

# Regarde-Le, médite-Le, contemple-Le



*Bénédicte, fidèle aux rencontres du groupe de la Fraternité de Normandie, est entrée chez les Clarisses en 2005 ; elle vit au monastère de Vermand dans l'Aisne. Elle nous livre ici un témoignage sur la méditation.*

Lorsque j'étais enfant, mon grand-père maternel m'invitait toujours à regarder longuement ce qu'il faisait avant de vouloir l'imiter ou reproduire... Regarder longuement pour se laisser imprégner par les gestes et les paroles ! Accepter de se laisser instruire par un autre... Tout cela n'est-il pas un chemin qui ouvre à la méditation ?

Lorsqu'en moi s'est éveillé le désir de suivre le Christ, un prêtre m'a dit : Regarde-Le et tu comprendras, me montrant le grand Christ en gloire qui dominait dans le chœur de l'église. C'est toujours cette même invitation à prendre le temps ! Se donner le temps, ouvrir grand son cœur et ses oreilles...

## Se laisser transformer

C'est bien des années plus tard que j'ai découvert cette parole de Sainte Claire d'Assise **Regarde-Le, Médite-Le, Contemple-Le** et n'aie d'autre désir que de l'imiter ; j'y trouvais alors comme un écho ! Passer du temps devant le crucifix, scruter longuement les Écritures et s'abandonner dans le silence de la prière, devant le Saint-Sacrement... Ecouter la Parole de Dieu qui se dit au plus profond de moi, dans ce lieu privilégié de la rencontre, ce lieu d'intimité ! Pour progressivement me laisser transformer par lui, avancer sur le

chemin de l'imitation, de la configuration au Christ. C'est bien ce qui m'a poussée un jour à tout quitter pour me mettre à son école, choisir de prendre ce chemin parfois ardu avec cette certitude de Sa présence bienveillante et patiente.

## Un cadre porteur

J'ai la chance d'avoir un cadre porteur puisque le rythme de nos journées est ponctué par cinq offices liturgiques : l'eucharistie, 1 heure d'oraison le matin, 1 heure d'adoration le soir et bien sûr les temps de prière personnelle. Un cadre qui structure et aide dans les moments plus difficiles car je ne suis pas seule, c'est en communauté, en Eglise que nous cheminons !

Accepter d'être, une éternelle apprentie, recommencer, persévérer... Et ne jamais cesser de rendre grâce pour la vie qui se donne, se reçoit et nous entraîne toujours plus loin. Sainte Claire nous dit aussi dans une de ses lettres : **Pose ton esprit devant le miroir de l'éternité, pose ton âme dans la splendeur de la gloire, pose ton cœur... Et grâce à cette contemplation, transforme-toi tout entière à l'image de sa divinité... Tu goûteras la douceur cachée que Dieu lui-même a, dès le commencement, réservée à ceux qui l'aiment.**

Oser prendre du temps pour Dieu, c'est le secret du bonheur ! Je vous souhaite d'oser.

**Sœur Bénédicte BREARD**

*Monastère de Vermand (Aisne)*