



Frère John Martin

Sahajananda



Lettre aux Amis N° 65 - mars 2026

Temps du Carême: renouveau et non-violence

Frère John Martin 19 février 2026

Nous parlons souvent du renouveau comme d'un mot doux et réconfortant. Pourtant, le véritable renouveau commence par le courage de l'honnêteté face à la violence qui meurtrit notre monde et nos propres cœurs. Si nous aspirons à la réconciliation et à la paix, nous devons tout d'abord nommer les nombreuses formes de violence qui nous entourent et qui parfois vivent en nous.

La violence ne se limite pas aux affrontements armés ou aux conflits armés. Elle apparaît partout où les forts oppriment les faibles.

La **violence politique** émerge lorsque le pouvoir est utilisé pour réduire au silence ou dominer.

La **violence économique** se développe lorsque la richesse devient un outil d'exclusion et que les pauvres sont poussés en marge de la société.

La **violence sociale** persiste lorsque les personnes de statut social élevé nient la dignité de celles considérées comme inférieures.

La **violence religieuse** surgit lorsque l'autorité est utilisée pour contrôler plutôt que pour guider, lorsque la foi devient un fardeau plutôt qu'un chemin vers la liberté.

Il y a également **violence écologique** lorsque la nature est exploitée sans respect, comme si la terre n'était pas notre maison commune.

La **violence émotionnelle** se produit lorsque les sentiments sont réprimés ou ignorés, laissant les cœurs meurtris et non entendus.

La **violence sexuelle** prend forme lorsque le corps humain et son caractère sacré sont mal compris ou déshonorés.

La **violence spirituelle** se produit lorsque les personnes sont empêchées de découvrir leur vocation la plus profonde : grandir en communion avec Dieu.

Même la **violence idéologique** peut surgir lorsque des idéaux rigides sont imposés de telle manière qu'ils écrasent la réalité vivante des personnes et des communautés.

Ces formes de violence peuvent sembler différentes, mais elles ont une origine commune :

la **division**.

Chaque fois que nous oublions notre unité – avec Dieu, les uns avec les autres et avec la création –, nous créons les conditions propices à la violence. Le renouveau n'est donc pas seulement une réforme extérieure. C'est une réconciliation profonde qui rétablit cette **unité**.

Le véritable renouveau commence à l'intérieur de soi. C'est la redécouverte de ce que chaque être humain est créé pour la communion : avec le Divin, avec l'humanité et avec l'ensemble de la création. Lorsque cette prise de conscience se réveille, les couches de violence commencent à tomber. Le pouvoir devient **service**. La richesse devient **partage**. L'autorité devient **attention**. Les différences deviennent **dons** plutôt que menaces. La terre devient **un bien sacré** plutôt qu'un objet d'exploitation.

Le temps du Carême nous invite à un tel renouveau. Il nous appelle non seulement à la repentance personnelle, mais aussi à **une transformation** de nos relations. Il nous invite à examiner les différentes façons par lesquelles nous pouvons participer, consciemment ou inconsciemment, à des systèmes de violence. Il nous demande de nous tourner vers le **cœur**, où nous redécouvrons notre **unité avec Dieu** et avec tout ce qui existe.

Ce cheminement n'est pas facile.

Il exige de **l'humilité**, du **courage** et une **volonté** de changement. Pourtant, il est également porteur d'espoir. Car lorsque les cœurs se renouvellent, les communautés se renouvellent. Lorsque les communautés se renouvellent, les sociétés commencent à guérir. La non-violence n'est pas simplement l'absence de conflit ; c'est la **présence de l'amour**, de la **justice** et de **relations justes**.

Que cette période de Carême éveille en nous un profond **désir de réconciliation** – en nous-mêmes, au sein de nos familles et de nos communautés, et dans le monde entier. Qu'elle nous incite à devenir des **instruments de paix** là où règne la division, de **compassion** là où règne la souffrance, et de **justice** là où règne l'oppression.

Que notre renouveau soit sincère et profond. Puissent nos cœurs et nos structures être débarrassés de toute forme de violence. Et puisse-t-il nous mener vers un monde où l'unité, la paix et la non-violence ne sont pas des idéaux lointains, mais des **réalités vivantes** parmi nous.

[Version imprimable](#)

[Original version in English](#)



**Par ZOOM
visioconférence
en direct
dimanche 8 mars 11h**

**La méditation
suivie d'un temps de méditation
guidée par Frère John Martin**

EN DIRECT le 08/03/2026 à 11h



VISIOCONFÉRENCE à voir en VIDÉO

Comment pouvons-nous nous en remettre à la volonté de Dieu ?

Quel chemin relie la tradition de sagesse et le message du Christ ?

Quels sont les signes d'une croissance spirituelle ?

Quels sont les pièges et les illusions de la vie spirituelle ?

Enregistrement de la visioconférence du dimanche 8 février 2026

Voir la vidéo



SON COMPTE FACEBOOK

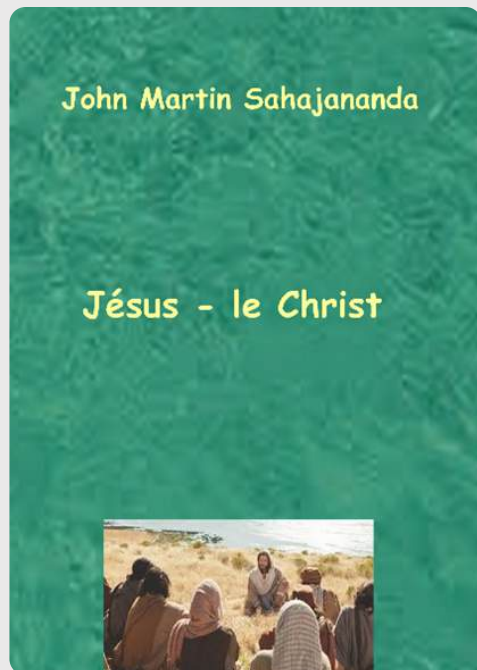
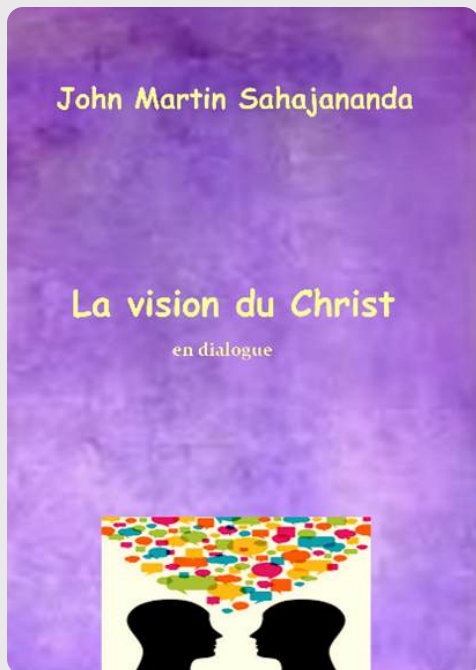
Frère John Martin est là pour répondre aux questions que vous vous posez chaque jour.

Chacune de ses publications, toutes plus inspirantes les unes que les autres, s'enrichit grâce à vos interactions.

Lire ses publications

Informations de Claude Lhuissier

Nouveaux livres publiés



A acheter
lors des conférences de Frère John Martin
ou
à commander sur le site
Thebookedition.com

Retraite du 28 au 31 mai 2026



Simiane Collongue_Bouches du Rhône
Monastère bénédictin de Sainte Lioba

**Dieu avec formes
ou
Dieu sans forme**

INFORMATIONS et INSCRIPTION

Lors de votre inscription, il est indispensable de communiquer par **mail**
vos coordonnées (adresse postale, téléphone)
vos souhaits relatifs aux chambres
à Claude Lhuissier
claudelnangers@gmail.com

Association "Les Amis de Frère John Martin Sahajananda"

16, Rue Roumanille

84110 Vaison-La-Romaine

Site : www.frerejohn.com

Contact / infos : 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](#)



© 2018 Les Amis de Frère John Martin Sahajananda