

JON  
KABAT-ZINN

# OÙ TU VAS, TU ES

Apprendre à méditer pour se libérer  
du stress et des tensions profondes



Bienêtre



## *La confiance*

La confiance est un sentiment sécurisant qui nous convainc que les événements se dérouleront dans le cadre d'une structure solide, garante de l'ordre et de l'intégrité. Parfois, nous sommes déconcertés par ce qui arrive, à nous et aux autres, ou par ce qui se passe dans une situation particulière. Mais lorsque nous avons confiance en nous ou en quelqu'un d'autre, ou encore que nous faisons confiance à un système ou à un idéal, nous trouverons là un puissant élément stabilisateur qui, s'il n'est pas basé sur de la naïveté, nous guidera intuitivement et nous protégera du danger ou de l'autodestruction.

Il est important de cultiver en nous l'état de confiance car si nous ne nous fions pas à nos capacités d'observation, d'ouverture et de vigilance, nous n'aurons pas le courage de persévérer dans leur pratique et ces qualités finiront par dépérir.

Une partie de la pratique de la pleine conscience consiste à cultiver la confiance dans notre cœur. Commençons par observer ce à quoi nous pou-

vons faire confiance au plus profond de nous. Si nous ne le savons pas immédiatement, peut-être faudrait-il demeurer plus longtemps en nous-mêmes dans l'immobilité de notre être. Si, la plupart du temps, nous n'avons pas conscience de ce que nous faisons, et que nous ne sommes pas satisfaits du cours de notre vie, il serait peut-être temps d'être plus vigilants, plus près de la réalité, d'observer plus attentivement les choix que nous faisons et les conséquences qui en découleront.

Tentons l'expérience de faire confiance au moment présent, d'en accepter les sensations et les pensées parce qu'elles se déroulent maintenant. Si nous parvenons à lâcher prise dans ce moment de l'ici et maintenant, nous découvrirons que ce moment est digne de notre confiance. De la répétition de semblables expériences naîtra une conscience nouvelle : quelque part au plus profond de nous, réside un noyau sain et incorruptible, et nos intuitions, qui font écho à l'actualité du moment présent, sont dignes de notre confiance.

\*

« Sois donc fort, et entre dans ton corps.  
Là, tes pieds auront un point d'appui solide.

Penses-y avec la plus grande attention,  
Ne va pas te promener ailleurs !  
Kabir dit ceci : Rejette toute pensée de choses  
imaginaires  
Demeure ferme dans ce que tu es. »

KABIR