

Sur le Détachement
qui est aussi appelé dans le Bouddhisme
le « Lâcher Prise »

Ce texte est d'un bénédictin américain contemporain

Transmis par notre F Roland
Merci à lui

Sur le **détachement** (John Main o.s.b., extrait de *The Heart of Creation, "Kissing the Joy as it Flies"* (Embrasser la joie au vol), New York, Continuum, 1998, p. 74-75.

La méditation est liée au détachement. Et comme il n'y a pas, dans le vocabulaire religieux occidental, de mot plus mal compris que détachement, la méditation pose souvent d'inutiles problèmes ou complications dans l'esprit des gens. Il nous semble généralement que le détachement équivaut à une sorte de froide indifférence platonique. Voilà ce qui a rendu la chose si rebutante à beaucoup d'entre nous lorsque nous sommes tombés sur ce mot en lisant maints livres de spiritualité du passé, où la vie chrétienne était abordée avec une idée négative ou répressive du détachement. Pourtant, je pense que cette notion est la leçon la plus importante que la méditation doit nous apprendre, à nous hommes et femmes d'aujourd'hui et d'Occident, affectés par cette culture religieuse souvent mal accentuée.

Le détachement n'est pas une dissociation de soi ou une fuite de ses problèmes et responsabilités. Ce n'est pas une négation de l'amitié ou de l'affection, ni même de la passion. Le détachement est, dans son essence, détachement de la préoccupation de soi, de cette disposition d'esprit souvent inconsciente qui fait que je mets mon moi au centre de toute la création. Le détachement a tout autant partie liée avec un engagement dans l'amitié, dans la fraternité durable, dans l'amour qui dépasse et transcende le moi. Le détachement rend l'amour possible parce que l'amour n'est possible que si nous sommes détachés de la préoccupation de soi, si nous sommes sortis de l'isolement, si nous sommes libérés de l'habitude de ne rien se refuser. Le désengagement qu'implique le détachement, c'est celui de l'habitude d'utiliser autrui pour mes propres fins.

Mais par dessus tout, et c'est la grande leçon que nous devons apprendre de la méditation, le détachement est la libération de l'anxiété concernant ma propre survie en tant que moi. La vie enseigne à tous autant que nous sommes qu'aimer, c'est par essence se perdre dans la réalité plus vaste de l'autre, des autres, et de Dieu. Le détachement de l'égoïsme nous libère pour l'amour, si bien que nous ne sommes plus dominés par la quête animale de la survie. Le détachement requiert une confiance pleinement humaine : confiance en l'autre, à la fois humain et divin. Il requiert le désir de lâcher prise, d'abandonner l'habitude de contrôler, le désir d'être.