



« **C'EST** » par **Y. Supanienda**

Enseignement retraite Juillet 2016- Crampoisic

« **C'est** » est l'affirmation qui termine chaque cycle de sensation (vedana) pendant un bodyscan ou dans la vie quotidienne. Le cycle de la sensation-vedana commence par l'Eveil d'une conscience appliquée à l'un des sens. La conscience viniana éveille l'oeil, l'oreille, le toucher, le sentir, le goûter, le penser. L'éveil de cette conscience s'applique à un objet visuel, auditif, kinesthésique.

Puis de cette application naît un **contact phassa**. Enfin, du contact avec l'objet naît, apparaît une **sensation-vedana**. La sensation-vedana fait naître immédiatement une **perception-sania** issue du mental réactif. Cette perception fait partie de la base de données ou disque dur qu'on appelle la mémoire. Cette perception est immédiatement classée en **Agréable, Désagréable, Neutre (A,D,N)**. Dans la vie courante, le yogi réagit de façon conventionnelle et instinctive à l'enchaînement de la sensation-perception en prenant pour base l'ADN.

En mode Vipassana ou pleine conscience des sensations, on ne s'arrête pas à ce classement sommaire et à ses conséquences sur les **formations mentales ou sankhara**, car cela pousse la personne à juger immédiatement la Nature de l'instant présent : cela est typiquement une Vision éronnée. **L'instant présent** n'a pas à être jugé par **le mental réactif** car cela induit immédiatement un **état de dualité** vis-à-vis du phénomène et un état de tension, de stress physique et mental qui dégénère de façon extrêmement rapide et inconsciente en signes physiques ou émotionnels. La conséquence à terme est la maladie physique et/ou mentale.

Pour remédier à ces effets collatéraux, et atteindre l'état d'Unité vis-à-vis du phénomène ou Vision Pénétrante de la nature ultime du phénomène, l'état d'équanimité-upekkha ; on ajoute l'expression « C'EST ». **La notation mentale « C'EST »** rétablit l'équilibre de la nature des choses telle que, un instant rompu par la classification du mental réactif en (A,D,N). Au moment de la notation mentale du « C'EST », la sensation vedana disparaît. Le cycle de la sensation est alors fini, terminé, complété. Il ne reste rien de l'instant présent qui ne produit plus de kamma.

La ponctuation du « C'EST » en fin de chaque sensation vedana induit de facto la PAIX, et non la TENSION récurrente du schéma conventionnel empirique, historique. La notation mentale « C'EST » induit la PAIX, l'Equanimité de sensation en sensation, l'équilibre, l'harmonie, la sérénité, la tranquillité *passadhi* de moment en moment. Cela peut aussi se traduire par « **C'EST. LA PAIX** », la nature des choses telle que, qui est tout simplement l'essence de Vipassana, la nature ultime de tout *phénomène-dhamma* dite *paramattha dhamma*.

La nature ultime de tout dhamma est **apparition-disparition anicca** est ainsi « Vue de façon directe » (sati), comprise et pénétrée par la « vision pénétrante « sati sampajanna), et conduit à la sagesse (sati pania). Le « C'EST » est un outil du Dhammanupassana qui est la 4^{ème} base d'attention de Vipassana.

Le cycle de la sensation d'instant en instant à tout moment de la journée est :

**Conscience => Sens => Objet => Contact => Sensation => Perception (A,D,N)
=> C'EST => Lâcher-prise (LET IT GO).**

Conscience – Viniana ; Contact – Phassa ; Sensation-Vedana ; Perception-Sania ; Sankhara- Formation mentale (C'EST.. la PAIX)

La mise en pratique du « C'EST » au quotidien change complètement la vie du yogi. L'état de souffrance perpétuelle disparaît pour un état de Paix qui s'installe progressivement au fil de la pratique. Les pensées positives ou négatives issues des sensations ne créent plus de stress dans la mesure où elles sont juste perçues et disparaissent sans laisser de trace.