

Etape 2 : Entrez par la porte étroite



La règle d'or : les deux chemins...



Etape 2 : Entrez par la porte étroite

Les deux chemins, les deux maisons

Matthieu 7.12 : « Entrez par la porte étroite. Car large est la porte, spacieux est le chemin qui mènent à la perdition, et il y en a beaucoup qui entrent par là. Mais étroite est la porte, resserré le chemin qui mènent à la vie, et il y en a peu qui les trouvent ».

« C'est pourquoi, quiconque entend ces paroles que je dis et les met en pratique, sera semblable à un homme prudent qui a bâti sa maison sur le roc.

Mais quiconque entend ces paroles que je dis, et ne les met pas en pratique, sera semblable à un homme insensé qui a bâti sa maison sur le sable. »





Etape 2 : Entrez par la porte étroite

Chemin large

Maison fondée sur le sable : transformation superficielle et éphémère.

Chemin guidé par des faux prophètes : risque d'être manipulé.

L'Homme avance seul avec sa propre puissance : peurs et insécurité, égo non apaisé.

Chemin extérieur : on se fie et se rattache à des sources extérieures à soi (oracles, pendule, pierres, astrologie, numérologie, guides, gourous, idoles, ...).

Mène à la confusion, à l'orgueil et parfois à la ruine.

Chemin étroit

Maison fondée sur le roc : transformation durable et profonde.

Chemin guidé par Dieu : écarte le danger des gourous.

L'Homme a foi en Dieu : confiance et sécurité, égo apaisé.

Chemin intérieur : on ne s'éparpille plus à l'extérieur mais on recherche Dieu en soi.

Mène à la paix, à la joie, à l'amour et à la sagesse





Etape 2 : Entrez par la porte étroite

Pourquoi le chemin large attire plus ?

Il séduit plus : Il flatte nos désirs immédiats : plaisir, facilité, reconnaissance sociale, richesses, confort... sans contraintes apparentes.

Il demande peu d'effort : on suit le courant du monde, les habitudes majoritaires, sans se remettre en question.

Il donne une illusion de liberté : « je fais ce que je veux », sans se soucier des conséquences spirituelles.

Il est fréquenté par la foule : l'être humain est rassuré de ne pas être seul, et la masse donne l'impression d'avoir raison.

Pourquoi le chemin étroit semble moins attrayant ?

Il demande un renoncement : mourir à soi-même (à notre nature humaine faible), à l'orgueil, à certains plaisirs faciles.

Il va à contre-courant : il expose à l'incompréhension, voire au rejet des autres.

Il exige une discipline intérieure : prière, pardon, fidélité, humilité, ce qui n'est pas toujours confortable.

Il n'apporte pas une gloire immédiate : les fruits (paix, joie profonde, sécurité intérieure) ne se goûtent pleinement qu'avec le temps.





Etape 2 : Entrez par la porte étroite

Qui entre dans le château intérieur ?

C'est bien sûr notre nature spirituelle qui entre dans le château !

C'est tout simplement entrer en nous-même...

Dans notre société, nous avons une bonne connaissance de nos corps (physique, mental, émotionnel), mais nous ne connaissons pas notre être spirituel, ce véritable joyau !

Cette méconnaissance nous cause beaucoup de souffrances et d'incompréhension.





Etape 2 : Entrez par la porte étroite

1^{er} piège du chemin de perdition : notre égo qui prend le pouvoir

Ne soyez plus esclave de votre égo !

Lorsque nous décidons d'emprunter le chemin étroit, nous savons que nous allons mettre en place une collaboration intime avec Dieu.

Mais cela ne veut pas dire que nous n'avons plus rien à faire de notre côté.

Laisser Dieu agir, c'est lui laisser la place, nous avons donc tout intérêt à libérer de l'espace en nous.

Et cela commence par la mise en lumière de notre « petit tyran » : l'égo !





Etape 2 : Entrez par la porte étroite

C'est quoi le mental ?

Le mental fait naturellement partie de l'être humain et joue un rôle vital : il interprète la réalité pour nous aider à nous adapter, décider ou anticiper.

Il concerne les fonctions intellectuelles et la psychologie de l'individu.

Mais lorsqu'il prend trop de place, il engendre jugements, idées préconçues et intérêts faussés.

Alors, au lieu de nous relier au réel, il peut nous enfermer dans l'illusion, nous coupant de la vérité vivante.



Un mental trop contrôlant nous emprisonne...





Etape 2 : Entrez par la porte étroite

C'est quoi l'égo ?

On parle aussi de **l'égo** : l'égo fait partie du mental, c'est la représentation qu'un individu a de lui-même.

L'égo amène l'individu à se placer au centre du monde mais surtout au centre de « son monde » créé de toute pièce par son mental.

L'égo veut plaire aux autres, il empêche d'écouter l'intériorité, il fabrique des promesses extravagantes et intenables, il manipule, ...

L'orgueil, c'est le fait de se prendre soi-même pour la source et la finalité de toutes choses.

L'inverse de l'orgueil, c'est **l'humilité**, donc l'amour de la vérité : « connais-toi toi-même » !



Attention : l'égo non maîtrisé est sournois et il peut prendre différentes facettes...





Etape 2 : Entrez par la porte étroite

Impossible de pénétrer dans notre château intérieur si nous sommes constamment préoccupés et dans un mental toujours en ébullition.

Le mental est propre à l'être humain et il peut être :

- **Soit conscient et perçu** (je sais que je raisonne, je suis dans le temps présent) : **OK**
- **Soit inconscient** (je me laisse entraîner par mes pensées, dont la plupart me ramènent au passé ou me projettent dans l'avenir) : **KO**

Sur le plan spirituel, le mental nous amène trop souvent à déformer la réalité : il est à l'origine de fausses croyances, il est un obstacle à l'atteinte de formes supérieures de conscience.





Etape 2 : Entrez par la porte étroite

Les illusions du mental/égo conduisent la personne à une relation biaisée avec elle-même, à des problèmes relationnels et à une perte de confiance en elle.

Le mental bloque pour garder le contrôle, il se perd en exigences, culpabilité et frustration : **la souffrance ne fait qu'augmenter...**

L'égo nous entraîne également dans le passé (culpabilités, rancunes, regrets) ou dans le futur (peurs, projections anxieuses).

Matthieu 6.34 : « Ne vous inquiétez donc pas du lendemain; car le lendemain aura soin de lui-même. À chaque jour suffit sa peine. »

Isaïe 43.18–19

« Ne repensez plus aux événements passés, et ne considérez plus ce qui est ancien. Voici, je fais une chose nouvelle... »

L'Esprit de Dieu nous recentre dans le présent, là où il agit et où sa paix peut-être reçue.

Être dans l'instant présent, ce n'est pas fuir le réel, c'est l'habiter pleinement avec Dieu !





Etape 2 : Entrez par la porte étroite

Genèse 19.26 : « La femme de Lot regarda en arrière et devint une statue de sel »

Regarder en arrière = rester attaché au passé

La femme de Lot ne pouvait pas se détacher de ce qu'elle quittait (sa maison, ses habitudes, peut-être ses biens ou ses relations).

Son regard traduit un attachement intérieur.

Spirituellement, cela représente nos résistances à lâcher ce que Dieu nous demande d'abandonner.

La statue de sel = la paralysie spirituelle

Le sel conserve, fige.

En devenant une statue, elle incarne la conséquence de s'accrocher au passé : on reste bloqué, incapable d'avancer.

C'est une image forte de la stagnation spirituelle.

Regarder en arrière, c'est donner plus de valeur à ce qui meurt qu'à la vie nouvelle qui s'ouvre.

Ce passage nous invite à la confiance : marcher vers la promesse, même si l'inconnu fait peur.





Etape 2 : Entrez par la porte étroite

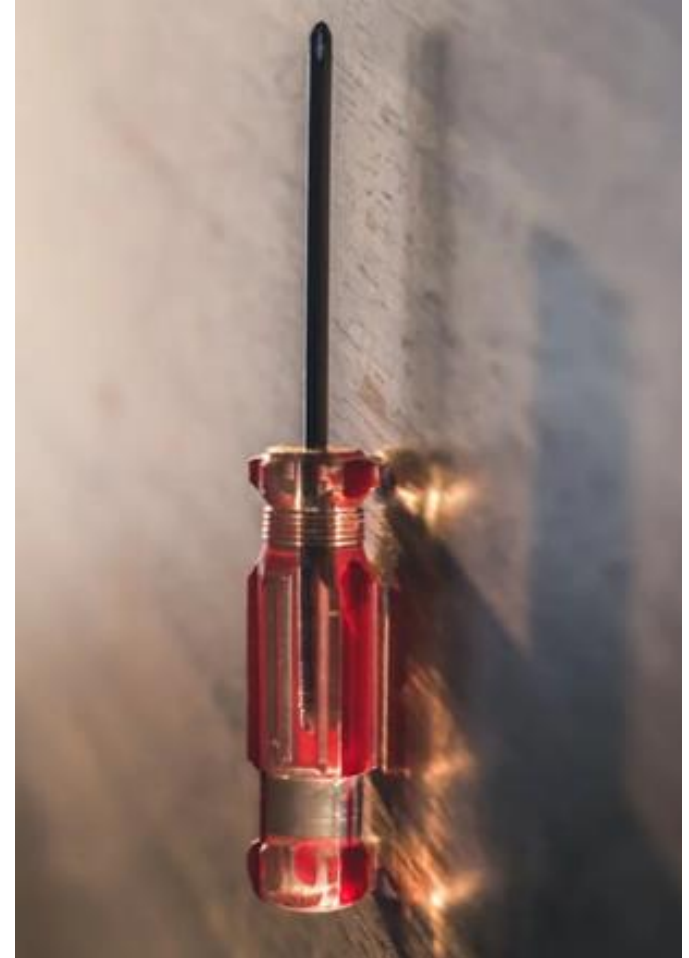
Alors, comment apaiser notre mental/égo ?

Ici, je vous livre un outil qui ne vient pas de la Bible mais que j'ai souvent partagé lors des accompagnements et qui a beaucoup aidé les gens.

C'est un outil « humain », il a donc ses limites, mais il peut nous aider à entrer par la porte étroite. Il n'est pas du tout incompatible avec la voie du Christ si, bien sûr, on ne le considère pas comme une clé magique !

La voie du Christ n'est pas un chemin où la volonté humaine seule est en action. Il ne faut jamais l'oublier.

Mais ce petit outil peut être une aide à déjouer les pièges de l'égo afin d'emprunter la voie.





Etape 2 : Entrez par la porte étroite

Pour réussir à maîtriser ce mental trop envahissant, il existe une technique très efficace : la mise en place de « **notre observateur** ».

Comme nous venons de le voir, nous ne pouvons pas nous séparer de notre mental, car il est utile à bien des tâches : analyser, organiser, calculer, discerner, etc...

Notre égo est là pour nous protéger et pour mettre en place nos projets dans la matière, il n'est pas question d'en faire un ennemi !

Il doit être l'ami bienveillant et surtout pas l'ami qui devient trop « lourd » dans notre quotidien.

Dès que le mental/égo intervient dans une activité qui n'est pas celle de son périmètre, il nous met en insécurité.

Alors, comment activer notre observateur ?





Etape 2 : Entrez par la porte étroite

Comment activer notre observateur ?

La première grande étape dans l'apaisement de notre mental/égo c'est **l'activation de notre observateur**, mais qu'est-ce que c'est ?

C'est la faculté de prendre conscience qu'une scène est en train de se jouer → la scène dans laquelle notre mental ou notre égo se met inutilement en action.

Le mental se déclenche inutilement lorsqu'il génère des pensées, des idées ou des paroles négatives parasites.

L'égo se déclenche inutilement lorsqu'il génère des jugements, des critiques ou des préjugés négatifs parasites.

Matthieu 7.3 : Pourquoi vois-tu la paille qui est dans l'œil de ton frère, et n'aperçois-tu pas la poutre qui est dans ton œil ?!!!

Il est donc essentiel d'arriver à détecter ces « déclenchements » et pour cela, il est nécessaire dans un premier temps de s'observer avec bienveillance.



Quelqu'un qui ne maîtrise pas son mental/égo est complètement inconscient du phénomène : il subit.





Etape 2 : Entrez par la porte étroite

Comment activer notre observateur ?

Quelqu'un qui a tendance à ruminer une situation souffrante, ou à chercher des coupables (victimisation), ou à juger le comportement des autres est sous l'emprise de son mental/égo dominant : **il subit ce phénomène, il n'est pas conscient !**

Il est donc essentiel d'arriver à identifier le mot, le jugement ou le comportement négatif qui n'apporte rien et qui ne fait que vous porter préjudice.

Non seulement cela vous nuit et vous fait souffrir, mais en plus cela vous détourne de l'essentiel : **le retournement intérieur.**

Philippiens 4.6-7 : « *Ne vous inquiétez de rien ; mais en toute chose, faites connaître vos besoins à Dieu ...* »

→ tant que nous restons focalisés sur nous-même, dans nos préoccupations humaines, nous nous empêchons d'atteindre la paix intérieure.

Notre mental/égo a tout intérêt à nous détourner du chemin intérieur...



Notre seule préoccupation est d'arrêter de nous préoccuper...





Etape 2 : Entrez par la porte étroite

Dans la Bible, Jésus dit souvent : « **Veillez** ».

Il nous propose aussi une aide, un outil de conscience : la veille intérieure !

Étape 1 : Observer sans fuir

Quand surgit une pensée négative, un jugement, une émotion forte... ne cherchez pas à la chasser. Dites-vous : « *Voilà ce qui traverse mon cœur/mon esprit.* »

➔ *Cela met déjà une distance entre vous et votre mental.*

Étape 2 : Nommer la racine

Demandez-vous :

- Est-ce de la peur ?
- Est-ce de l'orgueil ?
- Est-ce un manque de confiance ?

➔ *Le simple fait de nommer met de la lumière là où l'égo agit dans l'ombre.*

Étape 3 : Aligner avec la vérité de Dieu

Pour la peur ➔ *Vous ne craignez rien si vous avez foi en Dieu.*

Pour l'orgueil ➔ *L'humilité attire le pardon, l'orgueil attire le jugement.*

Pour le jugement ➔ *Ne jugez pas, afin de ne pas être jugés.*

Pour la colère ➔ *Ma colère est une réaction humaine, mais elle ne produit pas le fruit de Dieu. Alors je peux la remettre à Dieu au lieu de la nourrir.*

Pour le mensonge ➔ *Choisir la vérité, même inconfortable, c'est marcher dans la lumière.*



Étape 4 : Transformer en choix conscient

Demandez-vous : « *Si je laisse cette pensée dominer, quel fruit cela portera ?* ». Puis choisissez d'agir selon l'Esprit, pas selon la chair.

Exemple : au lieu de répondre avec colère, vous choisissez le silence ou une parole douce.

Étape 5 : Rendre grâce

Même pour la faiblesse révélée, remerciez : « *Dieu, merci de m'avoir montré ce point où j'ai besoin de Toi.* »

➔ *Cela transforme une lutte intérieure en chemin de croissance.*





Etape 2 : Entrez par la porte étroite

2^{ème} piège du chemin de perdition : nos émotions débordantes

Nous devenons **esclaves de nos émotions** lorsque ce sont elles qui nous dirigent.

Les émotions sont puissantes et immédiates : elles se déclenchent vite (peur, colère, joie, désir...) et captent toute notre attention. Si nous n'avons pas appris à les reconnaître et à les gérer, elles prennent le dessus.

Elles peuvent devenir des chaînes :

- ✓ La peur nous empêche d'agir.
- ✓ La colère nous pousse à réagir impulsivement.
- ✓ La tristesse nous enferme dans l'apathie ou le manque de motivation.
- ✓ Le désir nous attache aux plaisirs passagers et nous rend parfois addict (consommation compulsive).

L'égo s'accroche aux émotions :

L'égo cherche sécurité, reconnaissance, contrôle. Les émotions deviennent alors des leviers que le monde ou d'autres personnes peuvent manipuler (ex : publicité, flatterie, menace, manipulation, séduction, ...).

Elles promettent une fausse liberté :

Suivre uniquement ses émotions donne l'illusion d'être spontané et libre, mais en réalité on est comme ballotté par une mer agitée : on ne choisit plus vraiment mais on subit (ex : certaines relations amoureuses toxiques).





Etape 2 : Entrez par la porte étroite

Être maître de ses émotions, ce n'est pas les supprimer (elles sont un don de Dieu !), mais les remettre à leur juste place
→ **les accueillir, les comprendre et les orienter vers le bien.**

*Jacques 1.19–20 : « Que chacun soit prompt à écouter, lent à parler, lent à la colère;
car la colère de l'homme n'accomplit pas la justice de Dieu. »*

Mais comment faire ?

Exemple : Une situation imprévue nous bouleverse et déclenche en nous de la colère.

1. **Identifier l'émotion :** grâce à notre observateur intérieur, nous reconnaissons que c'est la colère qui nous traverse.
2. **Accueillir la réalité :** nous admettons que l'événement est tel qu'il est et qu'il ne peut être changé.
3. **Donner un sens :** nous comprenons que cette épreuve, grande ou petite, est une occasion d'évolution. Nous choisissons de l'accepter sans jugement ni culpabilité.
4. **Laisser circuler l'émotion :**
 - Si elle est trop forte, nous pouvons l'exprimer pleinement (par exemple, à l'écart des autres, en laissant sortir cette colère).
 - Si nous le pouvons, nous la vivons intérieurement en la ressentant intensément, puis en la laissant se dissiper naturellement.
5. **Se détacher :** une fois l'émotion libérée, nous revenons au présent. Nous ne sommes pas cette émotion : elle est simplement passée à travers nous.

Proverbes 16.32 :
*« Celui qui est lent à la colère vaut mieux qu'un héros,
et celui qui se maîtrise vaut mieux que celui qui prend des villes. »*





Etape 2 : Entrez par la porte étroite

3^{ème} piège du chemin de perdition : Nos attachements, dépendances et possessions

Matthieu 6.19-21 : « Ne vous amassez pas des trésors sur la terre [...] mais amassez-vous des trésors dans le ciel [...] car là où est ton trésor, là aussi sera ton cœur. »

S'attacher aux possessions mène à l'illusion et au piège, tandis que se détacher ouvre à la liberté et à la vraie richesse en Dieu.

Quand nous souffrons, nous sommes souvent en proie à des attachements malsains ou à des désirs insatisfaits.

« Posséder » (des choses ou des personnes) génère en nous beaucoup de peurs, notamment la peur de perdre.

« Nous sommes possédés par ce que nous possédons »





Etape 2 : Entrez par la porte étroite

4^{ème} piège du chemin de perdition : les excès

Pierre 2.11 : « Bien-aimés, je vous exhorte, comme étrangers et voyageurs sur la terre, à vous abstenir des convoitises charnelles qui font la guerre à l'âme. »

La nature humaine adore les excès en tout genre : nourriture, alcool, sexe, rivalité, division, haine, jalousie, idolâtrie, passion, ...

Les **désirs de la chair** représentent tout ce qui nous éloigne de Dieu et nous enferment dans nos bas instincts.

➔ C'est la recherche de plaisirs immédiats ou encore la dépendance à des habitudes qui nous asservissent.

Nous devenons, une nouvelle fois, esclave de notre nature humaine qui reste faible lorsqu'elle agit seule.

Lorsque nous commençons à nous observer dans nos excès (sans déni) c'est déjà un premier pas : car y céder constamment renforce notre culpabilité.

Renoncer aux excès ne signifie pas renier notre humanité, mais apprendre à **vivre dans l'Esprit**, dans la maîtrise de soi, la paix et l'amour, pour rester en communion avec Dieu.





Etape 2 : Entrez par la porte étroite

5^{ème} piège du chemin de perdition : l'occultisme

Deutéronome 18, 10-12 : « Qu'on ne trouve chez toi personne qui fasse passer son fils ou sa fille par le feu, personne qui exerce le métier de devin, d'astrologue, d'augure, de magicien, d'enchanteur, personne qui consulte les esprits ou les devins, personne qui interroge les morts. Car quiconque fait ces choses est en abomination à l'Éternel. »

Attention aux pratiques occultes qui nous détournent de Dieu mais qui surtout nous **ouvrent des portes à des influences trompeuses** (c'est très courant à notre époque !).

Le monde de l'invisible n'est pas habité que par des « bons esprits » et dans le doute, **le mieux est de s'abstenir.**

Je vous conseille fortement d'éviter tout ce qui est en lien avec la magie (noire ou blanche), l'invocation d'esprit, la manipulation de l'énergie, la divination, etc...

En ce qui concerne les thérapies alternatives, gardez toujours votre discernement et **faites appel à votre intelligence.** Informez-vous, posez des questions. Ne soyez pas trop crédules !



***L'occultisme** (du latin occultus, « caché, secret »), désigne l'ensemble des arts et sciences occultes (alchimie, astrologie, magie, divination, médecine occulte) touchant aux secrets de la nature, à ce qui est non visible.*



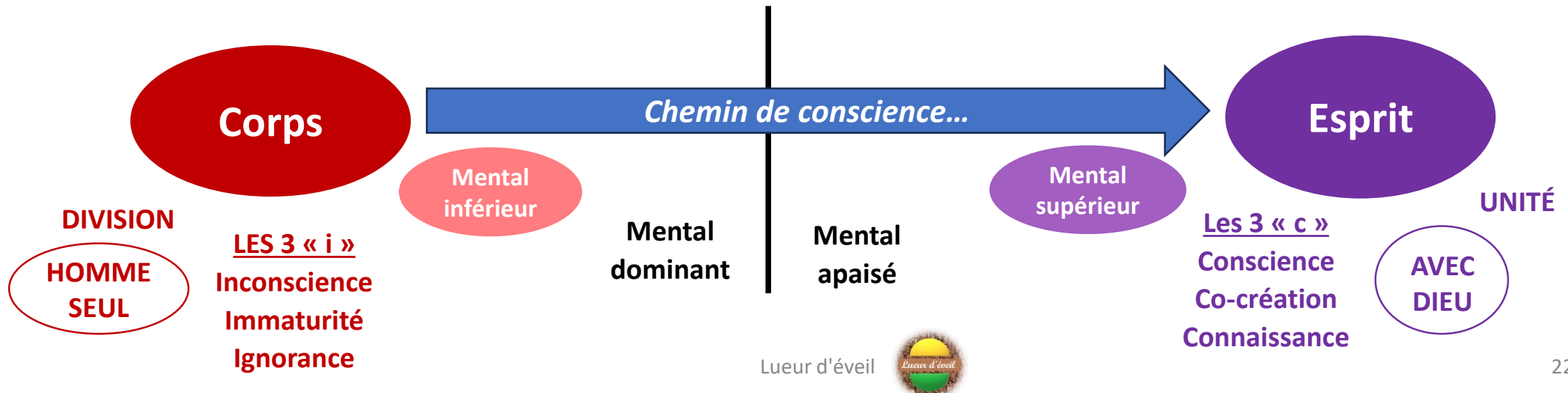


Etape 2 : Entrez par la porte étroite

Passer du mental inférieur au mental supérieur

- Le chemin spirituel, c'est quitter le mental qui réagit par peur, orgueil et ignorance, pour entrer dans une conscience éclairée par la vérité, la sagesse et l'amour de Dieu.
- C'est passer d'un esprit centré sur l'égo à un esprit centré sur la Présence de Dieu.
- C'est sortir du mental qui lutte et survit pour entrer dans la conscience qui aime et vit vraiment.
- C'est sortir du brouillard de l'illusion pour marcher dans la clarté de la vérité.
- Enfin, c'est traverser les ombres de l'ignorance **pour habiter la lumière de la sagesse.**

*Lorsque le mental s'apaise, et qu'il commence à collaborer avec l'Esprit (avec Dieu), la sagesse grandit en nous.
La sagesse est source de libérations !*





Etape 2 : Entrez par la porte étroite

La sagesse

La sagesse met en garde contre les mauvaises influences :

Proverbes 1 : « Mon fils, si des pécheurs veulent te séduire, ne te laisse pas gagner ».

- ✓ Une personne dans notre entourage qui va constamment vouloir décider à notre place (parfois c'est nous-même qui n'avons pas confiance en nous et qui avons toujours besoin de la validation d'une tierce personne) → **Attention aux personnes qui nous tirent vers le bas !**
- ✓ Echanger régulièrement avec une personne qui nous « pompe » notre énergie (personne qui se plaint tout le temps, qui s'impose trop, ...).
- ✓ Être en contact avec des individus qui nous rabaissent constamment, qui ne nous respectent pas, qui nous jugent ou qui nous manipulent.
- ✓ Garder un lien inapproprié avec un membre de la famille (se sacrifier « dangereusement » pour quelqu'un parce qu'il est de la famille, ...).
- ✓ Un lieu de vie qui ne nous convient plus ou ne nous correspond plus.
- ✓ Un travail dans lequel on ne trouve plus sa place ou plus de sens...





Etape 2 : Entrez par la porte étroite

La sagesse

La sagesse avertit et délivre du mal :

Proverbes 1 : « Car la résistance des stupides les tue, Et la sécurité des insensés les perd; Mais celui qui m'écoute reposera avec assurance, Il vivra tranquille et sans craindre aucun mal. ».

Parce que Dieu veut sauver et non perdre

Comme un père qui prévient son enfant du danger, la Sagesse de Dieu avertit pour éviter la chute.

Parce que l'insensé ne voit pas le danger

Le cœur aveuglé par l'orgueil, l'ignorance ou la distraction croit que tout va bien. L'avertissement est comme une alarme pour réveiller la conscience.

Parce que le mal a des conséquences

La Sagesse rappelle que les choix mènent soit à la vie, soit à la ruine. Elle prévient : « Vous récolterez ce que vous sèmerez ».

Parce que Dieu est juste et miséricordieux

La Sagesse avertit pour donner à chacun la possibilité de choisir la vie (et pas la ruine = mort).





Etape 2 : Entrez par la porte étroite

Conclusion

Dans l'étape 1, nous avons vu que pour entrer dans le château il fallait démasquer nos aspects négatifs afin de les transformer. **L'outil de déclenchement de l'observateur** nous permet justement de les mettre en évidence (mise en conscience).

1. **L'orgueil** : se croire supérieur, vouloir dominer. Mais aussi, vouloir se soumettre par intérêt (ou fausse modestie).
2. **La peur** : peur de manquer, peur du jugement, de la mort, ...
3. **L'attachement** : s'accrocher aux choses matérielles, aux relations ou à des images de soi.
4. **Le jugement** : critiquer, comparer, condamner, diviser, ...
5. **Le mensonge/illusion** : se créer « un faux moi », une façade, refuser la vérité intérieure.
6. **La convoitise/envie** : désirer ce que l'autre a, ne jamais (ou rarement) être satisfait.
7. **La colère/réactivité** : réagir par impulsion, nourrie par l'égo blessé.

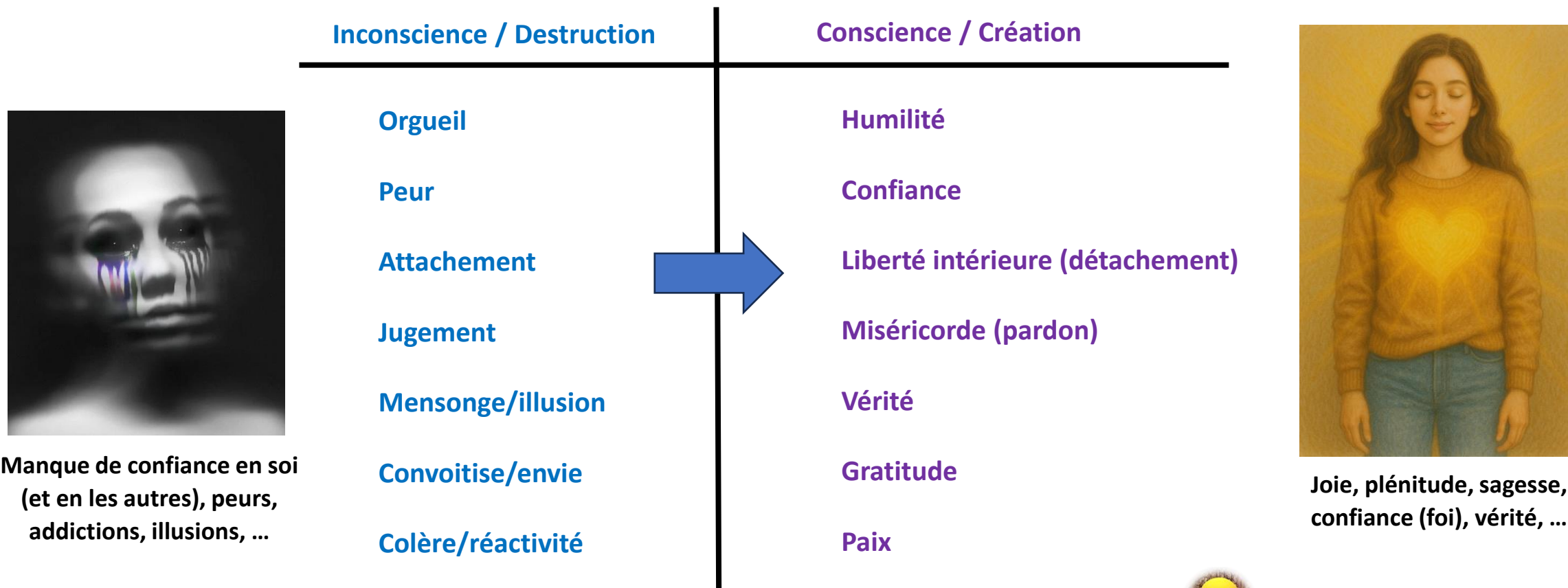




Etape 2 : Entrez par la porte étroite

Conclusion

La transformation de ces aspects négatifs en aspects positifs, se fera ensuite tout au long de notre traversée du château, de pièces en pièces, avec l'aide de Dieu (l'Esprit Saint qui agit en nous).





Etape 2 : Entrez par la porte étroite

Conclusion

Nous sommes restés trop longtemps dans les douves de notre château, nous avons pris l'habitude de vivre avec « les reptiles et les bêtes venimeuses », nous finissons parfois par leur ressembler.

Ce chemin de conscience va nous permettre de nous détacher petit à petit de ce fardeau, cause de bien des souffrances dans nos vies.

Ce passage par la porte étroite est donc un passage lumineux qui nous amène vers la connaissance de nous-même sans laquelle nous ne pourrions pas évoluer.

Une fois que cette porte étroite est traversée, notre entrée dans notre château intérieur est effective, mais pas définitive !

Et le chemin vers le donjon est encore long...

Nous explorerons la prochaine fois une autre pièce du château.



Matthieu 11.28–30

*« Venez à moi, vous tous qui peinez et ployez sous le fardeau, et moi, je vous soulagerai.
Prenez sur vous mon joug et recevez mon enseignement, car je suis doux et humble de cœur,
et vous trouverez le repos pour vos âmes.
Oui, mon joug est facile à porter, et mon fardeau léger. »*

