



ETE 2015 CHENG HSIN NEWSLETTER



Été 2015, volume 55

Chère communauté de Cheng Hsin,

Le 3 mai, nous avons terminé la dernière des traditionnelles Retraites de Printemps dans laquelle, jusqu'à présent, trois semaines étaient consacrées au travail martial. En honneur de l'occasion, voici une petite histoire :

Certains d'entre vous savent peut-être qu'en 1995, j'ai fermé l'école de Californie pour m'installer sur 13 hectares de jungle plus haut dans la montagne de Mauna Kea à Hawaii. Je me suis installé dans une vie solitaire, sans plus aucune intention d'enseigner les arts martiaux. Le travail de conscience, cependant, était un autre sujet.

En quittant l'école, l'importance de soutenir les gens dans la contemplation et dans le travail de conscience était juste devenue clair pour moi. J'avais le projet de construire un petit monastère sous la crête du site de ma future maison, une idée qui s'avéra être une graine semée pour mon installation actuelle dans notre lieu actuel des collines du Texas.

Malgré la puissance des stages, il y a une limite à ce que les étudiants peuvent absorber en un temps réduit. Le travail du Cheng Hsin est *immense*, et il n'est donc pas surprenant qu'à la fin de chaque stage, je reste avec l'impression que nous ne faisons que commencer. Il est clair que le temps est la seule cause, mais le travail a tant de valeur pour les participants que lorsque nous nous arrêtons à la fin d'un stage j'ai l'impression que nous n'avons fait que gratté la surface.

Comparez ceci maintenant avec la possibilité d'être en lien quotidien avec des gens qui « *vivent le travail* » plusieurs mois durant. Ceci est un groupe sérieux de participants qui sont prêts à mettre leur vie en suspens afin de s'immerger totalement à la poursuite de la transformation-du-soi et de l'éveil. Le nouveau groupe d'apprentis de la pleine conscience démarre tout juste, mais c'est un bon groupe et qui bosse dur – prêts pour plus dur encore. A travers l'Apprentissage de la Pleine Conscience, je vis ce rêve !

Avec le temps donc, j'ai mis l'accent là où je pouvais être le plus utile. Comme je l'ai déjà dit, je n'animerais plus les traditionnelles Retraites de Printemps. J'ai créé à la place trois nouveaux stages sur la Conscience et j'ai changé ma façon d'enseigner l'Art.

Deux de ces stages sur la Conscience, *Transformer votre Expérience de la Vie* (TEL¹), et le *Stage de la Révélation et de l'Eveil* (IEW²), démarreront au printemps prochain. Ces deux nouveaux stages sur la Conscience seront accompagnés de deux semaines de travail de l'Art dans lesquelles je projette d'utiliser l'Art pour travailler sur la croissance personnelle des participants. Dans cette nouvelle façon de travailler, plus « organique », j'ai l'intention d'amener chacun à se concentrer sur les limites de son propre esprit et de son expérience, en les amenant à devenir plus conscients du monde dans lequel nous

¹ *Transforming your Experience of Life*

² *Insight and Enlightenment Workshop*

vivons, à développer de meilleures compétences pour l'apprentissage, à découvrir des principes efficaces pour l'interaction et l'utilisation du corps, ainsi de suite. Nous utiliserons l'Art pour apprendre sur nous-mêmes et travailler à notre transformation personnelle.

Après la prochaine traditionnelle Retraite d'Automne, aura lieu le troisième stage de conscience, *A la Poursuite de la Conscience par la Transformation* (PCT). Ce stage sera donc donné à l'automne 2016 et remplacera la semaine martiale qui avait lieu avant. Les futures Retraites d'Automne seront constituées d'un mois entier de travail sur la conscience ! Si vous voulez participer aux nouveaux stages, prévoyez votre planning dès maintenant.

Peter



LE DERNIER APPRENTISSAGE MARTIAL

L'Apprentissage de Cheng Hsin ouvre à nouveau, mais c'est la dernière opportunité. 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, une nouvelle perspicacité sur la nature de la réalité sans oublier bien sûr les nouvelles compétences et un 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. S'il y a assez de participants cette dernière aura lieu, sinon elle sera annulée. Alors faites-le moi savoir rapidement.

Si vous avez besoin de plus d'information ou si vous avez des questions à poser, faites-le en ligne sur : www.chenghsin.com/apprentice-program-martial-arts.html

Les arrhes sont à verser avant le premier novembre 2015. Le programme lui-même se déroule du 15 mars au 24 octobre 2016. Pensez-y sérieusement et si vous êtes intéressés, agissez et faites-le advenir. Il n'est facile pour personne de quitter sa vie pendant sept mois. Avec l'engagement, d'une certaine façon cela devient possible. La citation suivante dépeint plutôt bien la puissance de cette opportunité.

LE POUVOIR DE L'ENGAGEMENT selon Johan Wolfgang von Goethe

« 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. »



LE NOUVEAU LIVRE

Pursuing Consciousness :

The book of Enlightenment and Transformation

Si vous avez manqué sa sortie, le nouveau livre *Pursuing Consciousness* est maintenant disponible en version poche ou relié.



Les NOUVEAUX DVD

Nouvelle collection de dvd sur le Body-Being

Enfin, l'étude du Body-Being efficace et sans effort est maintenant disponible dans une collection de trois dvd. Si vous avez toujours souhaité pouvoir faire une formation à partir de chez vous pour transformer la relation que vous avez avec votre corps, c'est désormais possible.



Allez voir sur :

<http://www.chenghsin.com/dvd-body-being-principles.html>

LES STAGES AU CENTRE AVEC PETER RALSTON

RETRAITE D'AUTOMNE

du 28 septembre au 26 octobre 2015

Date limite pour le versement de vos arrhes : le 15 JUIN 2015

N'oubliez pas de vous inscrire en déposant ces arrhes à temps si vous souhaitez économiser !

DERNIER ENTRAÎNEMENT 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 » !

ENTRAÎNEMENT 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'Éveil. 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/register-for-fallseries.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 : <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.



*Participants à la Retraite de Printemps,
Expérimenter la Nature de l'Etre 2015*

**EN EUROPE AVEC PETER RALSTON
2015**

HAMBURG, ALLEMAGNE

18 - 25 Juin 2015

Un nouveau stage de 3 jours et demi sur l'Art de la Puissance Sans Effort, du vendredi soir au lundi, dans la jolie Hambourg. Si vous pouvez rester après le week-end, lundi sera réservé à l'étude des « principes d'une interaction efficace »

Le jeudi 18 juin au soir, nous avons prévu une « soirée avec Peter Ralston » : une opportunité pour s'asseoir avec Peter, participer à un atelier de questions/réponses et échanger sur la conscience autour du livre *The Book Of Not Knowing* ou de son nouveau livre « *Pursuing Consciousness* ».

D'autres événements sont susceptibles d'être organisés faisant suite au stage du 23 au 25 juin : du mardi au jeudi nous avons prévu des courtes sessions sur le Body-Being et la Puissance sans Effort (travailler sur la force intrinsèque), et la boxe.

Pour une réduction sur le coût du stage il est nécessaire de déposer vos arrhes avant le **15 Mai**.

Contactez Klaus pour plus d'informations ou pour vous inscrire. Klaus-Heinrich Peters : khp@chenghsin.de



**De GLIND, PAYS BAS
NOUVEAU !**

**Un stage sur la conscience aux pays Bas
et un stage de
CONTEMPLATION INTENSIVE**

27 Juin – 10 Juillet 2015

La première semaine de stage a lieu dans la campagne de centre Hollande. Nous progresserons dans *l'Art de la Puissance Sans Effort*, une touche de body-Being, de T'ai Chi et plus encore.

Nous poursuivrons par une semaine de stage de *Contemplation Intensive*. Pour ceux qui ne pourraient pas assister à toute la semaine, le premier week-end est ouvert comme une *Introduction à la Contemplation*, suivi de cinq jours de contemplation sérieuse et intensive.

Si vous avez rêvé de pouvoir suivre une contemplation intensive sous la direction de Peter Ralston, en voici l'opportunité.

Pour bénéficier d'une réduction, il vous faut vous inscrire avant le **1er Juin**.

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



STAGE EUROPEEN D'ENTRAINEMENT AU CHENG HSIN

Des entraîneurs européens de Cheng Hsin prévoient un *stage international d'entraînement au Cheng Hsin* entre Noël et le nouvel an. Cet entraînement aura lieu en France, à Mulhouse. L'idée de base est de donner à tout le monde l'opportunité de se retrouver pour s'entraîner pendant cinq jours. Pas d'enseignement. Cette rencontre est gratuite. Le site suivant a été créé pour cet événement : <http://www.chenghsin.eu> et il vous donnera une idée de ce en quoi cela consiste.

Pour plus de détails, vous pouvez contacter
Klaus : khp@chenghsin.de ou
Elisabeth : elisabeth@chenghsin.eu

STAGES ITINERANTS AVEC BRENDAN AUX ETATS UNIS

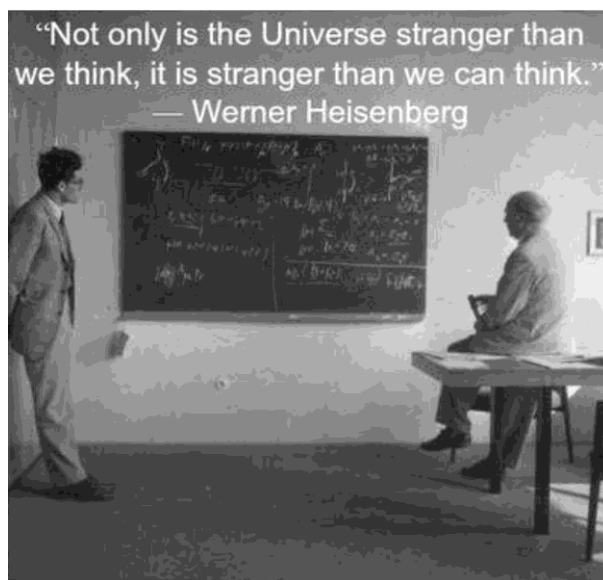


ROCHESTER, NEW YORK

Du 11 au 13 septembre 2015

Un stage de deux jours et demi à Rochester sur
l'Art de la puissance sans Effort.
Rejoignez Brendan pour un grand entraînement
à l'Art et au Body Being.

Contact : John Wagner,
jwagner5@rochester.rr.com



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

LES PROCHAINES E-FORMATIONS DEBUTERONT LE 20 AVRIL

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

E-FORMATIONS COURTES en CHENG SHIN

Et deux autres e-formationen de six semaines :

☞ Grandir en Conscience

☞ La relation Corps-Esprit dans le Tai Chi

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

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

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

FEEDBACK sur la RETRAITE

Thomas Schults

Allemagne

Peter,

Je voudrais te remercier pour la retraite de printemps. Avant, j'étais très impressionné par tes livres. Après la lecture de *Zen Body Being* et de *The Principles of Effortless Power*³, le souhait de participer à l'un de tes stages a commencé à s'élever en moi. Mais faire « en direct » l'expérience de tes enseignements, ça n'a rien à voir avec la simple lecture de tes livres : à mon avis, tu es un excellent professeur (et non-dogmatique ! je n'aime pas les dogmes !). J'ai adoré la possibilité de pouvoir faire expérimentalement l'expérience et la vérification de tes enseignements par cette quantité incroyable d'exercices variés. Pour moi, apprendre d'un livre ou d'un dvd, c'est prendre le risque d'adopter les mots écrits comme des

concepts (ou encore de les comprendre de travers) au lieu d'en faire l'expérience.

J'ai apprécié ta clarté, ta présence, tes histoires (!), tes conseils attentionnés pour progresser, et la façon dont tu traites les questions et les situations. Cela m'a aidé à avoir confiance en toi et à mon avis, ceci n'est possible qu'en participant à un stage.

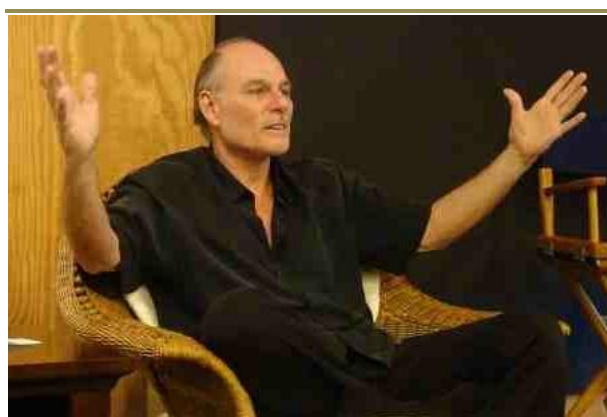
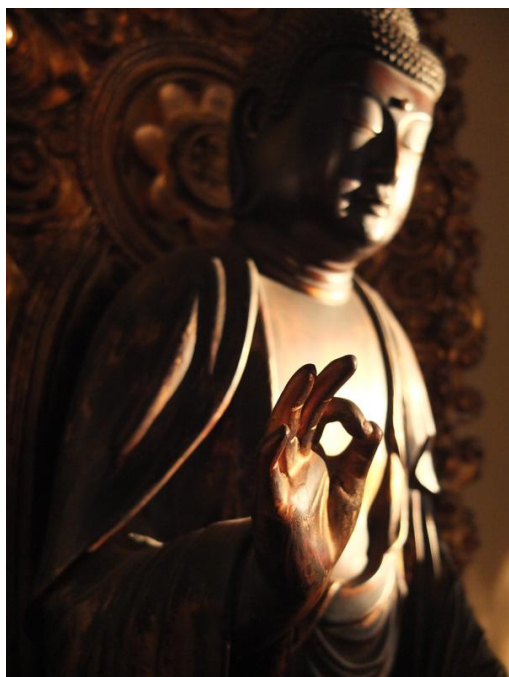
Tu nous a aussi appris comment apprendre et d'autres compétences importantes pour notre vie. J'apprécie l'organisation que tu as créée pour la retraite, y compris les règles de base, le programme d'entraînement et la façon dont nous pouvons vivre en tant que groupe. Cela m'a permis de me concentrer sur le travail avec un minimum de distraction et ça a été très profitable. L'organisation permet aussi de créer une atmosphère d'ouverture d'esprit, d'amitié et de coopération entre les participants que j'ai beaucoup appréciée. C'était bénéfique pour apprendre, pour dépasser la fatigue et la douleur musculaire, et la retraite a été pour moi un moment où j'ai beaucoup rigolé et où j'ai pris plaisir à jouer avec toutes ces chouettes personnes et à échanger avec eux nos expériences communes. En rentrant à la maison, j'ai dit à tout le monde que j'avais été heureux pendant trois semaines ! (Ceci est inhabituel pour moi.)

Je regrette de ne pas t'avoir rencontré plus tôt dans ma vie. J'espère que j'aurais d'autres occasions d'apprendre de toi le travail ontologique et les arts martiaux. En rentrant chez moi j'avais l'impression que j'avais été aspergé de cadeaux ! MERCI BEAUCOUP ! J'aimerais également remercier Brendan pour ses enseignements, pour l'entraînement et le travail, et aussi tous les participants pour leur contribution.

Meilleures pensées à vous tous !

Thomas

³ Ce livre est paru en version française sous le titre *Principes d'une Puissance sans Efforts* aux éditions EME



QUESTIONS-REponses

Tomaso Rossi

Malte

Peter,

Es-tu libre de l'égo ou est-ce qu'il te dirige encore parfois ? Bon, disons le autrement, on dirait que l'on veut mettre des étiquettes comme « tu es comme ci ou comme ça » ou « tu n'es pas comme ci ou pas comme ça », donc on pourrait reformuler la question de la façon suivante : quand est-ce qu'une réaction égotique t'a dirigé pour la dernière fois ou que tu as eu une réaction égotique dans une relation avec un élève ?

Tu t'estimes comme faisant partie des meilleurs maîtres d'arts martiaux, comment t'estimes-tu en tant que professeur de conscience ? (ça paraît peut-être stupide mais voyons ce qui va en sortir.)

Quand je parle d'égo je parle de ce sens de « je » que l'on identifie avec quelque chose (par exemple : je suis quelqu'un de bien, je l'ai fait, j'ai la meilleure voiture que je puisse m'acheter, mes parents m'ont abandonné, je me sens si désemparé que je veux mourir, etc...). Et alors, lorsque tu t'identifies avec cette position et cette émotion mentales, tu agis à partir de là parce que tu crois vraiment que c'est toi et que bien sûr le « toi » est la chose la plus importante qui existe. Cette question m'est venue après la lecture de Da Free John, qui a eu apparemment de grandes révélations mais après lesquelles il s'est retrouvé encore mélangé avec l'égo ce qui a

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 Travailler 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.

foutu le bazar. Un peu comme Osho dans l'idée que je me fais de ce qui s'est passé.

Je réfléchis au fait que l'on ait besoin d'être les seuls responsables de notre propre éveil. Qu'un gourou peut être utile mais qu'au final, ce n'est pas le gourou que l'on cherche, c'est la conscience (le Bouddha en toi comme ils disent) et il n'y a aucune garantie pour qu'une personne éveillée (et même que mon propre éveil) le sera encore dans le futur. Ultimement, si les élèves mettent le gourou sur un piédestal, ils le desservent, parce qu'ils peuvent en arriver à le convaincre qu'il est quelqu'un.

Par ailleurs, l'égo c'est souvent une identification avec une émotion : une émotion est perçue et le sens du « je » s'identifie avec elle. Donc maintenant « je suis en colère », je suis complètement dans la colère et j'agis par elle, et souvent il y a un besoin de justice et de protection de soi là-dedans (mais si je regarde objectivement, mon action pourrait vraiment être non justifiée).

Aussi, la pensée (l'explication, l'histoire) et l'émotion sont liées et se renforcent l'une l'autre et renforcent la 'réalité' de cette expérience...et ce processus a lieu de façon inconsciente, on ne remarque pas que l'on est dans la colère, quand on commence à le voir, on pourrait appeler ça la conscience.

Tomasso

Tomasso,

Déployons un peu tout cela. Ta question en entier provient d'un endroit dont je doute qu'il soit utile mais je répondrais en tout cas.

Ce que tu nommes égo n'est pas clair. On dirait que tu le relies avec les émotions et le fait d'être pris par elles, mais tu as aussi l'air d'indiquer la croyance que l'égo serait juste le soi-en-action. Premièrement, il n'y a pas d'égo, secondement, il n'y a pas de soi. Lorsque nous parlons de ces choses, nous évoquons des distinctions que nous faisons dans l'expérience. Si tu disais que tu n'as pas d'égo, qui serait en train de dire cela ? « Qui » serait celui qui est libre de l'égo ? L'égo est-il la même chose que ton soi ? Probablement.

Maintenant tu es en train de poser la question à partir de ton propre sens de soi, est-ce que j'ai ou non un égo, bien que dans mes communications il n'y a pas de grande différence entre l'égo et le soi. Quelle que soit la distinction que nous créons dans cette communication, il y a des chances pour qu'elle soit plutôt sociale que psychologique. (En tant que distinction psychologique, l'égo signifie quelque chose qui se rapproche du « soi » mais dans notre utilisation sociale, on parle souvent de l'égo pour décrire la production d'un sens exacerbé d'estime-de-soi, ou quelque chose du genre). Si tu parles de l'égo en tant que sens d'être humain, d'avoir des pensées, des émotions, de gérer sa vie, de comprendre les interactions sociales et ce genre de choses, alors bien sûr que j'en ai un.

Quand était la dernière fois que cela m'a guidé ? A l'instant même alors que je suis en train de te parler. Sans soi, il n'y a pas d'interaction ou d'être humain⁴. Lorsqu'il y a un soi, il doit y avoir les autres, donc lorsqu'il y a les autres, c'est qu'il doit y avoir un soi. Sans contexte social, ce qui risque de se passer en guise d'interaction c'est la création de certains paramètres et de distinctions qui inventent et permettent à une expérience d'interaction d'avoir lieu. En dehors de tout paramètre social créé, le spectre des façons d'être humain peut être immense dans ses différences. Ce qui est vrai pour moi en réalité, ce n'est pas quelque chose qui peut être communiqué puisque tu l'entendras à l'intérieur de tes propres compréhensions et visions de la réalité.

En ce qui concerne ton questionnement sur mes réactions égotiques dans la relation élève-enseignant, je sépare avec prudence mon soi de mon travail de facilitation. Faciliter le travail de conscience demande d'être une fonction, indépendante des préoccupations-du-soi. Mon « égo » n'a aucune place lorsque je vous aide, il est inapproprié et hors de propos dans la relation.

Est-ce que les émotions me font vaciller dans la vie quotidienne ? Oui, elles le font, c'est pour ça qu'elles sont faites. Mais le genre d'émotions que j'utilise et la façon avec laquelle j'entre en

⁴ De fait d'être humain

relation avec elles sont certainement différents de ce qui se passe pour toi, et elles ne me troublent jamais. Je n'ai jamais pensé que je *suis* une émotion, ou un soi, ou un esprit (ce que toi et la plupart des gens pensent qu'ils sont). Tu poses cette question en tentant de comparer mon « esprit » avec le tien pour en tirer des conclusions. Je réponds parce que tu as été en lien avec moi en tant qu'apprenti, tu as vu ce que je fais et comment je « suis ». Si tu n'avais eu cette expérience personnelle, je n'aurais pas répondu à ta question parce qu'elle ne serait que fantasme (fondé sur l'égo de toute façon) et que ce serait futile.

Tu parles de FreeJohn et de Osho, et tu remarques que quelque chose qui ressemble à ce que nous appelons « égo » était apparemment encore là. Je ne peux pas parler de Rajneesh – il se peut qu'il ait ou pas eu une profondeur de conscience, mais Freejohn a réalisé un éveil profond. Cependant, comme je l'ai dit, avoir des expériences d'éveil cela ne signifie pas que le soi disparaît complètement. Une fois que l'esprit s'installe à nouveau dans ce qui reste de l'identité-du-soi, des préoccupations-du-soi d'une nature différente et parfois plus grande peuvent reprendre le dessus.

Peu importe la profondeur d'éveil d'une personne, en dehors de toute nécessité existentielle, elle continuera à fonctionner comme un humain jusqu'à sa mort. C'est cela qu'on appelle être vivant. Qu'elle confonde une certaine forme de soi avec sa « personne », ça c'est une autre histoire. La plupart des gourous et des gens éveillés le font. Et même là, cependant, il y a probablement des choses qui ont lieu avec eux et qui sont différentes de nos normes sociales, alors c'est difficile de juger à partir de ton point de vue.



Je suis d'accord sur le fait que mettre les gourous sur un piédestal, cela ne rend service à personne, mais s'ils font ce qu'ils ont à faire, alors ils méritent le respect et ne devraient plus non plus être considérés comme étant « à même la hauteur ». Cela fait d'eux la même fonction que toi, et alors vous feriez tout aussi bien d'aller prendre une bière et de parler de foot, puisqu'il ne peut rien faire de particulier pour toi. Je ne suis pas en train de dire que la bière et le foot sont des choses que tu ne peux pas faire avec un gourou. Mais si la fonction d'un gourou est de t'accompagner dans ta croissance et dans ta conscience, alors il ne peut pas être pris ou même être en train de nager dans ce même marasme et cette même confusion de l'esprit avec l'expérience qu'un « toi » sera. S'il était ainsi, il ne pourrait pas faire son boulot.

La fin de ta question tend vers des suppositions et des conclusions. Tu devrais faire attention avec cela parce que cela met une fin à tes questionnements et nourrit tes suppositions. Je te soupçonne d'attendre de moi que je valide ou réfute tes suppositions, mais je dirais juste ceci : reste ouvert.

Je pense avoir répondu à tes questions. En bref, je suis un être humain en tant qu'action de vie et de distinction. Je ne suis pas un soi, mais je fais l'expérience de la distinction. Je ne suis pas une émotion, un esprit, ni rien d'autre. Je suis absolu, et cependant j'apparais dans le monde relatif ; j'ai vécu et je vis une vie humaine qui a ses préoccupations et ses projets et ses trucs. Mais rien de tout cela n'est réel. Tu vois ? Cela ne clarifie pas beaucoup les choses, alors laisse-moi terminer avec un homme qui a dit cela mieux que moi :

Comment vas-tu ?

Très bien, merci. Je voyage incognito.

Ah ? Et en quoi es-tu déguisé ?

Je suis déguisé en moi-même.

Ne fais pas l'idiot. Ce n'est pas un déguisement ça, c'est juste ce que tu es.

Mais non, au contraire, c'est un très bon déguisement, la preuve, c'est que tu t'es complètement laissé duper.

- Sufi Mallah Nasrudin

J'espère que ça t'aidera,

Peter



Charles Welborn

Fort Collins, CO

Salut Peter,

Il y a quelques années lors d'une session de Contemplation Intensive, j'ai cherché à savoir « quel est le but de la vie ». J'ai reçu la réponse « la vie n'a pas de but », j'ai décidé que la question n'avait plus lieu d'être et je suis passé à une autre question. Depuis ce temps, ça m'a souvent embêté de me demander : « c'est quoi ce bordel ? La vie n'a pas de but ? On se fait chier à traverser tout ça et ensuite on meurt ? Et pour aucune raison de merde ? etc., etc. hier, j'ai fini par comprendre que cette réponse : « la vie n'a pas de but » a créé une confusion inutile qui m'a empêché d'avancer alors je la laisse tomber. But ? Non-but ? Peu importe. Question idiote, réponse idiote.

Dans ta réponse à ma précédente question, tu as écrit : « On dirait que tu ne sais pas ce que ton corps, ta perception et ton existence – ta vraie nature – sont déjà réellement. » J'avoue que je m'y perds un peu avec l'utilisation du mot *savoir* alors que je suis supposé *ne pas, savoir* et *faire l'expérience* lorsque toute expérience est concept. C'est comme si quelqu'un me disait : « lève-toi et va là-bas. » et que je demandais « où ? » et qu'il répondait « là-bas. », alors je me lève pour aller « là-bas » mais il dit « mais non, pas là ! »...etc. Bien compliqué tout ça.

J'ai demandé plusieurs fois auparavant si cela requiert d'avoir une intelligence supérieure d'arriver à ce truc et je n'ai apparemment pas eu vraiment de réponse compréhensible. Je crois que la personne moyenne avec une intelligence moyenne (je ne suis pas sûr d'être qualifié), peut voir/découvrir les points mais que cela demande

plus d'intelligence de les rassembler et de voir ce qu'ils...(et là je n'ai pas le mot qui va avec la suite).

Ma question c'est « comment je vais savoir que je suis conscient de leur nature ? » Qu'est-ce que ça veut dire, nature ? Cela éclaire assez bien la difficulté que j'ai toujours eue et ma question récurrente sur la quantité d'intelligence qui est nécessaire pour devenir plus conscient. J'ai l'impression que si Charles Berner⁵ te disait « sois conscient de leur nature », tu comprendrais aussitôt de quoi il parle. Je comprends ce qu'est le corps et qu'elle est sa fonction et comment il marche, je comprends ce qu'est la perception, quelle est sa fonction et comment elle marche, et je comprends ce que le soi est, quelle est sa fonction et comment il marche. J'ai fait l'expérience de l'infini, du vide, de l'ici et maintenant et plus encore. Mais suis-je conscient de leur nature ?

Merci,

Charles

Charles,

Il se peut que se soit une solution de facilité de rejeter à la fois la question et la réponse juste parce que tu ne trouves pas de solution qui marche pour toi. Mais tu as raison, la vie n'a pas de but ou de sens. Puisque le soi dépend à la fois du but et du sens, ce fait dérangera toujours le soi. Tu vois bien que « pas de but » est aussitôt compris comme « pas de raison de vivre », « pas de destinée inhérente », « pas de résultat qui survivra » (tu vas mourir) et « pas de solution toute faite à l'expérience d'incomplétude d'être un soi qui est supposé être la « réponse » au sens de la vie et au destin ». Tout ceci est intolérable et insupportable pour le soi.

En ce qui concerne l'intelligence, peut-être. Je n'en suis pas bien sûr parce que j'ai l'intelligence que j'ai et que je ne peux pas parler des capacités ou des manques d'autrui. En ce qui concerne la connexion des points – la capacité à saisir mentalement un grand nombre des aspects

⁵ Fondateur de la méthode de contemplation intensive vers l'Eveil.

complexes de la condition humaine – oui, je crois qu'il y a besoin pour cela d'une intelligence considérable.

Notre ignorance sur tout ceci se trouve au cœur même de notre dilemme, mais elle n'est pas admise comme de l'ignorance. Lorsque je parle de « savoir » ce que sont ton corps, ton esprit et ta perception, je veux dire être conscient de leur nature absolue. Ne pas savoir ce qu'ils sont, c'est l'ignorance dont je parle. La vérité absolue ne rentre pas dans des cases bien distinctes qui font sens. Le Paradoxe est un aspect de la nature absolue des choses, mais le paradoxe est seulement un problème pour nos esprits, parce que nous avons besoin de savoir que « ceci » n'est pas « cela », et comment entrer en relation avec l'un et l'autre.

Aussi, toute expérience n'est pas concept. Si toutes les expériences étaient des concepts, alors pourquoi distinguerions-nous ces deux termes ? Il se pourrait que notre expérience-perceptive soit une fonction de l'esprit, mais alors il faudrait y inclure les objets et l'expérience qui ne sont pas considérés comme des concepts. Il faudrait alors que tu dises qu'un objet est un concept. Mais si tu faisais ça, pourquoi alors l'appeler objet ? Il nous faudrait avoir une révélation sur la nature de cet esprit et son étendue serait incroyablement inclusive et variée.

Savoir ce qu'est un corps, au sens relatif, ou un esprit, ou un soi, ce sont des révélations très utiles. Cependant ce n'est pas la même chose que de savoir ce qu'ils sont réellement, la façon dont on pourrait nommer leur vraie nature, qui est la nature absolue de l'existence, ce qu'ils sont vraiment au sens absolu. Je sais que le mot « nature » (comme le sont tous les mots) pourrait être source de confusion. C'est difficile d'en parler en termes relatifs.

Par exemple, tu dis que tu as compris ce qu'est un corps et comment il fonctionne, mais est-ce que c'est le savoir simplement comme une distinction dans ton expérience ? Et si c'est le cas, quelle est sa véritable substance ? Tu pourrais dire que sa substance est faite de chair et d'os, mais ça ne répond pas à la question puisqu'il faut alors nous demander : quelle est la véritable substance de la chair et des os ? Si l'on fournit une autre réponse comme les cellules ou les tissus, on aura encore la même question. Peu

importe la réponse relative que nous trouvons, nous sommes toujours séparés de la réponse elle-même et l'on ne sait toujours rien de plus à son propos que l'on ne sait à propos de n'importe quoi d'autre.

La fonction de toute chose est hors sujet puisque la fonction n'existe qu'en termes de relation puis uniquement en rapport avec nous – ce n'est pas la nature absolue de quelque chose. Donc quelle est la « substance » absolue du corps ? Quelle est la substance de l'esprit ? Du concept ? Qu'est-ce que c'est ? De quoi sont-ils faits ? Quelle est la substance absolue de la perception ?

Ce que nous cherchons c'est la nature « existentielle » de la chose. Pourquoi est-ce qu'elle existe ? Le « pourquoi », dans ce cas, ne signifie pas quelle est sa fonction ou quelle est sa raison d'exister, c'est pour cela que je parle de « nature existentielle ». Quand je demande « pourquoi le corps et l'esprit existent-ils ? », cela devrait nous faire hésiter. Notre réponse machinale serait : pour que l'on puisse exister, ou pour que la vie ait lieu. Mais ça non plus n'a pas répondu à la question. Nous devons nous demander qu'est-ce que c'est que le « déroulement de la vie », et qu'est-ce qu'un soi ? Cela pourrait être utile de s'étendre sur la question ou d'en avoir une révélation, mais ce n'est pas non plus de cette façon que l'on connaît la nature existentielle absolue.

Saisir la véritable nature de quelque chose ne peut être fait que par voix directe, ce qui signifie qu'il n'y a pas de séparation entre ta conscience et la vérité absolue du sujet. De cette façon, tu deviens conscient des origines de l'existence en quelque sorte, ce que *sont* vraiment un corps, un esprit, une perception, leur existence-même. Pas ce qu'ils font ou ce qu'ils servent, pas ce pour quoi ils sont connus, pas la distinction relative entre eux dans notre expérience-perceptive. Ça c'est ce que nous « savons » ou ce dont nous faisons l'expérience comme ce qui est là, mais ce n'est pas leur nature véritable.

Tu dis que tu as saisi l'infinité, le vide et l'ici et maintenant. Je ne peux pas savoir ce que tu as saisi. En revanche, si tu étais directement devenu conscient de ces choses comme un absolu, tu saurais alors que tu n'as pas saisi avec le même sens absolu ce qu'est un corps ou ce

qu'est un esprit. Et si tu ne l'as pas saisi, je regarderais alors à nouveau tes absolus. Puisque résident le doute et la confusion, et également la réaction, nous pouvons dire avec certitude que le sujet n'est pas installé. Une conscience plus profonde est nécessaire. Ce n'est pas une conclusion de l'esprit. C'est saisir ce qui est dans l'absolu.

Bonne chance avec ça,

Peter



Charles Welborn

Fort Collins, CO

Salut Peter,

Après un stage de contemplation intensive, tu nous avais dit qu'il y avait un père dont le fils s'était converti au bouddhisme et qui s'apprêtait à tuer le Bouddha, mais qu'en l'approchant, le Bouddha commença à lui parler et il perdit son désir et finalement se convertit au bouddhisme...ou quelque chose comme ça. Bon mais ma question c'est : qu'est-ce que tu voulais nous dire exactement quand tu nous a raconté cette histoire ?

Merci

Charles

Charles,

Premièrement, pour montrer un peu mieux comment les gens perdent la tête avec leurs croyances qui les amènent non seulement à penser mais aussi à agir pour tuer quelqu'un à cause d'elles. Le simple fait d'avoir cette pensée est d'une ignorance excessive. Mais mon intention était aussi de montrer qu'il devait y avoir quelque chose de différent avec Gautama, en montrant qu'il n'avait pas peur de la mort et qu'il pouvait se mettre à converser avec

quelqu'un qui voulait le tuer et être si persuasif, qu'en un instant, même cet homme aveuglé par la haine pouvait être touché et libéré de son état et de ses croyances aveuglément tenues. Par ailleurs, cela n'a apparemment pas marché pour Jésus bien qu'il n'avait lui non plus pas peur de la mort. Ces histoires montrent qu'il se passait quelque chose d'inhabituel avec ces gens.

Peter

David Zucker

Massachusetts

Salut Peter,

Tes commentaires sur l'intention ont pris beaucoup de place dans mon esprit dans ma pratique. Deux choses en particulier sont ressorties clairement avec force et régularité :

1. J'ai fait des expériences sur l'action-intention et j'ai trouvé quelque chose de très intéressant pour moi : selon ton exposé l'intention n'a rien à voir avec la pensée. Cela m'a martelé et m'a apporté la réalisation suivante :

Même si j'ai depuis longtemps lâché le 'méli-mélo conceptuel' qui me fait dépendre d'une image pour arriver à l'effet d'une action (comme dans « la goutte d'eau » ou « le boulet et la chaîne » pour sentir qu'on s'enfoncé), je n'avais pas réalisé qu'il y a un méli-mélo plus subtil qui continue à prendre place. Lorsque je fais vraiment attention à se qui se passe dans une journée de l'intention à l'action, je réalise que j'ai encore une PENSEE qui dure une nano seconde sur 's'enfoncer' ou 'porter la couronne' ou 'bouger à partir du centre' ou 'sentir tout le corps' ou 'se détendre' etc., au lieu de le faire directement. La très brève mais maintenant reconnaissable PENSEE s'immisce dans le processus. Si j'ai l'intention d'effectuer n'importe laquelle de ces choses, je devrais être capable de simplement les faire. Je sais comment les faire, je SENS comment les faire, et pourtant si j'y fais bien attention, je réalise que je pense encore la pensée avant de les faire. Cette pensée est un concept, non ? Ok, alors mon corps prendra la forme que j'ai même si mon esprit se tait : La

pensée n'est pas nécessaire pour l'action-intention. Bon maintenant je fais l'expérience en faisant attention à ce qui se passe sans penser la pensée qui précède l'intention. Difficile. Y a-t-il une réflexion que tu pourrais partager sur le sujet ?

2. Le principe d'être Calme. Je pense avoir eu une expérience de Calme. Le Calme, c'est juste la nature des choses ; le Calme c'est l'activité qui est ce qu'elle est sans aucun commentaire ajouté. Une tornade est calmement une tornade. Une personne qui crie et qui me menace avec une épée est simplement cela. Si je ne « fabrique » rien par-dessus ce qui se passe. Alors je suis toujours au milieu du calme. C'est correct ?

Merci pour tes pensées et tes enseignements,

David

David,

Parfois, il peut être délicat de discerner le concept en tant que concept. La plupart des gens considèrent le concept comme une sorte de « grossière » activité de pensée évidente – souvent le monologue intérieur, l'imagination, le souvenir ou autres choses de ce genre. Mais la composante conceptuelle de notre expérience est immense et est amalgamée avec tout ce qui est perçu et fait, et même ressenti. Remarquer que tu as une pensée rapide et subtile qui se passe avant l'intention est une bonne chose. Et oui, c'est un concept, mais, comme tu le résumes, il n'est pas nécessaire qu'il ait lieu. Lorsque tu commandes à partir de ton intellect, une sorte de concept va s'élever pour mettre cette commande en intention. En revanche, tu peux avoir l'intention que quelque chose arrive sans intellect, comme tu le fais lorsque tu ramasses une tasse que tu viens de heurter avant qu'elle ne se renverse, ou que tu conduis sur une distance sans y prêter attention, ou que tu retires ta main de la plaque chaude avant qu'elle ne brûle.

Cependant, ta préoccupation ici c'est de « consciemment » ou volontairement créer l'intention sans l'utilisation de la pensée. Ici

on se retrouve face à un tout petit problème qui est que l'intention que nous avons là provient d'une abstraction, de quelque chose d'inventé ou de communiqué comme l'est le t'ai chi, s'enfoncer, bouger à partir du centre. « Imposer » par le concept une action inventée qui est seulement connue, au moins initialement, cela demande que le concept joue un rôle. Pour les faire, tu dois concevoir de façon abstraite telle et telle action parce qu'elles ne sont pas issues d'une partie naturelle de ton développement humain. Mais comme tu le sais, une fois que ton système nerveux aura suffisamment pratiqué ces actions, afin qu'elles deviennent connues par l'expérience, avant tout comme une sensation à laquelle tu fais appel pour la mettre en action – alors l'intention n'a pas besoin d'un concept pour la faire émerger. En revanche, elle requiert de l'intention. Tu dois encore avoir besoin que quelque chose ait lieu. Ceci est une fonction de l'esprit mais pas de la pensée. On pourrait dire que c'est une fonction de la conscience, ce qu'elle est, mais elle est conscience sous la forme d'esprit.

Ne pas engager la pensée pour créer l'intention c'est très difficile pour les gens parce que nous vivons dans la pensée. Nous vivons comme une activité conceptuelle qui a lieu à l'intérieur de la sensation d'être un soi séparé en rapport avec le non-soi, et pour nous, ceci est hautement socialisé et intellectuel, et enraciné dans le langage. Vérifie-le. Il est donc difficile d'arrêter de faire quelque chose qui est automatique à ce point. Mais cela peut être fait.

Lorsque par exemple, les guerriers entrent dans la « non pensée » ou arrêtent de penser, ils passent à une intention immédiate de l'action sans amortisseur. L'activité conceptuelle dans laquelle la plupart des gens s'engagent est une façon trop lente et trop réduite pour pouvoir maîtriser ce qu'un combattant confirmé a besoin de maîtriser et avec la vitesse à laquelle il doit le faire. C'est pourquoi les guerriers apprennent à éteindre cette activité de penser, ce qui montre que normalement, elle est « allumée ». Ils ont juste besoin de socialisation avec les autres

et de pouvoir faire leur liste de courses lorsqu'ils ne sont pas au combat.

Lorsque tu es capable d'arrêter ce genre de « penser », tu peux aussi faire la distinction entre une pensée qui s'élève au même moment que l'intention et une pensée qui est générée par l'intention. Par exemple, quand tu retires ta main du poêle brûlant, juste une question de physiologie, ton système nerveux est en fait en train de réagir plus vite que ta connaissance de l'événement. Mais tu auras probablement l'impression d'avoir retiré ta main volontairement alors que tu criais « aïe ! ». La vérité c'est qu'ils ont lieu simultanément et non l'un après l'autre. C'est une chose à prendre en compte.

Comme je l'ai dit, puisque tu es marié avec ta pensée et qu'il y a des chances pour que tu ne l'élimines pas complètement, lorsque tu es engagé dans quelque chose qui fait appel à tes compétences physiques, je te suggère juste de ne pas confondre les meneurs ou les fans avec les joueurs de terrain. Les fans et les meneurs ne font pas grand-chose, alors ne les laisse pas interférer. Donne-leur à la place un rôle de soutien, comme celui de te rappeler quelle est la meilleure manière de faire quelque chose ou quels sont les principes auxquels tu souhaites adhérer ou qu'ils te permettent juste de faire attention à ce que tu es en train de faire. Même si tu penses encore, c'est quelque chose qui t'aide à t'améliorer et non qui se met en travers de ton chemin.

A propos du calme : vraiment le calme est en rapport avec ton état intérieur. Si tu perçois chaque chose telle-quelle, alors tu n'es pas en train d'ajouter une interprétation « telle-que-moi » et donc tu ne réagiras pas à ce qui est perçu. Au lieu de cela, tu fais simplement l'expérience de la chose ou de l'activité qu'elle est, sans ajouter ce qu'elle signifie pour toi et donc sans réagir à elle. C'est de cette façon que tu peux considérer que tu es calme. Mais j'ai assez bavardé.

J'espère que cela sera utile,

Peter

Vaughan Richards

Louisville, Kentucky

Monsieur Ralston,

Dans le chapitre trois de *Pursuing Consciousness*, vous faites mention que vous écrivez pour deux types de lecteurs – ceux qui ont eu des expériences d'éveil et ceux qui n'en ont pas eu. Cela fait un an maintenant que j'étudie votre travail (j'ai 20 ans) et j'ai l'impression de comprendre personnellement une bonne quantité de ce dont vous parlez dans ce chapitre, pourtant je fais attention de ne pas glisser dans la certitude que je sais à quoi vous en référez lorsque vous parlez des expériences d'éveil. Je pense juste en moi-même, en lisant, « ce qu'il dit m'est familier, je crois que j'ai déjà fait l'expérience de cela » ou « il se peut que j'ai fait l'expérience de cela ». Ce sont des pensées, des conjectures, des images-souvenirs, des croyances ; pas l'éveil. Comment est-ce que je peux savoir que j'ai déjà eu des expériences d'éveil ? (ou le puis-je ?) Est-ce que l'activité mentale de « moi en train de comprendre ce à quoi vous faites référence » est différente de la croyance ou de la supposition ?

Merci d'être vous,

Vaughan Richards

Vaughan,

L'éveil est complètement différent de l'activité mentale qui consiste à comprendre et il est quasiment certain que cette activité sera fondée sur tes croyances et tes suppositions. L'éveil n'a rien à voir avec l'esprit, et donc le fait de « comprendre » ce que quelqu'un dit ou que quelque chose nous semble familier, cela ne veut pas dire qu'il s'agisse d'un éveil.

De même, si tu ne sais pas si tu as eu un éveil, alors à quoi ça sert ? Tu ne peux pas faire autrement que de le savoir parce que cela consiste à devenir conscient de la nature absolue de quelque chose. Mais une expérience directe de conscience, ce n'est pas une expérience ni une perception. Je ne peux pas te dire si oui ou non tu es devenu conscient de quelque chose,

mais tu dois savoir que ces mêmes mots sont aussi utilisés pour s'en référer à n'importe quel nombre de révélation, ou d'états, ou d'expériences qui ne sont pas des expériences directes de conscience. Si tu es conscient de quelque chose, alors tu es conscient de quelque chose, et tu es obligé de le savoir parce que *c'est* de la conscience.

Cela ne signifie pas que si tu comprends quelque chose dans ton esprit, tu en es directement conscient. Ce sont deux choses différentes. Peut-être quelque chose comme : tu pourrais entendre des histoires sur ce qu'il y a dans une pièce dans laquelle tu n'es jamais entré, et alors tu te construis des dessins et des images et tu comprends totalement tout ce qui est dit, mais ce n'est pas du tout la même chose que de rentrer dans la pièce et de voir par toi-même. Bien sûr, dans cette analogie, rentrer dans la pièce représente le « direct », en réalité cette perception et cette expérience sont en fait indirectes, alors ne confond pas les deux. La conscience directe n'est pas fonction de l'esprit, ni de la perception ni même de l'expérience. Elle est la chose elle-même, elle *est* toi. Alors dans notre analogie on pourrait dire que c'est plutôt comme devenir un avec la pièce.

Je te conseillerais deux choses. D'abord, continue à lire, il se pourrait que les choses s'éclaircissent au fur et à mesure que tu approfondis le livre. L'autre chose c'est que c'est vraiment égal. Si tu ne sais pas quoi est quoi – ce que tu reconnais – alors il y a plus de travail à faire. Quelque soit ce qui est vrai, c'est ce qui est vrai. Si tu es conscient de ce qui est absolument et complètement Vrai, c'est fait. Sinon, et c'est apparemment le cas puisque tu poses encore la question, alors c'est qu'il y a plus de choses dont tu peux devenir conscient, non ? Si tu peux l'organiser, viens au Centre pendant trois semaines cet automne et nous ferons avancer tout cela avec beaucoup plus de clarté.

Peter



Cette Newsletter prend fin.

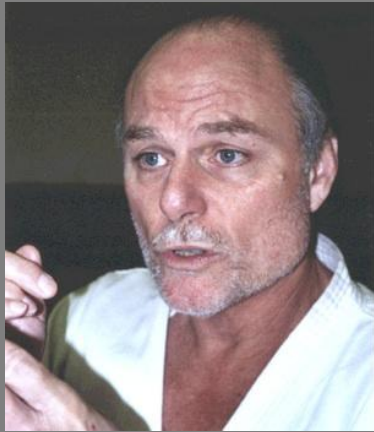
Faites connaître notre site Web à vos amis :

www.ChengHsin.com

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

A la prochaine !

Peter Ralston



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

www.chenghsin.fr

Comité de traduction : Anne Cariou et Stéphanie Orace