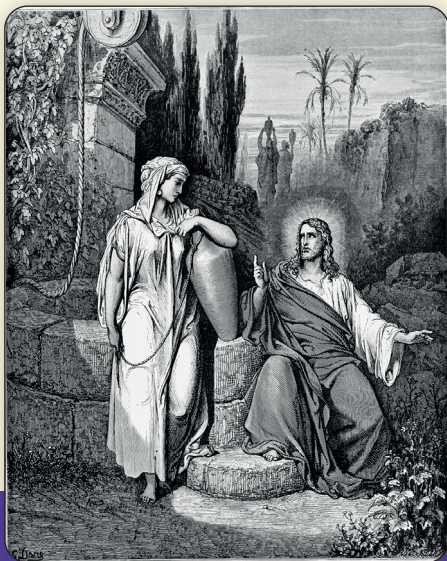




TERRE PROMISE  
terre-promise.fr

## PARCOURS SAMARITAINE

*Pour se libérer de l'injonction à l'épanouissement personnel*



**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 SAMARITAINE : POUR SE LIBÉRER DE L'INJONCTION À L'ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL ET RETROUVER L'AMOUR DE SON DEVOIR D'ÉTAT ET DU DON DE SOI-MÊME**

Une des grandes injonctions de notre époque est celle de prendre du temps pour soi, de s'écouter, d'accorder la priorité à son épanouissement personnel et à la réalisation de ses désirs profonds. S'il est certain qu'on ne peut ni ne doit se renier ou s'oublier au risque de se perdre, il est tout aussi certain que la grande mission que nous confie le Bon Dieu sur cette terre est moins la réalisation de nous-même que celle de notre devoir d'état. Et qu'il ne faut pas risquer de le faire passer au second plan, sous peine de perdre toute chance de... nous réaliser justement ! Car **c'est dans l'accomplissement de notre devoir d'état, humblement et courageusement, que le vrai bonheur nous attend**. Non pas le bonheur au sens du confort ou de la satisfaction terrestre, mais le bonheur céleste, du don de soi qui comble vraiment. Comme l'enseigne le Christ à la Samaritaine, « quiconque boit de cette eau aura encore soif, mais celui qui boira de l'eau que Moi Je lui donnerai n'aura plus jamais soif : l'eau que Je lui donnerai deviendra en lui une source d'eau jaillissant en vie éternelle. » (Jn, 4, 7-26).

Ce parcours de Carême propose de prendre chaque semaine un temps pour méditer sur un aspect de cette question pour parvenir à Pâques en ayant retrouvé, quel qu'il soit, **l'amour de notre devoir d'état et une joie renouvelée à nous donner aux autres !**

## 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 1<sup>re</sup>, la 5<sup>e</sup> et la 9<sup>e</sup> 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
- Pardoner 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.

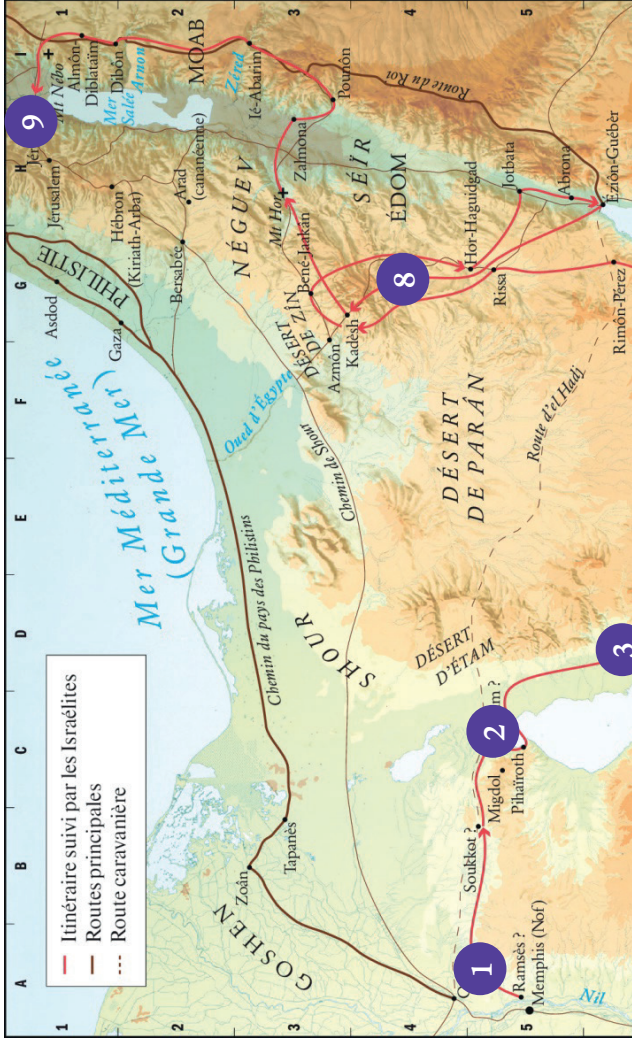
*« N'oubliez pas que le saint n'est pas celui qui ne tombe jamais, mais celui qui se relève toujours, humblement, avec une sainte opiniâtreté. »*



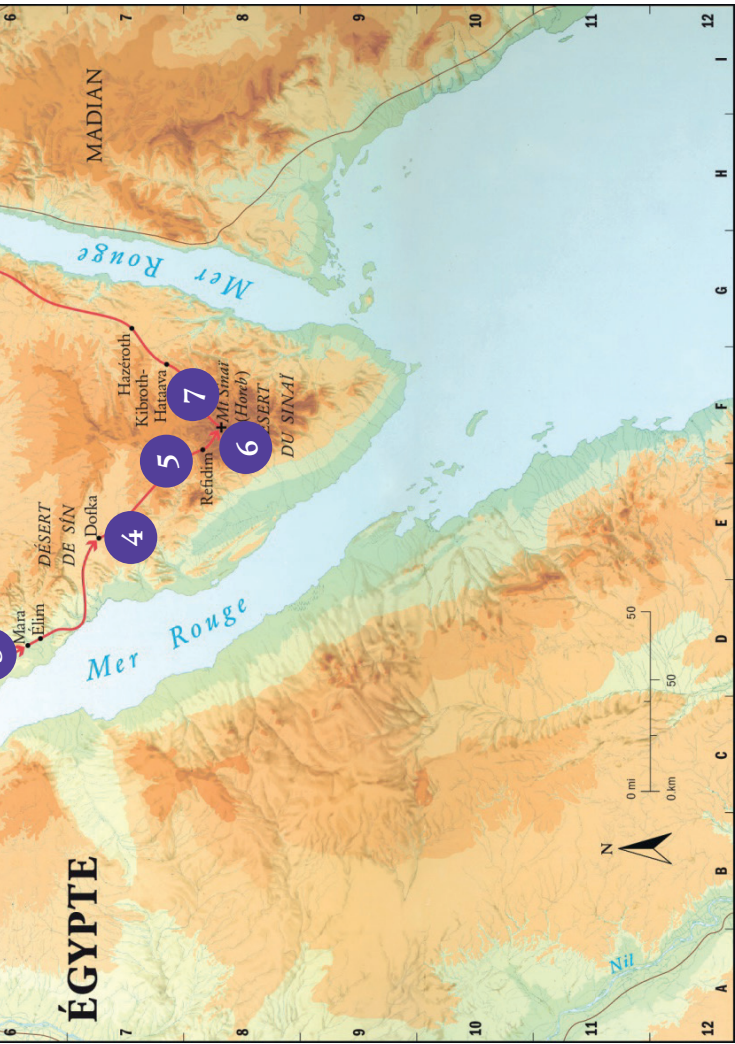




## ITINÉRAIRE DES HÉBREUX DURANT L'EXODE





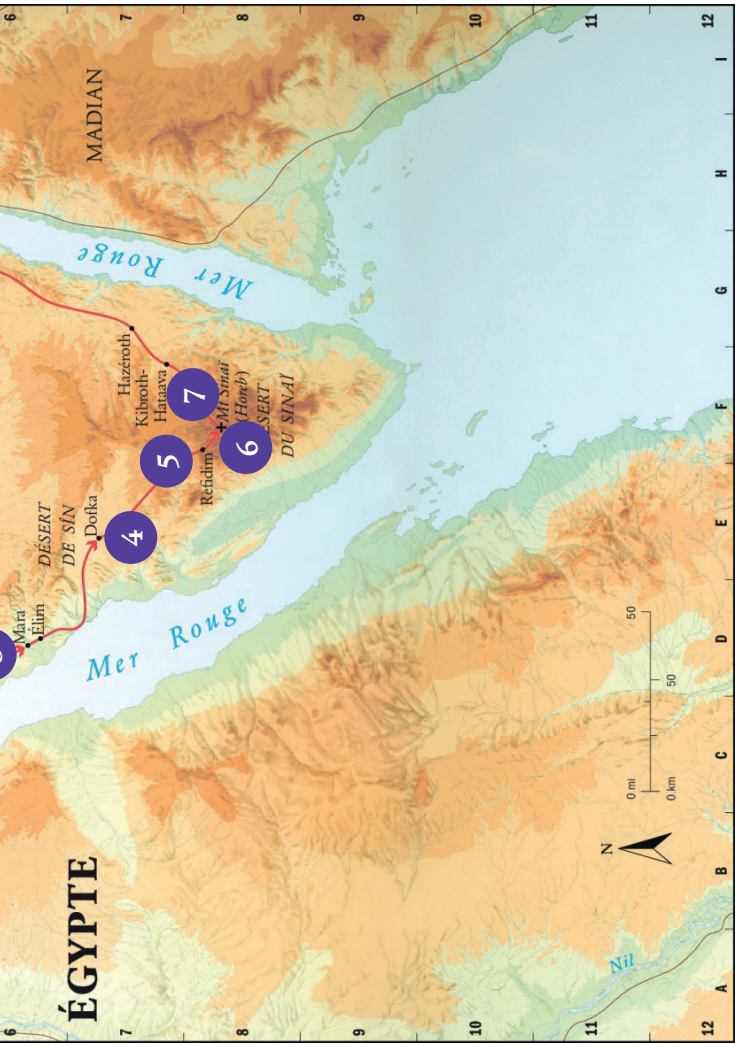


ÉGYPTE

DÉSERT DE SÏN

DÉSERT DU SÏNAÏ

Mer Rouge















## COMMENT

• Me procurer un carnet d'oraison, pour vivre de la Parole de Dieu durant le voyage, par exemple :

[hommenuveau.fr/produit/mon-carnet-doraison-2/](http://hommenuveau.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.