

Majjhima Nikâya 4
Bhayabherava Sutta
Peur et Terreur

1. Voici ce que j'ai entendu. En une occasion, le Bienheureux se trouvait à Sâvatthî dans le Bosquet de Jeta, dans le parc d'Anâthapindika.
2. Alors le brahmane Jânussoni alla voir le Bienheureux et échangea des salutations avec lui. Quand cette courtoise et aimable conversation fut finie, il s'assit sur un côté et dit: « Maître Gotama, quand les fils de bonne famille partent de la vie de foyer vers la vie sans foyer par confiance dans le Maître Gotama, ont-ils le Maître Gotama comme meneur, aide et guide? Et ces personnes suivent-elles l'exemple de Maître Gotama? » « C'est ainsi, brahmane, c'est ainsi. Quand les fils de bonne famille partent de la vie de foyer vers la vie sans foyer par confiance en moi, ils m'ont comme meneur, aide et guide. Et ces personnes suivent mon exemple. » « Mais, Maître Gotama, les abris éloignés des forêts sont difficiles à supporter, l'isolement est difficile à pratiquer, et il est difficile d'apprécier la solitude. On pourrait penser que les forêts dépouillent le bhikkhu de son esprit s'il n'a pas de concentration. » « C'est ainsi, brahmane, c'est ainsi. Les abris éloignés des forêts sont difficiles à supporter, l'isolement est difficile à pratiquer, et il est difficile d'apprécier la solitude. On pourrait penser que les forêts dépouillent le bhikkhu de son esprit s'il n'a pas de concentration. »
3. « Avant mon éveil, alors que j'étais encore un Bodhisatta non éveillé, moi aussi j'ai pensé ceci: 'Les abris éloignés des forêts sont difficiles à supporter, l'isolement est difficile à pratiquer, et il est difficile d'apprécier la solitude. On pourrait penser que les forêts dépouillent le bhikkhu de son esprit s'il n'a pas de concentration.'
4. « J'ai pensé ceci: 'Quand des reclus ou des brahmanes de conduite corporelle impure ont recours aux abris éloignés des forêts, en raison de leur conduite corporelle impure, ces bons reclus et brahmanes éprouvent des peurs et des terreurs malsaines. Mais je n'ai pas recours aux abris éloignés des forêts avec une conduite corporelle impure. Je suis pur dans ma conduite corporelle. J'ai recours aux abris éloignés des forêts comme un des nobles ayant une conduite corporelle pure.' Voyant en moi cette pureté dans la conduite corporelle, j'ai trouvé un grand réconfort à habiter dans la forêt.
5. « J'ai pensé ceci: 'Quand des reclus ou des brahmanes de conduite verbale impure ont recours aux abris éloignés des forêts, en raison de leur conduite verbale impure, ces bons reclus et brahmanes éprouvent des peurs et des terreurs malsaines. Mais je n'ai pas recours aux abris éloignés des forêts avec une conduite verbale impure. Je suis pur dans ma conduite verbale. J'ai recours aux abris éloignés des forêts comme un des nobles ayant une conduite verbale pure.' Voyant en moi cette pureté dans la conduite verbale, j'ai trouvé un grand réconfort à habiter dans la forêt.
6. « J'ai pensé ceci: 'Quand des reclus ou des brahmanes de conduite mentale impure ont recours aux abris éloignés des forêts, en raison de leur conduite mentale impure, ces bons reclus et brahmanes éprouvent des peurs et des terreurs malsaines. Mais je n'ai pas recours aux abris éloignés des forêts avec une conduite mentale impure. Je suis pur dans ma conduite mentale. J'ai recours aux abris éloignés des forêts comme un des

nobles ayant une conduite mentale pure.' Voyant en moi cette pureté dans la conduite mentale, j'ai trouvé un grand réconfort à habiter dans la forêt.

7. « J'ai pensé ceci: 'Quand des reclus ou des brahmanes de moyens d'existence impurs ont recours aux abris éloignés des forêts, en raison de leurs moyens d'existence impurs, ces bons reclus et brahmanes éprouvent des peurs et des terreurs malsaines. Mais je n'ai pas recours aux abris éloignés des forêts avec des moyens d'existence impurs. Je suis pur dans mes moyens d'existence. J'ai recours aux abris éloignés des forêts comme un des nobles ayant des moyens d'existence purs.' Voyant en moi cette pureté dans les moyens d'existence, j'ai trouvé un grand réconfort à habiter dans la forêt.
8. « J'ai pensé ceci: 'Quand des reclus ou des brahmanes convoiteux et pleins de désirs ont recours aux abris éloignés des forêts, en raison de leur convoitise et de leurs désirs, ces bons reclus et brahmanes éprouvent des peurs et des terreurs malsaines. Mais je n'ai pas recours aux abris éloignés des forêts avec convoitise et désirs. Je n'ai ni de convoitise ni de désirs. J'ai recours aux abris éloignés des forêts comme un des nobles n'ayant ni convoitise ni désirs.' Voyant en moi cette absence de convoitise et de désirs, j'ai trouvé un grand réconfort à habiter dans la forêt.
9. « J'ai pensé ceci: 'Quand des reclus ou des brahmanes ont l'esprit malveillant et des intentions malsaines ont recours aux abris éloignés des forêts, en raison de leur esprit malveillant et de leurs intentions malsaines, ces bons reclus et brahmanes éprouvent des peurs et des terreurs malsaines. Mais je n'ai pas recours aux abris éloignés des forêts avec un esprit malveillant et des intentions malsaines. J'ai un esprit de bonté aimante et de bonnes intentions. J'ai recours aux abris éloignés des forêts comme un des nobles ayant un esprit de bonté aimante et de bonnes intentions.' Voyant en moi cet esprit de bonté aimante et de bonnes intentions, j'ai trouvé un grand réconfort à habiter dans la forêt.
10. « J'ai pensé ceci: 'Quand des reclus ou des brahmanes envahis par la paresse et l'engourdissement ont recours aux abris éloignés des forêts, en raison de leur paresse et de leur engourdissement, ces bons reclus et brahmanes éprouvent des peurs et des terreurs malsaines. Mais je n'ai pas recours aux abris éloignés des forêts avec paresse et engourdissement. Je suis sans paresse ni engourdissement. J'ai recours aux abris éloignés des forêts comme un des nobles n'ayant ni paresse ni engourdissement.' Voyant en moi cette absence de paresse et d'engourdissement, j'ai trouvé un grand réconfort à habiter dans la forêt.
11. « J'ai pensé ceci: 'Quand des reclus ou des brahmanes envahis par l'agitation et l'esprit non tranquille ont recours aux abris éloignés des forêts, en raison de leur agitation et de leur esprit non tranquille, ces bons reclus et brahmanes éprouvent des peurs et des terreurs malsaines. Mais je n'ai pas recours aux abris éloignés des forêts étant agité et l'esprit non tranquille. J'ai l'esprit en paix. J'ai recours aux abris éloignés des forêts comme un des nobles ayant l'esprit en paix.' Voyant en moi cette paix de l'esprit, j'ai trouvé un grand réconfort à habiter dans la forêt.
12. « J'ai pensé ceci: 'Quand des reclus ou des brahmanes incertains et doutant ont recours aux abris éloignés des forêts, en raison de leurs incertitudes et de leurs doutes, ces bons reclus et brahmanes éprouvent des peurs et des terreurs malsaines. Mais je n'ai

pas recours aux abris éloignés des forêts tant incertain et doutant. Je suis passé au-delà de l'incertitude et du doute. J'ai recours aux abris éloignés des forêts comme un des nobles sans doute ni incertitude.' Voyant en moi cette absence de doute et d'incertitude, j'ai trouvé un grand réconfort à habiter dans la forêt.

13. « J'ai pensé ceci: 'Quand des reclus ou des brahmanes se louant eux-mêmes et rabaisant les autres ont recours aux abris éloignés des forêts, en raison de leur louange d'eux-mêmes et du rabaissement des autres, ces bons reclus et brahmanes éprouvent des peurs et des terreurs malsaines. Mais je n'ai pas recours aux abris éloignés des forêts en me louant moi-même et en rabaisant les autres. Je ne me loue pas moi-même et ne rabaisse pas les autres. J'ai recours aux abris éloignés des forêts comme un des nobles ne se louant pas lui-même et ne rabaisant pas les autres.' Voyant en moi cette absence de louange de soi-même et de rabaissement des autres, j'ai trouvé un grand réconfort à habiter dans la forêt.
14. « J'ai pensé ceci: 'Quand des reclus ou des brahmanes sujets à la frayeur et à l'inquiétude ont recours aux abris éloignés des forêts, en raison de leur frayeur et de leur inquiétude, ces bons reclus et brahmanes éprouvent des peurs et des terreurs malsaines. Mais je n'ai pas recours aux abris éloignés des forêts étant effrayé ou inquiet. Je suis libre de l'inquiétude. J'ai recours aux abris éloignés des forêts comme un des nobles libre de l'inquiétude.' Voyant en moi cette liberté de l'inquiétude, j'ai trouvé un grand réconfort à habiter dans la forêt.
15. « J'ai pensé ceci: 'Quand des reclus ou des brahmanes désireux du gain, de l'honneur et de la renommée ont recours aux abris éloignés des forêts, en raison de leur désir de gain, d'honneur et de renommée, ces bons reclus et brahmanes éprouvent des peurs et des terreurs malsaines. Mais je n'ai pas recours aux abris éloignés des forêts en désirant le gain, les honneurs et la renommée. J'ai peu de besoins. J'ai recours aux abris éloignés des forêts comme un des nobles ayant peu de besoin.' Voyant en moi ce peu de besoins, j'ai trouvé un grand réconfort à habiter dans la forêt.
16. « J'ai pensé ceci: 'Quand des reclus ou des brahmanes paresseux et manquant d'énergie ont recours aux abris éloignés des forêts, en raison de leur paresse et de leur manque d'énergie, ces bons reclus et brahmanes éprouvent des peurs et des terreurs malsaines. Mais je n'ai pas recours aux abris éloignés des forêts en étant paresseux et en manquant d'énergie. Je suis énergique. J'ai recours aux abris éloignés des forêts comme un des nobles étant énergiques.' Voyant en moi cette énergie, j'ai trouvé un grand réconfort à habiter dans la forêt.
17. « J'ai pensé ceci: 'Quand des reclus ou des brahmanes manquant d'attention et de pleine conscience ont recours aux abris éloignés des forêts, en raison de leur manque d'attention et de pleine conscience, ces bons reclus et brahmanes éprouvent des peurs et des terreurs malsaines. Mais je n'ai pas recours aux abris éloignés des forêts en manquant d'attention et de pleine conscience. Je suis établi dans la pleine conscience. J'ai recours aux abris éloignés des forêts comme un des nobles étant établi dans la pleine conscience.' Voyant en moi cet établissement dans la pleine conscience, j'ai trouvé un grand réconfort à habiter dans la forêt.
18. « J'ai pensé ceci: 'Quand des reclus ou des brahmanes non concentrés et l'esprit égaré ont recours aux abris éloignés des forêts, en raison de leur non-concentration et de

leur esprit égaré, ces bons reclus et brahmanes éprouvent des peurs et des terreurs malsaines. Mais je n'ai pas recours aux abris éloignés des forêts étant non concentré et l'esprit égaré. Je possède la concentration. J'ai recours aux abris éloignés des forêts comme un des nobles possédant la concentration.' Voyant en moi cette possession de la concentration, j'ai trouvé un grand réconfort à habiter dans la forêt.

19. « J'ai pensé ceci: 'Quand des reclus ou des brahmanes dépourvus de sagesse et radotants ont recours aux abris éloignés des forêts, en raison de leur manque de sagesse et de leur radotage, ces bons reclus et brahmanes éprouvent des peurs et des terreurs malsaines. Mais je n'ai pas recours aux abris éloignés des forêts étant dépourvu de sagesse et radotant. Je possède la sagesse. J'ai recours aux abris éloignés des forêts comme un des nobles possédant la sagesse.' Voyant en moi cette possession de la sagesse, j'ai trouvé un grand réconfort à habiter dans la forêt.
20. « J'ai pensé ceci: 'Il y a ces nuits favorables, la quatorzième, la quinzième et la huitième de chaque quinzaine. Et si lors de ces nuits je restais dans des endroits impressionnants et terrifiants comme des sanctuaires de parc, des sanctuaires de forêt ou des sanctuaires d'arbre? Peut-être que je connaîtrais la peur et la terreur.' Et plus tard, en de telles nuit favorables comme la quatorzième, la quinzième et la huitième de chaque quinzaine, je restai dans de tels endroits impressionnants et terrifiants comme des sanctuaires de parc, des sanctuaires de forêt ou des sanctuaires d'arbre.

Et pendant que je restais là, un animal sauvage venait vers moi, ou un paon faisait tomber une branche, ou le vent faisait frémir les feuilles. Je pensai: 'Que vais-je faire si la peur et la terreur surviennent?' Je pensai: 'Pourquoi est-ce que je reste toujours à attendre la peur et la terreur? Et si je surmontais cette peur et cette terreur en gardant la posture que je tiens quand elles surviennent?' « Pendant que je marchais, la peur et la terreur survinrent; je ne me suis ni arrêté, ni assis, ni allongé jusqu'à ce que je surmonte cette peur et cette terreur.

Pendant que j'étais debout, la peur et la terreur survinrent; je ne me suis ni mis à marcher, ni assis, ni allongé jusqu'à ce que je surmonte cette peur et cette terreur. Pendant que j'étais assis, la peur et la terreur survinrent; je ne me suis ni mis à marcher, ni mis debout, ni allongé jusqu'à ce que je surmonte cette peur et cette terreur. Pendant que j'étais allongé, la peur et la terreur survinrent; je ne me suis ni mis à marcher, ni mis debout, ni assis jusqu'à ce que je surmonte cette peur et cette terreur.

21. « Il y a, brahmane, des reclus et des brahmanes qui perçoivent le jour quand il fait nuit et la nuit quand il fait jour. Je dis qu'ils demeurent dans l'illusion. Mais je perçois la nuit quand il fait nuit et le jour quand il fait jour. Parlant correctement, si l'on devait dire à quelqu'un: 'Un être non sujet à l'illusion est apparu dans le monde pour le bien-être et le bonheur de beaucoup, par compassion pour le monde, pour le bien, pour le bien-être et le bonheur des dieux et des humains,' c'est bien à propos de moi que, parlant correctement, ceci devrait être dit.
22. « Une énergie inébranlable était survenue en moi et une pleine conscience constante était établie, mon corps était tranquille et paisible, mon esprit concentré et unifié.

23. « Tout à fait retiré des plaisirs sensuels, retiré des états malsains, j'entrai et restai dans le premier jhana, qui est accompagné d'une pensée appliquée et soutenue, avec un ravissement et un plaisir nés de la solitude.
24. « Avec la tranquillisation de la pensée appliquée et soutenue, j'entrai et restai dans le deuxième jhana, qui a la confiance et l'unité de l'esprit sans la pensée appliquée et soutenue, avec un ravissement et un plaisir nés de la concentration.
25. « Avec l'évanouissement du ravissement, je restai en équanimité, et attentionné et pleinement conscient, ressentant toujours des plaisirs avec le corps, j'entrai et restai dans le troisième jhana, à propos duquel les nobles déclarent: 'Il a une demeure agréable, celui qui est en équanimité et en pleine conscience.'
26. « Avec l'abandon du plaisir et de la douleur, et avec la disparition antérieure de la joie et de la peine, j'entrai et restai dans le quatrième jhana, qui n'a ni douleur ni plaisir et a la pureté de la pleine conscience par l'équanimité.
27. «Lorsque mon esprit concentré fut ainsi purifié, clair, sans tache, débarrassé de ses imperfections, malléable, flexible, stable, et ayant atteint l'imperturbabilité, je le dirigeai vers la connaissance du souvenir des vies passées. Je me souvins de mes multiples vies passées, c'est-à-dire une naissance, deux naissances, trois naissances, quatre naissances, cinq naissances, dix naissances, vingt naissances, trente naissances, quarante naissances, cinquante naissances, cent naissances, mille naissances, cent mille naissances, de nombreux éons de contraction de l'univers, de nombreux éons d'expansion de l'univers, de nombreux éons de contraction et d'expansion de l'univers: 'Ici j'avais tel nom, j'étais de telle famille, avec telle apparence, telle était ma nourriture, telle était mon expérience du plaisir et de la douleur, telle était ma durée de vie; et mourant ici, je suis réapparu là.' Ainsi me suis-je souvenu de mes multiples vies passées avec leurs aspects et détails.
28. «Ce fut la première vraie connaissance que j'atteignis pendant la première veille de la nuit. L'ignorance fut chassée et la vraie connaissance apparut, les ténèbres furent chassées et la lumière apparut, comme il arrive à celui qui demeure diligent, ardent et résolu.
29. «Lorsque mon esprit concentré fut ainsi purifié, clair, sans tache, débarrassé de ses imperfections, malléable, flexible, stable, et ayant atteint l'imperturbabilité, je le dirigeai vers la connaissance de la mort et de la réapparition des êtres. Avec l'oeil divin, qui est purifié et surpasse celui de l'humain, je vis les êtres mourant et réapparaissant, inférieurs et supérieurs, beaux et laids, heureux et malheureux. Je compris que le passage des êtres dépendait de leurs actions ainsi:

'Ces êtres qui ont adopté une mauvaise conduite du corps, de la parole et de l'esprit, outrageux envers les nobles, de vues fausses, donnant effet à leurs vues fausses dans leurs actes, à la dissolution du corps, après la mort, sont réapparus dans des états de privation, dans une mauvaise destination, en perdition, et même en enfer; mais ces êtres qui ont adopté une bonne conduite du corps, de la parole et de l'esprit, non outrageux envers les nobles, de vue juste, donnant effet à leur vue juste dans leurs actes, à la dissolution du corps, après la mort, sont réapparus dans une bonne destination, même dans le monde céleste.' Ainsi avec l'oeil divin, qui est purifié et

surpasse celui de l'humain, je vis les êtres mourant et réapparaissant, inférieurs et supérieurs, beaux et laids, heureux et malheureux, et je compris comment le passage des êtres dépendait de leurs actions.

30. «Ce fut la deuxième vraie connaissance que j'atteignis pendant la deuxième veille de la nuit. L'ignorance fut chassée et la vraie connaissance apparut, les ténèbres furent chassées et la lumière apparut, comme il arrive à celui qui demeure diligent, ardent et résolu.
31. «Lorsque mon esprit concentré fut ainsi purifié, clair, sans tache, débarrassé de ses imperfections, malléable, flexible, stable, et ayant atteint l'imperturbabilité, je le dirigeai vers la connaissance de la destruction des souillures. Je connus directement comme il en est vraiment: 'Ceci est la souffrance'; je connus directement comme il en est vraiment: 'Ceci est l'origine de la souffrance'; je connus directement comme il en est vraiment: 'Ceci est la cessation de la souffrance'; je connus directement comme il en est vraiment: 'Ceci est le chemin menant à la cessation de la souffrance'; je connus directement comme il en est vraiment: 'Ceci sont les souillures'; je connus directement comme il en est vraiment: 'Ceci est l'origine des souillures'; je connus directement comme il en est vraiment: 'Ceci est la cessation des souillures'; je connus directement comme il en est vraiment: 'Ceci est le chemin menant à la cessation des souillures.'
32. « Lorsque je connus et vis ceci, mon esprit fut libéré de la souillure du désir sensuel, de la souillure de l'être, de la souillure de l'ignorance. Lorsqu'il fut libéré est venue la connaissance: 'Il est libéré.' Je connus directement: 'La naissance est détruite, la sainte vie a été vécue, ce qui devait être fait a été fait, il n'y a plus de venue dans aucun état d'être.'
33. «Ce fut la troisième vraie connaissance que j'atteignis pendant la troisième veille de la nuit. L'ignorance fut chassée et la vraie connaissance apparut, les ténèbres furent chassées et la lumière apparut, comme il arrive à celui qui demeure diligent, ardent et résolu.
34. « Maintenant, brahmane, il est possible que tu penses: 'Peut-être qu'aujourd'hui le reclus Gotama n'est pas encore libre du désir, de l'aversion et de l'illusion, et c'est pourquoi il a encore recours aux abris éloignés des forêts.' Mais tu ne devrais pas penser ainsi. C'est parce que j'y ai vu deux bénéfiques que j'ai encore recours aux abris éloignés des forêts: j'y vois une plaisante demeure pour moi ici et maintenant, et j'ai de la compassion pour les générations futures. »
35. « En effet, c'est parce que le Maître Gotama est un Être Accompli, un Être Pleinement Éveillé, qu'il a de la compassion pour les générations futures. Merveilleux, Maître Gotama! Merveilleux, Maître Gotama! Maître Gotama a rendu le Dhamma clair de nombreuses façons, comme s'il redressait ce qui a été renversé, révélait ce qui était caché, montrait le chemin à celui qui s'était perdu, ou tenait une lampe dans les ténèbres pour ceux qui ont la vue pour voir les formes. Je prends refuge dans Maître Gotama, et dans le Dhamma et dans la Sangha des bhikkhus.

À partir d'aujourd'hui, que Maître Gotama m'accepte comme disciple laïque ayant pris refuge en lui pour la vie. »

Vous êtes libres de copier, distribuer et transmettre ce texte sous les conditions suivantes : qu'il soit exclusivement utilisé à but non commercial, qu'il ne soit pas modifié sans permission, que les redistributions se fassent sous les mêmes conditions d'utilisations, et que soit inclus ceci : Traduit par Pháp Thân, d'après 'The middle length discourses of the Buddha : a new translation of the Majjhima Nikāya / original translation by Bhikkhu Ñānamoli ; translation edited and revised by Bhikkhu Bodhi' avec l'aimable permission de Wisdom Publications www.wisdompubs.org and Bhikkhu Bodhi.