

Et si on méditait ! (2)

Beaucoup de difficultés, d'incompréhensions face à la méditation s'expliquent par les différentes origines de ce mot. Dans l'Ancien Testament, l'idée de méditation est exprimée par des termes dont la racine signifie murmurer à mi-voix : « Heureux qui murmure (médite) la loi du Seigneur jour et nuit » (Psaume 2). Dans le Nouveau Testament, aucun passage ne fait référence directement à la méditation. Ainsi, la caractéristique première de la méditation chrétienne dans la Bible est le rappel et la répétition de la Parole de Dieu¹.

Le *Dictionnaire historique de la langue française* rappelle, de son côté, que le mot « méditation » constitue un emprunt au dérivé latin *meditatio* qui désignait la préparation d'un discours, le fait de penser et de réfléchir.

Le mot « méditer », quant à lui, est emprunté au latin *meditari*, qui vient lui-même du latin *mederi* « donner des soins à ». Ce mot appartient donc à l'origine au monde médical et recouvre le fait de « porter remède à ». C'est sur cette origine que s'appuie notamment le psychiatre Christophe André, auteur de plusieurs ouvrages sur la méditation².

Enfin, des auteurs tels qu'Alphonse Goetmann, prêtre orthodoxe, estiment que le mot méditation au sens littéral de *meditari* (*itari in medio*) peut aussi signifier « être conduit vers le centre », le centre étant le cœur de l'homme³. On trouve, en effet, à travers les siècles, des écoles de spiritualité qui proposèrent des méthodes de méditation proches de la contemplation⁴, s'appuyant notamment sur le silence et la quête d'intériorité. Cette méditation silencieuse apparaîtra pour nombre de mystiques comme essentielle. S'appuyant sur une interprétation symbolique de l'Évangile de Matthieu, la méditation consistera alors à descendre dans la crypte de son cœur⁵ : « Mais toi, quand tu pries, retire-toi dans ta pièce la plus retirée, ferme la porte, et prie ton Père qui est présent dans le secret ; ton père qui voit dans le secret te le rendra. » (Matthieu, 6, 18⁶)

Le mot méditation, pour nous occidentaux, peut donc recouvrir trois réalités :

- Une réalité réflexive, cognitive, mettant l'intelligence rationnelle au travail, que ce soit dans le domaine profane ou spirituel, donnant naissance à une méditation discursive, réflexive.
- Une réalité thérapeutique.
- Une réalité contemplative⁷ dans le domaine spirituel consistant à se laisser recentrer, donnant naissance à ce que nombre d'auteurs désignent sous le terme de méditation contemplative.

¹ Dictionnaire de spiritualité, article « Méditation ».

² Christophe André, *Méditer jours après jours*, L'Iconoclaste, 2011.

³ Rachel et Alphonse Goetmann, *Sagesse et pratique du christianisme*, Plon/Mame, 1995, p.20.

⁴ Dictionnaire de spiritualité, article « Méditation ».

⁵ Rappelons que le « cœur » dans la Bible désigne beaucoup plus que le domaine affectif. C'est le siège de l'intelligence, de l'imagination, de la mémoire, le lieu où l'on prend ses décisions, et enfin bien sûr la demeure de Dieu.

⁶ Traduction officielle liturgique, 2013.

⁷ Nous pourrions très bien dire comme Jon Main, fondateur de la World Christian Community of Méditation : « J'utilise le terme de 'méditation' comme un synonyme de 'contemplation', de 'prière contemplative', de prière méditative... » in Jon Main, *The inner Christ*, Longman and Todd, 1987, p.203.

Exercice :

Aujourd'hui et pour aller dans le premier sens du mot « méditation », je vous invite à méditer sur ces citations d'abba Arsène, un père du désert chrétien qui a vécu au IV^{ème} siècle, dans les déserts d'Égypte :

« J'ai souvent regretté d'avoir parlé, jamais de m'être tu. »

« Si tu parles, fais-le pour Dieu. Si tu te tais, fais-le pour Dieu »

Que vous inspirent ces phrases ?

Comment les mettre en pratique dans nos vies ?