

Guide de fitness spirituel, avec Ignace de Loyola

Editions Vie chrétienne n° 621

Ce guide est fait pour « se muscler » à la **méthode ignatienne**, qui vise à la fois la **lecture des signes des temps** et une **plongée assumée dans la société**, à partir de 3 phrases qui animent les jésuites, selon les auteurs :

- « Toi, l'Homme, tu es quelqu'un de bien ! »
- « Moi, Dieu, je suis avec toi ! »
- « Moi, Dieu, j'ai besoin de toi ! »

Ecrit par 3 allemands (deux jésuites et un ingénieur), ce guide a plusieurs caractéristiques très intéressantes et bien structurées:

- **Il peut être utile aussi bien pour des commençants que pour des enracinés dans CVX**, tous pouvant aller à leur cadence avec les exercices donnés dans chacune des 4 grandes parties :
 1. **Tout commence par le désir** : son désir profond à découvrir, qui sert de guide à ses choix
 2. **Prendre sa vie en main** : avec assurance et humilité, équilibre et engagement
 3. **Grandir au contact de l'autre** : communiquer, travailler en équipe, aller aux périphéries
 4. **Modeler la société** : repérer les acteurs du changement, définir le sens, poser le cadre pour agir
- **On peut faire un parcours sur un temps assez long en conservant les mêmes repères** grâce à un découpage similaire dans chacune des parties :
 - Référence à Ignace ou à l'expérience des jésuites
 - Précision sur la visée (l'objectif) de la partie
 - Méthode ignatienne introduisant les exercices
 - Exercices conseillés
 - Paroles ignatiennes (citations)
 - Aujourd'hui : les enjeux pour nous, maintenant
- **Ce guide nous aide à faire des choix et à agir, à partir de notre désir profond, dans l'optique de notre bonheur et de celui des autres.**

André Roche, libraire relais de Nanterre Grande Arche