

## Les *Institutions* de Cassien

### PRÉFACE POUR LA NOUVELLE TRADUCTION ITALIENNE\*

Les *Institutions* de Cassien sont un ouvrage si important pour la genèse et la compréhension de la Règle bénédictine qu'il semble utile de rappeler, à ceux qui vivent sous cette Règle, les principaux traits de l'œuvre fondamentale dont s'est inspiré saint Benoît. L'occasion nous en est donnée par la publication que viennent de faire les éditions Qiqajon de Bose. Pour cette version italienne des *Institutions*, on nous a demandé une Introduction. C'est ce bref morceau que nous sommes heureux d'offrir aux lecteurs de langue française, qui n'ont pas moins besoin que leurs frères italiens de connaître et d'aimer Cassien.

Le peu que nous savons de Cassien est presque entièrement contenu dans la notice que lui a consacrée, vers la fin du v<sup>e</sup> siècle, un prêtre de Marseille nommé Gennadius, auteur d'un catalogue d'écrivains ecclésiastiques<sup>1</sup> :

Cassien, né en Scythie, ordonné diacre à Constantinople par Jean le Grand, puis devenu prêtre à Marseille, y fonda deux monastères, l'un pour les hommes, l'autre pour les femmes, qui subsistent encore aujourd'hui. Instruit par l'expérience, il écrivit dans un langage soigné – on peut même dire : en trouvant les mots appropriés et en guidant sa langue par l'agir – les choses nécessaires à la profession de tous les moines : l'habit du moine, la quantité régulière de prières et de psaumes qu'on observe dans les monastères d'Égypte de jour et de nuit, trois livres ; les institutions, un livre ; l'origine, la nature et les remèdes des huit vices principaux : huit livres, un pour chaque vice...

---

\* GIOVANNI CASSIANO, *Le Istituzioni cenobitiche*, Introduzione di Adalbert de Vogüé, Traduzione e note a cura di Luigi d'Ayala Valva. Edizioni Qiqajon, Comunità di Bose, 2007. Voir notre *Introduzione*, p. 5-20.

<sup>1</sup> GENNADIUS, *De scriptoribus ecclesiasticis* 61, PL 58, 1094 A-1095 A.

Suit la liste complète des vingt-quatre *Conférences* de Cassien, que Gennade ne répartit pas en trois séries (I-X : Scété ; XI-XVII : Panéphysis ; XVIII-XXIV : Diolcos), comme le faisait Cassien, mais énumère d'un seul trait, sans mentionner les différents sites. Arrivé à la dernière *Conférence* (*De mortificatione*), notre historien ajoute :

Et pour finir, à la demande de Léon, évêque de la ville de Rome, il écrivit sept livres « *Sur l'Incarnation du Seigneur* », contre Nestorius. Ainsi acheva-t-il à Marseille son œuvre écrite et sa vie, sous le règne de Théodose et de Valentinien (425-450).

Léon était-il « évêque de Rome », quand il demanda à Cassien d'écrire son *Contre Nestorius* ? Cassien lui-même ne le dit pas, et d'après la Préface de son ouvrage, Léon semble être alors un simple diacre de l'Église romaine<sup>2</sup>. La condamnation de Nestorius au concile d'Éphèse (431) permet donc de dater ce dernier ouvrage de Cassien, qui fut écrit peu avant.

D'après Gennade, le titre d'*Institutiones* désigne seulement une partie de son premier ouvrage : le quatrième livre, succédant aux trois premiers sur l'habit des moines et leurs prières de jour et de nuit, tandis que les huit derniers livres étudient les huit vices principaux. De fait, le livre IV a pour objet, selon l'auteur lui-même, « la formation (*instituta* ou *institutio*) de ceux qui renoncent au monde<sup>3</sup> ». Cependant, Cassien emploie aussi le mot *instituta* en un sens plus large, qui tend à envelopper l'ensemble de l'œuvre, ou tout au moins les quatre premiers livres<sup>4</sup>.

Le nom de Cassien (*Cassianus*), que Gennade donne à l'auteur des trois ouvrages, n'est jamais prononcé par l'écrivain lui-même qui, dans ses récits autobiographiques, se fait donner le nom de Jean (*Iohannes*)<sup>5</sup>. Quant à « l'évêque Jean le Grand », qui l'a ordonné diacre à Constantinople, il s'agit de saint Jean Chrysostome, dont l'épiscopat se termina en 407.

<sup>2</sup> *Contra Nestorium, Praef.* 1 : « *Mi Leo [...] Romanae ecclesiae ac diuini ministerii decus* », (éd. M. Petschenig, p. 235). Ce « service divin », dont Léon est « l'honneur », est le diaconat.

<sup>3</sup> *Inst.* IV. Titre : *De institutis renuntiantium* ; *Cap.* 1 : *De institutione eorum qui renuntiant huic mundo* ; § 1 « ...*ad institutionem eius, qui renuntiat huic mundo* » (Sources Chrétiennes 109), p. 118 et 122.

<sup>4</sup> *Inst.*, *Praef.* 7 (« *instituta eorum* – les Pères – *tantummodo ac monasteriorum regulas maximeque principalium uitiorum [...] origines et causas curationesque* », p. 28) et 9 (« *institutis monasterium quae per Palestinam uel Mesopotamiam habentur* », p. 32). Voir aussi *Praef.* 3. La préface des *Conférences* appelle l'ouvrage précédent *De institutis coenobiorum et de octo principalium uitiorum remediis* (Sources Chrétiennes 42, p. 73).

<sup>5</sup> *Inst.* V, 35 ; *Conf.* XIV, 9, 4.

Reste encore à expliquer un trait de cette image : « né en Scythie » (*natione Scythia*). Ce n'est pas le plus facile. Si le texte du catalogue de Gennade est correct, Cassien serait originaire de la Scythie, c'est-à-dire de la Roumanie actuelle, et plus précisément de la Dobroudja, entre le cours inférieur du Danube et la Mer Noire<sup>6</sup>. Cependant, ce nom de Scythia ressemble trop à celui du fameux désert égyptien de Scété<sup>7</sup>, si souvent mentionné par Cassien, pour qu'on ne soit pas tenté d'interpréter en ce sens ce qu'écrit Gennade.

Déjà proposée dans le passé, cette interprétation se retrouve encore chez de bons auteurs récents<sup>8</sup>. Il semble toutefois que Cassien était bien un Latin des bords de la Mer Noire<sup>9</sup>, qui visita, tout jeune encore, vers la fin du iv<sup>e</sup> siècle, les monastères de Palestine et d'Égypte, fut ordonné diacre à Constantinople avant 404 et fonda les monastères de Marseille – un pour lui-même et les moines, l'autre pour sa sœur et les moniales<sup>10</sup> – vers 415<sup>11</sup>.

### *L'expérience monastique en Palestine et en Égypte*

Quand Cassien et son ami Germain décidèrent d'embrasser la vie monastique, leur choix se porta sur « un monastère qui n'était pas loin de la grotte où Notre Seigneur a daigné naître de la Vierge<sup>12</sup> ». En d'autres termes, c'est à Bethléem qu'ils se fixèrent d'abord. Un des traits édifiants de cette communauté palestinienne était l'ardeur au travail que déployaient les frères en cas de besoin<sup>13</sup>. Cassien et Germain eurent aussi la chance d'y rencontrer un homme de haute valeur : l'abbé-prêtre Pinufius, supérieur d'un monastère de Basse-Égypte. Ce saint homme désirait se soustraire à la vénération dont il était l'objet, et pour cela, quittant secrètement sa communauté, il alla se cacher d'abord dans la Thébaïde (Haute-Égypte), puis dans le *cænobium* palestinien de Cassien et Germain<sup>14</sup>. Bien mieux, c'est

<sup>6</sup> M. BESNIER, *Lexique de géographie ancienne*, Paris, 1914, p. 683 (*Scythia Minor*).

<sup>7</sup> *Inst.* V, 40, et XI, 16 ; *Conf.* I, 1, etc.

<sup>8</sup> Ainsi K. ZELZER, « *Cassianum natione Scythia*, ein Südgalier », *Wiener Studien* 104 (1991), p. 161-168.

<sup>9</sup> Voir notre *Histoire littéraire du mouvement monastique dans l'Antiquité*, t. VI, p. 161-168.

<sup>10</sup> Cette sœur est mentionnée de façon allusive dans *Inst.* XI, 18 : « *Nec germanam uitare nec episcopii manus euadere potui* », « moi qui n'ai pu ni éviter ma sœur ni fuir les mains de l'évêque », (*Sources Chrétiennes* 109, p. 444 et 445).

<sup>11</sup> La venue de Cassien en Occident pourrait être due à une mission remplie par lui pour défendre Jean Chrysostome.

<sup>12</sup> *Inst.* IV, 31 : ce monastère de la Grotte aurait inauguré la « célébration du matin » (matines ou prime).

<sup>13</sup> *Inst.* IV, 21.

<sup>14</sup> *Inst.* IV, 30-31.

dans la cellule même de ces deux étrangers que l'abbé de Bethléem fit habiter le nouveau venu<sup>15</sup>. Quand celui-ci fut retrouvé par ses moines d'Égypte et ramené dans son monastère de Panéphysis, les liens que Germain et Cassien avaient noués avec lui leur firent désirer de le revoir, et c'est ainsi qu'ils quittèrent Bethléem pour se rendre à Panéphysis, dans le Delta du Nil, où Pinufius leur fit le meilleur accueil<sup>16</sup>.

Deux passages importants des ouvrages de Cassien ont résulté de cette rencontre avec Pinufius. D'abord le discours prononcé par ce dernier à l'occasion d'une prise d'habit, dont l'auteur des *Institutions* a fait la conclusion du Livre IV de celles-ci<sup>17</sup>. Ensuite, la *Conférence* XX, qui se présente comme la suite de ce sermon de vêtue : impressionnés, voire presque découragés, par la très haute perfection que prêchait le saint abbé, les deux jeunes moines de Bethléem lui demandent de leur tracer un programme plus modeste de « pénitence » et de « satisfaction » pour les péchés qu'ils ont commis<sup>18</sup>.

Avant et après ce séjour de Germain et Cassien à Panéphysis, les deux moines latins visitèrent d'autres centres monastiques égyptiens. Le premier qu'ils apprirent à connaître semble être celui de Diolcos, dans le Delta du Nil, où ils purent contempler l'une et l'autre des deux grandes espèces de moines : les cénobites et les anachorètes<sup>19</sup>. Plus tard, ils allèrent jusqu'au désert de Scété. Leur visite à ce grand centre monastique suivit leur passage à Panéphysis<sup>20</sup> et dura quelque temps<sup>21</sup>.

Mais jamais Cassien n'a poussé jusqu'à la Thébaïde ou Haute Égypte. Il a bien entendu parler des moines « tabennésiotés », dont le nombre s'élèverait à cinq mille, et il connaît leur règle<sup>22</sup>, mais c'est là un fruit de ses lectures, sans qu'il ait jamais vu de ses yeux ces fameux cénobites. Le grand Pachôme, leur fondateur et législateur, n'est même pas mentionné dans les *Institutions* et les *Conférences*.

<sup>15</sup> *Conf.* XX, 1, 5.

<sup>16</sup> *Conf.* XX, 2, 1. De même que Pinufius avait partagé la cellule de Cassien et Germain à Bethléem, de même il les fit habiter, à Panéphysis, « dans la cellule qu'il s'était construite au fond du jardin » (cf. Sources Chrétiennes 64, p. 59).

<sup>17</sup> *Inst.* IV, 32-43.

<sup>18</sup> *Conf.* XX, 3.

<sup>19</sup> *Inst.* V, 36-39.

<sup>20</sup> *Conf.* XX, 12, 4. Attirés par le renom du désert de Scété, Cassien et Germain ne pouvaient rester à Panéphysis (Sources Chrétiennes 64, p. 72).

<sup>21</sup> *Inst.* XI, 16 : « Au temps où je demeurais au désert de Scété » (Sources Chrétiennes 109, p. 443).

<sup>22</sup> *Inst.* IV, 1 ; cf. IV, 30, 2.

Le tableau des cénobites en Orient et en Égypte, qui fait l'objet des quatre premiers livres des *Institutions*, résulte donc de l'expérience personnelle de Cassien autant que de ses lectures, celles-ci comprenant en particulier les Règles de Basile et de Pachôme.

### *L'influence évagrienne*

Quant aux huit livres suivants des *Institutions*, cette revue des vices principaux repose sur une classification établie par Évagre le Pontique, qui l'a exposée dans son ouvrage « *Des huit esprits de malice*<sup>23</sup> » et dans son « *Traité pratique*<sup>24</sup> ». Sans être jamais nommé par Cassien, en raison des erreurs qu'on lui reprochait, cet Évagre est en réalité son guide dans toute cette seconde partie des *Institutions*, ainsi que dans la *Conférence* V, qui récapitule toute la théorie des huit vices.

Cette source évagrienne des *Institutions* est si importante qu'il semble nécessaire de résumer ici l'histoire d'Évagre<sup>25</sup>. Né vers 345 dans la province du Pont, à proximité de Basile et de Grégoire de Nazianze, Évagre fut ordonné diacre par ce dernier, qu'il suivit à Constantinople en 380. Brillamment doué, il connut des succès dans la capitale, mais dut quitter celle-ci brusquement, à la suite d'une aventure sentimentale. Reçu à Jérusalem par Mélanie l'Ancienne, il séjourna, pendant quelques mois chez cette grande religieuse, au Mont des Oliviers. Une maladie l'ayant alors décidé à se faire moine, il partit pour l'Égypte en 383, passa d'abord deux ans au centre monastique de Nitrie, puis se retira au désert des Cellules, où il mourut quatorze ans plus tard (399).

Vers la fin de sa vie, Évagre était entré en controverse avec les adversaires d'Origène, le maître auquel il devait une grande partie de sa propre doctrine. Quand le patriarche Théophile, après avoir soutenu les origénistes dans leur opposition à l'anthropomorphisme, fit volte-face et les condamna soudain, cette condamnation atteignit l'œuvre d'Évagre, qui venait de mourir. Ainsi s'explique le silence de Cassien au sujet d'un auteur dont il s'inspire souvent, en particulier dans son enseignement sur les huit vices.

L'origine grecque de cette doctrine des vices principaux apparaît d'emblée quand Cassien, après avoir traité « de la formation de ceux

<sup>23</sup> PG 79, 1145-1164.

<sup>24</sup> ÉVAGRE LE PONTIQUE, *Traité pratique ou Le Moine*, éd. A. et C. GUILLAUMONT, (Sources Chrétiennes 170-171), Paris, 1971.

<sup>25</sup> Cf. A. GUILLAUMONT, *Introduction à ÉVAGRE LE PONTIQUE, Traité pratique ou Le Moine*, (Sources Chrétiennes 170) p. 21-28, d'après PALLADE, *Histoire Lausiaque*, 38.

qui renoncent au monde », dresse la liste des huit vices qui vont être l'objet des livres suivants<sup>26</sup>. Quatre de ces huit « esprits » mauvais portent des noms grecs, qu'il faut traduire pour le lecteur latin : le premier (gourmandise) s'appelle *gastrimargia*, le troisième (avarice) *philargyria*, le sixième *acedia* et le septième (vanité) *cenodoxia*. Dans l'avant-dernier cas, la langue latine ne fournit aucun équivalent, et l'on est obligé de transcrire en lettres latines le terme grec : *acedia*.

Passant du vocabulaire aux réalités sous-jacentes, il est utile de reconnaître l'ordonnance de cette liste des huit vices. Les trois premiers – gourmandise, luxure, avarice – affectent l'appétit concupiscible (en grec *epithumètikon*), c'est-à-dire le désir d'un bien quelconque, que ce soit la nourriture, l'acte sexuel ou l'argent. Les trois suivants – colère, tristesse, acédie – ont leur siège dans l'appétit irascible (*thumikon*), c'est-à-dire la faculté de réagir contre un mal imminent ou déjà présent, repoussé ou subi plus ou moins passivement. Quant aux deux derniers vices, ils résident dans la partie supérieure de l'être humain, l'élément rationnel (en grec *logikon*). Que cette classification fût présente ou non à l'esprit d'Évagre<sup>27</sup>, elle sera en tout cas établie par Cassien dans la dernière de ses *Conférences*, où il la fait exposer par l'abbé Abraham<sup>28</sup>.

### *Influence et actualité des Institutions cénobitiques*

Quand on a ainsi situé les *Institutions* par rapport à leur source évagrienne, il reste à considérer l'influence qu'elles ont exercée. Issue de l'expérience égyptienne et orientale du jeune Cassien, cette œuvre a profondément marqué le monachisme d'Occident.

À cet égard, rien de plus significatif que le remploi fait par la Règle de saint Benoît, dans son grand chapitre sur l'humilité, du discours de prise d'habit prononcé par l'abbé Pinufius, tel que Cassien le rapporte à la fin du Livre IV des *Institutions*. Selon le supérieur de Panéphysis, le postulant auquel il s'adresse va s'élever progressivement de la crainte du Seigneur à la « charité parfaite qui ignore la crainte », comme dit saint Jean<sup>29</sup>. Déjà tracé sommairement par Évagre<sup>30</sup>, cet itinéraire spirituel de Pinufius et de Cassien passe d'abord par le

<sup>26</sup> *Inst.* V, 1. Les termes grecs originaux seront rappelés au début de chacun des livres : *Inst.* V, 1 ; VII, 1 ; IX, 1 ; XI, 1.

<sup>27</sup> Question discutée par A. GUILLAUMONT, *Introduction...*, p. 90-93.

<sup>28</sup> *Conf.* XXIV, 15, 3.

<sup>29</sup> *Inst.* IV, 39, 3 ; cf. 1 Jn 4, 18.

<sup>30</sup> ÉVAGRE, *Traité pratique* 81, (Sources Chrétiennes 171, p. 670-671).

renoncement au monde, puis par l'humilité, et celle-ci est dépeinte de façon détaillée : on ne compte pas moins de dix « indices » auxquels se reconnaît cette vertu caractéristique du moine<sup>31</sup>.

Reprenant ce programme, les Règles du Maître et de saint Benoît proposeront à leur lecteur un itinéraire à peine différent, où les dix « indices » sont remplacés par les douze « degrés » d'une échelle d'humilité qui monte de la terre au ciel<sup>32</sup>. La doctrine de Cassien est ainsi devenue la moelle de la spiritualité monastique occidentale.

D'autres traces des *Institutions* apparaissent dans l'œuvre de Benoît<sup>33</sup>. À travers la Règle du Maître ou directement, cette législation du monachisme latin est, à bien des égards, tributaire des écrits de l'abbé de Marseille. Cette influence de Cassien en Occident n'est pas seulement un fait historique qui aide à comprendre la genèse du monachisme latin. Aujourd'hui encore, la lecture des *Institutions* permet de corriger ou de compléter la pratique des monastères, telle qu'elle est venue à nous à travers les siècles.

À cet égard, rien n'est plus instructif que les remarques insistantes de Cassien sur l'oraison qui suit chaque psaume – ou section de psaume – dans la célébration des heures de prière<sup>34</sup>. Pour lui, l'office divin ne consiste pas seulement, ni même principalement, à réciter des psaumes, mais à prier, c'est-à-dire à émettre en silence une oraison personnelle après chaque psaume. Que cette oraison post-psalmique s'inspire du texte qui vient d'être récité, cela va de soi, mais elle constitue néanmoins un acte distinct de la récitation et non moins indispensable que celle-ci. Ce sont les oraisons post-psalmiques qui font, aux yeux des anciens, de la prière des heures une vraie prière. Un des mérites des *Institutions* est de nous rappeler clairement ce fait essentiel, disparu de la pratique individuelle et communautaire depuis des siècles.

Un autre trait des *Institutions* qui donne à réfléchir est le sujet que Cassien traite en premier lieu : l'habit des moines. En commençant ainsi, les *Institutions* diffèrent quelque peu de la Règle de Basile, qui traitait le même sujet après un bon nombre de questions différentes<sup>35</sup>. En outre, les articles vestimentaires ne sont pas les mêmes chez les

<sup>31</sup> *Inst.* IV, 39, 2 (Sources Chrétiennes 109, p. 181).

<sup>32</sup> *RM* 10, 1-86 ; *RB* 7, 1-66. Préalable à l'humilité chez Cassien, la crainte de Dieu est ici le premier degré de l'échelle d'humilité.

<sup>33</sup> Notamment les douze psaumes des vigiles nocturnes (*Inst.* II, 5 ; *RB* 10, 3) et l'année d'attente imposée au postulant (*Inst.* IV, 7 ; *RB* 58, 9-13 ; cf. *RM* 90).

<sup>34</sup> *Inst.* II, 7-11. Voir notre *Histoire littéraire du mouvement monastique dans l'Antiquité*, t. VI, Paris, 2002, p. 72-77.

<sup>35</sup> *Inst.* I ; BASILE, *Reg.* 11 (*Grandes Règles*, 22-23).

deux auteurs, le vestiaire monastique de Cassien n'étant pas celui de la Cappadoce mais de l'Égypte. Cependant, Cassien s'accorde avec Basile à regarder le vêtement comme une composante non négligeable de la vie consacrée, indiquant à ceux du dehors et rappelant au moine lui-même sa consécration, ainsi que plusieurs des exigences de celle-ci<sup>36</sup>.

Un troisième sujet de réflexion qui s'impose est l'ascèse alimentaire de ce monachisme primitif dont Cassien nous transmet la doctrine. Pour ces anciens, il va de soi que le moine est un homme qui jeûne. Le premier des vices principaux dont il cherche à se libérer est la « *gastrimargie* » (gourmandise), et celle-ci ne consiste pas seulement, ni même principalement, à prendre des aliments trop abondants ou trop délicats, mais avant tout à anticiper l'heure du repas, à rompre le jeûne qu'impose la règle. À cet égard, le Livre V des *Institutions* est à compléter par la *Conférence* V où Cassien, passant en revue les huit vices principaux reparle à plusieurs reprises du premier de ceux-ci. La gourmandise, dit-il notamment, peut prendre trois formes : la première consiste à anticiper l'heure du repas, la seconde à prendre une quantité d'aliments excessive, la troisième à choisir des aliments délicats et agréables au goût<sup>37</sup>.

Horaire, quantité, qualité. Pour ne rien dire des deux dernières espèces de gourmandise, la première s'oppose à la pratique fondamentale du jeûne, qui consiste – au minimum – à ne manger qu'une fois par jour et vers la fin de la journée : le moine prend son unique repas, au plus tôt à l'heure de none, c'est-à-dire au milieu de l'après-midi, vers nos quinze heures.

Une anecdote de la *Conférence* V illustre bien cette observance capitale du monachisme antique. Le conférencier, un moine du désert d'Égypte nommé Sérapion, dit à ses visiteurs :

Nous avons souvent entendu des moines nous dire que, lorsqu'ils étaient dans leurs communautés en Syrie, ils supportaient sans peine de passer cinq jours sans manger, tandis que maintenant, dans ce désert, la faim les pressait tellement dès la troisième heure, qu'ils pouvaient à peine pousser leur jeûne jusqu'à la neuvième heure<sup>38</sup>.

Destinée à mettre en relief le rôle de la vanité dans l'ascèse – en communauté, chacun est soutenu dans son effort par le souci de sa réputation –, cette anecdote présuppose l'observance de base qui

<sup>36</sup> *Inst.* I, 2, 1. Cf. *Règle de Basile* 11, 10-1 (*Grandes Règles* 22, 2).

<sup>37</sup> *Conf.* V, 12, 1.

<sup>38</sup> *Conf.* V, 12, 3. (cf. *Sources Chrétiennes* 42, p 202-203).



nous intéresse ici : les samedis et dimanches mis à part, un moine ne mange pas, les autres jours, avant le milieu ou la fin de l'après-midi, où il prend son unique repas.

Cette loi du jeûne quotidien a progressivement disparu au cours des siècles, si bien qu'à présent les moines prennent partout les trois repas d'usage courant : petit déjeuner, déjeuner et souper. Cette mutation désastreuse prive la vie monastique d'un de ses fondements. Redécouvrir le jeûne est une des tâches qui s'imposent aux moines d'aujourd'hui<sup>39</sup>. Cassien peut les y aider, tant par le Livre V des *Institutions* que par la *Conférence* qu'il attribue à l'abbé Sérapion<sup>40</sup>.

Sur ces points, comme sur beaucoup d'autres, les *Institutions* de Cassien restent pour nous un précieux miroir des origines du monachisme et une invitation à en retrouver certains traits effacés par l'âge. Les moines d'aujourd'hui y sont d'autant plus invités que la Règle de saint Benoît, qu'ils lisent chaque jour, reste profondément marquée par son emprunt central à la fin du quatrième livre des *Institutions*<sup>41</sup>.

Abbaye  
Sainte-Marie de la Pierre-qui-Vire  
F – 89630 SAINT LEGER VAUBAN

Adalbert de VOGÜÉ, osb

<sup>39</sup> Voir notre petit livre *Aimer le jeûne. L'expérience monastique*, Paris, 1988.

<sup>40</sup> Voir en particulier *Conf.* V, 18-22 (cf. Sources Chrétiennes 42, p. 210-214) qui met en relief l'importance unique de la *gastrimargie* et de ses remèdes.

<sup>41</sup> *RM* 10 et *RB* 7, reproduisant CASSIEN, *Inst.* IV, 39, 1-3 (cf. Sources Chrétiennes 109, p. 178-181) ; *Inst.* IV, 43.