

## 10. COMMENT FAIRE LORSQU'ON EST EN COLERE ?

Quand quelqu'un vous insulte par exemple, vous réagissez en générant des aversions. Pour éviter de multiplier les *sañkhāra* d'aversion on n'essaie pas de contenir la colère car cela ne fait que la refouler vers l'inconscience.

Quand on est en colère il faut **reconnaître**<sup>1</sup> qu'on est en colère. "*Moi, je suis en colère. Allons voir quelle est ma sensation en ce moment*", et après on observe la sensation.

La technique consiste à voir les choses telles qu'elles sont. On ne les refoule pas, mais au lieu de réagir, on observe la sensation avec *Equanimité* en pensant à *Anicca*.

Par la pratique de Vipassanā, au moment où on se met en colère, un méditant de Vipassanā est conscient de l'arrivée de cette colère comme s'il était prévenu par un secrétaire qui le suivrait partout 24 heures sur 24.

Ce secrétaire lui dirait "Attention Monsieur ! (ou Madame ou Mademoiselle), vous allez vous mettre en colère !".

Ayant ainsi été prévenu, au lieu de réagir, il observerait la sensation.

Dans la tradition bouddhique, la pratique de Vipassanā est la dernière étape. La majorité des bouddhistes pratiquent tout d'abord :

- *Sīla* (Moralité, disciplines ou préceptes enseignés par le Bouddha), puis
- *Samādhi* (Concentration), et en dernier
- Vipassanā (*Paññā*, la Sagesse).

---

<sup>1</sup> Pour reconnaître il faut qu'on soit conscient de son état mental à ce moment là qui est en colère.