être deux semaines avant que ça finisse par m'arriver, sorti de nulle part. J'aimerais à présent que ça se reproduise mais je sais que ça se trouve déjà en moi, que je n'ai pas à le rechercher. Je comprends tout ça. Comme tu l'as dit dans tes vidéos, le fait que ça soit devenu réel m'opresse et rend les choses un peu plus difficiles.

J'envisage la possibilité de le saisir en ce moment même, tandis que je t'écris, je sais que c'est en moi et je fais tout ce qui est nécessaire mais j'ai l'impression que quelque chose manque. Je ressens un sentiment de séparation. Devrais-je continuer d'essayer et être persévérant ou juste me détendre ? Ou peut-être les deux ? J'ai lu ton *Livre du non-savoir* et c'est un chef d'œuvre. Maintenant, j'ai hâte de lire *Pursuing Consciousness* et peut-être y trouverais-je quelques réponses. Désolé en tout cas pour le long mail et merci pour tes écrits, ils sont d'une grande aide et me permettent d'avoir des révélations chaque semaine.

Merci par avance. – *Viktor*

Viktor,

Pour le coup, je n'ai pas grand-chose à dire qui pourrait t'aider. C'est plus ou moins comme ça que ça se passe. Tout ne s'éclaire pas lors des premiers éveils. L'erreur que tu fais cependant est de te concentrer sur l'idée

de reproduire cet éveil. Quel que soit ce que tu veux reproduire, il s'agit d'une expérience, et non pas d'une conscience directe. Une fois que tu es véritablement conscient de ta vraie nature, c'est fait. Il n'y a pas de « à nouveau ». Les expériences vont et viennent, pas la conscience.

D'un autre côté, les gens confondent presque toujours ce qui se passe dans l'esprit (l'expérience) avec la conscience qui les anime. L'esprit va être affecté, toujours de manière positive et libératrice, donc il va y avoir une expérience en rapport avec cette conscience nouvelle. Cette expérience dure généralement de quelques jours à quelques semaines – en fonction de la profondeur de cette prise de conscience – puis se dissipe tandis que ton attention retourne à la gestion de la survie quotidienne. L'expérience qui est immédiatement issue de la conscience directe est sans doute ce que tu veux reproduire.

*Pursuing Consciousness* pourrait aider, mais ce qu'il est important de comprendre c'est que cela n'est pas « en » toi, « c'est » toi ! Les gens font tout le temps cette erreur car l'esprit ne peut que partir en quête d'expériences, ce qui le pousse à essayer de trouver quelque chose de quoi faire l'expérience. Mais ce n'est pas toi, c'est quelque chose dont tu fais l'expérience. C'est une longue histoire dont on ne va pas parler ici. J'en reste donc là. Quant à tes questions, continue simplement le travail, continue d'explorer ce qui est vrai et saisiss la véritable nature de toute chose. – *Peter*

Ne leur souhaite jamais de souffrir.  
 Ce n'est pas qui tu es.  
 S'ils t'ont fait souffrir,  
 c'est qu'ils souffrent aussi.  
 Souhaite leur de guérir.  
 C'est ce dont ils ont besoin.  
 Najwa Zebian

~~~~~  
 Devin Henderson  
 Springfield, Massachussetts  
 ~~~~~

Cher Peter,

J'ai le sentiment tenace que malgré tous mes efforts pour devenir conscient, je ne tiens pas compte de ce qui m'attire le plus. Quand je m'écoute, ce qui m'attire, c'est m'autoriser à me détendre et à profiter de mon expérience actuelle plutôt que de constamment travailler dans le but de faire des découvertes, de devenir conscient et d'être dans la puissance sans effort tout le temps, ce qui en réalité m'opresse.

Dans mon esprit typiquement, j'occulte cette présence car j'ai peur que si je n'ai pas la volonté d'aller quelque part et de devenir conscient, je profiterai alors vainement de ma vie et n'aurai pas le désir de devenir conscient. J'ai peur que si je m'écoute, je finisse satisfait et arrête d'essayer de faire des progrès pour devenir conscient. Et en même temps, je n'ai de toute façon pas réellement progressé dernièrement et je suspecte tout ça de peut-être faire barrière et d'être un sujet explorer. Je pense qu'au lieu de rester en boucle sur les mêmes choses, j'ai besoin d'apprendre à être à l'écoute car c'est authentique et en un sens (même si ce n'est pas absolu), c'est « la vérité » qui m'appelle ou qui essaye de me dire quelque chose. J'ai pour habitude de penser que le chemin pour devenir conscient va à l'inverse de mes pulsions ou du fait de suivre les choses qui m'attirent.

J'ai peur que cette position m'ancre trop et m'ôte ma capacité à être à l'écoute quand quelque chose se présente à moi, de même que ma capacité à voir au travers de mes filtres du moment et à percevoir les choses au-delà des idées préconçues que j'en ai. Qui sait, peut-être y a-t-il une certaine forme de réalisation ou de révélation inhérente au fait d'être à l'écoute, et que découvrir ce qui est effectivement vrai à

propos de cette présence révélera que je me trompe. Je pense que j'ai besoin d'apprendre à être à l'écoute, même si mon esprit ne le voit pas comme quelque chose de productif.

Je me méprends peut-être à propos de ce sur quoi je devrais consacrer ma discipline, et j'attache trop d'émotions à l'image que je m'en fais.

En accord avec ma démarche d'analyser mes pensées et mes opinions, je pense que dans cette discipline pour comprendre ce qui est vrai, je ne *peux pas* passer outre ce qui m'est actuellement présenté. Je dois apprendre à devenir réceptif et saisir ce que cette chose veut essayer de me dire. Etre capable de me libérer du « travail » et être qui je suis vraiment est peut-être nécessaire et pourrait bien changer complètement ma conception du travail sur la conscience.

La difficulté ici est la peur inhérente au fait d'être à l'écoute. J'ai réellement peur que si je m'écoute et me détends véritablement, ne faisant *a priori* pas le « travail », alors je ne devienne pas conscient et reste bloqué là où j'en suis. J'imagine que m'autoriser à me détendre et à être qui je suis, *a priori* sans faire le « travail », m'empêche de progresser et me bloque. Peut-être me fais-je une fausse idée de ce à quoi est censé ressembler ce travail et que ma vision de la discipline est influencée par ma culture. Mais j'ai férolement endossé cet aspect du travail et j'ai instinctivement évité de tomber dans ce bonheur inutile car je le vois sincèrement comme étant dangereux. Quant au fait de s'ouvrir, ce qui me vient immédiatement, c'est que ça parait dangereux aussi.

Que penses-tu de tout ça ? Je crois que je dois apprendre à être à l'écoute, indépendamment de ce que j'en pense et que ma nouvelle discipline devrait être d'être à l'écoute et de devenir conscient de ce message, même si ça m'effraie, plutôt que de faire des suppositions au sujet de ce dernier. Je pourrais me tromper

complétement et avoir peur de m'ouvrir à cause de fausses hypothèses et de fausses idées, et il se pourrait qu'être réellement qui je suis, honnête, détendu, ouvert, tout en m'amusant, ne soit pas en conflit avec le travail sur la conscience. Il est possible que je limite juste mon expérience de vie, et peut-être même mon évolution dans mon travail sur la conscience, à cause de fausses hypothèses.

Je ne devrais pas être discipliné par principe ou pour les émotions qui y sont associées mais pour devenir réceptif, ouvert, honnête et capable d'être à l'écoute, saisissant la vérité à l'œuvre ici et maintenant plutôt que d'essayer de la trouver ailleurs. Ceci, je crois, devrait être ma nouvelle discipline. Je devrais abandonner l'idée que j'ai de la discipline et m'autoriser à être qui je suis, indépendamment du fait que ça paraisse productif ou non.

Etre plus réceptif, ouvert, honnête et capable de « comprendre le message » pourrait me permettre d'être de plus en plus conscient et de dépasser mes limitations. Je commence à me douter que cette constante incapacité à être à l'écoute, au profit de « travailler pour devenir conscient », se met en travers de mon chemin et que pour saisir la vérité, je dois me libérer des hypothèses qui affectent ma capacité à être à l'écoute et à m'ouvrir. Apprendre à être à l'écoute et s'engager à saisir la vérité ici et maintenant, indépendamment de la forme que ça prend et de l'endroit où je crains que ça me mène, pourrait être ma nouvelle discipline, ou pourrait tout du moins me mettre sur le chemin pour devenir conscient.

Est-ce que cette hypothèse pourrait être correcte ? Est-ce que la discipline que je décris peut se mettre en travers de mon progrès pour devenir conscient et devrait être quelque chose auquel être attentif ? Est-ce qu'apprendre à être à l'écoute de cette présence, même si ça me paraît être de la fainéantise et un frein, est la bonne chose à

faire ? Je suis à une sorte d'embranchement. Je sens que la totalité de mon rapport au travail sur la conscience est sur le point de changer et j'aurais besoin de tes conseils.

Merci pour ton aide. – *Devin*

Devin,

Ta question est bien trop longue. Je l'ai tout de même laissée telle quelle car plusieurs passages pourraient faire écho chez les autres. A l'avenir cependant, fais l'effort de relire et d'alléger ton message afin de ne garder que ce qui est nécessaire à la mise en contexte de ta question (comme le sont toutes mes réponses, et cette consigne est également valable pour tous ceux qui participent à ces échanges).

Il semblerait que tu confondes écoute avec pulsions et désirs, et peut-être même avec le fait d'y céder. La plupart des choses contre lesquelles tu t'insurges semblent être trop intellectuelles et sont des machinations mentales, mélangées à des réactions émotionnelles face aux conclusions que tu fais. Tu as créé une fausse guerre entre deux méthodes inventées pour approcher la vérité et tu tires beaucoup trop de conclusions.

L'ouverture est une composante nécessaire à la contemplation mais je pense que tu te trompes sur ce que c'est. Evidemment, cette ouverture doit être équilibrée avec de l'ancrage, et dans ce cas, l'ancrage signifie être honnête à propos de ta perception de ce qui est vrai, par opposition à ce que tu fantasmes être possible. Ta perception de ce qui est réel et de ce qui ne colle pas doit être prise en compte.

Tu estimes être tes désirs et tes traits de personnalité mais ce n'est pas nécessairement qui tu es vraiment, en amont de toutes constructions et pulsions. C'est utile de comprendre la personne que tu es à l'intérieur et à l'extérieur mais ce n'est pas

qui tu es vraiment. Dans ce travail, nous explorons tous les recoins et bien que l'éveil semble être le but principal, il s'agit en réalité de révéler ce que sont la nature et les dynamiques de l'existence à tous les niveaux.

Oui, tu fais beaucoup de suppositions, et pas seulement au sujet de la discipline mais aussi à propos de l'alternative que tu as imaginée. La représentation que tu te fais de la discipline paraît bien lugubre. Tu n'as pas vraiment décrit ce que tu en imaginais mais ça semble être quelque chose de fermé et rigide. Ton alternative est tout aussi fausse – le fait de pouvoir suivre tes lubies et tes mauvais penchants et devenir tant bien que mal conscient de ce qui est vrai. Les motivations et objectifs d'une telle voie ne sont pas la poursuite de la vérité. Nous n'essayons pas d'écartier quoi que ce soit ici, juste de clarifier les choses, ce qu'elles sont et ce qu'elles ne sont pas. Tu ne peux provoquer l'éveil ni par la détente, ni par l'effort. C'est un faux choix.

Etre satisfait et heureux est le but de tout le monde, et d'habitude les gens s'engagent dans un travail sur la conscience pour atteindre ce but. Si tu peux être heureux et satisfait, pourquoi ne pas le faire ? Crois-tu que la souffrance est nécessaire pour devenir conscient ? Et si tu es satisfait de ta vie, pourquoi rechercher la conscience tout court ? Si c'est seulement pour connaître la Vérité, alors tu ne devrais avoir besoin d'aucune souffrance ou coup de fouet pour cela. Mais je suspecte que tu essayes en fait d'élaborer un argumentaire pour justifier ce que tu as envie de faire, tout en pensant que c'est une échappatoire et donc que ça rentre en conflit avec la recherche de la Vérité.

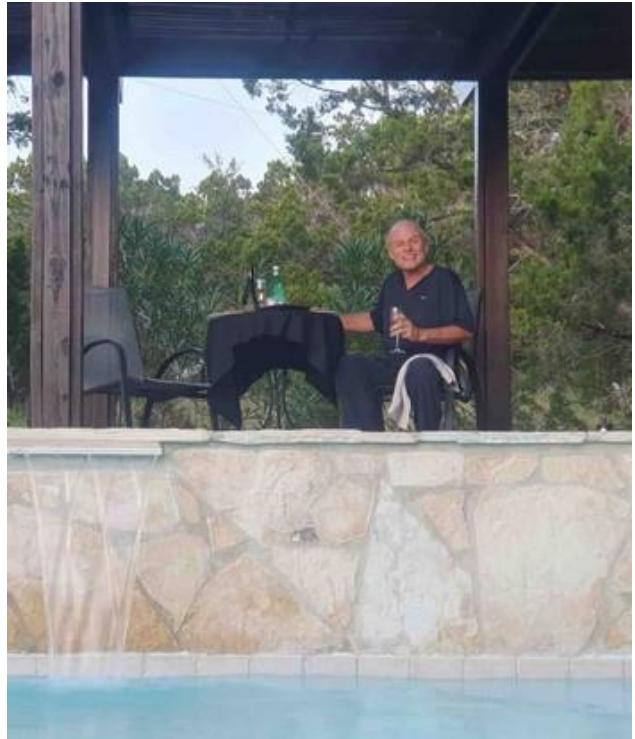
Je dis souvent que pour poursuivre quelque chose comme la maîtrise ou saisir ta vraie nature, tu peux soit être discipliné, soit être obsédé. Par obsédé, j'entends vraiment vouloir savoir, de sorte que tu te plonges naturellement dans cette poursuite. Des deux, je pense que « l'obsession » est la plus facile. Ça ne veut pas dire du tout que c'est toujours confortable, mais puisque tu es au clair sur le fait que c'est ce que tu veux, alors tu seras naturellement poussé à l'obtenir. Et ainsi, tu ne résistes plus à toutes les heures et tous les efforts qui y sont consacrés, tu les accueilles. Tu poursuis volontairement tout ce qui semble être le plus réel et censé dans cette direction, plutôt que d'aller « t'amuser » (ce que tu pourrais avoir envie de faire vu que tu n'as rien de plus appétissant qui se présente). Vois-tu la différence entre ce que je décris et ce avec quoi tu te débats ?

Cette histoire de « message » est bizarre. Quelle sorte de message t'attends-tu à recevoir, d'où vient-il et qu'est-il censé faire ? Même si tu reçois un message, ça reste quelque chose d'extérieur à toi qui te fournit des informations indirectes et ça ne pourra donc jamais être une conscience directe. Dans ton cas, j'imagine que ce message est censé t'indiquer de quelle manière procéder et quel chemin prendre. Encore une fois, je pense que tu mets en conflit deux fausses voies et que tu essayes de décider intellectuellement laquelle prendre. Choisis la vérité. Tant que c'est une poursuite honnête, peu importe la forme que ça prend. Ça ne veut pas dire que tu ne peux pas aller t'amuser dans le bac à sable de temps à autre. Ces jeux et autres formes de gratification et de divertissement peuvent aider à détendre et ouvrir l'esprit, à laisser les compréhensions en arrière-plan émerger et à recharger ta motivation à t'investir dans l'aspect plus sérieux et intensif de ton investigation – au cas où tu veuilles effectivement la mener.

On doit avoir des points de vue très différents à propos de certaines distinctions que tu fais puisque je ne comprends pas comment tu peux travailler à être conscient sans écoute, ouverture et honnêteté. Ce sont des aspects essentiels de l'investigation et de la contemplation. Quel que soit ce à quoi font référence ces mots pour toi, la définition que tu leur donnes semble être différente de la mienne, mais elle ne devrait pas l'être au point que tu les opposes à la recherche de la Vérité. Donc il me semble que tu essayes de justifier quelque chose et trouves une excuse pour choisir la voie de la facilité. Je suspecte que certaines motivations personnelles se cachent derrière ce conflit inventé.

Et bien sûr, la vérité est toujours dans le moment présent, jamais ailleurs. Si tu te plonges là-dedans, tu pourrais te rendre compte que ta méthode « récréative » concerne elle aussi l'ailleurs et pas vraiment le moment présent. Je te conseille d'abandonner ce faux choix et de considérer la chose suivante : Es-tu vraiment dévoué à une poursuite honnête de la vérité, qu'elle soit absolue ou relative ? Une fois que ceci est clarifié, la seule question reste de savoir de quelle manière s'y prendre. Autorise les choses à se dérouler naturellement. Ecoute les suggestions et va voir comment les autres s'y sont pris, tout en sachant que le choix te revient toujours et en étant déterminé à y arriver avec ou sans aide.

En espérant que ça t'ait aidé. – *Peter*





« Je recherche le bonheur véritable.  
« Encore une demande pour toi, Monique. »

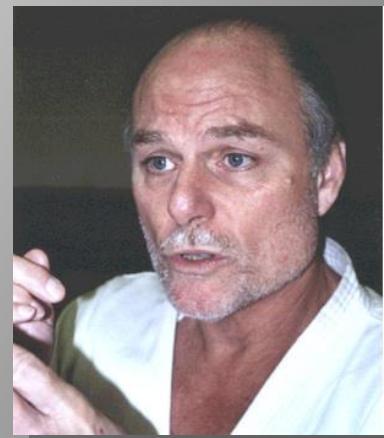
## Cette newsletter prend fin

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**