



Ce livret a été conçu par deux jeunes sœurs, avec l'aide de leurs aînées, pour offrir une approche de la vie monastique à un public de jeunes. Il n'a pas pour but d'être exhaustif mais de donner un aperçu à la fois léger et profond des premières découvertes au monastère.

Depuis quelques années, ces sœurs ont fait de la recherche de Dieu le centre de leur vie. Elles voudraient partager leur conviction que chacun, quelle que soit sa croyance, peut trouver le bonheur dans l'approfondissement d'une vie spirituelle.

Mais qu'est-ce que la vie spirituelle ? Pas une succession de séances de méditation et de prières qui nous déconnecteraient de la réalité, mais une vie concrète à l'écoute d'un souffle intérieur. L'Esprit Saint de Dieu n'est-il pas à l'œuvre dans le cœur de chaque personne ?

Au plus profond de soi, il est possible de faire une Rencontre qui bouleverse et oriente toute une vie...

« Dieu est amour. » 1.In 4,86

« Dieu est amour et rien qu'amour. »

Maurice Zundel

### Qu'est-ce qu'un moine, une moniale?

#### Une sentinelle?

« Le monde a besoin de sentinelles de l'histoire capables de voir plus loin que la situation présente. Mieux : il a besoin de vigies, c'est-à-dire de marins qui se tiennent au point le plus élevé d'un navire et dont le rôle est non seulement de garantir le statut quo, mais de permettre une bonne navigation en évitant les écueils »

Mauro Giuseppe Lepori

Un fou?

« Il faut être complètement fou pour rester célibataire toute sa vie, ne pas avoir d'argent à soi, vivre sous le poids de l'obéissance aux autres! Une bande de célibataires dans un milieu clos, à quoi cela ressemble-t-il d'un simple point de vue humain? Mais cela est le signe que nous avons une autre raison de vivre. La vie éternelle n'est pas que pour plus tard, mais se vit bel et bien déjà dans le quotidien! » Jean-Pierre Longeat

Un amoureux ?.....



# **Appel**

« Tu comptes beaucoup à mes yeux, tu as du prix et moi je t'aime. » *Is 43,4* 

« Tu m'as séduit, Seigneur, et je me suis laissé séduire » *Jérémie 20,7* 

« Pour discerner sa propre vocation, il faut reconnaître que cette vocation est l'appel d'un ami : Jésus. A ses amis, on leur offre quelque chose, on leur offre le meilleur... Quand le Seigneur suscite une vocation, il ne pense pas seulement à ce que tu es, mais à tout ce que tu pourras parvenir à être avec lui et avec les autres »

Christus Vivit n°287-289

« Quand j'ai dit 'oui' à l'appel que je ressentais et auquel je résistais, j'ai compris que Dieu comblerait mon désir d'aimer et d'être aimée bien au-delà de tout ce que je pouvais imaginer! Après quelques dizaines d'années de vie monastique, je peux dire que ce que je pressentais alors était bien vrai... mon histoire d'amour avec Dieu est une aventure merveilleuse! »

Une sœur de Soleilmont



### Prière

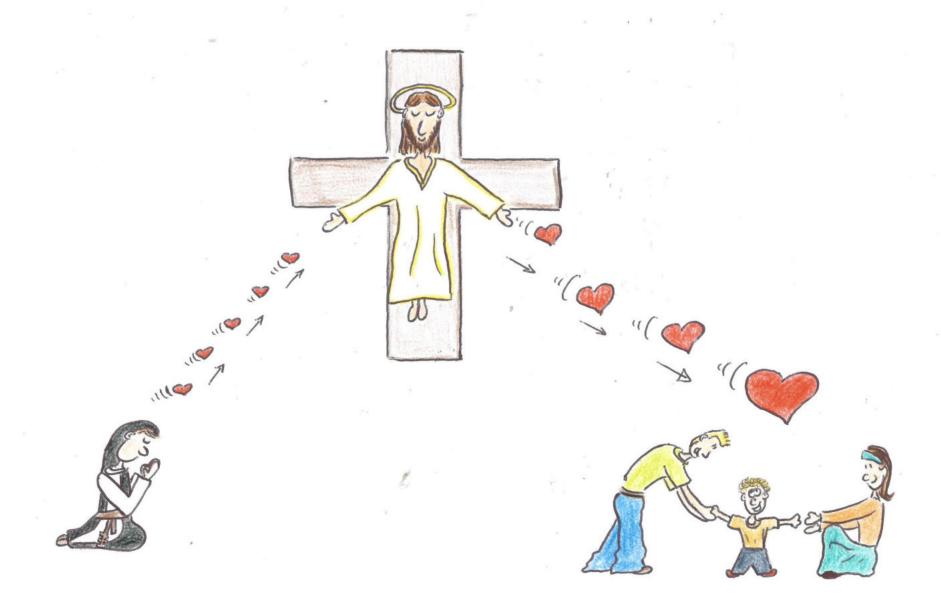
« Le matin, bien avant le jour, Jésus se leva, sortit et s'en alla dans un lieu désert, et là il priait »
Marc 1,35

« Dieu est paisible et rend paisible, et fixer son regard sur lui, qui est repos, rend l'âme paisible » Saint Bernard

> « Je ne lutte pas avec toi, mon Dieu, ma vie n'est qu'un long dialogue avec toi. » Etty Hillesum

« La prière solitaire est la voie royale pour faire la vraie communauté, la solidarité profonde avec toute l'humanité. » Michel Dupuis

« Ne nous lassons pas de prier, la confiance fait des miracles. » Sainte Thérèse de Lisieux



### Charité – Service

« L'Amour rend service. » 1Co 13,4

« Si quelqu'un te réquisitionne pour faire mille pas, fais-en deux milles avec lui. » Mt 5,41

« La responsabilité de chaque homme est une sphère infinie, elle est une responsabilité face à l'infini. L'homme se meut, il parle, il regarde, et chacun de ses mouvements, chacune de ses paroles, chacun de ses regards transforme le devenir du monde, sans qu'il sache la force et l'amplitude des ondes de ce mouvement. »

Martin Buber

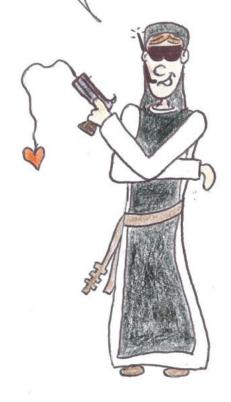
« Tout ce qui se fait dans la charité peut être appelé une prière ; car on ne cesse pas de prier dès qu'on ne cesse pas de faire le bien. »

Sainte Catherine de Sienne

« Abayghur me traitait en ami...Dans son code de Touareg, on n'exprimait pas les sentiments, on les prouvait. Au lieu de me souhaiter un « bon appétit », il m'apportait un repas ; plutôt que de formuler un 'Je t'aime ' - riqqim- il manifestait son attachement par une bonne humeur indéfectible, des blagues en rafales, le soucis assidu de ma santé, les soins qu'il me prodiguait. »

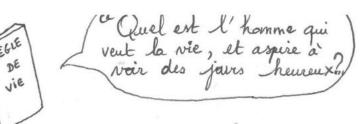
Fric-Fmmanuel Schmitt

Au monastère, on apprend la charité concrète, discrète, gratuité.



Pour Jesus, on rend des services en cachette

En somme, on trouvaille dans les "services recrets"



# St Benoît et sa règle de vie

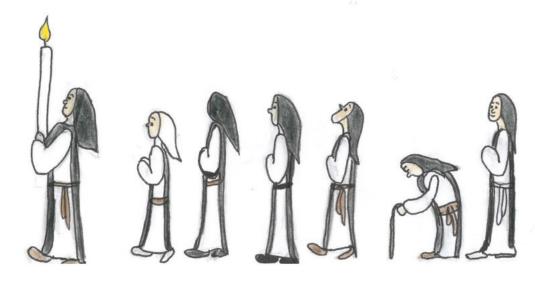
« Benoît s'est retiré à Subiaco, abandonnant les études à Rome (...). Il avait l'intuition que la globalité du problème du monde et de l'histoire exigeait d'affronter en profondeur le problème de son cœur, de sa liberté, de sa vie. »

Mauro Giuseppe Lepori

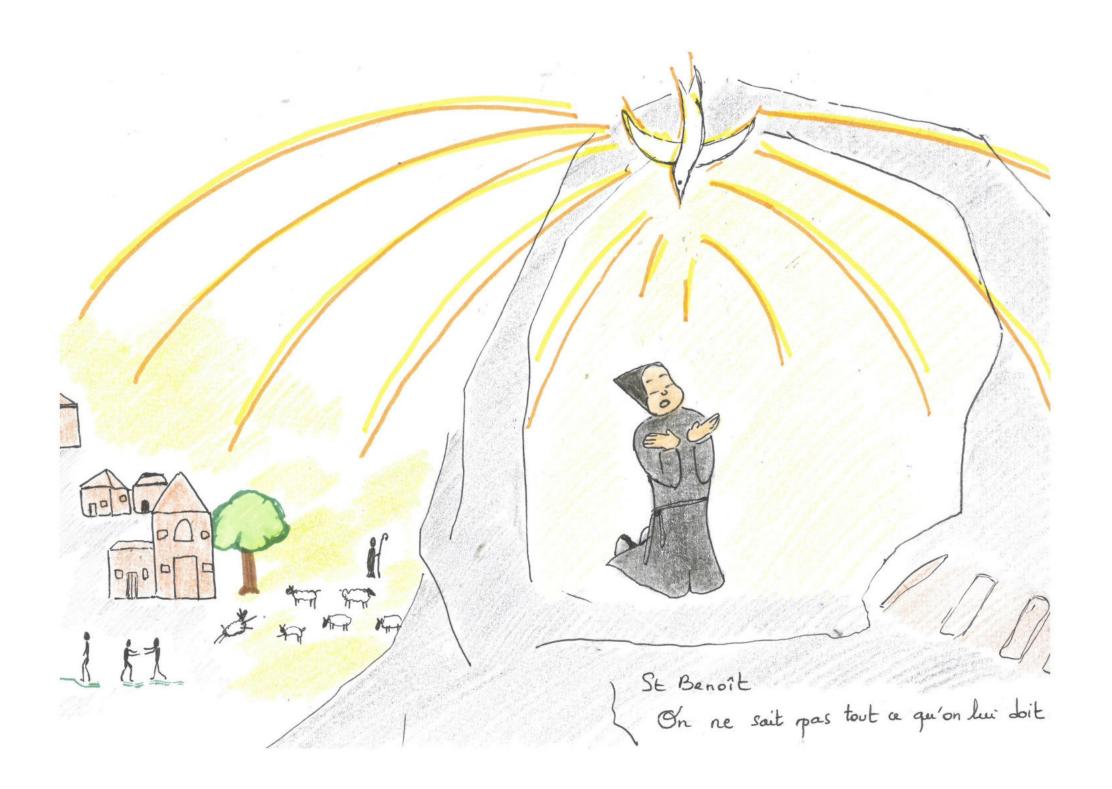
« La règle, comme toute loi, n'a qu'un rôle de « pédagogue » : elle conduit à l'Esprit ! » Bertrand Rollin

« A l'époque des singles et du 'cœur NET', que propose St Benoît ? Absolument rien de virtuel mais du réel, et toujours plus de réel. La vie commune dans sa dure et belle réalité. A la différence d'Internet où personne ne se doit rien, la vie monastique oblige ses adeptes à se devoir à tous... L'art de vivre selon St Benoît repose sur cette base :

mon frère qui est là. » Olivier Quenardel







## Liturgie

#### « Sept fois le jour, je chanterai ta louange » Psaume 118

« Nous chanterons les louanges de Dieu et toute l'activité qui suivra puisera dans ces louanges harmonie et fécondité »

Guillaume de Saint Thierry

« Quand nous nous tenons debout à la psalmodie, sachons mettre notre âme d'accord avec notre voix. »

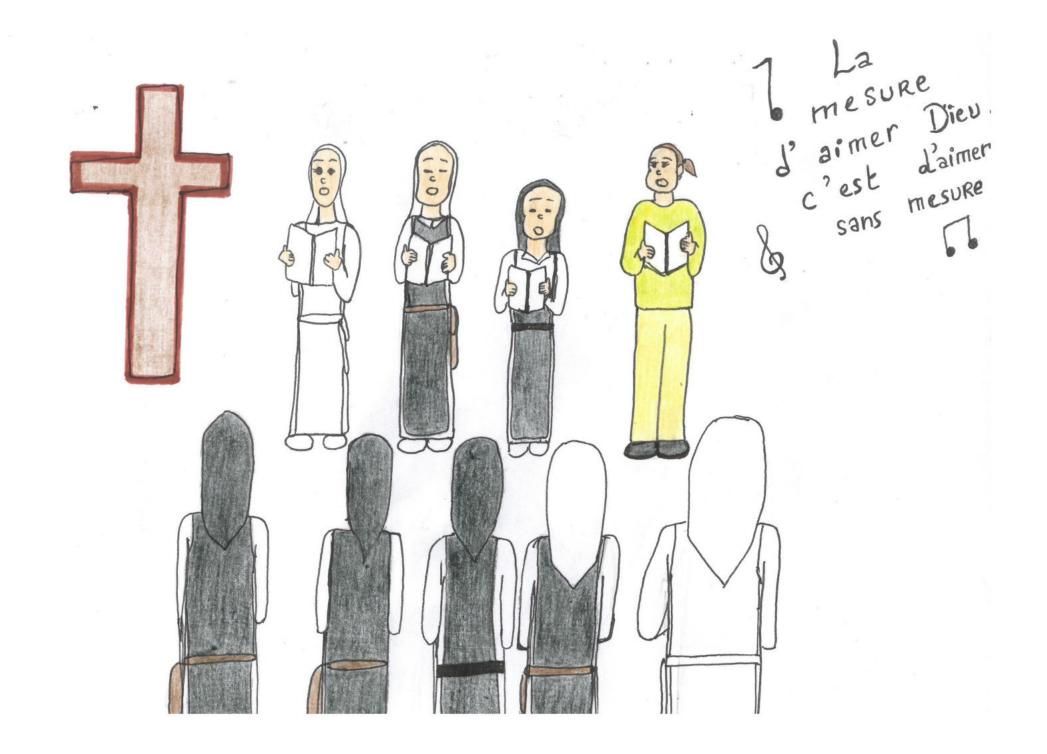
Règle de Saint Benoît Chap 19,7

« Prier, c'est laisser Dieu advenir en nous et faire en nous son travail de salut. La prière est ce 'oui' à Dieu qui l'autorise à me transformer »

Daniel Marguerat

« Par la prière d'intercession, unie à toute l'Eglise, je mets mon cœur au large portant à Dieu toute l'humanité dans ses joies, ses peines et ses combats. »

Une moniale de Soleilmont



### **Travail**

« Ils seront vraiment moines s'ils vivent du travail de leurs mains » Règle de Benoît, 48,8

« Ce que l'un fait, il le fait pour tous et ce que tous font profite à chacun » Saint Aelred

« Fais-moi accomplir les 1000 petites tâches quotidiennes avec amour, mais fais jaillir le plus petit acte d'un grand foyer d'amour et de disponibilité. Alors, la nature de ce que l'on fait, le lieu où l'on est ne comptent plus. »

Etty Hillesum

« C'est en faisant mon labeur chaque jour avec cœur, qu'en Toi Seigneur, je tisse mon bonheur. » Une personne en stage à l'abbaye



#### Lectio divina

« Quand tes paroles se présentaient, je les dévorais : ta parole était mon ravissement et l'allégresse de mon coeur » *Jérémie 15,16* 

« Il existe une modalité concrète pour écouter ce que le Seigneur veut nous dire dans sa Parole et pour nous laisser transformer par son Esprit. Et c'est ce que nous appelons `lectio divina'. »

Pape François

« J'ouvre la divine Écriture, je grave ces paroles dans la cire de mon cœur et, soudain, ta grâce vient à ma rencontre. »

Saint Aelred





### Vie fraternelle

« A ceci tous reconnaîtront que vous êtes mes disciples : si vous avez de l'amour les uns pour les autres ». 35 35

« Aux yeux de la charité, tout devient plus beau, plus lumineux une fois partagé avec un autre » Baudoin de Ford

> « Ne laissez personne venir à vous et repartir sans être plus heureux. » Mère Teresa

> > « On ne diminue pas le bonheur en le partageant. » Bouddha



## Notre sœur, occasion de chute...

« La charité parfaite consiste à supporter les défauts des autres, à ne pas s'étonner de leurs faiblesses, à s'édifier des plus petits actes de vertus qu'on les voit pratiquer. »

Sainte Thérèse de Lisieux

« Ne cherche pas à tuer l'iniquité comme si elle était en dehors de toi. Regarde en toi-même, vois quelle est la puissance qui combat... »

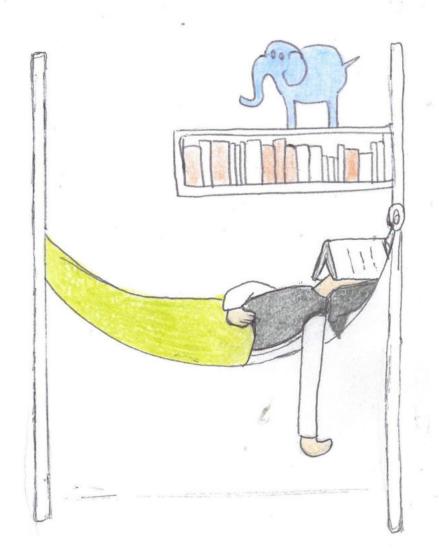
Saint Augustin

« Il faut mener la guerre la plus dure contre soi-même. Il faut arriver à se désarmer. J'ai mené cette guerre pendant des années, elle a été terrible. Mais maintenant, je suis désarmé. Je n'ai plus peur de rien, car l'amour chasse la peur. »

Patriarche Athénagoras

« Le partage de la vie commune se révèle être d'abord le partage de nos pauvretés et de nos faiblesses » Une sœur de Soleilmont

Notre solve, occasion de "chute" ... 3





### Humilité

« Pour un moine, réussir sa vie signifie 'faire carrière dans l'humilité ' » Oliveto Gérardin

« Ne faites rien pour passer devant les autres ou pour que les autres vous admirent, cela ne vaut rien. Au contraire, soyez simples et pensez que les autres sont meilleurs que vous. » Phil 2,3

« L'humilité est l'ouverture de notre cœur à la miséricorde de Dieu, à son amour totalement gratuit. Elle est notre consentement paisible à notre vérité et à la vérité de l'amour du Père pour nous » Père Jean Corbon

> « Jésus doux et humble de cœur, rends mon cœur semblable au tien » Une sœur de la communauté



### **Pauvreté**

« Si tu veux être parfait, va, vends ce que tu possèdes et donne-le aux pauvres, et tu auras un trésor dans les cieux : puis viens, suis-moi »

Matthieu 19, 22

« La joie, c'est ce qui reste quand on a tout donné. » Anne Lécu

« Tout sera commun à tous, comme dit l'Ecriture, afin que nul ne dise ou prétende qu'une chose est à lui » Règle de Saint Benoît 33,6

« Quand nous donnons aux pauvres les choses qui leur sont nécessaires, nous ne leur donnons pas tant ce qui est à nous, que nous leur rendons ce qui est à eux. »

Saint Grégoire le Grand

« La pauvreté évangélique n'est ni un brevet d'économie (dépenser le moins possible) ni un dédain insouciant (ne pas faire attention à l'argent). »

Bertrand Rollin

"Aimer, c'est tout donner " (Ste Thouse de Lineux)



### **Silence**

- « Plus que sur toute chose, veille sur ton cœur, c'est de lui que jaillit la vie. » Pr 4,23
- « Et le silence vient, comme un baume, soulager les meurtrissures du bruit. » Olivier Wedell Holmes
  - « Le silence physique a un impact métaphysique. » Sébastien de Fooz
- « La solitude et le silence m'enseignent à aimer mes frères pour ce qu'ils sont, non pour ce qu'ils disent. »

  Thomas Merton
- « Il y a dans le silence, une merveilleuse puissance de clarification, de purification, de concentration sur l'essentiel. »

  Dietrich Bonhöeffer

«Le silence favorise l'union à Dieu et la communion fraternelle ?



### **Stabilité**

« Dans la Règle de st Benoît, la stabilité indique la persévérance, la capacité de durer dans la vocation reçue et accueillie. »

Enzo Bianchi

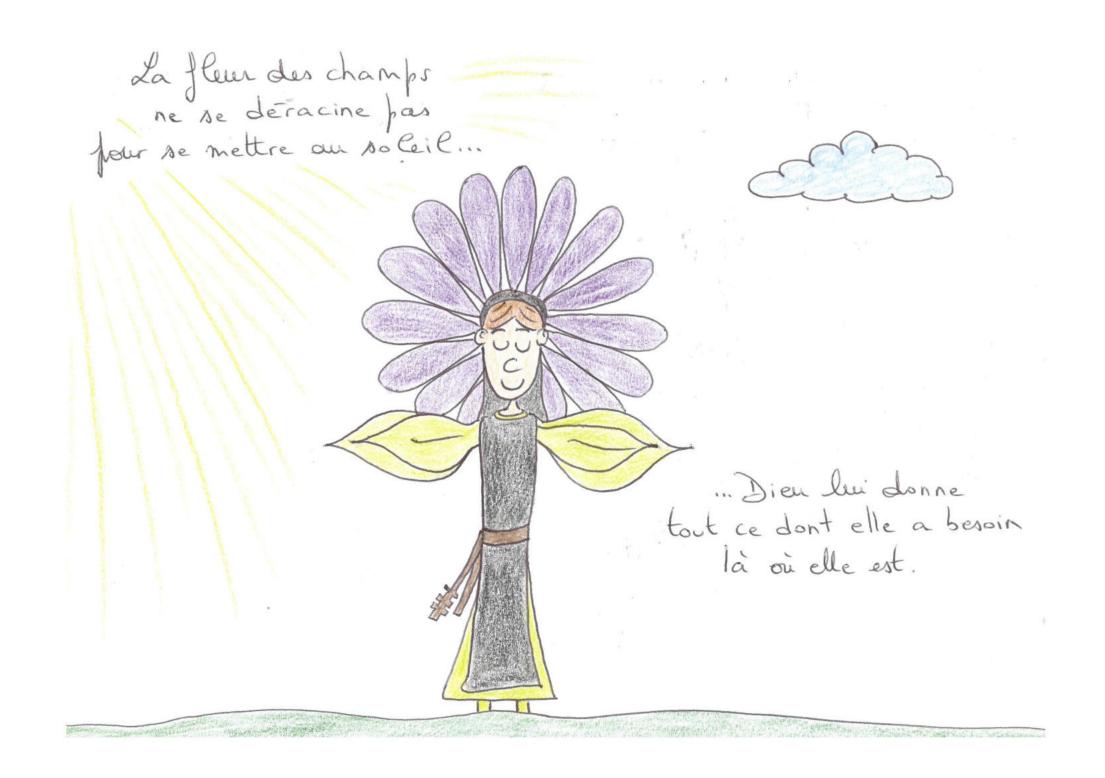
« Il s'agit de l'engagement à vie avec d'autres frères. » Bertrand Rollin

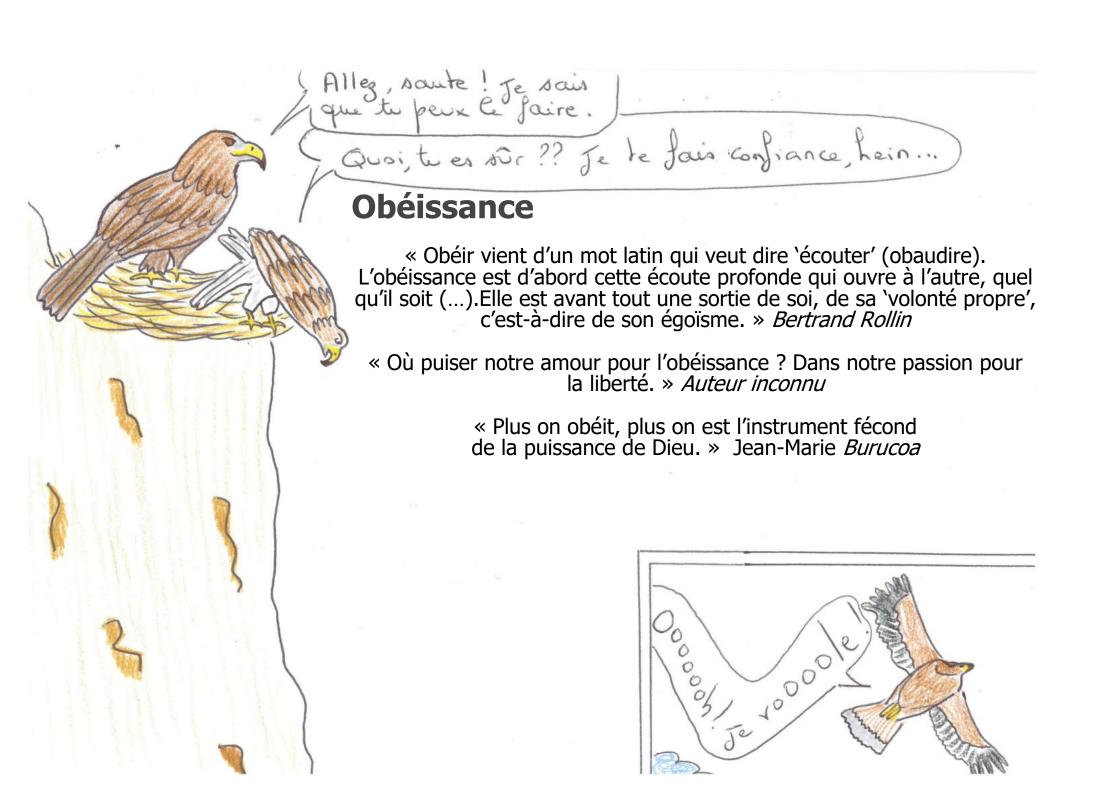
« On entre au monastère pour une recherche intérieure, et l'intérieur est encore plus vaste que l'extérieur. Pour faire ce voyage intérieur vers un illimité que l'on ne peut tenir entre les mains, il faut de la concentration, et donc un espace cohérent afin de ne pas se disperser. On entre alors dans une exploration de l'infini. Je suis toujours, et de plus en plus, dans l'exploration du phénomène humain, comme un spéléologue. Je ne regrette rien. »

Jean-Pierre Longeat

« Si ta vie quotidienne te paraît pauvre, ne l'incrimine pas. Plains-toi plutôt de ne pas être capable d'en proclamer les richesses. »

Rainer-Maria Rilke







# Étapes de la vie monastique

« A mesure que l'on progresse dans la foi et la conversion, le cœur se dilate. » Prologue de la règle de Saint Benoît

« Je dirais que c'est une aventure qui nous conduit à la porte de notre cœur. Ensuite à une guérison du cœur afin de devenir un 'cœur de chair' à l'image du Christ : doux et humble, devenir un cœur de prière, simple et unifié dans l'Amour de Dieu et des autres »

Une sœur de Soleilmont

« La formation à la vie cistercienne a pour fin de restaurer la ressemblance divine chez les sœurs grâce à l'action de l'Esprit Saint. »

Constitution de l'Ordre (n° 45)

« Dans ce processus de formation, connaissance de soi et connaissance de Dieu sont intimement liés. Graduellement, avec une infinie délicatesse et patience, Dieu me donne d'accéder à mon être véritable et libre, à l'accomplissement de mon humanité la plus profonde »

Une sœur de Soleilmont







HOMO - POSTULANTE HOMO-NOVICE





HOMO-PROFESSE TEMPORAIRE



HOMO-PROFESSE SOLENNELLE

# Hospitalité

- « N'oubliez pas l'hospitalité, car grâce à elle, certains, sans le savoir ont hébergé des anges. » He 13,2
- « Ce sont les pauvres surtout et les pèlerins qu'on entourera le plus d'attention parce que c'est principalement en leur personne que l'on reçoit le Christ. »

  Règle de St Benoît chap 53,15

« Les récits bibliques nous aident (...) à prendre conscience que l'hospitalité est non seulement une grande vertu, mais plus encore que c'est dans un contexte d'hospitalité que l'invité et l'hôte peuvent révéler leurs dons les plus précieux et se communiquer une vie nouvelle. (...) L'hospitalité, ce ne serait donc pas seulement recevoir chez soi un étranger – quoique cet aspect ne puisse être oublié ou négligé! – mais surtout adopter une attitude fondamentale à l'égard de nos semblables qui peut s'exprimer de mille façons. »

Henri J.M Nouwen



### **Détente**

Badmington, jeux de balle, pétanque, films, sketches... Les sœurs se retrouvent aussi régulièrement pour des moments de détente fraternelle.

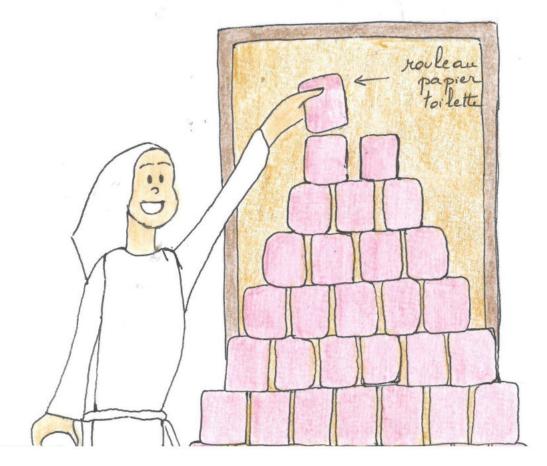
« Se divertir, se délasser, se détendre, s'amuser, n'est-ce pas de tous les temps ? La sagesse populaire le dit bien : « A trop tendre l'arc, il risque de se casser ! » Olivier Quenardel

« La détente n'est pas une parenthèse dans notre idéal, mais elle en fait partie, elle est orientée dans le même sens. C'est aussi une manière de nous ouvrir ensemble à Dieu... Il s'agit d'avoir le souci de préserver un espace de gratuité nécessaire à l'amour de Dieu, de soi et des autres. »

Oliveto Gérardin

« Il faut apprendre à vivre chaque petite chose comme une fête. » Amélie Nothomb Sont elles sages comme des images?

1er Avril, devant la porte d'une responsable:



### **Conclusion**

« Car je t'ai gravée sur les paumes de mes mains. » Is 49, 16a

- « Tu nous as faits pour toi Seigneur et notre cœur est sans repos tant qu'il ne se repose en toi. » Saint Augustin
- « Je vis et j'écris à partir d'un lieu, mon âme. Or celle-ci a vu la lumière et la voit encore, y compris à travers les ténèbres les plus charbonneuses. (...) Combien de fois aurais-je voulu transmettre la confiance qui me brûle ? »

  Eric-Emmanuel Schmitt
- « Il y a toujours de la lumière, si seulement nous sommes assez courageux pour la voir. Si seulement nous sommes assez courageux pour l'être. »

  Amanda Gorman



# **Témoignages**

« Pour moi, la vie monastique, c'est ce à quoi j'ai toujours aspiré sans le savoir. C'est un océan de liberté intérieure, une école de connaissance de soi et d'amour de l'autre, une mine d'or de sagesse de vie. C'est aussi un plongeon dans l'amour de Dieu, un dépouillement pour apprendre à n'avoir pour trésor que Jésus seul.

Convertie à 17 ans, j'ai eu l'occasion avant d'entrer au monastère de faire des expériences de vie riches, fortes et belles (comme celle d'accompagner pendant plusieurs années un jeune myopathe ou l'engagement dans un style de vie écolo et alternatif). Pourtant, même dans les difficultés et les moments de combat intérieur au monastère, je n'échangerais pas une seule journée ici pour mille ailleurs. » Florence

« La vie monastique répond aux aspirations profondes de mon cœur. C'est une vie à la fois décapante (hum...) et épanouissante. Elle m'aide à être proche de Dieu, à devenir moi-même, à aimer les autres de plus en plus authentiquement. Les trois plus beaux jours de ma vie ? Celui où, à 17 ans, j'ai pris conscience de l'amour infini de Dieu pour moi. Celui où, à 23 ans, j'ai décidé de répondre à l'appel à la vie monastique. Et le jour où j'ai prononcé mes premiers vœux. » Adeline