

Le chemin d'accumulation

Extrait du: «Guide des étapes et des chemins des bodhisattvas» de Patrul Rinpoché

Sur le chemin de l'accumulation, les bodhisattvas, ou «héritiers des vainqueurs», génèrent une intention positive et une bodhicitta à la fois en aspiration et en action. Ayant complètement développé cette bodhicitta relative, ils aspirent à la bodhicitta ultime, la sagesse non conceptuelle du chemin de la vue. C'est donc l'étape de la «pratique par aspiration». On l'appelle le chemin de l'accumulation parce que c'est le stade auquel nous faisons un effort particulier pour rassembler l'accumulation de mérite, et aussi parce qu'il marque le début de nombreux éons incalculables de rassemblement des accumulations.

Le chemin de l'accumulation est divisé en étapes inférieures, intermédiaires et supérieures. Au stade inférieur du chemin d'accumulation, il est incertain quand nous atteindrons le chemin de la jonction. Au stade intermédiaire du chemin de l'accumulation, il est certain que nous atteindrons le chemin de la jonction dans la toute prochaine vie. Sur l'étape supérieure du chemin de l'accumulation, il est certain que nous atteindrons le chemin de la jonction au cours de la même vie.

L'étape inférieure

Le texte racine dit:

Les applications de la pleine conscience... puissions-nous nous engager ...!

Cela indique que sur l'étape inférieure du chemin de l'accumulation, nous méditons principalement sur les quatre applications de la pleine conscience.

Premièrement, il y a *l'application de la pleine conscience au corps*.

Dans cette méditation, le «corps» extérieur est compris comme l'environnement physique extérieur, le corps intérieur est notre propre corps physique, et «entre les deux» il y a les corps d'autres êtres sensibles. Nous examinons ces trois avec une intelligence précise, et nous nous reposons, avec une concentration méditative, en reconnaissant qu'en fin de compte ils sont irréels et que leur nature est un vide semblable à l'espace.

Pendant la post-méditation, nous nous entraînons à les reconnaître comme illusoire et oniriques. Cette pratique est particulièrement utile comme antidote au désir physique. On peut considérer que ce corps contient toutes sortes de substances impures comme le sang et le pus, et qu'il héberge les 404 types de maladies ou les 60 000 influences néfastes (dön), ainsi que toutes sortes de bactéries et de minuscules organismes. Nous pouvons également envisager comment, une fois que nous sommes morts, le corps se décomposera, deviendra un squelette et ainsi de suite.

Deuxièmement, *l'application de la pleine conscience aux sentiments*.

Nous examinons les sentiments agréables, douloureux et neutres avec une intelligence précise, et nous nous reposons dans un état de méditation, reconnaissant que les sentiments ne se manifestent pas et qu'ils ne surviennent pas. Pendant la phase de post-méditation, nous nous entraînons à reconnaître que tous les sentiments sont insubstantiels, creux comme un bananier, et qu'ils souffrent de par leur nature même.

Troisièmement, *l'application de la pleine conscience à l'esprit.*

Nous utilisons une intelligence précise pour étudier les types de perception supérieurs, inférieurs et intermédiaires, puis nous nous reposons en méditation sur leur nature de vacuité.

Pendant la post-méditation, nous devons comprendre la nature de l'esprit pour être au-delà de cesser et au-delà de rester.

Quatrièmement, *l'application de la pleine conscience aux phénomènes.*

Nous utilisons l'intelligence précise du discernement pour analyser tous les phénomènes inclus dans la catégorie des formations, puis nous nous installons dans la reconnaissance de leur nature, qui est l'égalité.

Pendant la post-méditation, nous reconnaissons à quel point tous les phénomènes ressemblent aux huit comparaisons de l'illusion: ils sont comme un rêve, une illusion magique, un mirage, une hallucination, une réflexion, un écho, une ville de gandharvas ou une apparition. De plus, dans le premier cas, le corps est l'objet à analyser avec une intelligence précise, mais une fois que ce soi-disant " corps " a été minutieusement étudié et que toute notion de sa vraie réalité a été détruite, la vacuité semblable-à-l'espace qui s'ensuit devient le véritable objet de l'application de la pleine conscience. C'est exactement la même chose avec les trois autres.

Les pratiques des quatre applications de la pleine conscience ont chacune leurs propres objets de concentration, mais elles consistent essentiellement toutes en la méditation spatiale et la post-méditation illusoire. Il n'y a aucun aspect d'entre eux, qui n'est pas inclus dans ces deux.

L'étape intermédiaire

Au stade intermédiaire du chemin de l'accumulation, nous pratiquons principalement *les quatre abandons corrects.*

Cela signifie que nous nous efforçons, tout d'abord, de nous assurer de *ne pas développer de tendances non vertueuses* que nous n'avons pas développées auparavant.

Deuxièmement, nous *éliminons rapidement toutes les tendances non vertueuses* que nous avons développées.

Troisièmement, nous *cultivons toutes les tendances vertueuses* que nous n'avons pas encore développées.

Et quatrièmement, *nous nous assurons que les vertus que nous avons cultivées s'accroissent.*

Ceux-ci sont connus comme les quatre abandons corrects parce que nous abandonnons toutes les non-vertus et tout ce qui fait obstacle à la culture de la vertu. Ils concernent principalement notre conduite, que ce soit par le corps, la parole ou l'esprit.

L'étape supérieure

Sur la L'étape supérieure du chemin d'accumulation, nous pratiquons *les quatre supports de la capacité miraculeuse.*

Le premier d'entre eux est le «*support miracle*» de la *détermination*, qui consiste à méditer avec enthousiasme et aspiration à la concentration méditative, afin que l'esprit ne s'égare pas dans le manque de foi ou de fausses opinions.

Le second, le « *support miracle* » de l'effort, est de nous appliquer avec diligence à la pratique de la concentration méditative, et de nous exercer à la fois à éliminer les défauts ou les obstacles et à cultiver les qualités nécessaires, afin que nous ne soyons pas affectés par les circonstances temporaires.

Le troisième est « *support miracle* » de l'attention, qui garantit que nous restons dans un état d'attention en un point, évitant ainsi l'attention divisée qui est prise entre diverses pensées et influences distrayantes. Grâce à cela, nous réalisons une concentration méditative réelle. Quatrièmement, le « *support miracle* » du discernement nous aide à maintenir la concentration méditative pendant l'activité quotidienne, comme moyen d'acquérir les pouvoirs miraculeux, tels que les connaissances supra naturelles.

Ces quatre sont appelés « supports » parce qu'ils soutiennent la concentration méditative à partir de laquelle une gamme d'accomplissements miraculeux peut surgir.

En manifestant divers pouvoirs miraculeux sur l'étape supérieure du chemin d'accumulation, nous pouvons voyager miraculeusement vers les champs où résident réellement les bouddhas. Là, nous pouvons recevoir et maîtriser d'innombrables centaines et milliers d'enseignements du Dharma. Les bodhisattvas qui font cela acquièrent une concentration méditative continue, qu'ils sont capables de maintenir grâce à la force de leur sagesse.