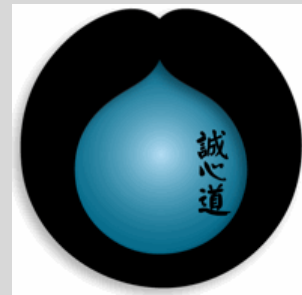




# ETE 2014

## CHENG HSIN NEWSLETTER



Mai 2014 Volume : 52

Chers étudiants de Cheng Hsin,

Du 5 avril au 3 mai, comme vous le savez 2015 verra se dérouler la **DERNIERE RETRAITE DE PRINTEMPS** ! Un virage remarquable a pris place dans l'intérêt des gens, passant de l'Art au travail de Conscience – et beaucoup attendent avec impatience la retraite d'Apprentis de la Pleine Conscience de 2015 – je ne vois pas clairement pourquoi la pratique aux Arts diminuerait aussi soudainement. Mais c'est un fait.

La Retraite de Printemps d'un mois en 2015 sera donc la dernière de son genre. Je la donnerais dans sa forme actuelle une fois de plus – l'œuvre de conscience d'une semaine « Expérimenter la Nature de l'Etre » (dite en anglais ENB), suivie de trois semaines de pratique martiale avec approfondissement progressif de l'Art, incluant les études de Body Being, Les Principes d'une Interaction Efficace, le T'ai Chi, l'Epée, et probablement le San Shou et Choy Ling (mélange d'arts martiaux du Cheng Hsin dit en anglais MMA-Martial Mixt Arts).

Puisque l'intérêt a viré de bord, je vais créer un nouveau stage pour le Printemps 2016. Sans doute une nouvelle semaine sur la pleine conscience, et une approche différente, plus « organique » de l'Art, en l'utilisant pour servir et enraciner la conscience des gens à travers une meilleure compréhension de la conscience

corporelle, des qualités interactives, des limitations de l'esprit, ainsi de suite. Je commence déjà à sentir la direction qui je pense, s'avèrera fructueuse. Mais, pour les étudiants sérieux de l'Art et les candidats qui ont toujours rêvé de participer à un mois entier d'immersion dans le Cheng Hsin – proposé depuis 2002- alors soyez bien sûrs de réserver un espace dans votre calendrier et de vous inscrire pour le printemps prochain parce que c'est ici votre dernière chance.

Bien sûr, si la Pleine Conscience est votre intérêt premier, cette Retraite d'Automne devrait être bien. Un groupe d'élèves s'apprête à organiser une fête pour mes 65 ans juste après la dernière semaine de la retraite. Donc si vous participez cet automne, non seulement vous apprécierez la grande série de stages d'éveil de la conscience, mais en plus vous profiterez de la fête à la fin !

Avec un peu de chance, après cet automne, nous devrions aussi améliorer la salle. Cela sera peut-être une grosse entreprise et prendra certainement du temps, mais l'objectif est de la rendre plus fraîche l'été et plus chaude l'hiver. Il faudra vérifier si on a les moyens pour le faire.

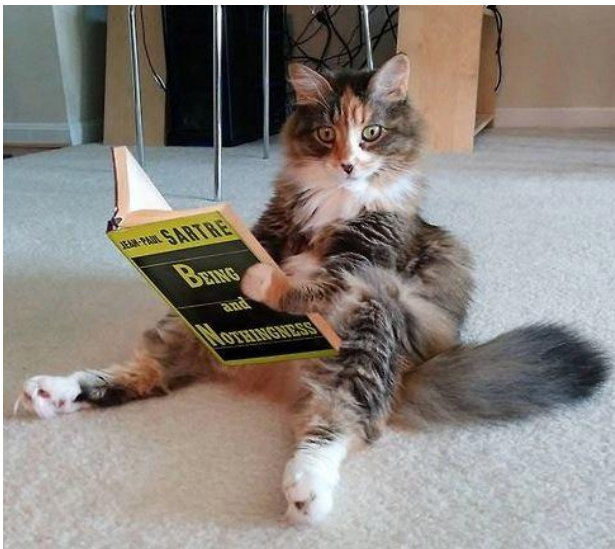
La plus grande nouvelle, bien sur, c'est qu'un autre Programme d'Apprentis de la Pleine Conscience aura lieu en 2015 (du 21 mars au 26 octobre). Quelques uns se sont déjà engagés. Vous êtes intéressés ? Si c'est le cas, parlez

m'en, l'inscription doit se faire pour le 1<sup>er</sup> novembre 2014.

Si vous êtes intéressés par l'éveil, la liberté, la contemplation, la découverte du moule inconnu de votre esprit, la compréhension de la nature du soi et plus encore, c'est vraiment à cela que vous devez penser participer. Oui, c'est un défi, mais la récompense c'est l'épanouissement de l'esprit. Si vous voulez directement faire l'expérience et vivre le travail présenté dans *The Book Of Not Knowing* –et le nouveau livre qui sortira au printemps prochain : *Pursuing Consciousness*- considérez sérieusement votre inscription à cette retraite d'Apprentis de la Pleine Conscience.

Bientôt je vais revoir mes amis européens. Si vous êtes du Royaume Uni ou d'Irlande, puisque par manque d'inscriptions le stage de Malvern organisé par Kevin a du être annulé, rejoignez-nous donc pour les deux semaines de stage en Hollande ! (voir les informations ci-après)

Peter



## RETOURS sur la RETRAITE DE PRINTEMPS

Salut Peter,

Juste un petit mot pour te remercier de la fantastique semaine au stage « Expérimenter la Nature de l'Être » (ENB), merci pour ton aide et ton soutien pendant la retraite. Je ne me souviens pas avoir passé de meilleure semaine de toute ma vie.

J'ai quitté le Centre avec une certaine légèreté – un sentiment de paix et de satisfaction- qui a duré les deux premières semaines de mon retour. En tant normal, tout effet récupérateur des vacances dure à peu près la première journée de retour au bureau.

Merci encore.

Bien à toi,

Paul (Royaume Uni)

Cher Peter,

Avant tout, merci. J'ai pleuré un bon coup lorsque j'ai quitté le Centre avec Brendan en prenant conscience du cadeau que représentaient ces deux semaines comme elles s'étaient passées pour moi. Je suis reconnaissante d'avoir enfin eu l'opportunité de m'entraîner avec toi. Ça a été à la fois difficile et transformateur. Pendant la première semaine, j'ai réalisé que je nommais chaque journée comme « la plus difficile », mais je pense que c'est pour cela qu'elle a été source de transformation. J'ai dépassé les attentes que j'avais pour moi d'une façon que je n'imaginai pas.

J'ai profondément apprécié la structure des stages, en particulier la première semaine (ENB) – la clarté de l'instruction, les règles de base, les repas et la vie communautaire au dojo. Tout cela a contribué pour moi à rester concentrée et s'est répercuté sur ma « vie normale ».

J'ai fait l'expérience de nombreux changements en moi depuis mon travail là-bas. Au troisième jour, la honte, la peur et le souci – qui dominaient mon état intérieur avant d'arriver au stage – se sont complètement dissous et je regardais tout le monde dans les

yeux (auparavant j'avais tendance à éviter le regard des autres), mon esprit se taisait, et j'étais surtout beaucoup plus calme. De nombreuses réponses types/habituelles se sont dissoutes et il me restait quelque chose que je ne pouvais reconnaître et dont je fais encore la connaissance. J'ai hâte de pouvoir continuer la pratique de la contemplation. Je n'ai pas eu d'expérience d'éveil, mais j'ai eu des révélations qui ont bousculé ma réalité.

La deuxième semaine (l'Art) m'a paru incroyable. J'échouais de tous côtés même dans les choses où je me croyais « bonne », mais comme l'échec ne me décourageait pas, je restais ouverte. J'ai sans doute fait l'expérience de certains bénéfices de cela. C'était sensationnel de faire l'expérience de pousser quelqu'un avec un minimum de force (voire aucune force). Mon esprit a explosé. Je n'arrivais pas à croire que je faisais vraiment bouger la personne.

Je me suis tenue aux principes et j'ai découvert que ma douleur chronique au dos et aux genoux avait disparu en milieu de semaine, et j'étais détendue au-delà de mon entendement. J'ai vraiment vu dans le miroir que mon épaule gauche, qui était toujours plus haute que la droite, était descendue. Maintenant, je suis bien plus consciente des tensions lorsqu'elles s'élèvent.

Et au fait, j'ai été époustoufflée de faire l'expérience d'être poussée par toi. J'avais lu quelque part que les gens disaient que c'était une expérience plaisante, et ça l'est ! Je me suis sentie comme rien, et avant que je le sache, j'aurais traversé le sol si tu n'avais pas rattrapé ma main. Alors merci pour ça.

Toute mon intention de participer à ces deux semaines était fondée sur le désir de pratiquer avec toi. Je ne suis pas venue avec d'autres attentes et franchement, je n'avais aucune idée de ce que je trouverais. Je ne connaissais même pas la description des ateliers pour lesquels je m'étais inscrite. Je savais juste, en ayant lu *The*

*Book Of Not Knowing* et *The Principles of Effortless Power* que de s'entraîner avec toi serait source de transformation... et j'avais raison !

Je suis aussi venue pour goûter ce que pourrait être l'Apprentissage de la Pleine Conscience. Je suis toujours partante. Je sais que l'apprentissage sera dur, je pense y être prête. J'ai été beaucoup portée par le travail de conscience et je veux continuer plus sérieusement.

Merci encore d'offrir ce travail. C'est un vrai cadeau.

Sincèrement,

Nicholette (Etats Unis)

## 2015, APPRENTISSAGE DE LA PLEINE CONSCIENCE

Le plus grand stage jamais créé a une nouvelle opportunité d'avoir lieu, sans doute la dernière. En 2011 a eu lieu la première Retraite d'Apprentis de la Pleine Conscience, cela a transformé la vie de tous ceux qui y ont participé. Elle a été puissante au-delà des attentes et tout le monde, moi y compris, a appris et grandi. Il n'y en a pas eu depuis. Elle peut avoir lieu à nouveau en 2015.

Avez-vous déjà pensé à vivre tel un moine Zen sur une période ? Plongeant en profondeur dans des efforts contemplatifs pendant des mois et des mois sans distraction, tout en vous confrontant et vous laissant confronter par un maître pour vous transformer et grandir ? Alors pensez à l'Apprentissage de la Pleine Conscience.

Voici quelques retours des précédents participants et apprentis :

---

*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'Eveil 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'Etre. Sa perspicacité nous parle à tous.*

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

---

*Je veux que vous sachiez que je considère comme mon travail de vous confronter 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. 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. Vous devrez être prêts et matures quant à votre décision de vous engager dans cette formation. Il vous sera aussi 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 (pendant lesquelles vous serez logés et nourris au même titre que les autres participants), clôturées par le point culminant du stage de Contemplation Intensive. En d'autres mots, vous serez plus qu'OCCUPÉS pendant ces sept mois !

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 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 travailleront 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.

Tout ceci 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. 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](mailto:Ralston@ChengHsin.com)

Peter Ralston



## QUELQUES RETOURS

Peter,

Je veux te remercier d'avoir créé l'opportunité de faire ce travail : c'est comme ouvrir une fenêtre pour laisser briller le soleil dans une pièce froide et humide, et c'est plus dur et plus efficace que tout ce que j'ai fait jusqu'à présent. Trois mois, ça a été en fait très court et je témoigne d'une coquille dure à casser : sept mois, ça serait super.

Sam (Australie)

---

Salut Peter,

Merci encore Peter d'avoir offert le stage de trois mois sur la conscience l'année passée. J'en ai tiré un grand bénéfice dont je n'ai pas encore totalement conscience. Parfois les autres pointent du doigt quelque chose qu'ils voient – une clarté ou un enracinement

en général. Je peux seulement vraiment dire que je sens le changement dans mon refus d'être mise dans une boîte, nommée, étiquetée. Je sais juste que j'ai pu toucher du doigt quelque chose de plus réel ou de plus vrai en moi et que ma perception et mon regard intérieur/extérieur sont modifiés. Je ne me sens pas pressée de me reposer sur mes lauriers, et je continue à me questionner et à m'interroger, ce qui en soi est déjà un grand pas pour moi.

Je me sens très différente dans mon interaction avec les autres. Parfois je remarque que je suis plus engagée à écouter et à tenter de saisir l'expérience de l'autre lorsqu'il communique. J'ai l'impression que l'intuition m'offre plus de cadeaux, et je remarque en général que je questionne plus spontanément les choses du monde qui m'entoure.

La peur que j'avais à propos des soins s'est presque totalement dissoute et je vois ce qui me reste là. En ayant des expériences sensorielles différentes, en ne voyant plus les gens de la même façon. Pendant la cérémonie de mariage de ma sœur, mon esprit s'interrogeait sur la réalité ? A quoi ces citations bibliques faisaient-elles vraiment référence ? Et je me voyais en train de créer ma propre idéologie fabriquée sur ces suggestions, ma propre expérience directe, etc. J'ai trouvé très intéressant de pouvoir me voir agir ainsi.

A bientôt (au CAP 2015)

Michelle (Australie)

---

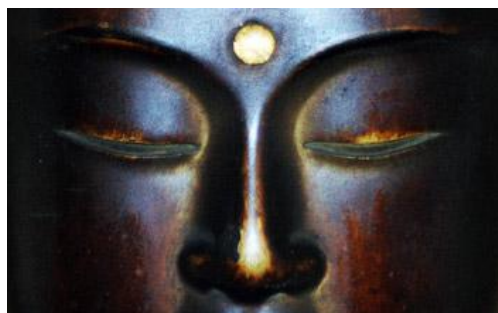
Peter,

Tu as écrit le livre le meilleur et le plus utile sur le véritable Zen que j'ai jamais lu, et j'en ai lu des tonnes ces dernières 50 années. C'est vraiment un chef d'œuvre. C'est ma deuxième lecture et bien sur, elle est meilleure cette fois.

Je te souhaite le meilleur, et merci pour ce grand livre !



Tom Thompson – *The Awakend Heart Center  
for Conscious Living (Etats Unis)*



**EN EUROPE AVEC PETER RALSTON  
CET ETE 2013**

**HAMBURG, ALLEMAGNE**

**du 20 au 23 juin 2014**

Un nouveau stage de trois jours et demi sur l'Art d'une Puissance sans Effort dans la jolie ville de Hamburg. Rejoignez-nous pour un bon entraînement à l'Art et au Body-Being.

renseignements : Klaus-Heinrich Peters :  
khp@chenghsin.de

Le jeudi 19 juin, nous programmons une « soirée avec Peter Ralston », l'occasion de s'asseoir avec Peter pour un question/réponse sur la Pleine Conscience et sur la lecture de *The Book Of Not Knowing*.

**MULHOUSE , FRANCE**

**24,25 et 26 juin 2014**

Un séminaire sur trois soirées en région Alsace dans le nord-est de la France, pour présenter les fondements de l'Art d'une Puissance sans Efforts.

renseignements : Elisabeth Saetia :  
lefildesoie68@yahoo.fr

**DeGLIND, PAYS-BAS**

**du 28 juin au 11 juillet 2014**

Un stage en pension complète de quinze jours dans une petite bourgade reposante du centre de la Hollande. Nous continuerons à progresser dans l'Art d'une Puissance sans Efforts, un week end de boxe, et quelques rencontres en soirée sur le travail de conscience, une touche de body-Being, du t'ai Chi et plus encore.

Renseignements : Epi Van De Pol :  
[epi@taijiquan.nl](mailto:epi@taijiquan.nl)

**LES STAGES AVEC PETER  
AUX ETATS-UNIS**

**ROCHESTER, NEW YORK**

**Du 12 au 14 septembre 2014**

Un week-end d'entraînement à l'Art d'une Puissance sans Effort, rejoignez nous pour passer un bon moment et pour apprendre.

renseignements : Frank LaManna :  
fl.kodi@frontiernet.net



*Peter en Australie  
parlant avec un jeune étudiant.*



Groupe de la retraite de Printemps 2014

## LES STAGES AU CENTRE AVEC PETER RALSTON

### RETRAITE D'AUTOMNE

du 28 septembre au 26 octobre 2014

**Date limite pour le versement de vos arrhes : le 15 JUIN 2014**

N'oubliez pas de vous inscrire en déposant ces arrhes à temps si vous souhaitez 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 notre 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*.





---

## SEMAINE INTENSIVE DE CONTEMPLATION

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 niveau le plus profond. La plupart des contemplations se feront sous forme de diadème où, en binôme, vous alternerez les moments d'échange et de contemplation. 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. Quoique vous ayez entendu à propos de l'éveil, oubliez-le. Ce n'est pas quelque chose qui est simplement réservé aux moines – VOUS pouvez avoir cette expérience.

---

La PLAQUETTE de la Retraite d'Automne est disponible à :

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

---

Pour vous inscrire :

Etudiants des Etats Unis : les arrhes pour votre inscription sont de 395\$ à verser 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 et joignez 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 :

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.



### Retours sur les e-formations

Bonjour Peter,

Je souhaite te remercier pour la e-formation sur le Body-Being. C'était une formation vraiment super et chaque semaine, j'attendais avec impatience les exercices de la semaine suivante. J'ai trouvé que ton inspiration dans le Body-being était inestimable et j'ai apprécié que tu partages la connaissance et l'expérience de ta vie. C'était très clairement expliqué et j'ai beaucoup apprécié les sessions de formation.

Les exercices hebdomadaires que tu fournissais dans la e-formation construisaient aussi et rendaient plus réel tout ce que j'avais lu dans ton livre *Zen Body-Being*. Les exercices étaient forts et simples mais en même temps stimulants – apprendre à se débarrasser de vieilles habitudes demande pas mal de temps et de pratique. J'imagine que par la suite ils deviendront une seconde nature à un moment. C'est chouette qu'ils puissent être pratiqués n'importe quand – à l'épicerie en poussant mon caddie ou en tondant mon jardin – il y a toujours une occasion de pratiquer.

Merci encore !  
Jose (Etas Unis)

Salut Peter,

Merci pour la e-formation sur le T'ai-Chi Corps-Esprit. Je l'ai trouvé très utile. J'avais appris la forme au départ avec toi et avec Leslie de l'Ecole d'Oakland mais j'avais oublié l'enchaînement depuis quelques temps. J'ai récemment appris à nouveau la forme par un DVD et j'ai trouvé cette formation très utile pour l'étape suivante. J'ai trouvé que j'avais beaucoup de travail à faire et j'ai donc programmé de passer beaucoup plus de temps sur ces cours. Comme j'avais appris les bases avec toi, les structures corporelles de base étaient déjà presque acquises pour moi. Tout en progressant, j'ai cependant l'impression de n'avoir qu'effleuré la surface. J'ai trouvé tout particulièrement utiles les exercices de la semaine 5 sur l'alignement et le drainage parce qu'ils m'ont vraiment éclairé sur les points en tension de mon corps.

Merci encore,  
Jacob Lindsay (Etats Unis)

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

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

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

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

### MINI-E-FORMATIONS DE CHENG HSIN

Il existe deux autres e-formationen que l'on peut suivre sur six semaines :

- ☞ Cheminer vers le Pleine Conscience
- ☞ La relation Corps-Esprit dans le Tai Chi

Vous trouverez plus de détails sur les e-formationen sur :

[www.chenghsin.com/ecourselist.html](http://www.chenghsin.com/ecourselist.html)

Vous pouvez aussi nous contacter directement :

[Ralston@ChengHsin.com](mailto:Ralston@ChengHsin.com)



Stage en Nouvelle Zélande, 2014

### INFORMATIONS SUR LE VERSEMENT DES ARRHS 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](mailto: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.



*Groupe de Nouvelle Zélande*

## QUESTIONS/RÉPONSES

-----  
Luke Glowacki

de Namyslow, Pologne  
-----

Bonjour Peter,

Quelque part, je ne sais pas où tu a parlé de « l'amour » ; ce devait être dans une de tes newsletters ou dans un de tes livres que j'ai lu – je n'ai aucune idée de où c'était, alors je n'ai même pas essayé de retrouver. Pourtant, tu disais quelque chose comme « si je vous disais ce qu'est vraiment l'amour, vous seriez surpris » (ou quelque chose comme ça), mais tu ne t'es pas plus avancé là-dessus. Peux-tu me dire que tu avais dans la tête ?

Est-ce qu'il s'agit d'aimer le SENTIMENT que l'autre apporte et non d'aimer l'autre personne ? Et donc, nous aimons quelqu'un pour ce qu'il (elle) nous apporte, pour la sensation que cela nous donne ? Si c'est cela, peut-on dire qu'aimer est un acte égoïste, parce que ce que nous appelons amour est en fait quelque chose que nous faisons pour notre propre bénéfice ? Si on prend quelqu'un qui dirait « j'aime le poulet », apparemment, on n'a pas l'impression que le poulet tel qu'il est lui importe ou qu'il l'aime, c'est plutôt qu'il aime le goût, il aime le poulet parce qu'il lui donne quelque chose qu'il

apprécie, mais en fait il s'en fiche du poulet tel qu'il est. Est-ce qu'avec l'amour, c'est quelque chose comme ça ?

Amitiés

Luke

Luke,

Les insinuations qui sont dans ta question ont apporté un bon dessin de l'une de nos principales confusions avec l'amour, ou toute émotion à ce sujet. Nous croyons que les émotions sont « générées » par les circonstances. Dans le cas de l'amour, nous pensons que c'est quelque chose que nous « avons » en lien avec l'autre. Mais l'autre est nécessaire pour nous afin de l'obtenir, et donc il « génère » notre expérience. Ce dont tu parles, c'est être « en réaction » face à l'autre, situation dans laquelle il semble que nous sommes obligés de nous sentir d'une certaine façon. En référence à l'amour, ces sentiments peuvent être la stimulation, l'appétit, le besoin, le désir, le confort, l'approbation, l'empathie, l'affection, la connexion, l'attachement, etc. – un certain mélange de sentiments qu'un individu identifiera comme de l'amour. Dans le cas où l'on est en réaction face à l'autre, tu as raison, la personne est alors pour nous juste un « poulet », bien qu'un poulet sophistiqué puisque nous ne parlons pas de goût mais d'un lot complexe de besoins sociaux.

D'autre part, la possibilité d'une expérience d'amour en dehors du fait d'être simplement en réaction peut exister, et peut l'être indépendamment de l'émotion. Ce n'est pas quelque chose, en tant que culture, que nous avons pris en compte. C'est une activité différente de ces affects émotionnels débordants que nous avons dans l'amour romantique, et même de cette sensation confortable de connexion et de familiarité que nous avons dans des relations d'amour sur le plus long terme et qui satisfont des besoins personnels profondément sociaux, tels qu'un sentiment de connexion, de partenariat, de

sureté, etc. Ce dernier amour de long terme est plus proche de ce que nous pourrions considérer comme un amour de la personne, en opposition à l'amour romantique qui paralyse tellement l'esprit que l'autre personne en est si peu visible pour nous même et qu'elle agit plus comme un remplaçant de la « promesse » de résolution d'une émotion d'« incomplétude » personnelle.

Cependant, il existe une possibilité non vue d'amour qui concerne en fait l'autre ou les autres, et qui est dépendante de toute réaction, bonne ou mauvaise, qu'ils pourraient avoir envers nous. Nous nous rapprochons de cela surtout lorsque nous développons de la compassion, qui s'élève comme un sentiment. Mais il y a aussi un amour qui n'est pas un sentiment mais plutôt une expérience. Cette expérience de l'amour n'est pas une émotion et pourtant elle est une distinction d'aimer quelqu'un d'autre. Comme nous vivons dans un monde totalement dominé par l'émotion et le concept, il est difficile ne serait-ce que d'imaginer cette possibilité. Je le laisserais comme une chose à contempler.

Pour ajouter à ta remarque, cependant, note que toutes nos expériences d'émotion sont créées à travers les distinctions que nous faisons. Par exemple, il se peut que tu aies entendu dire que les japonais n'ont pas cette même émotion que nous supposons être de l'amour. Cela semblerait impossible puisque nous affirmons que l'amour est une force universelle. Si les japonais ne font pas l'expérience de notre version de l'amour, nous trouvons cela déconcertant. Et puis nous ne devons pas nous arrêter à l'amour. Il y a beaucoup de distinctions et donc d'expériences dans d'autres cultures qui ne sont pas partagées, et donc qui ne sont pas connues ni expérimentées par les gens d'une autre culture.

Puisque tu connais plusieurs langues, je suis sûr que tu as déjà rencontré cela. Je suis sûr qu'il y a des mots qui font référence à des expériences en polonais et qui n'existent pas en anglais et

vice versa. Ayant participé à des traductions de mes livres dans d'autres langues, je trouve fou le défi que ce travail représente. Si nous considérons que les mots des langages existent pour représenter des expériences partagées, alors nous pouvons voir que chaque expérience n'est pas exactement traduisible d'une culture à une autre. Dans le cas d'une culture et d'un langage qui sont bien plus fondamentalement différents que le polonais de l'anglais, comme le japonais ou le swahili, ceci est d'autant plus prononcé.

Si nous utilisons cette compréhension pour considérer que l'expérience d'une émotion humaine est tout d'abord conceptuelle, alors au lieu d'être générée par une circonstance nous pouvons voir que nous dessinons notre expérience émotionnelle, même si nous restons ignorants de notre rôle dans cette activité. Des distinctions générées conceptuellement déterminent la façon dont nous interprétons les réactions de notre état intérieur. Ces réactions sont générées par le sens que nous donnons à notre réaction automatisée face à la perception particulière d'une circonstance – tel que le sentiment d'amour en voyant votre enfant jouer. Ceci crée l'expérience que nous nommons une émotion. Comme ceci doit être dur à suivre, dans mon scénario, la circonstance perçue est l'enfant qui joue, le sens qui est donné c'est que c'est ton adorable et précieux enfant, et la réaction interne résultante est interprétée comme de l'amour.

Lorsque tu fais l'expérience de cet amour, tu peux voir que c'est assez différent en terme conceptuel et en forme de ton amour du poulet, ou de l'amour pour ta femme, ou de l'amour pour tes parents. Bien que tous semblent avoir quelque chose en commun, tu vois clairement des différences et tu agis dans la relation en conséquence. Quelles sont ces différences ? Probablement, tu diras juste que tu les « ressens » différemment. Mais en réalité tu fais des distinctions différentes pour chaque cas qui produisent une émotion particulière avec un



sens spécifique. Cela montre de quoi je parle lorsque je dis que les émotions sont construites par les distinctions culturelles et personnelles faites, et par le but dont elles relèvent. Regarder cela de cette façon, nous fourre dans un véritable guêpier sur lequel réfléchir en contemplant ta question. Ce n'est pas si simple que tu as pu l'imaginer. Je suis allé un peu trop loin dans la question sans pouvoir m'appuyer sur un socle commun partagé, mais cela demanderait d'établir un dialogue plus approfondi. Jusque là cependant, cela peut te fournir de nouvelles avenues à observer dans tes recherches.

Peter



-----  
Jacob Lindsay

de Oakland, Californie  
-----

Salut Peter,

J'ai deux questions sur l'exercice des nouilles molles en lien avec le fait de bouger à partir du centre.

1. Si je laisse mes bras ballants et que je les fais balloter à partir du centre j'ai l'impression qu'ils continuent à bouger après que mon centre se soit arrêté. En d'autres mots, le centre génère une force qui est ensuite transmise aux bras. Tu parles de « bouger vos mains en bougeant le centre afin que si le centre

s'arrête, les mains s'arrêteront immédiatement. » Est-ce que ce que je décris est une exception à cet énoncé, où est-ce que ce n'est pas réellement ce que l'on appelle bouger à partir du centre ? Dans ce dernier cas, pourrais-tu me conseiller sur ce que je dois modifier dans mon approche afin de réellement bouger à partir du centre ?

2. Si je laisse mes bras complètement flasques et que je leur retire toute intention, j'ai l'impression que je ne peux les faire bouger qu'avec une capacité limitée. Je peux les faire aller dans quelques directions différentes puis ils tombent dès que j'arrête de bouger. Cependant, si j'admets le mouvement intentionnel des articulations et le maintien des bras en position (en essayant de le faire avec le moins de tension possible), j'ai alors une plus grande amplitude de possibilités. En travaillant le mouvement en zigzag que tu suggères, je n'y arrive, pour l'instant, que si j'utilise une certaine articulation et un certain maintien de la position pour « attraper » le bras au coude ou dans une position de repos (comme si on était en repos accoudé à une étagère) et en utilisant ces positions comme des tremplins pour bouger à nouveau à partir du centre.

J'essaie toujours d'être conscient que le mouvement est généré à partir du centre et pas des bras. J'ai travaillé par cycles, en commençant par les bras totalement ballants de façon « non intentionnelle » pour voir ce que je peux faire puis j'ajoute une dose minimum d'articulation et de maintien de position pour réaliser quelque chose qui soit proche du mouvement que je tente de faire. Ma question c'est : est-ce que ceci s'aligne sur ce que tu recommandes de faire, ou est-ce que j'ajoute trop d'articulation et de maintien de la position ?



Est-ce que je devrais passer plus de temps avec les bras complètement ballants de façon « non intentionnelle » ?

Merci  
Jacob Lindsay

Jacob,

Tu as l'air d'être sur la bonne voie. Le truc c'est que nous avons besoin de faire quelques nouvelles distinctions dans le mouvement des mains à partir du centre. D'abord, comme tu le remarques, il y a la poupée de chiffon ou ballonnement des bras, généré complètement et uniquement par le centre. C'est un bon exercice qu'il faudrait pratiquer avec répétition en s'assurant que rien ne se passe dans les bras en dehors de ce qui provient du mouvement du centre. Cela t'aide à te détendre et à devenir sûr que tes mains bougent complètement à partir du centre sans aucun autre effort ni aucune tension. Tu serais surpris de voir combien de choses tu peux faire une fois que tu as appris à combiner diverses torsions et tours du centre, entre le temps où le bras est dans l'air et celui où la gravité reprend le dessus. Bon, mais ce n'est pas tout.

Nous visons aussi à unifier le corps. Lorsque nous nous balançons à partir du centre, comme tu le remarques, la main bouge après le centre. Le centre part d'abord, il lance une vague dans les tissus du corps qui arrive enfin aux mains. Mais nous n'utilisons pas les vagues pour la puissance, donc derrière cet exercice, nous cherchons aussi à pratiquer l'unification de tout le corps, où la main bouge exactement au même moment que le centre. En faisant cela, nous utilisons Main-en-Haut-Toi-en-Bas pour tenir le bras, ou n'importe quelle autre partie du corps, en place dans l'espace. Mais tout le mouvement provient du centre. Si le centre bouge, la main bouge. Si le centre s'arrête la main s'arrête

parce qu'elle n'est rendue mobile que par le centre. C'est cela, unifier le corps.

Une autre chose que nous souhaitons ajouter à cette liste, c'est l'alignement du corps afin qu'il puisse fonctionner via la force intrinsèque. Utiliser la force intrinsèque pour réaliser la puissance sans effort requiert de trouver et de sentir un alignement sophistiqué dans tout le corps, du point de contact (la plupart du temps, la main) jusqu'au sol, afin que notre mouvement soit passivement comprimé vers le sol. Pour cela, le centre doit bouger tout le corps de sorte qu'une compression sans effort soit accomplie. Réaliser cela demande du travail, mais c'est aussi un aspect du centre qui bouge le corps et toute partie du corps.

J'espère que cela t'aidera à clarifier le sujet.

Peter



-----  
Rick Zeeb

de Portland, Oregon  
-----

Salut Peter,

Je voudrais te remercier pour le stage « Expérimenter la Nature de l'Être ». C'était beaucoup plus que ce que j'en attendais, de découvrir la façon dont j'agis dans ce monde, et d'examiner les façons dont je pourrais changer

ma relation avec moi-même et les autres. J'en suis aussi arrivé à la conclusion que toutes les lectures et les études que j'ai faites, les études philosophique et religieuses etc. ne sont qu'une image de la vérité et ne sont sur ce point donc que des oui-dire pour moi. Ce que je recherche maintenant, c'est une véritable expérience. Merci de m'avoir aiguillé directement là-dessus.

J'ai une question. Je me suis senti physiquement bizarre depuis le premier jour où nous avons commencé la contemplation. Je peux le rattacher peut-être à une plus grande conscience de mon corps physique, de mon cœur, de ma circulation sanguine ; ce que je considérerais comme un changement positif ; ou bien je peux le rattacher à une entrave à mon avancée, générée par mon soi qui me menaçait physiquement avec des symptômes de panique ; un dragon, tel que c'était. As-tu déjà eu des participants qui ont expérimenté ce genre de choses après les stages ? Je me demandais comment tu prendrais cette situation et si tu aurais un conseil.

Merci encore. Je te ferais savoir lorsque je saurais qui je suis.

Rick

Rick,

Les gens rencontrent toutes sortes de choses. Un changement de conscience vient toujours avec un sentiment positif pour eux, mais t'engager toi-même dans un tel changement, t'ouvrir pour devenir plus conscient ou défier ce qui a été accepté et assumé, peut facilement amener à un sentiment de panique. L'esprit-du-soi a pour boulot de persister, et cela signifie persister tel qu'il est. A moins que le tel-qu'il-est soit considéré comme préjudiciable au soi pour une raison quelconque et que du coup, le changement soit plus rapidement accueilli, tout changement du soi sera empêché. Une espèce de peur primale peut s'élever quand ton esprit comprend que tu es ouvert à un changement, ou

peut-être que tu découvre quelque chose d'inacceptable en toi-même.

Un autre symptôme qui peut apparaître est ce que je nomme « le coup de fouet ». En faisant suite à une percée, ou en ouvrant notre esprit d'une façon non vécue auparavant, l'esprit-du-soi peut soudain réagir de façon négative. Ce « coup de fouet » est le résultat d'une peur primale de l'esprit face aux implications qu'apportent l'ouverture ou l'augmentation de conscience, qui sont considérées comme une menace au « vieil » ordre établi de croyances et de suppositions, de vision du monde, ou d'identité personnelle. Avec du temps de la vigilance, ceux-ci vont peu à peu diminuer alors que la conscience gagne le dessus – pourvu que cela soit ton engagement. Sinon, tu fermes juste ton esprit et tu retourneras à l'ignorance.

Il y a d'autres choses qui peuvent s'élever, mais la plupart des sensations physiques ou des sens de perception ont peu d'importance et ne devraient pas constituer de source d'inquiétude. Lorsque tu contemples et que tu questionne au début, tu peux traverser toutes sortes de trips, à la fois positifs et négatifs lorsque tu rencontres de nouvelles expériences ou que tu rentres dans des « vérités » personnelles auparavant non reconnues. Il faut s'y attendre, cela fait juste partie du processus. Ne reste pas coincé à ça. Il se peut que tu découvres personnellement qu'une croyance ancrée de puis longtemps ou qu'une supposition personnelle est en danger, et ton esprit réagit automatiquement. C'est une bonne chose. Cela signifie que tu questionnes et que tu te dresse contre quelque chose qui a besoin de recevoir un peu d'éclairage. Parfois il peut paraître que l'escalade est aride et difficile à gérer, mais l'objectif est d'atteindre le haut de la montagne où la vue vaut le coup de l'effort.

Peter



-----  
Luke Glowacki

de Namyslow, Pologne  
-----

Bonjour Peter,

Je crois que quelque part dans *The Book Of Not Knowing* tu écris quelque chose au sujet de l'attachement. Je crois que tu écris que le moins nous sommes attachés à différentes choses, le moins nous souffrons, quelque chose comme ça. Je n'ai pas réussi à retrouver l'endroit où tu parles de cela.

Je me demande s'il est vraiment possible de ne pas être attaché à différentes choses. Je pense que nous nous attachons aux personnes, aux animaux, aux choses, même si nous ne le voulons pas. Si je vis longtemps avec quelqu'un, disons avec mon chien, je m'attache à lui, peu importe que je le veuille ou non, cela arrive. Et si mon chien meurt un jour, je souffrirais dans une certaine mesure, parce que j'étais attaché à lui.

Je me souviens que dans un film que j'ai vu il y a longtemps, un des personnages disait que nous devrions vivre de façon à être prêt à quitter tout en cinq minutes. Le personnage parlait de l'attachement. Mais même si je suis prêt à tout quitter en cinq minutes, cela ne veut pas dire que je n'y suis pas attaché. Tu peux partir mais tu souffriras, parce que tu étais attaché à quelqu'un ou à quelque chose que tu laisses derrière toi.

Donc comment est-il possible de ne pas être attaché à différentes choses dans nos vies ? Je pense simplement que nous nous attachons à différentes choses ou personnes, même si nous ne le voulons pas. Cela arrive tout simplement, comme je l'ai déjà dit.

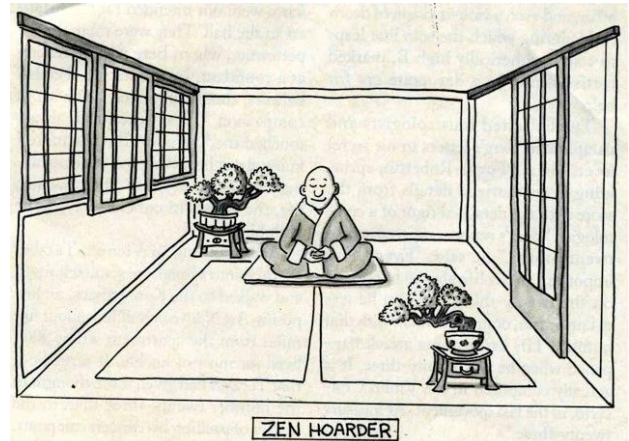
Cordialement.

Luke

Luke

Prends en compte que cela n'arrive pas tout simplement, c'est quelque chose que tu fais. Tu n'as juste pas conscience de ce que tu fais et de comment tu le fais. Explore cela. Par exemple commence avec quelque chose de petit - la bouteille de collyre de quelqu'un d'autre, ou l'oiseau que tu vois par ta fenêtre tous les jours -, et crée délibérément un attachement là où il n'y en avait pas avant. Regarde ce que tu as à faire pour le créer. Ensuite, vois ce que tu dois faire pour le détruire. De cette façon tu pourrais mieux voir ce que tu fais et pourquoi tu le fais.

Peter





*Ralston faisant passer un entretien à un candidate australienne pour la formation  
d'Apprentis de la Pleine Conscience*

*Les cailloux sont en plus*



**Cette Newsletter prend fin.**

Faites connaître notre site Web à vos amis :

[www.ChengHsin.com](http://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