

# Libre pour choisir... un "exercice spirituel" et une mise en commun de l'un de ses fruits

## Quelques remarques générales sur la spiritualité

Saint Ignace de Loyola définit de la façon suivante les "exercices spirituels" qu'il propose : « *Par ce mot, Exercices Spirituels, on entend toute manière d'examiner sa conscience, de méditer, de contempler, de prier vocalement et mentalement, et les autres opérations spirituelles dont nous parlerons dans la suite. En effet, comme se promener, marcher, courir sont des exercices corporels : de même les différents modes de préparer et de disposer l'âme à se défaire de toutes ses affections dérégées, et après s'en être défait, à chercher et à trouver la volonté de Dieu dans le règlement de sa vie, en vue de son salut, s'appellent exercices spirituels.* » <sup>1</sup>

Il ne s'agit pas d'abord d'exercices "mentaux" ou "intellectuels" par opposition aux exercices physiques. La spiritualité concerne l'esprit, l'âme, le "cœur profond", la "volonté profonde" d'une personne : ce qui la définit dans sa singularité, ce qui fait qu'elle est quelqu'un, elle et pas un autre.

Pour un spirituel chrétien, la personne humaine est créée par Dieu en vue d'une rencontre avec Dieu. Le "cœur profond" (certains mystiques chrétiens parlent de la "*fine pointe de l'âme*") est ce lieu intérieur de la personne où est possible la rencontre de Dieu, où Dieu l'appelle par son nom (à distinguer du nom reçu des parents, de la société).

---

<sup>1</sup> Saint Ignace de Loyola, *Exercices Spirituels* (approuvé par le Pape Paul III en 1548)

Pour les spirituels non-croyants, ce "cœur profond" est le lieu le plus profond et intime où la personne est vraiment elle-même.

**L'exercice proposé pour cette semaine « distancielle » : contempler toute sa vie en s'attardant sur nos choix et la manière dont nous les avons faits**

Avant de vous lancer, prenez le temps de lire les consignes suivantes. L'important ne sera pas de nécessairement tout faire, mais de bien profiter de ce que l'on fera, même si l'on n'a fait qu'une partie du programme (« *ce qui rassasie l'âme et la satisfait, écrit saint Ignace, c'est le sentiment et le goût intérieur des vérités qu'elle médite* ») :

**A. Se donner un temps suffisant pour réaliser l'exercice** (entre 15 et 30 minutes : se tenir au temps décidé - si l'on est tenté de réduire, prolonger quelque peu). Si l'on est croyant, se mettre devant Dieu/Allah pour vivre ce temps d'exercice spirituel.

**B. Remplir ce temps : quelques points par lesquels passer durant ce temps "d'exercice spirituel"**

I. Passer en revue toute sa vie depuis sa conception jusqu'à aujourd'hui. Voir, entendre, toucher, ressentir...

Pour aider notre mémoire profonde à faire remonter ces moments enfouis, Ignace de Loyola propose de structurer ainsi : « *Pour cela, il me sera très utile de me rappeler trois choses : premièrement, les lieux que j'ai habités ; secondement, les relations que j'ai eues avec d'autres personnes ; troisièmement, les emplois que j'ai exercés.* » On peut aussi

ajouter nos "zones" de vie : la famille, les amitiés, les loisirs, la vie scolaire, les amours... On peut passer en revue chacune des époques successives de notre vie.

2. S'arrêter sur ce qui nous touche davantage, en priorité ce qui nous goûte davantage.

Y réfléchir, le laisser résonner en nous. En profiter. Qu'est-ce que cela nous révèle de nous-mêmes ? (même ce que nous n'avons pas aimé, ou détesté peut être regardé positivement : au moins cela nous montre ce qui ne nous correspond pas, ce qui est contraire à qui nous sommes).

3. Regarder les choix que nous avons faits à tels ou tels moments cruciaux de notre vie ?

Ont-ils été bons ? mauvais ? ou alors nous ne savons pas encore s'ils ont été bons ou mauvais...

Quelles méthodes avons-nous utilisées alors pour choisir ? Quelles sont les bonnes et les mauvaises méthodes quand il faut choisir ? Celles qui sont plus sûres que les autres ? Celles qu'il faut utiliser avec une certaine méfiance, un certain recul ?...

**C. Une fois le temps imparti passé, prendre des notes pour garder en mémoire l'essentiel de que cet exercice a apporté et en partager une partie au reste de la classe via le professeur**

- Les notes prises pour les points 1 et 2 ne sont pas à partager avec le professeur ou les autres élèves. Cela nous concerne personnellement.
- En revanche les notes du point 3 sont utiles à partager. Non pas nos bons ou mauvais choix (à nouveau c'est personnel), mais notre jugement sur les bonnes et mauvaises méthodes à utiliser quand on est confronté à un choix (ou sur les méthodes "problématiques", auxquelles il ne faut pas faire confiance trop vite ou trop systématiquement)

Si vous n'avez pas eu le temps d'atteindre le troisième point. Refaites l'exercice à nouveau en vous centrant, cette fois, sur ce point.