



ARKANHOM

POUR LE DEVELOPPEMENT DE LA CONSCIENCE

Qui suis-je ?

L'art de revenir à l'essentiel

À de nombreuses reprises dans nos vies, une vague nostalgie nous traverse : *Qu'est-ce que la vie ? Quel est son sens ? Qui suis-je ? Quelle est ma place ?*

Derrière ces interrogations se cache souvent un pressentiment : celui de « quelque chose de plus », un espace plus vaste, une liberté plus grande que nos limites habituelles. Pourtant, rien ne semble combler ce manque : ni les possessions matérielles, ni la famille, ni les amours, ni même l'accumulation de savoirs, de pratiques spirituelles ou de quêtes effrénées. Le vide demeure, indéfinissable.

Parfois, cette question surgit avec force lors d'un événement tragique, d'une maladie ou face à la peur de la mort. Ce sont des occasions précieuses : la vie elle-même nous invite, non à saisir ou à comprendre, mais à écouter l'écho silencieux de la Présence, la clarté nue de ce qui se montre d'instant en instant.

1 La question que nous fuyons

Pourquoi évitons-nous l'appel de cette interrogation : *Qui suis-je ?* Peut-être parce qu'elle menace ce à quoi nous nous accrochons : l'idée que nous avons de nous-mêmes, notre ego. Peut-être aussi parce qu'elle semble trop vaste, vertigineuse.

Et pourtant, ces deux résistances font déjà partie de la réponse. Nous pressentons que l'enjeu est immense. Nous savons plus que nous ne croyons.

Ce manque que nous essayons de combler cache en réalité un désir profond de liberté. Mais cette question n'admet aucune réponse intellectuelle. Lorsque nous interrogeons « Qui suis-je ? », celui qui interroge ne peut donner de réponse. Nous touchons l'illusion de la personne. Nous marquons un arrêt.

Ce n'est pas une fin, mais un commencement.

2 L'art de se déposer dans la question

La véritable quête commence lorsque « je ne sais pas » cesse d'être une idée et devient une expérience vivante. Alors, l'énergie déployée vers l'extérieur se retourne vers elle-même.

Rainer Maria Rilke écrivait : « *Et nous, spectateurs, qui toujours regardons les choses et jamais ce qui regarde, qui nous a donc retournés ainsi¹ ?* »

Il s'agit simplement de se déposer dans la question, sans chercher de réponse. Laisser la vigilance devenir présence. Ce n'est plus un savoir, mais un état d'ouverture.

3 La pratique

Ce n'est pas une pratique particulière qui crée cet état. C'est au contraire l'abandon des efforts, la suspension des antidotes qui le révèlent. La conscience n'est pas produite par l'activité : c'est l'activité qui surgit de la conscience.

Pendant la méditation, l'invitation est simple : tournez votre attention vers ce qui perçoit. Restez avec « cela » qui voit, sans effort, sans volonté, sans chercher à contrôler. La conscience se reconnaît elle-même, naturellement.

Padmasambhava le disait ainsi : « *Dès que vous tournez votre regard nu sur vous-même, ce regard qui n'a rien à voir débouche sur la clarté, la Présence dans son évidence, nue et vive².* »

4 La peur

La peur surgit. Mais y a-t-il vraiment « quelqu'un » qui a peur ?

Bouddha enseignait que la souffrance repose sur l'illusion d'un moi. « *De l'affection naît la douleur, de l'affection naît la peur. Pour celui qui est libre d'affection, il n'y a ni douleur ni peur³.* » Ainsi la peur s'enracine dans l'appropriation et l'attachement illusoire à une identité personnelle. Tant que l'on s'identifie à ce « moi-je », la perspective de la perte, du changement ou de la mort, fait naître peur et souffrance.

Certains enseignements rappellent que la peur et la souffrance n'ont en réalité jamais commencé, et qu'elles n'existent qu'en dépendance de l'idée d'un sujet qui souffrirait. Pour souffrir, il faudrait qu'il y ait véritablement une personne. Mais où se trouve cette personne qui a peur ? Cherchez-la attentivement et vous verrez qu'elle n'a jamais existé.

¹ Rilke, Rainer Maria, *Poésie*, Trad. Maurice Betz, Eds Emile-Paul, 1941, 326 p.

² Padmasambhava, *Le Livre des morts tibétain*, Trad. Philippe Cornu, Eds Buchet-Chastel, 2009, 784 p.

³ *Le Dhammapada*, verset 213.

Dès lors, même la peur devient une porte. Elle se dissout lorsque l'on reconnaît qu'elle n'appartient à personne. On peut étendre cette compréhension à toutes les émotions dites négatives ou perturbatrices. Elles deviennent alors un réservoir d'énergie disponible pour découvrir qui nous sommes vraiment : un espace illimité, une conscience contenant et non contenue, au-delà des conditionnements et des croyances qui entretiennent l'illusion d'une entité séparée.

5 Conclusion

Nous passons notre vie à chercher des réponses à l'extérieur. Mais la vraie révolution commence quand l'attention se retourne vers la source elle-même. « Qui suis-je ? » n'est pas une question à résoudre, mais une ouverture à vivre.

Plus proche de nous que notre respiration, la conscience est là, toujours disponible, libre, nue, vivante.

Jean-Pierre ARCHER enseigne le Qi GONG depuis 2005 dans l'école "A corps présent" et pratique la méditation depuis 1995.

