



HIVER 2017 CHENG HSIN NEWSLETTER



Janvier 2017, volume 60

Chère communauté de Cheng Hsin,

Les plans pour le futur :

Il se pourrait bien que l'année 2017 soit la dernière au cours de laquelle je continue à donner les stages tels qu'organisés habituellement. Apriori je vais les transmettre à d'autres membres de l'école qui les animeront. Donc si vous voulez découvrir ou participer à ces stages avec moi, alors il vous reste 2017 pour le faire.

Je resterai peut-être disponible pour animer des stages à l'avenir, mais sur demande. L'idée actuelle, c'est que si un groupe de 8 personnes souhaitent venir travailler avec moi personnellement pendant une semaine à quelques mois – de façon organique mais très disciplinée – nous organiseront le programme ensemble.

Je vous recommande toujours de suivre les stages programmés que j'ai créés parce qu'ils représentent une base première avant de venir travailler personnellement avec moi. D'ici la fin de l'année prochaine, j'ai l'intention de communiquer ce que seront mes nouveaux projets, alors, restez branchés.

Le nouveau livre :

Il est dorénavant possible d'acheter mon dernier ouvrage, *The Genius of Being*, avant sa sortie. Alors, c'est parti !

Il devrait paraître le 28 février !



La dernière retraite :

La dernière retraite d'Apprentis de la Pleine Conscience commence en mars prochain. Si vous étiez dans votre grotte et que vous ignoriez tout de cette opportunité, et que vous vous sentez très intéressés pour nous rejoindre, faites-le moi savoir et nous verrons ce que nous pouvons faire.

Partage :

Le groupe facebook « Conscious Dialogues » se porte bien mais il semble qu'il y ait moins de dialogues et de contributions. C'est très difficile d'apporter de la valeur à vous-mêmes et aux autres en échangeant sur votre conscience, vos difficultés dans la contemplation et vos réalisations, mais dans ce groupe, la balle est dans votre camp. Si vous ne l'avez pas rejoint, sentez-vous libres de le faire et de venir partager vos révélations, vos questions ou vos difficultés et de profiter d'être en groupe pour avancer collectivement dans vos études en conscience.

Un nouveau cours :

Nous avons élaboré un nouveau **cours audio sur La Conscience** qui sera disponible en 2017. Il est constitué de 55 leçons (qui durent 15 à 30 mn chacune), envoyées une fois par mois pendant un an. Ces leçons sont des enseignements ou des échanges actifs, issues de véritables interactions avec les élèves sur des sujets divers tels que la contemplation, la transformation, la nature et les dynamiques de la perception et de l'expérience, et l'éveil.

Un nouveau stage :

J'ai créé un nouveau stage qui combine les anciens stages *Entraînement à la Pleine Conscience* et *La Quête de la Conscience par la Transformation* (et ces deux stages ont donc été supprimés), pour former une étude encore plus puissante et plus profonde des origines et de la nature existentielle de

l'expérience humaine. Cela va changer le déroulement de la retraite d'automne. Nous commencerons maintenant par trois jours de stage sur la communication et la relation, suivis de trois semaines de stages : *Expérimenter la Nature de l'Etre*, suivi du nouveau *Transcender le Soi*, et nous terminerons par une *Contemplation Intensive*. Cela devrait s'avérer être encore plus puissant que les précédentes retraites !

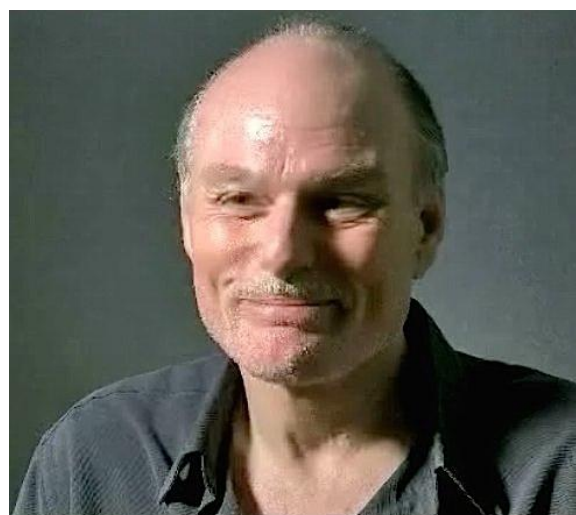
Sur la route...

Cet hiver (disons « cet été » pour l'autre côté de la Terre), je donnerais des stages puissants sur la Conscience et des week end dans l'art martial en Nouvelle Zélande et en Australie. Cet été, je serais en Europe pour de nombreux stages, tous en martial, excepté pour une semaine de Contemplation Intensive aux Pays-Bas (ce sera la dernière fois). Vous me trouverez donc à Hambourg, en Hollande, à Berlin, en France (Grenoble et Jasnieres). Si vous le pouvez, rejoignez-nous.

Des interviews en vidéos clips :

J'ai mis en ligne de petites vidéos sur une longue interview que j'ai faite avec Léo Gura. J'espère que vous les apprécierez. Si vous ne les avez pas encore vues, vous pouvez aller sur le lien suivant : <https://vimeo.com/user53111568>

Peter



RETRAITE D'APPRENTIS DE LA PLEINE CONSCIENCE, 2017

Du 18 mars au 13 novembre

Le temps a passé, les dates d'inscription sont arrivées, puis dépassées. Mais puisqu'il s'agit de la dernière retraite, si vous êtes engagés à augmenter votre profondeur de conscience, je peux encore vous intégrer au groupe, contactez-moi et nous verrons ce qu'il est possible de faire.

Pour plus d'informations sur la Retraite d'Apprentis de la Pleine Conscience, [téléchargez la Brochure](#)

Pour vous inscrire ou pour plus d'informations, contactez : Ralston@ChenHsin.com



Le groupe « Grandir en Conscience » de Sydney

PARTAGES

Peter,

J'ai lu plus de livres sur l'éveil que je ne peux l'admettre, mais j'ai survécu à tous.

Tes livres m'ont détruit.

Ils ont une telle profondeur et une telle richesse d'information sur les mécanismes de l'esprit-soi que je n'ai plus besoin de lutter pour le transcender. Je peux voir directement à travers lui, dans tout ce qu'il fait. J'ai abandonné tant de schémas et d'interprétations qui m'ont fait souffrir tant et tant d'années, rien qu'en comprenant ce qu'ils sont, quel est leur but, sur quelles suppositions ils sont fondés, et à quel point ils sont tous futiles.

L'ancien régime s'effrite simplement à la lumière de la contemplation, et ce qui reste est tel une clarté cristalline, une innocence pacifique, une relation fraîche envers moi-même et envers le monde, une joie sans raison. C'est comme devenir à nouveau un enfant, et non de façon momentanée comme lorsqu'on fait juste une expérience après un effort technique, mais comme si l'on retrouvait la façon naturelle d'être des choses. Enfin !!

Je voulais juste de remercier d'avoir écrit tout cela. Chacune de tes phrases est sacrées et renversante. Articulée avec maîtrise. Je n'ai pas grand-chose de plus dans ce monde, mais j'aurais de toute façon tout donné pour cela. Et si j'avais eu des enfants, j'aurais frappé leurs têtes avec *Le Livre du Non-Savoir* jusqu'à ce qu'ils soient libres. Et si tu rêves d'être riche, tu peux vendre ton prochain livre au pris de 50 000 dollars parce que je me débrouillerai pour l'acheter ! Lol.

MERCI...

Anomalie

Peter Ralston, l'homme le plus éveillé de tout l'hémisphère occidental

M. Ralston prend gentiment son lecteur par la main et l'amène, pas à pas, à traverser l'énorme et difficile tâche qui consiste à découvrir ses suppositions et ses croyances – ce qui constitue la totalité de son « savoir » - puis à les abandonner les unes après les autres en faveur d'une tâche encore plus

grande : la connaissance directe à travers la contemplation. Ce livre m'a convaincu que M. Ralston a réalisé ce qu'avait expérimenté le Bouddha Sakyamuni ; ce qui rendit son éveil et sa réalisation si puissantes. Mieux encore, les conseils de M. Ralston sont similaires à ceux du livre d'étude de l'ouvrage *Un cours en miracles*. Et ça, c'est vraiment impressionnant.

Critique d'Amazon

RETOUR DE STAGE

Bonjour Peter,

Après le stage *Expérimenter la Nature de l'Etre* aux Pays-Bas cet été, je voudrais partager mon feedback sur mon expérience et le grand bien qu'elle m'a fait.

La première fois que j'ai suivi ce stage au Texas, au printemps 2014, j'ai bien apprécié la semaine, et surtout l'ambiance du centre de Cheng Hsin. Mais de retour chez moi, je m'étais rendu compte que je n'étais pas vraiment prêt pour *Expérimenter la Nature de l'Etre*. Aujourd'hui je réalise que c'est plutôt une réaction assez normale – la raison pour laquelle dans l'ancienne école, tout le monde participait lorsque tu animais le stage, et aussi celle pour laquelle Kevin m'avait dit que plus tu fais ce stage, plus tu en ressors quelque chose. Chacun doit bien commencer quelque part.

Mais cette fois, c'était très différent. Pour faire court, je n'aurais jamais cru que je pourrais tirer autant de bénéfice de cette semaine et je voulais donc te remercier. Tu as une manière inhabituelle d'apporter aide et soutien, mais je crois que je commence juste à le comprendre et à l'apprécier – en voyant ce que tu tentes de réaliser et comment cela marche. Je recommande à tous ceux qui envisagent de faire ce stage ou qui l'ont déjà fait une fois, d'y participer au moins deux fois (et je réfléchis maintenant à y participer une troisième fois). Et à tous ceux qui

doutent, je dirais : « préparez-vous et faites confiance au processus ».

Merci encore.
Meilleurs vœux.
Paul Hinton

RETOUR DE E-FORMATION

Cher Peter,

Merci beaucoup pour la formation. Ce fut une expérience merveilleuse tout au long de l'année passée. Quelles répercussions ! Je me trouve à un autre endroit maintenant, que je ne l'étais il y a un an (si je puis m'exprimer ainsi puisque je n'ai déménagé nulle part ailleurs). Je comprends que la seule vie se passe maintenant, à cet instant, et pas au passé ou au futur.

Pendant la formation, je suis allée plus loin dans cette expérience. Ma première réalisation s'est passée en décembre dernier, alors que j'étais en train de regarder tous ces gens faire la queue pour prendre leur avion à l'aéroport. J'ai eu ce sentiment qu'il n'existe pas de personnes séparées, qu'il n'y a personne à saisir et qu'il n'y a aucune différence entre elles, qu'elles attendent pour la première ou la seconde classe. Les gens sont une seule entité. Ce sentiment m'est resté pendant quelques jours et m'a laissé une impression de légèreté, et une sensation de liberté et de soulagement.

Puis l'expérience s'en est allée. Mais depuis ce moment, je commence à comprendre de mieux en mieux comment nous vivons nos vies, comment nous créons ces images de nous-mêmes et du monde et comment nous vivons en conséquence. J'ai compris comment nous agissons et prenons nos décisions dans le but de conserver cet ordre auto-imposé en place, pour la survie du soi. J'ai compris comment chacune de nos émotions est fondée sur un système de croyances que nous avons personnellement créé, et que l'on ne peut accuser personne de

ces émotions qui s'élèvent en nous. Tout ne se passe qu'à l'intérieur de nous-mêmes.

Cela a été parfois difficile de prendre la pleine responsabilité de tout ce que je ressentais. Mais ce fut également très libérateur et ça m'a donné la force de ne pas réagir lorsque je tentais de maintenir un schéma de réaction. Ce fut une grande libération et un grand soulagement de comprendre que de façon ultime, ce système qui me fait réagir n'est pas vrai, et que je n'ai pas besoin de réagir.

De la même façon, les situations familiales difficiles ne m'affectaient plus de la même façon, ou au moins plus avec certains membres de ma famille. Les conflits qui étaient là depuis des années l'étaient toujours, mais ils ne me dérangeaient plus émotionnellement. Et j'étais tellement plus détendue ainsi lorsque je passais du temps en famille.

La dernière réalisation importante s'est passée il y a tout juste quelques semaines, lorsque j'ai compris en profondeur, et pas seulement intellectuellement, ce que c'est vraiment que d'être libre du soi. Bien que je me trouve encore assez souvent dans cet état de soi, je peux basculer consciemment dans cet état de liberté (comme je l'appelle l'instant présent) et qui me permet de voir à quel point je me suis limitée moi-même toute ma vie pour aucune autre raison que celle de croire en mes pensées ou en celles des autres qui ne sont pas vraies. J'ai pu voir ma petitesse et la violence que je me suis imposée toutes ces années en m'empêchant de vivre qui je suis en réalité. C'est dingue comme sensation. Cela m'a permis également de ne plus m'inquiéter de ce que les autres vont penser de moi ou de mes opinions. C'est tellement libérateur et ça apporte tellement de force. Je me sens beaucoup plus alignée avec moi-même, j'ai plus d'amour pour moi, je m'apprécie plus, je suis plus équilibrée, et je partage la joie que je ressens avec les autres.

Et je crois que ceci n'est que le commencement. C'est ça qui est le plus dingue. Je suis sûre qu'il y a plus encore à découvrir, et je sais que plus je peux lâcher de soi, plus la vie deviendra belle. Je commence aussi à comprendre que plus je me libère, moins la vie demande d'effort. C'est la première fois de ma vie que je peux vraiment dire avec cœur « c'est bon la vie » et cela sort spontanément sans avoir besoin d'y penser. C'est juste dingue.

Ta formation m'a vraiment aidée à aiguïser ma capacité à observer et à comprendre ce qui est en train de se passer. Franchement, une expérience merveilleuse. Merci beaucoup !

Anita Staud

CONTRIBUTION A L'EXPERIENCE HUMAINE

Le livre *Zen Body Being* a été utilisé (avec autorisation) dans un livre d'escrime, et maintenant il est cité dans un livre de golf. Bonne nouvelle, parce que c'est la raison pour laquelle il a été écrit : pour infiltrer tout entraînement, sport et arts physiques et permettre de changer la façon de penser et d'appréhender le corps et les compétences physiques. Il semble que ça marche, ou du moins, c'est un début.

Les 7 secrets du contrôle de l'esprit dans le golf

De Peter Croker

« Nous nous appuyons ici sur les 5 principes du Body-Being selon Peter Ralston, tirés de son ouvrage *Zen Body-Being*. Ces principes « incarnés », nous aident à nous centrer et à rester concentrés.

1. Un mouvement détendu, libre et fluide n'est possible que si une constante relaxation accompagne le processus de mouvement. Détendre le corps commence par la détente de l'Esprit et par poser à cet endroit

votre attention sur la relaxation du corps entier. En posant votre attention sur la « sensation » de détente de tous votre corps, votre Esprit se détend à des niveaux plus profonds et cela facilite une plus grande coordination. Plus nous arrivons à nous détendre, plus notre swing au golf pour driver et putter, sera gracieux et bon. Abordez chaque trou en étant conscient d'un Corps Détendu et d'un Esprit Calme.

2. Ressentir le Corps Entier : le but ultime ici est de pouvoir ressentir à tout moment votre corps en entier. Entraînez-vous d'abord à ressentir chaque petit espace, chaque détail ou chaque groupe des différentes parties de votre corps. Faites-le aussi souvent que vous le pouvez. Plus vous vous entraînez, plus vous êtes à même de ressentir. Etre Entier est une question d'attention consciente et d'intégrité. Abordez chaque trou en étant conscient d'un Corps Entier et d'un Esprit Calme.
 3. Se Mouvoir à partir du Centre : en trouvant votre propre centre, vous pouvez améliorer l'efficacité du mouvement de tout votre corps, et vous pouvez également enraciner votre Esprit dans une sensation solide et centralisée. Poser votre attention sur le milieu de votre corps permet d'améliorer votre sensation de présence de votre corps. Cela offre une localisation centrale à votre attention corporelle, comme le centre de la roue. »
-

LES STAGES AU CENTRE AVEC PETER RALSTON

RETRAITE DE PRINTEMPS

du 1er au 29 avril 2017

N'oubliez pas que la date limite d'inscription pour verser vos arrhes est le 15 JANVIER. S'inscrire avant cette date permet une réduction sur le coût total, donc pensez à envoyer vos arrhes pour cette date.

Cette retraite se divise en 4 stages. Si vous ne pouvez pas assister aux quatre semaines entières, vous pouvez participer à une, deux ou trois semaines. Si vous êtes nouveaux dans le Cheng Hsin, prenez en compte que les deux premières semaines concernent les Arts martiaux et que les deux semaines suivantes consistent en un travail de conscience intensif.

L'ART DE LA PUISSANCE SANS EFFORT :

Plongez pendant deux semaines dans l'Art de la Puissance Sans Effort ! La première semaine est un cours complet sur l'Art et aborde également le Body-Being et le T'ai Chi. Participez à la semaine suivante et vous pourrez déployer vos compétences vers une interaction plus efficace, par l'apprentissage de principes et de techniques qui visent à améliorer tous les aspects de votre esprit et de votre corps. Si vous êtes nouveau dans l'Art, je vous recommande si vous le pouvez, de commencer avec la première semaine, puis de poursuivre avec la suivante et les autres.

LA CONSCIENCE :

Pour la première fois ce printemps, nous vous proposons deux nouveaux stages sur la

Conscience : *Transformer votre expérience de la vie* (TEV), et *Révélation et Eveil*.

Le stage TEV amène à prendre un virage dans notre vision des choses, qui va changer notre expérience du soi et de la vie. Notre expérience du soi la plus courante est fondée sur un sentiment de séparation qui s'accompagne d'une activité générant un domaine du soi plutôt étriqué et solitaire. Cela aboutit à la production de satisfaction ou de bonheur que nous recherchons, et rechercherons toujours. L'un des buts de ce stage est de comprendre et de mettre à jour ces activités pour ce qu'elles sont, et de commencer à nous en libérer.

Créer un nouveau contexte pour entrer en relation avec les autres va transformer l'expérience que vous avez de vous-mêmes et de la vie – permettant de développer un niveau de communication plus réel et plus profond, diminuant vos sensations de stress et de solitude, et amenant votre vision des choses vers l'unité plutôt que vers le conflit. Si une telle entreprise vous tente, je vous invite à venir ce printemps, pour participer au stage *Transformer votre expérience de la vie*.

Le stage *Révélation et Eveil* est une nouvelle approche dans laquelle le travail de contemplation intensive est couplé avec un stage d'ontologie. Dans un CI (Contemplation intensive) traditionnel, nous passons notre temps à contempler des questions telles que « Qui suis-je ? » et à communiquer notre réflexion à un partenaire en face à face, avec l'intention de vivre une expérience d'éveil. Dans le travail ontologique de conscience, nous menons des recherches sur les mécanismes de l'esprit et du soi, afin d'avoir des révélations sur la nature et les dynamiques de notre expérience et du monde dans lequel nous vivons.

Dans ce nouveau stage, la bonne moitié du temps sera consacré à de la pure contemplation. L'autre moitié sera occupée par des échanges, des exercices et des méditations guidées avec Peter, sur des

sujets en lien avec cet effort contemplatif. Ceci apportera des révélations et des instants de clarté, et ouvrira l'esprit au-delà de ses limitations habituelles. Une approche de la sorte présentant ces deux aspects, favorise l'ouverture et l'enracinement de notre travail. Voici une semaine valable de contemplation et de méditation pour conclure notre nouvelle retraite de printemps.

Pour plus d'information, visitez notre site :

<http://www.chenghsin.com/workshopchenghsin-retreat.html> ;

ou contactez-nous :

Ralston@ChengHsin.com

S'inscrire en ligne :

<http://www.chenghsin.com/register-for-retreat.html>

Vous pouvez envoyer 396 \$ à l'ordre de « Cheng Hsin » à : Peter Ralston, PO Box 63080, Pipe Creek, TX 78063. Précisez bien pour quel stage vous vous inscrivez, et joignez votre nom, prénom, adresse, numéro de téléphone et portable, et courriel. Si vous avez une brochure papier, joignez votre bulletin d'inscription.

NB : pour les étudiants qui résident en dehors des Etats Unis, merci de vous inscrire en ligne sur notre site ChengHsin.com ou contactez-nous si vous souhaitez utiliser d'autres moyens de paiement.



Méditation au Centre

STAGES DANS LE PACIFIQUE avec PETER RALSTON

AUCKLAND, NOUVELLE ZELANDE

27 janvier – 5 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 avant le 1^{er} janvier pour profiter de la réduction sur le prix.

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 de Sei Shin(terme japonais pour Cheng Hsin) du club 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

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 avant le 1^{er} janvier 2017.

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.



Démonstration de San Shou par Elisabeth et Klaus à Jasnières

STAGES EN EUROPE avec PETER RALSTON

HAMBOURG, ALLEMAGNE

Du 16 au 22 juin 2017

Probablement le dernier stage de 3 jours et demi dans la jolie ville de Hambourg – du 16 au 19 – dans ***l'Art de la Puissance sans Effort***. Rejoignez-nous pour un entraînement intensif dans l'art et le Body-Being. Et prenez note : le stage à Berlin sera plus long et plus approfondi que celui de Berlin.

Le jeudi 15 juin nous prévoyons une nouvelle ***soirée avec Peter Ralston*** : une occasion de s'asseoir en compagnie de Peter

et d'échanger avec lui sur la Conscience et sur ses livres.

Après ce stage de trois jours, nous avons programmé deux soirées d'apprentissage de *l'épée* et de la *boxe* : du mardi au jeudi 20-23 juin.

Contact : klaus-Henrich Peters :
khp@chenghsin.de

De GLIND, HOLLAND

STAGE et DERNIERE CONTEMPLATION INTENSIVE aux PAYS BAS

Du 23 juin au 6 juillet 2017

Tout d'abord a lieu le sage d'une semaine dans la douce campagne de Hollande. Nous continuerons de faire des progrès dans *l'Art de la Puissance sans Effort*, et nous aborderons un peu le Body-Being, le Tai Chi et plus encore.

Ensuite nous aurons une semaine entière de *Contemplation Intensive*.

Pour ceux qui ne peuvent pas faire la semaine entière, le premier week-end est ouvert à tous en guise d'introduction. Ce sera un *atelier de contemplation*, qui sera donc suivi par quatre jours de contemplation intensive et sérieuse.

(C'est la DERNIERE fois que je pense animer une Contemplation Intensive à cet endroit.)

Contact : Epi van de Pol : epi@taijiquan.nl

BERLIN, ALLEMAGNE

Du 8 au 10 juillet 2017

Le week-end est un stage d'introduction à *l'Art de la Puissance sans Effort*, suivi d'une journée d'enseignement de la boxe le lundi.

Puis, ceux qui le souhaitent pourront venir s'asseoir avec Peter pour une *soirée sur le travail de Conscience*. Ce sera mardi soir, 11 juillet pendant laquelle nous pourrons échanger sur son travail et ses livres.

Pour plus d'information, contactez Epi van de Pol : epi@taijiquan.nl

GRENOBLE, FRANCE

STAGE DE 5 JOURS

Du 15 au 20 juillet 2017

Peter Ralston donnera un stage de 5 jours dans *l'Art de la Puissance sans Effort* et le *Body-Being*, non loin de la Suisse, au cœur des Alpes françaises.

Renseignements et inscriptions :
Bruno Cointrel, bruno.cointrel@laposte.net,
ou
Anne Cariou, anne.cariou@yahoo.fr, ou
Elizabeth Saetia, lefildesoie68@yahoo.fr



JASNIERES, FRANCE

RENCONTRE DE T'AÏ CHI CHUAN

Du 25 au 30 juillet 2017

Peter Ralston aimera trois jours d'ateliers avant la grande rencontre de Jasnières. Apportez votre tente car le logement se fait en camping.

Pour plus d'informations contactez Epi :
epi@taijiquan.nl

Ensuite, Peter rejoindra d'autres enseignants à la rencontre des 20 ans de Jasnières qui rassemble les pratiquant de T'ai Chi Chuan. Peter animera là quelques ateliers sur divers points de l'Art.

Pour participer aux rencontres de Jasnières, contactez : aramis72.taichi@free.fr



Ramana (le chat) et Bouddha

UN NOUVEL ACCES aux E-FORMATIONS

Les e-formations sont en cours de modifications. Si tout va bien, vous pourrez vous inscrire et démarrer une e-formation à tout moment de l'année !

CHENG HSIN , E-FORMATION tout au long de l'année

Il y a cinq super 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

E-FORMATIONS COURTES en CHENG SHIN

Et deux autres e-formations de six semaines qui permettent d'ouvrir les yeux :

✧ Grandir en Conscience

✧ La relation Corps-Esprit dans le T'ai Chi

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.



Un nouveau cours-audio sur la Conscience

Le cours-audio sur la Conscience est constitué de leçons, de conférences et de dialogues avec Peter Ralston sur des sujets qui vont de la contemplation, la transformation et la perception, jusqu'à l'éveil, la mort et les nombreuses difficultés auxquelles nous devons faire face lorsque nous souhaitons grandir en conscience. Ces documents audio sont tirés d'interactions et de dialogues en live avec des étudiants.

La longueur de chaque leçon va de 15 à 35 minutes. Il y a 55 leçons dans cette série. En vous inscrivant vous recevez un document audio chaque semaine, pendant les 55 semaines.



QUESTIONS /REPOSES

Marko Kirilathi

Porvoo, Finlande

Bonjour Peter,

Je me questionne sur les concepts de passé et de futur. Ce sont juste des concepts dans l'esprit mais ils n'ont pas lieu maintenant. Mais est-ce que maintenant, ne serait pas non-plus un concept de l'esprit ? Est-ce qu'il est nécessaire en quelque sorte de transcender le concept de maintenant pour arriver à cet instant présent ?

Marko

Marko,

Le passé et le futur existent en tant que concepts dans notre expérience, de la même façon que notre perception de l'instant présent, mais Maintenant n'est pas un concept. Il est lui-même et ne peut être 'touché' que dans la non-conception. C'est vrai qu'il te faut abandonner ou ignorer le

concept et même l'expérience, que tu es en train d'avoir maintenant (qui est remplie de concepts tels que les interprétations, les associations, etc.). Il te faut contempler le réel instant présent, et non seulement un petit espace-temps, mais cet EST qui est toujours maintenant.

Peter

Leo Gura

Las Vegas, NV

Salut Peter,

Il y a une chose que je ne comprends toujours pas c'est la différence qui existe entre une véritable expérience d'éveil et une expérience temporaire. Je comprends que l'éveil n'est ni une expérience ni un état, mais...

Récemment, j'ai pris 4 grammes de champignons hallucinogènes et j'ai eu un orgasme ontologique vraiment profond. Il y avait là une forte sensation de la beauté divine de la réalité, comme si j'avais pénétré la Réalité par mon esprit. Comme le Nirvana, un plein éveil. Ok, on pourrait penser que ce n'était peut-être qu'un trip émotionnel. Mais ensuite, j'ai passé une ou deux heures dans un état de complète attention consciente, pendant lesquelles je me suis déplacé comme si c'était l'univers qui faisait l'expérience de lui-même. Pendant quasiment tout ce temps là, j'étais clairement lucide. Puis bien sûr l'expérience s'en est allée et je suis retombé dans la dualité.

Quelle est la différence entre cette expérience et une expérience d'éveil que l'on pourrait avoir durant un stage de Contemplation intensive ? J'ai remarqué que pendant les intensives, certaines personnes avaient des expériences de non-dualité. Mais on dirait qu'elles ne restent pas non plus, qu'elles en ont juste un aperçu.

Est-ce qu'il y a une différence entre ces deux genres d'aperçus ? Et puis, il semble qu'il y ait un troisième genre de révélation, qui elle serait définitive, qui serait « la vraie ». Bien que je ne sois pas très sûr de cela.

Mon expérience avec les champignons n'était apparemment pas seulement émotionnelle. Elle ressemblait fortement à un aperçu de mon vrai soi (pure conscience) que j'ai eu il y a plus d'un an lors d'une longue retraite de méditation. Mais les deux expériences sont passées. C'est sûr qu'il y a quelque chose que j'ai gardé de cela, mais il ne se trouve pas dans une conscience non-duelle permanente (qui est ce que je recherche !).

Et puis, si pour y arriver il me faut 10 heures de méditation intense pendant 10 jours entiers, pour arriver à une heure d'aperçu de mon véritable soi, alors que je peux avoir le même effet pendant une heure en avalant 4 grammes de champignons, pourquoi est-ce qu'on n'utilise pas les champignons comme une voie vers l'éveil ?

La conscience non-duelle est-elle possible ou faut-il que je me prépare à une longue suite de courts aperçus ? Moi j'espérais pouvoir l'atteindre en une seule fois. Mais il ne semble pas que cela se passe ainsi. On dirait que c'est un phénomène courant pour tout ce que j'ai pu aborder sur l'éveil. Mais bon sang, quand sait-on donc qu'on a atteint le fond ? On dirait que même les maîtres zen évitent de parler de ça ?

J'ai entendu des enseignants dire : « Ne vous inquiétez pas, vous le saurez lorsque vous serez là. » Mais ça ne me semble pas très sérieux de dire cela. Il semble qu'il soit vraiment probable que l'on se dupe soi-même en pensant que l'on est arrivé au bout, alors qu'il n'en est rien. Comment faire la différence entre des expériences d'éveil réelle ou fausses ?

Merci,
Léo

Léo,

Laisse-moi tout d'abord te dire que les drogues psychédéliques n'auront jamais la possibilité de produire l'éveil ; elles ne te permettent que de changer d'état (elles agissent sur le cerveau), or l'éveil n'est PAS un changement d'état. Peu importe que ce changement d'état soit fabuleux ou mystique, il n'est pas « ça ». Cela ne veut pas dire que tu ne peux pas avoir d'expérience d'éveil à n'importe quel moment, mais il ne peut pas être produit par les drogues ni par aucun autre changement d'état. Il est « la chose elle-même » et non une expérience de cela.

Il te faut donc te demander : de quoi es-tu devenu conscient ? Si tu étais en train de vivre une expérience d'une certaine sorte, très bien, mais de quoi étais-tu conscient à ce moment là ? Qu'as-tu compris de façon directe et qui n'a absolument rien à voir avec l'expérience, et qui te reste une fois que ton état change à nouveau après ?

On peut avoir de nombreuses compréhensions et révélations qui valent le coup et qui peuvent profondément affecter notre vie et nos points de vue sur les choses. Si l'on parle de la façon dont tu vis, de ta capacité à être efficace dans la vie, et même à être créatif, les révélations sont vraiment indispensables là ; et parfois même plus efficaces d'une certaine façon, que l'éveil. Souviens-toi que l'éveil, ce n'est pas changer quoi que ce soit, or il semblerait que tu essaies de changer ton état pour un autre dont tu as déjà conclu que ce doit être « le bon ». Si tu veux suivre ce chemin, alors travaille dur pour changer, mais ça c'est de la transformation, pas de la conscience directe.

Evidemment lorsque tu as une expérience d'éveil tu es clair, c'est-à-dire que tu sais que c'est vrai, car il ne s'agit pas d'une fonction de ton esprit qui perçoit, qui fait

l'expérience, qui conclut, ou encore qui « sait » quelque chose, mais c'est la chose elle-même, autrement dit c'est toi. Tu as entendu cela encore et encore, mais soit tu ne conçois pas ce qui est dit – car c'est quasiment impossible de le faire sans conscience directe – soit tu as une image idéale que tu es en train d'essayer d'atteindre. Il semble que tu sois trop focalisé sur l'effet que l'éveil pourrait avoir sur toi ; au lieu de te focaliser sur ce qui est Vrai. Ce sont deux quêtes totalement différentes. Il faut que tu sois sincèrement ouvert sur le fait que l'éveil ne changera pas la moindre chose. Il sera juste ce qui est Vrai. J'ai insisté sur ce fait dans mon livre *Pursuing Consciousness*. Il semble donc que tu sois en train de chercher autre chose.

Qu'est-ce que c'est que cette « mode » que les gens « spirituels » ont avec la non-dualité ? Qu'est-ce que la non-dualité va te donner ? Ne serait-ce pas la même chose que l'Unité et les choses de ce genre ? Le seul fait de donner une appellation plus censée ne donne rien de plus. Si la réalité était vraiment non-duelle, cela suggérerait qu'elle ne serait également pas relative. Et si elle n'était pas relative, alors tu ne pourrais faire l'expérience de rien, ni avoir une vie, ni exister d'une façon ou d'une autre, et ainsi de suite. Le vrai problème, comme pour la plupart des choses que l'on peut entendre là-dessus, c'est que ce n'est pas vraiment bien compris. Ce que les gens imaginent avec de telles notions, c'est qu'ils seront connectés, ou qu'ils feront un avec tout, ou qu'ils n'auront plus un « moi contre un autre », ou quoi encore. Tout ceci est possible, mais il ne s'agit pas de l'éveil, c'est produit par un changement radical de vision. Et aucune de ces possibilités ne sont absolues, elles sont toutes relatives.

Lorsque tu es « connecté » ou que tu fais « un avec », alors c'est qu'il y a clairement encore un quelqu'un et un quelqu'un d'autre, un toi et la vie, et ce sont des choses relatives. Afin de faire l'expérience il faut la

relativité. Cela ne veut pas dire que ça doit être de la façon dont tu fais l'expérience maintenant. Il n'est pas nécessaire que tu sois « à l'intérieur », ou en opposition à, ou séparé, isolé, ou un soi, etc. On suppose que tout cela, ce sont des dimensions préétablies de la réalité mais il n'en est rien. Changer la moindre de ces choses est radical et inhabituel, et cela te rendrait bien plus heureux et libre, mais ceci n'est pas l'éveil. Bien que sans éveil, je ne vois pas comment de tels changements pourraient prendre place. Pourquoi ? Car pour que cela devienne clair pour toi que tous ces aspects de ton expérience ne sont pas toi, tu as besoin de savoir ce que tu es, et tu as probablement aussi besoin de réaliser ce qu'est la vie.

Une plus grande réalisation peut et doit prendre place concernant ce qui est relatif. Laisse-moi te renvoyer à mon dernier livre : *The Genius of Being*, (qui sort au printemps). Il parle de comment comprendre et transcender les profondes suppositions sur la réalité et sur le monde dans lequel nous vivons. Chacune des affirmations de ce livre requière une contemplation sérieuse, et changerait drastiquement ton expérience si tu la saisisais, mais aucune d'elles n'est l'éveil.

Souviens-toi que l'attention est dévouée envers la survie-du-soi ; ce qui signifie que toutes les fois que tu as une révélation, tant que le soi est encore là, l'attention retournera faire son travail pour gérer la vie (du sérieux au ridicule, selon ce avec quoi tu t'identifies). Une fois que tu as eu cet « aperçu » de ton véritable soi, tu dois être capable d'accéder à cette conscience, et tu sais dans ton esprit ce qui est vrai de cela. Mais même là ton attention se tourne à nouveau vers la gestion de la vie, n'est-ce pas ?

Si tu saisisais la nature du langage, ou que, à force de travailler sur cette recherche, tu comprenais peut-être que la réalité des molécules est une présence, tu ne vivrais pas pour autant à l'intérieur de cette

compréhension, non ? Autrement dit, tu glisserais à nouveau dans l'utilisation du langage, au lieu de saisir cette nature alors que tu es en train de l'utiliser ; ou encore tu t'occuperais de la réalité physique en tant qu'objet au lieu de rester conscient de la présence des molécules. Tu *pourrais* rester conscient tout en participant à la vie, mais il y a peu de chances pour que cela arrive parce que cela ne permet pas de faire quoi que ce soit et que cela ne permet pas de faire face à ta survie. C'est juste ce qui est vrai. Tu vois la différence ?

Avec du travail tu peux devenir conscient de la nature de toutes ces choses tout en participant à la vie, et tu peux peut-être voir comment cela changerait ta vision de ce qui se passe et ta relation avec ce qui se passe. Cela te libérerait également des suppositions superficielles qui dominent habituellement ta relation avec elles. Tu peux voir aussi que cela ne changerait pas nécessairement le besoin d'utiliser le langage si tu veux communiquer avec les autres, ou de prendre grossièrement une tasse avec ta main en utilisant des distinctions simples lorsque tu veux boire. Le relatif est le relatif ; et tout ce qui relève de l'existence est relatif. Cela ne veut pas dire qu'il doit être d'une certaine façon, les possibilités du relatif sont illimitées. Mais pas absolues. L'Eveil concerne la vérité absolue de l'existence.

Tu dis que les enseignants doivent se duper eux-mêmes, et ceci est certainement vrai. Tout comme dans le domaine martial, il y en a très, très peu qui ont vraiment atteint la maîtrise, et il y en a encore moins qui ont vraiment fait l'expérience de la nature de ce monde et de tout ce travail. Quelques mots suffisent pour se déclarer soi-même un enseignant. Les gens apprennent quelques mouvements, ou une forme de Taï Chi et commencent à enseigner. Cela ne fait pas pour autant d'eux des maîtres. Bien sûr, dans le vrai monde du combat, c'est plus difficile de se la jouer parce que tu vas être testé ; mais il n'existe pas de preuve issue de tel test

ou de telle « confrontation » dans le domaine de la conscience. C'est pourquoi il semble que l'on trouve dans le domaine « spirituel » de nombreux « enseignants » qui ne font que répandre des croyances, ou qui n'ont eu qu'une vague expérience ou une révélation ou deux, et qui proclament la profondeur. Mais il n'y a aucune différence là avec le fait d'apprendre une forme et de l'enseigner, ou bien d'acquérir des ouïe-dires, des croyances ou des conclusions toutes faites et à partir de là, de développer un système à suivre.

Toutes ces choses ne sont PAS la Vérité et ne sont vraiment rien de plus que des stupidités conceptuelles. Les gens trouvent du soulagement et du bien être en faisant de nombreuses choses qui leur paraissent les aider ou améliorer leur expérience. C'est par exemple faire du yoga, aller à l'église, ou regarder un film. Rien de tout cela n'est une quête de ce qui est vrai, c'est la quête qui vise à améliorer leur expérience. La différence est incroyablement grande. Aucune quête de quelque changement que se soit dans l'expérience ne mènera jamais à la conscience de ce qui est vrai. Ce n'est pas, et ça n'a jamais été son but.

Mais si tu n'as pas affaire à un enseignant qui est juste un « croyant », alors le rappel qui dit : « Tu le sauras lorsque tu y seras », est tout à fait valide. De toute façon si tu es dans le doute, ou si tu a besoin de trouver une certitude ou d'insister, ou si tu es dans un domaine où la possibilité de te leurrer toi-même existe, alors il ne s'agit pas de l'éveil. Par définition, tu dois être directement conscient de ce qui est absolument vrai, ce qui signifie que tu *es* cela, que c'est toi, sans aucune once de doute. Sinon, ce n'est pas l'éveil. Si tu n'es pas conscient de ce qui est vrai, ou de ta vraie nature, et de façon définitive, alors ce n'est pas l'éveil. Tu commences à comprendre ?

Cela ne veut pas dire que tu ne seras pas également conscient de ce monde relatif que tu as inventé, ni que la vie ne va pas se poursuivre à peu près comme elle l'a fait

jusqu'à présent. Comme je le dit souvent : « la conscience ne te rend pas stupide. » Ce dont tu fais l'expérience, ou ce que tu peux faire ou ce que tu es avant de saisir ta véritable nature, tu peux continuer à l'expérimenter, ou à le faire ou à l'être après ; c'est juste qu'il se puisse que tu aies envie de ne plus participer à une certaine partie de tout ça. Encore une fois, Bouddha a continué à marcher et à parler, à manger et à pisser, à mendier et à dormir. S'il vivait exclusivement dans une expérience « non-duelle », pourquoi toutes es activités plutôt mondaines ? Mais je suis sûr qu'il était toujours conscient de sa vraie nature et de la vraie nature de l'existence, alors même que toutes ces activités prenaient place. L'Eveil ne change rien, il ne fait que révéler ce qui est déjà vrai dans l'absolu.

Peter



Albert Walker

Auckland, Nouvelle Zélande

Bonjour Peter,

Ma question porte sur le Syndrome de Lave dont tu parles par rapport aux révélations – la façon qu'une révélation a de disparaître et de devenir un concept.

Et si je cherchais dans le domaine des aptitudes, est-ce que je pourrai redécouvrir ou recréer cette révélation, ou bien devrais-je la laisser tomber et revenir à la tâche avec une nouvelle fraîcheur ? Par exemple, j'ai beaucoup joué de la guitare et beaucoup chanté et un jour, j'ai eu une révélation qui m'a permis tout à coup de devenir conscient de la résonnance particulière qui est émise par une bonne façon de chanter, et comme je savais exactement de quoi il s'agissait, il est devenu pour moi facile de lui donner naissance. Mais maintenant, lorsque je tente de recréer ce son, il est devenu évident que cette expérience s'est transformée en concept parce que je n'arrive plus à la refaire. Tenter de reproduire ce son s'est avéré vain, mais je n'arrive pas à abandonner cet instant de révélation parce que je sais qu'il y a quelque chose de vrai là-dedans.

Quelle serait à ton avis la meilleure façon d'agir à ce propos si mon objectif est de continuer à m'améliorer en chant ? En général, à la suite d'une découverte/d'une révélation, devrions-nous nous remettre en route pour une nouvelle découverte ?

Albert

Albert,

Révélation et expériences se transforment toujours en concepts, c'est ce qu'il te reste de l'expérience une fois qu'elle est passée. Mais tu peux accéder à l'expérience de la révélation si tu tournes ton attention vers l'expérience de l'instant présent qui elle est vraie, au lieu de poser ton attention sur la

pensée de cette expérience. Si tu n'arrives pas à le faire, alors lance-toi à nouveau dans la tentative de saisir cette expérience à nouveau, fraîche, et prends garde de ne pas laisser tes concepts prendre le dessus et influencer ta recherche. Il se peut également que tu aies créé des concepts – en les attachant à la révélation – qui ne ciblent pas le sujet et qui te montrent donc la mauvaise direction.

Comme nous le disions souvent dans l'ancienne école : tu le saisis, tu le perds, tu le saisis à nouveau. C'était juste un commentaire sur ce qui se passe avec ce genre d'apprentissage. Chaque fois que tu saisis ou que tu fais l'expérience de quelque chose de nouveau, ce qui se passe ensuite en général est que tu le perds, et alors il te faut en faire l'expérience à nouveau. Plus tu fais cela, plus cela devient facile d'y accéder, et au bout d'un moment, si tu le fais suffisamment, tu finis par ne plus le perdre. Il devient alors présent comme une évidence, comme une distinction que tu fais dans l'expérience.

Egalement, à chaque fois que tu as des instants de clarté et que tu travailles avec pendant un moment, tu peux toujours continuer à faire des recherches de plus en plus profondes, pour avoir des révélations plus profondes encore ou sur des sujets annexes. Cela te permet de conserver ton attention sur le questionnement, de rester plus ouvert et en contact avec l'apprentissage expérimental.

Peter

Nick Bishop

Londres, Angleterre

Cher Peter,

Ton livre « The Principles of Effortless Power » est pour moi source de véritable inspiration dans le domaine des arts martiaux internes, et c'est aussi un joyau

pour la découverte par soi-même. Cependant, je m'intéresse au fait que je trouve que tout ce que tu as écrit récemment dans tes livres et les newsletters semble sortir tout droit du bouddhisme de Chan. Si je regarde la réponse que tu donnes à Georges Savvides dans la newsletter précédente : « 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. »

J'ai lu des citations qui ressemblaient à cela dans « Ch'an and Zen teachings : first series » écrit par Charles Luck dans lequel de nombreux maîtres Ch'an font référence à l'éveil de façon similaire à ce qui est écrit ci-dessus.

En plus, en Chine et en Inde, la plupart des maîtres enseignent gratuitement. Alors qu'ici, en occident, les maîtres comme toi demandent beaucoup d'argent pour enseigner et animer des séminaires. Je pense que cela crée une dichotomie dans le sens où quelqu'un qui veut pouvoir payer une telle formation n'a pas d'autre choix que de bosser à plein temps. Tous ceux qui ne gagnent pas suffisamment d'argent à cause de leur précarité financière ou de leur maladie physique ou mentale sont donc exclus de tes cours. A moins que je ne me trompe ?

Donc les gens qui suivent tes enseignements doivent certainement être bien établis dans un système de croyance capitaliste occidentale, tout en étudiant un système dont le but est de se libérer de toute croyance immédiate dans l'éternel instant présent. Donc, si tu es éveillé, pourquoi as-

tu besoin de faire autant payer les autres puisque tu es libre de tout « système de croyance » ?

Mes amitiés,

Nick

Nick,

Il y a des ressemblances avec le Zen parce que le fondement de la conscience directe est la contemplation, et que la conscience de la Vérité, quel que soit l'endroit où l'on habite, est la même conscience, sinon ce n'est pas la Vérité. Cependant, je ne fais pas la même chose que ce que les pratiquants de zen font. Comme tu le fais remarquer, j'ai travaillé sur beaucoup de domaines, autres que la quête de l'éveil, que l'on ne trouve pas dans le zen, en contribuant par exemple à la puissance sans effort, à l'efficacité dans l'interaction, le Body-Being, l'esprit, la compréhension de la condition humaine...

En ce qui concerne le fantasme de la gratuité des enseignements en Chine et en Inde tu te trompes. Ils font payer. Et même dans un monastère les « moines » paient. Ils donnent leur travail à temps plein plutôt que de l'argent – cuisine, agriculture, construction, entretien, etc. – et même cela n'est pas assez. Aujourd'hui, comme par le passé, beaucoup d'entre eux doivent aller travailler, et les monastères dépendent de donations importantes pour pouvoir joindre les deux bouts. A l'école, nous ne demandons à personne de sacrifier tout leur temps et toute leur vie, et nous ne dépendons pas non plus de la charité. Nous demandons juste une participation financière pour payer les charges et gagner notre vie.

Ce qui est vrai par contre c'est que je ne me déplace pas pour donner quelques enseignements à des gens qui pour la plupart travaillent toute la journée, en les saupoudrant de quelques méditations programmées, comme peuvent le faire les maîtres dans les monastères zen ou dans les

retraites. Dans les stages de conscience, je crée non seulement la méthode pour aborder des sujets très difficiles, je passe mes journées à faire de la facilitation, à animer des exercices, à dialoguer avec les gens qui travaillent pour apporter un changement positif dans leur conscience ; et ceci requiert une profondeur de compréhension et des compétences peu communes. Ce genre de travail n'est pas fait par les autres maîtres zen ou spirituels. C'est l'un des grosses différences. Tu mélanges donc les pommes et les oranges. On voit bien que tu n'as pas suivi de stage avec moi, ce qui peut expliquer une partie de ton incompréhension.

Par ailleurs, si tu affirme ne pas être éveillé toi-même, fais attention aux jugements et aux déclarations que tu fais sur ceux qui affirment l'être. Le sujet en entier se trouve au-delà de ta propre compréhension, et donc les conclusions que tu peux tirer n'ont aucun fondement dans ton expérience, ils ne sont que conjecture. En tant qu'être humain, tu peux me juger par rapport aux normes sociales, aux us et coutumes, et peut-être me trouver insuffisant. Mais par rapport à un sujet dont tu ne fais pas l'expérience personnelle, tu devrais faire attention de ne pas sauter sur des conclusions. De la même façon que, dans la citation que tu as choisie, Georges questionnait sur le oui-dire de ceux qui ne savent pas de quoi ils parlent mais devinent ou élaborent de fantasmes sur les possibilités.

Rappelle-toi qu'il se peut que Bouddha n'ait jamais demandé d'argent, mais il a dû mendier sa nourriture, les endroits où il organisait des réunions étaient fournis par d'autres, etc. les autres prenaient soin de lui. Par rapport à la vie, on doit se débrouiller d'une façon ou d'une autre pour gérer tout ça. Les exigences de la vie doivent être satisfaites.

Tu insistes à plusieurs reprises sur le fait que nos tarifs sont élevés. Hum. Les gens dépensent souvent bien plus pour des vacances. Ou comme l'un de mes parrains,

Stewart Emery, avait l'habitude de dire : « Il est difficile d'aller au-delà de la résistance que les gens ont quand il s'agit de payer pour un travail de conscience, il est bien plus facile de leur vendre une voiture, qui est un produit bien plus dispendieux. » Il est également important que les gens contribuent et donnent, et pas seulement prennent et reçoivent.

Il m'est arrivé de laisser participer des gens qui ne pouvaient pas payer le tarif normal, mais c'est rare, et on leur demande de payer d'une façon ou d'une autre pour qu'ils puissent donner de la valeur au travail et le prendre au sérieux. C'est comme Brendan, qui est venu me voir pour la première fois lorsqu'il était adolescent et qui a demandé de travailler avec moi au lieu de payer. Je lui ai répondu que ce serait plus facile de trouver un boulot et de payer. Et après m'avoir aidé à nettoyer la forêt, construire les chemins sur la propriété, il a fini par être d'accord avec moi. Il a avoué qu'il n'aurait jamais autant travaillé de sa vie à l'extérieur et que c'aurait été comme suivre le rythme d'un vieillard.

Quand j'étais jeune, j'ai donné tout ce qu'il fallait pour pouvoir étudier auprès de ceux pour lesquels j'avais du respect. Je me suis engagé dans des petits boulots mal payés – et à la place, je consacrais la plupart de mon temps à m'entraîner, à étudier et à contempler. Et pourtant, j'ai toujours réussi à mettre suffisamment d'argent de côté pour aller faire ce que j'avais envie de faire. C'est pourquoi je n'adhère pas à l'idée que la plupart des gens ne peuvent pas le faire. Il faut simplement le vouloir vraiment.

J'espère avoir clarifié le sujet et répondu à tes questionnements. Tu es bienvenu à un stage si tu as envie de voir si ça vaut le coup.

Peter



L'un de mes endroits préférés en Californie. J'adore les chutes d'eau qui tombent sur la plage.

Leo Gura

Las Vegas, NV

Peter...je pense...que je ...m'éveille.

Je suis resté sans voix. J'étais vide de sentiments. Tout ce que j'ai fait c'est de me murmurer : « s'éveiller... s'éveiller... s'éveiller... ». C'est vraiment ce que ce mot « éveiller » signifie vraiment. Le jeu est terminé. Tout ce que je faisais auparavant me paraît ridicule. La peur est devenue impossible.

C'est comme si la réalité était faite de rien du tout. De vide. Comme s'il n'y avait d'air dans la pièce. Comme si je pouvais flotter là dans mon champ visuel, même si mon corps bien sûr reste au même endroit.

Tout ce que j'ai pu imaginer sur l'éveil était vraiment petit. Tellement petit ! C'est d'un TOUT AUTRE niveau. Vraiment un TOUT AUTRE niveau. Il n'y a pas de mots. La vacuité n'est PAS ce que j'avais imaginé. Ce n'est pas un trou noir, mais plutôt comme l'air clair et cristallin du sommet de la montagne.

Je ne sais pas si je me trompe moi-même parce que l'effet hallucinant a perdu de son effet quelques heures après. Mais il reste une paix profonde et une sorte de « savoir » à ce propos. Mais je ne suis plus dans je-suis-l'espace / je-suis-Dieu. Je ne

sais pas. Ca a été vraiment un grand tournant. Mais est-ce cela ou y a-t-il plus encore ? Je ne veux pas me mentir à moi-même.

J'ai sniffé 20mg de 5-meo-dmt pour avoir cette expérience. Mais ça fait aussi des années que je fais de la méditation, et je ne peux donc pas dire si c'était juste un état lié à la drogue ou que la drogue m'a juste aidé à franchir les derniers pas qui me restaient pour trouver « ce que je suis ». Avec le 5-meo, mon esprit reste très clair et très sobre. Cela fait venir très peu de visions psychédéliques comme les autres substances. C'est juste comme de l'éveil purement saupoudré. Rien à voir avec les champignons. Les champignons, ça ressemble à des illusions délirantes à côté de la clarté de cet éveil. Le mot « réveil » est tombé comme le seul mot approprié pour cette expérience. Pas seulement illumination. Ce mot n'est pas bon. Juste éveil.

J'aimerais vraiment que tu m'aides à évaluer ce que tout cela était. Peut-on aller plus loin ? Est-ce que cette sensation de « je suis espace vide » peut devenir permanente ? C'est si incroyable ! Le soi voudrait habiter cet état 24h sur 24.

Merci
Leo

Leo,

Je peux te dire ce que c'était. C'était exactement ce que c'était. Quelque soit ce dont tu as fait l'expérience, ou ce dont tu es devenu conscient, c'est cela. Pas plus, pas moins. Si tu luttas avec le doute ou que tu tentes de comprendre ce que c'était, alors c'es que tu n'es pas conscient de ce que c'était, non ? Ca a l'air assez clair quand tu le décris, et il se peut que ce soit un aperçu profond de quelque chose, mais la question principale est : est-ce que ceci est *toi* ? Pas quelque chose que tu aimerais ou que tu voudrais ; mais vraiment TOI !

La partie drogue crée toujours de la confusion. Comme je l'ai déjà dit, tu peux avoir une révélation ou même une expérience d'éveil dans n'importe quel état, mais gonfler ton esprit avec la drogue génère un changement d'état, pas un changement vers une plus grande conscience. La bave de crapaud ne peut pas donner naissance à l'éveil. Pourquoi ? Parce qu'il n'y a que TOI qui le puisse. L'éveil n'est pas une réaction chimique. Si l'on ne tient pas compte de ton changement d'état, il semble que tu sois devenu conscient de quelque chose. Du moins, tu as entrevu un possible que tu n'avais encore jamais imaginé, et ça c'est prometteur. C'est vrai que cela n'a rien à voir avec ce que les gens pensent ou imaginent. C'est mieux parce que *c'est* toi.

Mais une chose qui ne colle pas, c'est que ça a passé après quelques heures et après que l'effet de la drogue ait disparu. C'est donc que ça ne peut être *toi*, parce que toi, tu n'as pas disparu, si ? En plus, tu es en relation avec ces changements d'expérience comme l'air de la montagne ; ça pourrait juste être du remplissage d'esprit ou de la poésie, mais si tu n'es pas toi-même cet air cristallin de la montagne ou autre chose, alors, c'est que tu es en train d'avoir une expérience. Si tu es cela, alors tu dirais : « je suis cela » et pas « j'ai fait l'expérience de cela ».

Peu importe ce que tu saisis, s'il y a encore des choses que tu ignores (et il y en aura, tu peux aller encore plus profondément. Avoir un kensho c'est juste le premier pas. Il y a plus encore.

Est-ce que cela t'aide ?

Peter

Clint Jones

Kearney, NE

Peter,

Je remarque qu'après ma lecture et ma contemplation matinale, et après avoir lu quelques extraits bouddhistes que mon fils m'a envoyés, la pression qui me pèse de la dernière élection présidentielle semble s'alléger temporairement. Ceci dit, je ne dors pas bien, ma pression grandit et mon ambition s'efface. N'importe quel physicien dirait que je suis en train de déprimer.

Ma question est la suivante : que puis-je faire avec le vrai monde ? J'imagine que tu vas me dire que je devrais m'astreindre à contempler plus et à garder ma question « Qui suis-je » à l'esprit, autant que je le peux, parce que mes émotions ne sont pas fondées sur la vérité. Mais cela est-il suffisant ?

J'aurais envie de faire quelque chose sur l'éducation des jeunes enfants (peut-on enseigner, entretenir la conscience dès le plus jeune âge ?) pour aider à soigner les divisions qui existent dans le monde autour des croyances opposées.

Toi, Peter Ralston, tu ne peux pas toucher tous les êtres. Alors que pourrais-je faire ?

Clint Jones

Clint,

La première chose à comprendre et sur laquelle tu peux poser ton attention, c'est que tous ces événements qui se sont passés sont des inventions sociales, elles n'ont pas d'existence réelle. Nous avons la capacité de faire de mauvaises inventions – et nous le faisons effectivement – mais un jour ou l'autre on peut s'apercevoir qu'elles ne marchent pas ou qu'elles sont un dérapage. Je comprends tes peurs, cependant rappelle-toi que rien ne s'est encore passé hormis une nomination et de la rhétorique.

Ta dépression est fondée sur le fait de ne pas imaginer de futur positif. Donc fabrique la possibilité d'un futur positif, et qui prend en

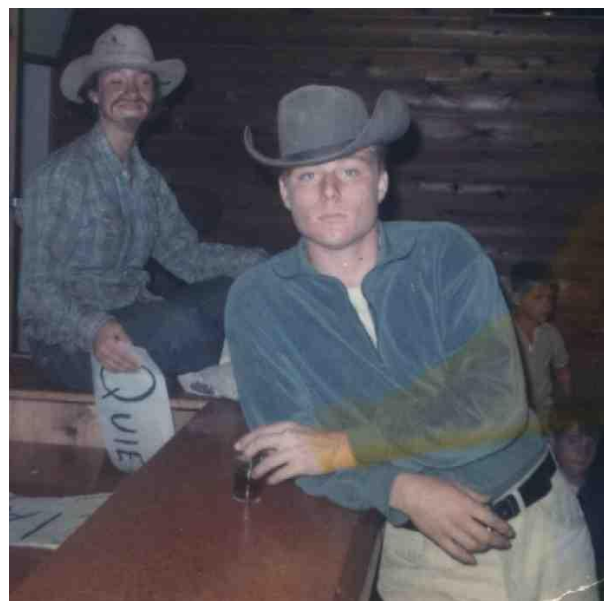
compte les changements radicaux qui sont arrivés. J'ai vécu dans les pays du tiers monde, et il se peut que nous traversons pendant un moment des difficultés du même genre, mais cela ne veut pas dire que ce ne sera pas une aventure pour toi.

La vie n'est jamais toujours positive. Certaines des difficultés sont créées personnellement, d'autres sont contextuelles, d'autres encore sont des challenges collectifs. Pourtant il est possible d'embrasser chacun des deux aspects de la vie, positif et négatif. Lorsqu'un changement culturel dysfonctionnel intervient, il semble que cela fasse partie de notre travail d'éduquer et d'aider les autres afin qu'un meilleur changement puisse à nouveau émerger. L'éducation dans tous ses états – redonner du pouvoir à une compréhension de la pensée critique, à une estimation et au respect des faits, au pouvoir de l'unité et de la compassion, et tant encore – c'est très utile et cela devrait inclure les enfants (au même titre que n'importe qui), en leur enseignant comment apprendre à penser avec puissance et critique. Ce faisant, apprécies l'aventure. Et saisis qui tu es.

J'espère que ça t'aidera un peu.

Peter

Et juste pour rire, un petit bout de l'histoire de Peter :



A 15 ans, Ralston travaillait dans un ranch du Colorado. Ici, il s'occupait des enfants bénévolement en dehors des heures de travail.

Cette Newsletter prend fin.

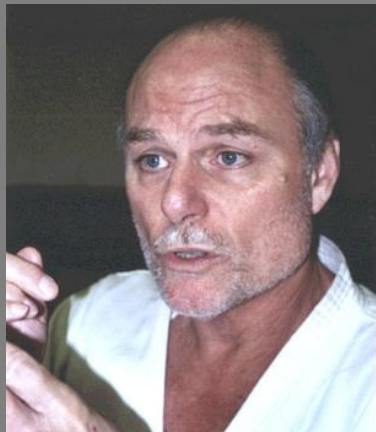
Faites connaître notre site Web à vos amis :

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

*Le comité de traduction recherche des collaborateurs !
Si vous êtes intéressés pour donner un coup de main,
contactez Anne : anne.carion@yahoo.fr*

L'Art de la puissance sans effort

**STAGE DE CHENG HSIN
A GRENOBLE !
15 - 20 Juillet 2017**

Peter RALSTON

Le plus grand artiste martial éveillé,
fondateur de l'école internationale
de Cheng Hsin.

Ouvert aux pratiquants martiaux,
danseurs, artistes, sportifs ...

Renseignements et Inscriptions
06 41 85 30 20

taichichenghsin@gmail.com
taichichenghsin.wordpress.com

