

Dans le Genjokoan, maître Dôgen écrit : « *Étudier la Voie de Bouddha c'est étudier le soi (Jiko). Étudier le soi, c'est oublier le soi. Oublier le soi, c'est être attesté par toutes choses* ».

« Être attesté par toutes choses » a le même sens que « Toutes choses venant et manifestant la pratique et l'éveil à travers le soi ».

Véritablement et sincèrement assis, nous enracinons notre être tout entier dans le fondement de l'interdépendance. 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.

Aussi, le soi n'existe pas vraiment. Dans le Soûtra du Diamant, on peut lire que le soi est comme un rêve, un fantôme, une bulle (à la surface de l'eau), une ombre, une goutte de rosée ou encore, un éclair..

Il est vide en son être-soi : nous devons l'oublier. Pendant zazen, nous ouvrons la main de la pensée, c'est-à-dire que nous abandonnons ce qui remonte du soi : nos pensées, nos sentiments, nos émotions.

Nous lâchons tout. Nous abandonnons le soi karmique limité et conditionné qui vit sans cesse tiraillé par ses propres désirs. Cependant, dans cet abandon, tout est accepté, rien n'est rejeté, tout est tel quel.

Abandonner la pensée ne signifie pas « tuer » la pensée.

Les pensées sont présentes mais nous les laissons simplement passer.

Nous ne réfléchissons pas, nous ne faisons qu'être assis. Simplement s'asseoir comprend tout, tel quel. Ce seulement assis est *prajna*, la sagesse qui voit la vacuité au-delà de la séparation sujet /objet.

C'est pourquoi maître Dôgen insiste : « L'assise est en elle-même la véritable forme du soi ».