

Les jeux olympiques de Paris 2024 nous offrent l'occasion de méditer sur la spiritualité d'Ignace de Loyola, l'auteur des "Exercices Spirituels". La proposition des Exercices Spirituels est un programme, tiré de l'expérience personnelle d'Ignace de Loyola au service de la rencontre avec Dieu, pour chercher et trouver la volonté divine dans la disposition de sa vie.

Au début des Exercices Spirituels, Ignace de Loyola fait une comparaison : « De même, (...) que se promener, marcher et courir sont des exercices corporels, de même on appelle exercices spirituels toute manière de préparer et de disposer l'âme » Pour entrer dans cette comparaison sportive, nous écoutons les mots d'une navigatrice, en essayant d'y entendre une invitation à devenir à notre tour un grand sportif de la prière :

"Sur un bateau, mon corps est devenu essentiel. Déjà parce qu'il me communique plein d'informations nécessaires (d'où vient le vent, l'évolution de la gîte du bateau). La première fois qu'on m'a fait barrer un bateau les yeux fermés, ça a été une révélation. Et puis j'ai découvert que j'avais de la force. Mon corps s'est musclé, s'est transformé petit à petit. La compétition nous oblige à aller plus loin, à se dépasser, à se perfectionner, à ne rien laisser au hasard. Quand il y a du vent, on y va quand même, on n'abandonne pas, on donne le meilleur. Quand il n'y a pas de vent, il faut tenir, ne rien lâcher, garder la concentration."

Ignace de Loyola dans les Exercices enseigne abondamment comment se préparer à la rencontre avec Dieu, avant même de prier.

La personne qui désire trouver la volonté de Dieu est invitée dans les Exercices Spirituels à prendre soin du cadre dans lequel elle va prier: Où est-ce que je vais prier ? Combien de temps ? De quoi aurais-je besoin?

Le cadre global de la journée est aussi concerné : Quels sont mes moments de détente ? De quelle manière je me nourris ? Ai-je suffisamment de temps pour dormir ?

On pourrait se dire que tous ces détails sont bien anodins et n'intéressent pas Dieu. Mais Ignace de Loyola nous apprend que ce n'est pas le cas. En prenant soin du cadre pratique de sa prière et de sa journée, on ouvre un espace pour la rencontre de Dieu. Coeur, corps, intelligence: tout est prêt pour accueillir le Seigneur !

La navigatrice aussi se prépare. Mais elle fait également l'expérience que malgré toute la préparation, tout ne se passe pas toujours comme elle l'a prévu. On ne contrôle pas tout sur l'eau! Contrôler son entraînement et sa préparation spirituelle ne signifie pas contrôler ce qu'il va se passer mais être disponible.

Et moi ? Comment est-ce que je me prépare à la rencontre de Dieu ? Comment est-ce que je prépare aussi mon cœur, mon corps, et mon intelligence quand je vais rencontrer quelqu'un ou vivre un événement ?

Pendant son séjour à Manrèse, où il passa presque un an juste après sa conversion, Ignace de Loyola a expérimenté des excès dans son fort désir de chercher la volonté de Dieu. Des excès corporels avec une rude ascèse et des excès spirituels avec beaucoup de scrupules. Il a fait l'expérience que certaines ascèses peuvent devenir comme des performances à atteindre et font aussi oublier Dieu...

Alors au début de ses Exercices Spirituels Ignace de Loyola place un texte de référence justement nommé "Principe et Fondement". Il nous invite à replacer Dieu au centre: l'homme est créé pour

louer, respecter et servir Dieu. Et les exercices permettent de mieux ordonner notre vie à la suite du Christ.

Les questions à se poser sont décapantes quand on les aborde avec vérité. Qu'est ce qu'il y a à ré-équilibrer dans ma vie? Est-ce que mon centre est Dieu ou bien est-ce mon travail et l'image qu'on a de moi? Est-ce la suite du Christ ou la sécurité de ma famille ?

C'est l'entraînement à la prière et au discernement qui va peu à peu m'éclairer sur le point où j'en suis. Et peut-être me donner le désir de faire un pas de plus vers le Christ.

Ignace de Loyola enseigne que c'est dans la fidélité à l'entraînement que va émerger la vérité. Nous écoutons de nouveau les paroles rapportées de la navigatrice :

« A force d'entraînement, mon corps s'est musclé, s'est transformé petit à petit. J'étais capable de porter des voiles lourdes, d'hisser des voiles de 100m², d'aller à l'avant, de changer les voiles dans des conditions météo difficiles. »

J'ai découvert une énergie chez moi que je ne soupçonnais pas, un sang froid et une capacité de dépassement inconnue. J'ai toujours un peu peur quand je pars en mer. On ne contrôle pas tout sur l'eau. Mais, la voile et la régata m'ont montré que j'étais capable d'y aller et de donner le meilleur de moi, malgré la peur. Et ça a été une belle surprise. »

Le dépassement de soi et la performance sportive, ne sont pas seulement présents au moment de l'épreuve sportive. C'est dès le départ, dans la répétition, la ténacité, la régularité des exercices, que se vit le progrès spirituel aussi bien que sportif.

Ignace de Loyola me propose de tenir le temps que je me suis fixé, même lorsque je m'ennuie dans ma prière. Et de ne pas dépasser non plus le temps fixé! Je peux prévoir un peu de temps avec Dieu dans ma semaine bien remplie, mais surtout je dois m'y tenir. Si j'ai du mal, je vais pouvoir confier à Dieu cette difficulté et lui demander d'augmenter en moi le désir de lui être plus fidèle dans la prière. Car même notre volonté se reçoit de Dieu !