

assure au plus grand nombre des Trappistes une existence longue, exempte de maladies.

La Règle de Bellefontaine est l'ancienne règle de Cîteaux : celle que l'on suit à Oka est la même, seulement quelques adoucissements laissés à la discrétion du Supérieur à raison du climat et de situations particulières y sont autorisés.

Le règlement des Trappistes divise le temps en prière et en travail, laissant 7 heures environ au repos. Seulement ce repos est pris de 8 heures du soir à 2 heures du matin.

Le lever a donc lieu tous les jours à 2 heures : le dimanche, à raison des offices, il est avancé d'une heure. Ceci est évidemment pénible, mais en réalité devient une question d'habitude.

On ne fait qu'un repas à 11 heures $\frac{1}{2}$ et une légère collation le soir. Jamais de viande n'est servie à la Trappe. Le moine vit exclusivement de soupe, de légumes et de fruits.

Le poisson, les œufs, le lait, sauf sous l'apparence de fromage, sont défendus. Mais la qualité des aliments est excellente et la quantité très suffisante.

La boisson consiste dans du cidre ou de la bière. A Oka c'est le cidre qui est consommé et nous avons vu que les Pères en recueillent une partie et fabriquent le surplus avec des fruits achetés non loin de leur couvent. Cette boisson est saine et fortifiante.

Une des conditions les plus dures imposées au Trappiste est la loi du silence. Cette loi est absolue et il n'y est dérogé que dans de très rares exceptions et dans des circonstances graves prévues au règlement. Le travail exige parfois l'infraction à cette règle et en corrige la rigueur, apportant un adoucissement nécessaire et explicable, mais en général les Trappistes arrivent à observer presque entièrement cette condition imposée par leur fondateur. La pénitence exige ce silence. L'âme, qui sollicite son pardon, qui vit dans le repentir de ses fautes, ne veut point être distraite de sa douleur et de ses remords, elle veut rester seule en face de sa douleur. Elle n'a qu'une pensée : implorer la miséricorde.