

SOUTIEN SPIRITUEL



PHILIPPE AMBASSA OLINGA

Ambassa Olinga Philippe

Soutien Spirituel

© Ambassa Olinga Philippe, 2026

ISBN numérique : 979-10-405-9781-0

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Introduction

Il m'était impossible de penser ne pas pouvoir écrire sur un sujet qui me tenait à cœur : la spiritualité. Pourtant, féru d'histoires, de romans, de fictions, ce domaine n'arrêtait pas de me tarauder l'esprit. Finalement, l'une des raisons pour laquelle j'ai écrit ces textes était qu'il fallait que je mette par écrit des paroles et des pensées qui me permettent de grandir et de rester en éveil spirituellement. Il faut se dire que trouver des mots dans un laps temps d'inspiration, et ensuite les coucher sur papier, est loin d'être une sinécure. Mais le fait de savoir que je travaille pour notre Créateur, pour notre bien et pour le bien des autres devient un véritable plaisir et une nécessité. En réalité, ceci est devenue pour moi une thérapie, une source de motivation ; et c'est en cela que je trouve la vraie joie.

Au départ, le titre que j'avais donné à cet ouvrage était : Mes pas dans la spiritualité – Comment affronter la morosité par la méditation et la prière.

Pourquoi « mes pas dans la spiritualité » ? Tout simplement parce que notre chemin est fait de pas. – Bien que différents des uns des autres, nous empruntons chacun une voie qui nous est propre, unique. Et parmi les différents chemins, il se trouve qu'il y a celui de la spiritualité ; qui se définit comme tout caractère qui relève de l'esprit, de l'âme, de la foi.

Aujourd'hui, ces écrits que je partage avec vous me sont utiles, bien que fort longtemps déjà, bon nombre de personnes et de livres ont abordé, et continuent d'aborder ce sujet si délicat, si complexe, et en même temps si passionnant qu'est la spiritualité.

Très souvent entouré de mystères, l'homme continue de se poser de multiples questions existentielles ; sur son être intérieur, sur son environnement, et va au-delà même de ce qu'il ne voit pas ; l'invisible. Au fil du temps, voire des millénaires, certaines questions ont fini par trouver des réponses sur des phénomènes naturels après moult études, à travers la science, l'astrologie, la santé, etc. Cependant, beaucoup de questions restent encore en suspens. Et face à

cela, nous demeurons des apprentis. Et, la meilleure attitude à adopter lorsqu'on est en état d'apprentissage est : l'humilité.

Seule « l'expérience » dans nos différents parcours nous fait découvrir la réalité des choses aussi bien physique, intellectuelle que spirituelle. Parler de quelque chose demande un minimum d'expérience. Car, c'est elle qui nous permet de vivre, de ressentir, de toucher du doigt, et de conclure chaque événement vécu.

Cheminer dans la spiritualité demande un travail d'esprit sans relâche. Un coaching psychologique régulier et permanent, avec de la persévérance. Une relecture des préceptes de la vie jusqu'en faire mémoire. C'est une marche quotidienne vers la lumière. Cette marche peut se faire à grands pas, ou à petits pas. Elle est accompagnée de montées, de descentes, et peut être plus ou moins longue. Certains pas sont plus difficiles à faire que d'autres. Des faux pas peuvent nous faire trébucher, nous entraîner dans une chute. L'essentiel pour nous est de nous ressaisir, nous relever et d'avancer ; tel un petit enfant faisant ses premiers pas. Chacun en son rythme. Et rien ne sert de courir. Ici pour moi, les « pas » se traduisent sous forme d'étapes de la vie. Et, chaque jour, chaque moment a son lot de difficultés, de surprises, de réussite, de déboires...

Aussi vrai que nous soyons une fusion du corps et de l'esprit, la spiritualité fait partie intégrale de notre existence. Certes, nombreux encore sont ceux qui font abstraction de leur vie spirituelle, soit par peur, soit par suffisance, soit par orgueil, soit par honte, soit par ignorance, soit par inconscience.

Mais un fait est sûr ; nous sommes des êtres d'esprit, c'est-à-dire des êtres qui pensent, des êtres dotés d'une raison et du libre arbitre. Des êtres dotés d'une conscience. Notre condition actuelle veut que nous travaillions pour vivre et pour nous entretenir physiquement. Mais aussi bien que nous entretenions notre corps, il va de soi que nous devons entretenir notre âme. Donc, nous devons dans ce sens exercer notre esprit et nous entraîner afin d'être compétitif dans des grandes circonstances... Comme on le dit dans le jargon scientifique : « *un muscle qui ne travaille pas s'atrophie* ». De même, un esprit qui ne se nourrit pas s'affaiblit.

Comment pouvons-nous vivre à l'aise avec un esprit tourmenté ? Avec le cœur troublé ? Comment pouvons-nous être sereins lorsque nous avons le moral bas ? Lorsque nous sommes en proie à des soucis, d'inquiétudes, de peur, de culpabilité, de remords, de rancune, et bien d'autres tares ? Comment nous

affranchir de tous ces maux et retrouver une vie sereine ? Où trouver cette vérité qui nous affranchira et nous fera retrouver la paix intérieure ?

La recherche de spiritualité est pour moi une forme de développement personnel. Un moment d'introspection que l'on prend pour s'élever en faisant un travail en soi. Ceci afin de mettre de l'ordre dans nos idées, examiner nos émotions, canaliser notre énergie et donner un sens à notre vie. C'est marquer une pause au milieu de tout ce tumulte qui nous entoure ; et nous tourmente jusque dans notre psychisme. Tous ces tourments qui provoquent ainsi tant de souffrances et de maladies...

C'est pour ça qu'il est d'ores et déjà nécessaire de se forger un rempart face à l'hostilité, un refuge sûr face aux menaces et aux intempéries. Il est impératif de s'armer de connaissances face aux aléas de la vie, aux moyens de l'amour, de la pratique de la charité, de l'observation des préceptes. Cheminer dans la spiritualité c'est avancer vers la Lumière Divine dans l'humilité, émettre des pensées positives, justes, et véridiques, tout en les appliquant au mieux dans la vie de tous les jours. Et par expérience, on constate que cette lumière a permis à bon nombre de retrouver l'espérance, la joie, la paix intérieure et cette harmonie avec eux-mêmes et leurs congénères...

C'est la raison qui m'a amené à écrire ce « petit journal de vie personnelle », une sorte de guide à l'éveil spirituel, à la méditation, et aussi des prières. Car la méditation s'accompagne de prière, et la prière de méditation jusqu'à l'émerveillement [...] Dans cet ouvrage, j'ai rassemblé plusieurs idées que j'ai classées et reconstituées comme des pièces de puzzle. Ces écrits ne sont que des préceptes acquis par expérience personnelle. Ils sont aussi inspirés des Saintes Écritures – car Dieu est dans sa parole – Et les Saintes Écritures sont tel un puits inépuisable de richesses où en découlent toutes sortes d'enseignements. Ces écrits sont également inspirés de quelques paroles de sagesse, des différents témoignages, d'histoires édifiantes et des échanges avec des proches et des personnes en quête de spiritualité. Je me suis ainsi permis de les écrire afin d'en faire un petit compagnon à la méditation, et d'inspirer ceux qui sont en quête de spiritualité et de sagesse. Écrire c'est mieux ; comme dit le jargon : « ***Les paroles s'envolent, mais les écrits restent*** ».

Toute fois, j'essaierai ici de ne pas trop entrer dans des dogmes religieux qui

suscitent parfois incompréhension et débats fanatiques qui ne nous avancent à rien. Les passages des Saintes-Écritures me servent de références. Les différents thèmes seront développés sur des exemples et des faits concrets. Il y aura des jeux de questions-réponses. Puis, des prières sont proposées à la fin de l'ouvrage, afin d'inspirer nos propres prières.

La Parole de Dieu parle à chacun de nous, souvent de manières différentes car nous sommes tous différents ; Elle s'enrichit des interprétations de chacun. Cette Parole reste véridique parce qu'elle atteint son but : la vérité. Malheureusement, la vérité est parfois bien cachée ; elle n'est pas facile à découvrir et à accepter. Pourtant, elle se trouve dans des choses simples et partout où la vie réside. Puisque nul ne détient la science infuse, nous demeurons encore tous des apprentis. Mais ce que j'écris ici, nous le savons déjà. En réalité, il y a bien des choses que nous connaissons mais qui restent parfois enfouies quelque part en nous. Et comme nous oublions bien vite, il est donc nécessaire de rappeler constamment certaines réalités qui nous permettent ainsi de rester en éveil.

Cet ouvrage est comme ma petite pierre à l'édifice ; Peut-être une goutte d'eau dans la mer parmi la myriade d'ouvrages qui existent déjà. Mais seulement, j'espère qu'il sera d'une aide à la méditation quotidienne pour celle ou celui qui le lira ; et qu'il apportera quelque chose en plus à tous ceux qui cherchent la voie de la sagesse avec amour, sincérité et humilité.

L'ÉVEIL

*« La crainte du Seigneur est le commencement de la sagesse
et l'intelligence est la science des saints. »*

(Proverbes 9 : 10)

*« Oui, mon peuple périt
Faute de connaissance. »*
(Osée 4 : 6)

« Qui suis-je, dans le secret ? »

Tout commence par une prise de conscience.

Il existe de toute évidence un Être véritable qui subsiste en chacun de nous. Une sorte d'énergie interne que nul ne saurait définir, car cela relève directement de notre personne intime. Nul besoin d'aller le chercher ailleurs, à l'extérieur. Il est là et fait partie de nous. Mais seulement, cela peut sommeiller en nous toute une vie durant. Et, tant qu'une autre partie de nous continue à l'étouffer, Il n'émergera pas.

Au bout d'un moment, il peut survenir un élément déclencheur. C'est-à-dire un élément qui va réveiller notre Être. Cela peut être une situation, une rencontre, un livre, une histoire que nous avons vécue ou entendue, un échange avec quelqu'un, un évènement (heureux ou malheureux) auquel nous avons assisté ou participé, un rêve, un songe (...) Ce déclic, qui peut arriver à n'importe quel instant, nous interpelle profondément et nous amène à ouvrir les yeux et à nous poser des bonnes questions. Il réveille ainsi notre être profond, notre « Moi » ; et nous emmène à entreprendre une tâche. Tout ceci se produit d'une manière strictement personnelle et dans le secret. C'est la prise de conscience.

Seulement, il peut s'avérer que nous subissions encore les influences de la vie extérieure, les besoins, les soucis du quotidien qui nous amènent à passer outre notre objectif. Il peut encore s'avérer que nous rentrions dans cette léthargie qui nous replonge dans notre sommeil d'antan, puis nous passons à côté de notre but où nous ne faisons plus ce qu'il faut, mais faisons plutôt ce qu'il ne faut pas. Sinon, comment expliquer que nous soyons souvent jugés par notre conscience ? Ce sentiment qui nous rattrape à un moment donné et nous met dans un état de disgrâce. Ce sentiment de reproche qui nous torpille à certains moments et nous ramène à des questions essentielles.

Curieusement, nous savons que ce sentiment intérieur est véridique. Il peut parfois aller à l'encontre de ce que notre corps désire, ou de ce que notre tête pense. Ainsi, afin de ne pas vivre continuellement dans le remords, dans le regret, dans la culpabilité, il me faut apprendre à combler ce vide en moi, à nourrir mon esprit et être en phase avec mon être intérieur.

Méditation

Le courage du repentir

Anecdote :

C'est l'histoire d'une jeune fille qui profitait pleinement de sa jeunesse et croquait la vie à pleines dents. Quasiment tous les matins, lorsqu'elle revenait de soirée, elle empruntait le même chemin pour retourner chez elle. Elle passait devant la place du marché, où les commerçants sortaient déjà leurs étals, où des jeunes écoliers empruntaient déjà le chemin de l'école, où les travailleurs se dirigeaient à leurs activités... Parfois, des véhicules venaient la déposer non loin de cette place du marché ; et elle marchait dans le sens contraire des piétons, encore endimanchée dans sa tenue de fête. Elle traversait sans gênes, sous ses déhanchés, les passants intrigués et indignés.

Ceci dura plusieurs mois, voire plusieurs années, au point où elle s'était faite remarquée par tout le monde dans le quartier. Elle venait d'un milieu modeste et se faisait ainsi entretenir par plusieurs courtisans. Chaque matin, lorsqu'elle marchait, elle entendait sonner la cloche d'une église située non loin de la place.

Et un beau matin, en rentrant chez elle, sans qu'elle ne sache pourquoi, elle décida d'entrer dans cette église.

À l'intérieur, ce fut le choc. Sans pouvoir se l'expliquer, elle fondit en sanglot tout le long de la célébration. Lorsqu'elle sortit de là, quelque chose s'était opérée en elle.

Dès ce jour, elle avait décidé de ne plus être la même et de se reprendre en main. Elle avait mis un terme à ses fréquentations et avait opté de reprendre ses études. Elle n'avait plus remis les pieds en boîte de nuit.

Elle avait commencé à faire de petits stages et de petits boulots. Puis, elle avait fini par trouver un travail à temps plein. Aujourd'hui, elle est actuellement mariée et a des enfants. Lorsqu'elle s'arrête dans cette place du marché, elle est fièrement montrée du doigt. Car, elle est le témoignage vivant de celle-là qui a été touché par la grâce. Et qui a eu un sincère repentir.

Qui suis-je sans mon Dieu ? Que ferais-je sans mon Seigneur et Sauveur ? Qui me connaît plus que mon créateur ? Moi-même je ne pourrai prétendre me