



TERRE PROMISE
terre-promise.fr

PARCOURS SYMÉON & ANNE

*pour les plus expérimentés qui désirent vivre
dans l'attente du Consolateur d'Israël*



**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. » *Ex33, 17*

PARCOURS SYMÉON & ANNE : POUR LES PLUS EXPÉRIMENTÉS QUI DÉSIRENT VIVRE DANS L'ATTENTE DU CONSOLATEUR D'ISRAËL

Il est beau de voir que, dans l'Évangile, les premières personnes à la rencontre desquelles vient le Sauveur et dont l'Écriture retienne le nom soient Syméon et Anne. Deux personnes à la vie longue et bien remplie, qui ont connu épreuves ou difficultés sans faiblir, et dont la persévérance dans la prière et l'espérance en la réalisation de la promesse en font des exemples reconnus et admirés parmi les Hébreux. On les loue pour leur sagesse et leur piété, et la claire vision prophétique qu'ils ont des événements et des personnes, comme si le long contact avec Dieu, leur vie durant, leur donnait de **voir le monde avec ses yeux**.

Au long de ce parcours, nous proposons de suivre leur exemple pour essayer de témoigner autour de nous de cette sagesse que donne l'expérience et de ce recul sur le monde que confère une longue vie de prière, dans l'attente de la consolation d'Israël que le Seigneur a promis à son peuple.

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^{re}, la 5^e et la 9^e 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 et si cela ne nuit pas à la santé) :

- 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 et si cela ne nuit pas à la santé) :

- 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.

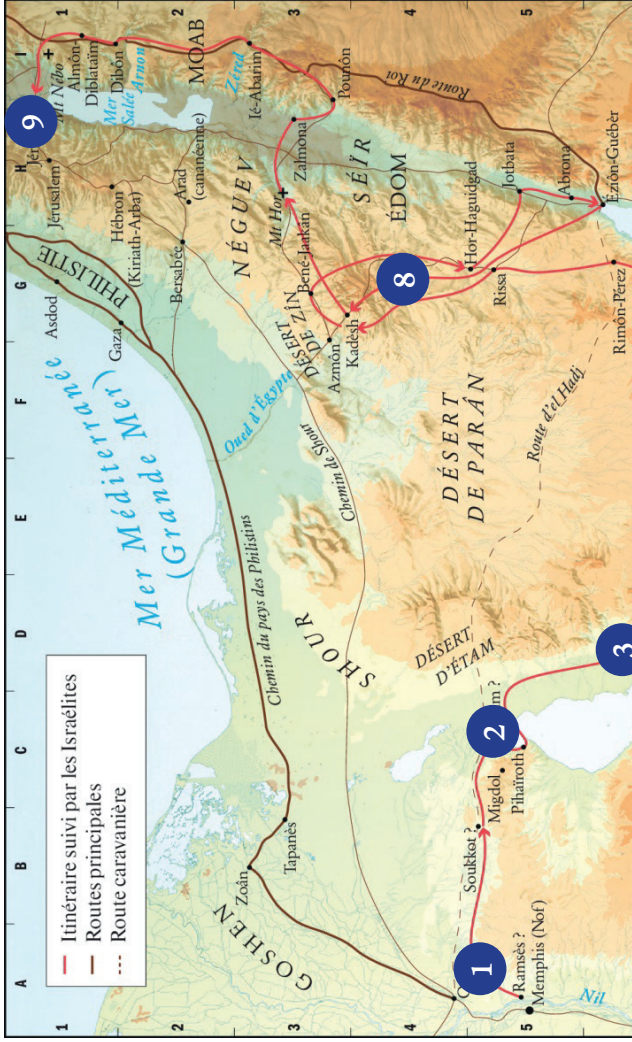
2. Si je choisis seulement les efforts qui ne me coûtent pas trop (Mt 14, 27), quel sens cela a-t-il ? Mes difficultés à respecter tel ou tel point de la règle de vie proposée n'indiquent-elles pas, justement, les points que je dois travailler en priorité ou les esclavages dont je dois me libérer ? C'est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

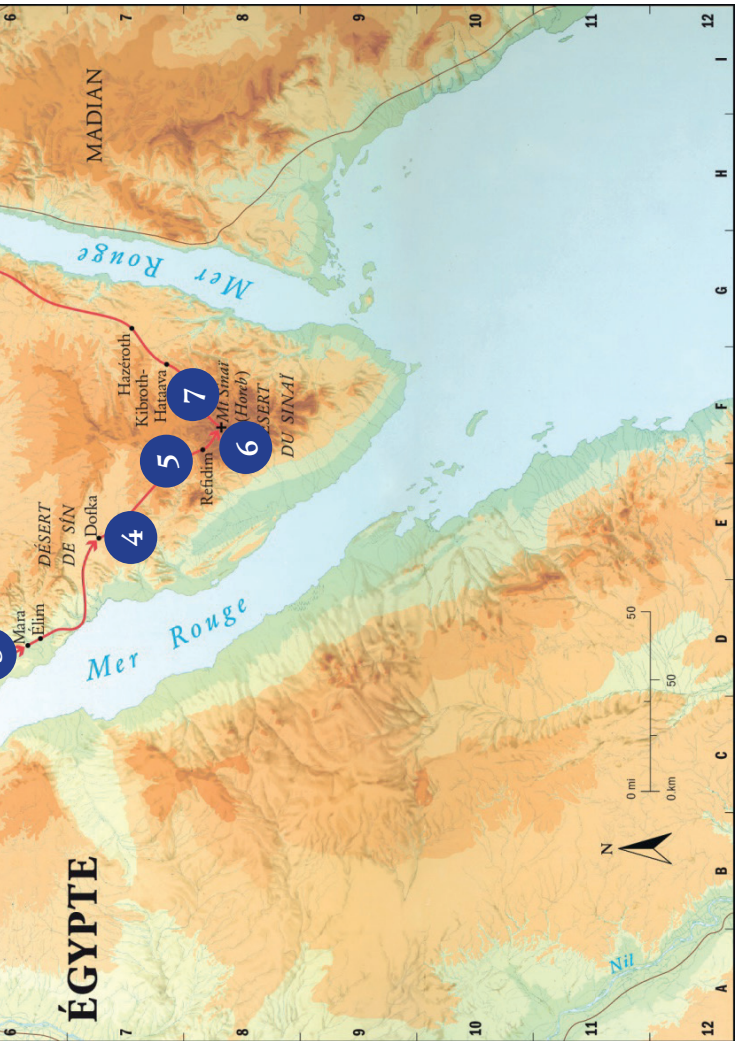
3. Mais n'y a-t-il pas un risque de tomber dans la présomption ? Il vaut mieux persévérer dans des efforts modestes que se fixer des efforts trop difficiles que l'on abandonnera, **le but de ce parcours étant surtout de développer la charité.**

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 SIN

Mer Rouge

Mer Rouge

MONT SINAI (Horeb)

DÉSERT DU SINAI

Hazéroth

Kibroth-Hataava

Refidim

Dofka

Mara

Élim



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/

- 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.