

ceux qui prétendent qu'on pêche par excès d'abstinence en faisant tort à sa santé. Sa règle est, de toutes les règles, la plus austère; mais la grande majorité de ceux qui la suivent est forte, rarement malade, et elle meurt de vieillesse.....

Mais qu'est donc devenue la "Retraite," sujet de cet article? On peut m'accuser—non sans quelque vraisemblance—de m'en être écarté. Cependant je ne plaide pas coupable, car l'impression créée par tout ce que j'ai essayé de décrire devient, selon moi, le facteur principal du succès de la Retraite.

Aller à la Trappe et voir ses membres; être témoin de leur piété, de leur mortification, de la paix de leur vie; entendre leurs éloquents prières, leurs chants exquis; respirer l'atmosphère de sainteté qui semble une émanation de leur âme pure—cela suffit, et cela seul, pour vous toucher au plus profond de votre être. J'ai souvent entendu déclarer—et je le crois fermement—qu'on ne peut pas aller à la Trappe sans en revenir transformé. L'effet produit sera plus, ou moins considérable, mais suffisant toujours pour marquer une époque dans la vie.

Un directeur spirituel, choisi parmi les moines, est assigné par le Supérieur à celui qui vient se retremper et se reconnaître en quelques jours de recueillement. Ce directeur, désormais, fera tout en son pouvoir pour vous aider à retirer de votre retraite le plus grand profit. Le premier conseil qu'il vous donnera sera de ne pas tenter de suivre, même de très loin, l'abstinence des religieux. Trois bons repas par jour au contraire vous sont recommandés, de crainte qu'une rigidité inusitée ne vous incommode et ne vous distraie de vos dévotions. Une règle de conduite, plus ou moins conforme à celle de la maison, vous est aussi donnée, laissant à votre inclination le choix de l'heure du lever. Si l'on n'a pas l'intention de suivre tous les offices, il est inutile de se lever avant cinq heures, mais je conseille fortement à ceux qui ont la connaissance du latin de suivre, dans un bréviaire—qu'on vous prête à cet effet—le texte des exercices des moines.

Les prières que l'Eglise a faites pour l'usage journalier de ses prêtres sont incomparables, et la beauté de leur inspiration, je le répète, est encore rehaussée par l'accent pathétique des voix pieuses.

La meilleure heure pour se lever est deux heures et demie; cela donne une demi-heure pour s'habiller et être prêt à trois heures pour le commencement de l'Office canonique.

Une telle matinalité vous effarouche peut-être, mais songez qu'au monastère on se couche à sept heures.

La tâche la plus importante du directeur spirituel c'est ce qu'il appelle la préparation à la méditation.—Trois fois par jour il vient à votre chambre vous entretenir pendant une demi-heure d'un sujet religieux. Après son départ il faut vous agenouiller pendant une heure, et réfléchir aux vérités qui viennent de vous être exposées. Cela semble inquiétant au premier abord, et n'est certainement pas chose facile à l'essai. Je n'oublierai pas de sitôt la première expérience qui j'en fis: je repassai soigneusement tous les points du discours, les étendis, les amplifiai, sentis que le plancher devenait singulièrement dur et mes genoux proportionnellement sensibles; je me dis enfin que je devais bien être là depuis au moins une heure, et, après avoir regardé à ma montre, constatai que j'en avais encore pour trois quarts d'heure! Mais l'épreuve s'allégea par la suite, d'une façon étonnante, et je n'ai pas besoin de dire combien cette pratique est excellente!

Puis il y a des moments de loisirs qu'on peut employer à des dévotions spéciales, à se promener sur la ferme, ou encore, si le cœur vous en dit, à donner un coup de main aux travaux.

De l'intérieur ravissement, — des joies spirituelles et des consolations de la retraite, que pourrais-je dire?

J'aime mieux laisser au lecteur non dépourvu d'idéal, la liberté de se les figurer, ou, plutôt, d'en aller faire l'expérience, si sa bonne étoile le lui permet.

Puissé-je espérer que ces notes imparfaites inspireront à quelques-uns le désir de faire cette précieuse expérience?

Matériellement, nul obstacle ne se dresse entre le pénitent de bonne volonté et le monastère de Notre-Dame du Lac.

Le chemin de fer en hiver et les bateaux en été vous y conduisent.

A la Trappe vous êtes reçus avec une cordiale hospitalité, et rien absolument ne vous est de-