

sacre aux écrivains de l'Ordre jusqu'au XVII^e siècle seulement, ne s'élève pas à moins de sept cent soixante-treize."

50.—VIE DE PENITENCE

Le Cistercien n'est pas seulement l'homme de la prière, il est aussi l'homme de l'expiation.

La vie commune, le silence, le travail corporel sont déjà pour lui des occasions de se mortifier. Mais cela ne lui suffit pas. Il faut qu'il crucifie son corps par une abstinence perpétuelle et un jeûne qui n'embrasse pas moins de six mois de l'année. L'usage de la viande n'est permis qu'aux malades et à ceux qui sont d'une santé débiie. Le régime de la Trappe est donc le régime végétal reconnu, du reste, par les sommités médicales comme très favorable à la santé.

Depuis Pâques jusqu'au 14 septembre, la Règle accorde deux repas par jour, et, en outre, le matin, une légère réfection connue dans le langage monastique sous le nom de mixte. Les jeûnes commencent le 14 septembre et durent jusqu'à Pâques. Pendant cette période de temps, le repas du soir est remplacé par une simple collation, et le mixte par un frustulum, qui consiste en deux onces de pain avec un peu de boisson.

A l'abstinence et au jeûne il faut ajouter la pénitence du sommeil pris tout habillé, sur une paillasse piquée et dans un dortoir commun. Il est de sept heures consécutives en hiver, et de six heures en été; mais, alors, une heure de sieste est accordée dans la journée, après le dîner.

Telle est, dans ses grandes lignes, la vie cistercienne. C'est un régime plein de rigueur, mais aussi plein de vigueur pour le corps aussi bien que pour l'âme, comme le dit le vénérable Chartreux que nous aimons à citer. Les travaux manuels, les veillées, le jeûne, l'abstinence, toutes ces austérités habituent le corps à ne pas s'endormir dans des jouissances inutiles et souvent dangereuses. D'autre part, la correction fraternelle qui existe chez les Cisterciens com-