

# QUELQUES CHAPITRES DE LA REGLE DE SAINT BENOIT

## CHAPITRE 6 / GARDER LE SILENCE

1 Faisons ce que dit le Prophète : « J'ai mis un frein à ma bouche. J'ai gardé le silence. Je me suis fait petit et je n'ai même pas parlé de choses bonnes »

2 Quelquefois nous devons éviter de parler, même pour dire des choses bonnes. Et cela, par amour du silence. Alors, nous devons encore plus éviter les paroles mauvaises, à cause de la punition que le péché entraîne.

3 Savoir garder le silence est très important. C'est pourquoi, même pour dire des paroles qui sont bonnes, des paroles saintes qui aident les autres, les disciples parfaits recevront rarement la permission de parler.

4 D'ailleurs, c'est le maître qui parle et qui enseigne. Le disciple, lui, se tait et il écoute. Voilà ce qui convient à l'un et à l'autre.

5 C'est pourquoi, quand on a quelque chose à demander au supérieur, on doit le faire avec humilité et grand respect.

6 Les plaisanteries, les paroles inutiles et qu'on dit seulement pour faire rire les autres, nous les condamnons partout et pour toujours ! Et nous ne permettons pas au disciple d'ouvrir la bouche pour ces paroles-là !

## CHAPITRE 22 / COMMENT DORMENT LES MOINES

### UN LIT POUR CHACUN, UN DORTOIR POUR TOUS

1 Chacun a un lit pour dormir.

2 On donne aux frères ce qu'il faut pour la nuit, selon leur genre de vie et comme l'abbé l'a décidé.

3 Autant que possible, tous dorment dans un même lieu. Quand ils sont trop nombreux, ils dorment par groupes de 10 ou 20, avec les anciens qui prennent soin d'eux.

4 Dans ce dortoir, une lampe brûle toute la nuit jusqu'au matin.

5 Les frères dorment habillés, avec une ceinture ou une corde autour des reins. Quand ils sont couchés, ils n'auront pas de couteau à leur côté, pour ne pas se blesser en dormant. Au signal, tous se lèvent sans retard.

6 Ainsi, les moines sont toujours prêts, et quand on donne le signal, ils se lèvent sans retard. Et chacun se dépêche pour arriver le premier au Service de Dieu, mais tout de même avec sérieux et avec calme.

7 Les jeunes frères n'ont pas leur lit les uns près des autres, mais ils dorment au milieu des anciens.

8 Quand les moines se lèvent pour le Service de Dieu, ils s'encouragent doucement les uns les autres et ainsi ils enlèvent toute excuse aux dormeurs.

## CHAPITRE 39 / LA NOURRITURE

1 Pour le repas de chaque jour, vers midi ou trois heures de l'après-midi, nous pensons que deux plats cuits suffisent à toutes les tables. Et cela, à cause des faiblesses de chacun.

2 Alors celui qui ne peut pas manger d'un plat mangera de l'autre.

3 C'est pourquoi deux plats cuits suffisent à tous les frères. Et quand on peut avoir des fruits ou des légumes frais, on les ajoute comme troisième plat.

4 Quand il y a un seul repas, et aussi quand il y en a deux, à midi et le soir, un gros morceau de pain suffit pour la journée.

5 Quand on fait un repas le soir, le cellérier garde le tiers du morceau de pain pour le donner aux frères à ce moment-là.

6 Quand il y a plus de travail que d'habitude, l'abbé peut, s'il le juge bon, ajouter quelque chose.

7 Mais il faut surtout éviter les excès, de façon que jamais un moine n'arrive jusqu'à l'indigestion.

8 En effet, il n'y a rien de plus contraire à tout chrétien que de manger trop.

9 Notre Seigneur le dit : « Attention ! Ne rendez pas vos coeurs lourds en mangeant et en buvant trop ! ».

10 Pour les jeunes enfants, on ne sert pas la même quantité de nourriture que pour les plus âgés. On leur en donne moins, en gardant la mesure en toutes choses.

11 Mais tous éviteront absolument de manger de la viande, sauf les malades qui sont très faibles.

## CHAPITRE 48 / LE TRAVAIL MANUEL DE TOUS LES JOURS

1 La paresse est l'ennemie de l'âme. Aussi, à certains moments, les frères doivent être occupés à travailler de leurs mains. A d'autres moments, ils doivent être occupés à la lecture de la Parole de Dieu.

2 C'est pourquoi nous croyons qu'il faut organiser ces deux occupations de la façon suivante :

3 De Pâques au 1er octobre, en sortant de l'office de Prime, les frères font le travail nécessaire jusqu'à 10 heures environ.

4 De 10 heures jusqu'à l'office de Sexte, ils font leur lecture.

5 Après Sexte, en sortant de table, ils se reposent sur leur lit dans un silence complet. Ou bien, quand un frère veut lire en particulier, il lit tout bas, sans gêner les autres.

6 On dit None plus tôt, vers 2 heures et demie. Puis les frères recommencent à travailler jusqu'à Vêpres.

7 Quand ils doivent rentrer les récoltes eux-mêmes, parce que c'est nécessaire là où ils sont,

ou bien parce qu'ils sont pauvres, ils ne seront pas tristes.

8 En effet, quand ils vivent du travail de leurs mains, comme nos Pères et les Apôtres, alors ils sont vraiment moines.

9 Pourtant, on fera tout avec mesure, à cause de ceux qui sont faibles.

10 Du 1er octobre jusqu'au début du Carême, le matin, les frères font leur lecture jusqu'à 8 heures environ.

11 Puis, vers 8 heures, ils disent Tierce. Ensuite, ils font le travail qu'on leur a commandé jusqu'à 3 heures de l'après-midi environ.

12 Au premier signal de None, tous les frères laissent leur travail pour être prêts au deuxième signal.

13 Après le repas, ils lisent de nouveau où ils étudient les psaumes.

14 Pendant le Carême, ils font leur lecture depuis le matin jusqu'à 9 heures. Puis ils font le travail qu'on leur a commandé jusqu'à 4 heures de l'après-midi.

15 Pendant ce temps du Carême, chaque frère reçoit un livre de la bibliothèque. Il le lira à la suite et en entier.

16 On distribue ces livres au début du Carême.

17 Avant tout, on nomme un ou deux anciens qui circulent dans le monastère au moment où les frères font leur lecture.