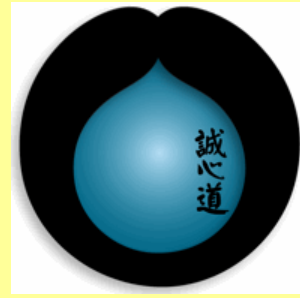




AUTOMNE 2013

**CHENG HSIN
NEWSLETTER**



Aout 2013 Volume : 50

Chers étudiants de Cheng Hsin,

J'ai mentionné la dernière fois qu'un changement possible se profilait, le premier pas est fait. Nous changeons l'organisation du centre en lui donnant une atmosphère plus « monastique » et en réduisant l'intendance de moitié. Il y aura toujours les espaces privés hommes et femmes avec ce qu'il faut pour le logement, et l'essentiel pour les repas, mais les stagiaires aideront à préparer leurs repas comme le font les apprentis.

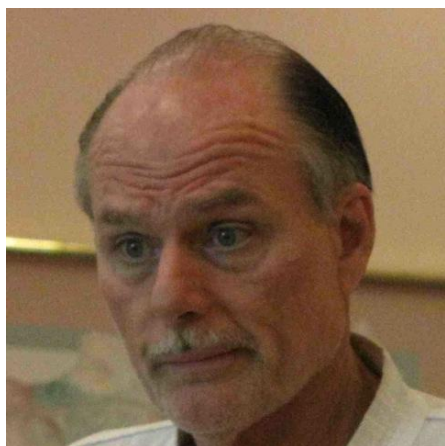
Grace à cette nouvelle organisation, en plus des retraites mensuelles de printemps et d'été qui auront toujours lieu, il est désormais possible que vous rallongiez votre séjour au-delà des retraites, ou que vous veniez en dehors de ces moments pour étudier. Ceci sera possible uniquement en dehors des moments déjà planifiés et si vous venez au moins à deux participants. Donc si vous souhaitez venir étudier pour une semaine ou plus, faites-le moi savoir et si d'autres sont aussi partants, on fera en sorte de le mettre en place. Il faudra que les participants viennent pour le même sujet d'étude, les Arts Martiaux ou la Pleine Conscience.

Les soirées de causeries (satsangs) que j'ai données à travers le monde ont été un succès. Une ou deux fois il m'a été difficile d'entrer en relation avec un public qui n'avait aucune base avec le travail de

conscience. Ce travail peut paraître du charabia pour les non initiés mais on finit par trouver une compréhension commune à partir de laquelle démarrer. Pour le moment, je prévois de poursuivre ces causeries. Je souhaite ouvrir le travail que je fais en offrant ces introductions, en laissant les gens s'exposer à cette conscience et son immense potentiel, et à la place qu'elle pourrait prendre dans leur vie.

Le virage pris dans mes enseignements de l'Art pour embrasser plus largement le travail sur la conscience a bien marché. Bien que les études martiales restent martiales, on avance inévitablement dans des domaines de prise de conscience qui améliorent bien plus la compréhension et les compétences des pratiquants, que dans une étude qui serait uniquement martiale. On touche les limites personnelles dans la pensée et la perception, dans l'objectif et les états non reconnus de l'esprit. On applique la conscience pour s'attaquer aux fondements de l'art, à la technique, pour s'intéresser aux raisons de l'entraînement et à l'interaction. Ainsi on utilise l'Art pour enraceriner une croissance personnelle avec un retour réaliste. Je me sens sur mon chemin dans cette transition et j'ai l'intention d'augmenter l'accent sur le travail de conscience mais uniquement dans la mesure où il se déploiera naturellement au sein de l'étude des Arts.

Je me rendrai disponible ces quelques prochaines années pour faciliter les études de ceux qui le souhaitent dans la Pleine Conscience et les Arts. Utilisez-moi ou perdez-moi. Une chose dont j'ai pris conscience, c'est que ce travail est tellement rare et vaut vraiment le coup pour les gens. Quand j'ai objectivement regardé cela, j'ai pensé à votre perte lorsque je serai mort – combien d'enseignants vont étudier, s'entraîner, contempler, avec autant de détermination que je l'ai fait ? Combien consacreront leur vie à la quête de la vérité, ne laissant pas un seul caillou qui n'ait été retourné, comprenant la condition humaine, maîtrisant un art, au niveau où je l'ai fait ? La réponse à cette question, c'est qu'il n'y a apparemment personne, parce qu'un tel engagement est devenu rare dans ce monde où les distractions ont pris de plus en plus de place.



Vous avez accès à travers moi à tant de choses que vous n'atteindriez jamais par vous-même. Et même si je ne peux fournir qu'une main secourable, un tremplin pour vos propres progrès, il semble qu'une telle aide soit une ressource en voie de disparition. Si vous êtes intéressés par l'éveil, la conscience, la vérité, la compréhension de la condition humaine, le zen, le développement personnel, la sagesse, la nature de la réalité, votre propre nature, le body-being efficace, l'interaction efficace, l'Art de la Puissance sans Effort, le progrès ou la maîtrise de tout art ou de toute activité physique – pour faire court, si

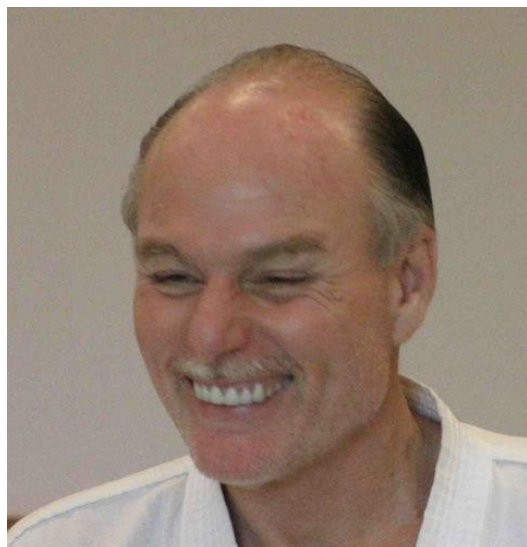
saisir la Vérité de n'importe quoi vous intéresse – alors vous ne devriez pas passer à côté de la chance que vous avez de m'utiliser autant que vous le pouvez. Si vous êtes quelqu'un qui veut creuser de quoi il est question ici, alors ne perdez pas votre temps et ne le mettez pas de côté, utilisez-moi, tant que vous avez cette chance. Si la Vérité est infinie, la vie de ce professeur ne l'est pas.

Beaucoup pensent probablement que ce à quoi je contribue sera laissé derrière, dans ce qui s'élèvera comme un système de croyance. Si vous me connaissez bien, vous connaissez mon affirmation que les croyances ne sont ni puissantes ni même un chemin possible vers la vérité. La vraie valeur se trouve en ma « personne », en la Pleine Conscience et en l'expérience que je tente de partager avec vous. Elle se trouve dans sa forme la plus pure, dans ce que peut offrir un échange en direct. Le « savoir » mort peut seulement pointer une direction qui sera certainement mal comprise, et qui donc s'érodera avec le temps. Cela ne me concerne pas en tant que personne ou en tant qu'individu. En tant que soi, je suis plutôt comme vous, une vie humaine qui est en train de passer. La différence se trouve dans la Pleine Conscience à laquelle j'ai accès, et dans la connaissance et la compréhension directe et durement gagnée que j'ai découvertes, inventées ou taillées dans ces dizaines d'années de contemplation, de recherches et d'études intensives. Il y a bien plus là que vous ne pouvez l'imaginer, et c'est bien plus authentique et vrai que vous ne pouvez l'imaginer.



Pour votre bien, je vous invite à profiter de moi autant que vous le pouvez avant que l'occasion ne passe.

Avec affection,
Peter



PS : la meilleure façon de profiter des années qu'il reste est de participer aux formations d'apprentis, martiales en 2014 ou sur la conscience en 2015.

APPRENTISSAGE 2014

Le grand Apprentissage de Cheng Hsin ouvre à nouveau. Il a lieu un an sur deux et il se peut que ce soit le dernier mené par ce vieil homme. Si vous avez toujours rêvé de vous engager dans une formation intensive et source de transformation, dans laquelle vous mangerez, dormirez et vivrez de Cheng Hsin, c'est là que vous devez aller.

C'est un entraînement de sept mois, une retraite à temps plein qui couvre les arts martiaux du Cheng Hsin auxquels s'ajoute la dose de santé nécessaire en ontologie du Cheng Hsin, amenant une transformation personnelle. Cette formation n'est pas facile, mais elle est très efficace. Les apprentis sont initiés pour devenir des gens responsables, clairs, conscients et capables

de comprendre ce qu'est l'engagement. Ils deviennent capables d'aller au-delà de leurs propres limites, atteignant ainsi une plus profonde compréhension d'eux-mêmes, de nouvelles visions sur la nature de la réalité sans oublier bien sur les nouvelles compétences et le meilleur niveau dans leur pratique martiale.

Si vous êtes intéressés pour vous inscrire à cette formation, faites-le moi savoir en m'écrivant à Ralston@ChengHsin.com. Si vous avez besoin de plus amples informations, demandez-les. L'inscription doit être enregistrée pour le **1^{er} novembre 2013**. La formation en elle-même démarre le 15 mars et s'étend jusqu'au 26 octobre 2014. Prenez-le avec sérieux et si vous êtes intéressés, passez à l'action et faites en sorte d'y participer. Il est difficile pour tout le monde de quitter sa vie pendant sept mois. Pourtant avec l'engagement cela devient possible. La citation ci-après vous en dira plus long sur le pouvoir de cette possibilité...

LE POUVOIR DE L'ENGAGEMENT selon W.H. Murray

« Jusqu'à ce que l'on s'engage, il y a l'hésitation, la possibilité de faire marche arrière, et toujours l'inefficacité. Tous les actes d'initiative (et de créativité) renferment une vérité fondamentale – dont l'ignorance tue d'innombrables idées et de fabuleux projets : Au moment où l'on s'engage définitivement, la Providence arrive aussi. »

« Toutes sortes de choses, qui ne seraient jamais arrivées autrement, surviennent pour nous aider. Toute une cascade d'événements, qui ont pris naissance au moment de la décision, s'élèvent en notre faveur, toutes sortes d'incidents fortuits, de rencontres et d'assistance matérielle dont on n'aurait jamais rêvé viennent à nous. »

« Quelque soit ce que vous savez faire, ou ce que vous rêvez de faire, commencez-le. L'audace renferme du génie, du pouvoir et de la magie. Lancez-vous maintenant. »

QUELQUES RETOURS

Salut Peter,

J'ai participé l'automne dernier aux stages « Expérimenter la Nature de l'Existence », « Entraînement à la Pleine Conscience et à la semaine de Contemplation Intensive. Je veux t'exprimer ma plus profonde gratitude pour ce que tu fais. J'ai vécu l'expérience de ma vie la plus profonde. Sept mois ont passé et je m'émerveille toujours ! Ca a été un truc très bizarre et PUISSANT. Tu es un enfoiré. Tu m'as cassé le cul et montré ce qu'il était. En fait, j'étais prêt à ça et je n'ai rien trouvé de flatteur ni d'agréable à m'asseoir avec ça. Parfois je me tordais physiquement de l'inconfort ! Je tente de tout faire par moi-même dans la vie et j'ai toujours été profondément méfiant envers l'instruction et les instructeurs. Je ne sais pas trop pourquoi c'est ainsi. Je vois maintenant pourquoi ceci peut être limitant. Je t'ai trouvé terrifiant et j'ai voulu te haïr, mais j'ai fini par t'aimer pour l'honnêteté que tu me demandais. Ton intégrité est stupéfiante. Mon esprit a éclaté et mon monde a expiré. J'en veux plus. J'ai pris l'engagement de devenir conscient de ce que je suis. Je souhaiterais postuler pour entrer à l'Apprentissage de Pleine Conscience de 2015.

Merci encore pour tout.
Peter Ericson
Jackson Hole, WY

Peter,

Je suis très reconnaissante pour les principes du Cheng Hsin tels que « suivre » ou « joindre ». J'ai de la gratitude pour toi qui nous montres le chemin. La conscience de ma sensation fonctionne à nouveau et je me sens vivante.

Le premier stage de contemplation intensive m'a sortie de ma cachette. L'intensive m'a donné le courage de monter plus haut et de me dire « regarde, j'existe ». Pendant les exercices de contemplation j'ai eu l'expérience d'expérimenter quelqu'un d'autre. J'ai eu une expérience de lâcher-prise sur mon esprit tout en étant présente à mon corps, et d'être avec mon partenaire tout en le

laissant être. Depuis, je suis capable de vraiment me regarder et de regarder ce qui me fait être qui je suis. La plus récente réalisation est que j'avais même peur de ma propre imagination. Cela expliquait que j'ai été si touchée par la vidéo de ton site sur l'ouverture et l'enracinement. C'est cette vidéo qui m'a décidée à aller au Texas pour suivre le stage « Expérimenter la Nature de l'Existence ». Je savais que j'avais envie d'apprendre comment m'ouvrir. En rentrant, j'ai l'impression que chaque jour est une nouvelle chance pour explorer.

Je n'ai pas gâché une seule minute pendant les deux dernières années de ma vie (depuis que j'ai commencé le Cheng Hsin), et ça va continuer.

Je te remercie tellement.

Elisabeth



Elisabeth Saetia passant son degré un au camp de Hollande.

[Note : J'ai été à la fois surpris et heureux de voir que quelqu'un avait utilisé le superlatif « le plus » dans le titre de sa revue sur *The Book Of Not Knowing*. Je suis honoré, bien que je réalise qu'il ne connaît certainement pas tout le monde dans l'hémisphère ouest. Le livre *est* vraiment aussi puissant que ça, surtout si vous abordez le travail sérieusement. Peter]

L'homme le plus éveillé de tout l'hémisphère ouest.

M. Ralston prend avec douceur son lecteur par la main et l'emmène, pas à pas, à travers l'énorme défi de découvrir ses suppositions et ses croyances - ce qui constitue la totalité de son « savoir » - et progressivement de les abandonner en faveur d'un défi encore plus grand : la connaissance directe à travers la

contemplation. Ce livre m'a convaincu que M. Ralston a expérimenté ce que le Bouddha Sakyamuni a lui-même expérimenté ; et qui a rendu son éveil et sa réalisation si puissants. Le meilleur de tout, c'est que les conseils de M. Ralston sont comparables au guide *Un Cours en Miracles*. Et c'est impressionnant, vraiment !

Ixtlan



Elisabeth reçoit son diplôme de Premier Degré

LES STAGES AU CENTRE AVEC PETER RALSTON

RETRAITE D'AUTOMNE du 28 septembre au 26 octobre 2013

Dernière limite pour le versement de vos arrhes : **le 15 AOUT 2013**
N'oubliez pas d'envoyer vos arrhes avant cette date et d'économiser !

ENTRAINEMENT A LA PUISSANCE SANS EFFORT du 28 septembre au 5 octobre

Cette première semaine est consacrée aux fondements des études martiales « internes » du Cheng Hsin et au Body-Being (être pleinement présent à son corps). Un atelier d'entraînement à la Puissance sans Effort pour les étudiants

sérieux en martial et aussi pour ceux qui ne peuvent pratiquer d'exercices physiques trop difficiles (il n'y a pas de chutes pendant la semaine). Par une étude approfondie de la Puissance sans Effort, l'enseignement est une bonne introduction à l'Art.

EXPERIMENTER LA NATURE DE L'EXISTENCE du 5 au 12 octobre

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

ENTRAINEMENT A LA PLEINE CONSCIENCE du 12 au 19 octobre

Le travail se poursuit ici afin devenir plus grandement et plus profondément conscients. Cet atelier démarre avec l'étude des notions de *communication* et de *relation*. Si cela s'avère très utile pour la vie familiale ou la vie en couple, tout le monde y trouvera l'occasion de transformer son expérience de la relation à travers une communication plus consciente et la compréhension de la nature des relations humaines. Il vous amène à sonder le cœur de votre propre expérience du *soi* et de la *vie*.

CONTEMPLATION INTENSIVE

du 19 au 26 octobre

Une semaine de contemplation à la façon « zen » dans laquelle vous vous mettrez en route vers la compréhension de qui vous êtes au plus haut niveau. La plupart des contemplations se feront sous forme de diadème où deux personnes travaillent ensemble en échangeant leurs tours de contemplation et de communication. Mais la contemplation remplira aussi le reste de la journée. Cette semaine est une opportunité inespérée pour expérimenter directement la vraie nature de l'existence, ce que l'on nomme également une expérience d'Eveil. Quel que soit ce que vous ayez entendu dire sur l'Eveil, oubliez-le. Ce n'est pas quelque chose qui est seulement pour les moines ordonnés, VOUS pouvez avoir cette expérience.



Pour obtenir la PLAQUETTE de la Retraite d'Automne :

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

Pour vous inscrire :

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

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

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

STAGES ITINERANTS AVEC PETER AUX Etats-Unis

**NORTHAMPTON,
MASSACHUSETTS
du 20 au 22 septembre**

Le jeudi soir, avant le démarrage du stage, je donnerai un nouvel enseignement sur le Dharma : l'occasion pour ceux qui s'intéressent au travail sur la Pleine Conscience et pour ceux qui ont lu *The Book Of Not Knowing* de poser des questions et de dialoguer sur le sujet.

Le week-end martial démarre vendredi soir. Il porte sur l'Art d'une Puissance sans Effort, essentiellement sur les alignements du Body-Being, l'éducation du système nerveux, l'apprentissage des états d'esprit qui tous ensemble mènent à la force intrinsèque, fondement même de la Puissance sans Effort, et qui améliore grandement les compétences pour toute activité physique. Nous aborderons aussi les techniques interactives et les grands principes qui font du Cheng Hsin, une discipline si particulière.

Vous trouverez bien plus d'informations sur ce stage en visitant le site suivant :
www.chiwiz.com/Ralston.html
inscriptions auprès de David Zucker :
chiwizdz@gmail.com



deux semaines de stage en Hollande, 2013



le week-end de stage à Hamburg, 2013

Dans la Ceinture du Pacifique avec PETER RALSTON cet hiver

**SYDNEY, AUSTRALIE
du 22 au 25 janvier 2014**

Quatre jours de stage conscient : « entrer en relation au-delà du soi »
Comment la compréhension du soi et de la nature de l'esprit améliore la communication et renforce les relations.

Contact : Andrew Nolan
nolan017@hotmail.com

**AUCKLAND, NOUVELLE ZELANDE
du 1er au 9 février 2014**

Un stage de neuf jours sur l'Art d'une Puissance sans Effort, suivi par un week-end de boxe.

Contact : Alan Roberts
info@chenghsin.co.nz

**TOKYO, JAPON
du 12 au 14 février 2014**

Trois jours de stage sur le Body-Being,
pour développer une présence à son corps
consciente et fonctionnelle,
efficace et sans effort.

Contact : Travis Johnson
travis@somatic-systems.com

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

**LES PROCHAINES E-FORMATIONS
DEBUTERONT LE 20 OCTOBRE**

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

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

**MINI-E-FORMATIONS
EN CHENG HSIN**

Et deux autres e-formations de six
semaines :

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

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

www.chenghsin.com/ecourselist.html

Vous trouverez plus de détails sur
les e-formations sur :
www.chenghsin.com/ecourselist.html
Vous pouvez aussi nous contacter
directement : Ralston@ChengHsin.com



2013, stage au Royaume Uni



Voici nos quartiers
pour le stage au Royaume Uni.
Sans blague !

INFORMATIONS SUR LE VERSEMENT DES ARRHES ET DES REGLEMENTS

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

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

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

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



Peter, âgé de 17 ans, jeté par son professeur de judo, Bruce Mackin (tiré d'un article de presse rédigé à leur sujet)



Instructeurs de Cheng Hsin et entraîneurs, réunis au stage de Hollande. De gauche à droite :

Elisabeht Saetia – France, Bruno Cointrel – France, Joris van Kasteren – Hollande, Rob van Ham - Hollande, Ralston, Kevin Magee – Royaume Uni, Klaus-Heinrich Peters – Allemagne, Eugene Meijs - Hollande

APPRENTISSAGE SUR LA PLEINE CONSCIENCE, 2015

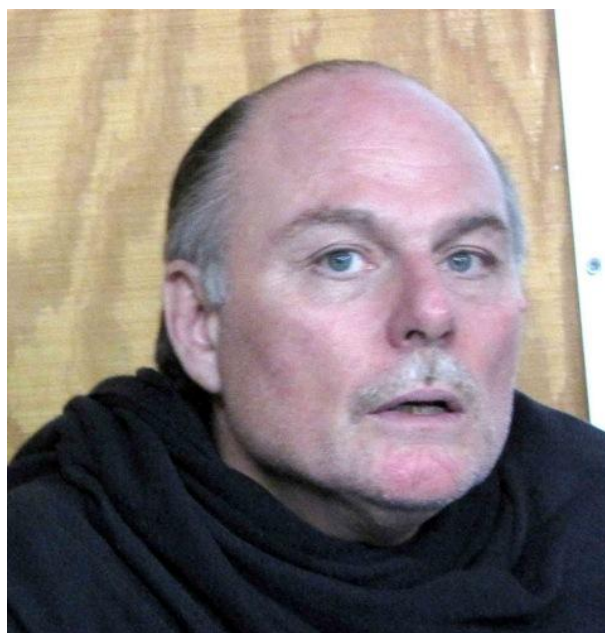
Le plus grand stage qui a jamais été créé au sein du Cheng Hsin a lieu par chance une nouvelle fois, et ce sera peut-être le dernier. En 2011 s'est tenue la première formation d'Apprentis en Pleine Conscience et elle a transformé la vie de tous ceux qui y ont participé. Cela a été puissant au-delà des espoirs, et chacun, y compris moi, a appris et grandi jour après jour. Il n'y a pas eu d'autre APC depuis, mais cela a été tellement bénéfique que j'aimerais beaucoup en guider un nouveau. Le moment propice le plus tôt n'est pas avant 2015, ce qui paraît loin, mais pour la plupart des gens, une telle entreprise requiert une bonne dose de planification et cela aide de le savoir à l'avance – de plus, les arrhes pour l'inscription sont à verser en novembre 2014.

Avez-vous jamais accordé beaucoup de place à la pensée des possibilités de transformation qu'offrirait un temps de vie tel un moine zen ? Avez-vous jamais désiré ardemment vous plonger corps et âme dans la contemplation profonde sans quasiment aucune contrainte de temps ni distraction ?

C'est le cas de beaucoup de gens, mais qui, pour la plupart, découvrent aussi vite que leur désir de se transformer et de grandir n'est pas assez puissant pour l'emporter sur les formes de résistance souvent insidieuse qui s'élèvent lorsqu'une opportunité authentique de grandir s'offre à eux. Certains ne réalisent même jamais qu'ils sont eux-mêmes responsables de leur échec à agir, mais quelques uns reconnaissent éventuellement leur auto-sabotage. J'ai beaucoup appris des gens qui finissaient finalement par venir à un stage après des années à trouver des excuses et à chercher à gagner du temps. Les voir

parfois se frapper littéralement la tête de s'être refusé cette opportunité m'a certainement conduit à inviter ce genre de personnes à participer.

Alors demandez-vous : ai-je le courage de m'engager dans l'APC en passant outre les obstacles qui émergeront probablement ? Suis-je capable d'affronter avec honnêteté mon Moi dans les niveaux les plus fondamentaux ? Ai-je le courage de mettre de côté les éléments concernant l'image de moi auxquels je tiens le plus et d'être confronté à un maître-enseignant ? Parce que peu d'entre nous sont capables d'accomplir une transformation par eux-mêmes et que tôt ou tard, il nous faudra faire confiance en quelqu'un qui nous aide à guider nos efforts.



La structure de l'Apprentissage sur la Pleine Conscience a pour effet de fortifier la détermination et le courage des participants bien au-delà de ce qu'ils auraient pu imaginer. Ceci est dû apparemment au fait que nous vous offrons un sanctuaire calme et sécurisant. Mais quelque chose d'autre prend place ; une certaine cohésion - différente pour chaque groupe – mais qui finit par avoir toujours le même effet. Il se passe clairement quelque chose lorsqu'on vit avec des gens qui

partagent un désir authentique de grandir. Et malgré les inévitables conflits de personnalité, les participants arrivent toujours à créer un environnement qui nourrit l'esprit et génère l'énergie et la résistance physique nécessaires, pour tenir un engagement aussi profond que celui d'enquêter sur les aspects de ce que signifie être soi.

Voici quelques commentaires d'apprentis des sessions passées et d'un étudiant bien connu :

Tu as mis en place une formation et préparé un environnement adéquat dans lequel je me suis senti en sécurité, soutenu et encouragé à aller toujours plus loin dans l'introspection.

J'ai aussi eu l'impression de te connaître un peu mieux ! Comme tu l'as dit toi-même, tu prenais différents rôles pour faciliter différents apprentissages en chacun de nous : en étant maître d'Veil ou maître d'Arts Martiaux cela donnait plusieurs ressentis, mais dans cette formation, j'ai rencontré en toi un nouveau rôle inspirant. Cependant, il m'a semblé que ce rôle était celui dans lequel tu brillais le plus. J'ai été stupéfait de voir que tu pouvais, soir après soir, revenir discuter avec aisance et profondeur sur des sujets dont on n'avait encore jamais parlé, et il n'y en eut pas deux semblables.

Je te remercie sincèrement pour tout ce que tu m'as enseigné et montré. J'ai de nouvelles perspectives qui s'ouvrent à moi dans ma vie et qui n'auraient jamais pu exister sans toi.

*Kevin Magee,
apprenti de la Pleine Conscience*

Le travail que je viens de faire dans le cadre de la formation Apprenti de la Pleine Conscience a complètement explosé mon esprit. La valeur de ce que j'ai reçu dans le cadre de l'APC est sans pareil.

Ton travail a profondément changé ma vie. Ce sont les arts martiaux qui m'ont

tout d'abord attiré et qui continuent d'être mon principal intérêt. Toutefois, les portes que tu as ouvertes en moi à travers le travail sur l'esprit m'ont éduqué au-delà de tout de ce que j'aurais pu imaginer. Reçois mon respect et mon affection les plus profonds.

*Brendan Lea,
apprenti de la Pleine Conscience*

L'expérience a été très gratifiante pour moi. J'admire la profondeur de ta compréhension, tes compétences de facilitateur, et ton engagement à la fois pour le travail et la vérité. Difficile de trouver les mots pour exprimer ce que cette formation signifie pour moi.

Tu as créé quelque chose qui est vraiment important, et tu as fait un excellent travail. Je me sens honoré d'avoir fait partie du groupe qui a inauguré. Je ne ferai confiance à personne d'autre au monde pour faire ce travail. Je ressens l'amour que tu as pour moi et j'apprécie tout ce à quoi tu as contribué pour ma vie.

*David Spivak,
apprenti de la Pleine Conscience*

J'ai eu de nombreux professeurs merveilleux avant et après avoir travaillé avec Maître Ralston, mais aucun ne brilla avec autant d'intensité, tel un diamant, dans la conduite d'une pure contemplation. Sa capacité à faire des distinctions justes dans l'activité de la conscience est inégalée. Tout étudiant sérieux en Cheng Hsin se doit d'apprécier la valeur que la formation d'apprentis pourrait prendre dans leur vie.

*John Nieters,
Entraîneur d'apprentis*

Les vrais innovateurs sont, par définition, en avance sur leur temps. Par conséquent, ils restent largement méconnus, excepté quelques uns. Combien d'entre nous auraient aimé rencontrer Bruce Lee, s'asseoir à une session avec

Carl Jung, ou faire le tour de la mare Walden en compagnie de Thoreau ? Trop tard pour ça, mais pas trop tard pour remarquer Peter Ralston. Sa créativité, son engagement et sa clarté transparaissent lorsqu'il explique de hauts principes issus d'une expérience directe et d'une perspicacité aigüe. Professeur très humain, il a atteint des sommets et s'est baigné dans la source de l'Être. Sa perspicacité nous parle à tous.

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

Comme dans le Cheng Hsin, l'accent se tourne vers le travail d'apprentissage, plus profond, plus stimulant et plus gratifiant, je pense qu'il serait utile de donner de plus amples explications concernant la nature des programmes.

- Mon travail est de m'engager auprès des apprentis à des niveaux plus profonds que ceux de la simple compréhension intellectuelle ou que l'accumulation de connaissances. La façon dont vous apprenez, celle dont vous pensez ou réagissez et les systèmes de croyances qui sans doute vous limitent, sont des sujets que nous abordons dans toute formation d'apprentis en Cheng Hsin, particulièrement dans l'APC. Il y a aussi bien sûr beaucoup de contemplation au quotidien. Ceci peut être confrontant aux niveaux psychologique et aussi émotionnel. Lorsqu'on travaille avec les autres dans la routine quotidienne, que l'on rencontre des frustrations, que l'on nous demande d'en faire plus que ce que l'on pense pouvoir faire - cela génère des frictions et des bouleversements, que nous utiliserons à bon escient pour aider à enraceriner le travail. L'expérience d'être humain jour après jour fournit un « moteur » précieux pour travailler dans des champs qui sans cela resteraient plus

abstrait. Considérez la valeur de tout cela pour vos relations futures, et s'il vous plaît, soyez prêts et matures quant à votre décision de vous engager dans cette formation.

- Il vous sera occasionnellement demandé de travailler en conscience pour la propriété, comme par exemple d'entretenir la propreté et l'ordre de la salle de méditation. La formation comprend votre participation aux deux retraites de printemps et d'automne, clôturées par le point culminant du stage de Contemplation Intensive. En d'autres mots, vous serez plus qu'OCCUPÉS pendant ces sept mois ! Certains ont saisi l'opportunité de devenir plus disciplinés d'une façon ou d'une autre, en lâchant une habitude peut-être, en mangeant plus sainement, ou en perdant un surplus de poids – je crois que le record atteint est de 34 kg.
- La plupart du temps pendant cette période, le Centre sera comme un Monastère Zen. Nous aborderons tout le travail ontologique, celui-là même qui est fait au cours du stage Expérimenter la Nature de l'Existence et qui est décrit dans *The Book Of Not Knowing*, cependant nous le ferons à un niveau bien plus profond et plus personnel que ce qui est rendu possible à travers les contraintes d'organisation d'un stage ou à travers un livre. Nous passerons beaucoup, beaucoup d'heures à contempler, la plupart du temps en face à face mais aussi seul.
- Nous mènerons une enquête psychologique sérieuse afin de mettre à jour la matrice inconnue de votre esprit qui vous fait exister en tant que soi. Vous serez un apprenti doté d'une intégrité croissante et d'une conscience en pleine expansion, vous apprendrez à agir à partir de nouvelles formes de

pensées et de comportements, ce qui contribuera à créer un environnement favorable à une plus grande croissance personnelle.

- Parmi les objectifs centraux de l'APC figurent l'entraînement à une clarté accrue dans la communication verbale, la création d'une présence personnelle plus puissante et plus authentique et la culture d'une plus grande capacité à maîtriser votre esprit et votre attention. Les apprentis apprendront à travailler en équipe, en se soutenant mutuellement pour atteindre à une plus grande conscience. Une petite pratique de t'ai chi, des étirements et des entraînements de body-being auront lieu chaque jour afin de soutenir le travail par le développement et la conscience physiques et d'enraciner votre vigilance.

J'expose tout cela avec autant de détails car je souhaite que quiconque envisage l'APC comprenne que ce n'est pas un fantasme. C'est un travail sérieux et confrontant qui requiert engagement, courage et endurance. Votre esprit explosera et vous entrerez dans les royaumes d'une conscience et d'une pensée qui ne vous sont pas familiers. C'est la seule raison pour laquelle vous vous tournez vers ce travail ! Les objectifs principaux sont : la Pleine Conscience (*devenir éveillé en ce qui concerne votre propre nature et la réalité*), et se transformer en tant que personne.

Réfléchissez au plus tôt si l'Apprentissage de la Pleine Conscience est quelque chose que vous voulez faire. Si c'est le cas, alors prenez votre engagement et vous trouverez le moyen d'y participer.

Les grandes lignes de la formation APC :
Durée : sept mois complets, du 21 mars au 26 octobre 2015

Nombre d'heures de travail par jour, exercices, contemplation et facilitation : 10h (pratique de la vigilance tout au long de la journée). Facilitation et enseignements quotidiens : environ 2h (en fonction des besoins du moment).

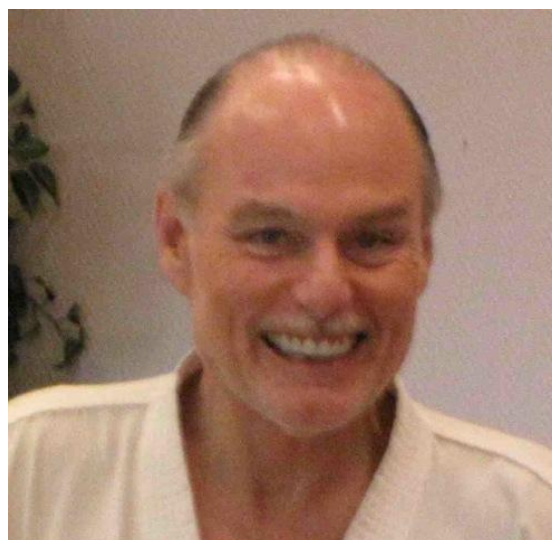
Des arrhes non-remboursables sont à verser avant le premier novembre 2014 (l'inscription après cette date est plus chère). Le reste du versement pour la totalité de la formation est à verser avant le 21 mars. Je n'accueille pas les gens « à l'essai » ni ceux qui abandonnent en milieu de session.

Voici la façon dont le travail profond sur la Pleine Conscience était censé prendre place. Prenez le temps de bien y réfléchir. Si vous êtes prêts à vous engager dans une transformation personnelle sérieuse, faites-le-moi savoir. Si vous êtes accepté, je vous informerais des procédures d'inscription et de ce qu'il faut faire ensuite, et je commencerais à vous accompagner sur la façon de vous y préparer. Si vous avez des questions ou des inquiétudes, sentez-vous libre de me contacter et on verra ce que l'on peut créer ensemble.

Pour plus d'information ou pour vous inscrire, contactez-moi :

Ralston@ChengHsin.com

Peter Ralston



QUESTIONS-REPOSES

*Sam Rutherford
Camberra, Australie*

Peter,

Je me pose des questions sur le doute.

Dans le passage « Les Dix Taureaux du Zen » de l'ouvrage *Zen Flesh Zen Bones* il est dit à la page 176 que « La désillusion n'est pas causée par objectivité, elle est le résultat de la subjectivité. Tenez l'anneau du nez bien serré et ne laissez pas s'immiscer le moindre doute. » Et dans la traduction du Shissai il est question d'enseigner aux gens la façon d'acquérir des « convictions franches » ce que je comprends comme une absence de doutes.

Pourtant, il me semble que sans doute, il n'y a pas de questionnement, et il y a une citation dans *The Book Of Not Knowing* à propos du fait qu'il n'y a pas de liberté de penser sans doute.

J'ai tendance à douter de beaucoup de choses, et je trouve que cela peut être paralysant (ça l'est souvent pour moi). Pourrais-tu me dire quelle est la place du doute ? Comment est-il possible d'avoir des « convictions », de ne pas laisser « s'immiscer le moindre doute » et de continuer à questionner ?

Sam

Sam,

Je pense que le problème vient du fait que l'on parle du doute de différentes manières, ce qui crée des distinctions. Si l'un n'est pas l'autre, c'est que nous ne parlons pas de la même chose, bien que nous utilisions le même mot. Le contexte de la communication indique à quelle distinction l'on se réfère. Ce qui est difficile, c'est que les citations asiatiques sont des traductions.

Quelle que soit l'intention de départ, elle a pu être changée par le traducteur qui a trouvé des termes anglais équivalents à la communication. Or bien souvent, il n'y a rien qui fasse vraiment l'affaire. Je ne suis pas en train de dire que ce soit le cas ici parce que ce à quoi il est fait référence demande une compréhension au-delà de la norme en dehors de tout aspect de langage, et il doit être lu ainsi. Je pense que tu peux comprendre ce que ces enseignants tentaient de démontrer et qui pouvaient être ceux à qui ils s'adressaient. Dans le même esprit, tu peux probablement saisir ce qu'ils recommandaient. Sinon, penses-y.

Ne confond pas « ne pas savoir » avec cette activité invalidante que tu appelles « douter ». Ce sont deux choses différentes. (se référer au livre *The Book Of Not Knowing*) Quand tu dis que tu « doutes toi-même », tu fais sans doute référence à un état de confusion mentale et d'incertitude. Il se peut aussi que tu fasses référence à une activité mentale apparentée à une névrose telle que l'obsession, l'insécurité ou la paranoïa. Elles ne sont pas à adopter et elles ne libèrent pas, elles entravent et affaiblissent.

Ne pas savoir, par ailleurs, est soit un fait, soit un principe, ou un état d'esprit qui admet le manque de conscience sur un sujet. C'est un pré-requis fondamental pour un état d'ouverture et l'ouverture est nécessaire à l'apprentissage et au questionnement. Le terme « douter » peut être utilisé dans ce sens, mais en général, il ne l'est pas. Et la phrase « ne pas savoir » est de même souvent entendue comme une déficience ou un manque. Il n'existe tout bonnement aucun terme affirmatif anglais pour désigner l'état d'ouverture d'émerveillement qui se produit avant chaque nouvelle compréhension.

Tu as donc besoin de clarifier ce dont tu veux réellement parler. Ne pas savoir est

quelque chose de puissant, douter est limitant et mensonger.

Peter



Markus Herberholt
Koln Allemagne

Peter,

Quand tu dis que les Grecs ont inventé l'esprit, que veux-tu dire ? Est-ce que tu veux dire par là que l'esprit serait quelque chose qui n'aurait jamais été là pas même de façon inconsciente, ni même comme une fonction de l'Être ? Ou veux-tu dire que c'était juste une nouvelle distinction dans leur expérience ?

Merci.

Markus

Markus,

Si il ne s'agit pas d'une nouvelle distinction, de quoi d'autre pourrait-il s'agir ? Qu'est-ce que l'esprit ? Existe-t-on ? Où le trouves-tu en dehors du contexte et des distinctions de l'esprit ? Si tu ne sais pas ce à quoi font référence le mot et la distinction « l'esprit », il est difficile de dire ce qui aurait pu exister antérieurement à l'invention de l'idée et à la création de la distinction que nous nommons « l'esprit ». Nous vivons avec la certitude que tout ce que nous expérimentons est une facette de l'être humain depuis son commencement, et que les hommes avant nous étaient

simplement ignorants sur ces choses. Mais c'est complètement faux.

Considère le fait qu'à une certaine époque, l'être humain n'avait pas le langage. Sans le langage, il y a non seulement des activités que l'on ne peut pas faire (comme parler, symboliser, écrire, enregistrer, compter etc.) mais les perceptions, les compréhensions, les croyances, les certitudes, les interprétations, les distinctions, sont autant d'expériences qui ne peuvent pas non plus avoir lieu.

On pense au langage comme à un simple moyen de mettre des mots sur des phénomènes connus ou des choses visibles. Mais que sont ces phénomènes connus ou que l'on observe comme étant « mélodieux », ou « allongé », ou « philosophie », ou « trahison », ou « nonchalance », ou « responsabilité », ou « clarté », ou « art », ou « métaphore », ou « dialogue intérieur » (que l'on confond si, souvent avec la « pensée » elle-même), etc., sans le contexte et donc le fond du langage ? On ne peut observer cela ni tant d'autres puisqu'ils n'existent pas sans le langage. Ils n'étaient pas un aspect de la réalité en attente d'être nommés ; ils n'étaient simplement pas un aspect de la réalité. Ceci est très difficile à comprendre, surtout parce que les gens ont d'énormes certitudes sur lesquelles ils fondent leur expérience actuelle du monde, ce qui leur rend difficile d'expérimenter ou même de penser à tout ce qui serait en dehors de ces certitudes ou antérieur à elles.

Et quand bien-même tu pourrais considérer qu'un phénomène observable juste avant le langage existe sans le langage, il serait tout de même lourdement influencé et altéré comme une expérience par le langage. Et si ceci vaut pour le langage, pourquoi pas pour l'esprit ?

Cela pourrait peut-être t'aider de regarder avec de nouveaux outils de discernement.

Regarde tous les concepts freudiens avec lesquels on badine sans même y penser dans la culture occidentale. Que l'on soit d'accord ou non avec ces idées, il est devenu presque impossible, après presque un siècle, de penser en « pré-freudien ». Pour paraphraser le poète W.H. Auden (dès 1939!) : *Pour nous Freud n'est déjà plus une personne mais tout un climat d'opinion sous lequel nous conduisons nos différentes vies.* Est-ce que « l'inconscient » existait pour la plupart des gens avant que le terme ne soit rendu populaire par Freud ?

As-tu déjà vu un esprit ? Ce n'est pas quelque chose que l'on puisse observer et ça n'existe que si l'on fait la distinction « l'esprit ». Autrement dit, tu pourrais rétorquer que le corps existe comme quelque chose que l'on peut observer et qui est inhérent à l'être humain. Alors pourquoi dire qu'il y a un esprit ? Sans le langage par exemple, il n'y aurait pas de dialogue intérieur, pas d'informations abstraites, pas de symbolisme, pas de déduction, pas de pensées abstraites, etc. Combien de tous ces éléments sont considérés comme faisant partie de l'esprit ? Et bien, tous. Alors que resterait-il donc, sans le langage, de tous ces objets ou ces activités connues et observables ?

Imagine que tu vives dans un monde où il n'y a ni distinction ni pensée nommée « l'esprit ». Il se peut que tu vois les gens autour de toi et même que tu leur parles ou que tu entres en relation avec eux. Mais où pourrais-tu voir ou observer un esprit au travail ? Tu ne le verrais pas. Sans la distinction, il n'y aurait tout simplement pas d'expérience de l'esprit. Alors tu demandes : « mais est-ce que l'esprit n'existe simplement pas même si on ne fait pas une telle distinction ? ». OK, où ? Tu fais l'hypothèse que l'esprit est quelque chose qui existe quelque part et qui attend qu'on le découvre. Mais cette hypothèse ne s'élève que de l'expérience dans laquelle

l'esprit est déjà un aspect de « être humain ». La distinction de l'esprit a déjà été faite et sans le savoir, tu divises donc ton expérience en deux catégories distinctes : les objets et le contenu de l'esprit. Sans la distinction « l'esprit », tu ne ferais pas ça – tu ne le pourrais pas – et à aucun endroit dans ton expérience tu ne pourrais trouver quelque chose nommé esprit.

Ce qu'il y a encore, c'est que cette distinction ne peut être faite sans qu'un nouveau contexte ne soit créé. Et ce contexte pourrait lui-même se nommer « Esprit », et donc nous avons besoin de penser que ce contexte ou cette possibilité créée n'est pas ce que l'on pense qu'est l'esprit. C'est cet « espace » au sein duquel on crée l'idée ou l'hypothèse de l'esprit que l'on connaît aujourd'hui. C'est la possibilité, créée par les êtres humains, qu'il se passe quelque chose d'autre en notre « être » que le corps (un objet) et ses activités. Considère que, avant le contexte de l'esprit, quelque chose comme une perception serait considéré comme une fonction du corps, comme l'œil qui « voit » ou l'oreille qui « entend » ; pas besoin d'esprit ici. Si une pensée s'élevait, ça ne serait pas une pensée, ce serait le corps qui sait ou qui réagit, et ça ne serait non seulement pas différent de ce que l'on pourrait penser, mais cela ne se verrait même pas, comme la respiration ou comme un rot. Commences-tu à voir ce dont il s'agit ?

Si tu te fais une idée de ce que je suis en train de dire, on considérera cela comme une fonction de l'esprit car sans lui, comment le ferais-tu ? Mais cela ne signifie pas que cette idée existait avant l'invention humaine du contexte d'esprit, ou qu'elle aurait pu être prise pour une activité de l'esprit. Comprends-tu que tu ne peux pas dire « juste une nouvelle distinction dans leur expérience », comme si c'était une activité médiocre ou comme

si il pouvait exister une chose telle que le fait de l'expérience que l'on déciderait « *juste* » de diviser en nouvelles distinctions ? Ce principe central de la réalité et de la condition humaine est très difficile à comprendre parce qu'il nous est tellement difficile de saisir tout ce qui est en dehors de notre « réalité » fabriquée qui, soit dit en passant, s'est construite au cours de millénaires des inventions conceptuelles de l'humanité. Je ne suis pas sûr cependant qu'en dire plus ajouterait plus de clarté, je m'arrête donc là.

Merci d'avoir posé la question.
Peter

*Sandra Weidner
Grands Rapids, Michigan*

Cher Monsieur Ralston,

Je suis en train de relire *The Book Of Not Knowing* (pour la troisième fois). Je l'avais laissé de côté un moment afin de le reprendre à froid.

En page 321 il y a les méditations guidées pour lâcher le soi. Je vais y passer plus de temps cette fois. Ma confusion actuelle se porte sur la vulgarisation par les médias de la représentation que l'on a des gens qui souffrent d'amnésie totale ou partielle. J'imagine que ces gens sont « plus libres » du soi que ce qu'expérimentent les gens normaux. Mais ces gens ne sont pas représentés comme étant libres de quelque chose. On les représente comme des malheureux et des infirmes dans leurs comportements.

Alors, ce qui s'est élevé pour moi en considérant la possibilité de ne pas être moi, de ne pas avoir d'histoire ou de relations, était « mais, alors, je ne serais plus capable de négocier le monde. » Moi, c'est la façon dont JE négocie le monde.

Je ne saurais pas quoi faire (!) Alors je me suis imaginée infirme tout comme ces individus amnésiques. Y a-t-il une quelconque différence entre les amnésiques

et ce que je pourrais expérimenter si je pouvais vraiment, pour un moment, être libre de mon soi ?

Sincèrement,
Sandra Weidner

Sandra,

Il n'y a pas de lien entre être amnésique et ce dont je parle concernant le fait de se libérer du soi. Quand quelqu'un est atteint d'amnésie, tel que je le comprends, il n'a en fait rien perdu à part la mémoire de sa vie. Son cerveau est toujours programmé et réagit et perçoit tout comme avant, et cette formation est née de son histoire, il ne peut simplement plus se souvenir de l'histoire. Il se peut qu'il lui reste encore beaucoup de capacités et de compréhension parmi celles qu'il avait avant, et tu peux voir que celles-ci se sont développées historiquement et qu'elles sont toujours là, mais les images du passé ont disparu. Les amnésiques retrouvent leur mémoire. Mais tout ceci est le mécanisme d'un dommage au cerveau ou d'un refoulement, et c'est un peu comme si tu avais endommagé les clefs de ton saxophone ce qui t'empêche de jouer certaines notes. Cela ne change pas vraiment « l'instrument » que « tu » es, cela change ce que tu peux exprimer ou, dans ce cas, ce dont tu peux te rappeler.

Mais considère que la « personne » et son identité du « soi » sont restées quasiment les mêmes. De quoi s'agit-il ? Pourquoi est-ce ainsi ? Je ne questionne pas seulement le pourquoi il en va ainsi pour les amnésiques mais pourquoi il en va ainsi de façon générale. Je peux imaginer qu'un amnésique puisse avoir des changements d'humeur s'il ne se souvient plus de ce qui motivait ses actions. Un peu comme ce qui se passe pour un cheval nerveux qui, lorsqu'on a trouvé et retiré l'épine de ronce qui était sous sa selle, s'apaise. L'irritation a généré le comportement. Alors en fonction de ce qui motive son comportement ou sa

réaction, il peut changer lorsque la mémoire dérangeante (l'épine) est absente. Mais tu mets vraiment la charrue avant les bœufs. On dirait que tu oublies l'aspect du livre qui explique que négocier le monde et savoir que faire sont des facettes de la survie du soi. Ils ne sont pas ce qui est *vrai*. Ce dont tu as besoin c'est de saisir ce qui est vrai. Qui es-tu réellement? Qu'es-tu réellement? Ceci, tu ne peux pas le perdre. Donc si tu t'inquiètes à l'idée de perdre ton soi, contemple sur ce qu'est ce soi, et vois s'il est réellement toi ou pas. S'il ne l'est pas, alors il n'y a pas de soucis à se faire – et il se fait que chaque chose que tu expérimentes et que chaque attachement que tu as ne sont pas toi.

Bonne chance,
Peter

*Tommy Carr
Cardiff, Pays de Galles*

Salut Peter,

Je ne t'ai pas contacté depuis un moment. Je pratique le Cheng Hsin à Cardiff avec Kevin, bien qu'en réalité, mon engagement soit sporadique à cause en partie d'une sciaticque et d'une douleur au genou.

Je voulais te demander ton avis ou tes conseils de travail sur l'honnêteté. Je rencontre des difficultés dans ma vie en étant trop honnête. Je suis très honnête avec mes émotions et je laisse tout le temps les autres savoir ce que je ressens. Si je suis de mauvaise humeur, les gens autour de moi le savent. J'ai du mal à bien m'entendre avec les gens et je leur fais peur quand je réponds avec honnêteté à la question « Comment vas-tu ? » plutôt qu'avec le « bien ! » conventionnellement attendu.

Je suis aussi honnête avec mes questions et mes idées. Je questionne tout et j'ai besoin de comprendre les raisons et les principes qui se cachent derrière les

choses. Je ne sais pas accepter les choses telles qu'elles sont ou accepter « les nouveaux habits de l'empereur » comme tout un chacun. Je pense que les gens qui ne me connaissent pas ont du mal à comprendre comment fonctionne mon esprit, de la même façon que j'ai du mal à comprendre comment fonctionne le leur. On m'a dit récemment que j'étais trop rigide dans ma façon de penser et je me demande si je ne fais pas partie du spectre des autistes mais je n'en suis pas sûr.

J'ai du mal à m'engager dans des relations sociales avec les autres et je trouve que ce que je fais va à l'encontre de ce tu soutiens dans ton Art – je résiste, je deviens tendu mentalement et j'échoue à m'engager dans l'interaction.

La question c'est donc, suis-je trop honnête? Y a-t-il quelque chose à dire pour ce genre de manipulation des relations sociales que l'on pourrait voir dans le Tui-Shou? Est-ce que je devrais diriger, me joindre ou me plier plus aux autres? Je me demande si tu vas dire que je fais une mauvaise interprétation de l'honnêteté et que la façon dont je me comporte en résistant aux autres est malhonnête, ou bien qu'une certaine dose de manipulation dans un contexte social n'est pas malhonnête mais vital?

Je voulais aussi ajouter que j'ai suivi un cours en Thérapie de l'Acceptation et de l'Engagement et que j'ai trouvé que tout se reflétait dans le Cheng Hsin, depuis l'acceptation du couteau comme tu la décris dans l'interview d'introduction à ce que tu écris sur la peur dans *The Book Of Not Knowing*. C'est intéressant pour moi car j'ai la sensation que tout ce dont j'ai besoin se trouve depuis toujours dans le Cheng Hsin bien que je ne l'ai pas vu. Je sais que tu as peu de temps pour l'approche de la Mindfulness ou d'autres thérapies mais je trouve dommage que la plupart des grands courants thérapeutiques ignorent ton existence.

Bien à toi,
Tommy Carr

Tommy,

Je suis content d'avoir de tes nouvelles.
J'ai envie de dire que tu n'es pas assez honnête, mais la personne avec laquelle tu as besoin de devenir plus honnête c'est toi-même. Partager seulement les émotions et les opinions qui s'élèvent de ton expérience ce n'est pas beaucoup d'honnêteté puisque c'est une manipulation en soi qui n'est pas bien gracieuse. Tu ne te mets pas en colère avec les autres simplement « comme ça ». C'est plutôt que ton esprit le fait pour manipuler. Partager ça avec les autres ne te rend pas vraiment honnête car tout cela est bien superficiel. Si tu veux vraiment être honnête, il te faut aller toucher de plus en plus près ce qui est vrai. Tu ne sais pas vraiment ce qui te met en colère ou ce qui est touché ou menacé au plus profond de toi. Partager la vulnérabilité qui produit ces émotions serait bien plus honnête et d'une certaine façon bien plus profonde. Commence peut-être à examiner ta tendance à donner trop d'informations ou à manipuler en nommant cela d'une façon non moins noble que celle qu'implique le terme d' »honnêteté « .

Remonter à la source de ce qui se passe au plus profond de toi te permet d'être bien plus honnête. Sinon, tu ne fais que réagir et partager la réaction, ou croire et partager la croyance. Si tu es en colère avec leurs croyances ou leurs manipulations sociales, cela signifie que tu n'es pas libre ni capable de te tenir sur tes propres pieds, façon de parler. Est-ce qu'il n'est pas plus efficace d'inviter les autres à s'étonner avec toi ou de te permettre toi-même de ne pas savoir et de te questionner avec eux ? Réfléchis à ça.

La seule façon de devenir plus honnête sur toi-même c'est de contempler ce qui est réellement vrai dans ton expérience. Pas seulement ce qui s'élève de ton expérience mais pourquoi c'est là, quel objectif cela sert, qu'est ce qui se cache derrière et que

l'on ne voit pas au premier coup d'œil ? Quand tu sauras pourquoi tu te sens comme tu te sens, alors tu pourras être honnête avec ça. Et laisse-moi te donner un truc : ça a toujours à voir avec *toi*, jamais avec les autres. Il s'agit d'une manipulation des autres, et en réaction à eux, on tente d'établir quelque chose pour notre conditionnement personnel – qui est essentiellement, inconscient. Si tout en manipulant, tu prétends que c'est seulement ce que tu ressens ou ce que tu penses, cela reste malhonnête dans le sens où ce n'est pas donné pour ce que c'est : une manipulation dans un but. L'ignorance ne doit pas être utilisée comme excuse.

Donc, pour devenir vraiment honnête, tu as du travail à faire. Trouves ce qui se cache derrière ou dessous tes réactions et tes expériences afin de pouvoir les présenter avec sincérité. Découvre la nature de ces activités afin de pouvoir créer une disposition en accord avec leur nature plutôt que de rester juste dans les effets créés par ce qui stimule tes réactions.

Ne pas être compris est un fait humain commun. On s'y habitue – moi aussi. Mais cela ne veut pas dire que l'on doit mépriser les gens qui ne comprennent pas. Tu as la responsabilité de communiquer, et si ça ne marche pas, essaie encore. Demande-toi si tu fais de ton mieux pour donner autant de pouvoir aux autres qu'à toi-même. Sinon, demande-toi comment tu pourrais y contribuer ?

Bonne chance,
Peter

David Zucker

Northampton, Massachusetts

Salut Peter,

J'ai une question sur la contemplation.

Je fais l'hypothèse qu'il est possible d'utiliser une activité comme support de contemplation. Par exemple, si l'activité en question est faire la vaisselle, est-ce que la question que je dois me poser serait « qu'est-ce que faire la vaisselle ? » Ou est-ce qu'il serait plus approprié de se demander simplement « qu'est-ce que cela ? » Je veux dire, une activité est une activité et quelle qu'elle soit, elle a lieu au moment présent. Si je suis en train de faire la vaisselle, de pratiquer le tai chi, de faire le lit ou de balayer – au moment où cela se passe, il s'agit simplement de « cela ». Donc au lieu de nommer l'activité lorsque je garde la question en tête, puis-je juste me demander « qu'est-ce que cela ? » Parce qu'en fin de compte, est-ce que tout ne se ramène pas à « qu'est-ce que cela ? », même si mon sujet de contemplation est une chaise, un coquillage, Qui-suis-je, ou Qu'est-ce-que-l'existence ? Pourquoi serait-il utile de nommer l'objet ou l'activité de contemplation ?

Aurais-tu quelques conseils sur ce sujet de contemplation ? Ou est-ce trop compliqué de prendre une activité au lieu d'un objet comme support de contemplation ?

Merci

David

David,

Il y a plein de façons de se poser une question. Tu peux « contempler » sur n'importe quoi, en te demandant ce que c'est. Mais on devrait faire une distinction entre la contemplation comme un moyen de rechercher la vérité absolue de quelque chose, sa vraie nature ou son essence ; et la

contemplation seulement pour trouver ce qui est vrai dans « ce qui se passe », de même que ce qui est « factuel » en quelque chose. Ça peut paraître un peu compliqué dans un premier temps, mais la différence se trouve entre d'une part, devenir conscient directement de la vraie nature de quelque chose, et d'autre part, comprendre comment fonctionne effectivement une activité, ou les principes qui se cachent derrière un phénomène ou encore la raison de l'existence d'une quête, d'une réaction ou d'une activité. Ces derniers sujets ne sont pas contempler sur ce qui est ultimement vrai, mais sur ce qui se passe de façon relative.

Cette seconde forme de contemplation s'applique aussi à l'immensité du travail important qui consiste à découvrir ce qui est « vrai » sur toi en tant que personne, le masque émotionnel et la nature inconsciente, le cadre inconscient qui crée l'expérience personnelle que tu identifies comme toi. Tous ces aspects sont liés et « vécus » comme s'ils existaient, comme s'ils avaient lieu, mais pas de façon ultime ou dans leur vérité absolue. Autrement dit, ils n'existent pas par eux-mêmes et ils ne sont pas la vraie nature de ce qui est. Ceci n'est pas quelque chose auquel il faut croire, il faut soi-même le saisir. En entendre parler n'est pas suffisant. Je l'indique juste pour marquer la différence.

Le fait est que la contemplation peut être utilisée pour tout, mais l'effort n'a pas forcément le même objectif. En revanche, le but nous mène toujours dans la direction de la vérité, qu'elle soit juste un pas de plus en avant ou l'absolu.

En ce qui concerne la question de se demander 'Qu'est-ce que cela ?', je ne la recommanderais pas avant que tu ne te la poses pour toute l'existence puisqu'elle est une question générale et ouverte. Bien qu'il se peut que la question soit la même, quand tu questionnes le spécifique, tu

devrais utiliser le nom spécifique pour rester concentré sur le sujet. Sinon, la porte est grande ouverte pour l'esprit qui peut alors divaguer et aller vers des zones de distractions et de sujets infructueux.

Bien sûr, quand ça arrive à une question telle que « Qu'est-ce que faire la vaisselle ? » cela n'a probablement pas grand intérêt et ce n'est pas ta vraie question. Dans beaucoup de cas, il te faut te demander quelle est réellement ta question – trouver ce que tu te demandes vraiment – qu'est-ce que tu cherches exactement à savoir ? Après ce travail de clarification de la question – trouver ce que tu te demandes vraiment et pas seulement les mots ou les pensées qui te viendraient à l'esprit au premier coup d'œil – alors tu peux contempler. Mais c'est mieux de garder le côté spécifique et de savoir si ton objectif est de saisir la nature absolue ou juste la « vérité » relative.

Bonne chance,
Peter

*Stewart Breslin
Pacifia, Californie*

Bonjour Peter.

Je travaille depuis un bon moment sur le chapitre 24 du Book of Not Knowing (BNK) et je ne parviens pas à comprendre deux affirmations que tu écris dans les paragraphes 24 :28 et 24 :29.

Dans 24 :28 tu dis « La pure « non-existence » de tout la rend différente ». « Le véritable « être » de tout ce qui est le rend distinct » Dans 24 :29 tu dis « La nature de la distinction, et donc le fondement de notre expérience, devient encore plus mystérieuse quand nous réalisons que nous créons cette distinction ». En réunissant ces deux affirmations, tu sembles être en train de dire que nous créons l'« être » des choses. Si l'être d'une chose la rend distincte et

que nous créons cette distinction, alors, logiquement, nous créons l'être de cette chose. Je comprends « être » comme « existence », ce qu'une chose est ou a été. En travaillant sur ces affirmations mon corps possède un « être » et donc représente une distinction et puisque la distinction est quelque chose que je crée alors, par extension, en créant la distinction « corps » j'ai créé son existence. C'est très difficile pour moi de voir comment cela pourrait être ainsi.

Je comprends que le fait qu'une chose « soit » la rende distincte. Cependant je n'ai accès dans aucune de mes expériences, de mes sens, ou intuitions au fait d'avoir créé mon corps en créant la distinction « mon corps », ce qui semble être suggéré dans ces deux affirmations. J'ai compris que je créais toutes ces distinctions qui constituent ce que l'expérience de mon corps est pour moi mais non pas le fait que je créais la distinction qu'est mon corps pour lui-même et en lui-même.

Si je considère un objet comme une montagne je peux voir que j'ai créé de nombreuses distinctions qui font de la montagne cette montagne particulière dans mon expérience. Mais ai-je créé l'existence de la montagne d'une façon réelle, excepté pour la façon dont il apparaît dans mon expérience ? Bien que je n'aie aucun moyen de le prouver, je suis presque sûr que la montagne était là avant qu'elle entre dans ma conscience. Et bien que chaque distinction relève d'un aspect ou d'une caractéristique de la montagne qui EST, aucune distinction ou même toutes les distinctions possibles d'une montagne que je fais sont ou peuvent être la montagne pour elle-même. La montagne n'est pas sa forme, sa masse, sa position géographique, la neige sur elle, la couleur de ses pierres, sa relation dans l'espace avec les autres montagnes, ou toute autre distinction qui peut être créée. Elle est ce qu'elle est. Comment la création de ces distinctions au sujet de cette montagne, ou même toutes

ces montagnes, crée l'être, l'étant, de la montagne ?

Je suis sûr que je rate quelque chose là. J'espère que tu pourras m'aider à le trouver.

Merci de ton aide et meilleurs souhaits,

Stewart

Stewart,

Cela sera un peu difficile, parce que la seule façon pour toi de comprendre ce que je m'appête à dire nécessite de faire de nouvelles distinctions, tout comme de devenir directement conscient de ta véritable nature et de celle de la réalité. Je pense que je peux parler un peu de choses qui peuvent aider à te montrer une direction, mais le sujet ne va pas être utile à la plupart des gens et ne pourra être vu que comme une « philosophie » ou quelque chose comme ça. De plus, je dois exposer les choses une par une, mais elles ne font sens que prises ensemble.

Cela dit, commençons avec ton corps. Tu disais que tu peux saisir que tout ce que tu expérimentes de ton corps est une distinction que tu fais. C'est juste, même s'il y a des chances de comprendre cela seulement intellectuellement plutôt que comme quelque chose de réel. Mais tu n'as pas expérimenté la création de ton corps lui-même, l'être ou l'existence du corps. D'abord, admettons toutefois que ce soit le cas. Que tu aies fait une distinction de ton corps-pour-lui-même, ou le corps-indépendamment-de-ton-esprit/expérience. C'est à cette distinction que tu te réfères quand tu dis que tu ne crées pas ton corps. N'est-ce pas ? Qui a fait cette distinction ?

Pourtant, tu as la conviction que ton corps existait avant cela, ou avant que tu réalises une quelconque capacité à percevoir ou à "faire des distinctions". Donc, comment pourrais-tu « faire la distinction de l'être de ton corps ? Il y a un problème plus grand ici qui vient des limitations

inhérentes à la distinction que tu appelles « tu », mais nous allons y revenir. Avant cela, regarde où « l'être » de n'importe quelle chose se trouve ? Seulement dans ton expérience. Peu importe la force que tu peux mettre pour affirmer que c'est en dehors de ton expérience, cette affirmation même et ton expérience que cette réalité objective existe indépendamment de ton expérience sont des choses qui existent uniquement dans ton expérience.

Maintenant, j'imagine, nombreux sont ceux qui entendront cela comme de la métaphysique abstraite ou comme une simple et complète absurdité ; et leur inquiétude est justifiée. Mais je ne parle pas de ce dont ils pensent de ce que je dis. Le besoin de contexte et de distinction d'une réalité objective, quelque chose sur quoi tu ne peux être trompé, est une réalité absolument nécessaire à l'ego et à la vie. C'est la base sur laquelle tu accède à l'existence. Donc tu ne veux sûrement pas faire l'imbécile avec ça. En d'autres termes, tu ne veux pas que cela soit entre tes mains ou une fonction de ton esprit puisque tu sais que tu es ignorant et que tu n'as aucune idée du moyen de « créer la réalité ». Mais avant d'aller au point suivant, peux-tu voir que cela est encore une distinction que tu fais ? Cela pourrait être gravé dans la pierre, mais c'est toi qui fais la distinction. L'être de ce dont tu parles est dans ton expérience (ta da !). Ce n'est pas ailleurs pour toi, même l'idée qu'il existe un ailleurs. Le domaine entier du « non-toi » est une distinction que tu fais, même la distinction que c'est indépendant de toi.

Tu dis que « en lui-même » n'est pas une distinction que tu crées. Mais laisse moi te demander, quelle expérience as-tu de « en lui-même » ? C'est vrai. Absolument rien ! Tu n'as aucune expérience de "en lui-même" excepté comme une idée qu'une telle chose existe et que tu ne sais pas ce que c'est — mais au fond de toi-même, ou

au premier plan tu « vivras » que le « en lui-même » est réellement identique au « pour-moi » ou à l'expérience du « en lui-même » que tu as. Exact ? Peut-être que pour toi c'est comme si en quelque sorte l'expérience que tu peux avoir du « en lui-même » est juste derrière l'expérience que tu peux avoir du « pour lui-même », comme une base de ce que tu expérimentes ou perçois.

Ceci est inexact. Ce que tu as en fait, c'est rien, tu n'as pas d'expérience de « en lui-même ». Donc pourquoi affirmer que « en soi » ou simplement la vérité absolue, est de la même nature que ton expérience de son existence ? La distinction que tu fais de l'existence est la distinction que tu fais. Compris ?

Je sais que c'est difficile à aborder. Néanmoins vrai.

Maintenant, concernant le point précédent : il y a de nombreux problèmes abordant ce genre de chose, généralement dû au fait que tu identifies « tu » d'une certaine façon. En d'autres termes, quand tu parles de « toi créant ceci », et de toi « créant cela », il y a un *problème d'identité*. Ce que tu appelles toi — principalement ton ego identifié et ton esprit connu — N'est PAS le créateur de tout cela. C'est lui-même une distinction. Donc, si tu ne sais pas ce que *tu* es, ou ce que l'absolue vérité représente dans ce problème, tu dois laisser de l'espace quand tu parles de ce que « tu » crées. Ce qui est Vrai, lui, crée ou est tout ce dont tu parles. Ne pas être en contact avec cela limite la conversation à nos esprits et eux seuls, et ce n'est pas ce que je suis en train de dire ici ni ce que je disais dans BNK. Pourtant comme nous pouvons le voir ici, ça marche quelle que soit la façon dont tu le tourne.

Je sais que ce sera un défi, mais les absolus le sont toujours. En espérant que cela aide, Peter.



Lettre écrite en 1978 au magazine
américain *Ceinture Noire (Black Belt)*

Comment joindre Ralston

Après avoir appris la victoire triomphante de M. Ralston au Deuxième Championnat du Monde des Arts Martiaux Chinois (tournoi de décembre), j'ai eu l'envie d'écrire pour en apprendre plus sur cet athlète martial apparemment brillant.

Ce qui est particulièrement impressionnant est le fait que M. Ralston ait pris grand soin de ne pas blesser ses adversaires, dans un tournoi réputé dans le passé pour sa violence. Cela révèle non-seulement son excellence dans les aptitudes au combat, mais encore une noblesse d'esprit tout aussi grande.

Il serait sage que les participants aux championnats américains prennent exemple sur lui. Il serait même peut-être intéressant de le voir participer à un tournoi en Amérique ou au moins démontrer son art. Les directeurs de tournois américains devraient inviter Ralston à participer ou à faire des démonstrations, aux tournois importants. C'est le moindre respect que l'on puisse exprimer à un athlète martial qui s'est distingué par l'honneur d'être le premier non-asiatique de l'histoire à remporter l'un des plus grands tournois asiatiques. Et il fait honneur à chacun de nous.

Pourriez-vous, s'il vous plaît, me transmettre l'adresse à laquelle M. Ralston enseigne son art du cheng hsin « essence des arts martiaux » ?

B.R. Weaver
Los Angeles, CA

Cette Newsletter prend fin.

Faites connaître notre site Web à vos amis :

www.ChengHsin.com

Continuez d'envoyer par email vos questions et vos contributions ! (Quand vous écrivez, merci de préciser votre nom complet et votre adresse).

A la prochaine !

Peter Ralston

