

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 c'est abandonner le corps et l'esprit du soi et le corps et l'esprit des autres* ».

*Shinjin datsuraku*, abandonner le corps et l'esprit est un mot clé des enseignements de maître Dôgen. Il a reçu cet enseignement de son maître Tendô Nyojô. Dans le Hôkyôki, Dôgen relate les conversations personnelles qu'il entretient avec son maître. Un jour donc, maître Dôgen lui demanda : « Qu'est-ce qu'abandonner le corps et l'esprit ? » Nyojô dit : « abandonner le corps et l'esprit est zazen. Lorsque nous pratiquons zazen, nous nous séparons des cinq désirs et enlevons les cinq voiles (de l'esprit) ». Les cinq désirs sont des envies qui nous viennent à l'esprit quand les cinq organes des sens entrent en contact avec leurs objets. Quand nous voyons, entendons, sentons, goûtons ou touchons un objet, nous pouvons en éprouver du plaisir, la plupart du temps, nous en voulons plus et encore : nous y sommes donc attaché. Au contraire, si la sensation est déplaisante, nous cherchons à l'éviter. Si nous n'y arrivons pas, nous éprouvons de la frustration ou de l'aversion. Nous voyons bien que les cinq désirs sont la source de l'avidité et de la colère. Les cinq voiles de l'esprit sont des entraves qui empêchent l'esprit de fonctionner de manière équilibrée. Ces cinq voiles de l'esprit sont : l'avidité, la colère, la torpeur, la distraction et le doute. Fondamentalement, les cinq voiles sont la même chose que les trois poisons. Abandonner le corps et l'esprit est la libération des trois poisons que sont l'avidité, la colère et l'ignorance. En zazen, nous abandonnons ces trois poisons. C'est pourquoi maître Dôgen dit que zazen n'est pas une pratique ordinaire mais bien la pratique des bouddhas.