

PRINTEMPS 2020

CHENG HSIN NEWSLETTER



Avril 2020 Volume : 70

Chère Communauté du Cheng Hsin,

Ah ! Ce virus est une bien mauvaise nouvelle. Nous espérons tous que la situation ne soit que passagère et revienne rapidement à la normale. Je publie cette newsletter en avance car tout le monde a probablement du temps à tuer. Autant le consacrer à quelques échanges sur la conscience. C'est aussi le moment idéal pour contempler ! Si j'en ai la possibilité, je sortirai une autre newsletter le mois prochain.

Malheureusement, nous avons dû annuler la retraite de ce printemps à cause du virus. Cependant, nous envisageons de proposer quelques semaines au mois d'août, entièrement consacrées à l'Art d'une puissance sans effort – à condition que la pandémie soit passée ou sous contrôle d'ici là. Si l'idée vous intéresse, faites-le nous savoir, que nous puissions prendre une décision à ce sujet.

De plus, puisque la retraite de printemps ne peut plus avoir lieu, nous ajoutons exceptionnellement le stage TEL à la prochaine retraite d'automne. Ceux qui l'ont raté ce printemps pourront donc y assister cet automne.

Cette année, le retraite d'automne se déroulera donc sur 4 semaines et demi selon le planning suivant :

- C&R - Communication et Relations ;
- TEL - Transformer votre Expérience de la Vie ;
- ENB - Expérimenter la Nature de l'Existence ;
- TSW - Transcender le Soi ;
- CI - Contemplation Intensive.

En attendant, nous cherchons de quelle manière je peux travailler avec vous à distance, via des conférences, des petits ateliers ou des satsangs en ligne, afin de continuer à vous accompagner dans votre travail durant cette quarantaine. Si vous avez des idées de sujets que vous souhaiteriez aborder, faites-le moi savoir.



RETRAITE DE PLEINE CONSCIENCE

Du 13 mars au 1^{er} novembre 2021

Bien évidemment, je compte sur le fait que cette pandémie soit loin derrière nous en 2021, afin que la Retraite de Pleine Conscience puisse être maintenue.

Ce programme durera 8 mois. Si cette opportunité vous intéresse, faites-le moi savoir. Je sais que cela nécessite de nombreux préparatifs et aménagements dans votre quotidien avant de pouvoir participer donc réfléchissez-y dès à présent. L'inscription et l'acompte sont fixés au 1^{er} novembre 2020 – dans 6 mois seulement !

Cette Retraite commencerait le 13 mars 2021 et finirait le 1^{er} novembre de la même année. Sachez 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 vous lancer dans l'aventure, faites-le moi savoir. Plus d'informations en suivant le lien ci-dessous :

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

Peter



CONTRIBUTIONS

Cher Peter !

Tout d'abord, merci d'exister et merci pour tout ton travail !

En ce moment, je suis en pleine progression après un premier vrai éveil, suivi de quelques autres. Je suis « prête » pour : Que suis-je ? Qu'est-ce que la vie ? Qu'est-ce que le tout ? En ce moment, je travaille sur Qui suis-je ?

Mais parfois je retombe dans mes vieilles habitudes et je me sens « déconnectée ». Le fait d'avoir une famille à gérer complique beaucoup les choses. Je suis OK avec ça, j'observe et je contemple tout. Ces jours-ci, je deviens de plus en plus forte et calme. Quelle serait la prochaine étape, si je peux te demander conseil ?

Je te demande à toi en particulier car tu sembles être le seul à rester intègre et à être capable d'enseigner directement la vérité.

Je lis actuellement ton livre sur les *Principes d'une puissance sans effort* traduit en hongrois – la traduction n'est pas parfaite mais je crois comprendre le message que tu veux y faire passer. C'est devenu ma bible. Chaque passage de ce livre est une pépite à lui tout seul.

Je suis hongroise mais je vis actuellement en Estonie. Cet hiver, quand je suis rentrée chez moi, j'ai pris contact avec deux de tes élèves, Tamás et Viktor. Aurais-tu des élèves en Estonie également ?

Merci de rendre ces courriers possibles. – *Judit Kelemen*

Bonjour Peter,

Merci de m'avoir conseillé d'aller fouiller dans les questions/réponses des précédentes newsletters. Je viens de me procurer une copie de ton e-book *Consciousness Dialogues* et à la question n°117, la personne a bien mieux formulé que moi son interrogation. La réponse s'est avérée assez difficile à lire pour moi car je ne l'ai pas complètement saisie du premier coup. Mais ça m'a été globalement très utile puisque certains passages ont fait tilt. Ça m'a avant tout montré qu'il reste du travail à faire.

J'ai même fini par parcourir 2 ou 3 autres questions/réponses de ce livre, sur lequel je suis heureux d'être tombé. J'avais la vision étroite d'être spécial en posant ces questions si « mystérieuses » et « novatrices » mais les *Dialogues* m'ont montré à quel point les défis et confusions auxquels je suis confronté sont universels. Je suis à la fois soulagé et revigoré dès que je picore dans les *Dialogues*. Soulagé de savoir que des gens se penchent depuis des années sur les questions auxquelles je fais face aujourd'hui, ce qui change mon rapport à celles-ci puisqu'elles n'apparaissent plus comme étant extravagantes. Et revigoré de me lancer dans une entreprise de toute une vie pour en saisir et en comprendre les réponses, car ça va certainement me demander pas mal d'efforts.

C'est rare qu'une personne de ton envergure reste si ouvertement accessible à ses élèves, tout particulièrement à cette époque si commerciale. Merci encore pour tout ton travail et pour rester aussi facilement joignable. Je le pense sincèrement.

Meilleures salutations. – Ashim



« Si tu allumes une lampe pour quelqu'un d'autre, cela va également éclairer ton chemin. » - Bouddha

QUESTIONS & REPONSES

~ Sommaire en fin de newsletter ~

~~~~~

Matt McLoughlin  
Campbell River, Canada

~~~~~

Salut Peter,

As-tu connaissance de quelconques techniques d'éveil qui sont pratiquées en groupe ? Si oui, lesquelles et quel est ton avis à leur sujet ?

Ça fait des années que j'ai l'idée de faire « fusionner » d'une manière ou d'une autre la conscience des gens et je suis récemment tombé sur Jamie Wheal qui, de ce que j'en ai compris, semble aborder ce genre de possibilité. Il y a cette notion de gens ne faisant plus « qu'un » ou quelque chose du genre... Je ne suis pas sûr de ce que je cherche à faire / créer / projeter mais c'est de l'ordre de la réunion, de la

connexion, de l'unité, de la totalité, de la conscience de groupe, de la solidarité, de la cohésion...

Penses-tu que l'éveil incite à plus de connexion, d'acceptation, de sécurité, etc. ? J'ai entendu d'autres personnes parler de leur expérience d'éveil et certaines d'entre elles disent que celle-ci était accompagnée d'un sentiment accru de complétude et de connexion avec les autres, la vie et la réalité. Est-ce également ton expérience ? Penses-tu qu'il est sage de se mettre en quête de l'éveil pour atteindre notamment une plus grande connexion ?

De plus, à quel point se concentrer et entrer dans un état de « flow » est-il important en matière d'éveil ? Mon expérience des différentes pratiques reste assez cérébrale, mais fait aussi appel à ma concentration. Est-ce qu'on peut découvrir la vérité uniquement au travers d'une pratique de concentration (comme simplement regarder un objet) sans aucune fonction cérébrale (comme se poser des questions, s'interroger, penser, etc.) ?

En te remerciant pour tout avis ou ton aiguillage. – *Matthew*

Matthew,

L'éveil ne peut être que direct, ce qui veut dire qu'il ne peut pas être atteint collectivement. Par définition, un groupe se compose de relations, ce qui implique qu'il y ait séparation. Ce que tu recherches ici semble n'être ni l'éveil, ni la vérité mais plutôt ce que tu as évoqué : la connexion, le rapprochement, la sécurité, l'acceptation et ainsi de suite.

Cependant, tu passes peut-être à côté du fait que, bien que ces expériences puissent être plaisantes, aucune d'entre elles n'est un éveil, ni n'a pour but de saisir la vérité. Il s'agit d'expériences que tu souhaites vivre. Il n'y a rien de mal à ça car elles sont sûrement très efficaces en matière de survie

du soi à de nombreux niveaux – physique, mental, émotionnel et évidemment social – mais rien de tout ça ne correspond à la recherche de la vérité.

Nul état, nul « flow » n'est nécessaire. Les états sont toujours secondaires. Le fait d'être concentré, ouvert and présent est utile à la contemplation, cependant cet état est généré par la contemplation elle-même et ne doit pas être vu comme un moyen d'arriver à ses fins. Je ne suis pas sûr que se contenter de regarder un objet serve à grand-chose, sauf s'il s'agit de s'ouvrir pour questionner et saisir ce que c'est. Réfléchir n'est pas nécessaire mais se produit néanmoins, et se questionner semble être la meilleure voie à suivre. Ceci étant dit, pas besoin de se poser des questions compliquées, il suffit de se demander ce que la chose considérée est.

Bon courage. – *Peter*



Bruno, Brendan et Corentin dans un bar grenoblois, quand les gens pouvaient encore se réunir.

~~~~~  
Anmol Tipathi  
Ottawa, Canada  
~~~~~

Peter

Je sais que tu ne t'attardes pas sur la notion d'amour mais ce sentiment, disons sous la forme de chaleur irradiante, ne peut-il pas être considéré comme une sorte d'indicateur ?

Par exemple, la morale semble être le substrat même de l'existence, ou du moins ce qui la guide. Quand quelqu'un a essayé de dévoyer le Cheng Hsin en une sorte de mouvance sexuelle ésotérique bizarre¹, tu as su que ça n'allait pas et tu as agi en conséquence. Ou quand un autre t'a proposé de transformer ton art en une entreprise fructueuse, tu as su que ça le dénaturerait. Ne t'es-tu pas toi-même élevé dans une certaine direction ? Ne vois-tu pas cette direction émerger au sein de l'existence se déroulant tout autour de toi – direction qui nous approche ou qui nous éloigne de Lui ? Ne vois-tu pas l'existence d'un être suprême, d'une destination idéale ?

C'est comme si tu affirmais que le bien et le mal ne sont pas pertinents en matière de vérité, et pourtant tu sais quand les choses sont bonnes et quand elles ne le sont pas, et tu agis en conséquence. Pourrais-tu préciser ton point de vue sur le sujet si tu en as le temps ? Ça m'éclairerait beaucoup. – *Anmol*

Anmol,

Tu mélanges tes croyances et tes idéaux avec la recherche de la vérité. Bien sûr, un sentiment d'amour intensifié, accompagné de réactions corporelles peut indiquer un progrès vers un but spécifique, comme par exemple devenir une personne meilleure. Mais ça ne correspond pas à la recherche de la Vérité. Ça vise un objectif différent.

L'existence d'un être suprême, ou toute autre chose du genre, n'est que spéculation et croyance. Savoir si cela est vrai ou non

¹ Un ancien élève de Peter a tenté, une fois devenu professeur, de faire mauvais usage de son pouvoir. Il fut banni de l'école de Cheng Hsin lorsque Peter découvrit l'affaire. – ndlt

est une affaire d'expérience directe, pas un idéal auquel on aspire. Même en considérant que ça puisse être vrai, tu dois te rendre compte qu'un tel « Être » ne pourrait pas exister sous la forme d'un individu, qu'il ne pourrait en réalité pas avoir de forme tout court. N'est-ce pourtant pas ce que tu imagines quand tu évoques cette entité personnifiée ?

Les questions relatives doivent être traitées comme telles. Les notions d'efficacité et d'inefficacité sont relatives, de même que l'idée du vrai et du factuel, du déroutant et du faux. Ce qui est pur est différent de ce qui est souillé. Bien et mal, haut et bas, tout cela est relatif. Dans la vie, nous avons toujours affaire à du relatif et nous avons donc des choix à faire. Tout dépend des buts et objectifs que tu te fixes. La vérité au sens d'absolu est une toute autre histoire. Ne mélange pas les deux. – *Peter*



Notre ami Tim durant les incendies australiens. Et nous qui pensions que ça ne pouvait pas être pire !

~~~~~  
 Diego Arzola  
 Santa Cruz, Espagne  
 ~~~~~

Peter,

Qu'est-ce que l'Amour ? Les mystiques ne le définissent pas comme une simple émotion, mais a priori comme quelque chose d'intrinsèque à notre nature et à la nature de la réalité, le mettant au même niveau que des absous tels que la Conscience, l'Être ou la Vérité. Quel est ton avis sur la question ? – *Diego*

Diego,

Hmm, il y a de l'amour dans l'air dans cette newsletter ☺ Le mieux est de se demander « qu'est-ce que l'amour ? » et de devenir conscient de sa vraie nature. Si c'était vrai que l'amour était un aspect inhérent de la Vérité, alors on pourrait imaginer que toutes les personnes ayant atteint une conscience directe aient un caractère aimant, n'est-ce pas ? Pourtant, nous constatons que c'est loin d'être le cas. Seules les personnes aimantes sont aimantes. Mais je vois où tu veux en venir. Au-delà de l'émotion, il y a quelque chose d'une certaine manière relié aux absous que nous pourrions peut-être appeler amour. Penchons-nous là-dessus.

Si l'absolu n'a aucune forme, alors comment l'amour, qui se manifeste uniquement comme un état d'esprit et dans le cadre d'une relation, pourrait être un absolu ? On voit bien qu'il ne le pourrait pas. Rien d'autre que l'absolu n'est absolu. Ainsi, l'amour ne peut pas être un aspect de la vérité absolue. Cependant, nous parlons peut-être de l'effet que la connaissance de l'absolu a sur les gens.

Quel effet a la conscience de l'absolue nature de l'existence sur les gens ? En premier lieu, le fait d'être conscient. Pour le

reste, ça va dépendre des cas. Mais généralement, il semblerait qu'un sentiment de liberté accompagne cette prise de conscience. L'esprit perçoit sa propre activité comme étant une invention non nécessaire à la Vérité. Bien qu'indispensable à la survie, il apparaît (plus) clairement que le gros de notre activité mentale et émotionnelle est non nécessaire et souvent dysfonctionnel. Cela permet évidemment de repartir sur des bases saines et autorise un autre genre d'expérience à émerger.

Comme je l'ai déjà dit, l'absence de peur et l'acceptation des autres, de même qu'un sentiment de connexion, permettent à un autre état d'esprit d'émerger. L'acceptation étant fondamentale à l'amour, ainsi que le sentiment que les autres font d'une certaine manière partie de nous-même, les états de compassion et « d'amour » universel deviennent alors plus probables suite à ce genre de conscience. Pour contrebalancer, il y a aussi la probabilité que nous apprécions tout simplement l'idée que la Vérité et l'amour aillent de pair. Cela aboutit à un fantasme réconfortant et totalement positif, qui emballé nos idéaux déjà si « parfaits » dans un beau paquet cadeau. Cette préférence est fondée sur notre souffrance, nos peurs et notre désir de se sentir en sécurité, aimé et accepté. Une telle préférence ne devrait pas biaiser notre exploration de la vérité, de l'amour ou de tout autre chose.

Au final, la Vérité est seulement la Vérité, il n'y a rien à y rattacher et tout changement qui a lieu suite à une conscience directe est secondaire et ne devrait être au centre d'aucune tentative de connaître la Vérité.

– *Peter*



~~~~~  
Bob Daufenbach  
Pittsburgh, Pennsylvanie  
~~~~~

Salutations Peter,

Je commence par un petit préambule à ma question sur la conscience. La plupart des gens serait d'accord de dire que nous sommes l'activité de notre cerveau et que le cerveau est un produit de l'adaptation et de la sélection naturelle. C'est un outil avantageux pour appréhender la réalité objective, qui a permis aux humains de « se nourrir, se battre, s'enfuir et s'accoupler ».

Ce processus n'a pas privilégié la vérité mais a plutôt été une interface avec la réalité utile à l'accomplissement des actions citées plus haut. Les neurosciences ont tenté de comprendre comment les neurones organisés d'une certaine manière donnaient lieu à la conscience. En d'autres termes, comment l'expérience de l'amour, ou bien de la couleur rouge, résulte-t-elle de l'activité électrochimique du cerveau ?

D'où ma question : « Y a-t-il une conscience en dehors de l'activité du cerveau ? » Merci d'avance pour l'attention que tu portes à cette question.

Cordialement. – *Bob Daufenbach*

Bob,

Oui. Mais il est pratiquement impossible de déceler la distinction entre conscience et attention consciente² (qui résulte du fonctionnement du cerveau). Nous nous identifions aux perceptions, aux interprétations et aux produits de l'activité cérébrale. Et bien que ceci soit une forme de conscience, ce n'est pas la conscience elle-même.

Note également que l'effet de l'amour (l'amour, le retour !) et du rouge sur le cerveau, et donc l'expérience que tu en as, n'est pas relié à ce qui est vrai, mais seulement à ce qui est factuel dans le domaine relatif où nous vivons afin de survivre. Il n'y a pas de « preuve » que la conscience existe en dehors ou indépendamment du cerveau. Seule une conscience directe peut nous orienter vers cette possibilité.

Assurément, toutes les choses dont nous faisons l'expérience ou dont nous sommes conscients découlent de nos facultés, sans lesquelles nous ne percevrons rien et qui émergent pour la plupart du cerveau. Cependant, en arriver au point de ne rien percevoir et de n'être conscient de rien ouvre la possibilité de saisir s'il existe toujours quelque chose à ce niveau-là. Ça pourrait donner lieu à une expérience de contemplation intéressante.

Essaye donc. – *Peter*

² « between consciousness and awareness » dans la version originale. – ndlt



~~~~~  
Tommaso Rossi  
Barcelone, Espagne  
~~~~~

Peter,

Lorsque notre survie est confrontée à un obstacle (disons une personne qui nous doit de l'argent mais qui rechigne à nous le rendre), l'esprit a tendance à élaborer des stratégies pour tenter de gagner – et c'est vrai qu'il est de notre devoir de défendre les intérêts de ce corps-esprit (sinon qui d'autre le ferait ?).

Mais plutôt que me perdre en stratégies, ne pourrais-je pas me contenter d'assurer mon intégrité, l'intégrité que je sais résider en moi, sans me soucier du reste ? – *Tommaso*

Tommaso,

Tu n'as pas à te soucier de quoi que ce soit, mais pour gérer ta vie, tu es obligé d'agir. Si tu es honnête avec toi-même et que tes pensées, ton discours et tes actions sont alignés, tu feras l'expérience de l'intégrité. C'est une expérience puissante, pour toi comme pour tes interactions avec le monde. Ça ne veut pas dire que tu ne feras pas appel à certaines stratégies pour gérer tes soucis quotidiens. Interagir intelligemment avec le monde dans le but d'accomplir nos objectifs demande de la stratégie et un plan d'action, mais cela peut prendre de nombreuses formes. S'occuper de son monde intérieur

est très important, mais la vie ne se déroule qu'au travers de nos actes et de nos interactions.

Tu n'es cependant pas obligé de t'embourber dans une stratégie spécifique, encore moins si elle découle d'une réaction émotionnelle. Ne fais pas de la stratégie le but de ton interaction. Ta stratégie doit être revue régulièrement afin de t'assurer qu'elle est toujours appropriée et efficace pour atteindre tes objectifs. De plus, rappelle-toi que tu as besoin de gérer uniquement les choses auxquelles tu es attaché. Donc si tu identifies certaines d'entre elles comme étant non nécessaires, tu peux t'en détacher et ainsi ne plus avoir à t'en soucier, à élaborer des stratégies ou à agir en fonction d'elles. – *Peter*

~~~~~  
Anomaly Four<sup>3</sup>  
Santa Monica, Californie  
~~~~~

Salut mec,

Il y a 4 ans, je t'avais envoyé un mail de remerciements après avoir eu un orgasme cérébral dans mon jacuzzi à la lecture de tes livres. Ils sont devenus depuis mes outils de travail et m'ont permis d'éliminer quasiment toute ma colère, ma peur, mes émotions fortes et mes névroses. La survie peut aller se faire voir !

Plus sérieusement, je me sens bien moins comme un amas de concepts égocentriques que comme « cette exacte expérience présente ». Je sais que ce n'est pas encore « parfait » mais c'est déjà une GRANDE amélioration. Je n'ai pas de question à proprement parler, mais j'ai l'impression d'avoir saisi l'absolu du moment PRESENT et j'aurais besoin d'un avis honnête.

³ Elève très expressif. Nous avons tenté de rester fidèle au ton du message, en le modérant légèrement. – ndlt

Tu dois certainement tout le temps recevoir des mails sans queue ni tête et désespérément extravagants (comme celui-ci) mais je tiens à te poser la question malgré tout. Ça me tient vraiment à cœur. N'hésite pas à me faire une réponse courte pour me dire si je suis ou pas sur le bon chemin... ou à ne pas me répondre du tout, tu fais ce que tu veux mec !

Dans *Pursuing Consciousness*, tu dis que le moment présent est un absolu. Il y a de ça quelques mois, j'ai connu un basculement de perspective qui m'a permis de voir clairement que le passé et le futur sont JUSTE des images créées dans le moment présent. Ça s'est produit si intensément et profondément que je ne crois plus ni au futur, ni au passé, pas même ce qui vient de se produire 10 secondes en arrière.

C'est comme s'il n'y avait qu'une expérience d'une fraction de seconde, une seule « Présence », qui existe principalement hors du soi et du temps. C'est comme le son d'une voiture qui passe ou une sorte de flash. Occasionnellement, une pensée va apparaître et « créer » l'univers de mon passé, de mon futur ou de mon soi, pour rapidement s'évanouir à nouveau dans le rien, l'expérience redevenant de simples perceptions s'enchaînant les unes après les autres.

Ce moment PRESENT semble être le même depuis toujours, alors que ce moment n'existe tout simplement pas et n'a jamais existé LOL. Le soi passe à la trappe du même coup puisqu'il devient clair que celui-ci est JUSTE une collection de souvenirs intermittents.

BREF, voici la question : Est-ce cela que tu entends par saisir que le moment PRESENT est un ABSOLU ? Absolu voulant dire que même le passé et le futur (ainsi que toutes perceptions et tous concepts) ne sont pas hors du moment PRESENT, que rien ne l'est, ni ne peut l'être. C'est le sentiment que ça me donne.

Tu dis que les absous ne sont ni des expériences, ni des conclusions, ni rien de ce genre. Je trouve que ça ressemble plus à ces illusions d'optique, d'abord difficiles à saisir, mais pour lesquelles tu ne peux plus revenir en arrière une fois que tu as COMPRIS le truc

Si ce n'est pas ce que tu entends par saisir un absolu, j'aimerais le savoir afin de continuer mon exploration. De plus, je n'ai pas encore de représentation concrète de ce que signifie le Rien en tant qu'Absolu, mais si c'est similaire à ma nouvelle compréhension du temps, peut-être que je finirai par le comprendre.

MERCI Peter, JE TE KIFF ! PS : Ma femme et moi, on adore tes vidéos Youtube hebdomadaires, elles sont à la fois pleines de sagesse et à se taper le cul par terre quand tu remballes ces gosses, lol. On économise pour s'offrir un cours à deux ! – *Anomaly*

Anomaly,

Evidemment, il est difficile de dire de quoi tu es conscient. Il semblerait que tu sois sur la bonne voie. Cependant, ça n'a rien à voir avec ce que tu ressens, qui n'est qu'un sentiment. Le Moment Présent absolu n'est pas du tout lié au temps. Il ne peut donc pas avoir de durée, pas même une fraction de seconde. Ce n'est pas non plus quelque chose que l'on perçoit car la perception est un processus temporel. Ceci étant dit, peut-être que tu es conscient du Moment Présent et que cela altère ton rapport à tes perceptions. Comme dit plus haut, depuis ma position je ne peux pas savoir de quoi tu es conscient, seul toi le peux.

Heureux d'apprendre que tu apprécies les vidéos, c'est Brendan qu'il faut remercier pour ça. Bon courage dans ta contemplation. – *Peter*



Rassemblement à Hambourg autour de l'Art d'une puissance sans effort

~~~~~

Kieran Perez  
San Francisco, Californie

~~~~~

Salut Peter,

J'aimerais avoir ton retour honnête sur la confusion dans laquelle me plonge ma quête de vérité.

Ces derniers temps, je m'adonne sérieusement à la contemplation plusieurs heures par jour et je travaille à m'aligner avec le principe d'honnêteté. Je ne pensais pas que l'honnêteté serait un principe aussi profond, et je pèse mes mots. Dans ma pratique contemplative et dans l'exploration de ma vraie nature, il est devenu évident que je ne sais vraiment, honnêtement, véritablement rien du tout.

Durant cette période, je me suis mis en quête de rencontres avec de nombreux enseignants éveillés, des maîtres Zen, Ken Wilber, et plus encore (tu es le prochain sur ma liste et devenir ton élève est ma priorité absolue). Ce qui alimente ma confusion, ce sont les nombreuses variantes que j'entends à propos du « chemin de l'éveil » et de là où il mène. J'entends régulièrement des termes comme « libération », « éveil total », « conscience divine éternelle et absolue », différents hauts états de samadhi, et la liste continue ainsi.

Au final, je ne sais plus. Toutes ces choses ne sont que des idées. Un jour en conduisant, j'ai bloqué sur ce sujet car je me suis demandé : « Qu'est-ce que je recherche vraiment ? Comment puis-je chercher la 'libération' quand il y a tant de préconçus à ce sujet ? ». Au final, il m'a semblé que la meilleure approche serait simplement de chercher et de suivre ce qui est vrai, et que le reste s'éclairerait de lui-même.

J'aimerais vraiment entendre ce que tu as à en dire. Selon toi et d'après tout le travail que tu as accompli, penses-tu qu'il y ait une fin ? Penses-tu que le plus utile est de simplement rechercher la Vérité et de voir là où cela mène ? J'ai toujours apprécié ton honnêteté et ta détermination à ne pas tolérer les divagations, donc je ne connais personne plus à même que toi de répondre à cette question.

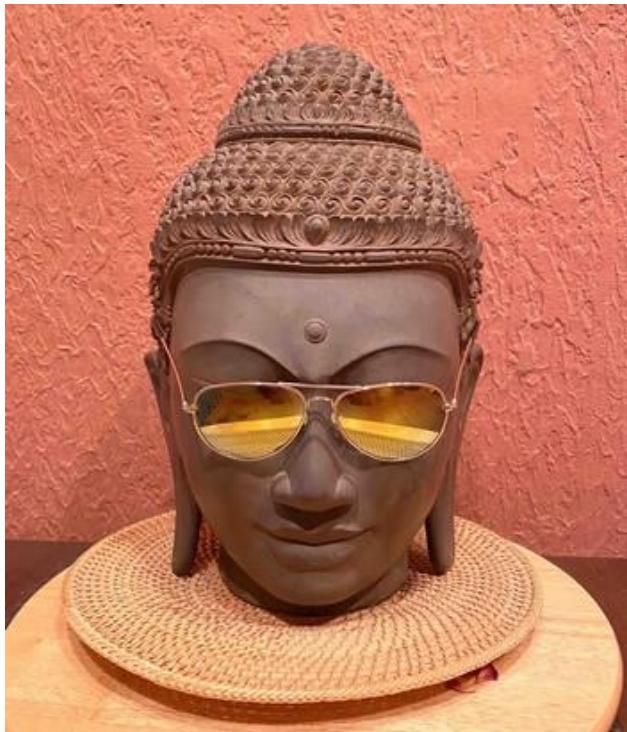
Merci à toi pour ton travail. *Le livre du non savoir* a changé ma vie et m'a sauvé. Prends soin de toi. – Kieran

Kieran,

Je pense que tu as élucidé ta question tout seul. Oui, débarrasse-toi des idées et fantasmes à propos de là où tout cela mène, ainsi que de la notion de « fin » elle-même. Ne poursuis que la Vérité – quelle qu'elle soit et peu importe où elle mène. Tu en connaîtras l'issue quand tu y seras. Avant ça, tout n'est que spéculation et rumeur, et ces dernières se mettent réellement en travers du chemin.

Peu importe ce que les gens disent, qu'ils sachent, croient ou inventent purement et simplement. Ça n'a aucune valeur. Comment diable pourrais-tu poursuivre le « résultat » d'une prise de conscience sans la prise de conscience de laquelle il découle supposément ? Semer en toi l'idée d'une « lumière dorée au bout du tunnel » n'est pas qu'une distraction : c'est pire car tu finis par rechercher la lumière et non la vérité.

Durant de nombreuses décennies, je n'ai pas trop parlé des choses dont j'étais conscient, par peur d'interférer avec la liberté des autres à explorer la vérité. À présent, je choisis d'en partager une grande partie simplement parce-que je vais mourir dans relativement peu de temps et je veux rendre ça disponible pour quiconque serait en mesure d'en faire bon usage. Et aussi pour contrebalancer les nombreux fantasmes dont regorge ce domaine. J'en connais les dangers et en alerte régulièrement les gens, leur demandant de ne jamais me croire sur parole, mais plutôt de chercher ce qui est vrai par eux-mêmes. Ça a toujours été la posture que j'ai défendue. – *Peter*



~~~~~  
 Gray Guo  
 New York, New York  
 ~~~~~

Peter,

À ton avis, quels sont les ingrédients d'une relation intime mature et saine, et à l'inverse, qu'est-ce qui fait qu'une relation est puérile et malsaine ?

Je pense que l'honnêteté devrait faire partie intégrante d'une relation saine, ce qui n'est pas du tout le cas pour moi en ce moment. Je fréquente actuellement quelqu'un dont je suis entiché. J'essaye de répondre à ses questions honnêtement mais mes réponses provoquent des réactions émotionnelles négatives chez elle.

Elle déforme mes mots et mes actions pour me faire dire des choses à son sujet que je ne pense pas. Elle en conclut que je ne tiens pas à elle et qu'elle n'a pas de valeur à mes yeux. Ça me fait de la peine car, contrairement à moi, elle ne veut pas qu'on soit ensemble.

Si je lui dis des demi-vérités ou les choses qu'elle a envie d'entendre, je pourrais probablement éviter ces réactions. Je ne sais pas quoi faire. Je ne veux pas mentir et perdre mon intégrité, mais je ne veux pas non plus lui faire de la peine, ni la perdre. Quel est ton avis à ce sujet ?

Je suis attaché à elle et j'ai besoin d'elle. Que penses-tu de l'attachement ? Est-ce malsain d'être attaché à quelqu'un ?

Merci. – *Gray*

Gray,

Cette problématique est monnaie courante. Quand les gens posent des questions, c'est souvent une tentative de manipulation pour obtenir une certaine réponse. Dans ton cas, il ne faudrait peut-être pas répondre trop rapidement, mais plutôt interroger ta partenaire à propos de sa question. Essaie de découvrir ce qu'elle demande vraiment et pourquoi elle le demande. Tu auras alors une base bien plus solide pour formuler ta réponse. Si l'un de ses besoins n'est pas satisfait, vois si tu peux l'identifier ou, si

possible, demande-lui juste de quoi il s'agit. Une fois ce point clarifié, tu peux faire en sorte de répondre à son besoin, ce qui pourrait bien mettre court à la session de questions / réponses.

Souviens-toi que la relation ne dépend pas que de toi, mais de vous deux. Tu dois trouver quelles limites sont acceptables pour elle comme pour toi, et si aucun terrain d'entente ne peut être trouvé, alors laisse-la partir. La décision peut être douloureuse dans les deux cas.

Je pense que c'est naturel d'être attaché à quelqu'un. Malsain ? Ça peut l'être oui, si ça tourne à l'obsession et à la domination, ou si tu as un vide émotionnel à combler. Mais être connecté, voire même attaché à quelqu'un est une poursuite humaine. Sois juste conscient que cet attachement va te faire souffrir autant qu'il t'apportera de la joie. Apprends à accueillir cette souffrance et n'en fais pas le moteur de ta relation. Comme je l'ai déjà dit ailleurs : « Ne fais pas peser sur ta relation le poids de ta propre souffrance. » – *Peter*

La tasse de la Vie et de la Mort



"Les tibétains ont pour coutume de retourner leur tasse avant d'aller dormir, symbolisant non seulement la fin de leur journée, mais aussi la fin de leur vie. Au réveil, nous nous disons : je suis en vie, je peux voir, je peux entendre, je peux sentir. Nous remettons alors la tasse à l'endroit : ma nouvelle vie commence et je suis prêt à recevoir."

~ YONGEY MINGYUR RINPOCHE

~~~~~

Karanjeet Bhamra  
Leeds, Angleterre

Peter,

L'année dernière, lorsque je travaillais sur la question « Que suis-je ? », j'ai fait l'expérience de me heurter continuellement aux contours de mon soi, sans jamais réussir à m'en extraire. J'ai ensuite fait distinctement l'expérience de basculer hors de moi-même et d'être sans forme, sans contour, tout en parvenant à maintenir l'intégrité de mon soi, ce qui a duré plusieurs jours.

Aujourd'hui, je me suis replongé dans la question et l'expérience que j'ai vécue n'est plus qu'un souvenir, mais le « Que suis-je ? » me perturbe dans le sens où le « je » n'existe pas dans ce monde sans forme. Ce « je » semble être une expérience, une fonction ou une création du corps.

Donc soit il n'y a pas de « je » sans le corps, soit le « je » existe sans forme, ou bien ni l'un ni l'autre. En gros, si le « je » est un produit ou une expérience du corps, alors quand mon corps meurt, « je » meurs avec. Dans un monde sans forme, il n'y a pas de « je » puisque le « je » est forme, à moins que le « je » soit l'absence de forme elle-même.

Cette question me perturbe et j'apprécierais vraiment tes conseils. Mes suppositions sont les suivantes :

- Je suis sans forme et je contiens l'expérience du soi.
- Le soi est créé par le corps a posteriori pour en assurer la survie.

Je suis coincé entre ces deux hypothèses, passant sans cesse de l'une à l'autre et ce dont j'ai besoin en réalité, c'est une issue, un indice ou une direction à prendre dans mon exploration. – *Karenjeet*

Karanjeet,

Si tu es le corps ou un produit de ce dernier, alors tu t'éteindras quand le corps s'éteindra. Si tu t'identifies à un individu sans forme, tu t'identifies toujours à une sorte d'entité et elle aussi peut s'éteindre. Ce que tu demandes n'est en réalité pas clair, tout comme les autres suppositions que tu es peut-être en train de faire.

Tu sembles supposer qu'être sans forme, dans le sens de ne pas être un objet avec des contours, signifie que tu ne peux pas mourir. Mais si tu prends la forme d'un individu sans forme, qui n'existe pas en tant qu'objet, tu mourras quand même lorsque celui-ci cessera d'exister. On dirait que tu t'accroches à l'idée que si tu es comme le vent ou l'air, tu peux survivre pour toujours car rien ne peut te détruire. C'est faux. Tout ce qui existe d'une manière ou d'une autre peut être détruit et connaître une fin.

D'un autre côté, si tu n'existe pas sous aucune forme, sans aucune caractéristique, alors tu ne peux effectivement pas mourir. Mais seulement car tu n'existe pas en premier lieu ! C'est possible que tu aies eu une expérience directe mais l'esprit a ensuite généré sa propre explication (c'est presque inévitable) et tu confonds la conscience en tant que telle avec l'interprétation compréhensible que ton esprit en a fait.

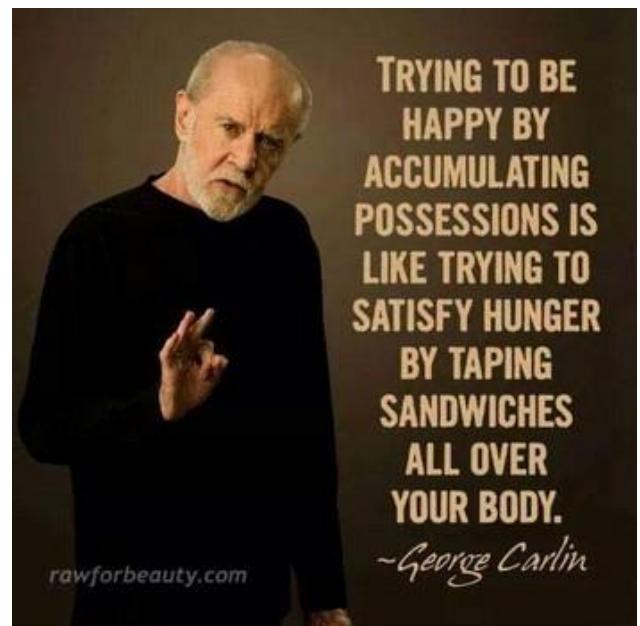
Je ne ferais pas la supposition que le soi est créé *a posteriori* du corps. Ce que tu entends par ton soi – composé de tes souvenirs et tes identités, eux-mêmes créés par tes perceptions et tes interprétations – a certainement pris forme après la naissance du corps, mais il se peut que le principe du soi soit plus large que ça. Débarrasse-toi

donc de cette hypothèse et recommence à te questionner avec un regard neuf.

Quant à cette notion de « sans forme », comme je l'ai dit, je ne suis pas certain de ce dont tu fais l'expérience, ni de ce dont tu es conscient. Je ne sais pas si tu te bases sur des croyances et conclusions, ou sur des percées de conscience véritables. Il m'est donc difficile de répondre clairement. Les tergiversations ne semblent pas nécessaires si tu es profondément conscient de ce qui est vrai.

Ton paradoxe sur le fait d'être à la fois avec et sans forme mérite que tu te penches dessus et que tu te questionnes plus à ce sujet. Il faut que tu saches ce que tu es de manière absolue et ce qu'est le soi. Ensuite, il faudra que tu t'attaques à la question de ce qu'est le corps, et de ce qu'est la vie. Donc ton « issue » est de continuer à contempler.

Bon courage dans ta contemplation. – *Peter*



« *Essayer d'être heureux en accumulant des biens matériels, c'est comme essayer d'assouvir sa faim en se scotchant des sandwichs sur le corps.* »

- George Carlin

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

Peter,

Dans la dernière newsletter<sup>4</sup>, tu as écrit : « *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.* »

Mes propres accroissements de conscience m'ont ramené dans l'ici et le maintenant. Je fais l'expérience de toute chose en tant que telle. Il est possible que j'ai refréné la profondeur de mon éveil car j'ai ressenti les limites de mon esprit et de mes perceptions.

Voici ma question : si toi aussi tu es limité par ton esprit et tes perceptions comme je le suis, alors l'affirmation qu'il y a une « véritable nature de la réalité qui ne nous est pas accessible sous une forme que nous pouvons appréhender » est-elle quelque chose que tu as déduit, que tu as dépassé, ou bien t'es-tu libéré des limites de ton esprit et de tes perceptions ? Ou encore (j'en arrive à LA question) t'exprimes-tu depuis « ce qui est vrai » ?

Merci. – Charles

Charles,

Tu ne fais pas l'expérience de toute chose « en tant que telle » – si tu entends par là utiliser ma distinction de « en tant que tel ». La nature de l'expérience et de la perception est toujours limitée. Saisir quelque chose « en tant que tel », c'est être directement conscient de sa vraie nature, en faire l'expérience « directe » (ce qui n'est alors plus une expérience, mais une conscience). Donc tu ne peux pas faire l'expérience de toute chose, ni de quoi que ce soit, « en tant que tel », et tu ne peux assurément pas le faire tout en menant ta vie en parallèle. Tu veux peut-être dire que tu fais l'expérience des choses « telles qu'elles sont »<sup>5</sup>, et bien que ce soit possible, tu ne t'y livreras pas souvent tant que tu mèneras ta vie car, là encore, faire l'expérience des choses telles qu'elles sont ne permet pas à la survie et à la vie d'avoir lieu.

La nature absolue de la réalité échappe à la compréhension en tant que fonction de l'esprit, ainsi qu'au domaine des distinctions relatives (peu importe combien ces distinctions sont fantastiques, subtiles ou profondes). Mais tout ne se résume pas qu'à l'esprit. Comme je l'ai suggéré, l'esprit est une forme limitée de conscience. Donc ne confonds pas la conscience avec ce que tu peux comprendre. C'est une longue histoire, et je pense qu'il va falloir que tu attends la sortie de mon dernier livre pour en avoir une description plus détaillée.

Quant à ta dernière question, elle n'est pas pertinente pour plusieurs raisons. Déjà, on ne peut pas y répondre de manière constructive. De plus, il s'agit juste de ton esprit essayant de comparer ton expérience à celle de quelqu'un d'autre pour avoir un

<sup>4</sup> Newsletter n°69, page 14. – ndlt

<sup>5</sup> « En tant que tel » traduit le terme « as itself ». « Tel quel » traduit le terme « for itself ». Ces notions recouvrent des significations différentes dans le vocabulaire ralstonien. – ndlt

retour sur la profondeur de ta conscience et savoir s'il y a des choses supplémentaires à découvrir. On peut affirmer sans crainte qu'il y a toujours plus à découvrir. Si tu me demandes si je suis « juste un humain » alors oui, moi et tous les humains sommes juste des humains. Nous serons toujours limités par le fait d'être des personnes et ne pourrons jamais bondir d'immeubles en immeubles par exemple, du moins pas sur cette terre. Mais ceci n'a rien à voir avec ce dont on peut devenir conscient.

Rien de tout cela n'a été déduit, ça devient juste évident quand on est directement conscient de la chose, hors des limites de l'expérience perceptive (pour ainsi dire). J'essaye toujours de parler depuis une conscience directe, ou bien de pointer clairement du doigt les suppositions que je fais. Puisque je fais très attention à n'imposer aucune croyance lors de mes communications, tu peux être sûr que celles-ci ne reposent ni sur des déductions, ni sur des conclusions – à part dans les rares occasions où je parle de sujets que j'ai appris de façon usuelle.

Si tu peux comprendre quelque chose, c'est qu'il s'agit de l'esprit. La conscience directe ou absolue ne peut pas être comprise, seulement saisie directement. La conscience absolue n'est pas grandiose, ni banale, pas profonde, ni simpliste. Elle est seulement ce qu'elle est et n'appartient à aucune échelle de valeur relative. Si tu essayes de percevoir la vérité absolue, tu échoueras. Il ne s'agit pas de perceptions ou d'expériences. Comme je l'ai dit dans la citation que tu as relevée, pourquoi penserions-nous que la vraie nature de la réalité est compréhensible par un esprit qui n'opère que dans le domaine des distinctions relatives ? À l'inverse, la conscience ne se limite à aucun domaine. – Peter



Groupe d'été 2019 avec Brendan aux Pays-Bas.

~~~~~  
Keith Melmon

Redmond, Washington
~~~~~

Salut Peter,

Je souhaiterais te partager un sentiment que j'ai eu cette semaine car il a constitué pour moi un obstacle inattendu. Il y a de ça quelques mois, j'ai commencé à lire le livre *Priorité aux priorités* de Stephen Covey, suite à la recommandation d'un collègue que j'estime beaucoup. Ce livre me guide dans le processus d'écriture de ma mission de vie. Je savais dès le début que ce projet entrerait d'une certaine manière en conflit avec le travail que je fais avec toi, mais j'ai décidé de me lancer malgré tout, pensant que cela me permettrait de me pencher sur ce que je veux faire de ma vie.

En avançant dans ce processus, une réaction a émergé en moi. Ce que je comprends du livre, c'est que ma vie devrait avoir un sens, que je devrais découvrir et suivre certains principes directeurs afin de créer une vision qui me pousse à donner la « priorité aux priorités ». Mais nulle part il n'est fait mention de donner la priorité à la découverte de qui je suis réellement. C'est vrai que je ne m'attendais pas vraiment à trouver ce genre de recommandation dans le livre, et pourtant cela a provoqué une forte réaction chez moi. Et cette réaction provient à coup sûr du travail que je fais avec toi.

Avancer dans l'écriture de ma mission de vie me fait réagir vis-à-vis de ma culture. Oui, je peux tout à fait poursuivre l'écriture de cette mission mais ça ne va pas faire disparaître la réaction. Le problème tel que je le vois, c'est qu'on ne m'a jamais appris à aller au fond des choses, en particulier dans l'exploration de soi. Je commence tout juste à apprendre comment procéder, d'abord grâce à ton *Livre du non savoir* – lu il y a plusieurs années – et maintenant plus intensément grâce à tes cours. C'est un travail incroyablement difficile et je fais des progrès lents mais réguliers. Cependant, j'ai plus ou moins l'impression d'avancer dans une complète solitude. Ce n'est presque jamais arrivé que la culture qui m'entoure m'encourage à explorer ce sujet par moi-même. De ce que je peux en dire, tous ceux que je connais (mis à part toi peut-être) supposent que le soi existe et que notre but principal est de s'accomplir en tant que tel.

C'est ce qui suscite le sentiment que je ressens. Je me sens seul. Pas existentiellement seul, mais socialement seul. J'ai également peur des conséquences sociales. Je n'ai pas l'impression de pouvoir parler ouvertement du travail que je fais car j'ai peur d'être incompris et aussi jugé, d'être vu comme un marginal, voire même un fou, selon ce dont je pourrais parler. Par exemple, je questionne en ce moment l'existence même d'un « moi », et ce n'est pas quelque chose que je souhaite vraiment partager. Ce phénomène est nouveau pour moi et me surprend. Dans un précédent mail, je t'ai parlé de mon année après le 18 août 1993 – pendant cette année, j'ai vécu radicalement en marge des normes culturelles, mais je n'avais que faire de ces normes et de ce que les gens pensaient de moi. Maintenant, ce n'est plus le cas. Je

contemple ce point mais je n'ai pas encore découvert la problématique de fond correspondante. J'imagine que tu pourrais dire que je me heurte au monde social.

Je me rends compte qu'effectivement, je vois les choses ainsi. Et je suis sûr que si je continue à travailler sur ce point, je finirai par changer de point de vue. Mais j'hésite, et ce pour la première fois je crois depuis que j'ai commencé ce travail... Un avis sur la question ?

Avant de finir, je tiens à dire que je suis reconnaissant d'avoir quelqu'un comme toi à qui parler de ce sujet ! Merci beaucoup.  
– Keith

Keith,

Pour faire simple, le but d'une mission de vie n'est pas de saisir ce qui est fondamentalement vrai. Peut-être est-ce une tentative de saisir ce qui est vrai au sujet de tes désirs, mais il ne s'agit ni de qui tu es vraiment, ni de transcender quoi que ce soit. Ça t'aide simplement à clarifier un objectif pour aligner tes choix de vie (c'est-à-dire de survie de ton soi) et tes actions afin d'être plus efficace pour obtenir ce que tu attends de la vie.

Quand tu as un objectif (ou mission de vie) clair, tu y consacres ton énergie et ton attention. Tu as alors bien plus de chances de l'accomplir, mais aussi d'être plus satisfait de ta vie car la survie de ton soi est canalisée et ciblée. Ton esprit va interpréter le fait de progresser et d'être sur des rails comme étant une survie du soi réussie, ce qui te fera te sentir bien dans ta peau. Bien sûr, cela ne marche qu'à condition que tu « vives » ta mission et que ça ne reste pas

que des paroles en l'air. Il faut que ça devienne un principe qui te guide dans l'accomplissement de tes objectifs de vie.

Tu as raison de dire que notre culture (la nôtre mais aussi toutes les autres) ainsi que la plupart des gens n'encouragent pas à découvrir ce qui est vrai de manière absolue. En général, ils ne savent même pas qu'une telle possibilité existe. Mais fais attention à ces croyances que tu prêtes ensuite aux autres. C'est un piège.

Je te conseille d'être ouvert à la possibilité que d'autres puissent être intéressés par de tels sujets et adorent en discuter avec toi. De plus, je te conseille d'être prêt à accepter leurs points de vue et t'attendre à ce qu'ils puissent diverger du tien. C'est aussi ça qui est intéressant dans le dialogue. Je me suis rendu compte que quand tu y invites les gens honnêtement, bon nombre d'entre eux se joignent à l'exercice. Même quand il s'avère que vous n'êtes pas sur la même longueur d'onde, tu peux toujours apprendre quelque chose, et parfois quelque chose d'inattendu. Pour ceux qui ne souhaitent pas se joindre, apprécie simplement le fait qu'ils soient dans ta vie et prends plaisir à interagir avec eux, même si c'est juste pour demander où se trouve le rayon des fruits et légumes.

— Peter



« Pas de lotus sans boue » - Thich Nhat Hanh

~~~~~  
Matt McLoughlin
Campbell River, Canada
~~~~~

Peter,

J'aimerais clarifier ce qu'est la conscience depuis que je t'ai entendu dire que, pour toi, ce mot n'était pas synonyme d'attention consciente.<sup>6</sup> Ta façon d'en parler m'a donné l'impression que ce n'est pas ce que je crois et qu'il est possible que je n'ai jamais été conscient de quoi que ce soit.

Est-ce que la conscience, c'est l'éveil (ou tout autre genre de connaissance qui dépasse les expériences et le « savoir » habituels) ?

Est-ce que la conscience est un phénomène « normal », comme lorsque je suis conscient des nombreuses choses dont la plupart des gens ont également conscience (être conscient que le café est chaud, ou que le Népal est en Asie, ou que je ressens de la colère) ?

Ou bien utilises-tu le mot conscience dans un sens différent de celui d'attention consciente ou de compréhension (dans le sens usuel du terme) ?

Merci. — Matt

Matt,

Ce n'est pas facile d'expliquer quel sens je donne au mot conscience. Essaye de ne pas le voir comme quelque chose soit en-dehors de, soit limité par la norme. Je désignerai la plupart des choses que tu évoques comme étant de l'attention consciente ou du savoir. Le fait est que l'attention consciente, le savoir, l'intellect, l'esprit, la perception et ainsi de suite, sont tous des formes de conscience. Ça n'aide donc pas à clarifier les

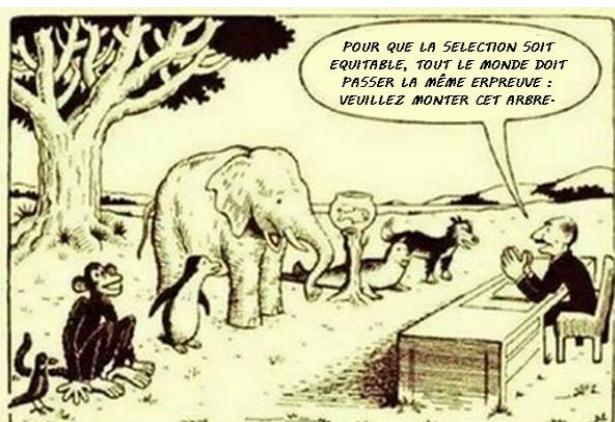
---

<sup>6</sup> « Consciousness » traduit par « conscience ». « Awareness » traduit par « attention consciente ». — ndlt

chose, n'est-ce pas ? Mais ça souligne le fait que la conscience n'est pas liée à une forme limitée et distincte de savoir.

Ici, je parle de conscience directe. Cela fait référence au fait de n'avoir aucun intermédiaire entre le sujet et le « savoir », ce qui signifie qu'ils sont la même chose. C'est cela que nous pourrions appeler conscience absolue. Le piège ici c'est que pour comprendre cette conscience directe, certaines images ou concepts vont nous venir automatiquement en tête, et vont souvent être confondus avec la conscience elle-même. Mais ça, c'est une fonction de l'activité de la conscience que nous appelons l'esprit.

Seule une conscience directe équivaut à un éveil. Et ce n'est pas une expérience, ni une perception, ni une pensée, ni un sentiment, ni une intuition ou quoi que ce soit d'autre. Toutes ces choses sont des formes de conscience. Ce sont des activités qui, chez nous, émanent principalement du corps et de l'esprit. Mais ce ne sont pas à proprement parler la conscience elle-même. Je pourrais en dire plus mais ça ne ferait que t'embrouiller davantage et on commencerait à tourner en rond. En espérant que ça t'aide. — Peter



### Notre système éducatif

"Tout le monde a du génie. Mais si vous jugez un poisson à sa capacité à grimper aux arbres, il sera persuadé d'être un idiot toute sa vie."

- Albert Einstein

~~~~~  
Sebastian Havn
Copenhague, Danemark
~~~~~

Bonjour Peter,

Je sens que je fais face à un grand blocage dans ce travail. Je me dis que je finirai bien par saisir la vérité d'une manière ou d'une autre mais que ce n'est pas possible pour l'instant, avec mon niveau de conscience actuel, et cela me fait retomber dans les distractions. Mon vrai problème, c'est d'avoir ce fantasme que tout fera sens quand j'irai essayer la 5-MeO-DMT et d'autres psychédéliques lors d'une « grande cérémonie » car c'est censé t'unir au tout et te faire enfin voir les choses clairement (une renaissance, comme les gens la décrivent).

Mais j'ai aussi conscience de beaucoup compter sur les psychédéliques pour m'apporter la compréhension de la vérité dont la poursuite est généralement source de peur pour moi. J'ai aussi ce présupposé de ne pas pouvoir devenir conscient de quoi que ce soit de significatif dans mon état normal de conscience... Tu me demanderas peut-être pourquoi je ne me contente pas d'essayer ces psychédéliques ? Ce à quoi je répondrai que j'ai contacté un facilitateur en qui j'avais confiance mais que quelqu'un est mort récemment à l'une de leurs cérémonies (et ce n'était pas qu'une mort de l'égo, malheureusement). Ils ont fermé momentanément. Je voudrais essayer dans un bon environnement, avec des gens en qui j'ai confiance, car tu peux être assez vulnérable dans ce genre d'état. Ce qui m'effraie, ce n'est pas que quelqu'un soit physiquement mort. Ce qui me terrifie, c'est la possibilité de mort du soi mental, psychologique et imaginaire. Cela m'empêche de me lancer sans réserve, même si c'est justement l'objectif recherché ici. Je ne sais pas comment lutter contre cette peur et m'en libérer. Cela m'empêche de trouver clairement ma voie. J'ai déjà eu

deux expériences avec des substances moins puissantes que la 5-MeO-DMT, l'une magnifique, l'autre effrayante, et qui sont à l'origine du respect que je porte aux psychédéliques. Ce respect se traduit sous deux formes :

- De un, ils ont le pouvoir de me libérer de toutes mes névroses et de faire que tout rentre finalement dans l'ordre.
- De deux, ils ont le pouvoir de me traumatiser et en somme, de me transformer en légume pour le reste de ma vie.

Si tu as quelques conseils à propos de cette inclinaison plutôt déroutante, paradoxale et limitante que j'ai découvert en moi (sans pour autant progresser en terme de conscience), j'apprécierais beaucoup.

Meilleurs salutations. – *Sebastian*

Sebastian,

Les drogues ne peuvent provoquer ni conscience directe, ni éveil. Seul toi le peux – c'est la définition du terme « directe ». Tu mets la charrue avant les bœufs en imaginant des finalités et des méthodes sans connaître ni l'un, ni l'autre. Ce genre de drogue peut t'aider à ouvrir ton esprit et, j'imagine, altérera ton état de manière conséquente. Ça peut être utile si ton esprit est bloqué ou fermé, mais ça ne peut pas créer une nouvelle conscience et quand les effets de la drogue se dissiperont, tu retrouveras le niveau de conscience que tu avais auparavant.

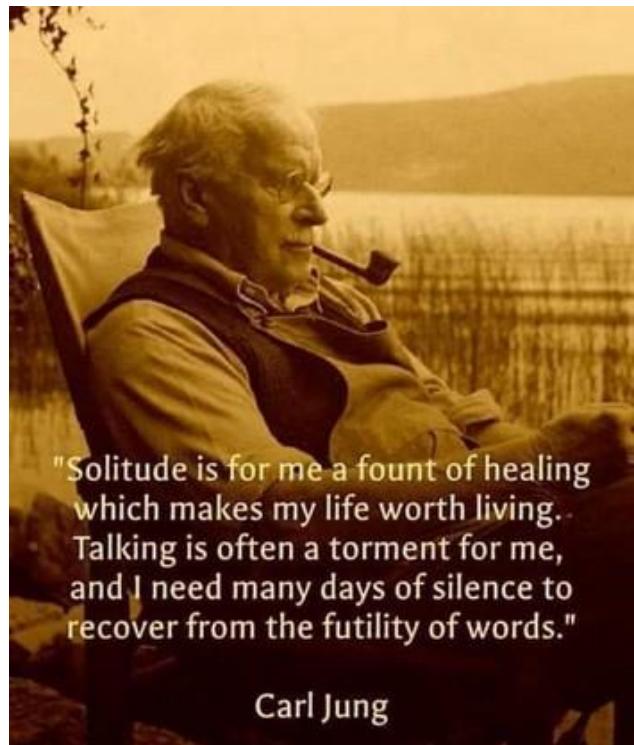
Tu pourrais peut-être te rendre compte que tes peurs et les limitations que tu t'imposes ne sont pas réelles et ne sont pas autant des obstacles que tu le crois. Tu pourrais aussi faire l'expérience de nouvelles perspectives et de nouveaux états qui favorisent un sentiment de connexion avec la vie et renforcent la conviction que l'éveil est possible. Je ne dis pas que ça serait le cas, je

dis juste que c'est une possibilité et que ça pourrait alors te pousser à poursuivre la conscience directe avec plus de vigueur. Mais la drogue ne peut pas faire le travail pour toi.

Deux de mes connaissances ayant déjà eu des éveils ont essayé cette drogue pour voir de quoi il s'agissait. Ils m'ont raconté que c'était une drogue forte et éprouvante, qui peut avoir des effets positifs comme négatifs, mais qui en aucun cas n'accroît la conscience, ni ne provoque l'éveil.

La vérité c'est que tu n'as pas besoin de tout ça. Tu n'as besoin que de toi et du désir de connaître la vérité. Je pense que tu es mal-informé et qu'il te serait bénéfique de venir au Centre faire un vrai travail. Cela clarifierait beaucoup de choses pour toi.

– *Peter*



« La solitude est pour moi une fontaine de jouvence qui fait que la vie vaut la peine d'être vécue. Parler est souvent un tourment pour moi et j'ai besoin de nombreux jours de silence pour me remettre de la futilité des mots. » - Carl Jung

~~~~~  
Kieran Perez
San Francisco, Californie
~~~~~

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

Bonjour Peter,

Suite à ton intense travail de contemplation, j'aimerais connaître ton point de vue sur le « pourquoi » de cette création que l'on nomme aussi réalité, existence, univers, etc. Cette question peut-elle être résolue ? La question du comment et du pourquoi les choses existent en premier lieu m'a obsédée quasiment toute ma vie. Comment la création est-elle apparue et y a-t-il un but à tout cela ? À moins que ces questions ne soient rien de plus que des manifestations de l'esprit et ne puissent pas vraiment être résolues ? Certains des enseignants que j'ai suivis ont dit que de telles questions ne se posent plus réellement après l'éveil.

En te souhaitant le meilleur. – *Kieran*

Kieran,

Demander « pourquoi », c'est demander « quelle est la raison » de l'existence de la réalité. Il n'y a peut-être pas de raison et ce pourrait être un fait très difficile à appréhender. Néanmoins, la première question à se poser doit nécessairement être « qu'est-ce que c'est ? » Tant que tu ne sais pas vraiment ce qu'est la véritable nature de l'existence, tu ne peux pas poser la question du pourquoi. Si tu poses la question de pourquoi quelque chose *est* et qu'il s'avère qu'il *n'est pas* ou qu'il est *autre chose*, ce ne serait que perte de temps, n'est-ce pas ?

Donc commence par savoir ce que c'est avant de poser la question du pourquoi. Le pourquoi pourrait bien être résolu en même temps que le quoi. – *Peter*

Cher Peter,

Dès que je cesse de manipuler, de maintenir mon soi et que je m'en détache totalement, j'ai le sentiment que mon corps et mon existence toute entière se désagrègent et je ressens de la peur, comme si quelque chose de regrettable allait se produire ou comme si j'allais cesser d'exister.

Je pense que je me suis identifié à la sensation familière de mon corps mais elle semble être produite par un effort de lutte et être quelque chose que je dois maintenir, comme une activité à laquelle je m'astreins pour repousser la peur ou comme une nécessité de faire face à la vie. Si je devais m'en détacher complètement, est-ce que cela résulterait en une conscience directe ? J'imagine que tu vas me répondre que non, mais je ne peux pas m'empêcher de penser le contraire, ou tout du moins que ça aiderait.

Merci. – *Devin Henderson*

Devin,

Tu as raison, ma réponse est non. Rien ne peut mener à la conscience directe, c'est ce que veut dire « directe » – pas de chemin, pas de processus, pas d'intermédiaire. Tu peux entreprendre toutes sortes de changements expérientiels et ainsi, apprendre beaucoup à ton sujet ou au sujet des dynamiques de l'expérience. Mais tu es simplement en train d'extrapoler ce dont tu as fait l'expérience jusqu'à présent et d'en imaginer le dénouement. Cela est toujours entrepris par ignorance et est basé sur ce que tu imagines et penses.

Tu peux toujours t'y essayer comme un exercice de contemplation, et voir ce qui arrive. Il est possible de faire une percée à tout moment, et une telle concentration pourrait y contribuer. Il y a de fortes chances cependant que tu échoues. Bien que tu craignes de cesser d'exister, essaye et vois si c'est seulement quelque chose que tu peux faire. Le hic avec le fait de *te* détacher, c'est que ça implique encore un *toi*. *Tu* resteras toujours l'aspect central quoi que tu fasses. Une main reste une main, qu'elle soit ouverte ou fermée. Mais qui sait ? Ça pourrait être un exercice intéressant. Une fois que tu l'auras fait et indépendamment du résultat, tu pourras passer à autre chose.

– Peter



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

Salut Peter,

Je ne sais pas si tu te souviens de moi, mon nom est Viktor et je t'ai demandé des conseils il y a 2 ou 3 mois à propos de l'éveil. J'ai eu mon second éveil il y a quelques jours. Il fut assez court. Laisse-moi t'expliquer rapidement ce qui s'est passé avant de poser ma question.

En gros, je me rappelle de cette scène où je parle à mon ex-copine en me plaignant, m'excusant, pleurant, blablabla, et je vois en quoi tout cela était une manière

de lui prouver que je me suis amélioré. Je me suis interrogé sur la raison de ces pleurs et sur cette impression d'avoir quelque chose à prouver. Les émotions ont commencé à monter, j'ai ressenti une tension dans mon corps et soudainement, comme tu le décris dans ton livre, tout cela n'était plus moi.

Je me suis détaché de cette pensée, comme tu as l'habitude de le faire. La pensée était la pensée et moi, j'étais moi. Ce fut un moment libérateur. Puis l'instant d'après, mon esprit m'a soufflé « tu es éveillé, ne laisse pas ce sentiment t'échapper, tu l'as, ne le laisse pas s'en aller, garde-le ». Ce genre de choses. J'étais le témoin de tout ce discours intérieur. J'ai alors pensé « peut-être est-ce une révélation, quoiqu'un peu éphémère comme sensation... » et puis je l'ai perdue. Quoi qu'il en soit, à la fin de la méditation j'étais heureux et souriant. Ça a clarifié certaines choses pour moi.

Quel est ton conseil en ce qui concerne le prochain éveil ? Je sais que c'est pure supposition d'imaginer que ça se produira de la même manière. Devrais-je me contenter de me détendre et de me laisser porter par la vague ? Que vaut-il mieux faire après un éveil si j'ose dire ?

Merci par avance Peter. Puis-je continuer à t'écrire à l'avenir si j'ai d'autres questions ? Merci, sincèrement. – Viktor

Viktor,

Il semblerait que tu aies fait une sorte de percée. Il se pourrait que ce soit une expérience directe de *qui* tu es, mais pas certain que ce soit une découverte de ce *que* tu es. Bien sûr, je ne peux pas l'affirmer puisque je ne sais pas de quoi tu es devenu conscient. Le fait que c'était une sensation suggère qu'il s'agit d'une expérience, ou bien que tu t'es concentré sur les effets que ta découverte a eu sur ton esprit. Tu t'es accroché aux sentiments et pensées qui ont émergés, et il semblerait que ces pensées

sont apparues bien trop vite, ce qui ne plaide pas en faveur d'une conscience directe. Mais il n'y a pas de règles toutes faites en la matière.

Pour ce qui est de quoi faire ensuite, se laisser porter par la vague ne va pas fonctionner. Y résister non plus. Tout cela n'a rien à voir avec la question. Tu ne peux pas provoquer mécaniquement des révélations. Contente-toi de t'ouvrir et continue de contempler, même si ça ne prend pas la forme d'une contemplation formelle mais d'une exploration libre et d'un questionnement tout au long de la journée. Des phases de questionnement plus studieuses, menées simplement dans le but d'accroître la conscience, conviennent aussi.

– Peter



~~~~~  
Javid Sarwary
Olso, Norvège
~~~~~

Bonjour Peter,

Y a-t-il des raisons de redouter l'éveil ? Comme cela mène à la mort, l'expérience n'est-elle pas trop dure à endurer pour le corps ?

Merci. – Javid

Javid,

Non, pas du tout ! Rien à voir. Tu te fais une fausse idée de ce qu'est l'éveil. Les gens n'arrêtent pas d'inventer des choses au sujet

de l'éveil, comme cette histoire de « mort ». Qui a dit que ça avait quoi que ce soit à voir avec la mort ? Cette façon de dramatiser les choses est typique de l'esprit et de la survie humaine.

L'éveil est uniquement lié à ce qui est Vrai. Et ce qui est Vrai est déjà Vrai maintenant, en cet instant précis ! Si c'est vrai maintenant, comment cela pourrait-il conduire à un choc mortel ? Pourquoi redouterais-tu ce qui est Vrai ? Encore une fois, c'est déjà Vrai maintenant et tout se passe bien pour toi. En devenir conscient ne le changera pas, ça t'éveillera juste à ce qui est Vrai. Débarrasse-toi de tous tes préconçus sur l'éveil. Au lieu de ça, demande-toi simplement ce qui est vrai, et dans ce cas précis, ce que tu es. – Peter

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

Salut Peter,

Il y a toujours eu de nombreux débats et discussions dans la communauté scientifique et philosophique opposant libre-arbitre et déterminisme. Pourtant, la question n'a pas été résolue et les deux camps proposent des arguments intéressants, comme tu le sais sûrement déjà. Mon choix conscient de me saisir d'un verre d'eau est précédé par un déclenchement de neurones dans mon cerveau que je ne contrôle pas. Tout du moins, c'est ce que certains philosophes prétendent. J'espérais connaître ton point de vue sur la question, ainsi que les révélations, s'il y en a, que l'éveil offre pour résoudre ce mystère. Est-ce que ce débat a une quelconque importance ou est-ce simplement une théorie inutile de l'esprit.

Une dernière question, qui dépasse peut-être un peu mon niveau, mais qui attise tout de même ma curiosité : comment sait-

on à coup sûr qu'on a fait l'expérience de l'éveil absolu ? Je suis abonné à la chaîne d'un youtubeur<sup>7</sup> qui raconte avoir suivi l'enseignement de nombreux professeurs, dont toi, mais qui prétend à présent avoir fait l'expérience de révélations encore plus profondes que n'importe lequel de ses professeurs, voire même du Bouddha. A-t-il été la proie de son propre esprit ou peut-on faire l'expérience de révélations de plus en plus profondes pour toujours ? Y a-t-il une fin ?

Merci encore de prendre le temps de répondre à ces questions. Meilleurs salutations. – *Ashim*

Ashim,

Permets-moi de répondre d'abord à ta seconde question. Oui, la personne dont tu parles – si ce que tu en dis est exact – a laissé son ego prendre le dessus. Je n'ai aucune idée de qui il s'agit ou de ce dont il est devenu conscient, mais comment pourrait-il possiblement revendiquer une conscience plus profonde que celle du Bouddha ? Il n'a jamais rencontré Gautama, qui est d'ailleurs avant tout une allégorie de l'Eveil Total. Et il n'y a pas de conscience plus profonde que l'Eveil Total – c'est ce que « total » veut dire ! Donc dans tous les cas, de telles affirmations ne sont que des sornettes et suggèrent un vrai manque de conscience, et certainement d'humilité – et crois-en un homme pour qui l'arrogance est familière.

Quant à la question : comment sait-on qu'on a connu l'éveil ou qu'on est devenu conscient de l'absolu (note la manière dont je l'ai reformulée), ce n'est pas possible de

ne pas savoir ! C'est le but, tu es conscient de manière absolue. Si tu n'es pas sûr, c'est que ce n'est pas ça. La nature même de la conscience directe, c'est que tu y es, tu l'es, il n'y a aucun doute, aucune question à ce sujet. Ce n'est pas quelque chose dont tu fais l'expérience et qui peut être trompeur ou inexact. En fait, C'EST la vérité, pas une conclusion, ni une supposition, ni une hypothèse, ni une perception, ni quoi que ce soit d'autre qui peut être erroné.

Pour ce qui est du libre-arbitre, c'est une distinction que nous faisons. La question de son existence n'a pas d'importance. Nous faisons l'expérience du libre-arbitre dans le cadre de cette distinction. La vérité sur ce sujet n'est rien de plus qu'un point de vue, n'est-ce pas ? Nous n'agissons pas comme si nous n'avions pas de volonté car ça ne mènerait nulle part. Tout le but d'avoir un soi, c'est de prendre des décisions et d'entreprendre des actions. On considère que nous ne contrôlons généralement pas les processus physiologiques de notre corps, nous ne savons pas ce qui se passe au niveau microscopique et donc ne semblons pas capables de contrôler la moindre de ces activités-là. Par contre, nous considérons que nous contrôlons les aspects plus généraux du corps, et n'est-ce pas là la définition de libre-arbitre ? Savoir si c'est ultimement vrai ou pas n'a pas vraiment d'importance. Nous continuerons de faire cette distinction d'avoir un libre-arbitre et nous l'utiliserons.

Pour une réponse plus détaillée sur ce sujet, réfère-toi à la question n°117 de *Consciousness Dialogues*. – *Peter*

<sup>7</sup> Leo Gura de la chaîne Actualized.org dans sa vidéo du 5 mars 2020. – ndlt

~~~~~  
 Ahmed Ajabi
 Stuttgart, Allemagne
 ~~~~~

Peter,

Il y a une question importante qui n'arrête pas de me revenir à l'esprit. Te souviens-tu de la fonction dont tu parles dans le *Genius of Being* (chapitre 10) ? Celle qui nous fait voir le monde soit en rose, soit en noir, déformant ainsi notre perception.

Il m'est déjà arrivé que cette fonction disparaisse complètement, de manière temporaire, habituellement après une intense période de contemplation. Je n'ai presque aucune pensée, ne fais presque aucune interprétation pendant des jours, parfois des semaines, où je me sens libéré de la domination des concepts. C'est arrivé peut-être 4 ou 5 fois depuis ma première percée. Je fais l'expérience du non-jugement, les interprétations liées à mes préoccupations personnelles s'envolent et le tout se déroule dans une profonde tempérance.

Voici ma question : est-ce que je suis en train de faire des progrès grâce à ça ? Suis-je dans la bonne direction ? J'ai l'impression que ma conscience s'accroît grâce à ces expériences mais le problème c'est que l'activité conceptuelle de l'esprit finit toujours par revenir, parfois même exacerbée, comme un retour de bâton. Cela me frustre et me pousse à dénigrer ces expériences de « transcendance de l'ego », à les considérer comme une distraction dans mon effort pour devenir conscient de ce qui est vrai. Puis sans crier gare, ça se produit à nouveau de la même manière, comme un cycle ou un schéma qui se répète.

Ces « épisodes » arrivent de plus en plus fréquemment et durent à chaque fois plus longtemps. Que sont ces expériences ?

— Ahmed

Ahmed,

Tu parles du chapitre 9, de la section *A New Contextual Distinction*<sup>8</sup>. Mais pas besoin de faire appel au livre. La difficulté que tu rencontres et la question que tu te poses parlent d'elles-mêmes. Oui, ce que tu décris arrive régulièrement à ceux qui font ce travail sérieusement. Le fait que tu fasses l'expérience d'un tel basculement après d'intenses contemplations laisse à penser que ta contemplation était centrée et profondément axée sur ton sujet dans le moment présent. Tu mets fin aux interprétations automatiques, tu cesses de tout rapporter à toi et à la place, tu fais l'expérience de l'état de non-jugement. C'est bon signe.

Mais c'est un effet secondaire. Tu pourrais rechercher cet état en tant que tel, et je suis sûr que cela aurait de nombreux bénéfices, mais selon moi ce serait viser la mauvaise cible. Mieux vaut rechercher ce qui est vrai et permettre à cet état de se présenter naturellement, s'il a lieu d'être. La présence répétée de cet état illustre une contemplation puissante mais n'accroît pas la conscience, même si ça indique que tu es déjà conscient de n'être ni ton esprit, ni tes préoccupations personnelles.

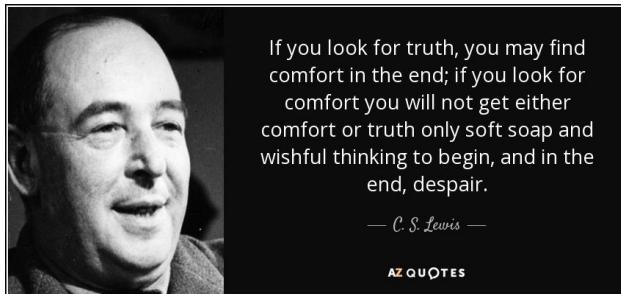
Quant au retour de bâton, ça arrive souvent aussi. On appelle ça le « coup de fouet ». C'est ce qui arrive quand quelqu'un s'ouvre et fait une percée dans son expérience – bien souvent dans le domaine social, qui est le théâtre principal du jugement et des préoccupations personnelles – puis finit par se sentir vulnérable. L'esprit panique, sentant qu'il a été trop candide et n'a pas pris suffisamment soin de ses besoins, ce qui le mène souvent à la colère et à la fermeture.

---

<sup>8</sup> Signifiant « une nouvelle distinction contextuelle ». - ndlt

Bien souvent, il accuse un élément extérieur (moi ou le travail) de l'avoir « piégé » dans cet état de vulnérabilité. La personne finit cependant toujours par se raisonner, reconnaître ce qu'elle a accompli et se remettre au travail. Plus tu deviens conscient de ce schéma, plus tu peux l'éviter.

Encore une fois, je ne m'attarderais pas sur les états, juste sur la vérité. Les états où l'on est présent, ouvert et concentré sont bénéfiques à la contemplation, et ceux qui en sont l'opposé sont juste des distractions. Bons ou pas, ce ne sont que des états cependant. L'état d'être libéré des notions de bien et de mal est utile mais ce n'est également qu'un état. Ne rejette, ni ne t'attache à aucun état. Concentre-toi plutôt sur ce qui est vrai. – Peter



« Si tu recherches la vérité, tu pourrais finir par trouver le confort. Si tu recherches le confort, tu ne connaîtras ni confort, ni vérité mais seulement flatterie et chimères pour commencer et désespoir pour finir. » - C. S. Lewis

~~~~~  
Adhikarimayum Khagembra
Bethesda, Maryland
~~~~~

Cher Peter,

Parfois j'ai des phases où j'ai le sentiment que tout le monde est faux et menteur, moi y compris. J'appelle ça le syndrome de Holden Caulfield, le héros de l'*Attrape-cœurs* qui voit tout comme étant « faux » et n'arrive pas à percevoir le monde d'une autre manière. Je pense avoir un

problème avec ça, me sentant obligé d'énoncer toute vérité relative qui se présente, sans y parvenir.

Dans la longue interview donnée au magazine *Origins*, tu dis : « tout ce que les gens faisaient et disaient était un mensonge. Ce n'était pas la vérité et ça a commencé à devenir intolérable. Puis j'ai remarqué que tout ce que je disais était aussi un mensonge, que je n'étais pas capable de dire la Vérité. Je commençais à devenir fou donc je me suis isolé pendant deux semaines sans parler. Je ne savais pas quoi faire. Je me suis rendu compte que ce serait bénéfique d'avoir un contexte dans lequel situer cette expérience d'éveil. »

Je me demandais quelle fut l'issue de cette réflexion, à moins que ce fut la création du Cheng Hsin ? Tu semblais à ce moment-là être dans un état d'esprit frénétique et je me demande comment tu en es sorti. Ça fait un bout de temps que j'ai l'impression que les gens racontent constamment n'importe quoi. J'essaye de ne pas le leur reprocher car c'est impoli et j'aimerais leur laisser le bénéfice du doute. Mais j'imagine que le problème ici, c'est plus ma façon de gérer mes émotions. J'ai toujours eu du mal à le faire dans le feu de l'action. Dès que j'ai une pensée indésirable, je me tends instantanément et pense « ne dis pas ça, ne fais pas ça ». Aurais-tu également des conseils sur ce problème ?

Merci. – Khagi

Khagi,

Juste pour compléter, les deux phrases précédant la citation sont : « Je comprends aujourd'hui que je n'avais pas de contexte dans lequel placer cette expérience. J'avais fait l'expérience de la Nature Absolue de l'existence, mais quand je suis revenu à la

‘vie quotidienne’, j’ai remarqué que tout le monde mentait. » Pour clarifier, je ne parlais pas du mensonge social mais de l’incapacité de parler de la vérité absolue et du fait que le soi a pour but de manipuler et non de dire la vérité.

Communiquer avec les gens honnêtement, dans le sens conventionnel du terme, est une autre affaire. Et il semblerait que ça soit plutôt de ça dont tu parles. Ton problème semble résider dans le fait de percevoir les autres comme menteurs et superficiels. C’est important que tu t’inclus dans le lot. Pour résoudre ce problème, il faudrait d’abord trouver un moyen d’être honnête avec toi-même, puis percevoir ce que disent les autres comme étant l’expression d’un message et probablement d’un besoin, que ça soit vrai ou non pour eux.

Ce qu’il faut avoir en tête, c’est qu’une fois que tu as discerné ce qui est vrai d’un point de vue relatif, ou clarifié ce qu’est véritablement ton expérience, ta seule mission est de trouver un moyen de l’exprimer. C’est le but de la communication. Pour t’aider dans tes problématiques, ça pourrait t’être utile d’assister aux stages de cet automne : *Communication et Relations*, ainsi que *Transformer votre Expérience de la Vie*. Rappelle-toi, les mots représentent des distinctions – c’est-à-dire un certain type d’expérience – et tu peux presque toujours trouver un moyen de faire comprendre ton expérience à l’autre, si cette personne est ouverte à ton message. Comprendre l’expérience des autres implique d’arrêter de les juger et de poser son attention sur ce qu’est cette expérience. Une fois que tu l’as comprise, tu peux alors t’y rapporter de la manière qui te semble la plus appropriée.

Prends un poème par exemple. Dans la plupart des cas, il ne s’agit pas de descriptions rigoureuses. Mais le poème peut parfois transmettre une expérience là où une simple description en serait incapable. Et c’est ce que les gens en retirent qui fait toute la puissance d’un poème. Applique cette idée à ta communication. Il est possible de dire, et même d’entendre, des choses au-delà du simple choix des mots. C’est un sujet à creuser. – *Peter*

~~~~~

Bryan Cook
Rock Island, Illinois

~~~~~

Bonjour Peter,

En faisant ce travail sur la « conscience », quelques questions me sont venues à l’esprit :

1. Hors des temps de contemplation, existe-t-il des moyens concrets de devenir plus conscient (activités, manières de penser) ?
2. Au moment de la réalisation de la vérité, est-ce qu’un phénomène psychologique a lieu, et pourquoi ?
3. Est-ce que découvrir la vérité absolue répond à toutes les questions concernant ce qui est fondamentalement vrai ? Si oui, pourquoi est-ce une évidence et pas une opinion basée sur notre état de conscience ?

Merci pour tes réponses et le service rendu. – *Bryan*

Bryan,

1. Contente-toi d’explorer, d’observer et de te questionner à propos de la vie, de toi-même, du mouvement, de ton corps, des interactions, des réalités sociales, de la perception, et ainsi de suite. Investigue, réfléchis, médite, voire même échange

avec les autres, à propos de ce qui a vraiment lieu dans ton expérience ou de ce que tu rencontres. Il y a beaucoup à comprendre et une infinité de révélations à avoir concernant la réalité dans laquelle nous vivons. Le simple fait de considérer de tels sujets exerce déjà ton muscle d'investigation si j'ose dire. Et plus tu consacres ton énergie à questionner la vie, plus tu deviens conscient, tout du moins dans le domaine relatif – qui, souviens-toi, englobe tous les domaines dans lesquels nous vivons et desquels nous faisons l'expérience.

2. Bien sûr qu'il y a une influence sur l'esprit quand tu as une conscience directe. Ton esprit va être affecté et tu vas tenter de comprendre en des termes relatifs ce qu'il s'est produit. L'effet consiste en un changement positif dans ton expérience, habituellement un sentiment de liberté, de complétude, de calme et de présence sans effort et sans tourment intérieur, du silence et une sensibilité augmentée. Mais pour être clair, ces effets secondaires ne devraient pas être l'objectif visé, ça serait faire erreur. Seule la découverte de la vérité devrait importer. Evidemment, lors d'une telle découverte, l'esprit va presque toujours tenter de la formuler en quelque chose dont on peut parler et auquel on peut penser. Parfois, d'autres effets ont lieu comme des phénomènes perceptifs, des lumières, des états, de fortes émotions, etc. Mais ceux-ci ne sont ni nécessaires, ni universels, ni importants.
3. Quand tu as directement conscience de la nature absolue d'un aspect de l'existence, tu n'as plus de doute à ce sujet car c'est direct. Ce n'est PAS une supposition ! C'est une forme de

« savoir » complètement différente. Ce n'est pas une conclusion, ni un concept, ni quoi que ce soit que nous faisons habituellement. Il n'y a plus de questions possibles sur ce dont tu es devenu directement conscient car tu as saisi la nature absolue du sujet. Mais ça ne signifie pas que tu es conscient d'un quelconque autre sujet, ni qu'une conscience plus profonde ne peut pas avoir lieu. C'est difficile à comprendre mais si tu deviens par exemple conscient de ta vraie nature, tu n'es pas nécessairement conscient de la nature de l'autre, des objets, de la vie, etc.

Et pour illustrer la profondeur de la conscience avec une métaphore, si tu saisis la nature d'un verre d'eau, tu as saisi la nature absolue de l'eau, et pourtant ce n'est pas un océan d'eau. On pourrait penser que saisir ce qu'est un verre d'eau permette de savoir ce qui est vrai pour un océan, et pourtant ça ne serait pas une expérience directe mais une hypothèse et une conclusion. Même si c'est vrai d'un point de vue logique, la logique n'a rien à voir avec tout ça et, à moins de faire l'expérience directe de l'océan d'eau ou de l'eau infinie, tu n'es alors pas conscient de cette profondeur de l'existence. Mais souviens-toi que ceci n'est qu'une métaphore pour aider l'esprit à comprendre, donc considère-la seulement comme telle. – Peter



« La vérité est comme le lion. Tu n'as pas besoin de la défendre. Libère-la et elle se défendra toute seule. »  
- St Augustin

~~~~~  
 Montserrat Koloffon
 Amsterdam, Pays-Bas
 ~~~~~

Bonjour Peter,

Merci de te rendre disponible pour répondre à nos questions. Voici la mienne : si l'ego, c'est-à-dire le dialogue interne ou les pensées, n'est pas aux commandes de ce qui arrive, alors comment se fait-il que certains évènements se manifestent en premier lieu comme des pensées. Par exemple, l'année dernière je me suis dit : « l'année prochaine, je vais aller étudier à l'étranger » et cette année, j'étudie à l'étranger. Ou encore ce matin, j'ai prévu d'être rentré pour 15h. Il est 15h à présent et je suis à la maison !

Cette question me perturbe car si ce ne sont pas les pensées qui sont aux commandes, qu'est-ce qui contrôle ce qui finit par arriver ? Cela sous-entend qu'on ne peut jamais rien promettre, ni convenir avec certitude, n'est-ce pas ?

La question des « pensées prédictives » me laisse perplexe. Parfois, j'ai l'impression qu'il n'y a rien que je puisse vraiment contrôler, et pourtant dans les modalités de la vie quotidienne, je dois être capable de dire « oui, je serai là » ou « je ferai ça d'ici dimanche ». En faisant ça, suis-je en train de me moquer de moi-même et des autres ??

Dans l'attente de ta réponse, un grand merci par avance. – *Montserrat*

Montserrat,

Je pense que tu confonds intention et pensée. Parmi tes pensées concernant ce que tu comptes faire à l'avenir, il y en a certainement beaucoup qui ne se réalisent jamais. C'est parce que ce ne sont que des pensées, des rêveries, des fantasmes ou des souhaits. Il n'y avait pas d'intention derrière. Quand tu as l'intention de faire

quelque chose et t'y engages, tu agis pour que cela se produise. Tu n'es pas en train de prédire quelque chose, tu le fais se produire. C'est la nature de l'intention.

Il existe certaines prédictions, comme prévoir le temps qu'il va faire dans un avenir proche. Mais il s'agit d'hypothèses éclairées, basées sur de nombreuses données collectées et sur la compréhension du fonctionnement de la météo. Grâce à la sophistication de la science météorologique actuelle, ces prédictions sont souvent correctes mais elles peuvent aussi être fausses, partielles ou ignorantes des futures influences qui pourraient émerger. Ceci est une toute autre affaire. Evidemment, nous vivons nos vies en faisant les meilleures hypothèses possibles à propos de ce qu'il va se passer à l'avenir, et cela fonctionne bien souvent. Mais ce dont tu parles, c'est d'avoir une intention, et non de faire une hypothèse.

Quand tu génères l'intention et t'engages à faire quelque chose, tu vas agir. Espérer fonctionne rarement. Au lieu de ça, tu consacres une partie de ta vie, de tes actions, de tes pensées et de tes communications à la réalisation de cet objectif. Quand tu fais ça, ton objectif finira probablement par être atteint. Parfois, tu as l'intention d'agir mais des changements ont lieu et exigent que tu changes ton intention ou que tu la délaisses, mais c'est bien plus rare que ce que les gens croient. C'est pourquoi quand tu as l'intention de faire quelque chose, généralement cela se produit. Faire des prédictions ou se bercer d'illusions n'est pas nécessaire. – *Peter*

## SOMMAIRE

| <b>p.</b> | <b>Elève</b>            | <b>Sujet</b>                                                            |
|-----------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 3         | Matt McLoughlin         | L'éveil par le travail de groupe ? L'éveil par la concentration ?       |
| 4         | Anmol Tipathi           | Lien entre morale et vérité.                                            |
| 6         | Diego Arzola            | Qu'est-ce que l'Amour ?                                                 |
| 7         | Bob Daufenbach          | Y a-t-il une conscience extérieure au cerveau ?                         |
| 8         | Tomaso Rossi            | Manipuler ou rester intègre face à l'adversité ?                        |
| 8         | Anomaly Four            | À propos du moment présent en tant qu'absolu.                           |
| 10        | Kieran Perez            | Rechercher la Vérité sans se laisser influencer ?                       |
| 11        | Gray Guo                | Les ingrédients d'une relation intime saine ?                           |
| 12        | Karanjeet Bhamra        | Suis-je avec ou sans forme ?                                            |
| 14        | Charles Welborn         | Comment dépasser la limite de nos perceptions ?                         |
| 15        | Kieth Melmon            | Sentiment de solitude dans la recherche de sa mission de vie.           |
| 17        | Matt McLoughlin         | Différence entre conscience et attention consciente ?                   |
| 18        | Sebastian Havn          | Devenir conscient sans l'aide des psychédéliques ?                      |
| 20        | Kieran Perez            | Pourquoi notre réalité existe ?                                         |
| 20        | Devin Henderson         | Se détacher de son corps pour atteindre l'éveil ?                       |
| 21        | Viktor Vasilevski       | Que faire après un éveil ?                                              |
| 22        | Javid Sarwary           | Dangerosité de l'éveil pour le corps ?                                  |
| 22        | Ashim Sitoula           | Libre-arbitre contre déterminisme ? Y a-t-il une fin à l'éveil ?        |
| 24        | Ahmed Ajabi             | Un recul de l'ego amène-t-il à l'éveil ?                                |
| 25        | Adhikarimayum Khagembra | Quand tout le monde semble faux et superficiel.                         |
| 26        | Bryan Cook              | Accroître la conscience sans contemplation ? L'éveil répond-il à tout ? |
| 28        | Montserrat Koloffon     | Qui est aux commandes si ce n'est pas l'esprit ?                        |

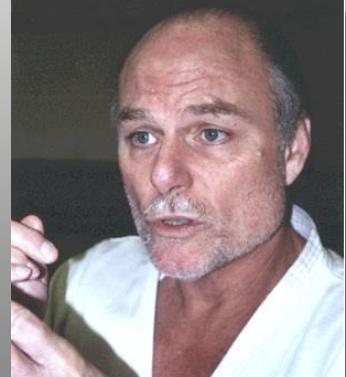
### Cette newsletter prend fin

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 du 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.

À la prochaine – *Peter Ralston*



Accès au site français : [chenghsin.fr](http://chenghsin.fr)

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