

# HIVER 2019

## CHENG HSIN NEWSLETTER



Janvier 2019 Volume : 66

Chère Communauté de Cheng Hsin,

Il s'est passé tant de choses ici. Beaucoup d'améliorations ont été apportées au Centre. Le dojo est fini et nous avons maintenant la climatisation, le chauffage, de nouvelles allées, un générateur de secours et plus encore. Les stages de printemps et d'automne sur la Conscience étaient complets. Brendan s'est lancé à bras le corps dans son rôle de facilitateur et s'en est bien sorti, et mon nouveau rôle d'intervenant de choc a bien fonctionné.

Je prévois d'animer pour la dernière fois l'habituel stage sur la Conscience cet été aux Pays-Bas (je proposerai peut-être d'autres stages dans le futur mais je réduirai mes interventions, permettant à nos autres très bons facilitateurs de prendre le relai). Donc cet été, aux Pays-Bas, j'animerai le stage « Transcender le Soi » (« *Transcending Self Workshop* » ou TSW). Ce n'est pas un stage pour débutant car il n'est pas facile à saisir par l'expérience et requiert un engagement sérieux. Il est donc conseillé d'avoir participé à d'autres sessions antérieures avec moi avant de s'inscrire au stage mais ce n'est pas une obligation. Cependant, si vous n'avez aucune expérience préalable avec moi, venez à vos risques et périls ! Si vous voulez vous plonger dans la genèse existentielle de votre expérience présente en tant qu'humain, alors rejoignez-nous.

Sur un plan plus personnel, je prévois de m'amuser et de profiter du temps qu'il me reste à vivre. Jusqu'à présent, tout se passe vraiment bien ! ☺

Cette newsletter est longue car j'ai reçu beaucoup de questions, donc commençons sans plus tarder !

Peter



## RETOURS SUR LES STAGES

Peter,

Je voulais te remercier pour les stages de cet automne. Peut-être parce qu'il s'agissait cette fois de ma seconde retraite, j'ai pu m'adapter à l'organisation du stage rapidement et me plonger dans le travail bien plus vite que lors de ma première visite au printemps dernier. J'en ai retiré beaucoup de choses et j'ai eu plusieurs révélations à propos de mon soi, de mes croyances, de mes manières de réagir et de ma perception des autres. Comme ces révélations ont eu lieu dans mon expérience, je peux à présent partir de ça pour aller plus loin ou pour creuser plus profondément la question de leur nature.

L'épisode le plus marquant pour moi restera probablement une expérience très profonde de non-savoir. Cela s'est produit durant ton discours d'introduction au stage « Expérimenter la Nature de l'Existence » (« *Experience the Nature of Being* » ou ENB). Nous venions de terminer le stage « Communication et Relation » (« *Communication and Relationship* » ou C&R) et je tentais vraiment de saisir ce que tu t'apprêtais à nous communiquer. A un moment, tu as répondu à une question en disant quelque chose du genre « la Conscience *est* le non-savoir ! ». Ça peut intellectuellement vouloir dire n'importe quoi donc je ne me suis pas nécessairement attaché aux mots ici, mais à ce moment-là, la totalité de mon expérience a basculé.

C'était comme si toute la résistance que j'avais à l'égard de l'état de non-savoir (et dont je n'avais même pas vraiment conscience) avait disparu et le fait que le non-savoir était le seul état dans lequel je pouvais réellement être honnête m'est apparu comme une évidence. J'ai balayé la salle du regard et il m'a paru flagrant que tout le « savoir » auquel je m'étais accroché n'était pas basé sur grand-chose. Et ce n'était même pas intellectuel, j'ai vraiment

saisi que je ne savais effectivement rien au sujet de mon soi, des autres, de l'espace, de la lumière, du temps, etc. C'était génial !

Mais ce qui était différent de mes précédentes expériences de non-savoir était que l'état de non-savoir lui-même, cette ouverture dans le moment présent, était devenu une finalité en soi plutôt qu'un moyen habile pour parvenir à une réponse précise. Je suis allé dehors après le cours pour appliquer ce nouvel état à des questions sur le Body-Being : « Qu'est-ce qu'être complet et total ? Qu'est-ce qu'être détendu ? ». Je me suis aperçu que dès que je posais la question et que j'incarnaïs ce profond non-savoir, être complet et total se produisait de fait. Cela se manifestait par être en tant que tel plutôt que comme un quelconque concept que je pensais devoir moduler d'une certaine manière. Même chose pour la relaxation.

Ce fut ma plus grande révélation, et bien que ce profond état de non-savoir s'est dissipé et qu'il me faille travailler pour revenir à quelque chose de similaire, je suis réellement excité à l'idée d'explorer ma conscience et de travailler mon Body-Being avec le non-savoir comme point de départ. Je n'aurais pas pu le prendre au sérieux avant d'avoir cette profonde réalisation, ce soir-là avant l'ENB. Alors merci car quel que soit ce que tu essayais de communiquer avec cette phrase « la Conscience *est* le non-savoir ! », j'en ai retiré quelque chose de très précieux dans mon expérience. – Ethan Martin

Peter,

Les mots ne vont pas suffire mais je voulais te remercier d'avoir créé et animé l'ENB. C'est vraiment un chef-d'œuvre.

Pendant longtemps, j'ai supposé que « stage central » signifiait « stage de base » et je pensais avoir déjà dépassé les bases. Je réalise maintenant à quel point je me

trompais et je suis heureux d'avoir suivi ton conseil d'y participer. Jusqu'à présent, je me suis essentiellement concentré sur l'Absolu et voyais l'ENB comme une occasion de rééquilibrer cela en travaillant sur l'aspect de transformation. Cela a dépassé de loin toutes mes attentes.

Pas besoin de passer en revue toutes les découvertes et révélations que j'ai eues, une des principales étant de vraiment saisir le sens de « dans son expérience propre ». J'avais déjà lu et entendu ces mots de nombreuses fois mais l'ENB les a rendus plus réels qu'ils ne l'avaient jamais été, même après les livres ou l'IEW (« *Insight and Enlightenment Workshop* » ou stage « Révélation et Eveil »). Mes précédentes expériences directes m'avaient laissé avec pas mal de « lave solidifiée » à gérer et une tendance à me représenter la Conscience comme étant ailleurs. Je doute d'en être encore complètement libéré mais l'ENB m'a plus ancré que jamais (et curieusement, a eu le même effet sur le plan physique).

Merci encore d'avoir créé et partagé l'ENB et le reste de ton travail, je n'ai jamais vu quelque chose d'aussi puissant. – Rémi Predal

Salut Peter.

Je voulais te faire savoir que je te suis vraiment reconnaissant pour ce stage et tout le travail que tu as fait. J'ai vraiment apprécié la façon dont tu as pris le temps de venir l'après-midi pour répondre à nos questions et nous faire des retours. Tu semblais vouloir véritablement aider quiconque en avait besoin et étais prêt à répondre à toute question, quelle qu'elle soit. Je me suis senti libre de poser des questions que je n'aurais habituellement pas formulées par peur de me sentir idiot.

A plusieurs reprises, j'ai cru comprendre ce qui était communiqué avant que moi, ou un autre, ne pose une question ou que Brendan évoque quelque chose, qui me faisait réaliser que je n'avais pas si bien compris ça. Ce groupe et cette ambiance



Retraite d'automne 2018

de travail m'ont vraiment aidé à clarifier et comprendre ce que je savais et ce que je ne savais pas. Je pense que ce processus (groupe, discussions, questions et communication) m'a aussi aidé à mieux comprendre le travail, puisque j'étais confronté à d'autres idées et perspectives, ce qui m'a révélé l'ignorance de ma propre compréhension.

En repensant au stage, j'ai l'impression de ne toujours pas avoir une grande compréhension (intellectuelle ou expérientielle) de ce qui a été communiqué mais je me sens malgré tout plus calme par rapport à la vie et j'ai le sentiment qu'il y a tout un nouveau monde à explorer.

Un graaand merci d'avoir fait le travail, d'avoir vu les vérités et à partir de ça, d'avoir créé des stages et bien plus, pour aider les autres.

J'espère te revoir à l'avenir. En te souhaitant le meilleur.

- Matthew McLoughlin

Salut Peter,

Je suis complètement soufflé par ces deux semaines. Tes révélations (encore et toujours) m'ont aidé d'une façon que je n'aurais même pas cru possible.

Mes plus grandes révélations ont été par rapport au soi. Tout d'abord, avoir une expérience directe – ce que je ne pensais pas être possible car j'avais suivi des enseignements sur la non-dualité et adopté des concepts sur l'absence de soi – puis des révélations sur comment il a été créé et comment il est maintenu au cours de la vie.

Je te suis très, très reconnaissant pour cela. Ces révélations ouvrent des possibilités qui n'étaient, pour moi, pas des options. La prochaine étape à présent est de continuer à contempler (principalement ma vraie nature) et je l'espère, participer à des stages de contemplation intensive (ou CI – ndlt) tout au long de l'année prochaine.

Après ces deux semaines cependant, un changement important pour moi a été de réaliser que courir après des expériences n'est rien d'autre que courir après des expériences et qu'au final, n'importe quelle expérience n'est qu'une expérience. Finalement, j'ai l'impression de commencer à le comprendre, pas besoin de paniquer ou de m'inquiéter de mes progrès car ma vraie nature et autres vérités existentielles seront là, dans l'attente d'être découvertes.

Merci encore, en espérant être de retour l'année prochaine. – *Viktor Balogh*

Peter,

Le programme de 3 mois était absolument fabuleux. Ce fut la meilleure expérience de ma vie. Je suis très chanceux de t'avoir découvert, toi et ton travail.

Je t'aime Peter. – *Travis*



Article de Ralston dans le magazine Watkins

**STAGES AU CENTRE**  
**avec Peter Ralston et Brendan Lea**

**Retraite de Printemps**  
du 30 mai au 27 juin 2019

Le **DERNIER ACOMPTE** promotionnel est à déposer avant le **15 JANVIER 2019**. Les acomptes anticipés permettent de profiter d'un prix réduit donc n'oubliez pas d'envoyer votre acompte rapidement.

La retraite de printemps est divisible. Si vous ne pouvez pas participer à la totalité des quatre semaines, vous pouvez faire une, deux ou trois semaines seulement. Si vous débutez en Cheng Hsin, sachez que les deux premières semaines vous initieront à l'Art (d'une puissance sans effort – ndlt) tandis que les deux dernières vous ouvriront à un intense travail sur la Conscience.

### L'Art d'une puissance sans effort

Plongez au cœur de deux semaines de l'*Art d'une puissance sans effort* ! La première semaine sera une étude de l'Art qui se déroulera de manière organique et inclura aussi un peu de Body-Being et de T'ai Chi. Si vous poursuivez avec la deuxième semaine, vous pourrez progresser avec encore plus d'interaction efficace, apprenant des principes et techniques qui améliorent tous les aspects de votre corps et de votre esprit. Si vous débutez avec l'Art, vous devriez commencer par la première semaine puis continuer sur la semaine suivante et au-delà si vous le pouvez.

### Conscience

S'en suivent deux stages sur la conscience : « Transformer votre Expérience de la Vie » («*Transforming your Experience of Life*» ou TEL) et « Révélation et Eveil » («*Insight and Enlightenment Workshop* » ou IEW).

Le stage TEL a pour but de créer un changement de perspective qui modifiera votre expérience du soi et de la vie. Notre expérience du soi la plus répandue est basée sur un sentiment de séparation qui apparaît avec une activité produisant un domaine du soi plutôt confiné. Cela ne permet pas d'apporter la satisfaction ou le bonheur que nous recherchons, et ne le permettra jamais. Un des buts de ce stage et de comprendre et de révéler ces activités pour ce qu'elles sont, afin de commencer à nous en libérer.

Créer un nouveau contexte dans notre relation aux autres transforme notre expérience de nous-même et de la vie – développant un niveau de communication bien plus profond et réel, réduisant notre sentiment de stress et de séparation et changeant notre perspective en une idée d'unité plutôt que de conflit. Si vous êtes attiré par un tel programme, je vous invite à participer au stage TEL ce printemps.

Le stage IEW est une nouvelle approche où contemplation intensive se mélange avec un travail ontologique. Dans une CI classique, nous passons tout notre temps à contempler des questions comme « qui suis-je ? » pour le communiquer à un partenaire sous forme de diades (sessions en face à face – ndlt) avec l'intention d'avoir une expérience d'éveil. Dans le travail ontologique sur la conscience, nous menons l'enquête sur les mécanismes du cerveau et du soi pour créer des révélations au sujet de la nature et des dynamiques de notre expérience et du monde dans lequel nous vivons.

Dans ce nouveau stage, environ une moitié du temps sera consacrée à de la pure contemplation. L'autre moitié sera constituée de dialogues, exercices et méditations guidées sur des sujets en lien avec l'effort de contemplation, afin de créer révélations et découvertes qui ouvrent l'esprit au-delà de ses habituelles limites. Ce genre d'approche bilatérale ouvre et ancre en même temps notre travail. Il s'agit donc intentionnellement d'une semaine de contemplation et de médiation pour clore cette nouvelle retraite de printemps.

A noter qu'à ma grande surprise, nous avons observé plus de révélations et d'éveils dans ce format que dans celui des CI classiques !

Pour de plus amples informations, rendez-vous sur <http://chenghsin.com/workshop-chenghsinretreat.html> ou contactez-nous à [Ralston@ChengHsin.com](mailto:Ralston@ChengHsin.com).

Pour vous inscrire en ligne, rendez-vous sur : <http://www.chenghsin.com/register-for-retreat.html>

Si vous vivez aux Etats-Unis, vous pouvez faire un chèque de 395\$ à l'ordre de « Cheng Hsin » et l'envoyer à : *Peter Ralston, PO Box 63080, Pipe Creek, TX 78063*. Précisez-nous ce à quoi vous vous inscrivez et donnez-nous votre nom complet, adresse, numéro de téléphone et email. Si vous avez récupéré une brochure, vous pouvez simplement la remplir et y inclure le bordereau d'inscription.

Pour les élèves vivant hors des Etats-Unis, inscrivez-vous en ligne sur [ChengHsin.com](http://ChengHsin.com) ou demandez-nous les autres options pour le paiement.



Tentative de T'ai Chi aérien

## COURS EN LIGNE

### **e-Formations à l'année**

Inscrivez-vous et commencez une e-formation quand vous le souhaitez. Il existe cinq e-formations à suivre sur un an :

- Transcender le soi (\*)
- Transformer votre expérience des relations (\*)
- Les principes de l'interaction efficace
- Les principes de présence au corps sans effort
- Le pouvoir de la contemplation

(\*) disponibles en français.

### **e-Formations courtes**

Il existe également deux autres e-formations de six semaines :

- Grandir en conscience
- La relation corps-esprit dans le T'aï Chi



Pour de plus amples informations sur l'une des e-Formations, rendez-vous sur [www.chenghsin.com/ecourselist.html](http://www.chenghsin.com/ecourselist.html). Ou contactez-nous directement à [Ralston@ChengHsin.com](mailto:Ralston@ChengHsin.com).

## COURS AUDIO

Inscrivez-vous et commencez un cours audio quand vous le souhaitez ! Ce sont des enregistrements de Peter Ralston s'exprimant sur la conscience. Il y a deux cours audios.

### Cours audio sur la Conscience

Le cours audio sur la conscience comprend 55 leçons sous la forme de conférences et de dialogues avec Peter Ralston sur des sujets allant de la contemplation, la transformation et la perception à l'éveil, la mort et les nombreux défis auxquels nous sommes confrontés dans notre effort pour devenir plus conscients. Ces fichiers audios proviennent d'échanges directs et de discussions tenues avec des élèves, des apprentis pour la plupart.

---

<http://chenghsin.com/audio-course-consciousness.html>

---

### Cours audio sur l'Expérience de la Nature de l'Existence

Le stage sur la conscience le plus central et le plus puissant réalisé au sein de l'école de Cheng Hsin est « Expérimenter la Nature de l'Existence ». Si vous nous connaissez de près ou de loin, vous êtes probablement déjà au courant.

Jusqu'à présent, ce contenu précieux et approfondi n'était accessible qu'en assistant au stage ou en achetant l'ensemble des DVDs correspondants et en y participant à la maison. Il existe à présent une autre manière d'y accéder. Bien que la participation au stage soit toujours le moyen le plus efficace d'étudier, vous avez maintenant accès à ce contenu au format audio. Si vous avez déjà réalisé ce travail, vous savez qu'il convient de le faire à plusieurs reprises donc voici une opportunité de continuer votre étude et d'aller plus loin.

Le stage correspondant dure une semaine. Le cours audio, lui, peut être réalisé où que vous soyez, avec une nouvelle leçon chaque semaine sur une période d'environ un an. Ces leçons audios sont accompagnées d'un manuel qui fournit des conseils et des aides visuelles. L'intérêt de passer une année avec ce contenu est que cela vous permet de vous immerger pendant une semaine ou plus dans chacun des aspects du travail, et d'étudier non seulement au travers de vos contemplations et investigations mais aussi dans votre vie quotidienne.

<http://chenghsin.com/audio-course-experiencing-the-nature-of-being.html>

---



Stage d'accroissement de la Conscience  
Perth, Australie

**STAGES EN EUROPE  
ET EN AMERIQUE**  
**Avec Brendan Lea**

**Hambourg, Allemagne**  
**Rassemblement de Cheng Hsin**

**Du 26 au 31 décembre 2018**

Contact : Klaus ([khp@chenghsin.de](mailto:khp@chenghsin.de)) ou  
Elizabeth ([lefildevoie68@yahoo.fr](mailto:lefildevoie68@yahoo.fr))

**Nijmegen, Pays-Bas**

**Du 5 au 6 janvier 2019**

Stage sur l'Art d'une puissance sans effort

Contact : Rob Van Ham ([info@chenghsin.nl](mailto:info@chenghsin.nl))

**Sedbergh, Angleterre**

**Du 8 au 10 janvier 2019**

Stage sur l'Art d'une puissance sans effort et  
Soirée sur la Conscience (mardi, mercredi, jeudi)

Contact : June Parker  
([juneparker1001@gmail.com](mailto:juneparker1001@gmail.com))

**Swansea, Pays de Galles**

**Du 12 au 13 janvier 2019**

Stage sur l'Art d'une puissance sans effort

Contact : Mike Hart ([cqswales@gmail.com](mailto:cqswales@gmail.com))

**Grenoble, France**

**Du 19 au 20 janvier 2019**

Stage sur l'Art d'une puissance sans effort

Contact : Bruno Cointrell  
([taichichenghsin@gmail.com](mailto:taichichenghsin@gmail.com)) ou  
Elizabeth ([lefildevoie68@yahoo.fr](mailto:lefildevoie68@yahoo.fr))

**Berkeley, Californie**

**Du 9 au 10 mars 2019**

Stage sur l'Art d'une puissance sans effort

Soja Martial Arts  
3015 San Pablo Ave, Suite A  
Berkeley, CA, 94702

Contact : Peter Ajemian ([pajemian@gmail.com](mailto:pajemian@gmail.com))

Pour plus d'infos, contactez Brendan à  
[brendn.lea@gmail.com](mailto:brendn.lea@gmail.com)

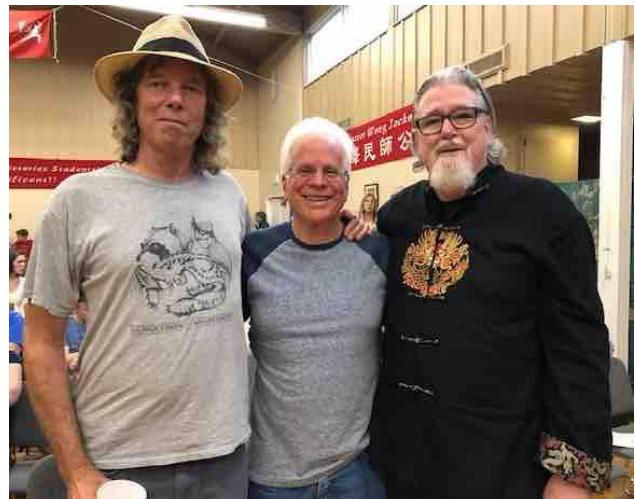
**Rochester, New York**

**Du 9 au 10 novembre 2019**

Weekend sur l'Art d'une puissance sans effort

Rochester T'ai Chi Ch'uan School

Contact : John Wagner ([john@rtccc.com](mailto:john@rtccc.com))



Quelques professeurs de « l'Ancienne Ecole »  
Clint, Herb and John

## STAGES EN EUROPE

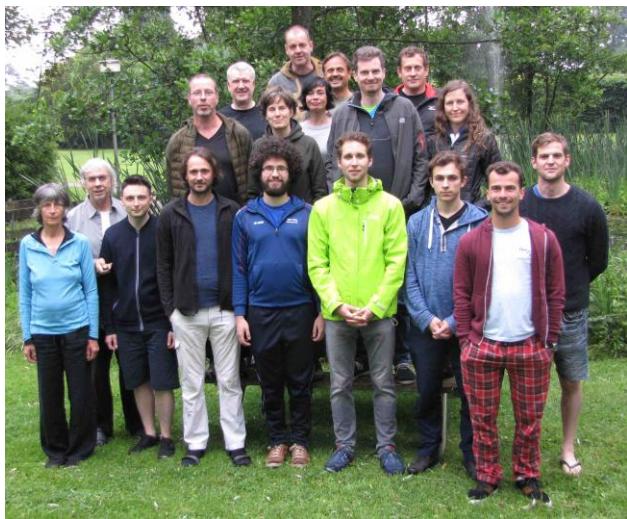
### Avec Peter Ralston

#### PAYS-BAS

Du 28 juin au 11 juillet 2019

A De Glind, du 28 juin au 5 juillet, se déroulera une semaine de l'*Art d'une puissance sans effort*, incluant un peu de T'ai Chi et de Body-Being. Cette semaine sera suivie d'une unique édition de l'époustouflant et intense nouveau stage sur la conscience, nommé « Transcender le Soi » (« Transcending Self Workshop » ou TSW) du 5 au 11 juillet.

Pour de plus amples informations ou pour vous inscrire, contactez Rob van Ham ([robvanham@telfort.nl](mailto:robvanham@telfort.nl)) ou Epi van de Pol ([epi@taijiquan.nl](mailto:epi@taijiquan.nl)).



Pays-Bas - 2018

## QUESTIONS & REPONSES

~~~~~  
David Spivak

Cambridge, Massachusetts  
~~~~~

Salut Peter,

J'ai bien aimé ton nouveau livre « *Consciousness Dialogues* » et je suis retourné récemment sur ta chaîne YouTube. Merci !

Dans mon travail – que tu as surnommé « déchiffrer le code » – j'essaye d'aboutir à des conceptualisations plus maniables pour les constructions basiques du mental humain. Je fais référence aux choses dont tu parlerais comme des « évidences qui nous échappent » au sujet de ce que sont le temps, la vie ou les relations sociales.

Du point de vue de l'éveil, c'est intéressant de savoir ce que sont vraiment ces choses, quelle est leur vraie nature. Mais dans un contexte plus social, ou technologique comme tu pourrais l'appeler, c'est intéressant de savoir plutôt comment concevoir ces choses. Les conceptions de tels sujets peuvent modeler les sociétés et j'aimerais tenter de leur trouver une forme plus efficace et plus maniable ! Ça me trotte sans cesse dans la tête.

Prenons le Temps comme exemple. Tu as dit qu'au lieu de considérer que le moment présent a lieu dans un contexte de passé et de futur (dans une chronologie, comme on la conçoit généralement à notre époque), nous devrions considérer qu'en fait le passé et le futur ont lieu dans un contexte de moment présent. Difficile de ne pas être d'accord car tout ce que je semble avoir, c'est le moment présent, et l'idée que le moment présent est éphémère ne tient pas : on y est toujours. Ce qui est éphémère, c'est ma tentative de caractériser cette expérience présente.

Cependant, je ne vois pas comment mettre en œuvre, rendre concrète, rendre maniable, cette formulation alternative. Après tout, c'est peut-être vrai mais est-ce que ça permet de marquer des points ? Il se peut que Dupont ait une révélation plus profonde de la nature du combat, mais cela lui permet-il de gagner un véritable duel ? Est-ce qu'une compréhension plus vraie du temps ne devrait pas autoriser la possibilité et la concréétisation d'une formulation du temps plus maniable ?

La formulation habituelle du temps est carrément maniable : sans elle, il serait difficile de faire quoi que ce soit d'aussi simple que faire cuire des macaronis, sans parler d'organiser des stages de Cheng Hsin. Il y a des intervalles de temps – par exemple entre le moment où j'envoie ce message et celui où (probablement) tu répondras – et l'on peut désigner ces intervalles par le langage, écrire sur un calendrier, etc. La conceptualisation habituelle du temps se prête bien aux conventions sociales, aux structures concrètes (fonctionnement des horloges, calendriers, plans) et ça marche ! Je veux une conceptualisation qui puisse faire le poids face à la maniabilité de la définition conventionnelle.

Tu endosses la responsabilité de conduire les gens vers la vérité. Merci, vraiment !! Tu n'endosses pas forcément celle de proposer une meilleure conceptualisation de la vérité. Mais je pense que tu es carrément bon pour ça aussi. As-tu une quelconque reconceptualisation du temps à proposer, quelque chose d'autre que le concept habituel, qui laisserait toujours de la place aux notions maniables telles que les calendriers, plannings et fonctionnement des horloges ?

Merci de m'avoir lu jusqu'au bout.  
Mes salutations les plus chaleureuses.

– David

David,

J'entends ce que tu dis à propos de la rareté et de la difficulté d'avoir une compréhension qui fait une différence dans l'expérience humaine globale. Pour que cela se produise, il faut une distinction partagée par tous. Cela signifie changer la façon dont nous pensons et dont nous parlons de quelque chose.

En reprenant ton exemple du temps, d'abord, on doit reconnaître à quel point nos inventions communes – horloges, calendriers, etc. – contribuent au fonctionnement de notre monde. Elles standardisent notre rapport aux changements qui ont lieu dans notre expérience (le temps). Dans le monde physique, les processus semblent le plus souvent se dérouler d'une manière prévisible, et cela peut être attribué à nos inventions du temps – bien souvent efficaces pour la plupart de nos objectifs. Donc inventer une nouvelle conception qui marche et qui est acceptée par tous n'est pas une mince affaire.

C'est vrai, mon objectif principal n'est pas de redéfinir les conceptualisations, mais je travaille en effet à changer la manière de penser et le point de vue des gens, ou le contexte dans lequel se place leur expérience. Pense seulement à toutes mes affirmations à propos du soi et de la survie, de la racine des manifestations et des suppositions sur l'existence, de la distinction et du contexte, de la réponse face à la réaction, et plus encore. Il s'agit là de redéfinitions et dans la plupart des cas, de nouvelles distinctions ou d'une autre façon de vivre notre expérience et notre réalité. Tout ceci offre de nouvelles possibilités et apporte des manières plus efficaces de vivre en tant qu'être humain. Mais c'est le résultat d'une recherche sur ce qui est vrai dans ce monde, et non la tentative de créer de nouvelles conceptualisations pour les gens, ce qui risque toujours de finir en croyances

et en fantasmes. C'est un travail utile, cependant, d'essayer de concevoir la réalité sous des angles nouveaux, bien que ça soit difficile à faire.

En ce qui concerne le temps, pour apporter un peu d'eau au moulin, c'est intéressant de remarquer qu'aucune horloge n'est exacte. C'est-à-dire que si midi est une position du soleil dans le ciel, dans un même fuseau horaire, le soleil n'est, la plupart du temps, pas pile au-dessus de nos têtes à midi. Or, pour être précis selon ce critère, chaque horloge devrait être différente tout autour du globe. Et nous constatons que ce n'est pas pratique et qu'on aurait des difficultés à se coordonner les uns avec les autres. En parlant de fuseaux horaires, qui sont artificiellement créés pour servir une telle coordination, on voit que l'on doit prendre cette imprécision en compte lorsque l'on regroupe les zones en paquet.

Une autre défaillance dans notre conception du temps fait qu'il n'est pas le même dans l'espace que sur Terre. Quand les satellites et GPS ont été inventés, on a dû prendre ça en compte et faire des ajustements pour qu'ils puissent se coordonner avec le temps de notre planète. Nous remarquons même que nos années calendaires ne sont pas parfaitement exactes et que nous devons introduire des années bissextiles et faire des changements pour ajuster notre calendrier afin de coller au plus près à la rotation de la Terre autour du Soleil.

Tout ceci peut nous aider à adopter un point de vue différent sur toutes les inventions que nous utilisons pour le temps et nous pouvons voir que ces inventions sont conçues avant tout pour être pratiques, plus que pour être exactes. On peut aussi comprendre que les inventions visent à entrer en relation avec la relativité physique et les processus prévisibles (la rotation de la planète, la position du soleil, les saisons, etc.) et à les organiser. Ce sont des mises en relation et

nous sommes ceux qui les créent. Ainsi nous pourrions concevoir ces relations différemment. Je suis sûr que les cultures ancestrales l'ont déjà fait.

Nous parlons également de notre *expérience* du temps. On voit que plus ou moins « d'expérience » peut être regroupée dans la même unité de temps. Un exemple serait l'expression « le temps ralentit ». On n'imagine pas que quelque chose ralentisse objectivement – bien que je sois ouvert à cette possibilité – mais on parle d'un évènement qui semble se dérouler plus lentement qu'à la normale. Ce que j'en pense, c'est que l'on fait tout simplement bien plus de distinctions dans un temps donné qu'à l'habituel. La quantité de distinctions faites, en d'autres termes la quantité de n'importe quel changement dont on fait l'expérience dans une suite de changements, est la manière dont nous estimons le temps. Vérifie par toi-même. Quelle quantité d'expérience doit se dérouler avant que tu calcules qu'une seconde a passé ? A quel point faut-il qu'une expérience change pour estimer qu'il s'est écoulé une minute ou une heure ? Te rends-tu compte que tu formules de tels constats et estimations ?

Nous pouvons nous tromper en pensant que la quantité de changements au sein de notre expérience a atteint la plage de temps que nous imaginons être une seconde (ou autre). Par exemple, pendant le championnat du monde, j'ai envoyé mon adversaire en l'air quand il a essayé de me projeter et je l'ai plaqué par terre. Le sol était en béton, couvert d'une fine couche de paille, avec de la toile par-dessus. Donc quand il a tapé le sol, je redoutais de l'avoir tué. J'ai attendu et attendu tandis qu'il restait allongé. Je me suis dit intérieurement « bouge, bouge ! » en espérant voir des signes de vie. Il a fini par se rouler sur le côté, et j'ai dit « merci mon Dieu », avant de faire demi-tour et de m'en aller. Tout ceci s'est produit dans mon

expérience et j'estimais que cela avait dû prendre plusieurs secondes. Je n'ai pas douté de l'expérience, c'est ce qui s'était passé.

Plus tard, quand j'ai visionné l'enregistrement de l'évènement, j'ai découvert que je l'avais plaqué au sol et que j'avais fait demi-tour immédiatement. Toute cette expérience, toutes ces distinctions et processus que j'ai générés se sont bien produits mais ils se sont produits en une fraction de seconde. Ce rapport au temps permet des possibilités que la norme n'autorise pas. Cependant, nous pouvons considérer qu'il s'agit plus d'un changement de notre rapport à l'expérience perçue plutôt qu'un changement de notre rapport au temps.

C'est une bonne question de se demander comment nous pouvons créer une nouvelle façon de considérer le temps qui améliore notre rapport aux processus ou qui autorise de nouvelles possibilités dans l'expérience. Redéfinir le « langage » et les distinctions communes est très utile pour améliorer l'expérience humaine. Tu parles d'une nouvelle manière de considérer le temps qui serait meilleure et plus maniable. Peut-être qu'au lieu de te pencher sur les inventions répandues à l'échelle mondiale qui marchent plutôt bien, tu pourrais tenter de saisir que toutes ces inventions sont contenues dans le Moment Présent et le sont toujours.

Considérer nos outils de temps dans le contexte du Moment Présent changerait la façon dont nous voyons et utilisons ces outils. Ils ne sont alors plus vus comme absolus, ni même comme factuels mais comme des outils tandis que notre expérience, bien que changeante, est immergée dans le Moment Présent, qui *est* un absolu. Un tel Moment Présent absolu précède et transcende les changements, la vie et la mort, ce qui vient et qui va. Ce serait un sacré changement de perspective, tu ne crois pas ?

Au-delà d'un tel changement de contexte, que pourrions-nous créer d'autre ? Tu ne veux pas que je fasse ton travail à ta place, n'est-ce pas ? C'est le travail de quelqu'un d'autre (toi ?). C'est un bon exercice, amusant à faire, mais si on arrivait effectivement à une refonte fonctionnelle de notre idée du temps, on doit s'attendre à ce qu'elle devienne également une supposition ou une formule qui se figerait en réalité acceptée de tous – ainsi vont les choses. Donc il faudrait que ça soit une bonne refonte. - Peter



L'élève Cléo rend visite aux cowboys de Bandera

~~~~~  
Mark Russell

Paradise, Californie  
~~~~~

Peter,

Je crois que je ne comprends pas ce que tu veux dire quand tu parles d'arrêter de créer le concept de la douleur dans le *Livre du non-savoir*, paragraphes 23:67 à 23:86.

J'ai moi aussi eu quatre de mes dents forées et rebouchées sans anesthésie. Je me suis rendu compte que c'était surtout les émotions liées aux odeurs, au son de la roulette, au goût des produits chimiques, à la chaise et aux gens qui trafiguaient dans ma bouche qui se sont manifestées mais je n'ai pas pu trouver l'essence de la douleur.

Actuellement, je fais l'expérience de la sensation de sciatique dans une de mes jambes. Je peux me débarrasser du concept de la douleur et la nommer différemment mais les sensations et conséquences de l'expérience ne changent pas. Une fois, j'ai remarqué que si je me concentrais à apprécier une tasse de café, je n'expérimentais plus la douleur, vive et lancinante. L'aspect le plus irritant de l'expérience est que cela encombre mon attention des conséquences de la vivacité et de la lancinante qui se concentrent dans ma jambe. S'il-te-plait, détaille-moi ta méthode.

Merci – *Mark*

*Mark,*

Ce n'est pas une méthode. Ce que tu recherches, c'est un remède. Mes arguments pourraient aider mais ce n'est pas le sujet. Ce dont je parle, c'est de la *nature* de la douleur. Comme pour bien d'autres perspectives de ce genre, se concentrer sur comment utiliser quelque chose empêche de le saisir tel quel – ce qui en revanche est nécessaire pour l'utiliser au mieux. Mais avant de te concentrer sur « l'usage », tu dois te concentrer sur ce que c'est vraiment. Tu dis ne pas avoir pu saisir l'essence de la douleur, ce qui est probablement la source de ton échec.

Quand tu « l'appelles » autrement, ce n'est qu'un jeu de l'esprit. Il n'y rien de mal à explorer les ficelles de l'esprit mais là encore, c'est rater la cible. La question ici n'est pas de savoir comment on l'appelle mais de saisir ce que c'est ! Si tu l'appelles par un autre nom, comme « sensation », tu la considères toujours comme de la douleur et essayes de la surmonter, pas d'en faire l'expérience. Ce qu'il faut saisir, comme je le dis dans le livre, c'est sa nature, que la douleur est quelque chose que tu génères – même si c'est primaire et que tu le fais automatiquement. Si tu n'arrives pas à

trouver comment et où tu génères cette douleur, tu ne peux pas arrêter de le faire. Tu confonds probablement l'activité physiologique que tu perçois avec l'interprétation que cette activité est douloureuse. Quand tu te concentres sur ton café, ton attention est détournée de la tâche d'ajouter de la douleur car tu te concentres sur du plaisir. Mais c'est une diversion. Arrête d'ajouter de la douleur et ce n'est plus douloureux.

C'est sûr que si quelque chose te frappe soudainement, tu peux être pris au dépourvu car l'interprétation automatique d'une sensation négative est la douleur. Et je comprends la difficulté d'avoir à gérer une sensation constante et ininterrompue car tu dois en permanence surmonter la tendance automatique d'y ajouter de la douleur. Ton interprétation négative de la présence de cette sciatique use ta volonté. Donc il faudrait arrêter de la considérer comme négative et considérer la douleur comme non nécessaire dans ce cas.

Cela représente un défi de taille, ainsi qu'un changement radical dans ton expérience car douleur et plaisir sont des aspects nécessaires de la survie, comme le sont le négatif et le positif, le bien et le mal. Donc tu dois abandonner ton rapport à cette sensation, ne pas estimer qu'elle est douloureuse et tenter d'en faire l'expérience telle quelle, plutôt que de la ramener à toi. Cela signifie que tu dois laisser cette sensation tranquille et la sortir des considérations de bien et de mal, de plaisir et de douleur. Simplement la laisser être l'expérience qu'elle est sans la ramener à toi ou lui attribuer une signification. Tu ne peux pas faire ça à moins de saisir ce qu'est la douleur – en tant que telle – et faire l'expérience que c'est toi qui la génère. Cela ne peut se produire que si tu fais l'expérience de ce qui est vrai à son sujet, indépendamment de ce que tu veux en faire.  
– *Peter*

PS : Désolé pour l'incendie de ta ville. J'espère que tu es sain et sauf, bien que secoué. Prends soin de toi.

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

Salut Peter,

J'ai toujours été intéressée par ton travail, et pas seulement dans l'idée d'être une élève mais plutôt d'être une participante active, essayant de résoudre la question de ce que « je » suis avant même de découvrir ton travail. J'adore apprendre sur les mécanismes de la survie du soi et travailler à les défaire et chaque fois que je m'attelle au « travail » de mon côté, c'est toujours gratifiant. Ma question est : qu'est-ce qu'il faut pour enseigner cela à plein temps ?

Il y a une semaine environ, je répétait un exercice avec une amie (je l'avais déjà fait avec quelqu'un d'autre auparavant) et lui demandais de poser la question « qu'est-ce que je suis ? ». Après avoir écrit des pages d'adjectifs, nous en avons choisi un et formé une phrase à partir de ça. On a défini les mots dans la phrase et quand on est arrivé sur le mot « je », elle a vu la liste d'adjectifs associés à « je ». Ça l'a intéressée mais n'a pas provoqué d'expérience d'éveil chez elle. Puis, comme une démonstration mathématique, on a interchangé les adjectifs de cette phrase et essayé d'examiner quels étaient les effets émotionnels perçus. Par exemple (son nom est Cassy) : « Cassy se rend à un rendez-vous avec Shey et elle pense qu'elle est marrante. » Nous (principalement elle, je ne faisais que l'encourager) avons exploré ce qui se produisait si « Shey » ne pensait pas qu'elle était marrante et inversement. Environ une heure plus tard, elle a découvert la différence entre la façon dont elle se percevait, la façon dont elle voulait être

perçue, la façon dont la percevaient les autres et la façon dont les autres voulaient être perçus par elle.

Après avoir analysé ce que produisait la manière dont je la percevais, je lui ai demandé si les adjectifs étaient interchangeables et on en a essayé quelques-uns. Elle s'est rendue compte que c'était le cas et au lieu d'interchanger les adjectifs avec les sujets, on a commencé à résoudre certaines émotions. Une autre heure plus tard, elle a réalisé qu'il y avait une différence entre le mot écrit rien et le « rien » qui n'est pas là. Nous avons commencé à élaborer sur ce dernier. Elle a finalement compris certaines choses et puisqu'elle avait fait le travail d'analyser chaque possibilité, elle a expérimenté le « rien ». Quand je lui ai demandé de regarder à nouveau sa liste d'adjectifs et que je lui ai demandé « qu'est-ce que je suis ? », elle a eu un grand sourire sur le visage et a répondu : « Je ne sais pas ».

J'ai essayé cet exercice avec une autre personne et j'adore pouvoir partager cela avec les gens. Je sais que si je m'y consacrais à plein temps, je serais alors capable de continuer à faire le travail d'une manière plus profonde atteignant ainsi de nouveaux niveaux de conscience. As-tu des suggestions ?

Mes meilleures salutations, merci Peter ! – Shey

Shey,

Enseigner ce travail à plein temps requiert une quantité de travail sur toi-même énorme et un niveau de conscience très profond. Bien sûr, tu peux toujours partager et explorer avec les autres, et c'est probablement ce que tu as de mieux à faire pour le moment. Etre compétent, et dans ce travail surtout, expérimenter directement le matériel, est essentiel mais pas suffisant. Faciliter les autres requiert beaucoup d'expérience personnelle honnête, de la

sagesse et de la profondeur mais aussi de l'entraînement et de la compréhension de l'art de la facilitation en tant que tel. Une telle expertise réclame généralement beaucoup d'entraînement, de coaching et bien sûr d'essais et d'erreurs, de corrections et de développement.

Je fais une distinction entre enseigner et faciliter. L'enseignement pour moi, c'est partager et coacher les gens dans un domaine de connaissance ou de compétence. D'un autre côté, la facilitation consiste à aider les gens à saisir quelque chose par eux-mêmes, à augmenter leur conscience d'eux-mêmes ou de la réalité. Des deux, c'est enseigner qui est le plus facile.

Ton exercice paraît amusant et utile pour amener les gens à se questionner. Mais il ne pourra jamais mener à l'éveil. Aucun processus intellectuel ne le peut, ça ne marche pas comme ça. Ça ne veut pas du tout dire que ces processus ne valent pas le coup d'être poursuivis, il y a beaucoup d'aspects relatifs de notre monde et de nous-même à découvrir. Mais ça ne peut simplement pas mener à l'éveil, c'est une activité différente. L'éveil est toujours et seulement direct, aucun processus ne peut t'y amener. Mais le non-savoir est un très bon début. – Peter



Oslo, Norvège – 2018

~~~~~

Miika Mustonen  
Tampere, Finlande

~~~~~

Salut Peter,

J'apprécierais d'avoir ton aide puisque tu as expérimenté l'éveil. A noter que je n'avais encore jamais entendu parler d'éveil, de réalisation de la vérité, de non-soi ou quoi que ce soit d'autre il y a de ça un an et demi. J'ai été jeté dans une nouvelle réalité et me suis réveillé d'un coup.

Mon père est mort en janvier 2015 alors que je n'avais que 23 ans. Je suis resté bloqué pendant 2 ans et m'en suis sorti grâce à un honnête non-savoir, à la Vérité et au Rien. Mes deux parents ont été très malades depuis le jour de ma naissance. Avant sa mort, j'avais déjà contemplé ce qu'était la mort depuis l'enfance. Quelques jours après sa mort, j'ai dit à voix haute « ça doit être un rêve ». Ça m'a secoué et je me souviens la tête qu'a fait ma copine quand elle m'a vu déambuler dans l'appartement en répétant cette phrase. Après cette révélation, j'ai été comme projeté dans un éveil forcé, chamboulé pendant deux ans et demi. Je ne me suis rappelé avoir prononcé ces mots que des années plus tard.

Donc à présent je suis dans cette nouvelle « réalité » qui ne me paraît pas réelle. Je ne me situe nul part (même pas derrière mes yeux). Les frontières entre le corps et le monde extérieur se sont effondrées, j'ai vu à travers l'illusion et ne me sens pas le propriétaire de ce corps ou de quoi que ce soit d'autre. Quelques mois après ma deuxième expérience d'éveil, les frontières se sont effondrées et alors que je me trouvais assis dans un bus, le concept d'autrui comme existant à l'intérieur s'évanouit. Le concept d'autrui existant au-delà de ce que je vois s'évanouit également et ma perception changeât en « rien ne se produit jamais », ce qui fut et est toujours le moment le plus terrifiant que j'ai vécu. J'ai

essayé de replacer le « rien ne se produit jamais » dans un contexte et saisir ce que cela signifie... ce que cela signifie vraiment et saisir ce que c'est.

J'ai eu plusieurs révélations dont le fait que je ne suis jamais né, ma mère n'est pas ma mère, mes frères ne sont pas mes frères (pas séparés de moi), je suis Dieu, je suis la même « chose » que tout le reste et depuis ces révélations et bien d'autres encore, la route n'a pas été facile.

Comment naviguer dans cette réalité onirique ? Pourrais-tu clarifier la phrase « rien ne se produit jamais » que j'ai mentionnée ? Et m'apporter d'autres réponses ou conseils que je ne sais pas comment demander.

J'ai lu le *Livre du non-savoir*, *Pursuing Consciousness*, *Genius of Being* et *Zen Body-Being* plusieurs fois et j'en retire quelque chose à chaque fois.

Bonne journée – Miika

Miika,

Bien sûr, je ne peux pas connaître ton niveau de conscience, beaucoup de choses peuvent y ressembler sans être pour autant une conscience directe. Ton « éveil » sonne bien, mais laisse-moi préciser que l'éveil véritable n'est jamais terrifiant ou effrayant. Les expériences terribles et effrayantes sont seulement des fonctions de l'esprit, donc en ce sens, ta réaction à « rien ne se produit jamais » n'est pas un éveil, même s'il s'agit d'une véritable réalisation. Ta réaction provient de ton esprit et de ton soi.

Naviguer dans une réalité onirique se passe de la même manière que naviguer dans une réalité qui n'est pas un rêve. De la même façon que dans un rêve, tu fais à peu près les mêmes choses que dans la vie réelle - sauf que dans le rêve, il se peut que tu sois capable de faire des choses impossibles dans le monde physique. Dans ce cas, il se peut que tu aies alors une perspective différente

de la réalité et que tu sois donc capable de ne pas la prendre tant au sérieux. En percevant la réalité comme quelque chose d'inventé ou de créé – c'est-à-dire comme un rêve – tu as désormais la possibilité de jouer avec d'une autre façon mais tu te plieras toujours aux mêmes principes fondamentaux auxquels tout le monde se plie. C'est la vie qui suit son cours.

A propos de la réalité de « rien ne se produit jamais » c'est plutôt éloquent. Si tu n'es pas directement conscient de cela – c'est-à-dire de ce qui est absolument vrai dans ce à quoi cette phrase fait référence – alors tu peux en effet te demander de quoi il s'agit. Si tu es directement conscient, il n'y rien à ajouter. C'est simplement la réalité absolue et ça ne peut pas être ni terrifiant, ni effrayant. En espérant t'avoir apporté un peu d'aide.

Bonne chance – Peter

---

Bob Brennen  
Columbus, Ohio

---

Salut Peter,

Je souhaite étudier directement avec toi un jour. Je voudrais solliciter tes sages conseils mais je tiens à commencer par la préface suivante.

Nous enseignons aux élèves de SpringHeart au Népal les premiers stades du Tracy Kenpo System, du Hubud et du Wing Chun, le travail en binôme avec du Shaolin traditionnel, du Wu Shu moderne et un peu de T'ai Chi. Tout ça peut sembler beaucoup mais pour l'instant, cela semble fonctionner ensemble. Le Shaolin et le Wu Shu que nous enseignons ne sont pas présentés de façon pratique ou interactive mais essentiellement en groupe avec des étirements et plusieurs formes élémentaires.

Depuis 1991, j'ai mené des recherches, expérimenté et appliqué ce que j'ai appris dans tes livres. Au début, il y a eu des changements radicaux dans ma pratique du Kenpo et plus tard, de l'Hapkido. Quand j'étais en Corée pendant un an pour apprendre l'Hapkido, j'ai seulement vraiment gardé et développé ce système de frappe et de clés (plus tard approfondi avec 摘拿 avec le Dr. Yang, Jwing-Ming et ses élèves lors de mon entraînement d'un an et demi dans la montagne du Kung Fu). J'ai étudié le « long fist » et je suis tombé amoureux de la vaste manière de bouger son corps, si différente du Kenpo et 短打.

Ton livre est à l'origine de ma fascination pour la théorie du T'ai Chi. Je suis bénie d'avoir pu travailler le Tui Shou, les principes du centrage et le San Shou avec le Dr. Yang et ses élèves. Et pourtant...

Oui, *Principes d'une puissance sans effort*<sup>1</sup> était et reste pour moi LE livre de référence. Je l'ai lu avant d'aller en Corée. A mon retour, j'ai travaillé à plein temps dans un lave-auto. Je lavais des voitures toute la journée, je pratiquais et enseignais le Kenpo et le Hapkido le soir. Avec tes enseignements sur mon corps-esprit toute la journée, le lavage de voitures fut un des meilleurs moyens pour moi d'apprendre. Un an plus tard, je rentrais à l'université et ai obtenu mon diplôme de chinois à l'OSU. J'ai appris le chinois dans l'idée d'aller vivre en Chine pour me former là-bas. C'est ce que j'ai fait mais j'ai été déçu à plusieurs reprises.

Depuis la fin des années 80, j'ai lu de la littérature zen et taoïste, j'ai médité et contemplé. Ton *Livre du non-savoir* a été l'un des meilleurs et j'étais si heureux de découvrir que tu étais allé aussi loin sur le chemin. Ce livre est la raison pour laquelle je te contacte aujourd'hui. C'est probablement le livre « Zen » le plus

profond que j'ai jamais lu, il possède véritablement ce regard d'intégrité que l'on voit dans les représentations de Bodhidharma, les yeux exorbités. La manière dogmatique avec laquelle les écoles ou sectes se revendent n'est un secret pour personne, mais néanmoins une déception.

Cependant, les arts martiaux restent ma pratique de préférence et maintenant je partage et j'enseigne à SpringHeart. Je souhaiterais trouver un moyen d'incorporer l'ontologie dans l'entraînement aux arts martiaux.

Le fait de t'avoir contacté est largement motivé par un désir de m'améliorer avec mes élèves sur les deux aspects suivants :

1- Enseigner l'art de déraciner et de projeter car ayant beaucoup pratiqué la lutte, je n'ai encore jamais développé ces arts.

2- Intégrer profondément l'ontologie dans l'enseignement des arts martiaux.

Tu prends bientôt ta retraite et je suis prêt, capable et volontaire pour m'y consacrer plusieurs heures par jour. J'ai des matelas et des partenaires d'entraînement dévoués et expérimentés à la fois au Népal et à Columbus dans l'Ohio.

As-tu des suggestions ou des conseils à m'offrir ? Comment devrais-je procéder, en gardant à l'esprit mon attachement aux élèves de SpringHeart de Columbus et du Népal.

Avec ma profonde gratitude. – Bob

Bob,

Le chemin que je recommanderais est ambitieux car il nécessiterait que tu remettes en question tout ce que tu as appris et tout ce en quoi tu crois. Vraiment. Aussi, il faut vraiment que tu viennes ici, les livres ne peuvent te fournir ce dont tu as besoin. Tu devrais parler à Brendan et voir si vous pouvez organiser ou rejoindre des sessions d'entraînement, et bien sûr, viens ce

<sup>1</sup> Ouvrage traduit en français aux Editions E.M.E.

printemps à la retraite. Je ne compte plus les gens qui pensent avoir compris ce que le Cheng Hsin ou l'Art d'une puissance sans effort sont avant de venir ici pour réaliser finalement qu'ils n'en avaient aucune idée. Personne n'y a échappé jusqu'à présent.

En voyant la liste des arts que tu enseignes, je pense que ça fait trop de choses pour les enfants. Tu n'enseignes surement que des mouvements physiques et un peu de physiologie mais mélanger des arts d'origines si différentes implique que tu ne peux faire honneur à aucun d'entre eux. Les principes fondamentaux ne sont pas les mêmes et on ne peut pas les développer en utilisant un méli-mélo. De la même manière, comprendre quels sont les vrais principes que le Cheng Hsin embrasse nécessite de jeter toutes les traditions et d'aller au-delà de tous les dogmes et systèmes de croyances.

Il semble nécessaire de passer beaucoup de temps à apprendre les arts traditionnels car sans cela, tu n'auras probablement pas assez d'une vie pour redécouvrir par toi-même ce qui a été inventé jusque-là. Le bémol cependant, c'est que la quasi-totalité des arts martiaux sont des fantasmes. Pourquoi dire que ce sont des fantasmes ? N'y a-t-il pas quelque chose de vrai dans chaque art ? Oui, il y a une part de vrai mais de là à dire si c'est efficace ou non reste à débattre. Le fantasme, c'est le dogme, le système de croyances et « l'univers » qui est imaginé autour de l'art et qui est partagé par ceux qui le pratiquent. Tout cela crée une fausse perspective sur la réalité de l'interaction humaine.

Une fois que la tradition a été maîtrisée – suffisamment expérimentée pour être vue comme inefficace puis abandonnée – une vraie inspection de la réalité de l'interaction dans le combat peut alors être entreprise. Les fantasmes et dogmes devraient être abandonnés et toutes les croyances et

suppositions – qui sont légion dans le monde martial – remises en question. Ce n'est pas une mince affaire et un chemin que peu poursuivent. Les gens préfèrent plutôt passer d'une chose à l'autre et sont heureux d'adopter des fantasmes ou de simplement croire en des allégations. Pas de problème avec ça, à condition de ne pas le prendre pour une quelconque sorte de maîtrise ou une réelle compréhension du combat ou même une pratique honnête.

Tu dis que tu as été déçu en Chine. Ce n'est pas une surprise. Encore une fois, à cause des fantasmes, les gens ont tendance à croire que la Chine doit avoir les meilleurs arts martiaux chinois, les plus authentiques. Mais ce qu'on ne sait pas, c'est que quand les communistes ont pris le contrôle en 1949, ils ont rapidement interdit toutes les vraies pratiques martiales. Ils ont supprimé toutes les techniques de combat pour ne laisser que des routines chorégraphiées qu'ils ont même recréées en des pratiques de gymnastiques comme le Wu Shu ou bien la routine simpliste auquel le T'ai Chi a été réduit. Donc s'attendre à trouver de vraies compétences en Chine est illusoire, tous les anciens maîtres vivants avant l'époque du communisme sont morts depuis longtemps et les plus jeunes ont quitté la Chine pour pouvoir continuer leur pratique.

Comme tu le dis, je vais bientôt prendre ma retraite donc je n'ai pas de raison d'induire quiconque en erreur. Je n'approuve pas les fantasmes et les dogmes. Passer d'un art à l'autre n'est pas très utile, à peu près tous les arts que tu as cités ne sont à mon sens ni très bons, ni très efficaces. Cependant, c'est utile de tout étudier pour découvrir en premier lieu ce qui est inefficace ou une perte de temps et de savoir pourquoi il en est ainsi. Quand des élèves du karaté viennent me voir et me demandent s'ils devraient abandonner leur pratique, je leur dis « Non ! Abandonne-la seulement quand tu le voudras, si tu la vois comme inefficace ». Je

ne laisserai pas les gens tomber dans une autre croyance, même quand ils veulent me croire. A chaque fois, ils sont revenus un ou deux ans plus tard en disant qu'ils voyaient maintenant le karaté comme étant brouillon et inefficace et qu'ils l'abandonnaient pour cette raison.

Quant à tes questions, une nouvelle compétence telle que le projeté et le déracinement demande à être étudiée et ne peut pas s'envisager comme l'ajout d'une nouvelle technique ou l'adoption d'une nouvelle forme. Une telle étude est utile pour le combat réel mais est peut-être superflue pour enseigner à des enfants. Cela ne fait qu'ajouter des choses superficielles à un déjà trop-plein. Qu'apprennent-ils vraiment ? Y a-t-il quelque chose qui leur enseigne l'usage de leur corps, autre que la répétition de chorégraphies et l'exercice physique ? Qu'apprennent-ils sur eux-mêmes, sur le contrôle de leur esprit ou sur l'interaction efficace ? J'encourage un très large spectre éducatif pour les enfants, et pas juste des enseignements intellectuels et physiques défraîchis. C'est juste mon avis - je n'enseigne pas aux enfants - mais je pense que c'est une bonne manière de faire.

Quant à intégrer l'ontologie ou un travail sur la conscience au martial, je te renvoie aux paragraphes précédents. Mes conseils reflètent cet effort. Aussi, sache que les deux ne sont pas connectés de manière inhérente et ont des buts assez différents. Je pense que c'est utile pour les gens qui ne font qu'un travail spirituel de s'ancrer dans une pratique physique qui demande de développer son attention consciente et qui fournit des retours objectifs. Ainsi, ils en apprennent bien plus sur eux-mêmes et ont un moyen de vérifier les hypothèses subjectives qu'ils sont susceptibles d'adopter concernant leur progrès dans leur pratique sur la conscience. D'un autre côté, l'introspection et la détermination à découvrir la vérité – au moins dans le travail

sur la conscience – est utile pour casser la baraque dans le monde martial. Tu peux utiliser l'ontologie pour aller au-delà de toutes les traditions et croyances et essayer d'atteindre la vérité.

Voilà tout ce que je peux te dire. En espérant que ça aide. – Peter

~~~~~

Juan Cruz Giusto  
San Francisco, Californie

~~~~~

Salut Peter,

J'ai relu *Pursuing Consciousness* ces derniers mois – je suis émerveillé par la quantité de sagesse que chaque phrase contient. J'apprécie réellement le mal que tu t'es donné à l'écrire.

En tout cas, voici ma question : Je sais comment presque toutes (voire toutes) les émotions que je ressens sont une manière de me manipuler moi-même et les autres pour atteindre certains résultats et accomplir mes objectifs. Je me sens en colère et blessé quand Sandy ne me respecte pas en arrivant en retard ou jaloux parce que ma copine parle à un autre gars à la soirée. Je peux arrêter de ressentir ces émotions si je réalise leur véritable source – moi – et que je comprends leur but. Satisfaire certains besoins émotionnels.

Après avoir saisi cette dynamique, je dois encore entreprendre certaines actions. Comment mettre en place des limites si rien ne me met plus en colère ou ne me fait sentir honteux ou triste ? Si je ne me sens pas dénigré quand Sandy arrive en retard, pourquoi devrais-je réagir à cela ? Si je ne suis pas jaloux quand ma copine parle ou sort avec quelqu'un d'autre, pourquoi devrais-je lui dire d'arrêter ?

Si mes émotions ne me dictent plus mon comportement, qu'est-ce qui le fait ? Comment savoir de quelle manière agir si je n'attache pas de sens aux situations que je rencontre ?

Dans l'attente de ta réponse !  
Meilleures salutations. – *Juan Cruz*

Juan Cruz,

Ce dont les gens n'ont pas conscience, c'est que l'émotion n'est pas la première activité qui ait lieu. Par contre, c'est ce qui attire notre attention et nous motive à l'action. Avant cela cependant, tu fais un constat des circonstances qui se rapportent à toi, comme Sandy qui te dénigre, ou qui te blesse, ou t'exclut quand elle parle à quelqu'un d'autre. Ce constat est fait en amont de l'émotion et c'est ce que l'émotion essaye de gérer. Concentre-toi donc sur le constat sans l'émotion. Cela t'aide à le voir avec les idées claires.

Est-ce un constat correct de penser que Sandy te dénigre quand elle arrive en retard ? Si tu y réfléchis, ou bien si tu en discutes avec elle et que tu t'aperçois que le fait d'être en retard était un hasard et pas une volonté de te dénigrer, alors tu te rends compte qu'il n'y a plus besoin de l'émotion pour gérer la situation considérée jusque-là comme négative. D'un autre côté, si tu constates qu'en effet, consciemment ou inconsciemment elle te dénigre, alors tu dois décider de comment prendre la chose. La plupart des gens ne comprennent pas qu'être en retard – ce qui est presque toujours évitable et qui résulte de choix faits en amont – est fondamentalement un « va te faire voir » adressé aux autres car cela signifie que ton temps et ta vie sont plus importants que les leurs. Les gens sont pris dans leurs propres désirs et ne réalisent pas les conséquences de leurs actes par rapport à leurs promesses et accords passés avec les autres.

Si tu constates que c'est ce qui se passe, un accès émotionnel ne va probablement pas résoudre le problème. Par contre, tu peux choisir de modifier ta relation avec Sandy.

Par exemple, tu peux l'amener à comprendre cette dynamique et ainsi changer les choix qu'elle fait. Personne n'est obligé de faire des promesses mais quand on en fait, il faut les tenir pour qu'elles soient utiles et puissantes. Si vous ne trouvez pas de terrain d'entente, tu peux toujours changer la nature de vos rapports et ne plus passer de contrat avec elle, ni espérer qu'elle soit à l'heure. Dans tous les cas, tu vois que la motivation découle de ton constat et que tu peux faire ça avec peu, voire pas du tout d'émotion.

Cela fonctionne aussi avec ton exemple sur la jalousie. Demande-toi : qu'est-ce que tu redoutes qu'il arrive au juste ? Est-ce que ça signifie ce que tu crois que ça signifie ? Et ainsi de suite... Quand tu es clair sur la manière dont tu évalues la situation, tu peux alors inspecter la validité de cette évaluation, et même si tu conclus que c'est valide, tu peux remettre en question la façon dont tu t'y rapportes et décider quelle est la direction la plus libératrice à prendre. A ce propos, pour la jalousie, je te conseille d'observer ta peur de la perte ou celle d'être abandonné ou exclu.

Peut-être qu'à présent tu vois en quoi tu n'as pas besoin d'émotions pour dicter ton comportement, tu as seulement besoin des constats et interprétations que tu fais, et tu les fais déjà. Mais ils peuvent être incorrects ou non-valides, et c'est là où il faut mener l'enquête. Sans tenir compte de la validité, tu peux aussi toujours changer la façon dont tu te rapportes à ce qu'il se passe, ou bien créer une nouvelle perspective ou façon de penser à propos des choses. Tu peux aussi adopter des principes libérateurs qui serviront à gouverner ta vision et ton attitude.

En espérant que cela te donne une manière différente de vivre tes émotions. - *Peter*

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

Peter,

Tout d'abord merci pour ta réponse à ma question sur la contemplation de « ce qu'est la course ». J'ai eu l'occasion d'y réfléchir et mon rapport à la course a vraiment changé d'une manière étrange mais incroyable. Chaque fois que je vais courir maintenant, c'est comme orchestrer une symphonie. Il y a tellement de choses qui se produisent en même temps, à commencer par les mécanismes généraux comme la forme physique, mais aussi le rôle prépondérant que joue l'esprit et ce sur quoi il se concentre. Un bon exemple que j'aime t'entendre raconter est quand tu combats un adversaire soucieux de gagner mais selon qui la victoire doit se produire d'une certaine manière. Ce qui est compliqué, c'est de rassembler tous ces éléments (esprit, conscience, compétence, vitesse, endurance, etc.) et de découvrir comment le faire.

Ma question : que veux-tu dire par « le talent peut être créé » ? C'est quelque chose que j'ai essayé de comprendre. Là où je suis perplexe, c'est quand j'aborde la chose de la manière suivante : veut-il littéralement dire que je peux, par exemple, créer le talent de courir et rivaliser avec les plus grands champions de mon sport ? Je vois ce que tu veux dire du point de vue martial et même dans les domaines relatifs ou de la conscience mais peut-être que j'ai tort (reprends-moi si tel est le cas). Les choses telles que le talent et les capacités n'ont-elles pas certaines limites ? Par exemple, les africains de l'est semblent avoir un avantage naturel sur le reste du monde en matière de course moyenne / longue distance (il y a certes quelques exceptions chez les européens et les américains de temps en temps) et bien sûr,

ils s'entraînent dur mais pas plus que les autres. J'aimerais t'entendre à ce sujet.

Salutations – *Kieran*

Kieran,

Effectivement, il y a la composante génétique qui peut donner à certaines personnes un avantage dans un certain domaine. Cependant, ce n'est le plus souvent qu'un léger avantage par rapport à ce dont est capable l'Humain. De plus, il y a aussi les maladies et lésions cérébrales qui peuvent impacter la capacité de quelqu'un à se développer aussi vite que les autres. Mais bien souvent, la plupart des gens n'ont ni avantage, ni désavantage à part dans leur propre raisonnement et perspective, ou dans leur niveau d'engagement.

Il faut regarder ce que l'on entend par talent. Si le talent ou la compétence est un phénomène comparatif, comme tu le suggères, alors il est mesuré uniquement par le fait que tu blettes les autres ou que tu sois meilleur qu'eux. Ça aussi ça peut se créer. Dans ce cas, tu dois efficacement évaluer ce qui doit se produire pour que ça devienne vrai et ton évaluation doit être plus précise et pertinente que celle des autres, puisque tu es en compétition avec eux. Ensuite, tu dois décider si tu t'engages à le faire. Si tel n'est pas le cas, mieux vaut laisser tomber l'idée d'être à la pointe d'une compétence.

Ceci dit, si l'on ne considère pas le talent comme une comparaison aux autres mais éventuellement comme une comparaison à ce que l'on peut faire ou ne pas faire tout de suite pour atteindre ce que l'on désire, alors le progrès est toujours possible. Si on s'engage à atteindre ce qu'on a estimé comme étant notre niveau de compétence désiré, cela peut être fait de la même manière que décrit précédemment. Créer une évaluation lucide de ce qui est, de ce qui est désiré et de ce que cela coutera pour

l'atteindre, puis s'engager à faire juste ça. Un élément essentiel pour créer de la compétence est d'être capable de saisir intelligemment ce qui est nécessaire et de développer une stratégie efficace pour y arriver. Cela signifie que c'est entre tes mains et donc que tu peux le créer. – Peter



Groupe des 3 mois sur la Conscience - 2018

~~~~~  
Timothy Dee  
Ames, Iowa  
~~~~~

Salut Peter,

Deux questions.

J'ai du mal avec l'idée d'un domaine au-delà du savoir. Je recherche une clarification à ce sujet. Comment puis-je ancrer quoi que ce soit de ce domaine dans mon expérience ? Tout ce qui est expérimenté ne tombe-t-il pas dans le domaine de ce qui est su ?

De plus, j'ai travaillé sur la question de mes motivations à faire les choses. J'avais pour habitude de n'accomplir que des activités productives... chaque instant était consacré à la « productivité ». J'ai découvert que je faisais ça pour soulager une pression psychologique (qui ressemble à une envie d'uriner). Derrière cette pression, j'ai découvert un sens d'inutilité. La « productivité » me donnait du mérite. Le sentiment d'inutilité semble provenir de mon adolescence quand mon père me disait que j'étais un bon à rien. En outre, je ne me

suis jamais senti approuvé par lui. Après avoir saisi d'où provenait ce sentiment d'inutilité, j'ai pu l'empêcher de se manifester.

J'ai continué ce processus de creuser la question de mes motivations à faire les choses. Souvent, je me rends compte que j'utilise des motivations 'négatives' comme l'anxiété, la peur de décevoir les autres, ... Je les trouve pénibles. Je me suis rendu compte que je pouvais faire sans un bon nombre d'entre elles. Bon débarras.

Le problème est, comment puis-je construire des motivations moins pourries (pas trouvé de meilleure formulation), le but étant d'apprécier les activités « productives ». Je pense que générer des motivations « positives » permettrait d'atteindre ce but. Mais comment les créer ?

En relisant ma question, la tournure « le domaine au-delà de ce qui peut être su » aurait mieux capturé ma confusion. Oh, et j'ai supposé que je devais être intéressé par les choses ou motivé à les faire. Peut-être n'est-ce pas le cas, mais alors qu'est-ce qui me motive à faire quoi que ce soit ? Comment est-ce que je prends des décisions ?

Peut-être que toute motivation est pourrie par principe. La souffrance et sa délivrance doivent être une définition raisonnable de ce qu'est la motivation. Ne pas être motivé de faire ce qui se présente à moi ne serait pas un problème si je n'étais pas motivé pour faire quelque chose d'autre.

Merci pour ton temps. – Tim

Tim,

D'abord, si un domaine au-delà du savoir est une chose, un domaine au-delà de ce qui peut être su en est un autre. Bien sûr, toutes les expériences sont une forme de savoir, puisqu'elles sont « sues ». Mais tu parles peut-être aussi d'un genre particulier de savoir où tu deviens lucide sur ce qu'est quelque chose ou comment ça fonctionne.

Peu importe, dans tous les cas tu manipuleras du savoir ou « expérimenteras » et connaitras (percevras). Tout ce qui se trouve à l'extérieur de ça est non-su, tu vois ? Tu peux considérer différents types de savoir, comme avoir l'intuition de quelque chose sans savoir si tu es précis ou d'où ça te vient, ou bien capter des choses d'une autre manière. Ça peut être un bon exercice mais ça sera toujours une certaine forme de savoir, juste différente.

Je n'arrive pas à voir le lien entre la question du savoir et tes difficultés à propos de la motivation et de la créativité (à supposer qu'il faille que j'en trouve un) – à part le fait qu'il y a quelque chose que tu ignores dans les deux cas. Ce qui n'est pas entièrement vrai, je devrais plutôt dire que ton savoir est bloqué par des suppositions et un casse-tête que tu penses devoir résoudre (ce qui est une autre supposition).

Tu n'es pas obligé de faire quoi que ce soit. Bien sûr, si tu ne faisais rien du tout, tu mourrais, mais c'est un autre sujet. Etant donné que tu veux vivre, tu es motivé pour faire les choses qu'un tel objectif implique – manger, dormir, aller aux toilettes, et ainsi de suite. La plupart de ces choses ne sont pas très difficiles à accomplir à notre époque et dans notre culture. Mais ton questionnement semble relever plutôt des valeurs personnelles et de la satisfaction dans ta vie. Etre motivé par le négatif n'est pas une activité très utile car le négatif se rapporte toujours à toi, c'est-à-dire – sauf dans le cas de survie physique très basique – qu'il s'agit probablement d'un désir que tu as fabriqué. Comme tu l'as suggéré, tu veux être productif et créatif – et ce sont là probablement tes idéaux – et donc, ne pas être de cette manière crée de la souffrance et te motive à agir en conséquence.

Essaye d'abandonner « les raisons pour faire » les choses. Abandonne le besoin de

faire ou d'accomplir ou d'atteindre. Assieds-toi un moment et vois comment tu te sens. Qu'est-ce qui te vient ? Inspecte les envies que tu as maintenant et pourquoi elles sont là. Ce qu'il faut remarquer, c'est que l'ensemble de la question est tourné vers ton soi – ce que tu veux, ce qui ferait de toi une bonne personne, ce que tu ne veux pas, etc. Peux-tu te libérer de ces conceptions ? Que se passe-t-il quand tu le fais ? Peut-être existe-t-il un autre domaine de motivation qui n'est pas à propos de toi.

Si on suppose que Bouddha était complètement libre, dirigé ni par la vie, ni par la mort, et ainsi de suite – ou tout du moins autant qu'un humain peut l'être – on constate qu'il a passé des décennies à enseigner et à créer des leçons pour les gens. Pourquoi ? Il était évidemment motivé pour le faire mais peut-être que la motivation n'était pas personnelle, il ne s'agissait pas que de lui. Voici une chose à considérer. - Peter

~~~~~

David Whitworth-King  
Round Rock, Texas

~~~~~

Cher M. Ralston,

Merci beaucoup de partager votre travail, je viens juste de terminer le *Livre du non-savoir* et j'avais lu *Pursuing Consciousness* avant ça. Vos écrits montrent de manière évidente que vous avez réalisé un travail considérable pour acquérir ces révélations.

Vous écrivez dans le *Livre du non-savoir* (24 :34), « la véritable nature d'un objet est une distinction.... La distinction objet, ce qui est la même chose que rien. »

Je peux comprendre, voir pourrait-on dire, en quoi cela est logiquement vrai. Ma tentative de compréhension : les distinctions sont produites par l'esprit à travers la perception des sens. Puisque les distinctions

sont conceptuelles, elles sont illusoires. La Conscience ou l’Etre est l’Infini Absolu qui n’a, ni ne fait, de distinctions, à l’instar du Rien. Est-ce que cela tend vers la bonne direction et si on devait expérimenter directement la Conscience, est-ce que les distinctions seraient absentes, est-ce que ça serait ce que l’on appelle samadhi ou kensho ?

Meilleures salutations – *David*

David,

Mieux vaut ne pas mettre la charrue avant les bœufs. Ta compréhension du sujet ne serait que purement intellectuelle, ce qui aboutirait seulement à une nouvelle conclusion et donc pas à une expérience directe de ce qui est vrai. Parler des Absolus et du Rien ne sert pas à grand-chose puisqu’on ne peut se les représenter qu’en tant que philosophie ou bien sous forme de croyances et de savoir. Rien de tout ça ne correspond à ce dont je parle. On ne peut pas le saisir autrement que directement.

C'est habituel de supposer que les distinctions sont une fonction de l'esprit car c'est ce qui est vrai pour nous. En d'autres termes, toutes les distinctions que nous faisons sont fonction de l'interprétation que nous avons sur l'existence des choses ou sur ce qu'elles sont et nous attribuons cette fonction à l'esprit. Mais rappelle-toi que l'esprit est une distinction, comme le soi et tout le reste. Donc bien que notre expérience ne soit faite que de distinctions, la distinction n'est pas en soi un concept – mais le concept est une distinction. Les objets, la réalité et tout le reste sont des distinctions. Tu t'imagineras que ce dont je parle se limite à ton soi, ton esprit ou même l'expérience humaine. Ce n'est pas le cas. Il s'agit de toutes choses.

Tu ne peux pas prévoir ou comprendre même un kensho (premier aperçu direct)

mais tu peux questionner tout ce que tu veux. C'est toujours utile de faire tout ce que tu peux et d'explorer dans toutes les directions que tu peux. Mais on ne peut pas vraiment parler de ça de façon pertinente dans une newsletter. Continue de t'interroger. – *Peter*

---

~~~~~

David Henderson  
Springfield, Massachusetts

---

Cher Peter Ralston,

Tu te souviens comment j'avais déclaré avoir eu un éveil la première fois que je t'ai contacté ? J'ai l'impression de m'être trompé sur le sujet, et plutôt qu'un éveil ou que la conscience de ma vraie nature, il s'agissait d'une sorte de révélation. Dans un sens, j'ai réalisé que « toi, à l'intérieur d'un corps », ça n'existe pas et que les frontières entre « toi » et « ça » ne sont en fait pas réelles, et que le « corps-soi », et « moi, complètement soumis à mon corps » n'existent pas non plus, que ce n'est qu'un tout, et nous avons plus de responsabilité par rapport à notre santé et à nos corps que ce qu'on réalise. Bien que ce n'était probablement pas un éveil, ça a transformé la manière dont j'expérimente la vie à un niveau fondamental et a vraiment augmenté la profondeur de mon attention consciente et de mes contemplations, plus vraies et plus honnêtes à présent.

Je ne peux pas affirmer que je connaisse ma vraie nature ou « qui je suis », mais j'ai l'impression de me rapprocher de la vérité de mon Être en étant honnête avec moi-même, en m'autorisant à ne pas savoir – ce qui en tant qu'expérience, est très différent de tout ce qui est cru et imaginé à ce sujet – et en expérimentant ce qui est raconté dans le *Livre du non-savoir* ou *Principes d'une puissance sans effort*, ce qui est bien différent que de seulement les lire et les croire. Ce qui m'amène à te demander :

quelle est la différence entre une révélation et une expérience d'éveil ? Est-ce qu'une expérience d'éveil est une sorte de révélation ? – David

David,

Non, une révélation n'est pas une forme d'éveil. Les révélations ou réalisations, même vécues par l'expérience sont une fonction de l'esprit et ne sont pas une conscience directe, mais c'est direct pour toi dans le sens que c'est su en tant que vérité relative. L'éveil est la chose en tant que telle, tu es ça, tu es là : il n'y a pas de séparation. C'est la nature de tout, et ce n'est ni une perception, ni une conclusion, ni une expérience.

Ce qui t'est arrivé peut être ou ne pas être une conscience directe (et donc un éveil), ça ne doit pas forcément être à propos de ta vraie nature. Ça pourrait être la nature de la réalité ou de l'existence objective, ou de l'autre, ou de l'humanité, ou quoi que ce soit que nous considérons être existentiellement réel – par opposition aux inventions et aux activités subjectives ou aux occurrences relatives. Ce qui est important est ce dont tu deviens conscient. Si tu es conscient de quelque chose dont tu n'étais pas conscient avant alors c'est une bonne direction, et la question de savoir si c'est un éveil ou pas importe peu. Donc tu as peut-être réalisé quelque chose de vrai, la question est : de quoi es-tu conscient maintenant dont tu n'étais pas conscient avant ? Si c'est un souvenir, alors il s'agit de l'esprit, si tu ne fais que te rappeler d'une expérience que tu as eue et dont tu tires des conclusions, alors c'est encore l'esprit et peut être une révélation. Si c'est un éveil, tu sais ce qui est quoi et c'est vrai maintenant, pas dans le passé.

Continue le travail – Peter



~~~~~

Gregory Kozeny  
Wheaton, Illinois

~~~~~

Peter,

J'ai suivi à nouveau ton cours en ligne et regardé tes DVDs de Body-Being et de puissance sans effort et j'ai une question. A quel point ma manière d'entrer en relation avec mon partenaire influence sur nos capacités respectives à utiliser la puissance sans effort ? J'ai travaillé avec un ancien élève à toi, Drew Miller à Chicago. Drew peut faire une poussée ou un déracinement sans effort sur moi tant que je fais la statue. Si je me détends, pense à abaisser mon centre dans mes pieds et à rester en équilibre, il ne peut pas me faire bouger. En fait, on dirait presque que je peux le déraciner sans effort alors qu'il essaye de me déraciner. Ma question est : tes élèves peuvent-ils te déraciner sans effort si tu te détends, reste centré et ancré dans le sol ?

J'essaye de saisir à quel point le travail de Cheng Hsin à avoir avec le fait de ré-entrainer mon « cerveau reptilien » pour qu'il soit capable d'interagir plus efficacement avec le « cerveau reptilien » non-entraîné de quelqu'un d'autre, par opposition à un robot ou une statue.

Merci – Greg

Greg,

Tu mélanges plusieurs choses. Mes élèves peuvent-ils me déraciner quand je ne veux pas qu'ils le fassent ? Non, bien sûr que non. Mais ça n'a vraiment rien à voir avec ta question. Quand tu fais la statue, tu agis comme un objet, ce qui permet à ton partenaire de te déraciner plus facilement en laissant ton poids et ta masse le comprimer dans le sol. Si tu cèdes, il ne peut pas te déraciner car tu bouges ton poids loin de lui donc il ne peut pas se comprimer. Cependant, s'il est plus compétent en déracinement que tu ne l'es pour céder, il peut surpasser ta faculté à céder et utiliser ton poids pour effectuer une compression, que tu le veuilles ou non.

Dans ton cas, quand tu te détends, que tu t'ancres et ainsi de suite, tu introduis le fait de céder dans la relaxation et avec ton ancrage, il va finir par te presser contre tes pieds et ne pas utiliser ton poids pour compresser contre ses propres pieds, ce qui est nécessaire pour te déraciner. Tu es aussi en train de le « combattre » quand tu travailles à maintenir ton équilibre. Cela rend la tâche plus difficile. Avec de la compétence et de l'acceptation pourtant, ton partenaire peut tout de même te déraciner en puisant dans tes pieds et ton ancrage, y récupérant le manque de relaxation, et en utilisant ta masse pour compresser son corps dans ses pieds. C'est plus difficile et requiert pas mal de compétence supplémentaire. Ou bien sûr, il pourrait juste te frapper.

On ne connaît jamais l'issue. Tu peux le déraciner tandis qu'il essaye de te déraciner. Tu peux rejoindre son action et prendre le dessus sur la relation peu importe ta posture. Tout ça, c'est du relationnel.

Je ne suis pas sûr de comment inclure le cerveau reptilien dans tout ça cependant. Suggères-tu qu'au lieu de coopérer le

cerveau reptilien fait que tu ne coopères pas ? Le cerveau reptilien fera les deux. C'est ce qui te dirige physiquement. Pour utiliser la puissance sans effort, tu dois surmonter les impulsions automatiques et réflexes du cerveau reptilien. Donc ça ne s'applique pas vraiment à ton sujet, sauf si ton partenaire ou toi-même n'êtes pas en mesure de le faire.

- Peter

---

Gaurav Kharb  
Delhi, India

---

Monsieur,

Comment la vie est-elle apparue ? La forme la plus primitive de cellules provenant de l'inanimé, est-ce un heureux arrangement de molécules interagissant pour former une membrane, puis par hasard devenant lentement plus complexe (apparemment en se répliquant). Il manque une étape ici. Et si tout avait véritablement commencé comme un étrange arrangement de molécules, alors suis-je (en tant que créature vivante) essentiellement aussi peut vivant qu'une montagne, seulement se manifestant d'une façon très bizarre ? Quant à la création de la vision par les neurones, c'est aussi un sacré phénomène mais je ne suis pas capable de le comprendre, votre travail est encore tout nouveau pour moi. – Gaurav

Gaurav,

J'ai peur de ne pas pourvoir beaucoup t'aider. Essayer de réfléchir sur ce qu'est la vie ou comment elle est apparue est divertissant mais ne mène pas vraiment à une réponse. Tu poses là deux questions différentes. Avant de demander comme la vie est apparue, tu devrais d'abord te demander : « qu'est-ce que la vie ? ». Sans être directement conscient de ce qu'est la vie, comment peux-tu demander de quelle

manière elle est apparue, puisque tu ne sais pas vraiment ce que tu désignes par « elle » ?

Peut-être connaitre ce que c'est répondra également à la question de comment elle est apparue. Si ce n'est pas le cas, tu peux alors être beaucoup plus clair dans ta question car tu sais maintenant de quoi tu parles. Tu ne peux pas vraiment savoir comment quelque chose est apparu sans d'abord véritablement savoir ce que c'est, la vraie nature de son existence. Donc ne mets pas la charrue avant les bœufs.

Bonne chance - *Peter*

~~~~~  
Bryan Alvarez  
Berkeley, Californie  
~~~~~

Salut Peter,

Je me demandais quelque chose. Tu as dit un jour que tu pensais que ça te prendrait 300 ans de contemplation pour devenir complètement éveillé. Pourquoi, après tant de réussite dans ton travail sur la conscience croirais-tu une chose pareille ? Pourquoi ne pas le devenir simplement maintenant ?

Est-ce que saisir la nature absolue de toute chose est différent de l'éveil complet ? Si c'est le cas, quelle serait la différence ? J'imaginais que c'était la même chose mais je me rappelle à présent que tu parlais en fait de saisir la nature absolue de toute chose.

- *Bryan*

Bryan,

En fait, je n'ai pas dit ça. J'ai dit que je pensais que ça me prendrait 300 ans de « le » saisir complètement ou de « le » maîtriser complètement. « Le » se rapporte ici au monde relatif et à toutes les inventions que comprend notre monde humain. L'éveil

complet, bien que rare à l'extrême, pourrait se produire en un instant. Mais plus vraisemblablement, cela se produira après plusieurs profonds éveils. Moi je parlais de comprendre et de pénétrer tout ce qui compose ce monde pour ce que c'est, et maîtriser la totalité du monde relatif ainsi que saisir la nature absolue de toute chose.

Tu confonds peut-être le monde de l'expérience ou relatif avec la véritable nature de ce monde. Il y a de nombreuses inventions humaines et découvertes physiques qui ne sont pas absolues. Véritablement saisir leur origine et leur nature est existentiel mais pas absolu. Les maîtriser et maîtriser le domaine social, physique et mental-émotionnel n'est pas absolu, et n'a donc rien à voir avec l'éveil.

Donc l'éveil n'est pas la même chose que la compréhension ou la maîtrise. On peut être profondément éveillé et n'avoir aucune compétence physique ou aucune compréhension réelle de la nature existentielle des éléments relatifs de notre expérience et de notre réalité. Mais l'éveil crée une base inestimable de liberté et de rien depuis laquelle on peut entreprendre une telle compréhension. Je donc parlais de maîtriser le monde relatif, pas de devenir complètement éveillé. Ainsi, à l'allure où je progresse dans ce domaine, j'ai imaginé que 300 ans devraient suffire. Bien sûr et pour être tout à fait clair, ce dont je parle, aucun humain ne l'a jamais accompli. – *Peter*

~~~~~  
Ethan Martin  
Portland, Oregon  
~~~~~

Peter,

J'ai une question au sujet de ma pratique de Body-Being. Après la retraite d'automne, j'ai réalisé le pouvoir de la contemplation et du non-savoir comme outil

de questionnement et j'ai commencé à l'inclure activement dans ma pratique de Body-Being, comme point de départ à tous mes travaux. Avec la contemplation, j'ai aussi repris de zéro la question « quels sont les principes d'une puissance sans effort et d'un Body-Being efficace ? » ainsi que la phrase « un corps est un objet dans l'espace reposant sur le sol ».

Ma confusion actuelle est : dois-je contempler honnêtement et embrasser complètement le fait de ne pas savoir quels sont les principes du Body-Being pour les découvrir directement et les expérimenter par moi-même ou est-ce que je passe directement aux 5 principes tels que tu les as déjà énoncés pour travailler à partir de ça ?

Et si je pars de ces 5 principes, devrais-je librement contempler chacun d'entre eux, c'est-à-dire « qu'est-ce que se détendre ? » ou « qu'est-ce que le centre ? », sans utiliser tes explications écrites et exercices pour me guider afin que je les découvre à partir de zéro. J'imagine que ça peut prendre beaucoup de temps mais cela paraît aussi la seule façon de construire une expérience réellement personnelle de ce qui est vrai dans ces principes.

La meilleure voie semble être de contempler avec ouverture les principes et les points structurels, tout en utilisant tes leçons de Body-Being pour m'orienter dans la bonne direction. Peut-être est-ce là la réponse à ma question mais j'aimerais savoir si tu as des conseils à ce sujet. En gros, ma question est : devrais-je laisser de côté le guide écrit pour poursuivre ma pratique de Body-Being au risque d'arriver à des conclusions que je n'aurais pas l'expérience de vérifier ou devrais-je plutôt continuer de contempler et d'activement ne pas savoir pour expérimenter plus directement la réalité qui se trouve derrière les principes ?

Merci – Ethan

Ethan,

Fais les deux. Contemple ce qu'est le corps et demande-toi : comment fonctionne-t-il plus efficacement et sans effort ? Tu peux aussi contempler en te penchant sur les 5 principes et les points structurels que j'ai énoncés, expérimenter ce qu'ils sont et vérifier s'ils ont effectivement un quelconque rapport avec une efficacité sans effort. Travaille toujours pour découvrir les choses à partir de zéro. Moi – ou tout autre bon professeur ou maître du passé qui ont pu apporter leur contribution – pouvons t'économiser du temps et t'orienter dans certaines directions que tu n'aurais pas pensé à explorer par toi-même. Donc comme je l'ai dit, fais les deux. Ne prends rien de ce qui est dit pour acquis mais penche-toi dessus et explore-le. Découvre si c'est vrai et efficace, ou pas.

De temps en temps, consacre-toi à rien d'autre qu'à tes propres recherches en partant de zéro. Va au-delà de la norme. Utilise un peu de bon sens pour écarter ce qui est de l'ordre du fantasme mais explore également les possibilités improbables. Passe un peu de temps dans cet état d'esprit.

Ensuite, quand tu es allé aussi loin que tu penses pouvoir aller, reprends les principes et inspecte-les. Rappelle-toi, quel que soit ce que tu découvres par toi-même, contempler et mener des recherches sur les principes vaut le coup en soi. Ces principes sont déjà des aspects de ton corps et de ton esprit – pour le meilleur et pour le pire – donc faire des recherches sur ce qu'ils sont ne peut qu'être utile. – Peter

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

Peter,

J'espère que tu vas bien. Je voulais vraiment te demander si tu avais découvert dans ton expérience s'il y avait une fin à l'éveil, à quelle profondeur s'enfonce le terrier ? C'est une question que peu de gens semblent poser car j'ai l'impression qu'ils arrêtent d'enquêter après avoir découvert, par exemple, leur vraie nature. Je sais que dans tes livres ou bien dans tes entretiens avec Leo Gura, tu as dit que l'on pouvait créer toujours plus de distinctions et qu'apprendre en tant que tel n'avait jamais de fin.

Cependant, j'ai aussi lu que tu faisais la différence entre l'éveil et la découverte, par exemple, de ce qu'est la souffrance ? En ce qui concerne l'éveil, as-tu découvert s'il avait une fin ? Je veux être sûr de ne jamais me leurrer en pensant que je suis arrivé au bout et me reposer alors sur mes lauriers.

Je ne peux pas te dire à quel point je trouve incroyable et suis reconnaissant que des maîtres de ton envergure répondent à ce genre d'emails. J'espère être présent à la retraite de ce printemps !

Salutations – *Kieran*

Kieran,

C'est une question intéressante. Mais la réponse n'est pas simple. Ça dépend de quoi on parle. Si on s'enfonce dans un terrier alors bien sûr, c'est sans fin. La réalité est infinie et donc un tel terrier ne s'arrête jamais.

D'un autre côté, l'éveil a définitivement une fin car il n'y a rien de plus absolu que l'absolu – c'est ce qui le rend absolu. Saisir ce qui est absolument vrai à propos de l'existence ne se produit, en général, pas

d'un seul coup. Je n'ai jamais vu ou entendu parler d'une telle chose. Donc il nous reste cette confusion : si on peut toujours plus découvrir puisque l'existence est infinie, comment l'éveil peut-il avoir une fin ?

La difficulté ici est que la découverte est relative et l'éveil non. Mais je viens de dire que l'éveil complet ne semble pas se produire d'un coup, ce qui suggère qu'il existe des éveils partiels qui s'accumulent ou bien des stades à franchir vers l'éveil complet, et ça c'est relatif. C'est vrai. Toute distinction faite est relative et donc tu aurais raison de dire que des distinctions telles que « partiel » ou « étapes » sont relatives. Alors comment résout-on ce casse-tête ?

Un éveil profond (même s'il n'est pas « complet ») est nécessaire. Il faut véritablement connaître la nature de l'existence absolue. C'est un sujet dont on ne peut pas vraiment parler car le langage lui-même est relatif. Je ne suis pas en train d'inventer une excuse pour éviter de clarifier le sujet – et de fait, je vais quand même essayer de clarifier – j'annonce simplement un fait qui devrait être pris en considération.

Ceci étant dit, la nature absolue de la réalité est le bout du chemin. Si ce n'est pas le bout, alors ce n'est pas la vérité absolue, n'est-ce pas ? Le fait est que cet absolu n'est pas relatif, il n'y a pas de distinction ou de séparation car il n'y a absolument rien là-bas (ici). Ce qui est aussi vrai c'est que sa nature absolue est infinie.

Et là, ça paraît à nouveau relatif, n'est-ce pas ? Le rien n'a pas l'air d'être semblable à l'infini, cela semble être plutôt deux choses radicalement opposées, et ceci est une distinction. Mais rappelle-toi de deux choses : Premièrement, le fait est que quand on pense ou parle, on peut seulement le faire en créant des distinctions. Deuxièmement, le fait est que quand on pense au Rien et à

l'Infini, il ne s'agit pas de ce qu'ils sont véritablement. On ne peut qu'*imaginer* quelque chose qu'on appellerait rien – qui n'est rien de plus que l'absence de choses – ou infini – qui représente beaucoup, beaucoup de choses. Mais ni l'une ni l'autre de ces définitions n'offre une conscience de leur véritable nature.

La nature absolue de l'existence n'est pas composée d'éléments puisqu'elle n'est pas relative, cependant toute la relativité et tous les éléments existent à l'intérieur de cette même nature. Rappelle-toi, il s'agit de la nature de l'existence ! A cause de cela, elle est également infinie, ce qui est en fait la même chose que le rien absolu. L'essence ou la nature de l'infini n'est pas non plus composée d'éléments, c'est ce qui lui permet d'être infini. Ce n'est pas possible de comprendre, tu dois devenir directement conscient de ça.

Il faut donc accepter l'idée de conscience au-delà de l'esprit. Une fois que tu es directement conscient de sa nature, tu saisiras qu'il n'y a nul part ailleurs où aller. C'est la nature de l'existence. Oui, la plupart des gens s'arrêtent après avoir saisi leur vraie nature ou quelques expériences d'éveil. C'est la norme. Cependant, si tu veux connaître la nature absolue de l'existence, tu ne peux pas t'arrêter avant de l'avoir saisie. Donc oui, il y a une fin et tu peux également continuer d'apprendre pour toujours, ce sont deux choses différentes.

Puisque tu as peur de te leurrer, cela montre bien que tu n'es pas arrivé au bout du chemin. Imagine que l'éveil complet met un terme à l'idée et à la réalité de la vie et de la mort – qu'il n'y a pas de différence entre la vie et la mort, pas de préférence pour l'un ou l'autre, que ça n'a pas de substance. Le monde des expériences ne serait pas différent de celui des non-expériences. Tout ceci est transcendant et irréel, seulement le

réel est réel et ceci est la nature absolue de l'existence – qui n'est pas composée d'éléments ou de distinctions car c'est la réalité absolue. Je dis ces choses juste pour que tu réalises que tu as encore du chemin à faire avant d'arriver au bout. – *Peter*



Rémi Predal

Montbonnot, France

Peter,

En Body-Being, est-ce que le centre coïncide toujours avec le centre de gravité physique du corps ?

En physique, le centre de gravité dépend de la forme de l'objet. Prend un bâton de métal mou : quand il est droit, le centre de gravité se trouve au milieu mais si on le plie en deux, le nouveau centre de gravité se trouve encore au milieu alors que l'ancien est à présent situé à une des extrémités ; si on le courbe pour former un cercle, le centre de gravité se trouvera au centre du cercle, en-dehors de l'objet lui-même.

Est-ce que le centre auquel tu fais référence se comporte de la même manière et se déplace en fonction de la forme que le corps prend (pouvant même se situer en dehors du corps) ou reste-t-il toujours au même endroit, sous le nombril ?

Merci – Rémi

Rémi,

Le centre reste toujours le centre. La masse du corps ne change pas et le centre reste dans le bas du ventre. La façon dont tu articules ton corps peut changer mais le centre reste le point focal pour tous les mouvements du corps. Si tu perdais tes jambes ou autre chose, alors cela changerait le centre de gravité. Mais même dans ce cas, la conception du corps humain fait que le bas du ventre gardera une place de choix dans son fonctionnement, même sans jambes ou autre.

Il y a d'autres relations au centre qui peuvent être établies et changées. Par exemple, il y a un centre de la relation entre deux corps en mouvement, si un des corps contrôle le centre de la relation, il peut contrôler l'autre corps assez efficacement – en créant par exemple un point de rassemblement qui forcera l'autre corps à bouger plus que le premier, ce qui créer un vrai avantage pour celui-ci. Il y a d'autres relations centrales qui se manifestent quand tu prends différentes formes ou fais certains mouvements mais le centre du corps reste le centre. - *Peter*

---

Matthew McLoughlin  
Campbell River, Canada

---

Peter,

Re-bonjour. J'avais cette question en tête depuis un petit moment. Est-ce que l'éveil est un choix ? Ma première idée sur la question est que non. Mais j'ai entendu des gens dire des choses qui le font paraître comme un choix et d'autres dire que c'est un hasard complet, et tout ce qu'on peut faire c'est d'augmenter les chances que cela se produise par différentes pratiques.

J'ai aussi eu ce sentiment « d'y être », comme si j'étais sur le point de voir quelque

chose de grandiose mais, effrayé, je n'ai pas continué. J'ai ensuite eu le sentiment d'avoir saboté et gâché la seule chance que j'avais de connaître l'éveil.

Donc, l'éveil est-il plutôt un hasard ou les gens choisissent-ils en fait de se défaire de leur égo et de leur soi ? De plus, ce sentiment d'avoir presque saisi quelque chose, dirais-tu que c'est simplement une illusion ou c'est quelque chose qui mérite notre attention ?

Merci – *Matthew*

Matthew,

L'éveil n'est pas un choix et n'est pas non plus un hasard. Tout le monde essaye de raisonner sur le sujet en utilisant les mêmes facultés avec lesquelles ils perçoivent et connaissent le monde relatif. C'est comme si une ligne essayait de comprendre la 3<sup>e</sup> dimension – ça ne risque pas d'arriver (et même ceci n'est qu'une métaphore). Ton esprit, ainsi que celui de tout le monde, essayera toujours de résoudre ce problème en utilisant des possibilités distinctes et souvent simplistes et elles seront basées sur ce que tu *peux* penser et sur ta façon de faire l'expérience de la réalité – il y a une table là-bas, il n'y a pas de table là, je peux penser à quelque chose, je ne sais pas autre chose, je lève mon bras et ainsi de suite. L'éveil ne marche pas comme ça.

Il n'y a pas de méthode que tu puisses utiliser pour « t'y rendre » car ce n'est pas le résultat d'un processus. Et tu dois aussi contempler et vouloir connaître la vérité, et ça va prendre la forme d'une sorte de méthode. Les deux sont vrais. Tu dois augmenter tes chances, il n'y a rien que tu puisses faire et tu dois le faire quand même. Tu dois vouloir savoir profondément, tu dois profondément saisir que tu ne sais pas, te concentrer et t'ouvrir avec une grande intention. Ce sont des activités de l'esprit donc ça semble être une méthode ou un

processus, et pour l'esprit ça l'est, mais il ne s'agit vraiment pas d'un processus ou d'une méthode. Le but est seulement la conscience directe de ta vraie nature parce que c'est toi ! Et il n'y a rien que tu puisses « faire ». Tu commences à comprendre ? C'est juste tel que c'est, ça ne correspond à aucune forme de savoir ou de perception.

Le sentiment que tu « y étais presque » n'est pas une mauvaise chose, cela signifie que tu es présent, concentré et ouvert. Mais cela ne signifie pas que tu es proche de l'éveil car, encore une fois, ceci est un processus – être proche, se rapprocher sont des fonctions d'un processus. Si tu as peur, c'est seulement une fonction de l'esprit et de ton soi et donc ça n'a rien à voir avec l'éveil, à part que tu n'es pas en train de vivre une expérience de conscience directe mais que tu es en train de réagir à quelque chose d'imaginé.

Te défaire de ton égo et de ton soi n'est pas la même chose que l'éveil. Encore une fois, un tel raisonnement décrit un processus et une méthode, comme si faire une chose en amenait une autre ou était semblable à l'éveil. Ce n'est pas le cas. Et ce n'est également pas un hasard. C'est seulement direct. Essaye de saisir ce que « direct » signifie. C'est la chose en elle-même, ce qui veut dire que ce n'est pas un processus, une perception, une méthode ou quoi que ce soit d'autre. C'est la nature absolue de l'existence, ce qui est déjà le cas, donc pas besoin d'aller quelque part ni de faire quelque chose pour le saisir – juste le saisir.

– Peter



~~~~~

Elizabeth Saetia  
Mulhouse, France

~~~~~

Peter,

Je contemplais « que suis-je ? » pendant mon jogging dans la forêt ce matin. J'ai travaillé sur « qu'est-ce qui précède la perception ? » dernièrement et ce qui m'est venu est l'état d'ouverture et la connexion à la proximité. J'étais dans cet état d'ouverture et soudain, j'ai senti quelques gouttes de pluie. « Je » suis apparue de cette séparation d'avec la pluie sur moi (je me suis imaginée être mouillée dans ce froid, etc). « Je » suis créée à chaque instant alors que je me sépare de cet état d'ouverture. Cette séparation peut aller d'une perception (penser cet exemple) à une action (continuer ou rentrer à la maison). Je commence à comprendre pourquoi j'ai besoin d'avoir un but dans la vie. Ou tout du moins pourquoi c'est important de se fixer un « but »... quoi que je choisisse dans ma vie actuelle. Je dois rester consciente tout le temps pour pouvoir consciemment décider si je me fixe sur un but ou pas... car quand ce moment est passé, il a disparu et il y a un autre moment.

Comme ce n'est pas dans mon habitude de prendre consciemment des décisions, je trouve ça très épuisant. Pas étonnant que j'aime m'accrocher à un état d'engourdissement mais je me surprends à faire ça de plus en plus souvent en ce moment. L'histoire de l'aveugle vivant dans un jardin de roses me revient. J'ai l'impression d'être plus lucide à présent.

J'imagine que je t'écris car j'aimerais travailler sur la question suivante « qu'est que l'autre ? ». Est-ce que je parais claire et est-il sage de passer à la question suivante ?

Merci de m'avoir lue. – Elizabeth

Elizabeth,

Je ne sais pas si tu as saisi ce que tu étais, ce fut peut-être le cas à une époque mais dans cette expérience, on dirait que tu as peut-être saisi ce qu'est le soi mais pas ta vraie nature. Tu peux travailler sur ce qu'est un autre si tu veux mais je n'ai pas l'impression que tu aies saisi ce que tu étais. En ce qui concerne la vie quotidienne, faire de telles découvertes est très important, même si ce n'est pas un éveil.

Quant à être épaisse d'essayer d'être consciente tout le temps, tu confonds attention présente et être présente, ou encore être plus sensible, avec le fait d'être consciente. Les premiers sont des fonctions de l'esprit et donc peuvent être épaisants à maintenir, notamment s'il y a de la résistance ou des contre-tendances comme ton engourdissement. La conscience ne peut pas être épaisante, elle *est* simplement (ou n'est pas).

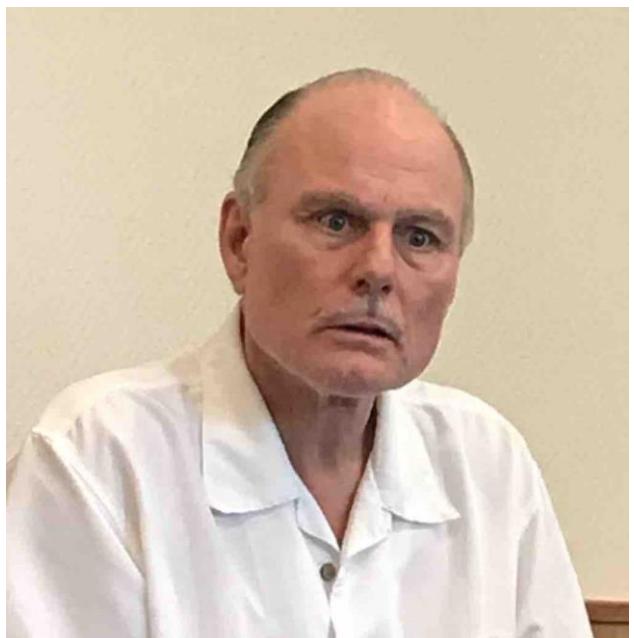
Dans le domaine de l'esprit et de l'expérience, une façon d'éviter d'être épaisé par le fait de devoir prendre les bonnes décisions à chaque instant est d'opérer à partir de principes. Tous les principes de vie – comme l'honnêteté, l'honneur, l'acceptante, l'inclusion, l'intégrité et ainsi de suite – pré-détermine largement ton processus de décision, puisque tes pensées et tes actions doivent se conformer au principe. De cette manière, quand tu adoptes et t'en remets au(x) principe(s) alors c'est comme s'il(s) prenai(en)t la décision à ta place.

En espérant que ça t'ait aidé. – Peter



Est-ce que quelqu'un reconnaît où cette photo a été prise ? J'imagine que ça devait être dans les années 90.

Si vous avez la réponse, contactez-moi :  
[Ralston@ChengHsin.com](mailto:Ralston@ChengHsin.com)



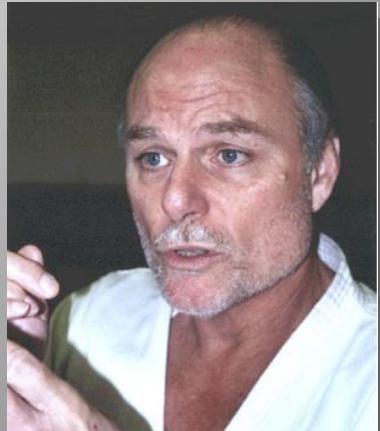
## Cette newsletter prend fin

Faites connaître notre nouveau site à vos amis :  
[www.PeterRalston.com](http://www.PeterRalston.com)

Ou l'ancien : [www.ChengHsin.com](http://www.ChengHsin.com)

Continuez de nous envoyer vos questions et contributions par email ! Pensez à nous 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](http://www.chenghsin.fr)

