

DANS CE NUMÉRO

Entrer dans la nouvelle année : conscience, patience et fraternité

Parce qu'une année
meilleure commence par
un regard plus fraternel.

Le Curé d'Ars : quand la foi devient force de guérison

Quand un homme
humble devient un canal
de guérison pour des
milliers d'âmes

Le feu de Saint Antoine : quand la souffrance du corps appelle la guérison de l'âme

Quand la souffrance
extrême du corps révèle
un appel profond de
l'âme.

La résignation : comprendre et grandir

De la révolte à la paix
intérieure : un chemin de
transformation.

Souffrance, douleur et patience

Et si le temps était l'allié
secret de l'âme dans
l'épreuve ?

Changer les contes pour changer le monde

Et si les histoires de
l'enfance façonnaient
réellement le monde de
demain ?

Poésie : Ainsi va la vie

Quand la nature nous
enseigne la patience et
l'espérance.



Entrer dans la nouvelle année avec conscience, patience et fraternité

Une nouvelle année s'ouvre devant nous. Comme toujours, elle arrive chargée de promesses, d'espérances, mais aussi d'inconnues. En ce 1^{er} janvier 2026, *Vers l'Union* vous adresse ses vœux les plus sincères : **une bonne année nouvelle, une santé la plus douce possible, des petits bonheurs quotidiens, des joies simples et vraies**, celles qui réchauffent le cœur même lorsque le monde semble rude.

L'année qui s'achève nous a rappelé, une fois encore, combien la vie humaine est fragile, combien la souffrance peut surgir sous des formes multiples : maladie, solitude, précarité, incompréhension, épreuves intérieures. Les textes de ce numéro nous invitent à poser un regard différent sur ces réalités. La souffrance, la douleur, la patience, la résignation consciente, la guérison de l'âme : autant de thèmes qui nous rappellent que **rien n'est vain lorsque l'épreuve est traversée avec sens et amour.**

Mais la spiritualité ne saurait rester une simple réflexion intérieure. Elle appelle à l'engagement du cœur et des actes.

En cet hiver, pensons à **celles et ceux qui vivent dehors**, dans le froid, la nuit, l'isolement. Pensons à ces femmes, ces hommes, parfois très jeunes, parfois très âgés, que la vie a durement éprouvés. Leur souffrance n'est pas abstraite : elle est immédiate, concrète, brûlante. Le froid mord, la faim affaiblit, la solitude use l'âme.

Nous ne pouvons pas tout, mais **nous pouvons toujours quelque chose.**

Donner un manteau, une couverture, un vêtement chaud. Offrir un repas, une boisson chaude, un sourire.

Entrer dans la nouvelle année avec conscience, patience et fraternité (suite)

Participer à une collecte, soutenir une association, ouvrir un espace d'accueil. Et aussi, ne l'oublions pas, **prier**, envoyer une pensée fraternelle, une vibration de soutien, une force invisible mais bien réelle pour aider ces âmes à tenir, à ne pas sombrer, à retrouver l'espérance.

La patience et la longueur de temps, nous l'avons rappelé, font plus que la force ou la rage. Mais la patience n'exclut jamais l'action juste. Elle l'oriente, l'adoucit, la rend plus humaine. Agir avec patience et amour, c'est déjà semer des graines de guérison dans un monde blessé.

Que cette nouvelle année soit pour chacun de nous **une année d'unité intérieure**, où le corps, l'âme et l'esprit avancent ensemble. Une année où la souffrance, lorsqu'elle se présente, soit éclairée par le sens. Une année où la spiritualité se traduise en gestes concrets de solidarité. Une année où les petits bonheurs quotidiens nous rappellent que la Vie, malgré tout, demeure belle et digne d'être aimée.

Au nom de *Vers l'Union*, **belle et fraternelle année 2026 à toutes et à tous.**

Que la paix, la patience et l'amour guident nos pas, et que personne ne soit oublié sur le chemin.

Nous vous souhaitons tout le meilleur pour 2026 !



Le Curé d'Ars : quand la foi devient force de guérison

Au XIX^e siècle, dans un petit village de l'Ain presque inconnu, un homme frêle, discret, sans formation médicale ni talent oratoire particulier, allait devenir l'un des plus grands pôles spirituels de son temps. Jean-Marie Vianney, connu sous le nom de **Curé d'Ars**, reçut pendant plus de quarante ans des foules venues de toute la France et de l'étranger. On estime qu'à la fin de sa vie, **plus de 80 000 pèlerins par an** affluaient vers Ars. Ils venaient chercher **le soulagement, la paix, la guérison**, parfois du corps, toujours de l'âme.

Rien, humainement, ne destinait le Curé d'Ars à une telle mission. De santé fragile, souvent malade, dormant peu, mangeant presque rien, il passait jusqu'à **16 heures par jour au confessionnal**. Pourtant, ceux qui le rencontraient témoignaient d'une force singulière, d'un regard pénétrant, d'une présence qui bouleversait. Le Curé d'Ars n'agissait pas par lui-même. Il se considérait comme un simple instrument. Cette humilité radicale est précisément ce qui permet, selon les lois spirituelles, une **circulation fluide des forces invisibles**.

De très nombreux témoignages rapportent des guérisons attribuées à ses prières : maladies chroniques soulagées, douleurs disparues, forces retrouvées.

Face à l'afflux massif de pèlerins, une organisation remarquable fut mise en place. Ars devint un **lieu d'accueil spirituel**. Des **files organisées** permettaient d'accéder au confessionnal. Des **zones d'attente** accueillaient les malades, les infirmes, les plus faibles. Des bénévoles et religieuses aidaient à orienter, nourrir, apaiser. Les autorités locales durent adapter routes, hébergements et circulation. Ce cadre ordonné créait un **climat propice au recueillement**, à la prière, à la détente psychique et fluide.

Le confessionnal du Curé d'Ars fut un **espace thérapeutique spirituel**. Il s'agissait d'un travail profond sur la conscience. Jean-Marie Vianney semblait parfois percevoir les souffrances cachées, les blessures enfouies, les déséquilibres moraux. Dans une lecture Psychosique, on pourrait dire qu'il exerçait une forme de **clairvoyance morale** pour libérer. En aidant les âmes à déposer leur fardeau, il permettait une **décharge émotionnelle et spirituelle**, préalable indispensable à toute guérison durable.

Le Curé d'Ars n'était ni médecin, ni thaumaturge au sens spectaculaire. Il fut avant tout un **canal d'amour, de foi et de don total**. Son œuvre rappelle une vérité essentielle : **La guérison véritable commence dans l'âme**.

Aujourd'hui encore, les médiums guérisseurs, les praticiens spirituels sincères, œuvrent dans cette même lignée : humilité, gratuité, prière, écoute, canalisation des forces supérieures. Ils ne remplacent pas la médecine ; ils la complètent.

Le Curé d'Ars demeure une figure universelle de la guérison spirituelle, bien au-delà des appartenances religieuses. Son exemple nous rappelle que **l'amour vécu jusqu'au don total devient une force thérapeutique majeure**.



Le feu de Saint Antoine : quand la souffrance du corps appelle la guérison de l'âme

Au fil des siècles, certaines maladies ont profondément marqué la mémoire humaine par l'effroi spirituel qu'elles suscitaient. Le feu de Saint Antoine en est l'un des exemples les plus saisissants. Brûlures atroces, membres noircis puis gangrenés, convulsions, hallucinations.

L'historien François Eudes de Mézeray évoque, au XVII^e siècle, ces foules d'affligés se pressant dans les églises, implorant les saints. Les peintures de Pieter Bruegel l'Ancien ou le célèbre retable d'Issenheim de Matthias Grünewald donnent un visage à cette souffrance collective.

Aujourd'hui, la science a identifié l'origine biologique du feu de Saint Antoine : l'ergotisme, une intoxication provoquée par la consommation de céréales, principalement le seigle, contaminées par un champignon, *Claviceps purpurea*. Les alcaloïdes qu'il produit provoquent une vasoconstriction extrême, coupant l'irrigation sanguine des membres, entraînant brûlures, gangrènes, troubles neurologiques et parfois la mort.

Dès le Moyen Âge, les malades affluaient vers les reliques de Saint Antoine le Grand, ermite du désert et figure de la résistance spirituelle. Beaucoup témoignaient d'une amélioration notable de leur état, parfois spectaculaire, après des prières, des pèlerinages ou des séjours dans les hôpitaux de l'Ordre de Saint-Antoine.

Certes, l'alimentation y jouait un rôle déterminant : pain de froment non contaminé, soins à base de graisse animale, plantes médicinales, vin thérapeutique. Mais ce qui est important c'est l'impact **de la foi, de la confiance, de la prière et de l'accompagnement spirituel** sur le processus de guérison. La foi sincère agit comme un puissant rééquilibrant Psychosique, apaise la peur, restaure l'espérance, réharmonise les forces vitales. La guérison vise le **réajustement global de l'être**. Les médiums guérisseurs, par l'imposition des mains, la prière, le souffle, la canalisation des fluides spirituels, agissent comme des intermédiaires entre les plans visibles et invisibles.

Le feu de Saint Antoine illustre parfaitement ces maladies où le déséquilibre fluide et spirituel joue un rôle majeur. Les médiums guérisseurs **canalisent une énergie réparatrice**, sous la guidance d'esprits médecins, en complément aux soins matériels. Nombre de témoignages anciens et contemporains évoquent des douleurs apaisées, des inflammations qui se résorbent, une paix intérieure retrouvée, parfois là où la médecine se déclarait impuissante. La maladie est **un signal**, parfois brutal, appelant à une transformation, individuelle ou collective. Elle révèle les déséquilibres d'un monde, d'une société, mais aussi d'un être.

Les épidémies de feu de Saint Antoine ont disparu lorsque les conditions agricoles ont changé. La science a fait son œuvre. Mais l'ergotisme n'a pas totalement disparu, rappelant que l'humanité reste vulnérable. La leçon demeure : **la guérison véritable est globale**. Elle nécessite la connaissance scientifique, certes, mais aussi l'attention portée à l'âme, aux pensées, aux émotions, aux forces invisibles qui animent la vie.



La résignation : non pas subir, mais comprendre et grandir

La résignation est souvent perçue comme une faiblesse. On l'associe à l'abandon, à la passivité, à une forme de renoncement triste face aux épreuves de la vie. Pourtant la résignation est, au contraire, **une force intérieure silencieuse**, l'expression d'une conscience qui comprend plus largement le sens de l'épreuve. La résignation véritable est **l'acceptation lucide de ce qui ne peut être changé immédiatement**, accompagnée d'un engagement profond à transformer ce qui peut l'être : soi-même.

Le fatalisme dit : « Rien n'a de sens, tout est imposé ». La résignation spirituelle dit : « Tout a un sens, même si je ne le perçois pas encore ». Le fatalisme écrase l'élan vital. La résignation l'apaise pour mieux le rediriger.

L'être humain est un esprit en évolution. Les épreuves sont des **opportunités d'apprentissage**, choisies ou acceptées avant l'incarnation, en accord avec les lois de justice et d'amour.

Se résigner dans ce contexte c'est **cesser de lutter contre l'inévitable**, afin de préserver ses forces pour l'essentiel.

Il existe des combats inutiles qui épuisent l'âme : lutter contre le passé, contre une maladie irréversible, contre une perte, contre ce qui échappe à notre volonté immédiate. La résignation permet alors un déplacement intérieur : de la révolte vers la compréhension, de la colère vers l'apaisement. Cette paix est une respiration profonde de l'âme qui accepte le rythme de la Vie. Celui qui se résigne spirituellement traverse la douleur sans s'y enfermer. La résignation consciente ouvre la transformation intérieure. Lorsque l'être cesse de résister, l'épreuve perd peu à peu son pouvoir destructeur. Elle devient enseignement.

Beaucoup de grandes âmes ont trouvé dans la résignation la clé de leur élévation parce qu'elles ont compris le sens de la souffrance. Dans cette attitude intérieure, les forces spirituelles peuvent agir plus librement. L'esprit s'ouvre à l'inspiration, à l'intuition, à l'aide invisible. La résignation devient alors **un acte de confiance**, une prière silencieuse.

Il est essentiel de le rappeler : la résignation n'exclut pas l'action. Elle la purifie. On ne se résigne pas à l'injustice que l'on peut combattre. On ne se résigne pas à la souffrance que l'on peut soulager chez autrui. On ne se résigne pas à l'ignorance lorsque l'on peut apprendre. Mais on se résigne à ce que la vie impose comme étape, afin de ne pas s'y briser inutilement. Cette lucidité rend l'action plus juste, plus calme, plus efficace.

La résignation est l'une des plus grandes forces de l'âme évoluée. Elle témoigne d'une compréhension intime des lois de la Vie et d'une confiance profonde dans l'avenir spirituel de l'être.

Se résigner, ce n'est pas baisser les bras. C'est ouvrir les mains pour accueillir l'expérience, pour recevoir l'enseignement, pour laisser passer la Vie à travers soi sans la déformer par la révolte ou l'amertume. Dans cette attitude intérieure, l'âme s'allège, l'esprit s'élève, et la souffrance elle-même perd son pouvoir d'enchaînement.



Souffrance, douleur et patience : le temps comme allié de l'âme

La souffrance est l'une des expériences les plus universelles et les plus redoutées de la condition humaine. Qu'elle soit physique, morale ou affective, elle bouleverse, interroge, révolte parfois. Et pourtant la souffrance n'est jamais dépourvue de sens. Elle est **une épreuve éducative**, un appel à la transformation intérieure.

Nous vous invitons à regarder la douleur avec un regard élargi, libéré de la seule perspective terrestre. Ce qui semble injuste dans l'instant devient, avec le recul spirituel, **outil de progrès et de réparation**. La douleur est un signal. Un signal que quelque chose doit être compris, rectifié, transmuté. Sur le plan du corps, la douleur avertit d'un déséquilibre. Sur le plan moral, elle révèle une blessure, une attache, une illusion. Sur le plan spirituel, elle prépare souvent une avancée décisive. L'erreur serait de croire que la douleur élève par elle-même. Ce n'est pas la souffrance qui fait grandir, mais **la manière dont elle est vécue et intégrée**.

Le chapitre IX de l'Évangile spirite met en lumière une vertu souvent mal comprise : la patience. La patience est une **force active**, intérieure, maîtrisée. La patience ne nie pas la souffrance. Elle ne l'idéalise pas. Elle l'accompagne sans s'y enfermer. Être patient, c'est refuser que la douleur gouverne nos pensées, nos paroles et nos actes. C'est permettre au temps d'agir, car le temps est l'un des grands instruments de la justice divine. La rage veut une solution immédiate. La force impose. La patience, elle, transforme.

« Patience et longueur de temps font plus que force ni que rage ». Cette maxime attribuée à la sagesse populaire a été magnifiée par Jean de La Fontaine. Le progrès réel est lent, progressif, respectueux des lois naturelles. Rien de durable ne se construit dans la violence intérieure. La révolte prolongée durcit l'épreuve. L'acceptation consciente l'abège.

La patience **dissout progressivement le pouvoir destructeur de la souffrance**. Elle empêche la souffrance de devenir rancœur, amertume ou désespoir.

L'âme patiente comprend qu'elle traverse une étape, non qu'elle soit condamnée à l'épreuve. Dans cette posture intérieure, l'être cesse de lutter contre la vie. Il coopère avec elle. Et cette coopération ouvre la voie à l'aide spirituelle, à l'inspiration, à la consolation invisible.

La patience devient alors une prière vécue, un acte de confiance silencieux envers les lois supérieures.

Celui qui apprend à être patient avec sa propre douleur devient naturellement plus doux envers la souffrance des autres. Il juge moins. Il écoute davantage. Il comprend que chaque être avance à son rythme, selon son histoire et ses capacités. La patience élargit le cœur. Elle transforme la souffrance personnelle en **source de compassion universelle**.

La souffrance est une école sévère, mais féconde. La patience en est la clef. Toute bonne action est un pas vers le soulagement de la souffrance, un pas vers la Guérison.



Changer les contes pour changer le monde

Depuis des générations, nous racontons aux enfants des contes censés les faire rêver, les rassurer, les guider. *Blanche-Neige, Cendrillon, La Belle et la Bête, Pinocchio, Le Petit Chaperon rouge...* Ces récits font partie de notre patrimoine collectif et ont été popularisés, souvent édulcorés, par l'industrie du divertissement. Pourtant, lorsqu'on en explore les origines, une réalité plus troublante apparaît.

Derrière ces histoires apparemment innocentes se cachent, pour beaucoup, des thématiques profondément sombres : violences, abus, maltraitements, manipulations, perversions, incestes symboliques, domination et soumission. Ces contes sont, à l'origine, le reflet cru d'un monde adulte blessé, violent, souvent profondément déséquilibré.

Il faut le dire avec clarté : ces histoires ne sont pas nées pour les enfants. Elles sont issues d'une époque où les contes servaient avant tout à transmettre, de manière brutale, les peurs, les traumatismes et les dérives d'une société humaine encore peu consciente d'elle-même.

L'enfant, lui, reçoit ces récits sans filtre. Son esprit, encore en formation, absorbe les symboles, les peurs, les schémas relationnels implicites. Même si tout n'est pas compris intellectuellement, tout est enregistré intérieurement.

La violence devient parfois « normale ». La souffrance est présentée comme un passage obligé. Le salut vient rarement de l'intérieur, mais d'un sauveur extérieur. Le mal est omniprésent, souvent plus mis en scène que le bien.

Posons-nous la question honnêtement : Quelle morale profonde offrons-nous à l'enfant lorsque l'amour naît de la peur, lorsque la récompense vient après l'humiliation, lorsque la transformation ne se fait qu'au prix de la douleur ?

Ces récits ne sont pas porteurs d'une morale élevée. Ils témoignent surtout de la réalité pervertie d'un monde adulte qui projette ses propres fractures sur l'imaginaire de l'enfance.

À force de les répéter, génération après génération, nous continuons à nourrir des schémas anciens, souvent contraires aux lois naturelles de l'amour, du respect et de la dignité.

Si nous voulons un monde plus juste, plus fraternel, plus conscient, alors tout commence par l'enfance. Les histoires racontées aux enfants ne sont pas anodines : elles façonnent leur vision du monde, des relations, de la vie et d'eux-mêmes.

Proposons d'autres récits, des contes qui valorisent la bonté sans naïveté, montrent la force intérieure plutôt que la domination, enseignent la responsabilité, la solidarité, la compassion, respectent la sensibilité et la pureté de l'âme enfantine, éveillent à une morale simple, claire, accessible et élevée. Des histoires qui ne nient pas les difficultés de la vie, mais qui les éclairent autrement, sans complaisance pour la noirceur. Le conte peut redevenir ce qu'il aurait toujours dû être : un outil d'éveil, de croissance intérieure, de transmission de valeurs universelles.



Ainsi va la vie

(Poésie extraite du livre « lumières et Vies »)

Par André Fardel

On dit qu'après la pluie nous revient le beau temps
Ce n'est pas toujours vrai tout est aléatoire
Tout dépend des saisons chacune à ses moments
D'agrémenter la vie raconter son histoire.
Le printemps quand il vient ranime la nature
Bleuets, coquelicots vont décorer les champs
Et le voilà parti à la bonne aventure
En faisant reverdir les semis et les plans.
Des fleurs dans le jardin viendront agrémenter
De toutes les couleurs les bacs et les parterres.
Leurs parfums si variés sauront nous embaumer
Depuis le blanc muguet et les roses trémières.
Et la reine des fleurs la rose blanche ou rouge
Arrive-t-elle aussi avec son chargement
Les épines acérées qui l'entourent, la protège
Sauront la préserver au mieux assurément.
Et puis l'été arrive, qui répand sa chaleur
Calmement, doucement, dans le plus grand silence.
Il fait mûrir les blés de toute son ardeur
Légumes et aromates, assurant la pitance.
L'automne certainement prépare la relance
Pour engranger les foins ainsi que les moissons.

Ainsi va la vie (suite et fin)

Dans les vignobles on chante c'est le temps des vendanges

On cueille les fruits mûrs le tout avec passion.

Le feuillage des arbres va vers son agonie

En prenant cent couleurs les feuilles ont un sursaut

En tombant une à une elles feront l'ironie

De créer sans façon un merveilleux tableau.

Et puis quand vient l'hiver les engins sont rentrés

La nature s'endort dans un profond sommeil

C'est la période morte, les outils remisés

En attendant le jour qui fera leur réveil.

C'est ainsi que la vie un beau jour de printemps

Reprendra son essor, laissant le temps de pluie

Pour les voir revenir le soleil, le beau temps

Qui d'année en année font revivre la vie.



**Le programme des conférences se trouve sur le
site internet de l'institut :**

<https://www.spiritualiste.fr/programme-des-conferences>



« Ainsi va la vie » : une lecture spirituelle du cycle de l'existence

Cette poésie, en apparence simple et descriptive, est en réalité une **méditation profonde sur les lois de la Vie**, telles que le spiritisme nous invite à les comprendre : **rythme, alternance, patience et espérance**.

Dès les premiers vers, le poète bouscule une idée reçue : « *On dit qu'après la pluie nous revient le beau temps / Ce n'est pas toujours vrai...* ». La vie n'obéit pas à une mécanique immédiate. Elle est faite de **temps justes**, de saisons nécessaires, parfois longues, parfois silencieuses. Cette affirmation rejoint une vérité spirituelle essentielle : **tout ne se résout pas instantanément**, et certaines épreuves demandent maturation.

Chaque saison décrite dans le poème correspond à un **état de l'être**, à une étape de l'évolution intérieure.

Le printemps symbolise la **naissance, le renouveau, l'espérance**. La nature se réveille, les semis verdissent, les fleurs apparaissent. Spirituellement, c'est le moment où l'âme retrouve l'élan, la foi, l'envie de recommencer après une période de repli ou de douleur. C'est aussi l'enfance de l'esprit, le temps des possibles.

La rose, « reine des fleurs », est entourée d'épines. Cette image centrale est profondément spirituelle. Elle rappelle que **ce qui est beau, pur et précieux n'est jamais sans protection**, ni sans difficultés. Les épines ne sont pas là pour blesser, mais pour préserver. Dans la vie humaine, les épreuves jouent souvent ce rôle : elles fortifient, elles protègent l'âme contre la superficialité, elles donnent du sens à la beauté intérieure.

L'été apporte la chaleur, la croissance, la maturité. Il nourrit, il fait mûrir les blés, assure la subsistance. C'est l'âge de l'action, de la responsabilité, de la fécondité. Spirituellement, l'été correspond à **la période où l'être donne**, où il met en œuvre ce qu'il a appris, où il devient utile aux autres.

L'automne est le temps des vendanges, des récoltes, mais aussi du dépouillement. Les feuilles tombent, offrant un « merveilleux tableau ». Rien n'est perdu : même ce qui tombe nourrit la terre. Cette saison évoque le **bilan de vie**, l'acceptation du détachement, la compréhension que tout ce qui a été vécu a servi à quelque chose. C'est une période de gratitude, parfois teintée de mélancolie, mais riche de sens.

L'hiver est décrit comme une période de repos, de sommeil profond. Les outils sont rangés, la nature se retire. C'est une **pause vitale**. Spirituellement, l'hiver représente les temps de souffrance, de solitude, de fatigue morale ou physique. Des moments où l'âme semble immobile.

Pourtant, c'est souvent dans ces silences que **se prépare le prochain éveil**.

La conclusion du poème rappelle une loi fondamentale : **la vie ne cesse jamais d'évoluer**. Même après l'hiver, même après la pluie, le printemps revient. Le cycle se répète, mais jamais à l'identique. Chaque année, chaque vie, chaque incarnation permet un progrès, une renaissance nouvelle.

La poésie nous enseigne la **patience**, la **confiance dans le temps**, et l'acceptation des rythmes naturels de la vie. Elle nous rappelle que **les épreuves ont une saison**, tout comme les joies. Elle invite à ne pas désespérer dans l'hiver de l'âme, car la lumière se prépare toujours dans l'invisible.

Ainsi va la vie est un hymne discret à la sagesse universelle. Il nous apprend que vivre, ce n'est pas éviter les saisons difficiles, mais **les traverser en conscience**, en sachant que la Vie, fidèle à ses lois, ramène toujours l'élan, la lumière et le renouveau. C'est une poésie d'espérance calme, profondément spirituelle, qui murmure à chacun : **rien n'est perdu, tout se transforme**.



Garde la confiance

Si tu crois que tout est perdu, tout se ferme.

Si tu crois que le chemin existe, il apparaît.

La paix commence là où cesse la lutte intérieure.

***La vie ne demande pas que tu sois parfait,
elle te demande d'avancer avec sincérité.***

***Les épreuves ne mesurent pas ta valeur,
elles révèlent ta lumière quand tu choisis de rester debout.***

***Tôt ou tard, l'âme progresse
lorsqu'elle fait confiance à la Vie.***



Le Souffle, force vitale et spirituelle

Respirer est l'acte le plus naturel de l'existence, et pourtant, peut-être le plus méconnu dans sa profondeur spirituelle. Car le souffle est **l'expression vivante du lien entre le corps, l'âme et l'Esprit**. Le manque d'oxygène dans notre corps appauvrit le sang, charge l'organisme de ses propres toxines, trouble les centres nerveux et affaiblit l'élan vital. Le corps s'épuise, l'esprit s'agite, l'âme se voile. À l'inverse, **rétablir l'harmonie naturelle de la respiration**, c'est ouvrir la voie vers la santé globale : santé du corps, équilibre de l'esprit, paix de l'âme.

Comme les plantes, comme les animaux, comme toute forme de vie dans la Nature, l'être humain se régénère dans l'air libre et pur. Respirer, c'est se tremper dans la vie, se vivifier, se reconforter. Chaque inspiration est un accueil. Chaque expiration est un abandon.

Bien respirer, c'est permettre au sang de devenir plus pur, plus abondant, mieux nourrissant pour chaque cellule. C'est offrir aux organes une énergie saine, et à l'esprit une clarté nouvelle. Les pensées se font plus nettes, plus calmes, plus lumineuses. L'être intérieur s'allège.

La respiration consciente est un outil puissant de transformation intérieure. Elle favorise l'éveil et l'équilibre des forces spirituelles de l'âme. Respirer consciemment, c'est se relier. Se relier à soi. Se relier aux autres. Se relier à l'Univers.

Je respire. Je respire bien. Je respire largement. Je respire amplement. Je respire profondément. Je respire consciemment.

Dans cette progression se dessine un chemin d'élévation. Le souffle devient prière silencieuse, méditation en mouvement, ouverture intérieure.

Lorsque l'homme appelle la Lumière en lui, il puise à la source de la **Respiration Universelle**, cette Énergie cosmique qui anime les atomes, les mondes, les soleils et les consciences.

Le souffle devient alors porteur de vie, de joie, de sens. Respirer, c'est vivre abondamment. C'est accueillir l'air pur, la lumière du soleil, la vie parfaite, la joie simple et vraie.

Et lorsque cette Lumière universelle pénètre l'être par une respiration harmonieuse, la vie se révèle sous son véritable aspect : **belle à ravir**, même dans l'épreuve, même dans la lente transformation.

Suivons ces conseils simples et profonds. Ils ne promettent pas l'illusion d'une vie sans difficultés, mais la **récompense d'une paix intérieure durable**, d'une joie silencieuse et d'une conscience élargie.

Bien respirer, c'est vivre en harmonie avec l'infini. C'est retrouver l'unité perdue entre le corps, l'âme et l'Esprit. C'est se souvenir que **la Vie est Respir... et que le Respir est Vie**.



7^e séance théorique : *Développement de la médiumnité : discerner, orienter, servir*

Dans le numéro précédent, la 6^e séance nous a permis d'aborder les bases du discernement médiumnique et les précautions indispensables face aux phénomènes spirites. Cette 7^e séance s'inscrit naturellement dans cette continuité : elle cherche à **les inscrire dans une démarche équilibrée, consciente et profondément morale**.

Allan Kardec rappelle dans **Le Livre des Médiums**, chapitre XVII, que son propos concerne surtout les médiums écrivains, forme la plus répandue. L'enseignement qu'il y développe pose des **règles générales valables pour toute forme de médiumnité** : psychographique, psychophonique, intuitive, sensitive, etc.

L'objectif de cette séance est donc de **comprendre comment une faculté médiumnique se développe sainement**, sans précipitation, sans illusion, et toujours au service du Bien.

Toute personne aspirant à la médiumnité est naturellement tentée de rechercher des signes, des symptômes, des preuves. Kardec nous met cependant en garde : **les manifestations de la médiumnité ne sont ni uniformes, ni standardisées**.

Aucun diagnostic définitif ne peut être posé sur la seule base de sensations, d'émotions ou d'expériences isolées. Une faculté médiumnique ne se confirme que par **l'expérimentation persévérante**, menée avec méthode, lucidité et humilité (**Le Livre des Médiums**, 2^e partie, chap. XVII, §200-208 : diversité des médiums et nécessité de l'observation).

L'une des grandes tentations du médium débutant est de vouloir entrer en contact avec des Esprits précis, souvent des proches disparus. Kardec est formel : cette impatience est compréhensible, mais **spirituellement risquée**. Les communications dépendent de l'état du médium, de son organisation fluidique, de l'autorisation et des conditions de l'Esprit, et de la sagesse des Guides. Il est donc **déconseillé d'insister sur l'évocation d'Esprits déterminés**.

La pratique spirite sérieuse privilégie l'appel général, confiant l'orientation du travail aux **bons Esprits** et à l'ange gardien (**Le Livre des Médiums**, chap. XXV, §269-282 : évocations. **Les Missionnaires de la Lumière**, d'André Luiz, psychographie de Chico Xavier, chap. III : organisation spirituelle et discipline médiumnique).

La simplicité du culte de l'Évangile est volontaire. Sa structure est claire : une prière sincère et simple, une lecture choisie, un partage fraternel, une prière de gratitude. Toute communication spirite y est volontairement exclue, afin d'éviter toute confusion avec une séance médiumnique.

Ce moment vise avant tout **l'harmonisation morale et vibratoire**, indispensable à tout développement futur (**L'Évangile selon le Spiritisme**, chap. XXVIII : prières spirites).

7^{ème} Séance Théorique (*suite et fin*)

Le développement médiumnique ne peut être dissocié du **service au prochain**. Sans engagement fraternel, la médiumnité devient fragile, déséquilibrée, parfois source de perturbations. Le culte de l'assistance, secours moral, visites, passes, actions solidaires, agit comme un **rééquilibrage naturel** des forces psychiques (**L'Évangile selon le Spiritisme**, chap. XIII, §10 : la charité sans ostentation).

Aucune technique ne remplacera jamais la réforme intérieure. Développer la médiumnité sans transformer ses habitudes, ses pensées et ses intentions, c'est bâtir sur du sable.

La médiumnité durable est celle qui s'enracine dans : l'humilité, la patience, la discipline morale, et l'effort constant pour remplacer les défauts par des vertus (**L'Évangile selon le Spiritisme**, chap. XVII : Soyez parfaits).

Kardec et les auteurs spirites insistent sur un point fondamental : **l'organisation spirituelle ne s'improvise pas**. Le centre spirite est comparable à un poste de secours : chacun y travaille pour l'autre, sous la direction des bons Esprits. Les séances spirites au foyer, lorsqu'elles ne sont pas encadrées, sont déconseillées. L'apprentissage se fait dans un cadre collectif, structuré et fraternel (**Le Livre des Médiums**, chap. XXIX : sociétés spirites).

L'étude collective protège contre deux dérives majeures l'interprétation personnelle excessive et la projection de nos passions sur les textes. Étudier ensemble, c'est apprendre à **s'effacer devant l'enseignement**, plutôt que de vouloir l'adapter à nos préférences.

Même si aucune faculté spectaculaire ne s'épanouit, cette démarche n'est jamais vaine. Elle développe la spiritualité, affine la conscience et prépare l'âme à la plus haute des médiumnités : **la médiumnité avec Jésus, la médiumnité du Bien**.



Prière du pardon

Seigneur de Lumière, aide-nous à pardonner pour libérer nos cœurs.

Apprends-nous à comprendre plutôt qu'à juger, à aimer plutôt qu'à condamner.

Que le pardon efface la rancœur, apaise la douleur

et ouvre en nous le chemin de la paix.

Ainsi soit-il.



Le Pardon : Chemin Vers l'Élévation Spirituelle et la Libération des Âmes

Le pardon est lié à notre progression spirituelle. C'est une élévation de l'âme, une libération des poids du ressentiment et de la haine. Le pardon est une clé pour avancer sur le chemin de la perfection.

Lorsqu'on pardonne, on se détache des liens qui nous retiennent dans des sentiments négatifs. Cela nous permet de purifier notre esprit, d'apaiser nos pensées, et de vibrer à une fréquence plus élevée, en harmonie avec les lois divines.

Nos actions passées influencent nos vies actuelles.

Par exemple, imaginons qu'au cours d'une vie antérieure, j'aie fait du mal à quelqu'un. Dans cette nouvelle vie, pour comprendre le mal que j'ai causé, il est possible que je vive, par l'intermédiaire d'une personne moins évoluée, une situation similaire à celle que j'ai infligée dans le passé. Cela me permet de ressentir la douleur que j'ai causée dans ma vie antérieure.

Pour progresser spirituellement, il me faudra aussi demander sincèrement pardon à la personne que j'ai blessée dans cette vie passée. De même, la personne qui, dans cette vie actuelle, m'a fait souffrir, pour que je comprenne la leçon, devra à son tour me demander pardon.

Si j'ai bien compris la leçon, je serai capable de lui pardonner avec sincérité. Mais si je n'ai pas encore intégré cette compréhension, je devrai revivre des situations similaires jusqu'à ce que je sois en mesure de pardonner avec amour.

Ce processus de réciprocité et de compréhension est au cœur de la loi de cause à effet. Il faut comprendre que les erreurs et les fautes commises par autrui résultent souvent de l'ignorance spirituelle et des imperfections qui subsistent encore en chacun de nous.

En pardonnant, nous reconnaissons cette imperfection, non pour la juger, mais pour l'accepter comme une étape dans notre long chemin vers la lumière.

La vraie force réside dans la capacité de pardonner sincèrement. Cela témoigne d'un profond travail sur soi et d'une compréhension de l'amour inconditionnel prôné par les esprits supérieurs. Le pardon est une force qui transforme les relations humaines et fait grandir l'amour en nous et autour de nous.

Ainsi, en pardonnant, nous nous libérons nous-mêmes des chaînes du passé et aidons aussi ceux qui nous ont offensés à progresser, car nous les élevons spirituellement par notre acte d'amour.



Le hasard existe-t-il ?

À mon avis, le hasard n'existe pas.

Ce que nous appelons hasard est souvent l'effet de causes que nous ne percevons pas encore.

La Vie obéit à des lois justes, précises, immuables.

Rien n'arrive sans raison.

Chaque rencontre, chaque épreuve, chaque joie trouve sa source dans le chemin que nous avons tracé, consciemment ou non.

Jésus n'a-t-il pas enseigné : « On reconnaît l'arbre à ses fruits » ?

Dans la Nature, rien ne se produit au hasard. La graine devient arbre selon sa nature.

L'homme récolte selon ce qu'il sème dans ses pensées, ses paroles et ses actes.

Ce que tu vis aujourd'hui est souvent la réponse d'hier.

Ce que tu feras aujourd'hui sera la réalité de demain.

Il n'y a ni injustice, ni favoritisme. Il y a apprentissage, rectification, évolution.

La Vie n'est pas un jeu de hasard. Elle est une école d'amour et de responsabilité.

Parole du semeur – « Il n'y a pas de hasard, il y a ce que l'on sème »

BULLETIN D'ABONNEMENT ANNUEL DU JOURNAL GRATUIT « VERS L'UNION »

A envoyer à l'Institut Général des Forces Psychiques, 45 rue Casimir Beugnet 62300 LENS

Nom et Prénom :

Adresse :

Ville : Pays : Code Postal :

Téléphone ☎ : Commentaire :

Don : Ordinaire ☐ 20€ de Soutien ☐ 50€ d'Honneur ☐ 100€ Autre montant ☐ €

Versement par chèque à l'ordre de l'Institut Général des Forces Psychiques

Site internet de l'association : <https://www.spiritualiste.fr>