

# Ignace aux Jeux Olympiques

**Cet été sur Prie en Chemin, Saint Ignace participe aux Jeux Olympiques, avec sa spécialité : Les Exercices Spirituels !**

Ignace, en écrivant les Exercices spirituels, savait bien qu'un sport nécessite de l'entraînement et la répétition d'exercices ! D'ailleurs, la devise des JO "*plus vite, plus haut, plus fort ensemble*" pourrait, si elle est bien comprise, être celle de la famille ignatienne : non pas comme une course effrénée à la performance mais comme une pause en soi dans le silence pour y trouver le Christ.



**En cette année de Jeux Olympiques, entraînons ardemment notre vie spirituelle pour approfondir notre chemin avec le Christ.**

Un parcours de 4 podcasts en accès libre pour explorer le lien entre l'entraînement sportif et les Exercices Spirituels : s'entraîner, être fair-play, se faire "supporter", lutter pour gagner...



## Entraînement et Exercices spirituels

Écoutons les mots d'une navigatrice, en essayant d'y entendre une invitation à devenir à notre tour un grand sportif de la prière.

Démarrer



## Fair-play et bienveillance

Le fair-play dans le sport peut nous inspirer dans notre vie tant il est comparable à la bienveillance dans l'ordre spirituel. Ignace de Loyola dans ses Exercices Spirituels nous enseigne que la bienveillance est une attitude essentielle dans la vie.

Démarrer



## Combativité et combat spirituel

Dans notre monde, le combat est présent, sous différentes formes et nous réagissons comme nous le pouvons. Dans le sport également, les sportifs vivent des combats.

Démarrer



## Être supporter

Plusieurs fois, des matchs ou des compétitions ont été remportés grâce au soutien du public. Alors, mettons-nous aujourd'hui à l'école du supporter qui encourage et vit l'événement dans tout son être.

Démarrer

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 100m<sup>2</sup>, 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 !

Les jeux olympiques de Paris 2024 nous offrent l'occasion de méditer sur la spiritualité d'Ignace de Loyola, l'auteur des "Exercices Spirituels" comparables en bien des points à une pratique sportive.

En 2013, lors d'une course de cross-country en Espagne, un coureur kényan était en tête. A quelques mètres avant l'arrivée, pensant qu'il avait franchi la ligne, il s'est arrêté de courir! Le coureur espagnol en 2ème position a compris l'erreur que le coureur en tête faisait. Il lui a crié de continuer de courir. Mais le coureur kényan en tête n'a pas compris. Le second, arrivé à la hauteur du premier, l'a alors poussé, pour qu'il franchisse la ligne d'arrivée devant lui. Le coureur Kényan a donc gagné grâce au fair-play du coureur espagnol.

Plus tard, un journaliste a demandé au coureur espagnol pourquoi il avait agi ainsi. Il a répondu: " Mon rêve est qu'un jour, nous puissions avoir une sorte de vie communautaire où nous nous poussons entre nous et nous poussons aussi d'autres à gagner. "

Cet exemple de fair play dans le sport peut nous inspirer dans notre vie. Le fair-play dans l'ordre du sport est comparable à la bienveillance dans l'ordre spirituel. Ignace de Loyola dans ses Exercices Spirituels nous enseigne que la bienveillance est une attitude essentielle dans la vie.

« Il faut présupposer que tout bon chrétien doit être plus enclin à sauver la proposition du prochain qu'à la condamner. Si l'on ne peut la sauver, qu'on lui demande comment il la comprend ; s'il la comprend mal, qu'on le corrige avec amour ; et si cela ne suffit pas, qu'on cherche tous les moyens adaptés pour qu'en la comprenant bien on la sauve. »

C'est à l'accompagnateur spirituel, qui donne à un autre les exercices spirituels, qu'Ignace de Loyola s'adresse ainsi. "sauver la proposition de l'autre"... C'est une façon d'écouter, où celui qui écoute met de côté son jugement rapide. L'accompagnateur doit toujours prendre ce que dit l'autre comme une parole qui a du sens. Et s'il ne comprend pas, il faut chercher encore à comprendre.

La bienveillance est l'attitude d'être tourné vers l'autre, de vouloir son bien, d'être disponible pour lui. Ignace de Loyola a fait l'expérience de cette bienveillance tout au long de sa vie en étant éduqué par un Dieu bienveillant... La bienveillance première, c'est celle de Dieu pour nous. L'expérience spirituelle de la bienveillance de Dieu, de sa miséricorde infinie, est une source permanente pour Ignace de Loyola. Toute bienveillance vient de là !

Le coureur espagnol était disponible, au cœur même de la compétition, pour observer ce qui se passait et pour comprendre la situation. Il a été à l'écoute, s'est laissé toucher pour entrer en compassion. C'est étonnant!

Arrêtons-nous un instant avec Dieu pour considérer nos vies.

Ai-je déjà été écouté avec bienveillance, sans aucun jugement ni conseils? Qu'est-ce que cela me dit de la personne qui m'a écoutée ? Qu'est-ce que cela me dit de Dieu ?

La bienveillance est également une invitation à considérer en vérité la place de l'autre et à être en juste distance avec lui. Dans cette course de cross-country, le coureur espagnol a senti intérieurement, que sa place n'était pas de gagner la médaille d'or mais que celle-ci revenait au coureur kényan. Il déclare après sa course « J'ai fait ce que j'avais à faire, il était le vrai vainqueur de cette course ».

Je peux maintenant à mon tour me demander comment je donne sa juste place à l'autre. Quelle est ma relation à mes collègues, à mes amis, mes proches... dans mon travail, mes études, mes activités, ma vie de famille, ?

Comment sommes-nous en relation ? Est-ce une relation de compétition, de soumission ? Ou bien d'ouverture, d'entraide ? Je demande à Dieu de faire la vérité en mon cœur sur ces relations.

Enfin, la bienveillance nous parle du regard et de l'écoute que nous portons envers nous-même, sur les autres et sur notre monde. Ignace de Loyola nous invite à entrer dans la manière dont Dieu nous regarde, avec amour, vérité et espérance. Dieu voit en nous tout ce nous pouvons accomplir, déployer, faire fructifier et que nous ne voyons pas encore.

« Sauver la proposition du prochain » ne signifie pas tout accepter comme bon, sans discernement ni esprit critique. « Être plus enclin à sauver la proposition du prochain qu'à la condamner » nous interpelle à réfléchir sur la manière dont nous réagissons instinctivement à ce que nous entendons, quand cela nous gêne.

Il est souvent plus facile de juger que de s'arrêter un moment pour essayer de comprendre. Qu'est ce que veut dire mon interlocuteur? Accompagner quelqu'un c'est faire un bout de chemin ensemble pour avancer et réfléchir. Comme l'ont fait nos deux coureurs.

Je peux me demander : comment est-ce que je réagis instinctivement quand les choses ne vont pas dans mon sens ? Quand un collègue ou un proche me fait une proposition qui, à priori, ne me semble pas opportune ? Je peux demander à Dieu d'avoir la patience de m'arrêter pour mieux comprendre la proposition de l'autre. Je peux travailler mon écoute pour mettre de côté mon jugement et être toujours curieux de ce que l'autre essaie d'exprimer. Je peux demander au Seigneur le discernement pour poser la question qui convient.

Les jeux olympiques de Paris 2024 nous offrent l'occasion de méditer sur la spiritualité d'Ignace de Loyola, l'auteur des "Exercices Spirituels", comparable en bien des points à une pratique sportive.

Le combat dans nos vies est une chose inévitable que chacun a vécu ou vit peut-être en ce moment. Dans notre monde, le combat est présent, sous différentes formes et nous réagissons comme nous le pouvons. Dans le sport également, les sportifs vivent des combats.

Lors des séries éliminatoires de la NBA il y a plusieurs années, un basketteur célèbre est arrivé avec son équipe pour jouer un match important. Une défaite les éliminait directement du tournoi et tous les espoirs étaient sur eux... Ce soir-là, le basketteur que tout le monde attendait et pilier de son équipe était incroyablement malade, affaibli par une grippe sévère.

Après beaucoup d'hésitations et malgré sa condition physique précaire, il a choisi de jouer et a livré l'une des performances les plus mémorables de sa carrière. Il a marqué 38 points, dont un panier crucial dans les dernières minutes du match pour donner la victoire à son équipe. Sa détermination à jouer malgré la maladie et à tout donner sur le terrain a été saluée comme un exemple de courage et de combativité.

Dans les interviews ultérieures, ce basketteur a souvent parlé de ce match comme d'un véritable combat, non seulement contre l'équipe adverse, mais aussi contre ses propres limites physiques et mentales. Il dira plus tard : "Je peux accepter l'échec, tout le monde échoue à un moment donné, mais je n'accepterai jamais de ne pas avoir essayé."

Le combat du sportif et de ce basketteur peut, à certains égards, se rapprocher du combat spirituel pour les croyants. De quelle manière ?

Ignace de Loyola n'ignore pas cette réalité de combat que vit chaque homme et chaque femme qui désire trouver Dieu. Une illusion peut parfois nous guetter comme chrétiens: nous pouvons croire que notre vie de baptisés nous protège du « combat spirituel ». Le combat est en réalité inévitable : il l'est humainement, car l'être humain doit consentir à certains renoncements pour trouver le chemin d'une juste relation à autrui ; il l'est spirituellement, car c'est à travers le combat que nous apprenons à lâcher prise et à nous laisser conduire par l'Esprit pour nous remettre totalement à Dieu. Et cela ne se fait pas naturellement.

Qu'est-ce que le combat spirituel pour Ignace ? C'est un combat entre deux voix qui parlent en moi; celle qui me tire vers Dieu et me conduit à vivre plus de douceur, de générosité, d'humilité, et une autre voix qui va essayer de me détourner de Dieu par l'égoïsme, le repli sur soi par exemple...

Le combat est inévitable dans notre quotidien et dans notre vie de foi mais que faire quand nous sommes confrontés au combat ? La première chose est de prendre la décision de vivre ce combat et de ne pas le fuir ou de le nier. Le basketteur a été confronté à la réalité d'être malade et d'avoir ses forces affaiblies. Il a pris en compte cette réalité. Nous pouvons imaginer qu'il a pesé sa décision, qu'il en a parlé à son entraîneur et médecin pour prendre une décision.

Dans la vie spirituelle, il s'agit aussi d'accepter l'existence du combat, de ces mouvements intérieurs contradictoires qui peuvent nous agiter. Autrement dit, il s'agit de vouloir se convertir, se tourner vers Dieu et regarder avec lui ces voix qui parlent en nous et dans le monde. Cette première décision d'accepter de voir le combat peut être difficile mais nous sommes toujours accompagnés par Dieu et par d'autres frères et sœurs.

Ignace de Loyola a fait l'expérience lui-même du combat spirituel. Il va en tirer deux Exercices spirituels spécifiques: les méditations du Règne et celles des deux Etendards. Avec des métaphores, il présente le choix auquel chaque personne est confrontée : Celui d'écouter l'appel du Christ à le suivre à travers une vie d'humilité et de pauvreté. Ou bien de choisir les richesses, l'honneur, l'orgueil qui nous détourne du Christ.

Est-ce que je peux repérer les combats, les mouvements contradictoires de vie et de morts, qui agissent dans le monde et dans ma vie ? Je peux les regarder avec l'espérance de Dieu qui ne cesse de croire en son peuple et en nous.

Une deuxième chose est de regarder le Christ car il s'agit avant tout du combat que mène le Christ en nous et dans le monde pour que nous nous tournions toujours vers son Père, source de toute vie.

Tout au long de sa vie, le Christ a vécu le combat. Combat qu'il mène pour délivrer, guérir, pardonner les hommes et femmes qu'il rencontre. Combat qu'il mène aussi contre Satan, plus particulièrement au désert et sur la croix. C'est un combat de vérité, d'obéissance au Père en demeurant dans une attitude de Fils qui reçoit tout de lui.

Et ce combat s'achève par la Résurrection, par la victoire de la vie. Aucun de nos combats ne peut être vécu en dehors du Christ qui est déjà passé par ce combat et nous assure de sa victoire quel que soit l'intensité de la lutte.

Je peux me rappeler d'une rencontre du Christ avec quelqu'un qui mène un combat dans sa vie : cela peut être l'aveuglé-né, la pécheresse, l'homme paralysé ou une autre rencontre. Je peux regarder comment le Christ agit en cette personne, avec elle. Comment il agit dans mes propres paralysies, surdité, péchés.

Les combats dans nos vies et les combats spirituels sont inévitables, alors, prenons des forces pour aller sur le terrain et jouer le match en équipe. Et ce qui est à gagner dans ce combat, ce n'est pas la victoire du basketteur mais une, bien plus grande, celle de suivre le Christ, d'être avec lui des fils et filles du Père, recevant toute vie et amour de lui.



Dans un événement sportif il y a bien entendu les joueurs, les sportifs mais on dit que le 12ème homme dans le football est le supporter. Plusieurs fois, des matchs ou des compétitions ont été remportés grâce au soutien du public. Alors, mettons-nous aujourd'hui à l'école du supporter qui encourage et vit l'événement dans tout son être. Cette attitude du supporter peut à certains moments se rapprocher de l'attitude de contemplation dont nous parle Ignace et que nous pouvons vivre dans toute notre vie.

Dans les années 1980, lors d'un match de tennis mémorable, un spectateur a eu une expérience qui a profondément marqué sa vision du sport. Ce spectateur s'avère être écrivain et a écrit sur son expérience. Il était présent dans les tribunes pour assister à cette rencontre historique.

Au lieu de simplement se concentrer sur le déroulement du match ou sur les performances des joueurs, ce supporter a été frappé par la beauté du jeu lui-même. Dans l'essai qu'il a écrit ensuite, il décrit comment il a été captivé par la grâce des mouvements des joueurs, par la précision de leurs coups, le jeu de va et vient de la balle et par la tension palpable sur le court.

Pour lui, ce match de tennis était bien plus qu'une simple compétition sportive ; c'était une véritable œuvre d'art en mouvement. Il a été profondément touché par la façon dont le sport pouvait susciter des émotions intenses et un sentiment d'unité parmi les spectateurs, quel que soit leur statut social ou leur origine.

Finalement, ce supporter a vécu ce match de tennis de manière intérieure, il a déployé tous ses sens pour contempler ce qu'il se passait. C'est l'invitation que nous fait Ignace.

Au début du livret des Exercices Spirituels, juste après avoir comparé ces exercices spirituels à des exercices corporels, Ignace a cette formule : « Ce n'est pas d'en savoir beaucoup qui rassasie et satisfait l'âme, mais de sentir et goûter les choses intérieurement ».

Comme l'écrit un jésuite, « Quand il s'agit de sentir et de goûter, nul ne peut le faire à ma place ».

La démarche ignatienne nous invite à nous investir personnellement, avec tous nos sens, toute notre personne, pour approfondir notre relation à Jésus. Ce chemin de contemplation passe par la contemplation de la Parole de Dieu, mais aussi à partir de notre vie.

L'histoire de ce supporter peut nous aider à entrer dans l'expérience de contempler à travers nos sens. Il a ainsi regardé le match, vu les actions des joueurs, écouté extérieurement mais aussi intérieurement ce qu'il se passait sur le court et dans le public, il a senti les émotions des joueurs et des supporters, et il a pris le temps de goûter, savourer cette beauté et cette énergie.

Dans nos vies, si nous prenons le temps de nous arrêter, beaucoup de situations peuvent également être sources de contemplation. Un beau paysage, une musique, une rencontre. Mais pour cela, encore faut-il lâcher suffisamment les images, les pensées, les raisonnements intérieurs qui empêchent nos sens de se tourner vers l'extérieur et d'accueillir ce qui vient.

Ignace nous invite à contempler nos vies et à contempler la Parole de Dieu par différents moyens et notamment celui de l'application des sens. Il s'agit de contempler Jésus dans les évangiles pour le reconnaître plus facilement dans notre vie quotidienne.

« Voir avec la vue de l'imagination » les personnages du récit, la scène qui se déroule.

« Entendre avec l'ouïe » ce que disent les personnages et Jésus.

« Sentir et goûter avec l'odorat » ce qui émane du récit, en lien avec la nature.

« Toucher avec le tact » les lieux ou les personnes du récit.

Nous pouvons appliquer nos sens à un texte d'évangile dans notre prière mais aussi dans nos vies, dans nos rencontres.

Je peux me rappeler un événement, d'une rencontre, ou même de la contemplation d'un paysage que j'ai vécu cette semaine et de nouveau le vivre en le regardant, en écoutant, en sentant et goûtant ce qu'il s'est passé.

Le supporter de tennis que nous suivons s'avère être aussi écrivain. Et c'est peut-être l'expérience

d'écrire sur l'événement qui lui a permis de rentrer plus en profondeur dans ce qu'il avait vécu, de contempler davantage.

C'est ce qu'Ignace nous invite à faire après chaque temps d'oraison et chaque fin de journée, relire son expérience sous le regard de Dieu.

Cette relecture de notre vie, de notre journée, nous apprend à mesurer la présence et l'action de Dieu dans notre vie quotidienne. Et cela n'est pas possible si nous ne prenons pas le temps de nous arrêter, ne serait-ce que 5 minutes. Nous pouvons laisser remonter certains événements vécus, une rencontre marquante, une parole de la Bible qui m'a rejoint et de là une action de grâce peut monter en soi, dans la reconnaissance de la présence de Dieu, à travers une parole d'encouragement reçue, une écoute, une joie partagée. Nous pouvons aussi laisser remonter des difficultés vécues et nos réactions de peurs, d'enfermements, de déni en les confiant à l'amour de Dieu et en lui demandant sa confiance pour vivre le lendemain.

Nous sommes invités à faire cet arrêt dans nos vies, non pas pour nous extraire du monde et s'introspecter continuellement, mais pour contempler l'œuvre de Dieu dans nos vies et dans celles des autres, dans notre monde. Nous découvrons ainsi que nos vies deviennent le lieu de l'alliance avec le Seigneur.

Quand est-ce que je m'arrête dans ma journée pour me poser avec le Seigneur et relire ce que j'ai vécu ? Quelle petite décision je peux prendre pour contempler Jésus à travers sa Parole et à travers ma vie et celles des autres ?

Soyons des supporters contemplatifs pour voir dans nos vies ce qu'il se passe bien au-delà du match et reconnaître l'action de Dieu en toutes choses.