En général, “l’Occidental” entend d’abord le monde extérieur l’inviter à s’y affirmer et à servir son ordre. C’est souvent ensuite, après un échec, que s’éveille la nostalgie d’un retour en lui-même.

“L’Oriental” perçoit ordinairement beaucoup plus tôt cet appel qui l’incite à chercher en soi-même sa vraie patrie au lieu de faire ses preuves dans le monde ou de travailler à l’organiser. Plus tard seulement, par un contact renouvelé avec la grande unité de la Vie, il reconnaîtra peut-être sa mission — non pas d’organiser le monde mais de participer à sa “libération”.

p. 22

C’est au moment où l’impression d’harmonie coïncide avec la disparition de la tension moi-objet que l’expérience décisive se produit. La condition de cette détente est une technique parfaite. Tant que le moi est contraint de “vouloir”, une tension s’interpose entre l’exécutant et l’objet de sa tâche et l’accord parfait n’est pas possible. Mais quand aucun “moi-naturel” ne s’efforce plus et que l’objet n’est pas ressenti comme « situé en face » de soi, se produit, avec une exécution totalement réussie, la merveilleuse impression d’harmonie, d’unisson.

Ainsi, seule une technique automatisée, avec l’effacement du “moi-naturel” qu’elle amène, rend possible cette expérience. Son sens profond et la joie qui s’en dégage échappent malheureusement presque tout de suite à l’Homme obnubilé par le résultat pratique. Qu’une intime résonance de la Vie soit liée à toute réalisation libérée du “moi-naturel” est une expérience dont les retentissements sont inépuisables. Elle révèle en effet la profondeur inhérente à toute Vie, cette profondeur qui fait participer tout processus vital à son Unité. L’humain identifié à son “moi-naturel”, qui s’acharnait d’abord à réussir, dépasse ses limites lorsqu’il s’en affranchit. Il devient capable d’atteindre la Joie d’un accord cosmique et d’éprouver, à un plus haut niveau, l’unité de la Vie que son “petit-moi” occultait. Entre l’apparition de cette expérience, à la première réussite, et l’affermissement des conditions physiques et psychiques qui en font une attitude spirituelle, il y a un long chemin !

p. 28

À l’instant où, constamment éveillé à la respiration, le “moi-naturel” renonce à sa suprématie, l’humain se sent libre des contradictions et des limites engendrées et fixées par ce “petit-moi” qui, jusque-là, gardait sous son emprise sa vie physique et spirituelle. Son existence dans le corps, avec les barrières et les conventions qui enfermaient, s’engloutit peu à peu, ou parfois brusquement, dans l’infini de l’Être. Il s’ouvre alors au silence de la plus grande Vie. Tandis que, jusque-là, il se sentait une simple vague et essayait désespérément de se maintenir à travers ses hauts et ses bas, il semble parvenir soudain à la conscience d’être la mer se manifestant, toujours la même, dans la vague et dans sa totalité.

p. 38

Il faut signaler encore quelque chose : pratiqué sans direction, l’exercice de la respiration, comme celui de l’immobilité du corps, n’est pas sans danger. L’Européen se trouve entraîné à des expériences auxquelles il n’est pas préparé. Même si elles lui conviennent, parce qu’il est un humain, aussi bien qu’à l’Oriental, son évolution a pris un autre sens et s’est engagée dans une direction opposée. Elle a suivi avant tout le chemin qui mène à la réalisation de formes clairement définies et non, comme en Orient, au « *Tout indifférencié* ». Il risque donc d’éprouver des impressions qui le bouleverseront. Il percevra les puissances de

l'illimité qui, après un moment bienheureux où il se sent soulevé au-dessus de lui-même, précipitent le débutant (non dirigé comme il convient), dans un vide désespéré ! Privé de son cadre habituel et encore mal accoutumé à un terrain nouveau, il se sent rejeté, plus durement que jamais, dans la réalité quotidienne ! Ou bien le « Tout indifférencié », qu'il n'est pas encore en état de supporter, l'aspire comme une force démoniaque et menace de le détruire... Cela ne signifie nullement que l'exercice soit contraire à l'Européen, mais montre à quel point son évolution particulière l'a écarté de cette expérience de l'Unité. Demeurer en elle, ou même seulement lui donner la priorité sur la multitude organisée des phénomènes dans lesquels elle se manifeste, ne sera peut-être jamais le sens du mode d'existence occidental.
p. 39

Le Silence à l'Épreuve de la Vie

Chacun des exercices a une double fin : il tend à enraciner l'humain dans ce qui est authentique et à écarter ce qui empêche la croissance de cette vérité intérieure. Quelle que soit la forme et l'instrument qui servent à exécuter l'exercice, celui-ci tend toujours à relier l'Homme au Tout de la Grande Vie. Et il faut, pour cela, que meure le "petit-moi". Prisonnier de la coquille de ce "moi-naturel", le Soi est à la merci des attaques extérieures et de n'importe quelle explosion intérieure. Intégré à la "profondeur", rien ne peut l'ébranler. Soumis au "moi-naturel", il est le jouet de toutes les puissances ; lié à la profondeur, il est fort et peut se défendre dans le monde, ouvert au centre il en manifeste le sens ; captif de la périphérie, il est victime de l'absurde. Le but des exercices de silence fondamentaux est atteint dans la mesure où, en toutes circonstances, l'attitude de l'élève, en tant qu'Être essentiel dans l'existence, manifeste l'Être essentiel dans l'Être qu'il est dans sa réalité véritable. À eux seuls, les exercices de base dont nous avons parlé ne suffiraient pas.
p. 45

L'expression la plus populaire et la plus primitive du travail de grande fusion entre le "moi-naturel" et le "monde" se trouve dans le bain japonais. Il n'est pas destiné à se laver — c'est déjà fait avant d'y entrer — il est là pour que l'on se "dissolve" dans l'élément eau jusqu'à devenir *Un* avec le monde qui nous entoure sous la forme de celui-ci. C'est de cette fusion consciente qu'il s'agit aussi dans la contemplation juste de la nature, dans la façon juste d'entendre un chant, de regarder une œuvre d'art, de goûter la vue d'un jardin, d'un arbre nain, d'une fleur, ou d'une pierre, de se recueillir dans la vue d'un *mandala* ou d'une image "sainte ".

La même pratique s'exerce partout. Voici un objet qui, bien compris, exprime à sa manière la grande vérité et voici le sujet qui le rencontre et qui, justement perçu, est lui aussi une expression individuelle de « l'Unité dans son essence ».
p. 64

Dans tous les cas il s'agit d'une technique, exercée pendant des années — et dont le sens est bien différent de la technique telle que nous l'entendons, — où la tension entre l'objet rebelle et le "moi-naturel", d'abord incapable de le dominer, est maîtrisée de telle sorte que l'exécution parfaite tombe comme un fruit de l'harmonie réalisée et de la maturité intérieure, qui est le vrai but du travail.

Dans tous les arts conduits jusqu'à la maîtrise, toute œuvre accomplie est l'enfant du grand

silence. “Comprendre” n’est plus nécessaire, la volonté se tait, le cœur est paisible, le “moi-naturel” n’est plus. L’exécutant n’est plus le “petit-moi” qui s’efforce mais le grand *CELA*. Le langage d’un tableau parfait ou de l’action sûre et sans défaut exprime l’Être dans sa profondeur. Cela est devenu possible parce que, par un exercice constant, l’Homme a laissé s’éteindre le “moi-naturel” qui sent et qui pense, le “petit-moi” volontaire. Il est devenu l’organe transparent du mode particulier par lequel, dans cet art, la divine Unité se manifeste.
p. 66-67

« La maturité ? qu'est-ce donc ? » me disait un jour Satomi Takahashi, le philosophe de Sendai. Et après un silence, en souriant : « Le vaste silence. »
p. 71

« Le Japon » et “La Culture du Silence”, K. Graf Dürckheim
Éditions Le Courrier du Livre © 1985