



Frère John Martin  
Sahajananda



## Lettre aux Amis n° 27 - mars 2022

**Nous ne sommes pas des êtres humains vivant une expérience spirituelle**  
**Nous sommes des êtres spirituels vivant une expérience humaine**  
**Pierre Teilhard de Chardin**

Bonjour à tous,

Aujourd'hui, je voudrais partager avec vous quelques réflexions sur le jeûne.

-- Cette pratique du jeûne appartient à presque toutes les traditions spirituelles, tant la relation de l'être humain à sa nourriture est importante. Relation à la nature, idée d'un dieu-providence, sont des fondamentaux de l'espèce humaine.

-- Certains disent que cela rapproche de tous les nécessiteux, des affamés, dans quelque pays que ce soit. Peut-être. Cela aide certainement, mais il est très différent de "faire un jeûne" dont on choisit la date, la durée, les modalités, en sachant que le réfrigérateur est plein, et de manquer de nourriture, de ne pas savoir quand sera le prochain repas que l'on pourra donner à ses enfants. Je ne dis pas que jeûner n'a pas de valeur, mais ce n'est pas la même chose que de souffrir de la faim.

-- Cela interroge sur notre relation à la nourriture en dehors des périodes de jeûne, sur notre capacité à résister à nos petites envies, au grignotage, sur les excès qui marquent parfois la fin du jeûne. Cela devrait permettre une "mise à distance" de nos besoins, une temporisation de leur satisfaction et amener une sorte de "chasteté alimentaire" (on ne se jette pas sur la nourriture, on n'accapare pas la meilleure part).

-- Cela doit faire mieux apprécier la nourriture que nous avons chaque jour, et avoir de la gratitude pour cela. Tous les échelons de la création y contribuent. Dieu les a établis un à un et, au milieu d'eux, a installé les êtres humains "car c'était bon". Tout est bon et même très bon. Si tout ce que Dieu a créé est bon, que signifie la tendance actuelle à supprimer totalement certains aliments, en dehors de toute pathologie. Notre corps aussi est bon, alors ne le maltraitons pas par des privations désordonnées.

-- Le jeûne risque aussi de fournir un excès de nourriture..... à notre ego. Subtilement notre ego se flatte de ses jeûnes, surtout s'il se compare aux autres, qui jeûnent moins longtemps, de façon moins rigoureuse. Attention, à l'ego subtil. Il faut une grande lucidité. Si cela vous guette, allez vite manger des frites ou un gâteau à la crème, c'est mieux que de gonfler son ego.

Claude pour AFJM



*Saccidananda Ashram - Shantivanam en décembre 2021*

## **CYCLE DE CONFERENCES**

### **VISIOCONFERENCE ZOOM**

*depuis  
l'ermitage de Jyotivanam Ashram  
avec  
traduction*

Nouveau rendez-vous  
le  
**dimanche 13 mars à 11h**

---

Un moment de prière  
pour les peuples en détresse  
précédera l'enseignement

### **Thème**

Le sens du Silence à la lumière du message du Christ

---

***Pour vous INSCRIRE***  
*il suffit d'envoyer un mail à l'adresse:*  
[contact@frerejohn.com](mailto:contact@frerejohn.com)  
*en réponse*  
*nous vous adresserons la marche à suivre pour être connecté en*  
*visioconférence ZOOM.*



## Visioconférence du mois précédent

**13 février 2022\_**

**Quel est le but du temps ? Comment utilisons-nous ce temps?**

### **RESUME**

Demander quel est le but du temps c'est comme demander quel est le but de la vie.

Pour les traditions prophétiques, le temps est le moyen de devenir parfait, d'arriver à l'éternité. Le temps est un fardeau.

Pour les traditions de sagesse, le temps est le produit de l'ignorance, du désir, des actions passées. Les gens ne veulent pas être dans ce monde dépourvu de sens et cherchent à échapper au temps. Pour ceux qui ne croient pas, le temps est un hasard venu du Big Bang.

[Lire le texte complet](#)

**IMPORTANT > pour accéder à l'enregistrement de la visioconférence,**

il suffit d'en faire la demande à l'adresse [contact@frerejohn.com](mailto:contact@frerejohn.com)

---

### **Association "Les Amis de Frère John Martin Sahajananda"**

16, Rue Roumanille

84110 Vaison-La-Romaine

Site : [www.frerejohn.com](http://www.frerejohn.com)

Contact / infos : [contact@frerejohn.com](mailto:contact@frerejohn.com)

---

Cet email a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}.  
Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit à la newsletter  
des Amis de Frère John Martin Sahajananda

[Se désinscrire](#)

Envoyé par

 **sendinblue**