

28-08-2019

Dans le Genjokoan, maître Dogen écrit : « *Étudier la Voie de Bouddha est étudier le soi. Étudier le soi est oublier le soi. Oublier le soi est être attesté par toutes choses. Être attesté par toutes choses est abandonner corps et esprit du soi et corps et esprit des autres.* »

Lorsque nous nous étudions en tant que Voie de Bouddha, nous constatons qu'il n'existe pas de soi séparé des autres parce qu'il est relié à tous les êtres. Nous discernons que le soi n'existe pas vraiment. Il est, comme le dit le Soutra du Diamant, tel un rêve, un fantôme, une bulle, une ombre, une goutte de rosée ou un éclair. Il est vide en son être-soi, nous devons donc l'oublier. Même le soi qui étudie la Voie de Bouddha doit être oublier. Le soi oublie le soi en étudiant le soi. C'est ce que nous faisons pendant zazen en ouvrant la main de la pensée. Nous abandonnons tout ce qui remonte du soi, toutes nos pensées, nos sentiments, nos émotions. Nous lâchons tout : nos idées égoïstes et notre compréhension du Dharma. Cependant, dans cet abandon, tout est accepté, rien n'est nié. Tout est tel quel. Abandonner la pensée ne veut pas dire la « tuer ». Les pensées apparaissent à la conscience les unes après les autres : nous les laissons simplement passer. Les pensées sont présente mais nous ne faisons qu'être assis. Simplement s'asseoir comprend tout tel quel dans sa totalité. Rien n'est rejeté mais rien n'est saisi. Ce seulement assis est la sagesse prajna qui voit la vacuité de toutes choses. Qui voit la totale interdépendance du sujet et de l'objet. La pratique de l'assise est en elle-même la sagesse prajna. C'est pourquoi maître Dogen dit : « *l'assise est en elle-même le Dharma de Bouddha* ».

*Maître Shoaku Okumura*