TERRE PROMISE

terre-promise.fr

PARCOURS MARTHE & MARIE

Pour se libérer de la tyrannie de l'activisme et de la productivité

Cheminement spirituel
de la Septuagésime à Pâques,
exigeant et engageant, à la suite des Hébreux,
pour transformer mon regard sur ma vie,
à vivre en famille ou en fraternité

Pourquoi

Dans quelques jours, les Hébreux sortiront d'Égypte, où ils sont réduits en esclavage depuis des années par Pharaon. Ils quitteront ce pays où ils habitent depuis plus de 400 ans pour **toujours**. Ils n'y retourneront **jamais**. Ils n'emportent presque rien, et ils entament le très long voyage qui les mènera, pour finir, en Terre Promise. Ce long cheminement dans le désert sera semé d'embûches. Mais le Seigneur a promis d'assister son peuple, et **les Hébreux croient en l'accomplissement de cette promesse.**

Pour ce voyage intérieur en forme de pèlerinage, nous pouvons choisir si nous marcherons à côté de Moïse, à pied, dans un dépouillement radical, ou si nous monterons sur un des chameaux de la caravane. À chacun de discerner ce à quoi le Seigneur l'appelle pour ce temps de Carême :

« Tu as trouvé grâce à mes yeux et Je te connais par ton nom. » *Ex 33, 17*

Parcours Marthe et Marie :
pour se libérer de la tyrannie de l'activisme et de la productivité et retrouver la joie de la gratuité

Notre temps matérialiste et consumériste laisse peu de place à la gratuité et au temps perdu pour la contemplation ou l'oraison, qui semble être du temps perdu tout court… Nous avons peut-être du mal à trouver dans nos journées **du temps pour Dieu, ou du temps pour autrui, ou du temps pour nous-même,** car nous sommes débordés de choses à faire urgentes et importantes. Ces choses urgentes et importantes sont nécessaires, certainement, et doivent trouver place dans notre journée. Mais le temps pour Dieu, le temps en silence, le temps de la solitude, est plus que nécessaire également : **il est vital.** Et même s'il ne nous permettra de cocher aucune case dans notre liste de tâches du jour, il soutiendra et irriguera l'ensemble de nos journées. Le monde dans lequel nous vivons nous pousse à l'action au détriment de l'être. Mais, rien de nouveau sous le soleil, Jésus a déjà tranché cette question, lorsqu'il a répondu à Marthe qui se plaignait de sa sœur Marie (Lc, 10, 38-42).

« Marthe, Marthe, tu t'inquiètes et tu t'agites pour une multitude de choses. Or une seule est à rechercher. Marie quant à elle a choisi une meilleure part, elle ne lui sera pas enlevée. » Sachons prendre chaque semaine un temps pour méditer sur un aspect de cette question et **parvenir à Pâques en ayant équilibré, dans notre vie, l'agir et l'être.**

Règle de vie à pied

Si je choisis de voyager à pied et de vivre le parcours en intégralité :

Je choisis de mettre la prière au centre de ma journée :

- confession la 1re, la 5e et la 9e semaine
- entre 15 et 30 minutes d'oraison *(cf. p. 16 pour une proposition de livret)*
- 1 chapelet
- entre 15 et 30 minutes de lecture spirituelle

Je choisis les livres que je désire lire durant ce parcours : .....

.....

Je désire vivre la charité :

- Pas de mauvais esprit / médisance / calomnie
- Pas de colère / dispute / insultes
- Pardonner à ceux qui m'ont offensé / demander pardon à ceux que j'ai offensés
- Attention particulière aux besoins de ma famille ou de ma communauté, à préciser :

.....

Je désire mener une vie équilibrée :

- Nuit d'au moins 7 heures de sommeil
- Repas à heures fixes, pas de grignotage entre les repas
- Exercices physiques / marche (rythme que je désire suivre : .....)

« Certains démons ne peuvent être chassés que par la prière et le jeûne. »

Je désire me passer du superflu et combattre les esclavages du monde :

Jeûne de nourriture (sauf le dimanche) :

- Ni alcool, ni boissons gazeuses ou sucrées
- Ni dessert, ni sucreries
- Jeûne plus marqué le vendredi

Jeûne numérique :

- Ni télévision, ni films
- Ni jeux vidéo, ni réseaux sociaux
- Usage de l'ordinateur et des téléphones uniquement pour les usages professionnels et communications essentielles

Jeûne de confort (sauf le dimanche) :

- Douches froides, pour les hommes
- Abandon d'un confort au choix, à préciser, pour les femmes
- Pas d'achat de choses non essentielles

Règle de vie à dos de chameau

Si je ne me sens pas capable de faire toute cette route à pied :

Je peux choisir, parmi les efforts proposés, un ou deux efforts de jeûne de nourriture, de jeûne numérique, de jeûne de confort, suivant mes capacités. Je choisis également de mener une vie équilibrée et de mettre la prière au centre, en consacrant plus de temps qu'actuellement à l'oraison et à la lecture spirituelle, je note mes objectifs ci-dessous :

- Temps d'oraison : .....
- Temps de lecture spirituelle : .....
- Jeûne de nourriture : .....
- Jeûne numérique : .....
- Jeûne de confort : .....

Quelques éléments de discernement pour choisir ses renoncements parmi ceux proposés :

1. Si le Seigneur m'appelle à vivre ce parcours, il est possible qu'Il m'appelle à le vivre intégralement… Certains efforts me paraissent peut-être difficiles, voire impossibles… Notre-Seigneur n'a dit nulle part dans l'Évangile qu'il serait facile de le suivre ! Mais s'Il m'invite à marcher sur l'eau, il est certain qu'Il me soutiendra.

2. Si je choisis seulement les efforts qui ne me coûtent pas trop (Mt 14, 27), quel sens cela a-t-il ? Mes difficultés à respecter tel ou tel point de la règle de vie proposée n'indiquent-elles pas, justement, les points que je dois travailler en priorité ou les esclavages dont je dois me libérer ? C'est peut-être le moment de faire le point là-dessus.

3. Mais n'y a-t-il pas un risque de tomber dans la présomption ? Il vaut mieux persévérer dans des efforts modestes que se fixer des efforts trop difficiles que l'on abandonnera, **le but de ce parcours étant surtout de développer la charité.**

4. La radicalité de certains renoncements m'invite à être missionnaire en témoignant de ce que je peux vivre à travers ce parcours, auprès de ceux que je croiserai. Sachant cela, chacun est invité à discerner en famille ou en fraternité des cas exceptionnels qui peuvent demander des ajustements exceptionnels.

« N'oubliez pas que le saint n'est pas celui qui ne tombe jamais,
mais celui qui se relève toujours, humblement, avec une sainte opiniâtreté. »

1. SEMAINE DE LA SEPTUAGÉSIME : PÂQUE DU DÉPART

Pour les Hébreux : être prêt à quitter son confort

C'est l'heure du départ. Ils partent en toute hâte et discrétion, pour obéir à la Volonté de Dieu. Ils n'ont pas le temps d'emporter grand chose avec eux.

Ex 12, 39

Les enfants d'Israël firent cuire la farine qu'ils avaient auparavant apportée de l'Égypte toute pétrie, et ils en firent des pains sans levain cuits sous la cendre ; parce qu'ils n'avaient pu les faire lever, les Égyptiens les contraignant de partir et ne leur permettant pas de tarder un moment.

Pour mon âme : obéissance et humilité

Les Hébreux me donnent l'exemple de l'obéissance immédiate à la Volonté de Dieu et de l'humilité.

Qu'attend le Bon Dieu de moi ? Quelles missions me confie-t-Il au quotidien ? Qu'est-ce qui, dans ces missions, relève de l'agir ? Qu'est-ce qui relève de l'être ? Comment puis-je mieux Lui obéir ?

Résolution de la semaine

Je ne me contenterai pas de faire des choses pour Dieu, comme Marthe pour Jésus, mais je tâcherai de développer ma capacité à ne rien faire en me tenant à ses pieds, comme Marie.

Règle de Vie	D	L	M	M	J	V	S
Oraison	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Chapelet	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lecture spirituelle	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas de mauvais esprit / médisance / calomnie	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas de colère / disputes / insultes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pardonner / demander pardon	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Attention aux autres	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sommeil suffisant	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Exercice physique	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas d'alcool / de boissons sucrées	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas de sucreries / de grignotage	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas de télévision / film / jeux vidéos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas d'écrans inutiles / réseaux sociaux	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Douche froide / abandon de confort	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas d'achat non nécessaire	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Temps passé sans rien faire aux pieds de Jésus	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

2. SEMAINE DE LA SEXAGÉSIME : TRAVERSÉE DE LA MER ROUGE

Pour les Hébreux : gratitude pour les dons reçus

L'obstacle de la mer Rouge, qui paraissait infranchissable, a été miraculeusement aplani par Dieu pour son peuple. Les Hébreux sont remplis de gratitude pour ce miracle.

Ex 15, 1

Alors Moïse et les enfants d'Israël chantèrent ce cantique au Seigneur, et ils dirent : « Chantons au Seigneur, car Il a fait éclater sa gloire ; Il a précipité dans la mer le cheval et le cavalier. »

Pour mon âme : gratitude et générosité

Les Hébreux m'enseignent à cultiver la gratitude pour les dons reçus et à répondre généreusement à l'appel de Dieu.

D'où me vient le temps, l'argent, l'énergie que j'ai ? Que doivent les talents, aptitudes, capacités que je possède à mon mérite personnel ? Que doivent-ils à Dieu ? Puis-je m'en glorifier ?

Résolution de la semaine

Je ferai la liste de mes talents et dons variés, et je rendrai grâce à Dieu pour tous ces bienfaits gratuits. Je Lui demanderai de m'aider à les faire fructifier pour sa gloire sans m'en glorifier.

Règle de Vie	D	L	M	M	J	V	S
Oraison	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Chapelet	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lecture spirituelle	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas de mauvais esprit / médisance / calomnie	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas de colère / disputes / insultes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pardonner / demander pardon	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Attention aux autres	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sommeil suffisant	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Exercice physique	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas d'alcool / de boissons sucrées	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas de sucreries / de grignotage	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas de télévision / film / jeux vidéos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas d'écrans inutiles / réseaux sociaux	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Douche froide / abandon de confort	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas d'achat non nécessaire	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Action de grâce pour mes talents	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

3. Semaine de la Quinquagésime : source amère

Pour les Hébreux : confiance en toutes circonstances

Ils n'ont plus d'eau, et la source à laquelle ils parviennent se révèle être amère… Mais Dieu ne les abandonne pas. *Ex 15, 23-24*

Ils arrivèrent à Mara, et ils ne pouvaient boire des eaux de Mara, parce qu'elles étaient amères. C'est pourquoi on donna à ce lieu un nom qui lui était propre, en l'appelant *Mara*, c'est-à-dire amertume. Mais Moïse cria au Seigneur, Lequel lui montra un bois qu'il jeta dans les eaux, et les eaux devinrent douces.

Pour mon âme : confiance et désir du ciel

Les Hébreux me donnent l'exemple de la confiance en Dieu en toutes circonstances.

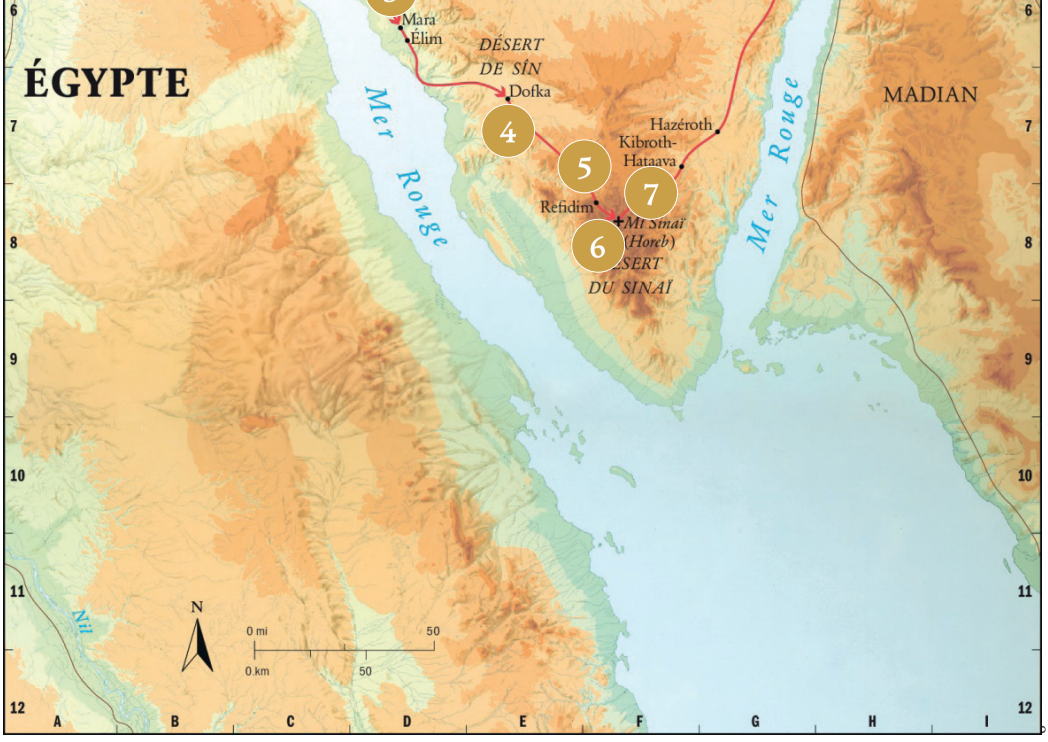
Qu'est ce qui dans mes œuvres procède de mon seul travail ou mérite ? D'où vient la fécondité de mes œuvres et des œuvres humaines en général ? Suis-je plus méritant qu'autrui ?

Résolution de la semaine

Je ferai la liste des succès et réalisations de ma vie dont je suis fier, et je ne m'en glorifierai pas mais ramènerai tout à Dieu. Je ferai ainsi toute la semaine, pour toutes mes réussites.

Règle de Vie	D	L	M	M	J	V	S
Oraison	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Chapelet	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lecture spirituelle	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas de mauvais esprit / médisance / calomnie	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas de colère / disputes / insultes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pardonner / demander pardon	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Attention aux autres	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sommeil suffisant	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Exercice physique	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas d'alcool / de boissons sucrées	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas de sucreries / de grignotage	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas de télévision / film / jeux vidéos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas d'écrans inutiles / réseaux sociaux	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Douche froide / abandon de confort	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas d'achat non nécessaire	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ne pas me glorifier pour mes réussites	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Itinéraire suivi par les Israélites
Routes principales
Route caravanière
Mer Méditerranée (Grande Mer)
PHILISTIE
Asdod
Gaza
Jérusalem
Mt Nébo
Almôn-Diblataïm
Hébron (Kiriath-Arba)
Mer Salée
Dibôn
Arnon
Bersabée
Arad (cananéenne)
MOAB
Zéred
Ié-Abarim
NÉGUEV
Mt Hor
Zalmona
Pounôn
Bené-Jaakan
DÉSERT DE ZÎN
Oued d'Égypte
Chemin du pays des Philistins
GOSHEN
Zoân
Tapanès
SHOUR
Chemin de Shour
Azmôn
Kadèsh
SÉÏR
ÉDOM
Route du Roi
DÉSERT D'ÉTAM
DÉSERT DE PARÂN
Hor-Haguidgad
Rissa
Jotbata
Route d'el Hadj
Abrona
Rimôn-Pérez
Éziôn-Guébèr
Soukkot ?
Migdol
Pihaïroth
Ramsès ?
Memphis (Nof)
Nil
1
2
3
8
9


ÉGYPTE
Mara
Élim
DÉSERT
DE SÍN
Dofka
Mer Rouge
4
5
7
6
Hazéroth
Kibroth-
Hataava
Refidim
Mt Sinaï
(Horeb)
DU SINAÏ
Mer Rouge
MADIAN
Nil
N
0 mi
50
0 km
50
A
B
C
D
E
F
G
H
I
6
7
8
9
10
11
12

4. PREMIÈRE SEMAINE DE CARÊME : LE DON DE LA MANNE

Pour les Hébreux : choisir librement les renoncements

Dans le désert, ils n'ont plus de quoi se nourrir… Ils se tournent alors vers Dieu qui leur répond par le don de la manne. *Ex 16, 35*

Or les enfants d'Israël mangèrent de la manne pendant quarante ans […]. C'est ainsi qu'ils furent nourris jusqu'à ce qu'ils vinssent dans la terre où ils devaient habiter.

Pour mon âme : jeûne et détachement matériel

Les Hébreux, qui acceptent cette nourriture si simple chaque jour, m'enseignent à savoir jeûner et renoncer à certains conforts superflus.

Parmi toutes mes occupations, quelles sont celles qui sont vraiment nécessaires ? Quelles sont celles qui sont motivées plutôt par l'orgueil de renvoyer une image valorisante ?

Résolution de la semaine

J'identifierai une chose que je fais habituellement pour renvoyer, à autrui ou à moi-même, une image valorisante, plutôt que par nécessité. Je me passerai de faire cette chose cette semaine.

Règle de Vie	D	L	M	M	J	V	S
Oraison	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Chapelet	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lecture spirituelle	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas de mauvais esprit / médisance / calomnie	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas de colère / disputes / insultes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pardonner / demander pardon	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Attention aux autres	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sommeil suffisant	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Exercice physique	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas d'alcool / de boissons sucrées	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas de sucreries / de grignotage	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas de télévision / film / jeux vidéos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas d'écrans inutiles / réseaux sociaux	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Douche froide / abandon de confort	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas d'achat non nécessaire	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Abandon d'une action réalisée par vanité	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

5. Deuxième semaine de carême : les Amalécites

Pour les Hébreux : revêtir l'armure du combat spirituel

Les Hébreux sont attaqués par les Amalécites. Rien ne peut leur permettre d'espérer l'emporter si ce n'est leur confiance en Dieu vers lequel ils se tournent et leur courage dans la bataille.

Ex 17, 11

Lorsque Moïse tenait les mains élevées, Israël était victorieux ; mais lorsqu'il les abaissait un peu, Amalec avait l'avantage.

Pour mon âme : combat spirituel et force

Les Hébreux me montrent l'exemple du combat spirituel, qui traverse toute vie, mais aussi que la force et la victoire se trouvent en Dieu.

Quelles difficultés puis-je rencontrer dans mon devoir d'état quotidien ? Suis-je parfois débordé par le travail, comme Marthe ? Est-ce normal ? Comment puis-je réagir ?

Résolution de la semaine

Je ne me laisserai pas déborder de travail cette semaine, je ferai calmement les choses que j'ai le temps de faire, les unes après les autres.

Règle de Vie

	D	L	M	M	J	V	S
Oraison	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Chapelet	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lecture spirituelle	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas de mauvais esprit / médisance / calomnie	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas de colère / disputes / insultes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pardonner / demander pardon	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Attention aux autres	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sommeil suffisant	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Exercice physique	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas d'alcool / de boissons sucrées	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas de sucreries / de grignotage	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas de télévision / film / jeux vidéos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas d'écrans inutiles / réseaux sociaux	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Douche froide / abandon de confort	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas d'achat non nécessaire	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Faire les choses dans l'ordre et le calme	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

6. TROISIÈME SEMAINE DE CARÊME : LE MONT SINAÏ

Pour les Hébreux : savourer le don de la loi

C'est l'étape importante du don de la Loi sur le Mont Sinaï. *Ex 24, 3*

Moïse vint donc rapporter au peuple toutes les paroles et toutes les ordonnances du Seigneur, et le peuple répondit tout d'une voix : « Nous ferons tout ce que le Seigneur a dit. »

Pour mon âme : règle de vie et prière

Les Hébreux m'enseignent que posséder une Loi est un don, un cadeau pour mener une vie droite et bonne.

Quelle est ma règle de vie ? Quelles sont mes habitudes de prière ? Ai-je tendance à faire souvent des exceptions à cette règle ? Pourquoi ? Comment puis-je mettre le Bon Dieu en premier ?

Résolution de la semaine

Je prendrai ou reprendrai résolument la bonne habitude de la prière sans déroger aux règles fixées. Je mettrai notamment le Bon Dieu en premier en priant en début de journée avant toute chose.

Règle de Vie	D	L	M	M	J	V	S
Oraison	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Chapelet	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lecture spirituelle	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas de mauvais esprit / médisance / calomnie	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas de colère / disputes / insultes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pardonner / demander pardon	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Attention aux autres	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sommeil suffisant	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Exercice physique	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas d'alcool / de boissons sucrées	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas de sucreries / de grignotage	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas de télévision / film / jeux vidéos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas d'écrans inutiles / réseaux sociaux	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Douche froide / abandon de confort	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas d'achat non nécessaire	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Prière du matin comme première activité	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

7. Quatrième semaine de carême : le veau d'or

Pour les Hébreux : se détourner des faux dieux

Ils ont profité de l'absence de Moïse pour se fabriquer un faux dieu à leur mesure : un veau fondu en or. À son retour, Moïse est fou de rage et ordonne au peuple de briser cette idole.

Ex 34, 12-14

Prenez garde de ne jamais faire amitié avec les habitants de ce pays, ce qui causerait votre ruine. Mais détruisez tous leurs autels, brisez leurs statues, coupez leurs bois consacrés à leurs dieux. N'adorez point de dieu étranger. Le Seigneur s'appelle le Dieu jaloux ; Dieu veut être aimé uniquement.

Pour mon âme : rejet du mal et vérité

Ce passage m'incite à me détourner des idoles et à rejeter le mal pour choisir le Bien et le Vrai.

Est-ce que je prends le temps de relire mes actions de la journée ? À quelle fréquence fais-je un examen de conscience sérieux ? Puis-je m'examiner en particulier sur l'usage que je fais de mon temps ?

Résolution de la semaine

Je ferai plus particulièrement cette semaine un examen de conscience sur le temps donné gratuitement et sur celui qui est « rentabilisé » dans ma journée. Je veillerai à l'équilibre des deux.

Règle de Vie	D	L	M	M	J	V	S
Oraison	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Chapelet	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lecture spirituelle	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas de mauvais esprit / médisance / calomnie	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas de colère / disputes / insultes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pardonner / demander pardon	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Attention aux autres	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sommeil suffisant	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Exercice physique	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas d'alcool / de boissons sucrées	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas de sucreries / de grignotage	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas de télévision / film / jeux vidéos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas d'écrans inutiles / réseaux sociaux	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Douche froide / abandon de confort	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas d'achat non nécessaire	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Équilibre du temps donné et du temps rentable	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

8. Semaine de la Passion : errance et mort de Moïse

Pour les Hébreux : accepter de ne pas tout comprendre

Ils errent longuement dans le désert, et cette errance semble ne jamais devoir finir. Moïse lui-même meurt avant l'entrée en Terre Promise. Mais Dieu n'abandonne pas son peuple pour autant.

Dt 34, 2-3

Le Seigneur lui dit : « Voilà le pays pour lequel J'ai fait serment à Abraham, à Isaac et à Jacob, en leur disant : "Je donnerai ce pays à votre postérité. Vous l'avez vu de vos yeux, et vous n'y passerez point." »

Pour mon âme : abandon et espérance

Les Hébreux m'enseignent que les voies de Dieu sont parfois impénétrables mais que je peux néanmoins toujours faire confiance à sa Providence, en acceptant de ne pas tout comprendre.

M'arrive-t-il de ne rien faire ? Est-ce que je sais perdre du temps pour Dieu ? Pour autrui ? Pour souffler ? Pourquoi est-ce important ? Qui s'occupera de faire avancer mon travail pendant ce temps ?

Résolution de la semaine

Je veillerai chaque jour à « perdre » du temps pour autrui ou pour souffler, et je verrai que personne ne s'en trouvera plus mal, au contraire.

Règle de Vie	D	L	M	M	J	V	S
Oraison	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Chapelet	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lecture spirituelle	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas de mauvais esprit / médisance / calomnie	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas de colère / disputes / insultes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pardonner / demander pardon	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Attention aux autres	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sommeil suffisant	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Exercice physique	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas d'alcool / de boissons sucrées	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas de sucreries / de grignotage	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas de télévision / film / jeux vidéos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas d'écrans inutiles / réseaux sociaux	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Douche froide / abandon de confort	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas d'achat non nécessaire	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Perdre du temps pour autrui ou pour souffler	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

9. SEMAINE SAINTE : PASSAGE DU JOURDAIN ET ENTRÉE EN TERRE PROMISE

Pour les Hébreux : croire à la réalisation de la promesse

La promesse de Dieu est sur le point de se réaliser pour le peuple élu, après quarante ans, ils s'apprêtent à entrer dans la terre promise par Dieu à leur peuple. Leur fidélité et leur foi sont enfin justifiées.

Js 1, 1-2

Le Seigneur parla à Josué, […] et lui dit : « Moïse, mon serviteur, est mort ; levez-vous, et passez ce Jourdain, vous et tout le peuple avec vous, pour entrer dans la terre que Je donnerai aux enfants d'Israël. »

Pour mon âme : foi et joie

Les Hébreux me montrent que la foi finit toujours par conduire à la joie, extérieure ou intérieure.

Suis-je indispensable ? Ma façon de voir et de faire les choses est-elle la seule possible ? Qui pourrait être heureux d'accomplir certaines de mes missions ? Serais-je d'accord pour le laisser faire à sa façon ?

Résolution de la semaine

Je délèguerai certaines tâches, en laissant autrui libre de les accomplir à sa guise, pour mieux comprendre que je ne suis pas indispensable – Dieu seul suffit – et ancrer les fruits de ce parcours dans la durée.

Règle de Vie	D	L	M	M	J	V	S
Oraison	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Chapelet	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lecture spirituelle	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas de mauvais esprit / médisance / calomnie	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas de colère / disputes / insultes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pardonner / demander pardon	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Attention aux autres	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sommeil suffisant	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Exercice physique	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas d'alcool / de boissons sucrées	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas de sucreries / de grignotage	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas de télévision / film / jeux vidéos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas d'écrans inutiles / réseaux sociaux	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Douche froide / abandon de confort	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas d'achat non nécessaire	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Déléguer les tâches	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Comment

• Me procurer un carnet d'oraison, pour vivre de la Parole de Dieu durant le voyage, par exemple : hommenouveau.fr/produit/mon-carnet-doraison-2/
• Compléter la règle de vie avec mes efforts personnels, c'est-à-dire préparer mes bagages et choisir ce que j'emporte et ce que je laisse derrière moi, ce à quoi je renonce
• Proposer à d'autres de m'accompagner sur ce chemin, en famille ou en communauté, il est déconseillé d'entreprendre le parcours seul
• Déterminer pour quoi ou pour qui je vais offrir mes renoncements
• Chaque semaine, faire le bilan du chemin parcouru

Dimension fraternelle

Comme les Hébreux dans le désert, **nous n'entreprenons pas ce voyage seuls**, mais en caravane ! Il est conseillé de le faire en famille, en groupes de familles, ou en groupe d'amis, ce qui permet de s'encourager les uns les autres et de se soutenir par la prière. Il est possible également de choisir un binôme avec lequel on pourra, chaque jour, échanger des nouvelles, des intentions de prière, des joies, des difficultés… Toutes les organisations sont possibles : tout ce qui favorise la progression de chacun vers la Terre Promise est une bonne chose !

Offrande

En pratique : **tous les renoncements de ce parcours sont à offrir** pour une ou plusieurs intentions que je peux inscrire ci-dessous. Je suis invité à renouveler cette offrande chaque matin, cela soutiendra mes efforts de la journée. Je peux également offrir des joies pour ces intentions, celle d'une vie de prière retrouvée ou d'une libération de certains esclavages, par exemple.

Je choisis mes intentions : .....

.....

Après le parcours

Je choisis les règles de vie qui m'ont fait particulièrement grandir et je tâche de les ancrer sur le long terme dans ma vie quotidienne.