

# Méthode simple d'Ignace pour discerner

**Blessé à la jambe au cours d'une bataille, Ignace de Loyola, qui n'a pas encore entendu l'appel du Seigneur à le suivre, doit respecter une longue et ennuyeuse période de convalescence. C'est du fond de son lit qu'il découvre les fondements du discernement.**

On lui donna une Vita Christi et un livre de la vie des saints en espagnol. En en faisant souvent la lecture, il s'attachait quelque peu à ce qui s'y trouverait par écrit. Mais cessant de les lire, il s'arrêtait quelquefois pour penser aux choses qu'il avait lues; d'autres fois aux choses du monde auxquelles il avait autrefois l'habitude de penser. Et parmi les nombreuses choses vaines qui s'offraient à lui, l'une occupait tellement son cœur qu'il était ensuite plongé dans cette pensée pendant deux, trois, quatre heures sans s'en apercevoir; il imaginait ce qu'il devait faire au service d'une dame, les moyens qu'il prendrait pour pouvoir aller au pays où elle se trouvait, les pièces de vers et les paroles qu'il lui dirait, les faits d'armes qu'il ferait à son service. [...]

Cependant notre Seigneur venait à son secours en faisant qu'à ces pensées en succédaient d'autres qui naissent des choses qu'il lisait. Car en lisant la vie de notre Seigneur et des saints il s'arrêtait pour penser, raisonnant en lui-même: « Que serait-ce si je faisais ce qu'a fait saint Dominique? » Et il réfléchissait ainsi à de nombreuses choses difficiles et pénibles; quand il se les proposait, il lui semblait trouver en lui la facilité de les réaliser. Mais toute sa réflexion était de se dire en lui-même: « Saint Dominique a fait ceci: eh bien, moi, il faut que je le fasse. Saint François a fait cela: eh bien, moi, il faut que je le fasse. » Ces pensées duraient, elles aussi, un bon moment; et puis d'autres survenaient auxquelles succédaient les pensées du monde dont il a été parlé plus haut, et il s'arrêtait aussi à celles-ci un grand moment. Et cette succession de pensées

si diverses dura pour lui un long temps, et il s'attardait toujours à la pensée qu'il se présenterait, qu'il s'agisse de ces exploits mondains qu'il désirait faire ou de ces autres exploits pour Dieu qui s'offraient à son imagination jusqu'à ce que, fatigué, il la laisse et porte son attention sur d'autres choses.

Il y avait pourtant cette différence :

- quand il pensait à cette chose du monde il s'y délectait; mais quand ensuite, fatigué, il la laissait, il se trouvait sec et mécontent
- mais quand il pensait à aller nu-pieds à Jérusalem, à ne manger que des herbes, à faire routes les autres austérités qu'il voyait avoir été faites par les saints, non seulement il était consolé quand il se trouvait dans de telles pensées, mais encore, après les avoir laissées, il restait content et allégre
- Mais il ne faisait pas attention à cela et ne s'arrêtait pas à peser cette différence jusqu'à ce que, une fois, ses yeux s'ouvrirent un peu : Il commença à s'étonner de cette diversité et à faire réflexion sur elle;
- saisissant par expérience qu'après certaines pensées il restait triste - et après d'autres, allégre,
- il en vint peu à peu à connaître la diversité des esprits qui l'agitaient,
- l'un du démon
- l'autre de Dieu.

Ignace de Loyola par lui-même, Supplément Hors-Série de Vie Chrétienne

## EN ÉCHO

L'homme est créé pour louer, révéler et servir Dieu notre Seigneur et par là sauver son âme, et les autres choses sur la face de la terre sont créées pour l'homme [...]. L'homme doit user de ces choses dans la mesure où elles l'aident pour sa fin, et il doit s'en dégager dans la mesure où elles sont, pour lui, un obstacle à cette fin. Pour cela il est nécessaire de nous rendre indifférents à toutes les choses créées [...] de telle manière que nous ne voulions pas, pour notre part, davantage la santé que la maladie, la richesse que la pauvreté, l'honneur que le déshonneur, une vie longue qu'une vie courte et ainsi de suite pour tout le reste, mais que nous désirions et choissions uniquement ce qui nous conduit davantage à la fin pour laquelle nous sommes créés.

*Principe et fondement, Exercices Spirituels, Ignace de Loyola.*

## Heure Feu & Heure Route



Voire de voir est de voir, non ?

Al-je déjà pris du temps devant le Seigneur pour réfléchir aux orientations de ma vie ?  
Si non, pourquoi ?

Quelles sont les questions auxquelles j'ai répondu ?

Peu-être n'ai-je pas de grand choix de vie à poser cet été, cependant je peux avoir besoin de faire le point sur mon année ou certaines de mes orientations. Qu'est-ce qui, dans ma vie, mériterait que je prenne du temps pour relire mon histoire devant le Seigneur ?

Quels mouvements intérieurs traversent ?

Comme Saint Ignace, quand je pense aux questions que je viens de soulever, je constate que certaines pensées me font du bien, me rendent joyeux(ue) et paisible... et que d'autres, qui pourtant peuvent m'exalter au départ, me laissent finalement triste et troublé(e). Je note dans un carnet tout cela. Je pourrai en parler à mon aumônier ou mon accompagnateur spirituel.

Mes regards (jeopard) :

Saint Ignace nous invite à tout envisager et à nous détacher de tout attachement, même bon sur le principe, pour être parfaitement disponible aux appels du Seigneur. Bien sûr, cela demande de l'entraînement et s'apprend peut-être à petit, sans être jamais définitivement acquis. Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'empêche d'être libre pour répondre aux appels que j'entends ?

Le jeune homme riche : Marc 10, 17-22

L'appel de Martheu : Luc 5, 27-32

## Heure Feu & Heure Route

### Mode d'emploi...

Etre maître de son temps, c'est savoir s'arrêter. Dans chaque journée, prendre une heure de silence et de solitude. Pas de programme imposé, chacun la vivra selon sa nature, selon ses desirs. L'heure-feu et l'heure-route permettent à chacun de revoir sa journée, sa semaine : de lire, de méditer, de prier. C'est cette heure de prise de recul sur soi et sur sa vie qui permettra d'y voir plus clair et d'être efficace pour les autres heures du jour.

Quelle question ?

Forger l'Homme intérieur : au même titre que tu entraînes ton corps par le sport et ton intelligence par les études, il faut aussi prendre les moyens d'affermir les bases de ta vie intérieure. Pour faire le point : mon avenir, mes relations, mes affections, ma progression... Où en suis-je ? Pour se retrouver avec soi-même pour mieux entendre ce que l'on cherche à se faire ou à se cacher. Pour contempler, réapprendre la louange et l'adoration.

Quelle question ?

Par le silence et la solitude d'abord. Sans silence extérieur, il est difficile de trouver le silence intérieur et de se retrouver soi-même. Trouve un endroit, un lieu, qui le permettent. Et parce que le silence est toujours plus difficile à respecter quand on est deux ou trois, isole-toi. Même en camp, lorsque tous sont en heure-feu/route.

Ensuite, en se fixant une durée et en s'y tenant. Une heure, ce n'est ni trop, ni trop peu. Pour se donner les moyens de construire, le temps compte. Chez toi, si prendre une heure entière te paraît insurmontable, commence par une demi-heure. L'essentiel est que cette heure, cette demi-heure, soient régulières. Ne laisse pas passer une semaine sans prendre le temps de te poser.

Par la continuité enfin. Pour ne pas tourner en rond, balise ton chemin : prends des notes, relis-les, repars de ces questions précédentes pour avancer. Les pages qui suivent ne sont qu'une proposition de réflexion, un guide pour démarrer. Ce qui compte, c'est que ces minutes soient tiennes. Ne perds pas ton temps en laissant divaguer ton esprit, va à l'essentiel.