

Prier avec la méthode de saint Ignace

« Ce n'est pas, en effet, d'en savoir beaucoup qui satisfait et rassasie l'âme mais de sentir et goûter les choses intérieurement. » ([Saint Ignace de Loyola](#), Exercices spirituels)

La contemplation évangélique selon saint Ignace est un regard sur le Christ, à partir de l'Évangile. Elle a pour but de me décentrer, de me faire sortir de moi. Je contemple, c'est-à-dire, je regarde avec attention le Christ vivant et agissant dans le monde et pour être touché, affecté, je contemple mon existence avec ce que vit le Seigneur Jésus. Ma vision du monde est transformée, mes jugements rectifiés et je suis renvoyé à l'action. La spiritualité ignatienne propose donc une manière de prier qui se décompose en plusieurs temps. Cette façon de faire permet de personnaliser sa relation au Seigneur qui petit à petit devient un proche à qui on peut parler comme *un ami parle à un ami*. Pour chacun, ce dialogue trouve sa source dans son histoire et dans sa vie quotidienne. Pour saint Ignace, il s'agit d'un exercice spirituel libre, un acte de la volonté : « je décide de prier ».

Voici les différents temps de l'oraison dans la spiritualité ignatienne :

1 – Préliminaires.

- Choisir un passage de l'évangile, par exemple Lc 10, 25-37 (Jésus racontant la parabole du bon Samaritain)
- Choisir un lieu pour prier et où personne ne viendra me déranger, sans bruit, et couper mon téléphone : chambre, église, oratoire...
- Choisir la posture dans laquelle je vais prier : à genoux, assis, allongé par terre...

2 – Demander à l'Esprit Saint de conduire mes sens spirituels : mon imagination, mon intelligence, ma mémoire, mes yeux du cœur. Et **demander la grâce d'une rencontre intérieure** avec le Christ.

3 – Lire le passage une, voire deux fois pour l'avoir bien à l'esprit.

4 – Fermer les yeux et imaginer la scène. « *Sans laisser place à telles ou telles pensées, porter dès le départ mon attention à ce que je vais contempler dans cet exercice* ». Essayer de voir intérieurement le laissé pour compte sur le bord de la route, le paysage, le prêtre, le lévite, le bon samaritain...

5 – Faire fonctionner les sens spirituels : voir comment le bon samaritain prend soin de l'agonisant. L'entendre. Que fait-il ? il se penche sur le paralysé ? Que dit-il ? Imaginez aussi l'ambiance et les attitudes des principales personnes. Éventuellement, me positionner dans cette scène. Quel personnage suis-je ? En situant ainsi les choses et en y prenant place, on s'accorde au climat affectif du passage à méditer. Rester un moment dans cette proximité avec le bon Samaritain.

6 – Alors demander une grâce particulière¹ à Jésus : les dons de Dieu sont gratuits et ne sont pas accessibles à nos seules forces... Il faut donc les lui demander, parce qu'il les donne à ceux qui les désirent...

¹La grâce habituelle à demander sera celle de la connaissance intime de Jésus. Mais de toute façon il s'agit toujours ici d'une grâce en rapport avec la croissance spirituelle (plutôt que d'un bienfait matériel ou de la solution de mon problème du moment !)

Par exemple : Seigneur Jésus, à la suite du bon Samaritain, je te redis combien j'ai le désir d'agir comme lui. Cet amour viens de toi. Donne-moi cette largesse de cœur, cette disponibilité pour aimer comme le bon Samaritain en usant des biens que tu m'as donnés pour cela. J'ai parfois des facilités à le faire, et tu sais aussi qu'à d'autres moments je peux avoir des réticences. Pourtant, en toute circonstance, je désire être ton disciple. Je te redis mon désir de te suivre et d'être avec toi.

7 – S'entretenir avec Jésus. C'est le moment le plus important. Prier, c'est s'entretenir avec Dieu, en lui parlant et en l'écoutant, "comme un ami parle à son ami". S'arrêter à ce qui nous parle, nous touche, nous donne une lumière pour notre vie spirituelle ou notre vie tout court, etc., est essentiel : c'est cela qui va nourrir la foi, l'amour de Dieu, le désir de servir, etc. Il faut avoir assez de liberté intérieure pour s'arrêter là où l'Esprit nous amène et qui nous donne de la saveur

8 – Relecture. Quelques minutes après avoir fini la prière, prendre note de l'une ou l'autre chose qui m'a semblé importante. Lors du prochain temps de prière, revenir sur cette chose et demander la grâce de voir avec plus de profondeur ce qui a suscité de la joie, de la paix, de la résistance, etc. ...

Remarque : à la suite de cette prière, nous vous proposons d'écrire un cap, une sorte d'orientation pour votre vie, qui peut s'apparenter à la prière ci dessus (voir « par exemple ») ou ci dessous, et à venir la déposer dans la boîte bleue au pied du Saint Sacrement dans l'oratoire.

Autre proposition "*Seigneur, je te rechoisis et je te dis que je veux te suivre. Je veux que l'amour fraternel soit une vraie priorité dans ma vie*"