

# SAINT IGNACE DE LOYOLA

« Par ces mots d'exercices spirituels, on entend toute manière d'examiner sa conscience, de méditer, de contempler, de prier vocalement ou mentalement, et toute autre activité spirituelle, comme on le dira plus loin. De même, en effet, que la promenade, la marche et la course sont des exercices physiques, de même on appelle exercices spirituels toute manière de préparer et de disposer l'âme, pour écarter de soi tous les attachements désordonnés, puis, quand on les a écartés, chercher et trouver la volonté divine dans la disposition de sa vie, pour le bien de son âme.

[...] Dans tous les exercices spirituels qui suivent, nous nous servons de l'activité de l'intelligence pour penser et de celle de la volonté pour aimer. Remarquons donc que l'activité de la volonté, lorsque nous nous entretenons vocalement ou mentalement avec Dieu notre Seigneur ou avec ses saints, exige de notre part un plus grand respect que lorsque nous nous servons de l'intelligence pour comprendre ».

**Exercices Spirituels** (tr. François Courel, Desclée de Brouwer, 1960)

