



Six habitudes quotidiennes pour entretenir la
résilience spirituelle

Un manuel ignatien

par P. John O'Brien, SJ

Sommaire

Introduction 3

**Les six habitudes quotidiennes pour
entretenir sa résilience spirituelle 6**

1. L'offrande du matin 7

2. Prier avec l'Écriture 10

3. La contemplation de la beauté 18

4. La Bonne Action 21

5. La lecture spirituelle 23

6. L'examen du soir..... 24

**Le discernement ignatien :
une introduction 27**

Une liste de belles choses .. 36



Introduction

Si vous lisez ces lignes, c'est que vous désirez grandir sur le plan spirituel. Vous prenez au sérieux l'une des idées maîtresses de Vatican II: l'appel universel à la sainteté. Or la sainteté se fonde sur les mêmes bases que n'importe quelle relation, comme celles que vous avez avec votre conjoint, avec les membres de votre famille, avec vos amis proches. Si nous voulons en arriver à connaître Jésus et à l'aimer, il faut lui consacrer du temps de qualité... tous les jours. C'est le projet d'une vie, mais nous pouvons nous y mettre aujourd'hui même.

Voici six habitudes quotidiennes qui constituent, à mon avis, le meilleur plan de match pour cultiver cette relation. Elles s'inspirent fortement de la tradition ignatienne, qui elle-même s'inspire de la Bible et du témoignage des saints et des mystiques à travers l'histoire. Ce sont des pratiques fiables qui peuvent devenir des habitudes fiables. Le mot latin *habitus* vient d'un verbe qui signifie « avoir » ou « entretenir ». Et si vous avez de telles pratiques, si vous les conservez, l'habitude de ces pratiques vous revêtira de grâce comme d'un « habit ».

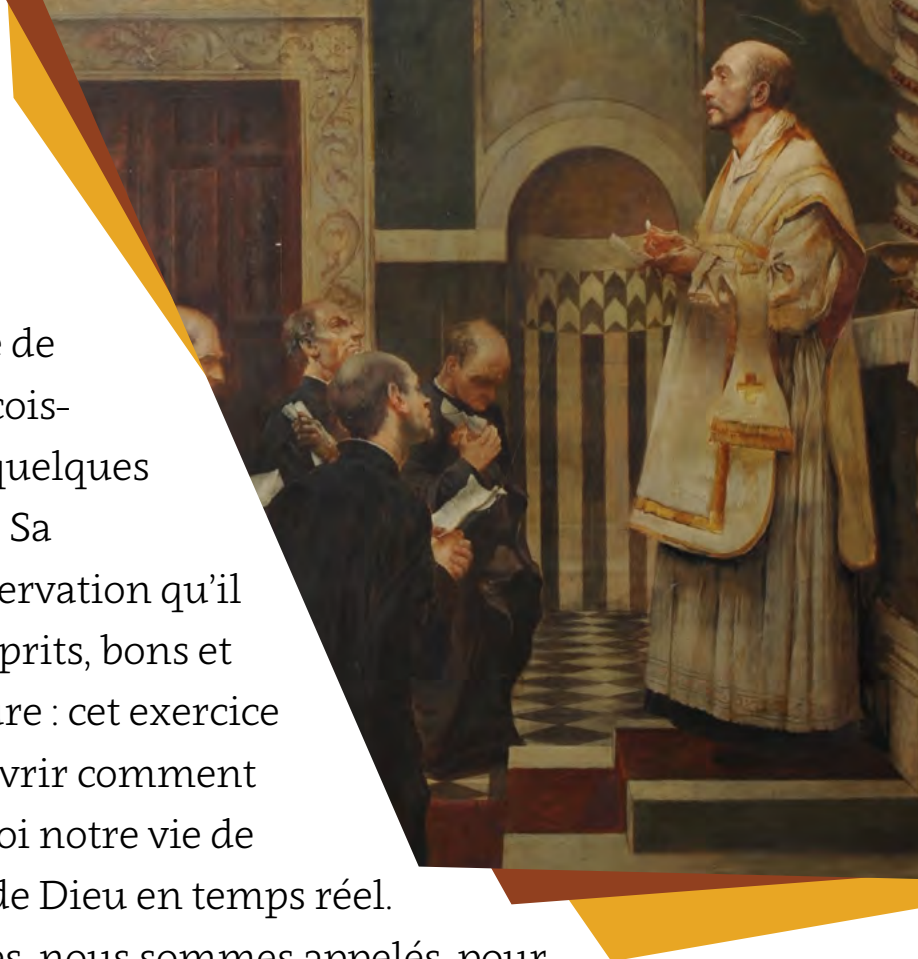
Saint Ignace de Loyola est le soldat qui a changé de vie : il a choisi de renoncer à l'égoïsme et à l'ambition afin de se

consacrer au service des autres pour la gloire de Dieu.

Ignace a fondé la Compagnie de Jésus en 1540 avec saint François-Xavier, saint Pierre Fabre et quelques autres compagnons d'études. Sa spiritualité se fonde sur l'observation qu'il faisait du mouvement des esprits, bons et mauvais, dans sa vie intérieure : cet exercice d'observation lui a fait découvrir comment Dieu s'exprime. C'est pourquoi notre vie de disciple s'inspire de l'écoute de Dieu en temps réel.

Comme les premiers disciples, nous sommes appelés, pour la plupart, à être *contemplatifs dans l'action*, à être « lumière du monde et sel de la terre ». La croissance dans la sainteté n'est pas une fin en soi; nous la pratiquons pour cerner le sens de notre vie, la tâche qui nous échoit. Si vous aspirez à porter le Christ aux autres dans l'amitié et le témoignage, ces habitudes vous permettront de stocker l'énergie spirituelle dont vous aurez besoin pour le faire.

Voici quelques points à noter à propos de ces six pratiques. Premièrement, il faut les adopter progressivement, car nous sommes des œuvres en cours de réalisation. Faites-en une priorité, mais incorporez-les progressivement. Essayer de nager quinze kilomètres sans avoir pris le temps de s'entraîner en additionnant peu à peu les longueurs de piscine, c'est se condamner à un épuisement prématuré. Donnez-vous un plan réaliste pour intégrer progressivement ces habitudes à votre vie.



Deuxièmement, rappelons-nous qu'on ne perd jamais son temps à prier. En réalité, on gagne du temps. À une sœur qui se plaignait de ne pas avoir assez de temps pour son travail, Mère Teresa a conseillé de prier deux fois plus. Dieu n'a que faire de notre notion du temps : il est le Seigneur du temps, qui est élastique pour lui. Quand nous prions, il se fait en nous tout un travail de réorganisation, d'inspiration et d'apaisement. Je ne connais personne qui ait eu l'impression d'avoir perdu son temps en priant. Donnez-vous du temps pour la prière sans vous inquiéter.

Finalement, si je n'ai pas inclus les sacrements (l'Eucharistie et la Pénitence) dans la liste de ces six habitudes quotidiennes, c'est que je suppose que vous voyez dans la Messe « la source et le sommet de la vie chrétienne » et que vous célébrez régulièrement la réconciliation. Que ce soit bien clair: ces sacrements sont de loin les pratiques les plus importantes sur la voie de la résilience spirituelle. Il faut toujours leur accorder la plus haute importance, car c'est là que nous rencontrons Jésus de la façon la plus intense et la plus intime. Les six habitudes quotidiennes proposées ici ont pour but de nous disposer à rencontrer le Seigneur dans les sacrements et à trouver Dieu en toutes choses.

– John O'Brien, S.J.



Les six habitudes quotidiennes

pour entretenir sa résilience spirituelle

Une habitude est un comportement, une habileté ou une disposition bien ancrée. Le secret d'une vie spirituelle résiliente, c'est de cultiver les bonnes habitudes et d'abandonner les mauvaises. Voici les six habitudes qui vous disposeront à « trouver Dieu en toutes choses » et qui vous guideront vers l'intimité spirituelle:

1. L'offrande du matin



2. La prière avec l'Écriture

3. La contemplation de la beauté



4. La Bonne Action

5. La lecture spirituelle



6. L'examen du soir

1. L'offrande du matin

Le matin et le soir sont les deux arcs-boutants de notre journée, deux « moments mystiques » où nous sommes, en quelque sorte, le plus proches de Dieu. Au réveil, vous pouvez tourner vos premières pensées vers Dieu et faire une prière comme celles que vous trouverez ci-après. Elles sont un peu classiques, mais elles peuvent rendre service quand l'esprit s'arrache aux brumes du sommeil : pourquoi ne pas s'appuyer sur leur structure pour structurer ses idées ?

L'offrande du matin nous place au service de Dieu. Par ce geste fondamental, nous nous remettons à son pouvoir et à ses soins, et nous lui demandons, puisque Dieu a l'élégance d'attendre que nous le lui

demandions, de nous accueillir et de nous prendre tels que nous sommes et de faire fructifier tous les aspects de notre journée.

Il y a différentes prières d'offrande du matin; en voici deux bons exemples. La première invoque le Sacré Cœur : cette dévotion très connue et largement pratiquée est axée sur une représentation de l'amour infini et passionné de Dieu pour sa création. Le pape François en parle comme du « fondement sur lequel construire le royaume de Dieu dans le cœur des personnes, des familles et des nations ». Commencer sa journée en l'offrant à Dieu sous le vocable de son amour divin, c'est une excellente façon de débiter.

L'Offrande du matin

Dieu, notre Père,
je t'offre toute ma journée.

Je t'offre mes prières, mes pensées,
mes paroles, mes joies et mes
souffrances, en union avec ton fils
Jésus Christ qui continue à s'offrir à
toi dans l'Eucharistie pour
le salut de monde.

Que L'Esprit Saint qui a guidé
Jésus soit mon guide et ma force
aujourd'hui pour que je puisse
témoigner de ton amour.

Avec Marie, la mère du Seigneur
et de l'Eglise, je prie spécialement
aux intentions que le Saint-Père
recommande à la prière de tous
les fidèles ce mois-ci. Amen.



L'offrande du matin de St. Charles de Foucauld

Mon Père,
Je me remets entre vos mains;
Faites de moi ce qu'il Vous plaira.
Quoi que vous fassiez,
je Vous remercie.
Merci de tout; je suis prêt à tout,
j'accepte tout
Pourvu que votre volonté se fasse en
moi, mon Dieu,
Pourvu que votre volonté se fasse en
toutes vos créatures.
Je ne désire rien d'autre, mon Dieu.
Je remets mon âme entre vos mains,
Je Vous la donne, mon Dieu
Avec tout l'amour de mon cœur,
Parce que je Vous aime,
Et que ce m'est un besoin d'amour
de me donner,
De me remettre en vos mains
sans mesure.
Je me remets entre vos mains avec
une infinie confiance,
Car Vous êtes mon Père. Amen.

Une autre prière pour commencer la journée:

Prends, Seigneur, et reçois

Prends Seigneur, et reçois
toute ma liberté,
ma mémoire, mon intelligence
et toute ma volonté.

Tout ce que j'ai
et tout ce que je possède.
C'est toi qui m'as tout donné,
à toi, Seigneur, je le rends.
Tout est à toi, disposes-en selon
ton entière volonté.
Donne-moi seulement de t'aimer
et donne-moi ta grâce,
elle seule me suffit.

*(Le « Suscipe », la prière radicale
de saint Ignace)*

Prière de saint François

Seigneur, fais de moi un instrument de ta paix!
Là où il y a la haine, que je mette l'amour;
Là où il y a l'offense, que je mette le pardon;
Là où il y a le doute, que je mette la foi.

Fais de moi un instrument de ta paix!
Là où il y a le désespoir, que je mette la confiance;
Là où il y a la tristesse, que je mette la joie;
Là où il y a l'obscurité, que je mette la lumière.

Maître Divin, que je ne cherche pas tant
À être consolé qu'à consoler,
À être compris qu'à comprendre,
À être aimé qu'à aimer de toute mon âme.

Fais de moi un instrument de ta paix,
Car c'est en me donnant que je recevrai;
C'est en pardonnant que je serai pardonné;
C'est en mourant que je naîtrai à la vie éternelle.

2. Prier avec l'Écriture

La deuxième habitude quotidienne consiste à passer du temps à prier avec l'Écriture. Dans la tradition chrétienne, on regarde la prière comme un pur don de Dieu. C'est par la grâce que notre conscience s'ouvre à Dieu dont la foi nous dit qu'il est en nous, plus intime à nous-mêmes que notre respiration, notre pensée, notre volonté.

Prier, c'est beaucoup plus écouter que parler. La source de la prière est la Trinité : les trois Personnes sont toujours en prière, c'est ainsi qu'elles créent le monde, qu'elles créent par le Verbe. Pour entrer dans cette conversation, je commence par écouter afin d'entendre le Verbe, la Parole qui se dit. Après quoi, j'entre à mon tour dans la conversation en prononçant la Parole que j'ai entendue.

La prière, c'est bien plus quelque chose que je reçois que quelque chose que je fais. Dans le dialogue de la prière, Dieu est toujours le premier à parler : il entame la conversation et m'invite à répondre. Avec le temps, la prière traduit une union de plus en plus profonde avec le Christ et une attention pratique aux autres, qui découle de cette relation au Christ.

Il y a différents types de prière : la prière de louange et la prière de demande, la prière d'intercession et la prière d'action de grâce, notamment. Il y a différentes formes de prière, comme la prière mentale et la prière vocale, la méditation et la contemplation, la prière personnelle et la prière communautaire.

Par ailleurs, il y a différentes méthodes de prière, différentes approches structurées, comme la Liturgie des Heures, le chapelet, la Lectio Divina et la méditation ignatienne.

La plupart de ces méthodes devraient nous conduire à une forme de contemplation.

Pour décrire la prière contemplative, le Catéchisme cite sainte Thérèse d'Avila : c'est une conversation intime entre amis; cela revient à fréquemment prendre le temps de se retrouver seul à seul avec celui dont nous savons qu'il nous aime. (CÉC, 2709)

Nous pouvons commencer cette conversation en nous plongeant dans la Parole de Dieu, dont nous savons qu'elle est « vivante, énergique et plus coupante qu'une épée à deux tranchants ; elle va jusqu'au point de partage de l'âme et de l'esprit, des jointures et des moelles ; elle juge des intentions et des pensées du cœur » (Hébreux 4, 12).

L'Écriture n'est pas un document historique quelconque, mais un texte vivant qui respire la mentalité de Dieu à l'égard de son peuple à travers l'histoire.

Les quatre « P » pour se disposer à prier

1. **Préparez** le passage de l'Écriture sur lequel vous allez prier.
2. Trouvez une **Place**, un endroit où vous serez seul et où vous pourrez réagir librement.
3. La **Posture**. Soyez à l'aise, mais vigilant, le corps et l'esprit en harmonie.
4. La **Presence** de Dieu. Prenez-en conscience, reconnaissez-la.

Généralement, nous lisons d'abord puis nous passons à la méditation. Sur le plan pratique, on se demande souvent: par où commencer? Quelle longueur devrait avoir le texte à lire? Comment m'organiser au quotidien? Vous pouvez suivre une suggestion de lecture quotidienne ou un calendrier qui vous permet de traverser la Bible sur une année, mais le plus simple est de prier l'Évangile de la messe du jour. Le lectionnaire propose des textes d'une taille qui convient à la prière. Et on trouve facilement les lectures liturgiques dans le Prions en Église ou dans une application en ligne comme iBreviary.





Il y a bien des façons de prier l'Écriture (la récitation du chapelet est elle-même une façon de prier sur l'Écriture). Mais nous vous proposons ici deux méthodes, la Lectio Divina et la méditation ignatienne.

La Lectio Divina, méthode fondamentale pour prier avec l'Écriture

*Quatre temps: Lectio, Meditatio,
Oratio, Contemplatio*

Lectio (la lecture)

Ne traitez pas l'Écriture comme un texte à étudier, mais comme une parole vivante à rencontrer. Pour cela, faites le silence, calmez votre monologue

intérieur. « Arrêtez! Sachez que je suis votre Dieu »

(Ps 46, 10). Commencez par lire le passage de l'Écriture.

Vous pouvez le lire une fois, deux fois, trois fois même.

Meditatio (la méditation)

Ce deuxième temps comporte une méditation et une réflexion sur l'Écriture. En lisant le texte, il est généralement préférable de ne pas lui attribuer tout de suite un sens; mieux vaut laisser l'Esprit Saint éclairer votre réflexion. Vous pouvez considérer le texte sous divers angles.



Si quelque chose vous frappe, arrêtez-vous. Il se peut que vous soyez troublé ou même bouleversé par la Parole. C'est une invitation à vous arrêter et à réfléchir. Dieu vous parle. Ne vous pressez pas. Attendez que s'arrête ce mouvement intérieur.

Oratio (la prière)

Le troisième temps est la « prière » proprement dite, c'est-à-dire la conversation avec Dieu. Saint Ambroise, docteur de l'Église, a écrit: *et qu'ils se souviennent que la prière doit accompagner la lecture de la Sainte Écriture, afin que Dieu et l'homme puissent parler ensemble; car « nous Lui parlons quand nous prions ; nous L'entendons quand nous lisons la parole divine »*. Parlez à Dieu de ce qui vous est venu pendant la méditation.

Contemplatio (la contemplation)

La Catéchisme dit que la prière contemplative est « silence, ce 'symbole du monde qui vient' (saint Isaac de Ninive) ou 'silencieux amour' (saint Jean de la Croix). Les paroles dans l'oraison ne sont pas des discours, mais des brindilles qui alimentent le feu de l'amour. C'est dans ce silence, insupportable à l'homme 'extérieur', que le Père nous dit son Verbe incarné, souffrant, mort et ressuscité, et que l'Esprit filial nous fait participer à la prière de Jésus ».

- Vous sentez la présence du Christ.
- Vous constatez que votre esprit est éclairé.
- Vous êtes pacifié, satisfait d'être tout simplement en présence de Dieu.

La contemplation est un regard de foi, fixé sur Jésus. « Je l'avise et il m'avise », dit un jour un paysan au curé d'Ars, à propos de sa prière silencieuse devant le tabernacle. Ce regard fixé sur Jésus est un renoncement graduel à soi-même. Son regard purifie notre cœur; la lumière qui émane de Jésus éclaire les yeux de notre cœur et nous enseigne à voir toutes choses à la lumière de sa vérité et de sa compassion universelle. La contemplation tourne aussi notre regard vers les mystères de la vie du Christ. Elle nous apprend ainsi à « connaître le Seigneur de l'intérieur », et donc à l'aimer et le suivre d'autant plus.

Note :

Ne vous découragez pas si vous avez l'impression qu'il ne se passe rien. Il arrive que Dieu nous fasse éprouver de l'aridité pour nous faire comprendre que la consolation ne relève pas de nous. Dieu est parfois tout près de nous dans son absence apparente (Ps 139, 7-8). À ces moments-là, c'est l'Esprit de Dieu qui prie en nous.

***Et voici la preuve que
vous êtes des fils :
Dieu a envoyé l'Esprit
de son Fils dans nos
cœurs, et cet Esprit
crie « Abba ! »,
c'est-à-dire : Père !***

(Ga 4, 6)

La méditation ignatienne

Dans les Exercices spirituels de saint Ignace, le retraitant est invité à rencontrer Dieu en se représentant des scènes tirées de l'Écriture. Nous pouvons aussi utiliser cette méthode au quotidien, à condition de vraiment prendre le temps de pacifier notre esprit pour ce type de prière. Comme toutes les habitudes, elle devient plus facile avec le temps et la pratique et, à certains égards, elle n'est pas si différente de la Lectio Divina. La méditation ignatienne s'applique mieux aux passages de l'Écriture « dramatiques » ou narratifs, comme les scènes de l'Évangile et les paraboles, par opposition aux psaumes et aux cantiques..

1. Choisissez dans l'un des Évangiles un passage où Jésus interagit avec d'autres personnes. Rappelez-vous que vous approchez la Parole de Dieu.
2. Prière préparatoire : Seigneur, que toutes mes intentions et mes actions soient plus purement ordonnées à ton service et à ta louange.
3. Lisez deux fois le passage de l'Évangile afin que l'histoire et les détails du récit vous deviennent familiers. Fermez les yeux et reconstituez la scène dans votre imagination. Voyez ce qui se passe et observez les personnes présentes. À quoi ressemble Jésus ? Comment les autres personnes réagissent-elles à son égard ? Que se disent-elles les unes



aux autres ? Quelles émotions se dégagent de leurs paroles ? Jésus touche-t-il le cœur de quelqu'un, et comment ?

4. Vous pouvez demander à Dieu ce que vous désirez. La demande doit être en rapport avec le sujet dont traite le passage que vous priez. Si la méditation porte sur la Passion, demandez la tristesse avec le Christ qui souffre, si elle porte sur la Résurrection, demandez la joie avec le Christ dans la joie.
5. Revenez à votre représentation mentale. Cette fois, entrez vous-même en scène comme un disciple, un berger, une jeune fille, un malade qui a besoin de guérison. Une fois en scène en tant que spectateur, malade qui fait la queue pour être guéri, ou personne qui en aide une autre à arriver à Jésus, laissez la scène se dérouler.
6. Conversez avec Jésus : à quoi aspire votre cœur ? Désire-t-il être témoin des actes de Jésus ? Aspire-t-il à la guérison ? Désire-t-il entendre la voix de Jésus ? Parlez à Jésus, en tête-à-tête, de ce que vous portez dans le cœur.
7. Terminez par un Notre Père, un Je vous salue, Marie et un Gloire soit au Père

Que vous adoptiez la méthode de la Lectio Divina ou celle de la méditation ignatienne, votre rencontre quotidienne avec le « Logos », la parole vivante de Dieu, sera du temps bien employé. Une prière de 15 minutes sera déjà nourrissante, mais plus y mettrez de temps, plus vous entrerez profondément dans le « monde de la prière ». Trente minutes, ce serait très bien; une heure, c'est l'idéal. Il sera bon aussi de prendre quelques instants, quand vous aurez terminé, pour noter les fruits de votre prière.

3. Contempler quelque chose de beau

« Ce qui est terrible dans la beauté, c'est qu'elle est aussi mystérieuse qu'effrayante. Dieu et le diable s'y affrontent, et le champ de bataille est le cœur de l'homme. »

- Dostoevsky, *Les Frères Karamazov*

Cette habitude quotidienne n'est pas quelque chose que l'on entend prescrire autour de nous, mais elle s'impose d'une manière particulière à notre époque. Plus la société humaine s'éloigne de la vérité et de la bonté qui prennent leurs racines dans le culte du Christ, plus se répand une certaine banalité. C'est la pénurie d'« âme » de nos métropoles ou la monotonie clinquante mais éphémère de la culture pop. En fait, nous aspirons à être pénétrés par la beauté, qui éveille le cœur à de plus grandes réalités.

Tout comme le Vrai et le Bien, le Beau est un transcendantal, ce qui signifie que c'est une qualité qui transcende l'ordinaire et révèle le divin. Nous croyons que Dieu ne possède pas seulement ces attributs, mais qu'il les est dans son être et son essence. Toute rencontre avec le bien, le vrai et le beau est donc une rencontre avec les traces de Dieu.

Que l'on jette un « long regard affectueux sur le réel » dans la nature, ou que l'on consacre du temps à l'art ou à la poésie, une rencontre quotidienne délibérée avec la beauté aide à compenser ce qu'il y a de mortifère autour de nous et s'avère étonnamment régénératrice pour l'âme.

La nature

« *La nature est le vêtement vivant, visible de Dieu.* » – Goethe

La nature est le lieu d'une réinitialisation naturelle. Ma mère avait l'habitude de nous emmener faire des promenades dans la nature et de nous faire observer et reconnaître la variété des plantes et des fleurs sauvages, des arbres et des espèces d'oiseaux. Un de mes frères pouvait identifier une douzaine de hiboux différents à l'écoute de leur hululement.

Nous faisions beaucoup de croquis et nous récoltions parfois des spécimens. Cela nous aidait à nous ancrer dans la réalité de la vie et à ouvrir nos yeux sur la beauté qui nous entourait.

Le pape François écrit dans *Laudato si* que la nature est « comme une sœur avec laquelle nous partageons notre vie ». Faire une promenade quotidienne ou, si ce n'est pas possible, s'asseoir et observer les choses de la nature (la « réalité du réel ») depuis la galerie ou les fenêtres de notre foyer est merveilleusement réparateur. Nous sentons aussi parfois le besoin de retirer nos



chaussures et de marcher sur la terre de Dieu : une prise de conscience étonnante de l'ici et maintenant. Témoigner de la réalité et de la beauté de l'ordre naturel nous prépare à la grâce de Jésus Christ.

Quelle que soit l'heure ou la saison, nous pouvons aussi nous inspirer de puissantes réflexions sur la nature, comme:

- Le Cantique de Daniel (dN 3, 29-68)
- Le Psaume 148
- Le Cantique des créatures, de saint François d'Assise
- Les poèmes de Gerard Manley Hopkins, S.J.

La musique, les beaux-arts, le cinéma et la littérature

Nous pouvons encore discerner la beauté de Dieu en contemplant une œuvre d'art inspirée, une pièce de musique, un film ou une œuvre littéraire. L'écoute de la 41^e symphonie de Mozart, par exemple, peut vous rendre la joie. Regarder *The Tree of Life* de Terrence Malick peut vous amener au seuil de l'admiration et de la prière. À la fin du présent document, vous trouverez une liste d'œuvres musicales et cinématographiques à ne pas manquer.



4. La Bonne Action

Cette habitude-ci n'est pas longue à décrire, mais elle est drôlement efficace. Les scouts s'engagent à faire chaque jour une Bonne Action, qu'ils appellent leur BA. On leur enseigne en effet à poser un geste de bonté ou à rendre un service qui ne relève pas de leurs obligations quotidiennes afin de cultiver en eux la générosité. Si seulement tous les chrétiens en faisaient autant ! La charité compense une multitude de péchés et elle est comme un ascenseur vers la sainteté, à condition de la pratiquer.

L'habitude de veiller à faire délibérément un acte de bonté « supplémentaire » est indispensable pour le développement de vos muscles altruistes. Commencez par garder cette idée ou cette résolution bien en évidence, et l'occasion se présentera d'elle-même. Cela deviendra bientôt une seconde nature.



***Semez une pensée, vous récolterez une action ;
Semez une action, vous récolterez une habitude ;
Semez une habitude, vous récolterez une personnalité ;
Semez une personnalité,
vous récolterez un destin.***



« **L'amour doit s'exprimer en actions plus qu'en paroles.** »

– Saint Ignace de Loyola

La Bonne Action peut être un engagement à long terme, comme :

- Un projet d'action sociale dans votre paroisse
- Du bénévolat dans un refuge ou une soupe populaire
- L'engagement dans un mouvement de jeunes, dans un groupe d'études, comme entraîneur d'une équipe d'écoliers, etc.

Ou elle peut relever du quotidien à la maison :

- Couper le gazon ou pelleter la neige pour vos voisins
- Aider un copain ou votre petit frère à faire ses devoirs
- Aller conduire un membre de la famille à un rendez-vous
- Vous offrir à laver la vaisselle



« **Tout un chacun veut sauver
le monde, mais personne ne
veut aider maman à faire
la vaisselle.** »

– P.J. O'Rourke

5. La lecture spirituelle

Plus d'une sainte ou d'un saint, dit-on, est né de la pratique de la lecture spirituelle. Il suffit d'y consacrer quelques instants chaque jour pour en récolter les fruits. Ici, au milieu de toutes ces bonnes habitudes, attention à ne pas prendre les bouchées trop grosses, car ce n'est pas dans la quantité, mais dans la dégustation que réside la valeur. C'est pourquoi on recommande de consacrer dix minutes à la lecture spirituelle, bien que cela puisse varier selon la personne, son tempérament et la nature du livre. La clé, c'est l'engagement, et le goutte-à-goutte régulier de la lecture spirituelle au fil du temps produira la transformation que vous recherchez.



**« Nous devenons
ce que nous
contemplons. »**
- un philosophe grec

6. L'examen du soir

C'est la dernière des six habitudes.

Prendre de 5 à 10 minutes en fin de soirée pour examiner comment s'est passée la journée, cela rapporte des profits exponentiels pour la vie spirituelle. Saint Ignace a présenté cette pratique dans les Exercices spirituels. Il ne voulait certainement pas nous pousser au scrupule ou au nombrilisme spirituel. Mais il voyait l'importance qu'il y a à faire le point brièvement sur sa vie quotidienne, à s'examiner. Évidemment, si nous ne faisons pas attention, nous nous condamnons à répéter indéfiniment les mêmes comportements. L'examen nous aide à porter attention aux motivations et aux impulsions (les esprits, bons et mauvais) à l'origine de nos attitudes, de nos pensées et de nos actions, ce qui nous permet de mieux les discerner à l'avenir et d'ordonner notre vie vers Dieu.

L'examen nous aide aussi à reconnaître la présence de Dieu et à élargir notre perception de la bonté et de la providence divines. Voici le modèle classique de l'examen en cinq temps:

1. Rendre grâce à Dieu pour les avantages qu'on a reçus. Peut-être en nommer quelques-uns.
2. Demander à Dieu la grâce de connaître mes péchés et de les rejeter.
3. Demander compte à mon âme de la journée, heure par heure (ou endroit par endroit) depuis mon dernier examen.
4. Confier mes péchés à Dieu et implorer son pardon.
5. Prendre la résolution de mieux faire, avec l'aide Dieu, et envisager l'avenir dans l'espérance. Terminer par un Notre Père.

Pour certains, enchaîner cinq étapes de quoi que ce soit à la fin de la journée peut représenter une activité cognitive trop importante. J'estime personnellement que tout peut devenir une habitude après un nombre suffisant de répétitions et cesser d'être un effort de mémoire pour devenir un processus organique de prière : une rencontre vivante avec le Christ. Mais si vous trouvez cela plus facile, vous pouvez ramener l'examen à une prière plus simple en trois étapes:

1. **Gratitude** pour les grâces de la journée. Arrêtez-vous à quelques-unes : la vie, la respiration, la famille, les amis, le travail, la nourriture, les conversations porteuses de sens, les moments de consolation, etc.
2. **Regret** pour les faux pas. Demandez à l'Esprit de vous en rappeler un ou deux afin d'en explorer la cause. Ils sont peut-être dus à la fatigue ou à une autre explication naturelle. Mais peut-être relèvent-ils d'une cause plus spirituelle : on a négligé la prière, on s'est couché trop tard, etc. Demandez les lumières de l'Esprit.
3. **Décidez** comment vous agirez demain, et demandez les grâces que vous souhaitez.

En somme, l'examen devient une danse à trois temps: *merci, désolé, s'il vous plaît*. Les éléments fondamentaux de toute relation.



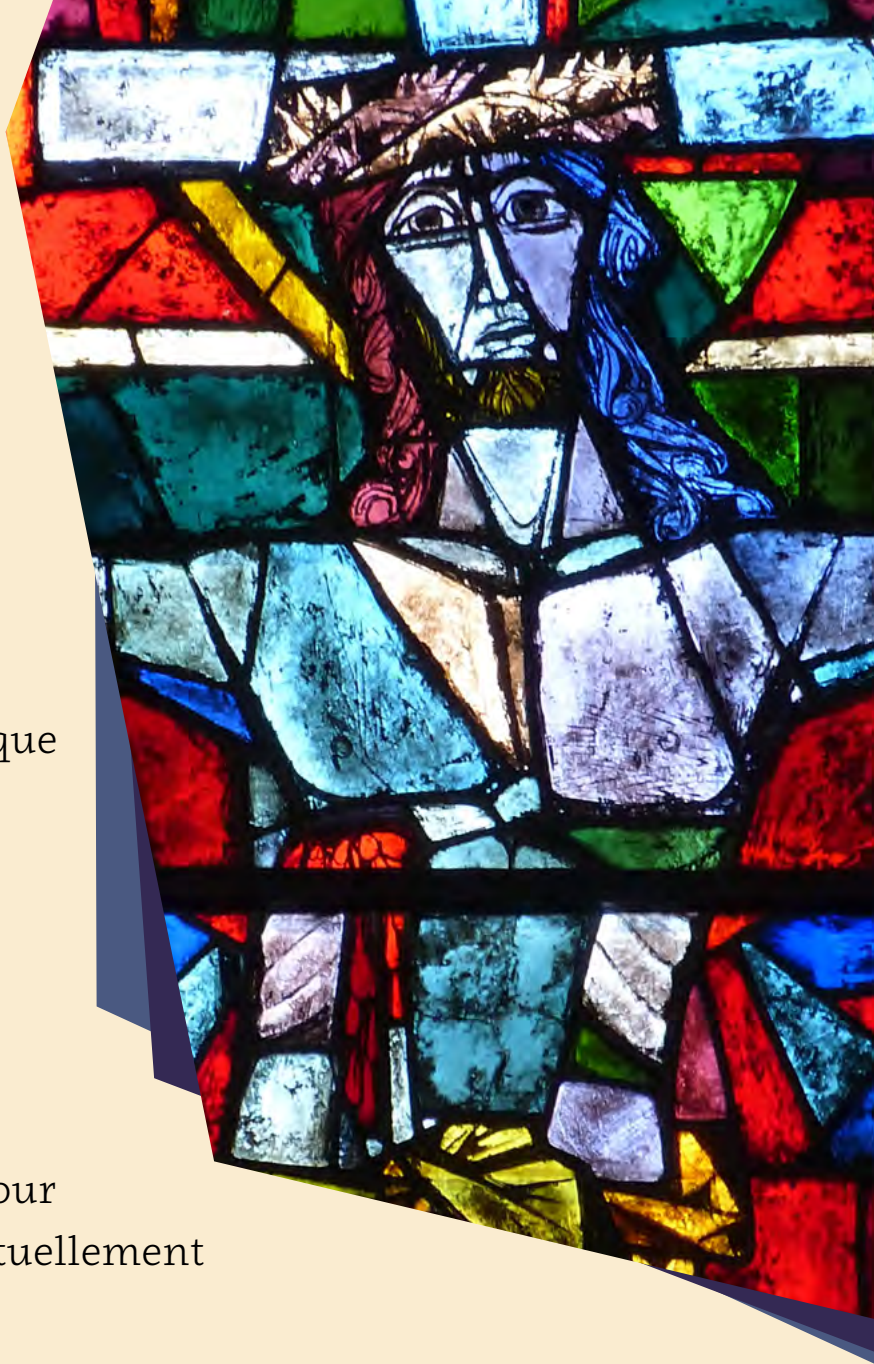
In Sum

Pratiquer les six habitudes quotidiennes que sont

1. L'offrande du matin
2. La prière avec l'Écriture
3. La contemplation méthodique de quelque chose de beau
4. La Bonne Action
5. La lecture spirituelle
6. L'examen du soir...

c'est la base pour devenir et pour demeurer une personne spirituellement résiliente.

Sur ce plan, saint Ignace est un guide reconnu : il nous fournit les éléments essentiels de l'art de discerner. Voici en résumé les règles pour le discernement des esprits, qu'il nous propose dans ses *Exercices spirituels*, et, ce qui en découle, la façon de discerner la volonté de Dieu dans notre vie.



Le discernement ignatien : une introduction

Le principe et fondement

La raison de mon existence.

1. « Je suis créé pour louer, respecter et servir Dieu notre Seigneur, et par là sauver mon âme. »
2. « Les autres choses sur la face de la terre sont créées pour m'aider à poursuivre la fin pour laquelle j'ai été créé. »
3. « Il s'ensuit que je dois user de ces choses dans la mesure où elles me sont une aide pour cette fin, et m'en dégager dans la mesure où elles me sont un obstacle pour y arriver. »
4. « Pour cela, il faut nous rendre indifférents à toutes les choses créées, en tout ce qui est permis à la liberté de notre libre arbitre; en toutes choses, nous devons désirer et choisir uniquement ce qui nous conduit davantage à la fin pour laquelle nous sommes créés. »



Les règles pour le discernement des esprits

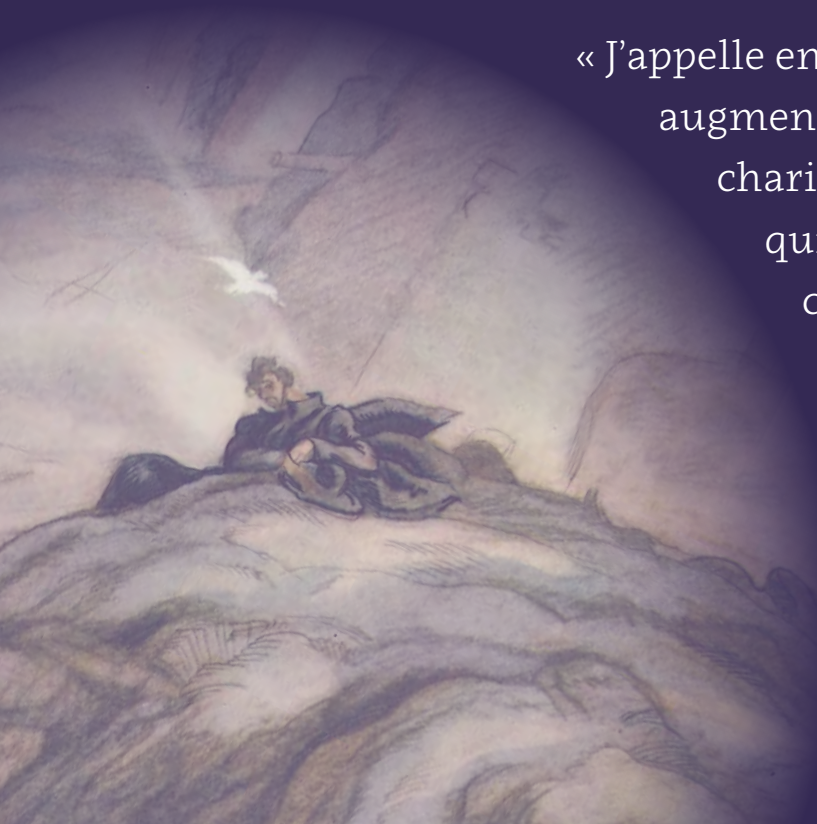
Comprendre les différents mouvements de l'âme, les identifier puis savoir quoi en faire.

Lorsque je suis en train, globalement, de progresser dans la vie spirituelle, que je « m'élève de bien en mieux », voici de quelle manière agissent les esprits qui influencent les mouvements de mon âme : le bon esprit donne des forces et console, le mauvais esprit harcèle et décourage.

La Consolation: « une motion intérieure par laquelle l'âme en vient à s'enflammer dans l'amour de son Créateur et Seigneur, et où alors elle ne peut plus aimer pour elle-même aucune chose créée sur la face de la terre, mais seulement dans le Créateur de toutes choses ».

« C'est aussi le cas où l'âme verse des larmes qui la portent à l'amour de son Seigneur » (émotion intense).

« J'appelle enfin consolation toute augmentation d'espérance, de foi et de charité, et toute allégresse intérieure qui appelle et attire aux choses célestes et au bien propre de l'âme, en la reposant et en la pacifiant dans son Créateur et Seigneur. »



La Desolation: « ténèbres de l'âme, trouble intérieur, motion vers ce qui est bas et terrestre, inquiétude devant les diverses agitations et tentations, qui pousse à perdre confiance, sans espérance, sans amour; l'âme s'y trouve toute paresseuse, tiède, triste et comme séparée de son Créateur et Seigneur ».

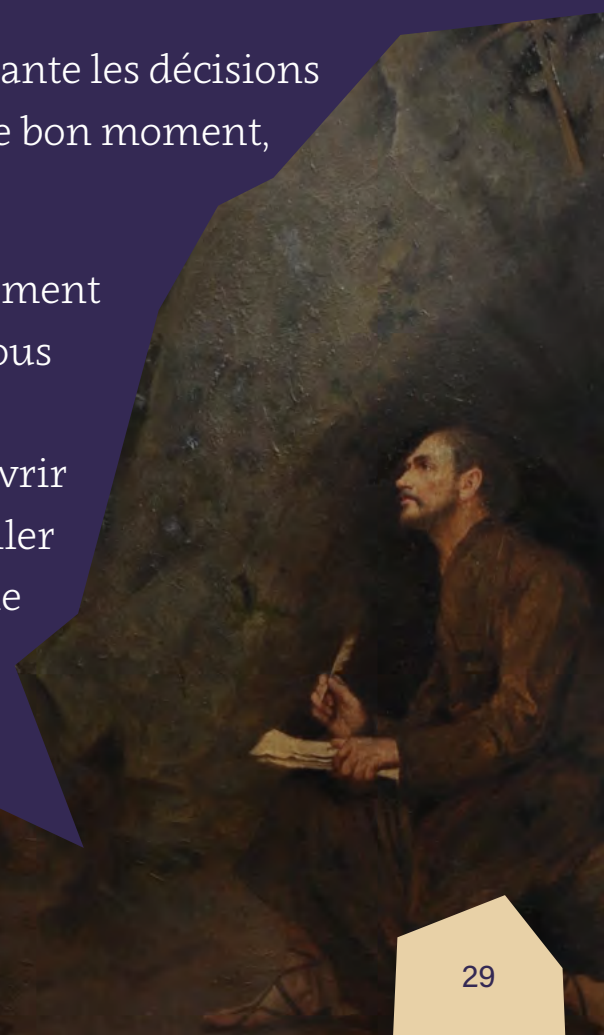
Que faire dans la consolation: la goûter et se la rappeler en l'emmagasinant. Tenir un journal et noter ces grâces. Les partager avec d'autres. .

Que faire dans la désolation: c'est le moment de tenir bon et même d'augmenter la prière, la pénitence et l'examen. Être patient avec soi-même, car ça passe.

Résister fermement à tout ce qui vous fait penser que nous n'êtes pas assez bon, assez saint, assez intelligent, etc. pour Dieu et pour le projet de Dieu. À tout ce qui suggère : « tu n'y arriveras pas ». Ces pensées viennent du malin.

« 5^e Règle » : ne jamais modifier de manière importante les décisions prises dans le discernement spirituel. Ce n'est pas le bon moment, ce n'est pas le bon esprit.

« 13^e Règle » : en état de désolation, il est particulièrement utile de parler à quelqu'un qui soit en mesure de vous aider vraiment dans votre croissance spirituelle, ce qu'Ignace appelle « découvrir » sa situation, s'en ouvrir à quelqu'un. En général, en essayant de se débrouiller tout seul, on n'aboutit pas à grand-chose alors que le malin s'enfuit rapidement « quand on découvre ses astuces » à un ami, à un guide ou à un confesseur.





Mais surtout, lorsque vous discernez, rappelez-vous que Dieu ne vous quitte pas des yeux, vous qui êtes :



1. Beaux **2. Bien-aimés** **3. Bienheureux**

(Cantique des cantiques 4, 1)

(1 Jean 4, 10)

(Éphésiens 1, 3)

« Dieu appelle toutes les âmes qu'il a créées à l'aimer de tout leur être, ici et dans l'au-delà, ce qui signifie qu'il les appelle toutes à la sainteté. À la perfection, à sa suite et à l'obéissance à sa volonté. Mais il ne demande pas à toutes les âmes de manifester leur amour par les mêmes œuvres, de monter au ciel par la même échelle, d'atteindre le bien par le même mode de vie. Quelle sorte d'œuvre dois-je donc accomplir ? Quel est mon chemin vers le ciel ? Dans quel genre de vie dois-je me sanctifier ?... Cette question, « quel genre de vie dois-je entreprendre ? » est la question de la vocation. »

– St. Charles de Foucauld, *Sermons in the Sahara*



Trois façons de discerner la volonté de Dieu

Il y a normalement trois manières ou trois « temps » selon lesquels la volonté de Dieu se manifeste à nous, en fonction des grâces que nous recevons.

Premièrement. Lorsque je reçois une grâce incontestable et irrésistible qui m'éclaire sur la volonté de Dieu pour moi, et que je la suis.

Deuxièmement. Lorsqu'avec le temps, mes expériences de consolation et de désolation m'indiquent clairement le sens de la volonté de Dieu.

Troisièmement. Lorsqu'en l'absence de forts mouvements intérieurs, je me sers de ma raison pour m'évaluer et réfléchir aux raisons pour lesquelles j'ai été créé, peser le pour et le contre d'un choix à faire et prendre ma décision dans le Seigneur.

Si vous faites un discernement selon « le troisième temps », vous pouvez suivre la démarche que voici:

- A. Considérer le choix à faire et y fixer mon attention.
- B. Retenir comme principal critère le « principe et fondement » (pourquoi j'ai été créé).
- C. Demander à Dieu d'orienter ma volonté vers ce qui Lui est le plus agréable.
- D. Puis peser le pour et le contre, dresser une liste des raisons pour une option, puis des raisons contre cette option; réfléchir et éliminer les motifs secondaires ou superficiels et dégager l'option que ma raison me montre être la meilleure.
- E. Prier et offrir à Dieu ma décision.



D'autres exercices mentaux qui peuvent vous aider à faire un choix:

- Imaginez-vous à la fin de votre vie, sur votre lit de mort : quelle décision prise aujourd'hui vous donnera alors le plus de joie et de satisfaction?
- Imaginez-vous en présence du Seigneur: vous lui rendez compte de votre vie. Quelle décision prise aujourd'hui vous réjouira à sa vue?
- Quel conseil donneriez-vous à quelqu'un qui se trouverait exactement dans votre situation?





Les retraites ignatiennes

Jésus invite ses disciples à l'écart pour se reposer et prier (Marc 6, 31). Si vous pouvez prendre un peu de recul par rapport à votre vie normale, vous arriverez à entendre plus nettement la voix de Dieu. Consultez les sites suivants et examinez les diverses offres de retraites : un week-end, une semaine, un mois. Certaines retraites ont un thème et comportent des exposés. D'autres mettent l'accent sur la prière en silence. La plupart combinent un peu des deux. N'hésitez pas à discuter des arrangements pour votre retraite personnelle avec la personne responsable des inscriptions.

Jesuit Spirituality Apostolate

Vancouver, Colombie-Britannique

jsav.ca

Manresa Jesuit Renewal Centre

Pickering, Ontario

manresa-canada.ca

Villa Loyola

Sudbury, Ontario

villaloyola.com

Ignatian Spirituality Centre

Montréal, Quebec

ignatiancentremtl.org

Centre de spiritualité Manrése

Ville de Quebec, Quebec

centremanrese.org

Ignatius Jesuit Centre

Guelph, Ontario

ignatiusguelph.ca

Martyrs Shrine

Midland, Ontario

martyrs-shrine.com

(Le sanctuaire n'est pas un centre de retraites à proprement parler, mais il autorise des personnes qui discernent leur vocation à faire une retraite à l'hôtellerie.)



Retraites ignatiennes personnalisées

Les retraites ignatiennes peuvent ne durer qu'une journée ou s'étirer sur toute une année. Il arrive qu'on ne puisse se rendre dans un centre de retraites; saint Ignace propose alors une démarche pour intégrer les Exercices spirituels à sa vie de tous les jours. Les livres que voici sont des guides pour faire la retraite chez soi, en fonction du temps dont vous disposez ou que vous comptez y mettre.

[Abide in the Heart of Christ](#), Joe Laramie, SJ (10 jours)

[Ascending with Ignatius](#), Mark Thibodeux, SJ (30 jours)

[En retraite chez soi. Les Exercices spirituels](#),
André Ravier, SJ (8 ou 30 jours)

[The First Spiritual Exercises](#), Michael Hansen, SJ
(4 semaines)

[The Ignatian Adventure](#), Kevin O'Brien, SJ
(32 semaines)

[Awakening Love: An Ignatian
Retreat with the Song of Songs](#),
Gregory Cleveland,
(32 semaines)

[Forty Weeks: An Ignatian
Path to Christ](#), Bill Watson, SJ
(40 semaines)

(Note: on recommande de prendre un directeur spirituel pour faire une retraite dans la vie courante)

Une liste de belles choses

« C'est la voie des expressions artistiques, qui font partie de la *via pulchritudinis* — 'la voie de la beauté' — dont j'ai parlé à plusieurs reprises et dont l'homme d'aujourd'hui devrait retrouver la signification la plus profonde. Il vous est sans doute parfois arrivé, devant une sculpture ou un tableau, en lisant une poésie ou en écoutant un morceau de musique, d'éprouver une émotion intime, un sentiment de joie, c'est-à-dire de ressentir clairement qu'en face de vous, il n'y avait pas seulement une matière, un morceau de marbre ou de bronze, une toile peinte, un ensemble de lettres ou un ensemble de sons, mais quelque chose de plus grand, quelque chose qui 'parle', qui est capable de toucher le cœur, de communiquer un message, d'élever l'âme. »

- Le pape Benoît XVI, *Sur la beauté comme voie vers Dieu*,
Audience générale du 31 août 2011

Les préférences en matière d'art et de musique sont subjectives, mais il se dégage avec le temps un canon d'œuvres de qualité exceptionnelle, qui méritent d'être découvertes. Voici quelques suggestions.

Œuvres musicales

- Barber, l'adagio pour cordes
- Brahms, le concerto pour piano n° 1
- Górecki, la symphonie n° 3
- Beethoven, la symphonie n° 9
- Saint-Saëns, Le carnaval des animaux: XIII, le cygne
- Massenet, Thaïs - Méditation
- Grieg – la suite Holberg
- Corelli, le concerto grosso
- Schubert, le quintette à cordes en ut majeur



- Mozart, le quintette avec clarinette n° 36 en la majeur
- Mozart, la sonate pour piano n° 11 en la majeur
- Mozart, les symphonies 39 à 41:
 - n° 39 – pour l'encouragement et la joie
 - n° 40 – pour la passion et la peine
 - n° 41 – toute la gamme des émotions humaines
- Bach, les concertos pour violon
- Bach, la suite pour orchestre n° 3 en ré majeur
- Musica sacra, du quatuor *Harpa Dei*



Films

Le cinéma, le théâtre moderne, peut nous faire dépasser les soucis terre à terre et nous faire vivre ce que J.R.R. Tolkien nomme la consolation de l'*eucatastrophe*, où la joie couronne le cheminement. Voici les titres de quelques films qui abordent des thèmes ouvertement religieux:

- | | |
|---|--|
| • <i>Rome, ville ouverte</i> (Rossellini, 1945) | • <i>Millions</i> (Boyle, 2004) |
| • <i>Sur les quais</i> (Kazan, 1954) | • <i>L'Île</i> (Lungin, 2006) |
| • <i>Andreï Roublev</i> (Tarkovsky, 1966) | • <i>Le Prince d'Égypte</i> (film d'animation, 1998) |
| • <i>L'Évangile selon saint Matthieu</i> (Pasolini, 1964) | • <i>Padre Pio</i> (Carlei, 2000) |
| • <i>La Loi du silence</i> (Hitchcock, 1953) | • <i>Des hommes et des dieux</i> (Beauvois, 2010) |
| • <i>Le Rouge et le noir</i> (London, 1983) | • <i>Noé</i> (Aronofsky, 2014) |
| • <i>Un homme pour l'éternité</i> (Zinnemann, 1966) | • <i>Calvary</i> (McDonagh, 2014) |
| • <i>Les Chariots de feu</i> (Hudson, 1981) | • <i>Une vie cachée</i> (Malick, 2019) |
| • <i>Mission</i> (Joffe, 1986), | • <i>Fatima</i> (Pontecorvo, 2020) |
| • <i>Les Ombres du cœur</i> (Attenborough, 1993) | • <i>Les Élus</i> (Jenkins, 2017-) |
| | (<i>The Chosen</i> est une série télévisée) |

Le message spirituel des films suivants est plus implicite. Notez qu'ils ne conviennent pas tous à tous les publics. Ici, la beauté réside dans la contemplation d'âmes qui surmontent divers périls pour trouver la rédemption:

- *La Vie est belle* (Capra, 1946)
- *Au hasard Balthazar* (Bresson, 1966)
- *Le Festin de Babette* (Axel, 1987)
- *Le Décalogue* (Kieslowski, 1988)
- *Un jour sans fin* (Ramis, 1993)
- *Les Évadés* (Darabont, 1994)
- *Gravité* (Cuaron, 2013)
- *Magnolia* (Anderson, 1999)
- *Les Choristes* (Barratier, 2004)
- *Là-haut* (Pixar, 2009)
- *Sens dessus dessous* (Pixar, 2015)
- *Brendan et le secret de Kells* (film d'animation, 2009)
- *L'Arbre de la vie* (Malick, 2011)
- *À la merveille* (Malick, 2013)
- *Song to Song* (Malick, 2017)
- *La trilogie du Chevalier noir [Batman]* (Nolan, 2005-12)
- *Gran Torino* (Eastwood, 2008)
- *Les Misérables* (Hooper, 2012)
- *La Vie secrète de Walter Mitty* (Stiller, 2013)

Ad Majorem Dei Gloriam
Pour la plus grande gloire de Dieu



Remerciements

Je remercie mes confrères jésuites, les Pères Jason LaLonde, Edmund Lo, Julio Minsal-Ruiz et Sylvester Tan pour leurs contributions éditoriales qui ont grandement amélioré le contenu et la qualité de ce travail. Je reconnais également le travail de conception de Camille Legaspi, dont l'œil pour la beauté est exercé comme une habitude de tous les jours.

Le père John O'Brien, S.J., est né en Colombie-Britannique et a été directeur des vocations chez les Jésuites du Canada.

Nihil obstat

Terrence Prendergast, S.J.

Administrateur apostolique du Hearst-Moosonee

Fête de saint Ignace de Loyola, 31 juillet 2022

Ad Majorem Dei Gloriam
Pour la plus grande gloire de Dieu