

# Les Exercices de Saint Ignace



## Trésor céleste

Editions  
Les Amis de St François de Sales



Fig. 1. Bust of Saint Ignace of Loyola, founder of the Society of Jesus, by Giovanni Stanetti, 1740.

# Note

Année de composition

1991

A l'occasion du 500<sup>ème</sup> anniversaire de la naissance de saint Ignace de Loyola (1491-1991), nous souhaiterions présenter dans cet essai, avec un réel souci d'objectivité, ses célèbres Exercices spirituels, *«ce trésor que Dieu a ouvert à son Église»*<sup>1</sup>. Nous voudrions surtout insister sur l'efficacité et la profondeur de ces Exercices transmis par saint Ignace *«pour lesquels nous lui devons de spéciales actions de grâce»*<sup>2</sup>.

Et en l'honneur de celui qui fut reconnu officiellement Patron céleste et Spécialiste de tous les exercices spirituels, nous désirerions encore permettre à la tradition authentique de l'Église de s'exprimer sur le caractère universel et surnaturel desdits Exercices.

Ce modeste écrit est dédié au Cœur Immaculé de Marie qui a légué aux hommes, par saint Ignace, cette méthode surnaturelle de sanctification.

Année d'édition

1994

Cet ouvrage est édité en hommage au Père Ludovic-Marie BARRIELLE, grand prédicateur des Exercices spirituels, et dont nous célébrons l'année dernière le dixième anniversaire du rappel à Dieu.

---

<sup>1</sup> Pie XI, citant le vénérable Louis de Blois.

<sup>2</sup> Idem



## Introduction

A une époque où la tentation d'oublier Jésus-Christ menace chacun, la nécessité de trouver un moyen efficace d'union au Christ s'avère des plus nécessaires.

Saint Ignace, en son temps, assailli de tentations, chercha avec force prières et pénitences un moyen de demeurer uni au mystère ineffable de l'Incarnation et, grâce à un secours extraordinaire du Ciel, il comprit quelle méthode pouvait conduire son âme à la sainteté, méthode dont il se fit l'apôtre et que l'on appelle aujourd'hui *Exercices de saint Ignace*.

Pour remettre en lumière et en valeur ces Exercices, il nous a semblé bon de procéder comme suit :

1. Donner une définition précise de ces Exercices (à l'aide des textes du Magistère) et en souligner trois propriétés essentielles :

- leur caractère surnaturel
- leur universalité
- leur simplicité

2. Exposer un bref historique de ces Exercices, les différents fruits qu'ils ont produits durant l'histoire, sans omettre quelques-uns des nombreux témoignages de saints, de papes et d'évêques.

3. Présenter des textes magistériels traitant de ces Exercices.

4. Répondre aux principales objections.

5. Décrire succinctement la démarche spirituelle contenue dans les Exercices.

6. Donner enfin quelques avis pour bien profiter des Exercices.



## I. Définition des Exercices

### 1 — Que sont les Exercices ?

**LE MAGISTÈRE** est maître de foi et c'est lui qui nous enseigne les vérités à croire pour notre salut et les moyens les plus aptes à saisir pour y parvenir. C'est donc au Magistère que nous emprunterons tout d'abord la définition des Exercices. La plus complète d'entre elles se trouve dans l'encyclique *Mens nostra* de Pie XI :

*«L'admirable livre des Exercices, si mince de volume, mais si lourd de sagesse céleste, s'est imposé avec éclat comme le Code le plus sage et le plus universel des lois du salut et de la perfection des âmes, comme la source intarissable de la piété la plus élevée et la plus solide, comme un aiguillon irrésistible et un guide très averti pour aider les âmes à se réformer et atteindre les sommets de la vie spirituelle... Voyez en effet :*

— *une doctrine spirituelle, excellente, aussi éloignée que possible des illusions d'un faux mysticisme;*

— *une admirable facilité d'adaptation à toutes les classes et à toutes les conditions, qu'on vaque dans le cloître à la contemplation, ou que l'on mène dans les affaires, une vie agitée;*

— *un merveilleux accord entre les diverses parties;*

— *un ordre admirable et lumineux dans lequel se succèdent les vérités méditées;*

— *une spiritualité enfin, qui enseigne à l'homme à secouer le joug du péché, à guérir ses maladies morales, et*

*qui, par la voie sûre de l'abnégation et du renoncement aux habitudes mauvaises, le fait parvenir à l'oraison la plus élevée sur les sommets de l'amour divin...»*

## 2 — Qu'en dit Saint Ignace lui-même ?

1. Il ne manqua pas de nous livrer dans sa *Première Annotation* ce qu'il entendait par Exercices spirituels : *«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.»*

Voilà clairement défini ce qu'il faut entendre par les Exercices spirituels et que l'on peut résumer avec les paroles de Monseigneur d'Hulst : *«C'est là, dans ce tête-à-tête avec Dieu, dans cette série admirablement combinée d'actes intérieurs, que l'âme retrouve la connaissance de sa fin, l'horreur du péché, la grâce infiniment douce du repentir, puis le désir de suivre Jésus-Christ dans la voie qu'il nous trace par la succession de ses mystères. C'est là que le chrétien sort renouvelé, armé pour la lutte, embrasé d'ardeur pour le service du divin Roi»* ( Dans : Vie de Just de Bretennières, 1889).

## 3 — Quel est leur but ?

Saint Ignace lui-même précise que les Exercices ont pour but *«se vaincre soi-même et régler sa vie sans se déterminer par aucune affection désordonnée»* (N° 21).

Saint Pie X nous l'indique en outre avec sa profondeur de vue et la densité de l'expression maîtresse de tout son pontificat : *«Maintenant que Nous avons été placé au sommet de l'apostolat, se manifeste à Nous d'autant plus clairement quel grand secours peut nous apporter une méthode de cette sorte, dans notre propos de tout restaurer dans le Christ, si vraiment, en plus des clercs, beaucoup de laïcs la pratiquent quotidiennement»* (Documents Pontificaux, Ed. Courrier de Rome, I, p.220).

Ce n'est donc pas un hasard si l'Œuvre des Exercices restaurée par le R.P. Vallet prendra pour nom celui de Coopérateurs paroissiaux du Christ-Roi ! (Pour une plus ample information voir la plaquette de R.P. Ludovic-Marie Barrielle, "Centenaire du Père Vallet" et 1<sup>re</sup> Lettre aux prêtres de demain", éditions St Gabriel, Martigny. En vente à Tradiffusion).

## 4 — Leurs qualités :

Il est bon d'en faire ressortir trois principales :

### 1) Caractère surnaturel des Exercices

*«Dans la retraite de Manrèse, saint Ignace apprit de la Mère de Dieu elle-même comment il devait combattre les combats du Seigneur. Ce fut comme de ses mains qu'il reçut ce code si parfait – c'est le nom qu'en toute vérité Nous pouvons lui donner – dont tout soldat de Jésus-Christ doit se servir. Nous voulons parler des Exercices spirituels, qui, selon la tradition, furent donnés du Ciel à saint Ignace... Ils sont une preuve de la bonté divine à l'égard de l'Église...* (Meditantibus Nobis de Pie XI, 1922).

Saint Pie X avait du reste dit à leur sujet dans une lettre datant du 8 décembre 1904, adressée au Père Crielion, supérieur du couvent de N.-D. de Xhovémont : *«Nous avons toujours*

*fait grand cas de la méthode des Exercices spirituels, telle que, surtout par un dessein du Ciel, les a introduits saint Ignace, votre Père et Législateur»* (Documents Pontificaux, Ed. Courrier de Rome, I, p.220).

**Saint Léonard de Port-Maurice**, gloire de l'Ordre franciscain et prédicateur de missions populaires, connu les Exercices au Collège romain. Il écrit :

*«Parmi ces saints jours, nous avons à nous exercer dans l'art divin d'assurer la grande, l'importante affaire de notre salut. Et comme cet art précieux a été inspiré de Dieu au glorieux fondateur de l'illustre Compagnie de Jésus, nous nous conformerons à la méthode qu'il a tracée dans son admirable livre des Exercices.»*

## 2) Universalité des Exercices :

Ce caractère leur vient :

— **de leur finalité** : la gloire de Dieu qui est si clairement exprimée dans l'oraison préparatoire à chaque méditation ou contemplation et qui *«consiste à demander à Dieu, notre Seigneur, que toutes mes intentions, toutes mes actions et toutes mes opérations soient dirigées uniquement au service et à la louange de sa divine Majesté»* (N° 45) et le salut de notre âme. Finalité qui est admirablement résumée dans la méditation sur le Principe et Fondement (N° 23) : *«L'homme est créé pour louer, honorer et servir Dieu, notre Seigneur et, par ce moyen, sauver son âme.»* Or il est évident que cela vaut pour toute âme et en tout temps.

— **de leur objet** : les mystères du salut qui sont nécessaires à toute âme pour opérer sa conversion, se détourner des créatures pour adhérer à Notre Seigneur et le suivre dans la voie royale de la croix.

— **de leur méthode** : *«C'est en un mot, dit le Père P. Pourrat, une surveillance sérieuse de tous les mouvements de*

*l'âme, indispensable à qui veut déjouer les ruses de l'ennemi qui est en nous ou hors de nous.»* (Spiritualité chrétienne, III, p. 68). Qui plus est, les méditations se font selon les trois puissances de l'âme : mémoire, intelligence, volonté, que chacun peut exercer selon ses capacités. Pie XI résumait bien cette qualité en disant qu'ils possédaient une *«admirable facilité d'adaptation à toutes les classes et à toutes les conditions.»*

Voilà pourquoi toutes les âmes, quelle que soit leur spiritualité, peuvent tirer grand profit des Exercices ignatiens. Ajoutons encore que ces Exercices "transcendent" toutes les autres méthodes, qui ne développent que l'un ou l'autre aspect de la vie spirituelle, sans avoir l'ampleur et la profondeur, en même temps que l'intensité des Exercices. Qui plus est, cette "systématisation" de la vie spirituelle visant *«un résultat spirituel précis et progressif : la purification de l'âme et l'ascension dans la vie chrétienne»* (Pourrat, loc. cit.) est le schéma pour ainsi dire de toute progression vers Dieu et devrait – mutatis mutandis – se retrouver dans tout exercice spirituel, quel qu'en soit le thème.

## 3) Sobriété et simplicité :

On a pu faire le reproche aux Exercices d'être complexes par la multitude des Annotations, méditations et autres règles de discernement des esprits. Cette objection est séduisante de prime abord. Et pourtant elle s'évanouit lors d'un examen plus attentif. Dieu est en lui-même absolument simple, mais pour le connaître et exprimer ses grandeurs, nous devons multiplier les termes et les expressions, et notre pensée impuissante appréhende Dieu comme bien compliqué pour nous ! Or les Exercices ont justement pour unique dessein la connaissance et l'amour de Dieu. Par conséquent le passage nécessaire reste le mode humain de progresser en se simplifiant.

Pour ce faire, l'axe central est absolument simple : «L'homme est créé pour louer, honorer et servir Dieu, notre Seigneur et, par ce moyen, sauver son âme» (N° 23). Mais pour y arriver, il faut se purifier de ses péchés, ensuite seulement adhérer au Modèle divin, dans tous les mystères de sa vie, mais surtout dans sa Passion, passage obligatoire pour la gloire.

Qui plus est, le procédé, réparti en actes apparemment si complexes, voire même artificiels : prière préparatoire, préludes, points de la méditation et colloque, ne fait rien d'autre qu'expliquer, c'est-à-dire dérouler devant nos yeux des actes qui devraient être naturels dans nos rapports avec Dieu. C'est le nécessaire apprentissage de la simplicité, qui discipline nos facultés en retranchant de leur activité tout ce qui est vain, pour les rendre toutes captives de l'unique objet de notre amour.

**L'HISTOIRE** confirme abondamment ces affirmations.

Commencées à Loyola pendant une convalescence, les expériences mystiques de saint Ignace se poursuivirent dans la retraite de Manrèse. Là, il plongea son âme dans la méditation des vérités éternelles.

«Tour à tour ravi en d'ineffables consolations et torturé par de cruelles épreuves, inondé des clartés célestes et oppressé d'angoissantes obscurités, il observe et étudie ces états si divers. Son but d'abord, n'est que de reconnaître et d'accomplir parfaitement ce que Dieu veut de lui. Puis il coordonne ses expériences, et quand il sortira de la grotte de Manrèse, totalement transformé, il sera en possession d'une méthode spirituelle qui lui permettra d'opérer une transformation analogue chez beaucoup d'autres» (cf. DTC col. 722, art. sur St Ignace de Loyola).

Avant même le début de ses études à l'Université de Paris, les dominicains et l'inquisiteur de Salamanque l'interrogèrent

en détail sur les questions les plus subtiles : il répondit à tout sans qu'on pût le prendre en défaut !

Enfin, cette même science, «art précieux inspiré de Dieu» (St Léonard de Port-Maurice), frappa le docteur parisien Martial Mazurier, au point qu'on voulut croire saint Ignace docteur en théologie, alors qu'il n'était pas encore bachelier ès arts.

**Que conclure**, sinon que Dieu lui-même, dans sa miséricorde, a suscité les Exercices, leur a insufflé une efficacité spirituelle sans pareille qui réponde aux nécessités modernes des âmes chrétiennes ?





Diaghilardi pinx

H. Menease sculpsit

## II. Origine, histoire et témoignages des Exercices de saint Ignace

### Origine

L'apparition des Exercices de saint Ignace eut lieu à une époque de grande effervescence technologique, artistique, politique, philosophique, théologique... De grandes découvertes perturbèrent le cadre habituel dans lequel évoluaient les intelligences et les volontés. Un trop grand brassage de richesses, de populations, d'idées et de techniques nouvelles finirent par provoquer l'éclatement des habitudes de penser et de vivre. Une remise en cause des normes directrices de la pensée et des mœurs était facile à prévoir : elle eut lieu à l'instigation d'esprits séduits par la Renaissance ou le Protestantisme. Cette véritable Révolution **bouleversa tous les Ordres religieux et toutes les institutions**. L'hérésie fermentait dans les intelligences, que ce soit à Rome, en Espagne – pourtant très catholique – ou dans les célèbres Universités comme celles de la Sorbonne, de Padoue..., partout le même désastre !

Mais la Providence, qui suscite à toute époque des saints, des Ordres religieux pour se dresser contre les torrents de l'iniquité et ramener les âmes à Dieu, prépara de manière admirable l'œuvre de saint Ignace; il a pu, par un secours tout spécial de Dieu, se nourrir d'abondantes lumières divines auxquelles une longue évolution dans la méthodisation de la vie spirituelle avait préparé un providentiel écrin, les *Exercices (Ejercitatorio)* de Garcia de Cisneros.

**Garcia Ximenez de Cisneros**, naquit à Tolède en 1455; il devint le premier Abbé réformé du couvent de Montserrat où il mourut en 1510, – après l'avoir réformé en obligeant tous ses moines à suivre ses *Exercices spirituels*. Le P. Pourrat a montré le rôle de cet Abbé dans la genèse des Exercices :

« Au terme de l'évolution de l'oraison méthodique nous trouvons un chef-d'œuvre : les Exercices de St Ignace de Loyola.

Ils sont le couronnement de cette systématisation de la vie spirituelle qui s'est opérée lentement, dans la suite des siècles, sous la pression des circonstances et des difficultés et qui s'est achevée à la Renaissance. Comme toutes les œuvres qui résument un mouvement, qui en sont comme l'épanouissement, les Exercices doivent beaucoup au passé.

Le 20 mai 1521, Ignace eut la jambe droite brisée, en défendant la forteresse de Pampelune assiégée par les Français, dans la guerre entre François I et Charles V. Après un court séjour à Pampelune, il fut transporté à Loyola. C'est là que, pendant sa convalescence, au lieu des romans de chevalerie, tel que l'Amadis de Gaule, qu'on ne put lui procurer, on mit entre ses mains la Vie de Jésus-Christ... (Ludolphe le Chartreux) et La Fleur des Saints... (Jacques de Voragine).

...Ignace, ... fut fortement impressionné par ses pieuses lectures. Il en retira le désir de faire, lui aussi, de grandes choses pour Dieu. "Saint Dominique a fait cela, disait-il, moi aussi je dois le faire; saint François a fait ceci, et donc moi aussi je dois le faire."

...Sa conversion fut affermie par une vision de la Mère de Dieu et de l'Enfant Jésus, qui lui laissa un profond dégoût de sa vie passée et un apaisement complet des sens que rien n'a jamais plus troublé. En attendant que son état de santé lui permît de mettre ses projets à exécution, Ignace se fortifiait dans ses

bonnes résolutions en continuant la lecture de la Vie de Jésus-Christ et des saints dont il copia de nombreux extraits (cf. Le récit du pèlerin).

...Grand méditatif et profond psychologue, l'auteur des Exercices saura analyser les divers états d'âme par lesquels il a passé au moment de sa conversion, et déduire de son expérience religieuse des principes capables de guider ceux qui parcourent la même voie.

...Mais toutes ces données étaient bien confuses lorsqu'Ignace guéri quitta Loyola. "Son âme était encore aveugle", dit-il, elle n'avait guère que de "grands désirs de servir Dieu." La science spirituelle lui manquait. Il allait l'acquérir à Montserrat et à Manrèse.

Ce fut vers le milieu de mars 1522, qu'Ignace arriva à Montserrat... Conformément à l'usage de son monastère, dom Chanones, qui fut son directeur et premier père spirituel, lui remit les Exercices de Garcia de Cisneros, qu'il lui fit suivre dans ses méditations...

...Dans quelle mesure s'en est-il aidé pour composer ses Exercices spirituels ?

On a peine à comprendre qu'on ait pu parler de plagiat à ce propos, comme si St Ignace n'avait fait que s'approprier l'œuvre de l'Abbé de Montserrat. Seules les passions ou l'inadvertance ont été capables de donner naissance à cette hypothèse que la simple lecture des deux ouvrages "Ejercitatorio" de Cisneros et "Les Exercices" de St Ignace suffit à renverser. Il serait superflu d'en démontrer l'inanité... Le livre de St Ignace est éminemment personnel et même supérieur à ce point de vue à celui de Garcia de Cisneros...

...C'est donc entre 1521, date de sa conversion, et 1526, qu'il faut placer la mise par écrit des Exercices.

*L'expérience spirituelle, acquise par Ignace dans la période de sa conversion, quelque suggestive qu'elle fût, ne pouvait lui inspirer un système organique d'ascétisme aussi précis et aussi complet que celui de ses Exercices.*

*Ignace eut-il une science surnaturelle, et faut-il chercher dans les lumières qu'il reçut directement du Saint-Esprit, à Manrèse, la solution du problème ?*

*Voici, à ce sujet, ce qu'il raconta au Père Gonzalès :*

*“Un jour, il allait par dévotion à une Église, distante d'un peu plus d'un mille de Manrèse, et qui, je crois, est celle de St Paul; le chemin longe la rivière; occupé à ses dévotions, il s'assit quelques temps, la face tournée vers la rivière qui coulait plus bas. Pendant qu'il était assis là, les yeux de son esprit commencèrent à s'ouvrir; ce ne fut pas une vision, mais il comprit et connut beaucoup de choses, aussi bien des choses spirituelles que des choses de la foi et de la science; et cela dans une telle lumière qu'elles lui paraissaient toutes choses nouvelles. Et il n'est pas possible d'expliquer les points particuliers qu'il comprit alors, bien qu'ils fussent nombreux; mais seulement qu'il reçut une grande lumière dans l'entendement; de manière que, lorsqu'il recueille tous les secours qu'il a reçus de Dieu, et toutes les choses qu'il a apprises durant toute sa vie jusqu'à l'âge de soixante-deux ans passés, et qu'il les réunit en une somme, il ne lui semble pas que cela atteigne ce qu'il reçut en cette seule circonstance...” (cf. Le récit du Pèlerin, N° 30 – La Spiritualité chrétienne, III, pp. 28 à 45).»*

Rappelons aussi les déclarations de la sainte Eglise à ce sujet : «*Les dits Exercices furent composés en ce temps où le bienheureux Père Ignace était ignorant des belles lettres et nous sommes forcés d'avouer que l'intelligence et la lumière lui sont plutôt venues surnaturellement que d'une manière acquise*» (Sainte Rote).

## Histoire

**Saint Ignace** naquit en 1491 et entreprit une brillante carrière militaire, accompagnée de beaucoup de mondanités, parfois même coupables. Il dut pourtant y renoncer en 1521, comme il a été dit plus haut. Au cours de son immobilisation il se convertit. Bouleversé, il partit, sans préparation, à la conquête de la sainteté, dans la pauvreté la plus totale. Vêtu d'un sac, il se réfugia dans une grotte près de la ville de Manrèse. Là, il s'activait à faire du bien dans les hôpitaux et auprès des pauvres, tout en se ménageant, chaque jour, plusieurs heures d'oraison. Il aura des extases, pouvant durer jusqu'à 8 jours.

Mais, inexpérimenté dans ce nouveau genre de vie, il connaîtra «*les grandes variations de son âme*» comme il le dira plus tard. Accablé de tentations, il finit par tomber dans une grave dépression qui l'amena au bord du suicide : c'est un moine qui le sauva *in extremis*.

Revenu de cette terrible expérience spirituelle, il fit pénitence et supplia la Sainte Vierge de lui enseigner à diriger son âme et celle des autres. Le Ciel répondit favorablement à sa demande et la Sainte Vierge lui apprit cette fameuse méthode désignée sous le nom d'*Exercices de saint Ignace*. Fort de cette méthode céleste, saint Ignace, dans son habit de mendiant, parcourut alors le monde, secoué par une grande agitation, aidant les couvents à retrouver leur ancienne ferveur, convertissant les grands pécheurs et amenant des âmes aux plus hauts sommets de la sainteté. Ce fut une spectaculaire reprise en main d'une situation religieuse et morale qui semblait désespérée, à tel point que même le **Tribunal de l'Inquisition inquiet de ce revirement extraordinaire fit comparaître plusieurs fois saint Ignace, sans rien trouver à redire contre la méthode si sage qu'il utilisait pour ramener les âmes au Christ.**