



Le Christ Éternel

l'évangile de Jean vécu et expliqué

LA EKA

Le Christ Éternel

l'évangile de Jean vécu et expliqué

LA EKA

Le Christ Éternel

© 2026 Laeka. Tous droits réservés.

Troisième édition.

Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite, distribuée ou transmise sous quelque forme que ce soit, ni par quelque moyen que ce soit, sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur, sauf dans le cas de brèves citations incorporées dans des articles critiques ou des revues.

Pour toute demande, contactez : contact@laeka.org

Publié de manière indépendante.

Pour tous ceux qui ont cru avoir tout perdu.

Au commencement était le Verbe.

La lumière brille dans les ténèbres.

Prologue - le Christ éternel

Ma grand-mère priait le chapelet du matin au soir. Les grains glissaient entre ses doigts usés par les lessives et les patates épluchées. Elle ne savait pas que les mots qu'elle murmurait — *"Je vous salue Marie, pleine de grâce"* — appelaient une lumière qui existait avant même que le monde ne soit. Elle croyait en un Jésus né à Bethléem, mort sur la croix, ressuscité. Elle ne savait pas que Jean, dans son évangile, commençait par autre chose : *"Au commencement était le Verbe"*. Pas *"Au commencement était Jésus"*. Le Verbe. Une énergie, une parole vivante, une présence qui précède tout.

Je commence par Jean parce que les autres évangiles racontent une histoire. Jean raconte une vérité. Une vérité qui ne dépend pas des dates, des lieux, des miracles. Une vérité qui est là, maintenant, dans le souffle qui sort de ta bouche en lisant ces mots. Le Christ éternel. Pas un homme qui a vécu il y a deux mille ans. Une réalité qui traverse le temps, qui est en toi, en moi, dans l'arbre devant ta fenêtre, dans le chien qui dort à tes pieds.

Ma mère m'a appris l'amour et la compassion. Elle m'a enseigné toute ma vie à être gentil et bon pour les gens, ne pas les blesser et les aider quand je pouvais. Elle croyait aux histoires et aux paraboles et c'est par des centaines de petites paraboles populaires que j'ai appris la vie. Moi, j'ai toujours cherché ce qui se cachait derrière. Pas pour nier les histoires, mais pour toucher ce qu'elles pointent. Comme quand tu regardes une étoile : tu ne vois pas l'étoile elle-même, mais la lumière qu'elle a émise il y a des millions d'années. La lumière est toujours là, même si l'étoile est morte depuis longtemps.

Jean ne raconte pas la naissance de Jésus. Il dit : *"Le Verbe s'est fait chair"*. Pas *"Un homme est devenu Dieu"*. Non. Ce qui était éternel, invisible, infini, a pris une forme humaine. Pour que nous puissions le toucher. Pour que nous puissions comprendre que nous sommes faits de la même étoffe.



Au commencement était le Verbe, et le Verbe était auprès de Dieu, et le Verbe était Dieu. Il était au commencement auprès de Dieu.

Le Christ est éternel. Il n'a pas commencé. Il n'a pas de date de naissance. Il n'a pas de fin. Il est la trame même de ce qui existe. Quand tu respirez, c'est lui qui respire en toi. Quand tu aimes, c'est lui qui aime à travers toi. Quand tu souffres, c'est lui qui porte ta souffrance pour la transformer en lumière.

On nous a appris à voir Jésus comme un homme exceptionnel, un prophète, un sauveur. Mais Jean dit autre chose : cet homme était la manifestation d'une réalité qui le dépassait car cette réalité est infinie. Une réalité qui est en toi, en moi, en chaque être qui a un jour existé. Le Christ n'est pas un personnage historique. Il est l'énergie divine qui anime toute vie.

Ma grand-mère priait un Jésus né dans une étable. Moi, je prie le Christ qui était avant l'étable, avant le monde, avant le temps. Le Christ qui est en moi quand je tends la main à quelqu'un qui souffre. Le Christ qui est en toi quand tu choisis la compassion plutôt que le jugement.

Le Verbe, c'est la parole qui crée. Pas une parole qui ordonne, qui commande, qui juge. Une parole qui fait exister. Quand tu dis "*Je t'aime*" à quelqu'un qui en a besoin, c'est cette parole-là qui sort de ta bouche. Quand tu écoutes sans interrompre, quand tu donnes sans compter, quand tu pardonnes sans condition, c'est le Verbe qui s'exprime à travers toi.

Le Christ est éternel, et le Christ est en nous. Pas comme une idée, pas comme une croyance. Comme une présence vivante, active, qui attend seulement que nous la laissions émerger. Nous sommes tous des vaisseaux. Certains sont presque entièrement bouchés par la peur, la colère, la honte. D'autres laissent passer un peu plus de lumière. D'autres encore deviennent des phares.

Le paradis n'est pas un endroit où on va après la mort. C'est un état d'être. Un état où tu reconnais que la lumière divine est en toi, et que cette lumière est la même que celle qui est en ton voisin, en ton ennemi, dans l'insecte qui rampe sur le sol. Le paradis émerge quand tu agis à partir de cette reconnaissance. Quand tu donnes parce que tu sais que ce que tu donnes, tu le reçois. Quand tu pardonnes parce que tu sais que la blessure que tu portes est aussi la sienne. Quand finalement tu n'as même plus à pardonner car tu accepte que tout ce que tu vis est un don de Dieu pour t'aider là où tu es même et parce que c'est douloureux.

Jésus était une manifestation de cette énergie dans la chair. Une manifestation unique dans sa densité, sa clarté, sa présence qui pointe une réalité universelle. Chacun de nous, à sa mesure, est appelé à devenir une expression de ce même Verbe éternel. Comme toi et moi. La différence, c'est que certains le savent, et d'autres non. Certains le vivent, et d'autres le cherchent encore.



Toutes choses par lui ont été faites, et rien de ce qui a été fait n'a été fait sans lui. En lui était la vie, et la vie était la lumière des hommes. La lumière brille dans les ténèbres, et les ténèbres ne l'ont point reçue.

La vie est lumière. Pas une lumière qui éclaire de l'extérieur, comme une lampe. Une lumière qui est la vie elle-même. Quand tu manges, quand tu marches, quand tu ris, quand tu pleures, c'est cette lumière qui circule en toi. Elle est invisible, mais elle est là. Comme l'électricité dans les fils. Tu ne la vois pas, mais tu vois ce qu'elle fait.

Les ténèbres, ce n'est pas le mal. Ce n'est pas une force qui s'oppose à la lumière. C'est simplement l'absence de reconnaissance. C'est quand tu ne vois pas la lumière qui est en toi, dans l'autre et dans le monde. C'est quand tu crois que tu es séparé. Séparé de Dieu, séparé des autres, séparé de toi-même.

La lumière brille dans les ténèbres. Elle brille maintenant. Pas demain, pas après ta mort, pas quand tu auras mérité. Maintenant. Dans ton souffle, dans ton sang, dans ton corps et même dans tes pensées les plus sombres, les plus confuses et douloureuses. Parce que ces pensées aussi sont faites de lumière. Elles sont comme des nuages qui cachent le soleil. Le soleil est toujours là, même quand tu ne le vois pas.

On m'a appris petit que le mal qu'on a nommé Lucifer était une réalité qui rôdait autour de nous. Aujourd'hui, je vois autre chose : le diable comme illusion de séparation. Une illusion qui te fait croire que tu es seul, que tu es mauvais, que tu es indigne. Mais cette illusion elle-même est faite de lumière. Même l'ego, même la peur,

même la haine sont des expressions déformées de la même énergie divine.

La souffrance, c'est comme une fissure dans un vase. La lumière passe à travers les fissures. Plus la souffrance est grande, plus la fissure est large, plus la lumière peut passer. C'est ça, le don christique. Les cicatrices ne disparaissent pas. Elles deviennent des chemins de lumière.

Le cœur est la demeure de Dieu. Pas l'église, pas le temple, pas le livre sacré. Le cœur. Cet espace en toi où la pensée et l'amour se rencontrent. Où tu sens que quelque chose en toi est plus grand que toi. Où tu reconnais que la compassion n'est pas une vertu, mais une réalité. Une réalité aussi concrète que la faim, que la soif, que le désir.

Le Saint-Esprit, c'est cette connexion entre la pensée et le cœur. C'est quand tu penses avec ton cœur et que tu aimes avec ta tête. C'est quand tu vois le monde non pas comme une série de problèmes à résoudre, mais comme une manifestation de la lumière divine. C'est quand tu agis non pas par devoir, mais par reconnaissance.

La lumière est pure intelligence. Elle ne juge pas. Elle ne condamne pas. Elle s'adapte à tout. À la joie comme à la souffrance. À la naissance comme à la mort. Elle est comme l'eau : elle prend la forme de ce qui la contient, mais elle reste toujours elle-même.

Les desseins de Dieu sont impénétrables, dit-on. Mais ce n'est pas parce qu'ils sont compliqués. C'est parce qu'ils sont infinis. Une intelligence infinie ne peut pas être comprise par une intelligence limitée. Mais elle peut être vécue. Tu peux la sentir dans ton corps quand tu es en paix. Tu peux la voir dans les yeux de quelqu'un qui te regarde avec amour. Tu peux l'entendre dans le silence entre deux mots.

Le paradis est déjà là. Il est là dans le sourire d'un enfant, dans le chant d'un oiseau, dans le pain que tu partages. Il est là dans ta souffrance aussi, parce que même ta souffrance est une expression de la lumière. Elle est comme une ombre qui te rappelle que la lumière existe.



Il y eut un homme envoyé de Dieu, son nom était Jean. Il vint pour servir de témoin à la lumière, afin que tous croient par lui. Il n'était pas la lumière, mais il parut pour rendre témoignage à la lumière.

Jean-Baptiste était un témoin. Pas un sauveur. Pas un gourou. Pas un homme à adorer. Un homme qui pointait vers autre chose que lui-même. *"Il faut qu'il grandisse et que je diminue"*, disait-il. C'est la seule attitude qui vaille pour celui qui veut servir la lumière.

J'ai rencontré des maîtres spirituels dans ma vie. Certains étaient des phares. D'autres étaient des pièges. La différence ? Les phares pointent vers la lumière. Les pièges pointent vers eux-mêmes.

Le but n'est pas de suivre un homme. Le but est de reconnaître la lumière en toi. Le but est de devenir toi-même un témoin. Pas pour que les autres te suivent, mais pour qu'ils reconnaissent leur propre lumière à travers toi.

Le Christ n'est pas une personnalité. C'est une présence. Une présence qui peut s'exprimer à travers n'importe qui. À travers un enfant, à travers un vieillard, à travers un animal, à travers un arbre. À travers toi, si tu le laisses faire.

La personne qui témoigne n'est qu'un vaisseau. Ce n'est pas elle qu'il faut adorer. C'est la lumière qu'elle transmet. C'est cette lumière qui est en toi, qui est en moi, qui est en chacun de nous.

Le vrai prophète ne dit pas "Suis-moi". Il dit "*Reconnais-toi*".



Cette lumière était la véritable lumière qui, en venant dans le monde, éclaire tout homme. Elle était dans le monde, et le monde a été fait par elle, et le monde ne l'a point connue. Elle est venue chez les siens, et les siens ne l'ont point reçue. Mais à tous ceux qui l'ont reçue, à ceux qui croient en son nom, elle a donné le pouvoir de devenir enfants de Dieu, lesquels sont nés, non du sang, ni de la volonté de la chair, ni de la volonté de l'homme, mais de Dieu.

La lumière éclaire tout homme. Pas seulement les chrétiens. Pas seulement les croyants. Pas seulement les saints. Tout homme. Le bouddhiste, le musulman, l'athée, le criminel, le saint, le fou. La lumière est en chacun, qu'il le sache ou non.

Le monde a été fait par elle. Pas par un dieu lointain, assis sur un trône. Par une présence vivante, active, qui est en toi en ce moment même. Qui respire en toi. Qui pense en toi. Qui aime en toi.

Les siens ne l'ont pas reçue. Les religieux, les savants, les puissants. Ceux qui croyaient tout savoir. Ceux qui avaient réponse à tout. Ceux qui pensaient que Dieu était à leur image. Ils ont rejeté la lumière parce qu'elle ne correspondait pas à leurs attentes.

Mais à ceux qui l'ont reçue, elle a donné le pouvoir de devenir enfants de Dieu. Pas par la naissance, pas par le sang, pas par les rites. Par la reconnaissance. Par l'accueil. Par l'amour et la compassion.

Être enfant de Dieu, ce n'est pas une question de religion. C'est une question de conscience. C'est reconnaître que tu es fait de la même étoffe que le divin. Que tu n'es pas séparé. Que tu n'as jamais été séparé.

La lumière est en toi. Elle est en ton voisin. Elle est en ton ennemi. Elle est dans l'arbre, dans la pierre, dans l'eau. Elle est dans ta souffrance, dans ta joie, dans ton doute, dans ta foi. Elle est dans tout ce qui est.

Les religieux formés sont souvent les plus éloignés de cette vérité. Parce qu'ils ont remplacé la lumière par des dogmes, par des règles, par des rituels. Parce qu'ils ont enfermé Dieu dans une boîte et qu'ils ont jeté la clé. Parce qu'ils ont oublié que le Christ est vivant, qu'il n'est pas un personnage du passé, mais une présence du présent.

"Ne faites pas à votre prochain ce que vous ne voudriez pas qu'il vous fasse", disait Jésus. C'est une bonne règle. Mais elle ne suffit pas. Parce que ce que tu peux supporter, ton prochain ne le peut peut-être pas. Parce que ce qui te semble anodin peut être une blessure pour lui.

Alors je dis comme il a probablement aussi dit sans que ce soit raconté : *Ne fais pas à ton prochain ce qu'il ne peut vivre sans souffrir, car nous avons tous des fragilités différentes.*

C'est ça, la vraie compassion. Pas une compassion abstraite, théorique. Une compassion concrète, qui voit l'autre dans sa réalité, avec ses forces et ses faiblesses. Une compassion qui ne juge pas, qui n'impose pas, qui ne force pas. Une compassion qui écoute, qui accueille, qui respecte.

Dieu ne privilégie personne. Il n'y a pas de favoris. Il n'y a pas de élus. Il y a seulement des êtres qui reconnaissent la lumière en eux et en les autres, et des êtres qui ne la reconnaissent pas encore.

Le Christ est en toi. Il est aussi en ton voisin, en ton ennemi, en l'inconnu que tu croises dans la rue. Reconnaître cela, c'est prendre soin des autres. Parce que tu vois en eux la même lumière que celle qui est en toi.



Et le Verbe s'est fait chair, et il a habité parmi nous, plein de grâce et de vérité; et nous avons contemplé sa gloire, une gloire comme la gloire du Fils unique venu du Père.

Dieu n'est pas limité. Il n'est pas un vieux monsieur avec une barbe blanche, assis sur un nuage. Il n'est pas un juge sévère qui attend que tu fasses une erreur pour te punir. Il n'est pas une énergie vague, impersonnelle, indifférente.

Dieu est infini. Il est éternel. Il est sans limites. Il est en toi, en moi, en tout ce qui existe. Même l'ego, même la peur, même la haine sont faits de sa lumière. Parce que tout ce qui existe est fait de lui.

Le Verbe s'est fait chair. Pas pour nous sauver d'un péché originel. Pas pour nous donner des règles à suivre. Pour nous montrer que la lumière divine peut prendre une forme humaine. Pour nous montrer que nous sommes tous des expressions de cette lumière.

Le travail, ce n'est pas de croire en Jésus. C'est de laisser le Christ s'exprimer à travers toi. Dans tes paroles, dans tes actes, dans tes pensées. C'est de reconnaître que le paradis n'est pas un endroit

lointain, mais une réalité présente. Une réalité que tu peux vivre ici et maintenant.

Le paradis est déjà là. Mais tu ne le vois pas quand tu es pris dans ton ombre. Quand tu es fixé sur ta souffrance, sur tes peurs et regrets. Quand tu crois que tu es séparé, que tu es indigne, que tu es seul.

La souffrance est comme un mirage. Elle te fait croire que tu es perdu dans le désert. Mais le désert lui-même est fait de lumière. Et quand le mirage disparaît, tu reconnais que l'eau était là depuis le début.

Ce n'est qu'à ce moment-là que la lumière peut rayonner pleinement en toi. Dans chaque pensée, chaque parole, chaque action. Ton corps devient un vaisseau de Dieu. Un vaisseau qui transmet sa compassion dans le monde.



Jean lui a rendu témoignage : celui qui vient après moi m'a précédé, car il était avant moi. Et nous avons tous reçu de sa plénitude, et grâce pour grâce ; car la loi a été donnée par Moïse, la grâce et la vérité sont venues par Jésus-Christ. Personne n'a jamais vu Dieu ; le Fils unique, qui est dans le sein du Père, est celui qui l'a fait connaître.

La grâce ne se vend pas. Elle ne s'achète pas. Elle ne se mérite pas. Elle se reçoit. Comme un cadeau. Comme le soleil qui se lève chaque matin, que tu le veuilles ou non.

Vendre la grâce, c'est la corrompre. C'est en faire une marchandise. C'est la transformer en quelque chose qui fait grandir l'ego de celui qui la donne, et qui affaiblit la lumière qu'il transmet.

La simonie, ça s'appelle. C'est le péché de Simon le Magicien, qui voulait acheter le pouvoir de l'Esprit avec de l'argent. "*Que ton argent périclisse avec toi*", lui a dit Pierre. Parce que le don de Dieu ne s'achète pas. Il se reçoit et se donne.

La Loi dont parle Jean, ce n'est pas une liste de commandements. C'est la structure même de la vie. C'est l'ordre invisible qui fait que les choses existent, que les planètes tournent, que les saisons changent, que les fleurs poussent. C'est la loi de l'amour, de la compassion, de la justice.

Moïse a donné des règles. Jésus a donné la grâce. Pas des règles plus douces. Pas une morale plus facile. La grâce, c'est la reconnaissance que la lumière est déjà en toi. Que tu n'as pas besoin de mériter quoi que ce soit. Que tu es déjà aimé, accepté et divin.

Personne n'a jamais vu Dieu. Parce que Dieu n'est pas un objet qu'on peut voir. Il est la lumière qui permet de voir. Il est l'amour qui permet d'aimer. Il est la vie qui permet de vivre.

Le Fils unique, c'est celui qui révèle le Père. Non comme un homme révèle un secret mais comme la lumière révèle les formes. Comme l'amour révèle la beauté et comme la vie révèle le sens.

Le Christ est le visage de Dieu. Pas un visage parmi d'autres. Le visage. Celui qui te regarde quand tu te regardes dans le miroir. Celui qui te sourit quand tu souris à un enfant. Celui qui te tend la main quand tu tends la main à quelqu'un qui souffre.

Nous avons tous reçu de sa plénitude. Pas une partie. Pas un fragment. La plénitude entière car nous sommes faits de la même étoffe que lui.

La grâce pour grâce, c'est ça. Pas une grâce qui remplace une autre. Une grâce qui appelle une autre grâce. Une lumière qui en allume une autre. Un amour qui en engendre un autre.

Le paradis n'est pas un but. C'est un point de départ. Le point de départ, c'est de reconnaître que tu es déjà là. Que tu as toujours été là. Que tu n'as jamais été ailleurs.

La souffrance est un passage. Pas une destination. Elle est comme un tunnel. Au bout, il y a la lumière. Pas une lumière inaccessible mais juste là devant toi. La lumière qui était là depuis le début. La lumière qui est toi.

Dieu est amour

Je me souviens de ma mère, qui gardait toujours les gens dans le besoin chez nous et qui allait passé des semaines chez sa vieille mère qui avait besoin d'aide. Elle ne parlait pas de théologie. Elle incarnais simplement la compassion sans compter. Elle ne citait pas Jean. Elle vivait le verset avant même de l'avoir lu. C'est ça, la chair du Christ : pas une doctrine, mais des gestes qui sauvent, des silences qui guérissent, des regards qui reconnaissent l'autre comme soi-même.

Le chapitre précédent a posé que le Christ est éternel, non-crée, lumière même de l'ego. Maintenant, il faut descendre dans ce que ça change. Pas dans les nuages, mais dans la boue de la vie. Parce que si le Christ est éternel, alors il n'est pas une idée. Il est une présence qui se vit dans l'amour concret, ou il n'est rien. Et l'amour, ça ne se théorise pas. Ça se donne.

Ma grand-mère ne disait jamais qu'elle nous aimais, elle ne nous touchait pas avec tendresse, mais elle était toujours là pour nous, elle aurais fait n'importe quoi pour nous, toute sa vie était tourné vers les autres. L'amour, c'est pareil. On ne le voit pas directement, mais on voit ses effets. Un sourire qui revient. Une main qui se tend. Une colère qui fond. C'est ça, la preuve. Pas dans les livres, mais dans la vie qui circule entre les gens.

Jean l'a compris mieux que personne. Il ne parle pas de Dieu comme d'un juge lointain. Il dit : *Dieu est amour*. Pas *Dieu a de l'amour*, non. *Dieu est amour*. Comme on dit *le ciel est bleu*. C'est une identité. Une évidence qui change tout.



Bien-aimés, n'ajoutez pas foi à tout esprit, mais éprouvez les esprits, pour savoir s'ils sont de Dieu ; car plusieurs faux prophètes sont venus dans le monde. Reconnaissez à ceci l'Esprit de Dieu : tout esprit qui confesse Jésus-Christ venu en chair est de Dieu ; et tout esprit qui ne confesse pas Jésus n'est pas de Dieu... c'est par là que nous reconnaissons l'esprit de la vérité et l'esprit de l'erreur.

L'enseignement qui est vrai a été vécu avant d'avoir été transmis. La Bible et les écrits sont des pointeurs, mais la question, c'est de savoir ce qu'ils pointent. L'enseignement de Jésus a de la valeur parce qu'il parle de compassion, même dans la souffrance, quand ça fait mal.

Prenez la parabole de la joue tendue. Ce n'est pas une règle morale. C'est une invitation à rester ouvert quand ça fait mal. Pas en se sauvant, pas en se mettant en colère, mais en ouvrant les bras et en disant merci. Sans juger mentalement. Sans dire « *je mérite pas ça* », mais en ayant de la gratitude pour cette souffrance qui purifie l'ego, qui dissout les obstructions mentales qui nous éloigne de l'amour.

Dieu est infini. Donc il est aussi la souffrance que tu vis. Jusqu'à ce qu'elle ne soit plus souffrance, mais gratitude, amour et compassion pour ceux qui souffrent.

Les enseignements désincarnés ont peu de valeur. Ils flottent dans l'intellect, déconnectés du cœur. Parfois inventés, parfois répétés, ils gardent une petite valeur, parce que Dieu est infini, même dans le mensonge. Mais ils n'ont pas la même force que ce qui vient de la souffrance transformée en compassion. De la douleur qui t'apprend que les gens égoïstes souffrent beaucoup.

Remerciez chaque instant, même les plus durs. C'est par l'ouverture que vous comprenez. De toute façon, la douleur est déjà là. La rejeter, c'est augmenter la division entre vous et l'autre, entre vous et le monde, entre vous et Dieu. La conséquence de la fermeture, c'est plus de souffrance et de douleur.

La gratitude est la plus haute forme de prière. Elle ne demande rien. Elle loue Dieu qui est là, sans limite, infini.



Bien-aimés, aimons-nous les uns les autres ; car l'amour est de Dieu, et quiconque aime est né de Dieu et connaît Dieu. Celui qui n'aime point n'a pas connu Dieu, car Dieu est amour.

L'amour, c'est la non-séparation. C'est se donner à l'autre. Et Dieu est complet, intègre, infini. Donc Dieu est amour.

Quand on donne, on sent Dieu. On est sa main qui donne, et sa main qui reçoit avec gratitude.

Connaître les écritures, c'est bien. Mais elles n'existent que pour pointer vers une seule vérité : aimer l'autre. Prendre soin des plus faibles, des malades, de ceux qui sont enfermés dans leur souffrance. Personne n'a autant besoin d'amour que celui qui n'en a pas à donner.

Pas besoin de grands gestes. Un sourire, une prière, une main pour soutenir, une oreille pour écouter; ce sont de grandes choses, même si elles paraissent petites.

Le résultat ? La séparation avec l'autre diminue. Sa souffrance est partagée. Elle se transforme de poison en nectar, par la compassion, par Dieu.

La pensée qui sépare éloigne de Dieu. Celle qui unit au cœur nous en rapproche.

Parfois, donner fait mal. C'est normal. Cette souffrance était déjà en nous. Elle n'a été que révélée par l'acte d'aller vers l'autre. À ce moment-là, il faut se souvenir que Dieu est infini. Accepter la souffrance comme sa lumière, qui purifie notre esprit jusqu'à ce que la paix nous pénètre.

Alors on réalise que Dieu est infini, qu'il se manifeste sous une forme masculine ou féminine. Le paradis apparaît quand on marche avec le Christ qui est toujours en nous. Peu importe qu'on marche dans la boue ou sur une route pavée d'or.

Dieu est infini. Toute préférence sépare le paradis de l'enfer. Chaque événement est parfait dans son imperfection, parce que chaque événement est la parole de Dieu qui s'exprime. Et qui *est*.



L'amour de Dieu a été manifesté envers nous en ce que Dieu a envoyé son Fils unique dans le monde, afin que nous vivions par lui. Et cet amour consiste, non point en ce que nous avons aimé Dieu, mais en ce qu'il nous a aimés...

Le péché, c'est juste une action qui nous sépare de notre cœur. L'enfer se vit maintenant, pas demain mais dans le présent. Le futur n'est qu'un autre présent, qui sera vécu plus tard.

Dieu est amour infini. Il n'a pas de préférence pour personne. Il est dans l'air, dans le soleil, dans l'ADN. Aucune limite ne peut le contenir. Tu ne peux pas vraiment t'éloigner de lui. Tu peux seulement imaginer que tu t'en es éloigné. Et cette illusion te fait souffrir, parce que tu te sens seul.

L'enfer est en nous. Il faut simplement réaliser que la séparation est une illusion pour en sortir. Accepter l'autre et la vie comme une partie de nous. C'est par ce saut vers l'autre qu'on rejoint mentalement Dieu, qui est aussi le bonheur et la paix, sans limites ni préférence.

Prenez un exemple simple. Une pluie froide, alors que vous aviez chaud. Si vous êtes ouvert, vous allez dire « *wow, ça fait du bien* », et vous serez heureux. Mais si votre esprit est endormi, la même pluie va créer une séparation. Vous allez dire « *non, c'est pire, je suis pas content, Dieu m'aime pas, ou qu'est-ce que j'ai fait pour mériter ça* ».

C'est la préférence qui nous éloigne du bonheur.

La solution ? Accueillir tout événement comme un cadeau. Dire « *ouf, ça c'est froid, ok, c'est un signe que je dois marcher plus vite si je veux pas geler pour vrai. Merci pour m'avoir réveillé* ».

L'enfer est en nous. Chaque possessivité, chaque rejet, chaque jugement nous le fait vivre. Le travail, c'est d'apprendre à penser autrement. Pour réaliser que tout est parfait. Que ce qu'on croyait être un enfer est en fait le paradis.

Le paradis et l'enfer sont en nous. C'est une question de regard. De croyances. Personne ne va au paradis ou en enfer dans un futur illusoire. On fait apparaître l'un ou l'autre, selon ce qu'on pense.



Personne n'a jamais vu Dieu ; si nous nous aimons les uns les autres, Dieu demeure en nous, et son amour est parfait en nous... Dieu est amour ; et celui qui demeure dans l'amour demeure en Dieu, et Dieu demeure en lui.

On n'est pas venus ici pour rien. La réalisation de Dieu se fait dans la matière, par l'expression vers l'autre de ce qu'on a en nous. C'est la seule façon de comprendre ce qu'il y a en nous.

Les épreuves servent à ça. Elles font sortir ce qui est refoulé comme la colère et la peur. Et c'est ainsi qu'on peut les voir pour ensuite les transformer en acceptation et en compassion.

Les églises et les temples concentrent l'amour. C'est utile pour une personne isolée. Elle est pénétrée par tant de compassion que sa souffrance peut se dissoudre plus facilement. Mais ce n'est pas la bâtisse qui transforme. C'est l'amour des gens qui sont là, avec une intention commune : rejoindre Dieu, le Christ en eux, et l'exprimer.

C'est un bon exercice. Ça muscle la compassion. Mais au final, votre vie doit être votre église. Chaque instant, chaque rencontre, chaque événement où vous percevez une séparation est un moment parfait pour exprimer l'amour infini.

Souvenez-vous : vous êtes des jardiniers. Vous plantez des graines de compassion et vous les arrosez. Vous ne jugez pas quelle graine mérite plus d'attention. Vous ne savez pas laquelle poussera. C'est le futur, et ça ne vous appartient pas. C'est dans les mains de Dieu.

On est là pour donner sans attente. En sachant que ce qui doit arriver arrivera. La bonne graine poussera. Tout est déjà accompli.

La paix de Dieu se vit dans le moment, pas dans l'attente d'un futur illusoire. Sinon, une distance se crée, et la souffrance apparaît.

Nous réalisons que tout est parfait quand on agit avec compassion.



L'amour est parfait en nous... Il n'y a point de crainte dans l'amour, mais l'amour parfait bannit la crainte ; car la crainte suppose un châtiment, et celui qui craint n'est pas parfait dans l'amour.

La peur est un doigt qui pointe une séparation. Elle est utile, parce qu'elle montre que l'esprit se croit séparé. Elle permet à l'intellect de s'aligner sur le cœur.

Mais attention. On ne connecte pas le cœur sur l'intellect en se demandant « *est-ce que je mérite l'amour ?* ». On connecte l'intellect sur le cœur en disant « *j'ai peur, donc j'ai besoin de me rapprocher de mon cœur, de l'amour de Dieu* ».

La peur vient toujours de la séparation qu'on perçoit. En se connectant à son cœur, elle devient amour. Et en même temps, la pensée de séparation se transforme en pensée qui unit.

Le cœur est la voie. C'est en le suivant qu'on retrouve l'amour, qui est Dieu. Qu'on devient le Christ vivant.

Ce n'est pas toujours facile. La pensée va faire apparaître une peur : « *mais je vais manquer d'argent si je donne à celui qui me demande* ». Cette peur montre que vous êtes séparé de la confiance. En donnant à l'autre, vous changez cette pensée en « *je manquerai pas de rien. Je suis capable de gérer avec ce que la vie qui est le don de Dieu va me donner* ».

Ainsi, vous laissez le Christ grandir en vous.

C'est ça que voulait dire Jean-Baptiste : « *Il faut qu'il grandisse, et que je diminue* ». Laisser la séparation et la peur rapetisser, pour que le Christ, la confiance et l'amour grandissent.

« *Tout ce que vous faites au plus petit d'entre vous, c'est à moi que vous le faites.* » Agissez avec chaque personne comme si c'était Jésus. Ou comme si c'était votre propre cœur. Sinon, vous restez dans l'enfer de la séparation. Pas dans le futur mais dans le présent.

Jusqu'au moment où la peur disparaît. Où le paradis apparaît.

Choisir entre la peur et l'amour, pour vivre l'enfer ou le paradis est un don que Dieu nous a fait. L'enfer et le paradis ne sont pas dans un futur lointain. Ils sont là, derrière la prochaine décision.

Dieu est amour. Il vous redonnera toujours la possibilité de faire un nouveau choix. De confronter la même peur, jusqu'à ce qu'elle ne soit plus en vous.

Le paradis est ici, maintenant. Il suffit de reconnaître que l'amour *est* le paradis. Et de le choisir.



Nous, nous l'aimons, parce qu'il nous a aimés le premier. Si quelqu'un dit : J'aime Dieu, et qu'il haïsse son frère, c'est un menteur ; car celui qui n'aime pas son frère qu'il voit, comment peut-il aimer Dieu qu'il ne voit pas ?...

Tu ne peux pas aimer Dieu s'il y a la moindre petite chose que tu n'aimes pas. Parce que Dieu est infini. Si tu rejettes un événement, une personne, une partie de la création, tu es dans l'erreur. Tu n'aimes pas Dieu. Tu aimes ta définition de Dieu.

Tu aimes peut-être la paix, la gentillesse, la bonté. Mais ces valeurs ne sont pas Dieu dans sa totalité infinie, sans limite ni séparation.

Le travail, c'est de faire descendre l'intellect dans le cœur. De voir le monde et les événements comme des expressions de Dieu. Ils sont là pour te montrer où tu vois encore des séparations. Quelle partie de la création tu ne reconnais pas comme étant l'éternel.

L'illumination ne vient pas facilement dans l'isolement. L'isolement n'est qu'un moment de répit. Elle vient dans l'interaction avec le monde. D'ailleurs la souffrance apparaît si tu t'isoles trop longtemps. Dieu est là aussi et il te montrera que tu te sens en enfer, par la souffrance émotionnelle ou même la maladie. Jusqu'à ce que tu reconnaisse cette séparation. Jusqu'à ce que tu retournes vers le monde pour lui donner ton amour.

Prendre soin des autres qui sont malades, c'est plus facile que d'être malade soi-même. Mais parfois, on ne peut pas faire autrement. Et ça aussi, c'est parfait. C'est juste plus difficile. Mais on ne peut rien y faire. Alors on souffre. Jusqu'à ce qu'on comprenne. Jusqu'à ce qu'on réalise qu'on crée notre propre souffrance. Et on arrête de souffrir.

Au final, c'est son amour dans toutes ses expressions. Sans aucune séparation.

Les sept « Je suis »

Quand Dieu s'est nommé à Moïse devant le buisson qui brûlait sans se consumer, il a dit *Je suis celui qui suis*. Pas un nom, pas une définition, mais une présence. Une façon de dire : je ne suis pas un dieu parmi d'autres, je ne suis pas une idée, je suis l'être même, celui qui est toujours là, avant les mots, avant les temples, avant les livres.

Dans l'évangile de Jean, Jésus reprend cette formule sept fois. Sept fois, il dit *Je suis*, et chaque fois, il ajoute une image : le pain, la lumière, la porte, le berger, la résurrection, le chemin, la vigne. Sept portes pour entrer dans le mystère du Christ. Pas seulement le Jésus historique, mais le Christ éternel, celui qui habite en nous, celui que nous sommes quand nous cessons de nous battre contre nous-mêmes.

Ces *Je suis* ne sont pas des métaphores poétiques. Ce sont des réalités vivantes, des chemins concrets pour rejoindre le cœur, là où Dieu nous attend. Pas besoin de théologie compliquée. Il suffit d'écouter, de laisser résonner, et de faire le pas.

Je vais les reprendre un à un, comme on ouvre une porte après l'autre, sans précipitation, sans forcer. Juste en laissant la lumière entrer.



Jésus leur dit : Je suis le pain de vie. Celui qui vient à moi n'aura jamais faim, et celui qui croit en moi n'aura jamais soif.

La foule venait de manger les pains multipliés. Ils avaient le ventre plein, mais ils voulaient encore. Ils cherchaient un roi, un sauveur qui leur donnerait du pain tous les jours, qui les libérerait des Romains, qui leur donnerait la sécurité. Jésus leur dit : vous cherchez ce qui remplit le corps, mais ce qui remplit l'âme, c'est autre chose.

Le pain de vie, c'est ce qui nourrit l'âme. Pas les possessions, pas les réussites, pas les distractions. Tout ça ne comble qu'un moment, mais ça ne dure pas. Tu peux avoir tout ce que tu désires, une belle maison, une belle voiture, une belle famille, et te sentir vide quand même. Parce que le vide n'est pas dans ce qui manque à l'extérieur, mais dans ce qui manque à l'intérieur.

Ce qui manque, c'est l'amour. Pas l'amour qui vient des autres, pas l'amour qu'on reçoit, mais l'amour qu'on porte en soi, celui qui ne dépend de personne. Cet amour est déjà là, dans le cœur. Mais l'ego, la partie de nous qui se croit séparée, qui veut tout contrôler, qui a peur, enferme cet amour comme dans une prison. Au lieu de le laisser sortir, on essaie de combler le vide avec des choses, avec des relations, avec des projets. On court, on accumule, on s'épuise, et on reste affamé.

J'aimerais infiniment plus mourir de faim que de me fermer à mon cœur, car le corps est temporaire alors que l'Âme est immortelle.

La faim physique, c'est désagréable, mais c'est passager. La souffrance spirituelle, celle qui vient de la séparation, de l'oubli de qui nous sommes vraiment, celle-là n'a pas de fin. Elle ronge, elle détruit, elle pousse à faire du mal aux autres et à soi-même. Mais quand on se tourne vers le cœur, quand on pose la main sur sa poitrine et qu'on se dit : *Je lâche tout, je ne veux plus rien pour moi, je veux juste être là, présent, ouvert*, alors quelque chose se passe. Le Christ

en nous se révèle. Pas comme une idée, pas comme une croyance, mais comme une présence, une plénitude qui ne s'épuise jamais.

Dieu ne nous donne pas ce qu'on lui demande. Il nous donne ce dont on a besoin. Les épreuves, les maladies, les échecs, les deuils, tout ça, ce sont des dons. Pas des punitions, pas des malédictions, mais des occasions de nous réveiller. Quand on prie pour être libéré de la souffrance, c'est comme si on disait à Dieu : *Je ne veux pas de ton cadeau*. Mais quand on prie pour comprendre, pour accepter, pour voir au-delà de la surface, alors la souffrance devient un chemin. Elle nous montre où nous sommes fermés, où nous résistons, où nous avons oublié que nous sommes déjà complets.

Ne priez pas pour les choses matérielles. Priez pour que le Christ se révèle en vous. Priez pour avoir la force de lâcher tout le reste, de devenir le Christ qui apaise la souffrance du monde. Parce que la vraie nourriture, c'est ça. Pas ce qui remplit le ventre, mais ce qui remplit l'âme.



Jésus leur parla de nouveau et dit : Je suis la lumière du monde; celui qui me suit ne marchera pas dans les ténèbres, mais il aura la lumière de la vie.

À Jérusalem, pendant la fête des Tabernacles, on allumait de grandes lampes qui éclairaient toute la ville. Jésus dit : *Je suis la vraie lumière*. Pas celle qui vient des lampes, pas celle qui dépend des circonstances, mais celle qui éclaire de l'intérieur, celle qui ne s'éteint jamais.

La lumière extérieure est un reflet de la lumière intérieure. Comme la lune qui éclaire la nuit, mais qui ne fait que refléter le soleil. Nous sommes aussi des reflets. Nous ne faisons que transmettre une lumière qui ne vient pas de nous quand nous aimons, quand nous donnons et quand nous pardonnons. Elle est infinie car elle vient du Christ en nous.

Donner de l'amour ne nous épuise pas, mais nous donne plus d'énergie.

C'est ça, le mystère. Plus tu donnes, plus tu reçois. Plus tu te donnes, plus tu es rempli. Parce que l'amour n'est pas une ressource limitée. Ce n'est pas comme l'argent, comme le temps, comme l'énergie physique. L'amour, c'est comme la lumière du soleil : plus tu la partages, plus elle grandit.

Parfois, c'est un geste. Une main tendue, un mot gentil, un regard qui voit l'autre. Parfois, c'est une prière. Quand tu es seul, quand tu n'as rien à donner, tu peux encore prier pour celui qui souffre. Et cette prière, elle allume une lumière en toi. Elle te rappelle que tu n'es pas séparé, que tu fais partie d'un tout, que tu es aimé, que tu es lumière.

Priez sans cesse. Pas juste à l'église, pas juste avant de manger, pas juste le soir avant de dormir. Priez dans vos pensées, dans vos paroles et dans vos gestes. Que chaque instant soit une prière. Que chaque instant soit un acte d'amour. Et peu à peu, la peur disparaîtra. La souffrance disparaîtra. Il ne restera plus que le Christ en vous, qui prendra toute la place.



Je suis la porte. Si quelqu'un entre par moi, il sera sauvé; il entrera et il sortira, et il trouvera des pâturages.

Dans les campagnes de Judée, les bergers gardaient leurs brebis dans des enclos sans porte. Le soir, ils s'allongeaient en travers de l'entrée. Leur corps devenait la porte. Pour entrer ou sortir, il fallait passer par eux.

Jésus dit : *Je suis la porte*. Pas une porte en bois, pas une porte en métal, mais une porte vivante. Le cœur est cette porte. Pas un lieu lointain, pas un paradis après la mort, mais ici, maintenant, en nous. Et pour y entrer, il faut passer par le Christ, c'est-à-dire par l'amour, par le don de soi, par l'oubli de soi.

On rejoint le cœur en s'oubliant.

Les paroles, les prières, les rituels, tout ça, ce sont des moyens. Des doigts qui pointent la lune. Mais la lune, c'est le cœur. Les églises, les temples, les livres sacrés, tout ça, ce sont des manifestations extérieures de ce qui est déjà en nous. Rien ne peut nous séparer du cœur. Pas la souffrance, pas l'échec, pas le péché, pas la mort. Le cœur est immortel et infini. Les événements de la vie, les épreuves, les joies, tout ça, ce sont des moyens que Dieu utilise pour nous ramener à lui.

Accueillez la souffrance. Pas avec résignation, pas avec masochisme, mais avec gratitude. Parce que la souffrance, c'est la voix de Dieu qui nous dit : *Tu as oublié qui tu es. Reviens à ton cœur*. Chaque fois que tu es blessé, chaque fois que tu es rejeté, chaque fois que tu perds quelque chose, c'est une invitation à te reconnecter. Pas une fois, pas deux fois, mais mille fois par jour. Chaque fois que tu sens la possessivité, le rejet, le jugement monter en toi, c'est une occasion de dire : *Merci. Je reviens à toi*.

Le royaume de Dieu n'est pas un lieu. C'est un état d'être. C'est être en paix, en amour, en unité. Et cette paix, cet amour, cette unité, ils sont toujours là, à portée de main. Il suffit de passer par la porte.



Je suis le bon berger. Le bon berger donne sa vie pour ses brebis... Le mercenaire, qui n'est pas le berger et à qui les brebis n'appartiennent pas, voit venir le loup, abandonne les brebis et prend la fuite.

Un bon berger, c'est quelqu'un qui voit chaque brebis comme un enfant de Dieu. Pas comme un numéro, pas comme un moyen, mais comme une âme précieuse, unique, aimée. Et il est prêt à tout abandonner pour elle. Ses idées, ses croyances, son confort, sa réputation. Parce qu'il sait que l'amour de Dieu est tout ce qui compte.

À quoi servirait un berger qui garde une brebis qui ne risque rien et qui ne souffre pas ?

La souffrance n'est pas une malédiction. C'est une opportunité. Une occasion de grandir, de se rapprocher de Dieu, de devenir plus aimant. Un bon berger ne fuit pas quand c'est difficile. Il se rapproche. Il reste. Il donne tout.

Et cette attitude, elle nous revient. Parce que nos difficultés, nos souffrances, elles viennent de notre propre séparation. Quand on se sent loin de notre lumière intérieure, quand on se sent coupé du Christ en nous, on souffre. Mais cette souffrance, elle nous montre où nous sommes fermés. Elle nous montre où nous avons besoin de nous ouvrir, de nous donner, d'aimer.

Quand tu vois quelqu'un souffrir, ne fuis pas mais approche-toi. Écoute et aime. Tu verras que cette souffrance n'est pas seulement la sienne. Elle est aussi la tienne. Parce que nous sommes tous connectés. Et tu t'aimes donc toi-même en aimant l'autre. Tu te guéris toi-même en guérissant l'autre.



Jésus lui dit : Je suis la résurrection et la vie. Celui qui croit en moi vivra, quand même il serait mort ; et quiconque vit et croit en moi ne mourra jamais.

Marthe pleurait devant le tombeau de son frère Lazare. Elle croyait en la résurrection, mais seulement à la fin des temps. Jésus lui dit : *La résurrection, c'est maintenant. La vie, c'est maintenant.*

La résurrection, ce n'est pas un événement futur. C'est un retournement intérieur. C'est passer de l'intellect, qui se croit séparé, au cœur, qui est le Christ éternel. C'est lâcher nos peurs, nos doutes, nos certitudes, et faire confiance à l'amour.

La résurrection peut être vécue autant de fois qu'on se sent séparé.

Chaque fois que tu te sens perdu, chaque fois que tu te sens seul, chaque fois que tu te sens en colère ou en détresse est une occasion de renaître. Il suffit de croire que l'amour est plus fort que la peur. Il suffit de lâcher ce qui te fait souffrir et de te tourner vers le cœur.

N'attendez pas la mort physique pour vous repentir.

La repentance, ce n'est pas une punition. C'est une libération. C'est lâcher ce qui nous pèse, ce qui nous sépare de Dieu, et revenir à lui. Pas demain, pas dans une heure, mais maintenant. Parce que Dieu

nous attend maintenant. Il nous attend dans le silence, dans la paix, dans l'amour.

La mort et la résurrection sont des cadeaux. Dans notre cœur, elles sont immortelles. Elles sont toujours là, à portée de main. Il suffit de descendre de la peur à la confiance, et tu renaîtras dans le royaume de Dieu.



Jésus lui dit : Je suis le chemin, la vérité et la vie. Nul ne vient au Père que par moi.

Thomas demande : *Comment savoir le chemin ?* Jésus répond : *Je suis le chemin.* Pas une route à suivre, pas une doctrine à apprendre, mais une façon d'être. Une façon d'aimer et de se donner.

Il parle encore du cœur, pas d'une histoire.

Quand Jésus dit *Nul ne vient au Père que par moi*, il ne parle pas de lui-même comme d'une personne historique. Il parle du Christ en nous, du cœur, de l'amour. Une personne qui ne connaît pas Jésus de Nazareth, mais qui vit dans l'amour, qui donne sans compter, qui pardonne, qui se sacrifie pour les autres, cette personne est déjà dans le royaume de Dieu. Parce qu'elle est tournée vers son cœur.

Un médecin athée qui soigne les malades par compassion est plus proche de Dieu qu'un religieux qui prie pour lui-même et méprise ceux qui ne partagent pas sa foi. Dieu ne juge pas, il ne regarde pas les étiquettes. Il est le cœur.

Notre salut ne vient pas de nos croyances. Il vient de notre intention. De notre façon d'aimer. De notre façon de nous donner. Dieu n'a pas

de préférence pour une religion ou une autre. Il a une préférence pour l'amour.



Je suis la vraie vigne, et mon Père est le vigneron... Je suis le cep, vous êtes les sarments. Celui qui demeure en moi et en qui je demeure porte beaucoup de fruit, car sans moi vous ne pouvez rien faire.

La vigne, c'est une image de l'unité. Le cep, c'est le Christ. Les sarments, c'est nous. Si nous restons connectés au cep, nous portons du fruit. Si nous nous en détachons, nous nous desséchons.

L'ego, c'est le sarment qui se croit séparé. Qui veut tout pour lui, qui juge, qui rejette, qui possède. Lucifer, dans la Bible, c'est une image de cet ego. Pas un diable avec des cornes, mais la partie de nous qui se croit indépendante, qui veut tout contrôler, qui refuse de se donner.

Se libérer de l'ego, ce n'est pas compliqué. Il suffit de se tourner vers notre cœur. Le Christ en nous dissout l'ego instantanément. Pas besoin de rituels, pas besoin de prières compliquées. Il suffit de lâcher, de faire confiance, de se donner.

Tous les chemins mènent à lui, juste que certains sont plus difficiles.

Dieu est infini. Il n'y a rien qui soit en dehors de lui. Même la souffrance, même l'ego, même la peur, tout ça, ce sont des moyens qu'il utilise pour nous ramener à lui. Parce qu'il nous aime. Parce qu'il veut que nous soyons libres.

N'attends pas demain. N'attends pas la prochaine vie. Dieu t'attend maintenant. Il t'attend dans ton cœur. Il suffit d'un retournement. D'un lâcher-prise. D'une fraction de seconde.

Ça prend une fraction de seconde si vous avez la foi.

Juste un pas. Juste un oui. Et tout change.

Le Discours d'adieu

Il y a des moments dans une vie où on sent que les mots pèsent plus lourd que d'habitude. Quelqu'un qu'on aime livre ses derniers mots importants. Pas de grands discours, pas d'adieux dramatiques. Juste des choses simples. Une soupe qu'on a préparée, un chat qui dort sur le divan, les nouvelles du voisin. Mais on sait, et on sait qu'on sait, que c'est ça qui compte. Que chaque mot doit maintenant compter double. *"Voilà ce qui compte. Voici ce que je veux que tu gardes."*

C'est cette même qualité de présence qu'on retrouve dans les chapitres 13 à 17 de l'Évangile de Jean. Jésus sait qu'il va mourir dans quelques heures. Il n'a plus le temps pour les paraboles ou les enseignements indirects. Il rassemble ses amis les plus proches, ceux qui ont tout quitté pour le suivre, et il leur livre l'essentiel. Pas comme un professeur qui donne une leçon, mais comme un père qui sent que chaque mot doit maintenant compter double.

Ces cinq chapitres forment ce qu'on appelle le Discours d'adieu. C'est le testament spirituel de Jésus. Il ne parle pas de ce qu'il faut faire après sa mort, ni des rites à observer. Il parle de ce qui ne mourra jamais : l'amour, l'unité, la présence de Dieu en nous. Il parle comme quelqu'un qui a traversé la peur, qui a regardé la mort en face, et qui revient nous dire : *"Voilà ce qui reste quand tout le reste s'en va."*

Vous pouvez lire ces chapitres des centaines de fois. Chaque fois, quelque chose de nouveau apparaît. Pas parce que le texte change, mais parce que vous changez. À vingt ans, je cherchais des réponses. À quarante, je cherchais du réconfort. Maintenant, je cherche juste à me souvenir. À me souvenir que tout ce qui compte est déjà là, dans

ces quelques pages, dans ces paroles d'un homme qui savait qu'il allait mourir et qui a choisi de parler d'amour plutôt que de peur.

Ce qui me frappe le plus, c'est la simplicité. Jésus ne fait pas de grands discours théologiques. Il ne parle pas de dogmes ou de doctrines. Il parle de ce qui unit : laver les pieds de ses amis, aimer comme il a aimé, reconnaître que Dieu est en nous, que nous ne sommes jamais seuls. Il parle comme quelqu'un qui a vu au-delà des apparences, qui a touché l'éternel, et qui essaie de nous dire : "Voilà. C'est ça. C'est tout ce qui compte."

Et c'est ça qui est difficile à croire, parfois. Que ce soit si simple. Que l'essentiel tienne en quelques phrases. Que le royaume des cieux soit déjà là, dans un geste d'amour, dans un moment de présence. Que nous n'ayons pas à chercher bien loin. Juste à nous retourner vers notre cœur.



Avant la fête de Pâque, Jésus, sachant que son heure était venue de passer de ce monde au Père, et ayant aimé les siens qui étaient dans le monde, mit le comble à son amour pour eux. Pendant le souper, lorsque le diable avait déjà mis dans le cœur de Judas, fils de Simon, le dessein de le livrer. Jésus, qui savait que le Père avait remis toutes choses entre ses mains, qu'il était venu de Dieu, et qu'il s'en allait à Dieu, se leva de table, ôta ses vêtements, et prit un linge, dont il se ceignit. Ensuite il versa de l'eau dans un bassin, et il se mit à laver les pieds des disciples, et à les essuyer avec le linge dont il était ceint.

C'est un geste qui défie toute logique. Le maître qui lave les pieds de ses disciples. Dans la culture de l'époque, c'était la tâche du serviteur le plus humble. Personne ne s'attendait à voir Jésus faire ça. Personne, sauf peut-être Jésus lui-même, qui savait que les gestes les plus simples sont souvent les plus profonds.

Ce n'est pas de l'humilité au sens où on l'entend souvent. Ce n'est pas une leçon de morale sur le fait de se rabaisser. C'est autre chose. C'est un mouvement de la tête vers le cœur. Un mouvement qui dit : "Regarde. Voici ce qui compte. Pas les titres, pas les positions, pas les apparences. Juste ce geste d'amour."

Quand tu laves les pieds de quelqu'un, tu te mets à son niveau. Tu reconnais que, malgré toutes les différences, malgré tout ce qui peut vous séparer, vous êtes fondamentalement pareils. Tu reconnais que l'autre a quelque chose à t'apprendre, même si c'est juste l'occasion de te dépasser toi-même.

Parce que c'est ça, le cadeau caché dans ce geste : quand tu oublies ton ego pour l'autre, quand tu lui laves les pieds, c'est toi qui reçois. Tu reçois l'occasion de te libérer de ton propre orgueil, de ta propre possessivité. Tu reçois l'occasion de retourner au Cœur, là où il n'y a plus de séparation.

Judas était là, ce soir-là. Jésus lui a lavé les pieds aussi. Judas, qui allait le trahir quelques heures plus tard. Judas, qui était tellement perdu dans son propre enfer qu'il ne pouvait même plus voir l'amour qui lui était offert. Et pourtant, Jésus lui a lavé les pieds. Parce que personne n'a plus besoin d'amour que celui qui n'en a pas à donner.

Les vrais guides ne sont pas ceux qui se mettent au-dessus des autres. Ce sont ceux qui se mettent à leur service. Ceux qui ont déjà fait le chemin de l'ego vers le Christ. Ceux qui savent que le vrai pouvoir

n'est pas dans le contrôle, mais dans l'amour. Ceux qui, comme Jésus ce soir-là, sont prêts à se mettre à genoux pour laver les pieds de ceux qu'ils aiment.

Chaque geste d'amour est une semence. Une semence qui pousse dans le cœur de celui qui donne, et dans le cœur de celui qui reçoit. Et peu importe si l'autre ne comprend pas tout de suite. Peu importe si, comme Judas, il est encore trop perdu dans ses propres ténèbres. Ce qui compte, c'est le geste. C'est l'amour qui est donné, sans attente, sans condition.

Parce que c'est ça, le royaume des cieux. Ce n'est pas quelque chose qui viendra plus tard, après la mort. C'est quelque chose qui est déjà là, dans chaque geste d'amour, dans chaque moment où on choisit le cœur plutôt que l'ego.



Mes petits enfants, je suis pour peu de temps encore avec vous. Vous me chercherez; et, comme j'ai dit aux Juifs: Vous ne pouvez venir où je vais, je vous le dis aussi maintenant. Je vous donne un commandement nouveau: Aimez-vous les uns les autres; comme je vous ai aimés, vous aussi, aimez-vous les uns les autres. À ceci tous connaîtront que vous êtes mes disciples, si vous avez de l'amour les uns pour les autres.

Voilà. C'est tout. C'est le cœur de tout. Aimez-vous les uns les autres. Pas comme le monde aime, avec ses conditions et ses attentes. Mais comme Jésus a aimé : sans compter, sans juger, sans rejeter.

Être chrétien, ce n'est pas croire en une doctrine. Ce n'est pas suivre un ensemble de règles. C'est reconnaître et exprimer le Christ en

nous. Et le Christ, c'est l'amour inconditionnel. C'est pour ça que Jean dit que seul l'amour compte. C'est ça qui fait un chrétien.

Jésus ne dit pas : "Aimez ceux qui vous aiment." Il ne dit pas : "Aimez ceux qui vous ressemblent." Il dit : "Aimez-vous les uns les autres." Point. Sans distinction. Sans exception.

Parce que l'amour, le vrai, ne fait pas de distinctions. Il ne juge pas qui mérite d'être aimé et qui ne le mérite pas. Il aime, c'est tout. Comme la lumière qui éclaire tout sans choisir ce qu'elle va illuminer. Si tu aimes seulement certaines personnes, si tu exclus certaines autres, alors tu n'es pas plein du Christ. Tu es encore en partie plein de tes propres idées de séparation, de tes propres jugements.

Et c'est ça qui cause la souffrance. Pas les événements eux-mêmes, mais nos idées sur les événements. Nos jugements, nos rejets, nos possessivités. Quand tu juges quelqu'un, quand tu le rejettes, quand tu t'accroches à lui de manière possessive, tu crées une séparation. Et cette séparation, c'est ça l'enfer. Pas un endroit où Dieu t'envoie, mais un état d'esprit que tu crées toi-même.

Aimer sans condition, c'est la seule façon de se libérer. C'est un lâcher-prise de notre moi vers le Christ immortel. C'est reconnaître que nous ne sommes pas séparés, que nous sommes tous un dans l'amour de Dieu.

Je me souviens d'une fois où j'ai vraiment compris ça. J'étais en colère contre quelqu'un. Vraiment en colère. Je criais et je lui en voulais à mort pour ce qu'il m'avait fait. Je pensais même à aller lui rendre le mal qu'il m'avait fait, à me cacher dans le noir pour l'attendre et pour le faire souffrir. Et puis, j'ai compris que cette colère était ma souffrance que je pouvais plus garder pour moi. Ma colère, c'était mon enfer. Pas le sien. Le sien, il devait le vivre lui-même. Mais le

mien, je pouvais le lâcher. Je pouvais choisir l'amour plutôt que la séparation.

C'est ça, le nouveau commandement. Pas une règle à suivre, mais une invitation à vivre. Une invitation à reconnaître que l'amour est déjà là, en nous, et qu'il suffit de le laisser s'exprimer.



Que votre cœur ne se trouble point. Croyez en Dieu, et croyez en moi. Il y a plusieurs demeures dans la maison de mon Père. Si cela n'était pas, je vous l'aurais dit. Je vais vous préparer une place. Et, lorsque je m'en serai allé, et que je vous aurai préparé une place, je reviendrai, et je vous prendrai avec moi, afin que là où je suis vous y soyez aussi.

Ces paroles, Jésus les dit à des hommes qui sont sur le point de le voir mourir. À des hommes qui vont se sentir perdus, abandonnés. Et pourtant, il leur parle de demeures, de places préparées, de retrouvailles.

Parce que la mort n'est pas une fin. C'est une transition. Une transition vers quelque chose de plus grand, de plus vaste. Quelque chose qui dépasse notre compréhension.

L'Âme est immortelle. Le corps retourne à la terre, mais il ne disparaît pas vraiment. Il se transforme. Il devient nourriture pour d'autres formes de vie. La vie est cyclique. Elle se nourrit d'elle-même, dans un mouvement sans fin.

Et l'Âme ? Elle retourne dans le cœur. Pas dans un endroit lointain, pas dans un au-delà inaccessible. Mais dans le cœur de ceux qui l'ont aimée. Dans le cœur de ceux qui se souviennent d'elle.

Je me souviens de ceux que j'ai aimé, mon père, mon grand-père et ma grand-mère. Ils sont morts mais ils sont toujours là. Pas comme des fantômes, pas comme des présences mystérieuses. Mais dans les petites choses. Dans la façon dont je ris parfois. Dans la façon dont je prépare le thé. Dans la façon dont je regarde les étoiles.

Parce que l'amour ne meurt pas. Il se transforme, il se déplace, mais il ne disparaît pas. Quand tu aimes quelqu'un, quand tu partages ta vie avec lui, tu crées un lien qui dépasse le temps et l'espace. Un lien qui reste, même après la mort.

C'est pour ça qu'il ne faut pas pleurer les morts comme si on les avait perdus à jamais. Ils ne sont pas partis. Ils sont retournés dans le cœur. Ils sont là, à nous attendre, à nous préparer une place.

Et cette place, ce n'est pas quelque chose de lointain. C'est quelque chose qui est déjà là, en nous. C'est le royaume des cieux, le paradis, la présence de Dieu. C'est l'endroit où il n'y a plus de séparation, plus de souffrance, plus de peur. Juste l'amour, infini et éternel.

Jésus dit : "Je vais vous préparer une place." Mais en réalité, la place est déjà prête. Elle l'a toujours été. Il suffit de se retourner vers son cœur pour la trouver.



Si vous m'aimez, gardez mes commandements. Et moi, je prierai le Père, et il vous donnera un autre consolateur, afin qu'il demeure éternellement avec vous, l'Esprit de vérité, que le monde ne peut recevoir, parce qu'il ne le voit point et ne le connaît point; mais vous, vous le connaissez, car il demeure avec vous, et il sera en vous. Je ne vous laisserai pas orphelins, je viendrai à vous. Encore un peu de temps, et le monde ne me verra plus, mais vous, vous me verrez, car je vis, et vous vivrez aussi. En ce jour-là, vous connaîtrez que je suis en mon Père, que vous êtes en moi, et que je suis en vous.

Dieu est toujours là. Toujours. Même quand on ne Le voit pas, même quand on ne Le sent pas. Il se manifeste de mille façons différentes. Parfois comme un père, parfois comme une mère. Parfois comme une présence forte et puissante, parfois comme un chuchotement doux et réconfortant.

L'Esprit-Saint, c'est cette présence maternelle de Dieu. C'est la consolation, la tendresse, la compassion. C'est ce qui nous enveloppe quand tout semble s'écrouler. C'est ce qui nous rappelle que nous ne sommes jamais seuls.

On ne peut pas être orphelin. Même quand on se sent abandonné, même quand on traverse les pires épreuves, Dieu est là. Il est dans le sourire d'un enfant, dans la beauté d'un coucher de soleil, dans la douleur qui nous purifie.

Parce que la douleur aussi est une manifestation de Dieu. Pas comme une punition, pas comme une malédiction. Mais comme un cri d'amour. Comme quelqu'un qui te secoue pour te réveiller, pour t'empêcher de faire une erreur qui te coûterait cher.

Je me souviens d'une fois où j'ai failli avoir un accident. Je reculais en voiture, sans faire attention, et soudain j'ai entendu un cri, une voix qui me disait : "Arrête !" J'ai freiné juste à temps. Il y avait deux enfants derrière la voiture, que je n'avais pas vus.

C'est ça, la douleur. C'est Dieu qui nous crie après pour nous réveiller. Pas par colère, mais par amour. Pour nous éviter de souffrir encore plus. Pour nous rappeler que nous sommes aimés, que nous ne sommes pas seuls.

Et c'est toujours le temps de se retourner vers son cœur. Toujours. Même quand on a l'impression d'avoir tout raté, même quand on se sent perdu. Le cœur est toujours là, à nous attendre. Il suffit de lâcher prise sur nos peurs, sur nos regrets, sur nos attentes, pour le retrouver.

L'Esprit-Saint est cette présence qui nous aide à faire ce mouvement. Qui nous aide à passer de l'intellect au cœur. Qui nous aide à reconnaître que Dieu est là, en nous, et que nous sommes en Lui.



Comme le Père m'a aimé, je vous ai aussi aimés. Demeurez dans mon amour. Si vous gardez mes commandements, vous demeurerez dans mon amour, de même que j'ai gardé les commandements de mon Père, et que je demeure dans son amour. Je vous ai dit ces choses, afin que ma joie soit en vous, et que votre joie soit parfaite. C'est ici mon commandement: Aimez-vous les uns les autres, comme je vous ai aimés. Il n'y a pas de plus grand amour que de donner sa vie pour ses amis. Vous êtes mes amis, si vous faites ce que je vous commande. Je ne vous appelle plus serviteurs, parce que le serviteur ne sait pas ce que fait son maître; mais je vous ai appelés amis, parce que je vous ai fait connaître tout ce que j'ai appris de mon Père.

Dieu est notre ami. Pas un maître lointain, pas un juge sévère. Un ami. Quelqu'un qui est là, dans notre cœur, qui nous connaît mieux que nous-mêmes, et qui nous aime malgré tout.

Les larmes sont un don de Dieu. Elles sont l'amour qui fait sortir la souffrance, qui nettoie, qui purifie. Quand on pleure, on libère quelque chose. On laisse sortir ce qui nous pèse, ce qui nous étouffe.

Et pourtant, on a souvent honte de pleurer. On se dit que c'est un signe de faiblesse, que ça ne se fait pas. Mais c'est une erreur. Pleurer, c'est un acte de courage. C'est reconnaître que quelque chose nous dépasse, et que nous avons besoin d'aide.

La maladie aussi est une forme de larmes. Ce sont les larmes que les yeux n'ont pas versées. Ce sont les émotions refoulées, les souffrances non exprimées, qui finissent par se manifester dans le corps.

Quand la honte apparaît, quand la peur apparaît, ce n'est pas un signe qu'il faut reculer. C'est un signe qu'il faut aller plus loin. Qu'il faut se

rapprocher encore plus de son cœur, pour transformer cette honte, cette peur, en bénédiction.

Parce que Dieu ne punit pas. Il n'y a pas de punition, pas de châtiment. Il y a juste des événements qui nous aident à nous réveiller, à reconnaître ce qui nous sépare de Lui.

Donnez toutes vos pensées à Dieu. Même les plus sombres, même les plus terribles. Il les prendra, et Il vous donnera l'Esprit-Saint en échange. Il vous donnera la paix, la consolation, l'amour.

L'univers complotte pour nous aider. Pas pour nous blesser, pas pour nous punir. Pour nous rapprocher du paradis. Pour nous rappeler que nous sommes aimés, que nous sommes un avec Dieu.

Il suffit de lâcher prise. De lâcher prise sur nos peurs, sur nos attentes, sur nos idées de séparation. De nous réfugier dans le cœur, là où le Christ nous attend.



Si le monde vous hait, sachez qu'il m'a haï avant vous. Si vous étiez du monde, le monde aimerait ce qui est à lui; mais parce que vous n'êtes pas du monde, et que je vous ai choisis du milieu du monde, à cause de cela le monde vous hait. Souvenez-vous de la parole que je vous ai dite: Le serviteur n'est pas plus grand que son maître. S'ils m'ont persécuté, ils vous persécuteront aussi; s'ils ont gardé ma parole, ils garderont aussi la vôtre. Mais ils vous feront toutes ces choses à cause de mon nom, parce qu'ils ne connaissent pas celui qui m'a envoyé.

Le monde n'aime pas ceux qui portent la lumière. Pas parce que le monde est mauvais, mais parce que la lumière dérange. Elle dérange ceux qui sont attachés à leurs ténèbres, à leurs illusions de séparation.

Quand tu commences à vivre dans l'amour, quand tu commences à reconnaître le Christ en toi et en les autres, tu deviens une menace pour ceux qui vivent dans la peur. Pas parce que tu es une menace réelle, mais parce que ta simple présence leur rappelle ce qu'ils ont choisi d'oublier.

C'est normal. C'est même souhaitable. Parce que c'est comme ça que les choses changent. Pas par la force, pas par la violence, mais par la lumière qui perce les ténèbres.

La compassion est la meilleure réponse à la colère et à la haine. Parce que la colère et la haine sont des signes de souffrance. Ce sont des cris d'aide, des appels à l'amour.

Agir avec amour, ce n'est pas toujours faire ce qui est facile. Parfois, c'est dire des choses qui dérangent. Parfois, c'est poser des gestes qui bousculent. Mais toujours, c'est agir avec compassion. Avec le désir de soulager la souffrance, de guérir les blessures.

Parce que c'est ça, transformer le monde en paradis. Pas en changeant les autres, mais en changeant notre façon de les voir. En reconnaissant que chacun porte en lui une étincelle de Dieu, même quand cette étincelle est recouverte de couches de souffrance et de peur.



En vérité, en vérité, je vous le dis, vous pleurerez et vous vous lamenterez, et le monde se réjouira: vous serez dans la tristesse, mais votre tristesse se changera en joie. La femme, lorsqu'elle enfante, éprouve de la tristesse, parce que son heure est venue; mais, lorsqu'elle a donné le jour à l'enfant, elle ne se souvient plus de la souffrance, à cause de la joie qu'elle a de ce qu'un homme est né dans le monde. Vous donc aussi, vous êtes maintenant dans la tristesse; mais je vous reverrai, et votre cœur se réjouira, et nul ne vous ravira votre joie.

La douleur est un cadeau. Un cadeau difficile à accepter, mais un cadeau quand même. Parce que la douleur nous montre ce qui ne va pas. Elle nous montre où nous sommes encore attachés à nos illusions de séparation.

Tout est bénédiction. Même la souffrance. Même la douleur. Parce que tout nous rapproche du Christ en nous. Tout est là pour nous aider à reconnaître que nous ne sommes pas séparés de Dieu.

Il n'y a pas de hasard. Dieu ne joue pas aux dés. Il est l'architecte de l'univers, et Il planifie chaque événement avec soin. Pas pour nous punir, pas pour nous faire souffrir, mais pour nous aider à nous libérer.

Chaque douleur est le germe d'une résurrection. C'est dur quand on la vit, mais ses fruits sont des nectars qu'on ne voudrait jamais perdre ensuite. Des nectars de compassion, de sagesse et d'amour.

Ne maudissez pas la souffrance. Ne la rejetez pas. Accueillez-la. Reconnaissez ce qu'elle veut vous apprendre, parce que c'est comme ça que vous vous libérerez. C'est comme ça que vous reconnaîtrez que Dieu est en toute chose, en tout instant, en toute difficulté.

Le Christ vous attend dans votre cœur. Il n'en tient qu'à vous de lâcher prise sur vos peurs, sur vos attentes, sur vos idées de séparation. De vous coucher en Lui, dans la paix éternelle.



Père, l'heure est venue! Glorifie ton Fils, afin que ton Fils te glorifie, selon que tu lui as donné pouvoir sur toute chair, afin qu'il accorde la vie éternelle à tous ceux que tu lui as donnés. Or, la vie éternelle, c'est qu'ils te connaissent, toi, le seul vrai Dieu, et celui que tu as envoyé, Jésus Christ. Je t'ai glorifié sur la terre, j'ai achevé l'œuvre que tu m'as donnée à faire. Et maintenant toi, Père, glorifie-moi auprès de toi-même de la gloire que j'avais auprès de toi avant que le monde fût. J'ai fait connaître ton nom aux hommes que tu m'as donnés du milieu du monde. Ils étaient à toi, et tu me les as donnés; et ils ont gardé ta parole. Maintenant ils ont connu que tout ce que tu m'as donné vient de toi. Car je leur ai donné les paroles que tu m'as données; et ils les ont reçues, et ils ont vraiment connu que je suis sorti de toi, et ils ont cru que tu m'as envoyé. C'est pour eux que je prie. Je ne prie pas pour le monde, mais pour ceux que tu m'as donnés, parce qu'ils sont à toi; et tout ce qui est à moi est à toi, et ce qui est à toi est à moi; et je suis glorifié en eux. Je ne suis plus dans le monde, et ils sont dans le monde, et je vais à toi. Père saint, garde en ton nom ceux que tu m'as donnés, afin qu'ils soient un comme nous. Lorsque j'étais avec eux dans le monde, je les gardais en ton nom. J'ai gardé ceux que tu m'as donnés, et aucun d'eux ne s'est perdu, sinon le fils de perdition, afin que l'Écriture fût accomplie. Et maintenant je vais à toi, et je dis ces choses dans le monde, afin qu'ils aient en eux ma joie parfaite. Je leur ai donné ta parole; et le monde les a haïs, parce qu'ils ne sont pas du monde, comme moi je ne suis pas du monde. Je ne te prie pas de les ôter du monde, mais de les préserver du mal. Ils ne sont pas du monde, comme moi je ne suis pas du monde. Sanctifie-les par ta vérité: ta parole est la vérité. Comme tu m'as envoyé dans le monde, je les ai aussi envoyés dans le monde. Et je me

sanctifie moi-même pour eux, afin qu'eux aussi soient sanctifiés par la vérité. Ce n'est pas pour eux seulement que je prie, mais encore pour ceux qui croiront en moi par leur parole, afin que tous soient un, comme toi, Père, tu es en moi, et comme je suis en toi, afin qu'eux aussi soient un en nous, pour que le monde croie que tu m'as envoyé. Je leur ai donné la gloire que tu m'as donnée, afin qu'ils soient un comme nous sommes un, moi en eux, et toi en moi, afin qu'ils soient parfaitement un, et que le monde connaisse que tu m'as envoyé et que tu les as aimés comme tu m'as aimé.

Voilà. C'est le sommet. La prière sacerdotale. Les dernières paroles de Jésus avant son arrestation. Et ce qu'il demande, ce n'est pas la protection, ce n'est pas la richesse, ce n'est pas le pouvoir. C'est l'unité. "Afin qu'ils soient un comme nous sommes un."

Être un, c'est le plus grand cadeau qu'on puisse recevoir. C'est reconnaître que la séparation est une illusion. Que nous sommes tous des expressions différentes du même amour, de la même lumière.

J'ai échoué dans des centaines de projets. Des entreprises, des relations, des rêves. Et chaque fois, j'ai cru que c'était une catastrophe. Mais réalise aujourd'hui que c'était une bénédiction. Parce que chaque échec m'a rapproché de ma libération finale. Chaque échec m'a appris quelque chose sur moi, sur les autres, sur la vie.

Il n'y a rien qui ne dépasse la réalisation de l'unité en soi. Parce que chaque événement devient une bénédiction quand tu reconnais que tu es un avec Dieu et avec les autres. Même les plus difficiles.

Dieu est le Père créateur. L'Esprit-Saint console. Le Christ transmet. Trois rôles, une seule réalité. Une seule présence d'amour, qui se manifeste de différentes façons.

Ne cherchez pas à séparer avec les mots. Cherchez à unir. Parce que c'est comme ça que vous reconnaîtrez que Dieu est en toute chose. Que la vérité est unique, et qu'elle inclut tout ce qui a été, est et sera.

Il n'y a rien à craindre. Rien à espérer. Il y a juste à unir avec amour. À reconnaître que nous sommes déjà un avec Dieu, avec les autres, avec l'univers entier.

Parce que c'est ça, la vie éternelle. Pas quelque chose qui viendra après la mort. Mais quelque chose qui est déjà là, en nous, quand nous choisissons l'amour plutôt que la séparation.

Le Christ est éternel. Il est en nous, et nous sommes en Lui. Il suffit de se retourner vers son cœur pour le reconnaître. Pour reconnaître que nous sommes déjà chez nous, dans l'amour infini de Dieu.

La Passion et la Résurrection

Le Christ va mourir dans ces pages. Pas une mort propre, pas une mort héroïque. Une mort d'homme brisé, et abandonné. Et puis il va revenir. Pas comme un fantôme, pas comme une idée. Comme un homme qui porte encore ses blessures, mais qui ne souffre plus. C'est ça, la résurrection. Ce n'est pas une théorie. C'est ce qui arrive quand on traverse l'enfer et qu'on découvre que l'enfer n'était qu'une illusion.

Je ne vous raconte pas ça de loin. J'ai marché dans ces pas. J'ai cru mourir il y a quatre ans. J'ai supplié Dieu de me prendre. J'ai pleuré comme un enfant. Et puis un matin, j'ai réalisé que je n'étais plus le même. La maladie était toujours là, mais la peur avait disparu. La souffrance était toujours là, mais elle ne me définissait plus. J'avais traversé ma propre passion. Et de l'autre côté, il y avait quelque chose que je ne peux pas vraiment expliquer. Une paix qui ne dépend plus de rien.

Ce chapitre, c'est l'histoire de tout le monde. Pas juste celle de Jésus. C'est l'histoire de la mère qui enterre son enfant. C'est l'histoire du vieux qui voit ses amis mourir un à un. C'est l'histoire de celui qui perd tout et qui découvre, contre toute attente, qu'il n'a rien perdu du tout. La passion, c'est ce qui nous arrive quand on touche le fond. La résurrection, c'est ce qui arrive quand on réalise que le fond n'existait pas.

Je vais vous raconter ça comme je l'ai vécu. Pas comme un prêtre qui récite des dogmes. Comme un homme qui a mal mais qui sait une chose : la croix n'est pas la fin. C'est juste le chemin.



Après avoir dit ces choses, Jésus alla avec ses disciples de l'autre côté du torrent du Cédron, où se trouvait un jardin... Jésus, sachant tout ce qui devait lui arriver, s'avança et leur dit : Qui cherchez-vous? Ils lui répondirent : Jésus de Nazareth. Jésus leur dit : Je suis. Et... lorsque Jésus leur eut dit : Je suis, ils reculèrent et tombèrent par terre.

Jésus savait ce qui allait arriver. Il aurait pu fuir. Il aurait pu se cacher. Mais il s'est avancé. Il a dit *Je suis*, et les soldats sont tombés. Pas parce qu'il les a frappés. Parce que la vérité les a renversés.

Pierre a sorti son épée. Il a coupé l'oreille du garde. C'est ce qu'on fait quand on a peur. On attaque. On croit que la violence va nous sauver. Mais Jésus a guéri l'homme. Il a touché son oreille, et la blessure a disparu.

La fin ne justifie pas les moyens. C'est les moyens qui justifient la fin. Si tu agis avec violence, tu obtiendras de la violence. Si tu agis avec compassion, tu obtiendras de la compassion. C'est aussi simple que ça. Jésus le savait. Alors il a guéri celui qui venait l'arrêter.

Je pense à l'homme qui m'a fait du mal quand j'étais enfant. Je lui en ai voulu pendant des années. Je rêvais de vengeance. Et puis un jour, j'ai compris quelque chose. Il n'était pas mon ennemi. Il était juste un homme perdu, comme je l'étais. Il avait été l'instrument de Dieu pour me mettre sur mon chemin. Sans lui, je n'aurais jamais cherché. Sans lui, je serais peut-être encore en train de courir après des choses qui ne comptent pas.

Au moment le plus sombre, j'ai demandé un signe à Dieu. J'étais à terre, brisé, sans défense. Et puis j'ai entendu un son. Pas un mot.

Juste un son qui venait de nulle part, un son qui est arrivé dans l'instant exact pour que je réalise que c'était une réponse. Un son qui m'a traversé comme une lumière. À ce moment-là, j'ai su que je n'étais pas seul. C'est là que ma quête spirituelle a commencé. Sans lui, ce ne serait pas arrivé.

Aujourd'hui, je prie pour lui. Pas parce que je suis meilleur que lui. Parce que je sais ce que c'est que d'être perdu. Je sais ce que c'est que de faire du mal sans comprendre pourquoi. Je prie pour qu'il trouve la paix. Je prie pour qu'il réalise, un jour, que Dieu ne l'a jamais abandonné. Même quand il croyait le contraire.



Ma royauté n'est pas de ce monde... Je suis né et je suis venu dans le monde pour rendre témoignage à la vérité. Pilate lui dit : Qu'est-ce que la vérité?

Pilate a posé la bonne question, mais il n'a pas attendu la réponse. Il a tourné le dos à la vérité quand elle se tenait devant lui.

Le royaume de Dieu n'est pas un endroit. C'est un état. C'est ce qui arrive quand tu réalises que tu n'as plus besoin de rien. Pas d'argent, pas de pouvoir, pas de reconnaissance. Juste cette paix qui ne dépend de personne.

Je pourrais encore faire de l'argent. J'ai les compétences. Je pourrais travailler dans la tech, gagner des millions, avoir une belle maison, une belle voiture. Mais à quoi bon ? Rien de tout ça ne vaut la paix que j'ai trouvée. **Je ris quand j'ai mal et je pleure de bonheur.** Rien ne vaut ni ne s'approche de ça.

Si les gens savaient ce que tout perdre te donne, ils se mettraient tous tout nus et s'agenouilleraient devant la grandeur de Dieu. Mais ils ne savent pas. Ils ne croient pas vraiment, car ils n'ont pas foi en l'Amour.

Les gens me demandent parfois pourquoi je ne souffre pas. Ils voient que j'ai mal, que mon corps est brisé, et malgré tout la joie est en moi. Ils ne comprennent pas que la souffrance n'est qu'une illusion quand tu sais que tu es éternel.

Dieu est infini. Il est le temps. Il est l'espace. Il est tout. Alors quand tu réalises ça, tu comprends que rien ne peut vraiment t'atteindre. Pas la maladie, pas la mort, pas la trahison. Tout ça, ce sont juste des ombres sur un mur. La réalité, c'est l'amour.

Je ne suis pas séparé de Dieu. Je suis lui et il est moi. Il est le Père et je suis le fils. Alors je me couche dans mon cœur et je dis merci. C'est tout ce qui reste quand tu as reçu le Christ en toi : une gratitude infinie devant l'immensité de Dieu.



Jésus, sachant que tout était déjà consommé, dit, afin que l'Écriture fût accomplie : J'ai soif... Quand Jésus eut pris le vinaigre, il dit : Tout est accompli. Et, baissant la tête, il rendit l'esprit.

Tetelestai. C'est un mot grec. Il est au temps parfait passif. Ça veut dire : *C'est accompli, et ça reste accompli pour toujours.*

Jésus a dit ça avant de mourir. Pas comme un homme qui abandonne. Comme un homme qui sait que tout est déjà fait. Parce que Dieu est

infini. Il n'y a pas de passé, pas de futur. Juste un éternel présent où tout est déjà accompli.

J'ai cru mourir il y a quatre ans. J'avais mal partout. Je voulais que ça s'arrête. Je suppliais Dieu de me prendre. Mais il ne l'a pas fait. Il m'a laissé traverser ça.

Un jour, j'ai réalisé quelque chose. Je ne suis pas mort physiquement. Mais quelque chose en moi est mort. Mon idée de séparation. Mon idée que les gens méchant ne méritaient pas la compassion. J'ai compris qu'ils souffraient déjà tellement. Qu'ils agissaient comme ils agissaient parce qu'ils étaient perdus. Et que leur souffrance était bien plus grande que la mienne.

Alors j'ai arrêté de manger. Pendant des semaines. Mon corps s'est purifié. La maladie a reculé. Et j'ai trouvé la paix.

Personne ne veut souffrir. C'est normal. Mais quand la souffrance vient, elle n'est pas là pour te détruire. Elle est là pour te libérer. Pour te montrer que tu n'es pas ce corps qui a mal. Que tu es bien plus que ça.

Je prie pour ceux qui souffrent. Je prie pour qu'ils lâchent prise. Pour qu'ils acceptent le Christ dans leur cœur. Pour qu'ils descendent en eux et qu'ils trouvent cette paix qui ne dépend de rien.



Un des soldats lui perça le côté avec une lance, et aussitôt il sortit du sang et de l'eau... Ils verront celui qu'ils ont percé.

Le Christ est resté ouvert. Même après la mort. Même après la souffrance. Son côté a été transpercé, et de cette blessure est sortie la vie.

C'est ça, la grâce. La blessure ne disparaît pas. Elle devient une source. Elle devient ce qui te permet de comprendre les autres. De les aimer. De les guérir. **Une personne qui n'a jamais été crucifiée ne pourrait pas comprendre.**

Je n'ai pas honte de mes blessures, j'aurais voulu être meilleurs. Mais le rejet de la réalité est encore une séparation. C'est encore une façon de croire que je suis différent des autres. Alors que mes blessures sont ce qui me relie à eux.

Nous portons tous notre croix. C'est cette partie de nous qui n'a pas encore été guérie. Cette partie qui croit encore à la séparation. Mais quand on accepte de mourir à ça, quand on accepte de lâcher prise, quelque chose de nouveau naît.

Ne cherchez pas la douleur. Mais ne fuyez pas non plus quand elle vient. Parfois, la souffrance de ne pas avoir mal est celle dont vous avez besoin. Parfois, c'est dans le manque que vous trouvez la plénitude.

On ne peut pas se sauver soi-même. On ne sait même pas ce qui nous enferme. Alors il faut s'offrir. Il faut dire : *Que ta volonté soit faite.* Pas la mienne. La sienne. Parce que sa volonté, c'est la liberté.



Marie se tenait dehors près du sépulcre, et pleurait... Jésus lui dit : Marie! Elle se retourna, et lui dit en hébreu : Rabbouni!

Marie-Madeleine était une femme brisée. Une femme que la société avait rejetée. Et c'est à elle que Jésus est apparu en premier. Pas aux apôtres. Pas aux prêtres. À elle.

Dieu ne juge pas. Il n'y a pas de hiérarchie dans l'amour. Il n'y a que des cœurs qui s'ouvrent et des cœurs qui se ferment.

J'ai vu des gens dans la rue qui n'avaient rien. Pas d'argent, pas de maison, pas de famille. Mais ils avaient quelque chose que les riches n'ont pas. Une gratitude infinie. Une capacité à partager le peu qu'ils avaient. Une fidélité à leur chien, même quand ça voulait dire dormir dehors plutôt que d'aller dans un refuge.

Combien de fois avons-nous vu quelqu'un s'écrouler sur le trottoir et les gens passer à côté sans s'arrêter ? Ils ont des excuses. *Je suis pressé. Je ne sais pas quoi faire. Quelqu'un d'autre va s'en occuper.* Mais personne ne s'arrête.

Le Christ est dans cette personne. Il est dans le sans-abri qui grelotte. Il est dans l'enfant qui pleure. Quand tu reconnais ça, tu le reconnais en toi.

Ne passez pas à côté de la souffrance. Arrêtez-vous. Aidez. Même si vous ne savez pas quoi faire. Même si vous avez peur. Parce que c'est là que vous trouverez Dieu.



Jésus vint, se présenta au milieu d'eux, et leur dit : La paix soit avec vous!... il souffla sur eux, et leur dit : Recevez le Saint-Esprit.

Jésus a montré ses plaies. Pas pour se plaindre. Pour dire : *Regardez. Je suis comme vous. Je sais ce que c'est que d'avoir mal. Mais la souffrance ne m'a pas vaincu.*

Cacher ses blessures, c'est cacher le don que Dieu t'a fait. C'est empêcher les autres de se reconnaître en toi. C'est créer une séparation là où il devrait y avoir de la communion.

Mon corps est fatigué. J'ai sept hernies. Une neuropathie. Des inflammations. Des dents brisées et douloureuses. Des organes qui ne fonctionnent plus comme avant. Des tendinites, des bursites. Je pourrais me plaindre. Mais à quoi bon ? Ces blessures sont ce qui me permet d'aider les autres. Elles sont ce qui me relie à eux.

Quand je rencontre quelqu'un qui souffre, je ne lui dis pas : *Moi aussi, j'ai mal.* Je lui souris. Je lui prends la main. Je fais une blague. Et souvent, il rit. Parce qu'il voit que la souffrance n'est pas une prison. Qu'elle peut être un chemin.

Le souffle, c'est ce qui reste quand tout le reste s'effondre. Quand tu crois que tu ne peux plus respirer, tu respirez quand même. Et dans ce souffle, il y a la vie. Il y a l'amour. Il y a Dieu.

Inspirez la douleur de l'autre. Prenez-la dans votre cœur. Et expirez l'amour. Vous êtes le Christ qui guérit. Il n'y a pas de séparation.



Thomas lui répondit : Mon Seigneur et mon Dieu! Jésus lui dit : Parce que tu m'as vu, tu as cru. Heureux ceux qui n'ont pas vu, et qui ont cru!

Thomas avait besoin de toucher les plaies pour croire. C'est humain. Parfois, l'esprit a besoin de preuves. Mais les preuves sont dans le cœur, pas dans les plaies.

Ne jugez pas celui qui doute. Ne le rejetez pas. Accueillez-le. Écoutez-le. Aidez-le à trouver sa propre foi. Parce que la foi, ce n'est pas croire sans voir. C'est voir avec le cœur.

Ne supposez pas que les autres veulent vous nuire. Ne leur attribuez pas d'intentions. Contentez-vous d'agir avec bonté. De voir le Christ en eux avant qu'ils ne le voient eux-mêmes.

Le résultat de nos actions ne nous appartient pas. Il appartient à Dieu. Nous, nous n'avons qu'à aimer. À faire de notre mieux. À laisser le reste entre ses mains.



La passion et la résurrection ne sont pas une histoire du passé. C'est ce qui arrive chaque fois qu'un cœur se brise et se reconstruit. Chaque fois qu'un être humain réalise qu'il n'est pas seul.

Je porte mes blessures mais je porte aussi cette certitude : Dieu est avec moi. Il est en moi. Et tant que je respire, il y a de l'espoir.

Le résultat de nos vies ne nous appartient pas. Il appartient à Dieu. Alors nous faisons de notre mieux. Nous aimons. Nous pardonnons. Nous laissons le reste à lui. Parce qu'au bout du compte, c'est lui qui a le dernier mot. Et son dernier mot, c'est toujours l'amour.

L'Épilogue

Un épilogue arrive quand tout semble dit. Jean a raconté la vie de Jésus, sa mort, sa résurrection. Il a montré Thomas qui touche les plaies. Il a refermé le récit sur une bénédiction. Pourtant, il ajoute un chapitre. Comme si quelque chose manquait encore. Comme si le Christ ressuscité ne pouvait pas quitter ses amis sans régler une dernière chose.

Je connais cette sensation. Quand on croit avoir tout dit, il reste toujours un mot à ajouter. Une réparation à faire. Une blessure à panser. Pour Jean, c'est Pierre. Pierre qui l'a renié trois fois. Pierre qui a pleuré amèrement. Pierre qui porte en lui la honte d'avoir trahi son maître au moment où celui-ci en avait le plus besoin. Le Christ ne peut pas partir sans lui tendre la main. Sans lui offrir une chance de renaître.

Je sais ce que c'est que de renier. Je sais ce que c'est que d'être renié. Je sais aussi ce que c'est que de se relever. Ce chapitre, c'est l'histoire de cette réparation. Pas une réparation morale, pas une absolution donnée du haut d'une chaire. Une réparation simple, humaine, faite autour d'un feu de plage, avec du poisson grillé et du pain. Une réparation qui dit : tu as échoué, mais tu es toujours mon ami. Tu as trébuché, mais je te confie mes brebis.

C'est l'histoire de tous ceux qui ont cru avoir tout perdu. Qui ont cru que leurs erreurs les définissaient. Qui ont cru que Dieu les avait abandonnés. Ce chapitre leur est destiné.



Quand les disciples retournent à leur métier de pêcheurs, ils ne savent pas encore que le Christ les attend sur le rivage. Ils passent la nuit sur le lac, ils tirent leurs filets vides. La fatigue les gagne. L'échec aussi. Ils ont tout quitté pour suivre Jésus, et maintenant ils sont de retour à la case départ. Comme si rien n'avait changé.

C'est dans ces moments-là que le Christ se manifeste. Pas dans les grands temples, pas dans les discours solennels. Dans la vie ordinaire. Dans le travail qui ne rapporte rien. Dans la fatigue qui pèse sur les épaules. Dans le petit matin où l'on se demande à quoi tout cela a servi.

Un homme sur la plage leur crie de jeter leurs filets de l'autre côté de la barque. Ils obéissent sans réfléchir. Le filet se remplit de poissons. Cent cinquante-trois, précise Jean. Un nombre symbolique, peut-être. Ou simplement le détail qui prouve que ce n'est pas un rêve. Que c'est bien réel.

C'est Jean qui reconnaît le Christ le premier. Il dit à Pierre : *C'est le Seigneur*. Pierre se jette à l'eau. Il nage vers lui. Il a besoin de le voir de près. De toucher ses mains. De s'assurer que ce n'est pas un fantôme.

Le Christ a préparé un feu. Il a grillé du poisson et du pain. Il les attend. Il sait qu'ils ont faim. Qu'ils sont épuisés. Qu'ils ont besoin de se nourrir avant de pouvoir entendre ce qu'il a à leur dire.

C'est dans la vie de tous les jours qu'on réalise le Christ en nous. C'est le meilleur terrain, car c'est là qu'on confronte la vie, les difficultés, la fatigue et les demandes des gens autour de nous. C'est

l'occasion parfaite pour faire sortir nos idées de séparation qui nous font souffrir.

C'est quand tu nourris ta famille en travaillant et que c'est difficile que tu apprends à te réfugier dans ton cœur. C'est facile d'agir comme un saint quand tu n'as qu'à bénir les gens, mais c'est plus difficile quand tu dois te dépasser.

Ce n'est pas l'instant, l'activité ou l'endroit qui détermine ce qui est sacré. C'est ce que tu y mets, ton cœur et ta lumière. Le Christ n'apparaît pas en nous quand on suit des règles, mais quand on suit notre cœur. C'est un des enseignements les plus simples et les plus difficiles à appliquer : suivre son cœur en tout temps et en toute occasion.



Après le repas, le Christ prend Pierre à part. Il lui demande trois fois : *M'aimes-tu ?* Trois fois, comme trois reniements. Pierre répond chaque fois : *Tu sais que je t'aime*. La troisième fois, il est blessé. Il se demande pourquoi le Christ insiste. Pourquoi il doute de lui.

Je connais des gens très bons, et tous ils sont limités dans leur capacité à donner à leur prochain. Je ne leur demande pas plus qu'ils peuvent donner, car je sais qu'ils sont bloqués là. Je respecte leur limite et les comprends. Je valide ce qu'ils font, et j'ai remarqué que cela leur permet de s'ouvrir un peu plus et de faire un peu plus après.

Il faut prendre les gens où ils sont, sans les comparer avec nous, ce qui ne ferait qu'augmenter la distance entre soi et son prochain.

Jésus n'a pas dit à Pierre qu'il lui pardonnait, car il ne s'est jamais senti offensé. Il n'avait rien à pardonner, car il comprenait que l'autre

fait ce qu'il peut, et est lui aussi la main de Dieu. Il a juste reconnu le changement dans Pierre et lui a donc à nouveau donné sa confiance pour qui il était aujourd'hui.

Le pardon porte en lui une séparation. *Tu es le bourreau, je suis la victime, et Dieu est absent de tout ça.* C'est ontologiquement faux. Il n'y a que Dieu qui met en route des événements pour que nous puissions tous nous éveiller à sa magnificence. Donc il n'y a pas de pardon à donner, que la lumière de qui tu es pour l'autre, et la reconnaissance de ce que l'autre a dépassé. C'est ainsi qu'on agit comme étant le Christ incarné. C'est ainsi qu'on suit sa voie.

Enfermer les gens dans ce qu'ils ont été amplifie la séparation et tend à les ramener en arrière. Chaque instant nous change. Chaque épreuve nous rapproche un peu plus de notre cœur et de Dieu. C'est pourquoi il faut regarder la personne pour ce qu'elle est aujourd'hui, et non pas hier.



Le Christ annonce ensuite à Pierre qu'il mourra crucifié. Qu'il étendra les bras et qu'un autre le mènera où il ne voudra pas. Pierre demande ce qu'il adviendra de Jean. Le Christ lui répond : *Si je veux qu'il demeure jusqu'à ce que je vienne, que t'importe ? Toi, suis-moi.*

L'être humain est une fleur. Jeune, il pousse. À maturité, il rayonne. Vieux, il se ferme pour se préparer à la mort. C'est justement à cette étape qu'on voit la beauté réelle derrière le corps de la personne qui a passé une vie à se rapprocher de son cœur. C'est le plus beau moment, car tu n'as plus rien à faire, qu'à aimer.

Le moment qui précède la mort est le moment où l'on est le plus proche de Dieu. Le corps ne tire plus vers le bas. Les désirs se sont éteints. Il ne reste que la lumière en soi.

C'est une bénédiction que ceux qui meurent jeunes ne vivent pas. Alors il ne faut pas la voir comme une malédiction, au contraire. C'est un privilège de vivre vieux.

Mourir à son ego avant de mourir est un cadeau de Dieu que peu sont capables de recevoir. C'est vivre comme un homme nouveau qui porte le Christ en soi et qui vit au royaume de Dieu. Sûrement le plus grand cadeau que l'on puisse recevoir. Je prie pour que plus de gens l'acceptent, car il ne reste que la félicité divine en nous. Rien ne dépasse cet état, qui rend toute une vie significative.



Pierre veut savoir ce qu'il adviendra de Jean. Le Christ lui répond que cela ne le regarde pas. *Toi, suis-moi.* C'est tout. Pas de comparaison. Pas de jalousie. Pas de compétition. Chacun a sa route. Chacun a son heure.

Nous sommes tous uniques et nous avons tous notre route. Si je me compare aux gens autour de moi, j'ai échoué sur bien des domaines. Le travail, les relations de couple, la santé, et plus encore. C'est d'ailleurs ce que je faisais autrefois, je me comparais et je souffrais. Mais aujourd'hui, j'ai réalisé le Christ en moi. Il ne me quitte plus jamais. L'Esprit-Saint m'accompagne et me protège de tout. Je suis béni au-delà de ce que je croyais possible. Je ne connais plus ni peur, ni honte, ni haine. Toutes ces émotions sont devenues l'amour compassion infini du Christ.

Vous ne savez pas, jusqu'à votre dernier souffle, ce qui vous attend. Recevoir le Christ éternel donne une nouvelle vision sur tout. Alors ne vous comparez pas, car c'est inutile. C'est parfois celui qui a le plus perdu et qui a eu la vie la plus dure qui va le plus recevoir de Dieu. J'oserais même dire que c'est ainsi que cela se passe.

Dieu ne nous éprouve pas pour rien. Ces épreuves ne sont pas des malédictions, mais des bénédictions qui nous rapprochent de lui.

Mon seul conseil serait de suivre votre cœur avec gratitude pour tout ce que vous recevez, sans rien juger. Dieu est éternel et est toujours là à tout faire pour vous, même si vous ne comprenez pas.

Retrouve le Christ dans ton cœur. Le reste viendra.

À propos de l'auteur

Je transmets l'éveil et la guérison par la lumière de l'énergie christique. Une approche incarnée et éprouvée, pour les douleurs qu'on ne sait plus comment porter, et pour retrouver la paix, le bonheur et la joie de vivre dans les moments ordinaires du quotidien.

Pas de gourou sur un piédestal. Pas de dogme à réciter. Le Christ n'est pas un personnage du passé qu'on adore de loin, mais une présence vivante à reconnaître en soi, ici et maintenant. Je lis l'évangile de Jean non comme une histoire, mais comme une vérité qui respire dans le souffle de celui qui le lit.

Le Christ Éternel est mon livre sur l'évangile de Jean vécu et expliqué. Écrits, accompagnement et infolettre sur laeka.org