



AUTOMNE 2016 CHENG HSIN NEWSLETTER



Aout 2016, volume 59

Chère communauté de Cheng Hsin,

Un bon groupe a participé au stage *Expérimenter la Nature de l'Etre* aux Pays Bas cet été – vingt personnes, qui ont travaillé dur pour entrer dans les profondeurs impénétrables de la conscience de leur propre réalité. Si je sais que je suis poussé naturellement à faire ce travail, je sais que les autres sont différents, et je suis souvent impressionné par leur volonté à s'engager dans ce travail et à la confiance qu'ils m'accordent pour les y aider. Je suis également toujours impressionné par tous ceux qui parcourent de si longues distances pour venir travailler avec moi ici au centre. Ceci fait naître en moi humilité et gratitude.



Stage Expérimenter la Nature de l'Etre, Pays Bas

L'apprentissage de Pleine Conscience, C'est maintenant !

Il est temps maintenant de décider si vous voulez rejoindre la Retraite d'Apprentis de la Pleine Conscience. Les arrhes sont à verser au 1er novembre 2016 ; et évidemment, il est nécessaire d'organiser sa vie pour participer et de prévoir son visa ; tout ceci avant le démarrage de la retraite en mars 2017.

Bientôt dans le Pacifique !

Cet hiver – ou plutôt cet été pour l'autre côté de la Terre – j'irai une dernière fois en Nouvelle Zélande et en Australie pour animer à chaque endroit, un week-end sur l'Art de la Puissance sans Effort. Mais avant tout, pour la première et la dernière fois, j'animerai le stage *Expérimenter la Nature de l'Etre* à Auckland, et le tout dernier stage sur la conscience : *Transformer votre expérience de la vie* à Sydney.

Retraite d'automne :

Pour la première fois nous aurons un mois entier de stages sur la Conscience ! Rejoignez-nous pour ce puissant travail !

Réseaux Sociaux

Certains d'entre vous ont déjà découvert nos nouvelles plateformes de médiation :

Notre nouveau blog:

<https://peterralstonblog.wordpress.com>

Notre nouvelle page sur Facebook :

PeterRalston@OfficialRalston

Mes assistants fidèles Brendan et Brie gèrent la plupart des envois et fournissent les contenus, mais tout provient directement de mon travail et je supervise ce qu'y s'y passe. Nous proposons plus d'engagement et permettons un dialogue afin que les gens puissent au moins rester en contact avec ce travail quotidiennement, par des courtes citations, des exercices et des podcasts. Rejoignez-nous si cela vous intéresse.

J'aimerais aussi créer un forum pour que les gens puissent travailler ensemble et échanger sur leurs révélations, leurs instants de clarté, également les difficultés rencontrées et les

moyens de les dépasser. Cela sera réservé à un groupe de membres pour éviter les perturbateurs potentiels, les avis et tous ces autres envois incohérents relevant du soi que l'on trouve si souvent sur internet. J'espère pouvoir me rendre également disponible pour y participer de temps en temps, ou pour dissiper les confusions quand nécessaire.

Toutefois, le véritable but, c'est de vous encourager à travailler les uns avec les autres et à progresser grâce à cela. Toutefois, si vous avez des questions concernant la Conscience, le mieux c'est de m'envoyer directement un courriel et je vous répondrai soit personnellement soit dans la newsletter suivante.

La plateforme en ligne est disponible dorénavant. Si cela vous intéresse, suivez le lien ci-dessous et lisez les objectifs et le règlement intérieur du groupe, postulez ensuite pour rejoindre le groupe, puis apportez vos contributions.

<https://www.facebook.com/groups/ConsciousDialogues/>

Nouveau Livre :

Le nouveau livre : *The Genius of Being* est sorti au printemps dernier. Cet ouvrage est difficile à lire et consiste en une série de contemplations. Il déborde de révélations profondes.

Peter,



PARTAGES

Peter,

Merci encore pour la clarté et la concentration que tu as lorsque tu enseigne ce travail si transformateur. Il faudrait une grande volonté pour réussir à pénétrer au cœur de ce que tu donnes.

J'ai trouvé qui je suis et cela resplendit. C'est un endroit merveilleux. Rien n'est figé. Et il ne s'agit pas d'un mot. Cela se trouve en quelque sorte dans le contexte de l'instant présent. J'encourage chacun à se libérer et à rester là, dans l'ouverture. Je manifesterai ce que ce travail m'a apporté « à moi » partout où j'irai. Il existe un monde en dehors de celui-ci.

[Participant au stage *Transformer votre expérience de la vie*]

Amour, amour et amour et gratitude,

Henry Harrison

Peter,

Je regarde une cérémonie d'attribution de prix à Willie Nelson, et ça me fait penser à toi. Intéressant cet esprit et ses connexions.

Je fais l'expérience du sentiment d'être mortel et je voulais te remercier une fois encore pour ton inébranlable soutien qui m'a permis de faire l'expérience de ce qui est. Franchement, c'est un entraînement et une occasion inégalés.

Merci, mon professeur,

Soit heureux !

John Nieters,

Docteur en acupuncture et médecine orientale.





Peter,

Depuis six mois je lis et je travaille sur ton livre « Pursuing Consciousness »¹ – quelle ouverture d'esprit il génère et quelle clarté il apporte concernant toute chose du paradis et d'ici ! Le Chapitre 3 (Eveil, l'objectif de l'esprit, le piège de l'expérience) est vraiment sensationnel, idem pour le sous-chapitre « Vous n'existez vraiment pas ». La combinaison entre le travail de conscience et le travail de transformation est vraiment excellent.

J'ai récemment beaucoup travaillé sur les contemplations pour remonter à la racine des choses. Ces convictions centrales sur qui je pense être, sont vraiment le code source à partir duquel je vis et je fais l'expérience de ma vie quotidienne. Bien sûr, c'est l'histoire de ce pauvre soi brisé et incomplet, qui réussit même à se trouver une existence dans la douleur, oh pauvre chéri ! En travaillant sur ce niveau et en abordant la désidentification avec cela, on arrive toujours à ce nouveau sentiment d'être pareil à toute chose. Je suis soudain capable de travailler et de prendre des décisions que j'ai toujours évitées. Je me plonge également en ce moment dans la e-formation *Transcender le soi* – très puissante et les pieds sur terre.

Maintenant, je viens d'avoir 60 ans et je me demande ce qu'il me reste à faire. Je veux savoir ce qu'est la Vie, et ce qu'est la Mort, avant qu'il ne soit trop tard. Et ton travail est vraiment aidant pour ça.

Merci,

Jurgen Brandt, Italie

Peter,

La retraite de trois mois a ouvert mon esprit et mon corps à un nouveau monde de ressentis et d'exploration. Devenir capable de sentir mon corps et de rentrer à l'intérieur, et cesser de m'appuyer autant sur ma pensée, c'est assez nouveau pour moi. J'ai l'impression qu'il faut vraiment que j'explore et que j'approfondisse cela pendant ma pratique.

Il y avait aussi cet aspect qui consiste à apprendre à apprendre, en prenant les sensations et les esprits/intelligences (de moi ou de l'observation des autres), pour devenir capable d'appliquer cela à ma pratique, afin d'accélérer ou de dépasser ce que de simples pures représentations seraient capable de faire.

Il m'a semblé que j'entendais mieux ce que tu disais par rapport à la dernière fois où j'étais venu travailler avec toi, et que je pouvais mettre en oeuvre quelques petites choses apparemment simples mais qui faisaient une grande différence. J'ai pu piocher dans certaines choses apprises et les réutiliser dans mon cours de danse la semaine suivante et c'était bien efficace, rien que le fait d'être capable de copier les pas et de suivre le prof de plus près : c'était vraiment aidant pour choper ce qui était enseigné.

J'ai beaucoup apprécié cette occasion de pouvoir travailler le martial avec toi sur une période plus longue. Merci. Et merci à Brendan, Tamas, Darrell, Mike et Marko pour toutes les heures d'entraînement que nous avons passées ensemble.

Mes amitiés,

Brie Lietchfield, Nouvelle Zélande



¹ *Le Quête de la Conscience*, en cours de traduction en langue française, devrait sortir en 2017. Le livre précédent : *Le livre du non-savoir* doit sortir en français pour Noël 2016.

RETRAITE D'APPRENTIS DE LA PLEINE CONSCIENCE

18 mars – 13 novembre 2017

Voici venu le temps ! Une nouvelle opportunité unique dans la vie s'offre à vous ce printemps. Mais l'engagement et le versement des arrhes sont déjà en cours. Le 1^{er} novembre 2016 est la date ultime de versement de vos arrhes pour la retraite 2017.

Avez-vous jamais souhaité vous échapper des distractions des affaires, souvent insensées et consommatrices de temps et de vivre pendant un moment comme un moine Zen ? Rêvez-vous de vous plonger profondément des mois durant et sans distraction, dans vos efforts contemplatifs ? Avez-vous le courage de vraiment confronter votre soi dans cette ambiance et d'accepter d'être confronté par un maître dont l'intention est de vous aider à vous transformer et à grandir ? Alors pensez à l'idée de participer à cette retraite de 7 mois.

Laissez-moi d'abord vous présenter un peu une entreprise de cette ampleur. Cette retraite a à voir avec des principes tels que la clarté, l'honnêteté, la crédibilité, la capacité à tenir sa parole, ses engagements, son intégrité, et avec la transformation personnelle, elle aborde également le sujet de facilitation. C'est un cours très difficile, mais très gratifiant. L'essence de cette entreprise est une ré-orientation de votre relation avec la vie, avec le soi, la réalité et les autres. Bien que dans ce programme spécifique nous nous appliquerons avant tout à devenir conscients du soi, de l'esprit, de la nature de la réalité, et de la transformation personnelle, nous aurons également l'occasion d'apprendre quelques compétences dans l'art martial du Cheng Hsin : c'est un petit surplus à notre travail sur la conscience et un soutien pour notre santé physique et notre amélioration. La majeure partie du travail sera constituée de contemplation, de confrontation, et de conscience. Le programme ne sera pas aisé.

Ce travail exige confiance et discipline, ce pourquoi je souhaite que chacun des candidats ait déjà travaillé avec moi avant de participer à la retraite. Certains d'entre vous ont exprimé leur intérêt sans avoir jamais participé ni à un stage

d'ontologie ni à une intensive de contemplation. Ce n'est pas une bonne idée. Vous allez atterrir dans quelque chose dont vous n'avez aucune expérience, et vous n'avez qu'une idée vague de la réalité de cette retraite. Il s'agit d'un dur labeur, NON d'un fantasme, et je crains de toute façon que la plupart des gens qui pensent à une telle retraite comme à un fantasme trouveront des excuses ou d'autres pour dire qu'ils ne peuvent pas y participer. Pourtant, comme l'ont montré les retraites d'apprentis du passé : lorsqu'on génère l'engagement, le reste suit. Ce travail parle de la création de possibles, pas de rester prisonniers des circonstances.

Parmi tout ce qui a pu être accompli à travers le Cheng Hsin, j'ai toujours su que la chose la plus importante – et ce que je rêverais que le monde entier fasse – c'est la transformation personnelle qui a lieu pendant les Retraites d'Apprentis.

Voici quelques retours d'apprentis des retraites passées et celui d'un étudiant connu de tous :

Une retraite d'apprentis de sept mois... comporte le potentiel de transformer l'expérience de la vie de tous ceux qui y participent.

Katie McQueen, M.D., apprentie

J'ai eu beaucoup de professeurs merveilleux, avant et après mon travail avec maître Ralston, mais aucun d'eux n'a cette intensité, cette clarté brillante telle un diamant, qu'il a dans sa façon de guider une contemplation pure. Sa capacité à créer de justes distinctions dans l'activité de conscience est inégalée. Tout étudiant sérieux en Cheng Hsin devrait considérer pour lui-même l'immense valeur que l'Apprentissage pourrait avoir dans sa vie.

John Nieters, entraîneur d'apprentis

Les vrais innovateurs sont, par définition, en avance sur leur temps. Combien d'entre nous ont espéré rencontrer Bruce Lee, s'asseoir à un enseignement avec Carl Jung, ou marcher dans le parc Walden avec Henry David Thoreau ? Trop tard pour tout ceci, mais pas trop tard pour rencontrer Peter Ralston. Athlète martial hors-pair et enseignant très humain, ses inspirations parlent à chacun de nous.

Dan Millman – auteur du livre *La Voie du Guerrier Pacifique*

Je veux que vous sachiez que je considère qu'il est de mon ressort de vous confronter à de plus amples niveaux que celui de votre simple compréhension intellectuelle ou de votre accumulation de connaissance. Votre façon d'apprendre, de penser et de réagir, et vos systèmes limitatifs de croyance, sont des sujets qui seront abordés. Il y a aussi bien sûr une bonne dose de contemplation journalière. Ceci peut être difficile psychologiquement parlant, également sur le plan émotionnel. Travailler jour après jour avec les autres, rencontrer vos frustrations, faire face à la demande d'en faire plus que vous ne vous sentez capables, vivre avec les autres – tout ceci peut générer des tensions et de la souffrance. Soyez donc prêts et mes quant à votre décision de participer à la retraite. Il vous sera également demandé de travailler sur le centre à l'occasion, d'aider à la préparation de la retraite d'un mois, d'entretenir et de nettoyer le dojo, etc.. Votre participation à la retraite de Cheng Hsin d'un mois est incluse dans le programme (pendant laquelle vous serez nourris et vous vivrez comme les autres participants), il en va de même pour la retraite d'automne qui se termine par un stage de contemplation intensive. Vous serez OCCUPEZ durant les huit mois entiers !

En dehors des stages, le centre ressemble à un monastère zen. Nous aborderons tout le travail d'ontologie, comme celui dont on parle dans le stage *Expérimenter la Nature de l'Etre*, et qui est décrit dans *Le livre du non-savoir*. Nous pratiquerons la contemplation pendant de très nombreuses heures - la plupart du temps en face à face, mais également en solo. Votre psychologie sera mise à rude épreuve, dans l'intention de déraciner cette matrice ignorée de l'esprit qui vous établit en tant que soi. Il vous sera demandé de penser et de vous comporter d'une nouvelle manière, en accord avec une intégrité et une conscience croissantes, contribuant à créer un environnement adéquat pour votre développement personnel. Clarté et communication, une présence personnelle plus puissante et plus réelle, et une plus grande capacité à contrôler votre esprit et votre attention : voici les objectifs cruciaux de travail pour ceux qui participeront.

Les apprentis s'accorderont un soutien mutuel et apprendront à travailler en équipe pour aller vers

une plus grande conscience. Des interactions partiales simples seront étudiées un peu chaque jour – tai chi chuan et étirements, quelques techniques et jeux simples - pour contribuer au développement et à la conscience physique, améliorer le contrôle de votre esprit, et enraciner votre attention consciente. Nous contribuerons aussi à votre acquisition d'une plus grande puissance afin que vous deveniez capables de communiquer ce travail aux autres et devenir facilitateur.

Je le répète : ce n'est pas un fantasme. C'est un travail sérieux et difficile qui demande engagement, courage et persévérance. Votre esprit va exploser, et vous entrerez dans des royaumes de conscience et de pensée dont vous n'avez pas l'habitude. Les buts primordiaux sont : la Conscience (devenir éveillé sur la nature de vous-mêmes et de la réalité), et la transformation de votre personne.

Je suis sûr qu'il y aurait plus à dire encore. Et je suis totalement ouvert à vos questions. Mais je pense que cette lettre vous donnera un aperçu de mes intentions. Réfléchissez le plus tôt possible si ce programme de Retraite de la Pleine Conscience est quelque chose que vous voulez faire. Si c'est le cas, alors prenez votre engagement et vous trouverez le moyen d'y participer.



2015, fête pour la clôture de la retraite d'apprentis

Programme de la retraite :

Durée ; 8 mois, du 18 mars au 13 novembre 2017

Exercices, contemplation et facilitation : 10h/jour (l'attention consciente est pratiquée toute la journée). Facilitation et enseignement : environ 2h/jour (selon ce qui est nécessaire sur le moment).

Des arrhes non remboursables sont à verser avant le 1^{er} novembre 2016 (le tarif augmente après ce délai). Le reste du paiement pour toute la retraite doit être versé pour le 18 mars. Je n'accueille pas les gens « à l'essai » sur une courte période, ni ceux qui vont abandonner en cours de retraite.

Le programme peut être assujéti à des modifications selon les besoins des participants. Mais l'engagement et la discipline ne sont pas optionnels.

Les Retraites d'Apprentis précédentes ont été un réel succès car c'est la façon dont le Cheng Hsin se doit d'être enseigné. Réfléchissez-y, vraiment en profondeur. Si vous êtes prêts à vous lancer dans cette formation et à vous engager dans une transformation personnelle sérieuse, faites-le moi savoir et je prendrai votre candidature en compte. Si elle est acceptée, je vous tiendrai informés des procédures d'inscription et de ce qu'il vous reste à faire. Je vous accompagnerai pour vous y préparer. Si vous avez des questions ou des inquiétudes, faites-le moi savoir et nous verrons ce que nous pouvons faire ensemble.

Pour plus d'information ou pour postuler, contactez-moi par courriel : Ralston@ChengHsin.com

Peter Ralston



LES STAGES AU CENTRE AVEC PETER RALSTON

RETRAITE D'AUTOMNE

1 - 29 octobre 2016

C'est la première fois que nous faisons un mois entier sur la conscience : rejoignez-nous !

Les arrhes sont à verser avant le 15 aout. Pensez à mettre de l'argent de côté !

EXPERIMENTER LA NATURE DE L'EXISTENCE

1 - 8 octobre

Cette première semaine est la fameuse ENB (*Experiencing the nature of Being*) où la journée entière est dédiée au travail ontologique fascinant du Cheng Hsin. Nous dévoilerons ensemble avec précision les structures de l'esprit et de l'expérience, celles-là même qui déterminent votre vécu du soi et de la réalité. Ce stage est étroitement lié à l'ouvrage *The Book Of Not Knowing*. Afin de profiter pleinement de cette semaine et des deux suivantes, il est fortement conseillé de lire (ou de relire) ce livre avant le stage. Mais ne l'apportez pas avec vous car nous le vivrons en « live » !



LA QUÊTE DE LA CONSCIENCE A TRAVERS LA TRANSFORMATION

8 - 15 octobre

Ce stage fait référence au livre *Pursuing Consciousness: The Book of Enlightenment and Transformation*. Si on la fait bien, la transformation est la manière la plus sûre de grandir en conscience. La poursuite d'une réelle transformation personnelle offre une sorte de « ligne directrice » qui permet de révéler tout ce qui est inconscient et limité dans notre expérience-du-soi. Réfléchissez au fait que si nous ne pouvons pas changer un attachement ou une caractéristique personnelle, c'est que nous ne sommes pas non plus conscients de ce qui nous aveugle ou que nous faisons toujours l'expérience de cette particularité comme étant nous-mêmes ou notre nature.

Ce stage nous plonge dans les éléments qui permettent de se lancer dans une transformation efficace. Nous aborderons chacune de ces distinctions, afin de comprendre réellement ce qu'elles sont, par les cours, échanges, méditations guidées, et exercices. En abordant les points les uns après les autres, nous travaillerons à les mettre en application à travers une pratique enracinée, permettant de grandir en conscience par la transformation.

Nous passerons également une bonne partie du temps à questionner les origines du soi et de l'autre, la nature de la réalité que nous avons créée en tant que phénomène social et culturel, également la réalité du langage et de l'esprit. Avec une compréhension existentielle de ce qui soutient notre expérience, nous sommes mieux équipés pour changer ou pour entrer plus efficacement en relation avec tout cela.

En apprenant comment entreprendre un tel travail de façon réaliste est une très bonne opportunité pour découvrir et mettre en lumière de nombreux aspects de vous-mêmes. Cela permet de transcender vos schémas indésirables et inutiles et de développer une nouvelle manière de considérer votre expérience. Devenir conscient de nombreuses facettes de ce monde dans lequel vous vivez, ça génère toujours plus de liberté et de bien être. Utilisée en tant qu'outil, la transformation permet de révéler chacun des aspects de votre soi et de la vie, elle enracine votre méditation et votre contemplation dans les difficultés de la vraie-vie.

Ce stage approfondit et dépasse le travail fait dans le stage *Expérimenter la Nature de l'Existence* en partant en quête de la conscience via la transformation.



ENTRAÎNEMENT A LA PLEINE CONSCIENCE

15 - 22 octobre

Le travail se poursuit ici afin de devenir plus grandement et plus profondément conscients. Cet atelier démarre avec l'étude des notions de communication et de relation. Si cela s'avère très utile pour la vie familiale ou la vie en couple, tout le monde y trouvera l'occasion de transformer son expérience de la relation à travers une communication plus consciente et la compréhension de la nature des relations humaines. Il vous amène à sonder le cœur de votre propre expérience du soi et de la vie, en se concentrant sur la fabrication de votre pensée, la véritable nature de votre histoire-de-vie et des programmations dans lesquels vous êtes emprisonnés. L'objectif du stage est de se libérer et de devenir plus conscient de la réalité fabriquée de votre soi.

CONTEMPLATION INTENSIVE

22 - 29 octobre

Une semaine de contemplation à la façon « zen » dans laquelle vous vous mettrez en route vers la compréhension de qui vous êtes au plus haut niveau. La plupart des contemplations se font en face à face où deux personnes travaillent

ensemble en échangeant leur tour de contemplation et de communication, mais vous contemplez du matin jusqu'au soir. C'est une occasion certaine d'avoir une expérience de conscience directe sur la véritable nature de l'être, que l'on appelle également une expérience d'« éveil ». Quelque soit vous ayez entendu sur l'éveil, oubliez-le. Ce n'est pas quelque chose qui est réservé à ceux qui se font moines à vie - VOUS pouvez faire cette expérience.

Pour obtenir la PLAQUETTE de la Retraite d'Automne :

<http://www.chenghsin.com/workshop-fall-series.html>

Pour vous inscrire :

Etudiants des Etats-Unis : envoyez votre chèque ou virement à l'ordre de « Cheng Hsin » à : Peter Ralston, PO Box 63080, Pipe Creek, TX 78063. Précisez-nous exactement à quels stages vous vous inscrivez en joignant aussi vos nom, prénom, adresse complète, numéro de téléphone, courriel. (Si vous avez une plaquette, n'oubliez pas de joindre le bulletin d'inscription).

Vous pouvez aussi vous inscrire en ligne : <http://www.chenghsin.com/register-for-fallseries.html>

Attention

Etudiants qui résident en dehors des Etats-Unis : N'ENVOYEZ PAS DE CHEQUES ! Inscrivez-vous en ligne sur le site ChengHsin.com, ou contactez-nous pour d'autres possibilités de règlement.



*Klaus-Henrich Peters reçoit son
certificat d'instructeur de Cheng Hsin*

**STAGES dans le Pacifique
avec PETER RALSTON**

AUCKLAND, NOUVELLE ZELANDE

27 janvier – 7 février 2017

Expérimenter la Nature de l'Etre, ce stage central, pilier du Cheng Hsin, aura lieu à Auckland à l'Hotel Rose Park. Il démarre vendredi 27 janvier au soir et se termine le 2 février. Assurez-vous de réserver votre place suffisamment tôt pour profiter de la réduction sur le prix. Les arrhes sont à verser pour le 15 novembre 2016.

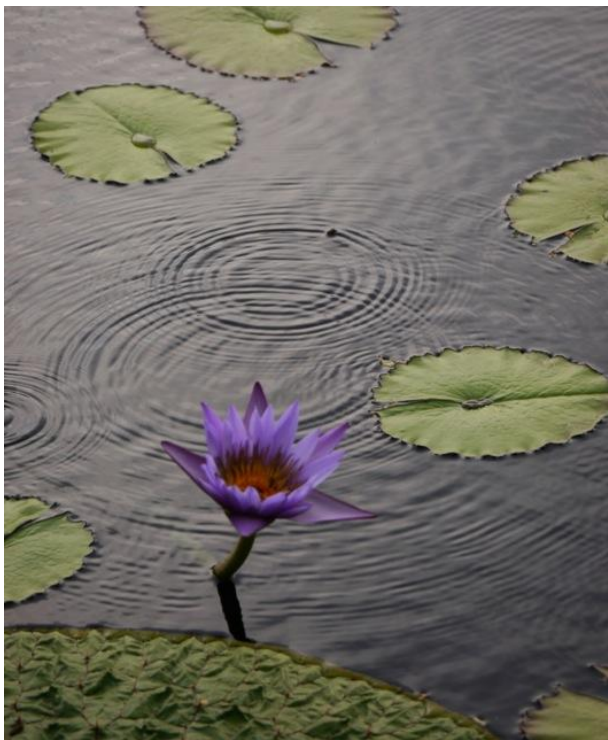
Le week-end du 4-5 février sera réservé à un enseignement de Peter Ralston sur l'Art de la Puissance sans Effort qui aura lieu au dojo d'Aïkido. L'accent sera mis sur les principes

fondateurs qui permettent d'atteindre la puissance sans effort et l'efficacité dans toute pratique physique.

Inscriptions et renseignements : Brie Lietchfield : brielitchfield@gmail.com



Stagiaires des Pays Bas : Expérimenter la Nature de l'Etre



SYDNEY, AUSTRALIE

10-19 février 2017

Le tout dernier stage impressionnant, *Transformer votre expérience de la vie*, à « The little Space » à Bondi Junction. IL démarre le vendredi soir 10 février et se termine le 16. Profitez d'une réduction en vous inscrivant en avance. Les arrhes sont à verser pour le 15 novembre 2016.

Pendant le week end du 18-19 février, Ralston donnera un stage sur l'Art de la Puissance sans Effort, qui mettra l'accent sur les principes

fondamentaux nécessaires au développement de la puissance sans effort et à l'efficacité, pour toute discipline physique. Le lieu est encore inconnu.

Renseignements et inscriptions, contactez :

Andrew Nolan : nolan017@hotmail.com, ou
Michelle Lee : madigal_79@hotmail.com.

CHENG-HSIN, e-FORMATION

Tout au long de l'année

Egayez votre hiver en élargissant votre expérience de l'esprit, du corps et de la relation. N'oubliez pas que ces cours sont pour vous !

LES PROCHAINES e-FORMATIONS DEBUTERONT LE 20 OCTOBRE

Il y a cinq excellentes e-formations que l'on peut suivre sur une année :

- ◆ Transcender le « Soi »
- ◆ Transformer votre Expérience de la Relation
- ◆ Les Principes d'une Interaction Efficace
- ◆ Les Principes d'une Présence à son Corps sans Effort
- ◆ Le Pouvoir de la Contemplation

CHENG-HSIN, MINI e-FORMATION

Et deux autres e-formations de six semaines :

- ◆ Grandir en Conscience
- ◆ La relation Corps-Esprit dans le Taï Chi

Les versements pour les e-formations sont dus au **20 OCTOBRE**

Vous trouverez plus de détails
sur les e-formations sur :
www.chenghsin.com/ecourselist.html

Vous pouvez aussi nous contacter directement :
Ralston@ChengHsin.com

INFORMATIONS SUR LE VERSEMENT DES ARRHES ET DES REGLEMENTS

Pour envoyer son règlement pour une formation en ligne, ses arrhes pour un stage, ou pour commander un DVD :

Remplir les chèques à l'ordre de « Cheng Hsin », et postez-les à Peter Ralston, PO Box 63080, Pipie Creeks, TX 78063

NB : pour les étudiants qui résident en dehors des Etats-Unis, N'ENVOYEZ PAS DE CHEQUES ! Inscrivez-vous en ligne ou écrivez à Ralston@ChengHsin.com et demandez que l'on vous envoie une facture via Google Checkout afin que vous puissiez payer en ligne – vous devez fournir votre nom complet et votre adresse courriel.

Sinon, vous pouvez aussi envoyer des Traveller Chèques American Express au nom de « Cheng Hsin ». Il existe aussi d'autres possibilités de règlement (virement ou envoi par la Western Union). Si vous souhaitez les utiliser, demandez-nous la procédure à suivre.



Hollande 2015, stagiaires de l'Art de la Puissance sans Effort



Elisabeth Saetia, de France, reçoit son Second Degré

QUESTIONS-REPONSES

Mike Hart

Swansea, Pays de Galles

Peter,

J'ai entendu une courte vidéo de toi qui parlais de discipline et liberté. Cela durait à peine plus d'une minute mais ça a suffi pour toucher quelque chose de profond en moi, que je ne peux pas m'empêcher d'y penser. J'ai le sentiment que c'est ce que tu as dit à la fin qui m'intrigue : « ... mais il n'est pas nécessaire que se soit douloureux ».

Je dis cela parce que pour la plupart des gens (pour moi !), la discipline et la volonté de rester engagé dans toute chose, ça a toujours l'air d'être une lutte, ce qui est donc douloureux. Pendant le stage *Expérimenter la nature de l'être*, tu as dit que le fait de changer le contexte dans lequel on considère quelque chose, permet de prendre un virage sans effort. Enfin, c'est comme ça que je m'en souviens, mais il se peut que mon souvenir soit biaisé. Il semble que ceci ait fait vibrer en moi une corde sensible, mais je ne suis pas vraiment certain de savoir comment créer un changement de contexte. J'avoue que j'ai trouvé cette partie du stage assez difficile et plutôt évasive intellectuellement. Du coup j'ai quelques difficultés pour trouver le sens al dedans.

Je travaille (lentement) avec *The Book Of Not Knowing* et *Pursuing Consciousness*, mais je n'ai pas encore trouvé de chapitres sur ce sujet, bien que je pense qu'il doit y être quelque part.

J'ai permis à tes mots de faire naître en moi le désir de poursuivre ce chemin de liberté-discipline et je te serais très reconnaissant si tu pouvais m'indiquer dans quels chapitres de tes livres ou ailleurs, je pourrais trouver des clés qui l'aideraient à clarifier ce sujet et à la faire passer dans mon expérience.

J'espère que mes propos sont compréhensibles et pas trop confus,

Merci,
Mike

Mike,

Le contexte est difficile pour tout le monde. Il n'y a rien qui parle vraiment de ce sujet dans BNK et PC. Mais dans mon dernier livre, *The Genius of Being*, je parle du contexte (ce livre sortira au printemps prochain). Mais sortons un peu des livres et du contexte et regardons ce que tu abordes au tout début concernant la discipline et la liberté.

Si tu arrives à voir qu'il y a de la liberté dans la discipline, alors ce n'est pas bien difficile de comprendre que la discipline peut être dépourvue d'effort. La raison pour laquelle on considère que la discipline est difficile ou douloureuse, est que le but même et la fonction de la discipline sont d'entreprendre quelque chose qui autrement, ou naturellement, ne s'élèverait pas pour toi. Cela signifie que par nature, la discipline va à l'encontre des caprices et des désirs qui *eux*, s'élèvent naturellement pour toi.

Pourtant, on voit la discipline comme quelque chose de douloureux pour la bonne raison que l'on considère, dans notre esprit, l'idée que l'on pourrait faire les deux. Tu vas avoir le désir immédiat d'agir selon ta programmation automatique, et tu n'auras qu'un désir lointain pour les résultats promis imaginés, qu'est censée apporter la discipline. Si tu choisis de prendre ce qui te tombe immédiatement sous la main, tu vas échouer dans la discipline et tu n'obtiendras aucun résultat. Si tu tiens la discipline, alors il te faut abandonner le désir immédiat. Et tu luttas donc entre la perte de l'un ou de l'autre. Donc la douleur de la discipline provient de la perte de tes désirs immédiats qui te paraissent plus présents et plus réels.

Ce qui rend la discipline dépourvue d'effort, c'est de n'avoir clairement aucun contraste – de s'engager dans la discipline de façon à ce que tu *désires* la faire et que tu n'aies aucune autre possibilité dans ton esprit. Pour faire cela il faut changer ta façon de « considérer » ce sujet, ce qui n'est pas le changement de contexte mais qui a cependant quelque chose à voir avec lui. Considère que tu n'as aucune autre possibilité que l'engagement que tu as pris – et si tu as vraiment pris cet engagement, alors il n'y a pas de choix, sinon ce n'est pas un engagement, si ? Supprime totalement de ton esprit la simple possibilité de suivre tout caprice ou tout désir qui est incompatible avec ta discipline. Une fois

cela fait, ce qui se déploie est dépourvu de douleur parce que c'est ce que tu veux faire et ce que tu fais. Tu vois comment ça marche ?

Peter



Andy Cooper

Mirfield, Angleterre

Bonjour Peter,

Dans ton livre *Principles of Effortless Power*, en page 128, tu parles de « notre capacité à reconnaître l'essence de l'espace, ou la possibilité qui est réalisé par l'expérience de l'espace est directement liée à notre capacité de faire l'expérience du « non espace ».

J'ai essayé de faire l'expérience du « non espace », et ce que j'ai touché de plus proche (l'état que j'ai trouvé), est une ouverture tout en sachant que sa nature est inconnue. Est-ce que la conclusion sur cet état (dont j'ai fait l'expérience) que j'ai faite en contemplant sur ce « non espace », est l'état qu'il faut rechercher pour approfondir la perception/attention consciente de l'espace, ou est-ce que je suis parti dans une mauvaise direction ?

Andy

Andy,

Il faut que la véritable nature du non espace soit directement expérimentée, mais à défaut, ce non-savoir est un bon endroit pour démarrer. Quel que soit l'état que tu crées et qui se cale sur l'idée de non espace, c'est le meilleur endroit à partir duquel tu vas pouvoir saisir le gargantuesque possible que l'espace fournit et est. Sans ce contraste, on ne fait que prendre l'espace pour ce qu'il est et on ne le voit pas du tout. On le confond avec la perception de

distance et du coup, on passe à côté de sa véritable nature. Entretien la possibilité que l'espace n'existe pas comme tu penses qu'il existe, et qu'il est cependant le fondement de tout ce monde que tu perçois.

Bonne chance dans ta contemplation.

Peter



Georges Savvides

Strovolos Nicosia, Chypre

Bonjour Peter,

Je suis en train d'étudier ton livre *Pursuing Consciousness*² et je ne suis pas clair avec les choses suivantes :

Qu'est-ce que l'éveil et qu'est-ce que l'immortalité ? Sont-ils différents ?

Est-ce que l'éveil et l'éveil spirituel, c'est la même chose ou pas ?

Et enfin, quel lien la glande pinéale et la glande pituitaire ont-elles avec l'éveil et avec une plus grande conscience ?

J'aimerais bien que tu m'éclaires là dessus si tu trouvais un peu de temps.

Merci

Georges

Georges,

On dirait que tu as lu ou entendu parler de beaucoup d'idées qui ne sont rien d'autre que des fantasmes ou des fictions annoncés par des gens qui ne savent pas de quoi ils parlent. Ca

peut être chouette de spéculer sur les « mystères » de l'éveil, mais ce n'est rien d'autre que cela.

L'éveil, c'est simplement le fait de devenir conscient de la vérité absolue, de la véritable nature de l'existence. Il n'a rien à voir avec n'importe quelle glande, et la Vérité n'est pas différente quel qu'en soit le format ou le système de croyances.

Quant à l'immortalité : tu ne peux pas devenir immortel d'aucune façon que tu imagines. Si tu découvres que ta nature absolue n'est pas relative (évidemment puisqu'elle est absolue !), alors tu découvrirais que tu n'es pas un soi et que tu n'es pas vivant et donc que tu ne peux pas mourir. Mais l'idée d'immortalité c'est de te maintenir pour toujours, et ça, ça ne risque pas d'arriver. Tu ne survivras pas à la mort. Ton esprit, ton corps, ton soi et ton identité, tous vont mourir, parce qu'ils sont tous relatifs.

Le fait que ta véritable nature ne mourra pas – parce qu'elle n'a jamais commencé à exister un jour – apporte peu de réconfort parce que tu n'en fais pas l'expérience ou tu ne t'identifies pas à ta vraie nature. Ce dont tu fais l'expérience et auquel tu t'identifies, c'est au soi, à l'esprit et au corps. C'est tout ce que tu as ! Le seul « réconfort » que tu pourrais trouver c'est de devenir conscient de ta vraie nature et de la véritable nature de toute existence à un point tel que tu réussirais vraiment à « t'identifier » avec ça. Mais même cela ne permettra pas à ton soi d'échapper à la mort. Souviens-toi : en tant qu'être humain, Bouddha a vécu et est mort. Et ceci n'a pas changé, même en ayant atteint l'éveil « absolu ».

J'espère que ceci apportera un peu de clarté à tes questionnements.

Peter

Matt Paulk

Buffalo, NY

Bonjour Monsieur Ralston,

Au cours d'un stage de Contemplation et Eveil Intensif la semaine dernière, j'ai eu une révélation sur la question « Qui suis-je ? ». Sachant que je suis vraiment un fan de vos méthodes, la réalité inéluctable de votre sagesse m'est immédiatement venue à l'esprit. Je ferai

² Cet ouvrage est en cours de traduction en français, sous le titre de *La Quête de la Conscience – Le livre de l'éveil et de la transformation*.

tout mon possible pour participer au stage de contemplation intensive avec vous l'année prochaine. Je vous écris aujourd'hui parce que j'aimerais que votre sagesse puisse éclairer quelques manques de compréhension dans mon expérience. On dirait que mon sens de soi a pris une baffe monumentale, et pourtant, il est toujours là... et plus pernicieux qu'auparavant.

Tout d'abord, j'ai compris qu'il existe différentes profondeurs dans l'éveil, mais alors, est-ce que l'éveil complet va de pair avec le fait d'être complètement libre de l'esprit-soi ? Tous les gens qui participaient à la retraite y avaient déjà participé depuis des années, et ils ont eu des expériences d'éveil etc.... Et pourtant, après parfois plus de 20 années de ce travail ils parlaient encore tous de souffrance de l'esprit, parfois vraiment profonde, et cela me semble insensé parce que je croyais que le but de ce travail c'était de se libérer de cette souffrance. Pourriez-vous m'éclairer sur ce qu'il faut pour arriver à devenir complètement libre de notre esprit ? En particulier, la réalité de l'Eveil me semble plus complexe que je ne le pensais et maintenant que je vois que je ne sais rien, j'apprécierai un peu de clarté sur ce sujet.

Ensuite, pourriez-vous m'aider à clarifier à partir de quel endroit nous devrions prendre nos décisions ? L'expérience que j'ai faite m'a permis de comprendre à quel point mon esprit-soi est totalement inadapté pour diriger dans la vie, et m'a montré qu'il y a une sorte d'intuition qui semble mieux adaptée ou plus nécessaire étant donné la nature de la vie qui se déroule. Pourtant, elle ne m'est pas vraiment accessible à cause de mon manque de familiarité avec la conscience. Tout d'abord parce que ce qui me motive c'est un désir vrai et authentique de complète libération, une intolérance mentale et physique pour la fausseté, et le souhait d'éviter la terreur de toutes les possibilités effrayantes d'évolution de la planète que l'on peut imaginer pour les 10-20 prochaines années. Bien sûr, je sais que tout ceci n'est que volonté et qu'il se passera ce qu'il se passera mais une sagesse opérationnelle me serait utile pour limiter mes idioties.

Si ce que je suis dans un état de séparation (principalement de résistance), et l'attention consciente que je localise, pouvaient fusionner totalement, j'ai l'impression qu'au moins elles ne feraient qu'Un et qu'alors, les choses se déroulent comme elles se déroulent

MAIS qu'il n'y aurait plus ce soi séparé qui apporte la vie au corps. En supposant qu'une certaine séparation soit nécessaire pour maintenir le corps en bonne santé. J'ai entendu dire cela souvent mais je ne sais pas trop quoi en penser.

Donc ma question est : êtes-vous encore vivant ? Je blague (bien que j'aimerais vraiment vous entendre répondre à cette question si ça fait sens d'y répondre). Mais est-ce qu'en fusionnant complètement, cela cause la mort du corps ? Et si vous pouviez, s'il vous plait, aborder le sujet du paradoxe de « qui est celui qui résiste », en d'autres mots, quelle est la nature de la conscience qui s'endort sur elle-même ?

Merci d'avance

Matt

Matt,

C'est un sujet délicat. Laisse moi tout d'abord te dire que de saisir qui tu es, c'est très important, mais ce n'est pas en soi une expérience d'éveil : c'est faire l'expérience directe de celui qui a besoin de devenir éveillé. Bien sûr, je parle juste de la façon dont ces questions sont abordées et généralement exposées dans des intensives de cette sorte, je ne sais pas quelle expérience tu as vraiment eue.

Ceci étant, ton observation qui constate que même les gens qui ont eues des expériences d'éveil continuent à faire l'expérience du soi et de l'esprit, est juste. Comme je l'ai déjà dit, avoir une ou deux expériences d'éveil ne dissout en rien les fondations de l'esprit-soi. Il faut acquérir une expérience beaucoup plus profonde de la nature de tout ceci pour commencer à faire exploser toute cette fabrication. En espérant que les encadrants de cette session aient eu des expériences d'éveil authentiques, il y a également une tendance chez les membres des stages d'éveil intensif à accepter n'importe quelle révélation des participants ou à affirmer qu'elles constituent effectivement des expériences d'éveil. C'est une erreur. Mais sans une profonde compréhension de ces sujets il est difficile de discerner, et comme ils veulent aussi probablement que les participants se sentent bien, ils ne les confrontent pas jusqu'à leur demander de devenir réellement conscients. Je ne suis pas en train de dire que c'est le cas pour

les gens que tu as rencontrés, mais c'est une possibilité.

Mais même après des expériences d'éveil authentiques l'esprit demeure. Tans que tu utilises un esprit, tu auras un esprit. Et tant que tu parles, tu penses, tu as des émotions et tu entres en relation avec autrui, tu utilises un esprit. C'est ainsi que ces choses sont fabriquées. Comme je l'ai dit, la conscience directe ne change rien, elle ne fait que révéler la vérité absolue. Tous les changements qui peuvent survenir dans ton expérience ou dans ton esprit doivent venir de toi. Ce n'est pas parce que tu es devenu conscient de qui tu es que tu es devenu conscient de la nature de l'esprit ou du soi ou de quoi que ce soit d'autre. Avec une révélation ou un éveil de la sorte, l'esprit-soi ne disparaît pas – il prend cependant un bon coup, pour un moment. Tu comprends simplement que ce n'est pas toi. Ensuite, il ne tient qu'à toi de supprimer tout ce qui est bancal ou inutile. Ce qui fait la différence c'est ta façon d'entrer en relation avec ton esprit et ce que tu crées à partir de lui. Ce n'est pas facile à comprendre, mais voilà au moins un sujet sur lequel tu peux réfléchir.

Quant à ta dernière question : je ne suis pas vivant et je ne l'ai jamais été. En tant qu'être humain, j'ai des activités qui jouent le jeu et qui font le boulot de la vie et du soi. Mais ma véritable nature n'est pas relative, donc elle ne peut pas venir ou partir ou vivre ou mourir. Mais ce dont il est question ici vraiment, c'est que tu es en train de mettre la charrue avant les bœufs. Tu imagines des résultats intellectuellement par l'exploration d'idées simplistes. Cela ne pourra donner aucun résultat probant, car les idées n'ont rien à voir avec la vérité. Tout ce qui est vrai est déjà vrai là, maintenant. Au lieu d'imaginer des conséquences bizarres, devient conscient de ce qui *est* vrai ! Et souvient-toi : Bouddha ne s'est pas dissous dans la vacuité ou dans l'unité, ou dans quoi que ce soit d'autre. Il était simplement éveillé et en tant qu'être humain, il a continué à manger, et à marcher, et à parler, ... et à mourir ! L'objectif est de devenir conscient de ce qui est vrai dans l'absolu ; pas de combler quelque destinée « spirituelle ». Quelque soit le résultat, il est de toute façon inconcevable à partir de tout ce que ton esprit pourra fabriquer.

Peter



Mike Hart

Swansea, Pays de Galles

Peter,

J'ai écrit deux ou trois fois par semaine dans mon journal lorsque des choses me venaient dans mes contemplations.

Quelque chose m'est venu hier alors que c'était l'anniversaire de mon petit fils, et ce que j'ai écrit à ce propos me vient d'y il a une dizaine d'années. Cela ne m'a jamais quitté parce que cela m'avait paru très étrange à cette époque. J'aimerais bien savoir ce que tu en penses et si ce serait utile pour le forum des question/réponses de la newsletter. Voici ce que j'ai écrit :

Lorsque mon petit fils, Mitchell, était plus jeune (il ne parlait pas encore), et qu'il était seul avec moi, il se cognait parfois les genoux, l'épaule ou la tête contre le bord de la table, une chaise, ou le sol... Je lui parlais toujours avec calme (lorsqu'il se cognait quelque part), et je lui disais : « regarde, tu as fait une marque sur le sol de grand-papa maintenant. » et je faisais comme si rien ne lui était arrivé. Il ne pleurait jamais.

Mais lorsqu'il était avec sa mère ou avec ma femme, et qu'il tombait ou se cognait, leur réaction était plutôt de paniquer : « ho, mon dieu, tu ne t'es pas fait mal ? »

Avec moi, il me regardait et continuait de faire ses petites affaires. Avec les autres, il les regardait et se mettait à pleurer. Ce qui m'a marqué, c'est que, autant que je m'en souviens, il n'a jamais pleuré avec moi avant « d'apprendre » que lorsqu'on se cogne quelque part, c'est quelque chose de « mauvais » et qui nécessite de se mettre en colère ou de pleurer.

Au premier abord j'ai l'impression de voir là un conditionnement social et également

une valeur ajoutée aux choses. Social (et peut-être culturel), dans le sens où il y aurait une façon particulière avec laquelle nous « devrions » réagir aux événements. Et la valeur, serait de dire que se cogner est une mauvaise chose, et pas une bonne chose, au lieu de simplement dire que c'est une chose.

J'ai donc m'impression d'avoir adopté le point de vue, les croyances et les opinions, de beaucoup de gens dans ma vie, sans jamais questionner pourquoi je réagis de cette façon.

J'ai aussi l'impression que cela a quelque chose à voir aussi ici avec notre (avec ma) relation que nous avons avec la douleur. J'irais voir dans tes ouvrage d'ontologie comme *Ancient Wisdom, New Spirit*, pour voir si j'y trouve quelque chose à ce propos, mais je crois que l'une des bonnes questions que je pourrais me poser c'est : Qu'est-ce que la douleur ? J'ai l'impression que Mitchell ne ressentait aucune douleur auparavant, tant qu'il ne savait pas ce que c'était.

Merci pour le temps que tu offres,

Mike

Mike,

Tu n'as pas vraiment besoin de moi pour répondre. Tout cela a l'air bien clair. Fais l'expérience de ce qu'est réellement la douleur et tu le sauras. Tu trouveras plein de clés sur le sujet dans plusieurs de mes livres. Tu peux aller relire entre autre *Lollipop Talk* dans *Ancient Wisdom, New Spirit*.

Peter

Lukasz Glowaski

Namyslow, Pologne

Bonjour Peter,

Penses-tu qu'il soit possible de faire des pompes dans effort ? J'ai compris que tu peux pousser quelqu'un dans la non-force, ou frapper un sac de boxe dans la non-force, mais est-ce qu'on pourrait, disons, faire 50 pompes avec cette même non-force ?

Le mouvement est totalement différent, on tend les muscles en descendant pour se retenir et on les tend en remontant pour soulever le poids du corps. Qu'en penses-tu ? Et si tu penses que c'est possible, sur quoi est-ce

qu'il faudrait que je me concentre pendant la séance ?

Luke

Luke,

Non, tu ne peux pas faire de pompes sans effort puisqu'elles sont faites pour renforcer les muscles et qu'il est donc nécessaire d'utiliser la force musculaire pour les faire. Notre façon de donner naissance à la puissance sans effort consiste à permettre à la force intrinsèque du corps d'être compressée dans le sol, et ceci est à l'opposé de la force musculaire qui commande l'extension des bras loin du corps. Dans les pompes, tu utilises la contraction des muscles de tes bras pour pousser le corps loin du sol, et cela ne peut pas se faire dans le non-effort.

C'est cette même problématique qui rend l'utilisation de la force intrinsèque pure si difficile dans les arts martiaux de saisie. Il existe plein de façons de le faire, mais avec toute la lutte qui est en jeu et le fait d'être au sol, il faut s'attendre aussi à utiliser une certaine force. Cela ne veut pas dire que cette force que l'on va utiliser ne peut pas être améliorée, et il existe beaucoup de manières différentes de faire levier et de « déployer » la force (ce qui fait appel à la force intrinsèque), comme par exemple d'utiliser les parties du corps ou des vêtements pour « s'enrouler » et serrer. De façon similaire, nous utilisons aussi une force du genre « boa constrictor ». Pour utiliser la force intrinsèque, il te faut trouver un moyen d'aligner ton mouvement afin qu'il s'enracine quelque part dans le sol. Mais ce n'est pas nécessairement le pied, ça peut être n'importe quelle partie du corps, tant qu'elle est connectée au sol ou à toute masse jouant le rôle du sol.

Peter



*Joseph Garland
Jackson, Mississippi*

Bonjour Peter,

J'ai ce schéma de pensée qui me cause beaucoup de souffrance, et je ne sais pas quoi faire à ce sujet. Je suis un artiste, âgé de 21 ans, et je prévois de me consacrer à la maîtrise de l'art. Je veux être le meilleur possible quelque soit le domaine choisi. Cependant, je ne peux pas m'empêcher de penser que l'art est, au pire inutile pour le monde, et au mieux, que ce n'est pas un domaine dans lequel j'obtiendrai beaucoup de satisfaction. Plus je le fais sérieusement, plus je sens que je devrais arrêter et faire autre chose. Comme par exemple, consacrer ma vie plutôt à l'aïkido ou à la boxe ou à un autre art martial.

Pourquoi aux arts martiaux ? Évidemment, j'aime l'idée romantique d'être l'apprenti d'un vieux sage, maître de karaté, dans son dojo là-haut dans les montagnes chinoises et tout ça. Mais j'ai aussi cette certitude que je ne peux pas atteindre mon plein potentiel à moins de faire quelque chose d'intensément physique, comme combattre, plutôt que de faire une activité essentiellement sédentaire comme celle du dessin.

Pourtant, j'aime bien l'activité artistique. Mais à chaque fois que je fais quelque chose de bien, une voix s'élève et dit « bien sûr, tu as eu du plaisir à faire ce dessin mais c'est juste une ridicule image. Fais quelque chose de plus sensé, de plus excitant. »

Je soupçonne que cette voix n'est pas une espèce d'instinct pour poursuivre une «vocation supérieure», mais plutôt un schéma névrotique en quelque sorte créé pour la survie de mon soi, un besoin de me sentir «fort» et «énergique», tout comme ce que sont, j'imagine, tous les pratiquants d'art martiaux. Mais je n'en suis pas sûr. Peut-être que cette voix est là pour servir mes meilleurs intérêts. Comment me recommanderais-tu d'enquêter sur cette pensée pour trouver quelle est sa véritable motivation ?

En plus de la voix me disant que je devrais abandonner l'art pour un autre domaine de maîtrise, il y a une autre voix qui me dit que je devrais abandonner toute quête, que ce soit l'art, aikido, ou l'ingénierie aérospatiale - et me concentrer uniquement sur la quête de l'éveil / la réalité directe. Que rien n'est plus important que la méditation et la contemplation. Que je devrais passer le reste de ma vie à travailler vers l'éveil, et puis, une fois réalisé, l'enseigner à autant de personnes que je le peux. Le bodhisattva extrême.

Honnêtement, je trouve l'idée de passer le reste de ma vie dans la méditation / contemplation repoussante. Mais ça m'est venu à l'esprit que tout ce que je fais d'autre est juste une «distraction» du «seul travail important» qui consiste à s'éveiller. Cette pensée me rend malheureux, mais je trouve qu'il est très tentant de la croire. Des suggestions pour enquêter sur cette question ? Évidemment, c'est une motivation un peu négative pour aller vers l'éveil - comment puis-je la retourner en une intention saine de connaître la vérité ?

Merci,

Joseph

Joseph,

Tout d'abord, je t'invite à regarder ce que j'ai dit à Mike Hart au sujet de la discipline et de l'engagement ci-dessus. Cette compréhension seule devrait éliminer tes souffrances.

Mais ce qui me frappe tout de suite c'est que tu veux te consacrer à l'art mais tu dis que tu n'en

obtiendras pas beaucoup de satisfaction. Ceci est déroutant. Pourquoi voudrais-tu choisir un domaine que tu sembles ne pas trouver utile ou satisfaisant ? On dirait en fait que tu ne sais pas ce que tu veux. Bien sûr, tu es très jeune et ces questions pourraient bien se régler d'elles-mêmes avec la maturité. Mais puisque tu dis que tu aimes l'art, peut-être que ce devrait être un loisir plutôt qu'une carrière.

En ce qui concerne les arts martiaux, tu n'es de toute évidence pas très au fait de ce domaine parce que tu ne trouveras pas un maître de karaté (qui est japonais) dans les montagnes de Chine. En fait, tu ne trouveras même aucun maître réel d'arts martiaux en Chine puisque le communisme a interdit sa pratique pendant de nombreuses années et l'a transformé à la place, en routines de gymnastique. Mais je comprends le fantasme. Tu peux également choisir les arts martiaux comme un loisir, et pratiquer à la fois l'art et le martial, en plus d'une carrière professionnelle. Bien sûr, tu serais très occupé, mais dans ma jeunesse j'étais incroyablement occupé à étudier et à me former et à contempler tous les jours.

Et il ne faut pas laisser de côté la contemplation. Quant à la façon de poursuivre la contemplation, jette un oeil au chapitre vingt-deux dans *The Book of Not Knowing*, tu trouveras des informations sur ce qui te motive réellement derrière ta «voix». Comme pour le reste de tes préoccupations, il semble que tu essaies intellectuellement de forcer des idées à entrer dans ta vie. Demandes-toi ce que tu veux vraiment faire de ta vie. Ne te contentes pas d'y penser ou de trier dans des options populaires ou des fantasmes, mais sois vraiment ouvert et réfléchis-y. Si tu pouvais faire ou créer n'importe quoi dans la vie sans qualification ni inquiétude, qu'est-ce que ce serait ?

Quand j'avais à peu près ton âge, je poursuivais des études de médecine à l'Université. À un certain moment, je voulais vraiment aider les gens et la médecine ne semblait pas être le moyen de le faire car au lieu de cela, je les aurais réparés, et non pas vraiment servis d'une manière qui les rendrait plus forts. Compte tenu de ce qu'était en 1970 Berkeley en Californie, mes premières pensées et efforts ont été motivés socialement et politiquement. Pourtant, après quelques mois je suis tombé sur la notion d'éveil, ce qui a scellé l'affaire pour moi.

Pour être clair, je n'ai pas poursuivi l'éveil pour aider les autres. Je l'ai fait pour ma propre liberté et compréhension. C'était clairement la chose la plus importante à faire pour moi et la plus pertinente pour la plupart de mes désirs de grandir. Pourtant, cela m'a amené à travailler sur un champ de conscience - non seulement appris mais aussi créé par moi - qui sert aux autres. La façon dont la vie se déroule pour toi sera différente. Tu dois simplement continuer à te demander ce que tu veux vraiment faire, et permettre à ceci d'évoluer au fil du temps.

Ton fantasme de Bodhisattva n'est pas réel. Tu ne peux t'embarquer sur un tel chemin que s'il s'élève en toi naturellement. Tu ne peux pas renoncer à la vie normale et essayer de forcer un tel chemin, ce serait tout simplement un acte de volonté qui conduirait à une grande résistance. Il ne peut pas être poursuivi artificiellement. Contemple seulement dans la mesure où cela t'attire.

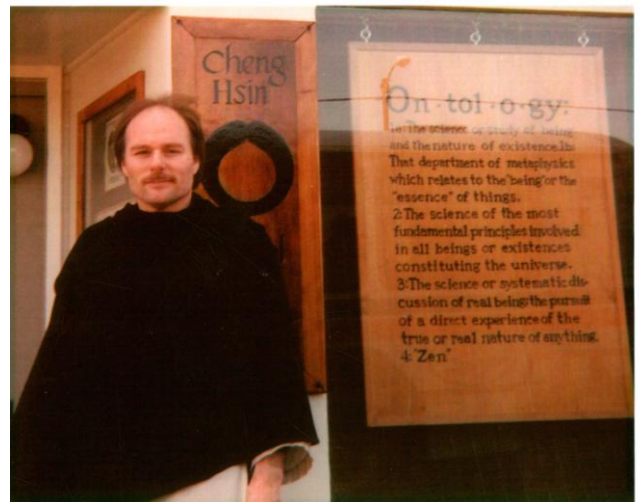
Une dernière contribution concernant ta poursuite de l'art : Dans le stage *Expérimenter la Nature de l'Etre* je parle de créer ou d'inventer de manière efficace. Je souligne que rien n'est puissamment créé s'il ne vient pas à la fois de toi et du non-toi - ce qui signifie que tu es obligé d'«écouter» quelque chose qui se trouve à l'extérieur de ton expérience du soi qui donne de la valeur à ton art, pour qu'il ne soit pas qu'un amusement ou une thérapie. Je mentionne également une autre distinction qui pourrait être utile : dans le mauvais art l'artiste se vante; dans le grand art, l'artiste n'est pas visible, il n'y a aucune trace de l'ego de l'artiste, seul l'art est présent. Je t'invite à tenir compte de ces distinctions et de voir si cela t'aide d'une façon ou d'une autre.

Bonne chance avec tout cela.

Peter



Restez sur le chemin !



Ralston devant l'ancienne école en 1993





"A few minutes ago, God very graciously called to congratulate me."

*«Il y a quelques minutes,
Dieu m'a gentiment appelé pour me féliciter. »*

Un lien avec les récents événements ?

Cette Newsletter prend fin.

Faites connaître notre site Web à vos amis :

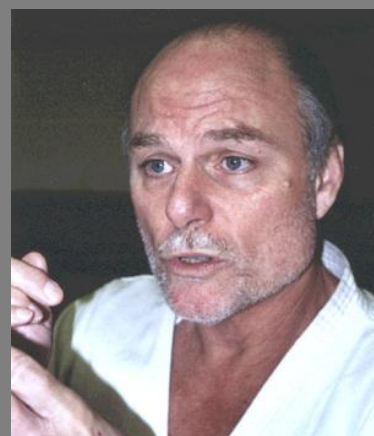
www.ChengHsin.com

Continuez d'envoyer par email vos questions
et vos contributions !

(Quand vous écrivez, merci de préciser votre
nom complet et votre adresse).

A la prochaine !

Peter Ralston



Enseignements en France et en Europe,
VISITEZ NOTRE SITE FRANÇAIS :

www.chenghsin.fr

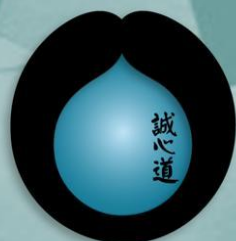
La Force Intrinsèque

**STAGE INEDIT,
GRENOBLE !
15 - 20 Juillet 2017**

Peter RALSTON

Le plus grand artiste martial éveillé,
fondateur de
l'Art de la Puissance sans Effort.

Ouvert aux pratiquants martiaux,
danseurs, artistes de cirque ...



Ecole de Cheng Hsin d'Ilsère

06 41 85 30 20

taichichenghsin@gmail.com

taichichenghsin.wordpress.com ou www.chenghsin.fr