

★ Obtenez un accès illimité au meilleur de Medium pour moins de 1 \$ /semaine. [Devenir membre](#)



MED : LE JOLI PRÉFIXE

2 minutes de lecture · 29 septembre 2025



Laurence Freeman, OSB

Suivre



Écouter



Partager



Plus



Med- est mon préfixe préféré. Pensez à sa fréquence d'apparition dans les mots qui évoquent l'équilibre et la connexion : (sans oublier « Medium » lui-même), middle, median, mediate et, plus particulièrement, pour cette réflexion : Meditation et Medicine.

Ce préfixe est une racine indo-européenne qui désigne l'action juste, la prise de mesures appropriées – la sagesse et le bon jugement. Il est lié au sens de « soin » et d'« attention » en toute chose : pensée, sentiment et action. Il s'agit de trouver l'équilibre, le centre de gravité, en retournant à la source. Un retour à la racine, comme le décrit le chapitre 16 du Tao Te Ching :

En reposant l'esprit dans le calme,
la perception de toutes choses surgit et disparaît ensemble
, et leur apparition est leur retour. Comme les fleurs et les feuilles,
elles poussent, s'épanouissent, puis retournent à leurs racines.
Ce retour à la racine apporte la paix,
une paix qui ne reconnaît
aucune différence entre soi et autrui
et apprécie la conscience
telle qu'elle est, aussi parfaite qu'elle est.

(traduction Shan Dao)

Lorsque vous consultez un médecin, vous vous attendez à recevoir une attention et des soins personnalisés. Vous reconnaissez immédiatement si cette attention est sincère et bienveillante ou si elle est déficiente, distraite et mensongère. La guérison elle-même, ainsi que l'efficacité de la guérison espérée, dépendent en partie de cette attention bienveillante. De même, lorsque nous méditons, nous exerçons sur et en nous-mêmes une attention bienveillante et aimante au plus profond de nous-mêmes, au-delà de l'ego. Cela libère la plénitude, la santé et la sainteté du Soi, de l'Esprit.

À l'âge d'or de la médecine, l'art de guérir est souvent délaissé. La médecine devient alors une activité exclusivement cérébrale, traitant la maladie et non la personne dans sa globalité. Il est urgent de rétablir le lien humain entre l'art de la prière et l'art de guérir, soutenu et non absorbé par la science. À une époque marquée par l'anxiété, l'isolement et la dépression, ce lien éclaire l'intégration de la spiritualité aux soins de santé mentale. La psychologie, avec l'attention et le soin personnels qui nourrissent la relation thérapeutique, ne doit pas se contenter de catégoriser, de médicaliser et d'objectiver l'état d'esprit ou la maladie mentale. Elle doit apporter un soin et une attention qui ne sont rien d'autre qu'un amour pur, détaché et engagé.

Comprendre le sens du mot « médecin » offre un moyen de restaurer et de préserver la santé mentale dans une société aussi fragile et spirituellement démunie que la nôtre. Cela nous apprend à transformer le fléau de la solitude autodestructrice en sagesse de la solitude.

Le soin et l'attention sont une connexion et la connexion est, eh bien, tout.



Suivre

Écrit par Laurence Freeman osb 

731 abonnés · 1 suivant

Moine bénédictin, directeur de la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne et fondateur du Centre Bonnevaux pour la paix

Aucune réponse pour le moment



MÉDITATION CHRÉTIENNE (MCQRFC)

Quelles sont vos pensées ?

Plus de Laurence Freeman osb