

LE GOÛT SUBLIME

UN GUIDE PRATIQUE SUR TOUS LES ASPECTS DU VÉGÉTARISME

Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare Hare Rama Rama Rama Hare Hare

VOLUME 1 NUMÉRO 2 -2006

WWW.VEDAVEDA.COM

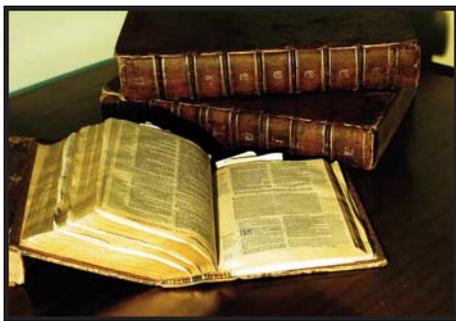
Quoi que tu fasses, que tu manges, que tu sacrifies et prodigues, quelque austérité que tu pratiques, que ce soit pour Me l'offrir, ô fils de Kunti.

Bhagavad-gita 9.27

RÉCITEZ

HARE KRISHNA HARE KRISHNA KRISHNA KRISHNA HARE HARE
HARE RAMA HARE RAMA RAMA RAMA HARE HARE
ET VOTRE VIE DEVIENDRA SUBLIME !

KRISHNA DIT DANS LA BIBLE.



Krishna dit dans la Bible:

"Et Krishna dit: Voici, je vous donne toute herbe portant de la semence et qui est à la surface de toute la terre, et tout arbre ayant en lui du fruit d'arbre et portant de la semence: ce sera votre nourriture. Et à tout animal de la terre, à tout oiseau du ciel, et à tout ce qui se meut sur la terre, ayant en soi un souffle de vie, je donne toute herbe verte pour nourriture. Et cela fut ainsi." (Genèse 1.29-30)

"Vous ne mangerez point de sang, ni d'oiseau, ni de bétail, dans tous les lieux où vous habiterez. Celui qui mangera du sang d'une espèce quelconque, celui-là sera retranché de son peuple." (Lévitique 7.26-27)

"Si J'avais faim, je ne te le dirais pas, car le monde est à moi et tout ce qu'il renferme. Est-ce que Je mange la chair des taureaux? Est-ce que Je bois le sang des boucs? Offre pour sacrifice à Dieu des actions de grâce, et accomplis tes vœux envers le Très-Haut. Et invoque Moi au jour de la détresse; Je te délivrerai, et tu Me glorifieras." (Psaumes 50. 12 à 15)

"De Sa haute demeure, Il arrose les montagnes; la terre est rassasiée du fruit de tes oeuvres. Il fait germer l'herbe pour le bétail, et les plantes pour les besoins de l'homme, afin que la terre produise de la nourriture." (Psaumes 104.14)

"Mieux vaut un morceau de pain sec, avec la paix, qu'une maison pleine de viandes, avec des querelles." (Proverbes 17.1)

"Qu'ai-je à faire de la multitude de vos sacrifices? dit Krishna, l'Éternel. Je suis ras-

sasié des holocaustes de béliers et de la graisse des veaux; Je ne prends point plaisir au sang des taureaux, des brebis et des boucs. Quand vous venez vous présenter devant Moi, qui vous demande de souiller mes parvis? Cessez d'apporter de vaines offrandes: J'ai en horreur vos flatte-ries intéressées, les nouvelles lunes, les sabbats et les assemblées; Je ne puis voir le crime s'associer aux solennités. Mon âme hait vos nouvelles lunes et vos fêtes; elles me sont à charge; Je suis las de les supporter. Quand vous étendez vos mains Je détourne de vous mes yeux; quand vous multipliez les prières, Je n'écoute pas: VOS MAINS SONT PLEINES DE SANG." (Esaie 1.11 à 15)

"Celui qui assassine un boeuf est comme celui qui tuerait un homme, celui qui sacrifie un agneau est comme celui, qui romprait la nuque à un chien." (Esaie 66.3)

"O peuple, reviens à l'Éternel, ton Dieu, car tu es tombé par ton iniquité. Apportez avec vous des paroles, et revenez à l'Éternel, Krishna. Dites-Lui: Pardonne toutes les iniquités, et reçois nous favorablement! Nous T'offrirons, au lieu de taureaux, l'hommage de nos lèvres." (Osée 14. 1-2)

"Je hais, je méprise vos fêtes, Je ne puis sentir vos assemblées. Quand vous Me présentez des holocaustes et des offrandes, Je n'y prends aucun plaisir; et les veaux engraisés que vous sacrifiez en actions de grâces, Je ne les regarde pas." (Amos 5.22)

"Maintenant, à vous cet ordre, SACRIFICATEURS! Si vous n'écoutez pas, si vous ne prenez pas à coeur de donner gloire à Mon Nom, du l'Éternel, J'enverrai parmi vous la malédiction et Je maudirai vos bénédictions. Oui, Je les maudirai parce que vous ne L'avez pas à coeur. Voici Je détruirai vos semences, et Je vous jetterai des excréments au visage, les excréments, des victimes que vous sacrifiez, et on vous emportera avec eux." (Malachie 2. 1,2 et 3)

"Ainsi donc, recherchons ce qui contribue à la paix et à l'édification mutuelle. Pour un aliment, ne détruis pas l'oeuvre de Dieu. À la vérité, toutes choses sont pures; mais il est mal l'homme, quand il mange, de devenir une pierre d'achoppement. Il est bien de ne pas manger de viande, de ne pas boire de vin, et de s'abstenir de ce qui peut être pour ton frère une occasion de chute, de scandale ou de faiblesse." (Romains 14. 19,20 et 21)

"Car nous n'avons point ici-bas de cité permanente, mais nous cherchons celle qui est à venir. Par notre maître spirituel, offrons sans cesse à Dieu un sacrifice de louange, c'est-à-dire, le fruit de lèvres qui confessent Son Nom:

*Hare Krishna Hare Krishna
Krishna Krishna Hare Hare
Hare Rama Hare Rama
Rama Rama Hare Hare*

Krishna dit dans la Bhagavad-gita
Que l'on M'offre, avec amour et dévotion, une feuille, une fleur, un fruit, de l'eau, et cette offrande, Je l'accepterai.

Celui qui aime Krishna Lui offrira tout ce qu'Il désire, et non, bien sûr, ce qui Lui déplaît ou ce qu'Il n'a pas demandé. Aussi ne doit-on pas Lui offrir de viande, de poisson ou d'oeufs, qu'Il n'accepterait d'ailleurs pas. En effet, le Seigneur indique clairement, dans ce verset, les offrandes qu'Il désire qu'on Lui fasse, et qu'Il acceptera, comme Lui-même le confirme: une feuille, un fruit, une fleur, de l'eau. S'Il avait voulu viande, poisson ou oeufs, Il n'aurait pas manqué de le mentionner! Aussi devons-nous comprendre qu'Il n'accepterait pas de telles offrandes. Légumes, céréales, fruits, lait et eau composent une nourriture appropriée à l'être humain, et que recommande Krishna Lui-même. Aucun autre aliment ne doit donc Lui être offert, puisqu' Il le refuserait. Si l'on ne respecte pas Son désir, comment parler d'amour et de dévotion pour Dieu?

Contact avec la terre

Arrivé à l'automne l'abondance de mon jardin me rend le coeur reconnaissant envers la générosité de Krishna. Je partage à mon tour, cette récolte avec les personnes de mon entourage.

J'ai commencé cette année à inviter une amie de Saint-Jovite à planter son plant de tomates dans le jardin. Elle est enchantée du résultat. La terre appartient à Krishna après tout. Je n'en suis que le locataire pour un certain temps.



Je voudrais vous parler des pousses de tournesol. Ces feuilles riches en chlorophylle sont une bonne source de vitamines pour nous aider à passer nos hivers froids. Les graines de tournesol poussent dans la terre noire. Pour faire pousser ces feuilles, il faut faire tremper les graines dans l'eau pendant une nuit, et ensuite les égoutter. Remplir une plaque à biscuit de terre noire, et ensuite planter les graines en laissant un pouce entre chaque. Mettre la plaque dans un endroit chaud avec beaucoup de lumière. Asperger d'eau régulièrement. Vous pouvez au bout de sept jours environ, couper les jeunes pousses au ciseau à trois pouces de haut. Ces pousses sont délicieuses dans la salade.



Dans mon potager, j'ai fait pousser des courges. Elles sont une bonne source de vitamines "A". Les courges poussent très bien au Québec, vous pouvez les conserver pendant tout l'hiver. Il faut garder seulement celles qui sont sans meurtrissures dans un endroit sec.

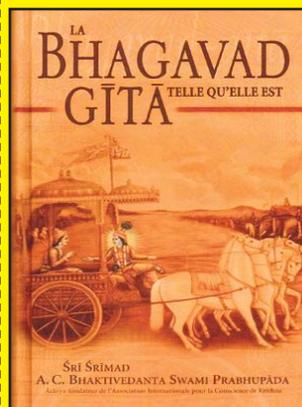
Voici la façon pour les faire cuire. Faire quelques entailles au couteau dans la courge. Placer la sur une plaque à biscuit et cuire à 350 f. environ pendant 40 minutes pour une petite courge. Vérifier la cuisson en piquant à la fourchette. Quand celle-ci rentre aisément ceci veut dire qu'elle est cuite. Ensuite vous la laissez refroidir. Trancher la courge en deux et mettre de côté les graines et la membrane. Enlever la pulpe avec une cuillère, vous pouvez congeler la pulpe dans un contenant en plastique au congélateur. Jetez la membrane, vous pouvez conserver les graines au sec. Les courges donnent une texture tendre au gâteau, pain, muffin. Elle est très bonne en ratatouille.

Si vous voulez un conseil, observez votre jardin pousser. Personnellement, je regarde mon jardin à tous les jours à l'aurore, dans la journée, le soir, la nuit, sous la pluie, en plein soleil. Je regarde les



feuilles, les fleurs, la couleur, la terre enfin tous ces détails qui font que vous êtes à l'écoute de votre jardin et pouvez répondre à ses besoins. En observant de près votre jardin vous apercevez qu'il y a sûrement un grand Jardinnier, Krishna qui a tout créé et que vous êtes son instrument pour récolter ces légumes et fruits. Même l'hiver, je regarde l'emplacement du jardin et je fais des plans dans ma tête pour choisir le meilleur endroit pour tel légume. Au mois de mars, lorsque le printemps revient, je commence à noter tout sur papier. En avril, je sème mon jardin et le cycle recommence. "Quand on sème on s'aime."

Hare Krishna Alain.



L'ÉDITION LA PLUS VENDUE ET LA PLUS CONSULTÉE EN OCCIDENT

Y a-t'il une vie après celle-ci? Y a-t'il de la vie sur les autres planètes? Sommes-nous seuls en ce monde? Quelles sont les origines de la vie? La réincarnation un mythe ou la réalité? Que nous cache ce monde? - Ce qui n'a pas été enseigné dans nos universités, écoles etc !

- Un livre de plus de 965 pages.

- 16 tableaux en couleurs.

Il a été lu par de grands personnages de ce monde, tels que: George Harrison, Albert Einstein, Pandit Jawaharlal Nehru, Mahatma Gandhi, Henry David Thoreau, Carl Jung, Dr. Albert Schweitzer, Ralph Waldo Emerson, Huxley, Kant, Goethe, Schopenhauer ...

45.00\$ incluant la livraison au Québec.
(Pour commander utilisez le coupon à la page 15)

LES RECETTES DE RENATA

La figue et ses propriétés.

Valeur nutritive:

Son contenu de potassium est très important. Les vitamines A et B aident la digestion et l'absorption des aliments.

Le potassium assure un fonctionnement du coeur plus équilibré et diminue la pression artérielle. Il accélère le fonctionnement du foie surtout pendant les mois d'hiver quand l'organisme ne peut pas obtenir assez de minéraux. Le potassium élimine l'acidité de l'organisme.



La figue a un bon effet aux organes respiratoires. Elle est proposée contre le refroidissement. Étant donné qu'elle contient de petites graines et des fibres, elle est commandée contre la constipation et contre les maladies des organes digestifs. Elle diminue même l'hémorragie.

Contre les brûlures d'estomac on propose de consommer du jus de figue dont la composition de protéine et d'hydrate de carbone accélère le fonctionnement de l'estomac et de l'intestin grêle. Son contenu de magnésium aide à digérer la protéine et l'hydrate de carbone. Du fait de son contenu de zinc, elle apaise les problèmes de prostate. La figue apaise les nerfs.

Mode de préparation :

Si on en a, consommer des figues fraîches. Les fruits séchés peuvent être consommés régulièrement en tant qu'un traitement ou on utilise de la figue comme édulcorant naturel. Réduit en purée et consommé avec du lait ou avec du jus de fruits, on aura une boisson excellente.

Renata.



Tarte aux figues.



Ce qu'il vous faut:

400 g de pâte feuilletée
300 g de figues
1 orange
150 g de gelée d'orange fraîche ou surgelée

Ce qu'il faut faire:

- Étaler la pâte feuilletée.
- Garnir un moule à tarte et faire cuire la pâte à blanc dans un four préchauffé à 180°C, pendant 30 minutes.
- Retirer du four et laisser refroidir.
- Laver les fruits.
- Couper l'orange en rondelles et les figues en quartiers.
- Disposer sur le fond de la tarte les rondelles d'orange puis disposer les figues.
- Faire fondre la gelée et la verser sur les fruits.
- Laisser au réfrigérateur avant de servir.
- Décorer de quelques feuilles de menthe.

Son histoire

La figue, dont le nom est déjà mentionné dans la Bible, est originaire d'Asie Mineure et s'est très vite répandue dans tout le bassin méditerranéen. Elle était très appréciée, par les Romains et les Phéniciens, notamment. Les Corinthiens, eux, en glissaient dans les raisins qu'ils exportaient vers Venise, car elles étaient moins chères ; c'est de cette ruse que vient l'expression "mi-figue, mi-raisin".

Aujourd'hui, on en dénombre pas moins de 700 variétés. Elles sont produites en Turquie, en Italie, en Grèce et en Californie. En France, on les a d'abord cultivé en région parisienne. C'est dans le Sud du pays (Vaucluse, Var, et Languedoc-Roussillon) ainsi qu'en Bretagne que se concentre maintenant l'essentiel de la production. La récolte a lieu entre juin et septembre.

Hare Krishna

DE PETITS TRUCS POUR LES FRUITS ET LÉGUMES



Faire mûrir un avocat plus rapidement

Pour faire mûrir un avocat plus rapidement, il suffit de le placer dans un sac en plastique avec des grains de riz non cuits.

Conserver les raisins plus longtemps

Pour conserver les raisins plus longtemps, il suffit de planter la base de la grappe dans une pomme de terre entaillée.

Lait

Pour empêcher le lait de coller au fond de la casserole quand on le fait frémir, rincer d'abord la casserole à l'eau chaude.

Avocat qui noircit

Pour empêcher un avocat en purée de noircir, déposez le noyau de l'avocat au centre de la purée. Retirez-le au moment de servir.

Bananes encore vertes

Pour que des bananes encore vertes mûrissent plus vite, placez-les à côté d'une banane trop mûre.

Ou

Enveloppez-les dans un linge à vaisselle humide et mettez-les dans un sac de papier.

Bananes qui mûrissent moins vite

Pour que des bananes mûrissent moins vite, il suffit de les placer dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Leur peau noircira mais les bananes ne seront pas aussi mûres qu'il n'y paraîtra.

Céleri mou

Si votre céleri est mou mais encore bon, le placer dans de l'eau fraîche. Peler une patate, la couper en deux et la placer dans l'eau de votre céleri. Dans quelques heures, votre céleri sera frais et croustillant.

Citron plus juteux

Pour qu'un citron soit plus juteux, le passer dans l'eau chaude avant de le presser. Cette règle s'applique aussi pour les oranges.

Conservation d'un céleri ou de la salade

Pour rendre le céleri et la salade romaine croquants, il suffit de les tremper dans de l'eau froide dans laquelle vous aurez placé une pomme de terre coupée en tranches. Vous allez être surpris!

Conservation d'un citron

Pour ne pas perdre un citron lorsque l'on a besoin que d'un peu de

jus, on le perce avec un cure-dents, on le presse pour obtenir le jus et on remet le cure-dents en place.

Conservation de la laitue romaine

Après l'achat, bien laver à l'eau très froide et essorer moyennement la laitue. Conserver la laitue dans un grand sac hermétique ou dans un grand plat avec couvercle. La laitue se conservera une semaine ou plus.

Conservation des asperges

La meilleure façon de conserver les asperges au réfrigérateur est de couper un peu la base de l'asperge (au ciseau ou couteau) et de mettre les asperges debout (tête vers le haut) dans un récipient genre pot à jus, rempli d'un pouce ou deux d'eau et de couvrir de papier transparent.

Conservation des fruits et légumes

Couvrez le fond de vos bacs à fruits et légumes avec du papier essuie-tout. Le papier absorbe l'humidité et les aliments restent frais plus longtemps. Les fruits et légumes se conservent toujours mieux dans le bas du réfrigérateur car l'humidité y est à son maximum.

Conservation du céleri

Pour conserver le céleri, détachez une à une les branches d'un céleri. Brossez-les et lavez-les à grande eau. Égouttez-les dans une passoire, puis enveloppez-les dans un linge sec qui absorbera toute l'humidité. Mettez au réfrigérateur dans le tiroir à légumes. Il se conservera très longtemps.

Cuisson des pommes de terre

Pour empêcher l'eau de déborder lors de la cuisson des pommes de terre; ajouter 1 c. à thé de beurre ou de margarine à l'eau cela évitera le débordement.

Décoloration des pommes

Après avoir pelé vos délicieuses pommes, rangez-les dans de l'eau salée et elles conserveront une fraîcheur étonnante et une très belle couleur.

Peler des tomates fraîches

Prendre les tomates, les frotter avec le dos du couteau pour décoller la peau et ensuite elles se pèlent très facilement.

Peler une pêche

Pour peler une pêche, placez-la quelques instants dans l'eau bouillante.

Piment fort

Les piments forts seront un peu moins fort si les pépins sont retirés. Toujours porter des gants ou se laver les mains au savon en frottant bien pour enlever les sucs des piments qui brûlent la peau. Rendre le concombre digeste Couper chaque extrémité du concombre entier. Avec le bout ainsi coupé, tourner pendant 1 minute sur la chair du concombre. Une mousse blanche va se former. Il suffira ensuite de rincer pour éviter les digestions difficiles.

Qu'est ce que la présure?

Le nom " *presura* " dérive d'une plante autrefois très commune dans la zone entre Florence et Greve in Chianti en Italie. Les pasteurs l'utilisaient pour cailler le lait et faire le fromage, un pecorino bien plus digeste par rapport au fromage produit avec la présure animale.

Fromages sans présure

Un fromage vient de la transformation du lait grâce à l'addition de coagulants ceux-ci sont des enzymes qui autorisent la coagulation des protéines du lait. Le brassage du lait et du coagulant fait cailler le lait ; les protéines de lait coagulées, plus lourdes, vont au fond du contenant et forment le "caillé". Le fragment liquide qui reste est appelé ("petit lait"), et sera employé dans des produits comme dans les glaces, les margarines et aussi certains cosmétiques.

La métamorphose du caillé par pressage et cuisson (facultative) donne plusieurs variétés de fromage que nous connaissons.

Il existe trois types d'agents de coagulation dans la fabrication du fromage : La présure animale est extraite d'une des poches en fait la quatrième de l'estomac qu'on appelle "caillotte", d'où le nom des jeunes ruminants. Les végétariens les plus stricts comme les dévots de Krishna ne mangent pas les fromages qui en renferment.

Note : le terme "présure" sur une étiquette signifie obligatoirement qu'elle est d'origine animale. Alors il faut faire attention. On ne peut offrir à Krishna un tel produit.

La présure microbienne est un coagulant microbien enzymatique ; elle convient aux végétariens mais moins utilisée par les fabricants. Le terme utilisé sur les étiquettes des produits est alors "coagulant", "enzyme fongique" ou "enzyme microbienne" (à ne pas confondre avec "enzyme coagulante", qui peut être de source animale).

Il est possible aussi d'utiliser des plantes pour faire cailler le lait, mais cette utilisation est hélas marginale. L'appellation de "présure" n'est alors pas acceptée. Les plantes que l'on peut utiliser sont: gaillet

jaune, figuier, petit artichaut sauvage, chardonnette, luzerne, ivraie...

Vous pouvez trouver dans certains magasins bio des fromages sans présure (c'est indiqué sur l'étiquette).

Pour être certain qu'il n'y a pas de présure animale dans le fromage que vous voulez acheter, vous renseigner auprès de petits producteurs sur les marchés. Les fromages "cashier" ne contiennent pas de présure animale. On trouve aujourd'hui de nombreuses "imitations" de fromages au soja.

Le panir.



Vous pouvez aussi faire votre fromage vous même. C'est très facile et tellement délicieux.

La caillé appelé panir en hindi, est fort utilisé dans nos recettes, et on ne lui connaît aucun substitut.

Les fromages du commerce ne peuvent remplacer le panir car ils fondent à la chaleur. On peut même faire frire le panir.

Voici la façon de faire:

Ce qu'il vous faut:

-2 litres de lait entier
-le jus de 2 citrons,
1 cuillerée à café d'acide citrique, ou 2 petits pots de yaourt (250 g environ)
1 carré d'étamine d'environ 30 cm de côté.

Ce qu'il faut faire:

Porter le lait à ébullition sur feu moyen dans une casserole assez haute pour lui permettre de monter. Pendant ce temps, préparer le caillé-lait et tenez une passoire prête en disposant au fond un carré d'étamine dont les quatre coins pendront à l'extérieur. Dès que le lait monte, retirez-le du feu; incorporez le jus de citron en remuant

très lentement. Presque immédiatement, vous assisterez à la séparation du panir (qui remontera à la surface) et du petit-lait (qui devient jaune et clair). Une fois la séparation terminée, verser le contenu du récipient dans la passoire pour recueillir le panir moelleux et friable. Rincez-le pendant quelques secondes, puis, afin d'en extraire l'eau, pressez-le d'une des manières suivantes:

- Si vous désirez du panir ferme, enveloppez-le dans l'étamine et placez-le sous un poids. Le degré de fermeté dépendra du temps de compression.

- Si vous le désirez plus tendre, pressez-le simplement dans l'étamine. Le panir compressé sera découpé en petits cubes que l'on fera frire, puis tremper dans une solution salée et parfois épicée, pour être ensuite ajouté à des préparations de légumes.

Préparation et cuisson: 20mn

Voici quelques indications concernant la confection du panir:

- Un litre de lait entier frais donne 110 g de panir frais égoutté et 9.5 g de panir compressé (calcul fondé sur une compression d'une dizaine de minutes).

1) Le jus de citron. C'est un agent naturel qui a pour particularité de donner au panir une saveur légèrement aigre.

2) L'acide citrique: On le trouve en pharmacie. Sa facilité d'usage et de conservation en font l'agent caillant le plus pratique. Pour éviter de mettre trop d'acide citrique dans le lait, n'en ajoutez qu'un peu à la fois en remuant lentement jusqu'à ce que le lait caille.

3) Le yaourt: Certains cuisiniers le préfèrent, car il produit un panir plus moelleux. Avant d'être ajouté au lait bouillant, le yaourt doit être dilué dans un peu de lait.

4) Le petit lait: Il peut être conservé pour une autre fois; si on le laisse aigrir plusieurs jours, il devient alors un agent caillant économique.

Avec amour et dévotion

Il est très important de manger que des aliments végétariens spiritualisés. Dans la Bhagavad-gita, Sri Krishna dit qu'il ne faut manger que les aliments qui lui ont été offerts en sacrifice; sinon on sera impliqué dans les réactions du karma. "Que l'on M'offre, avec amour et dévotion, une feuille, une fleur, un fruit, de l'eau, et cette offrande, Je l'accepterai." (B.g., 9.26). En lisant ce verset, il est évident que le Seigneur n'accepte pas qu'on Lui offre de l'alcool, de la viande, du poisson ou des oeufs, mais qu'Il souhaite simplement des offrandes d'aliments végétariens préparés avec amour et dévotion.

Nous devrions nous souvenir que les aliments ne peuvent être produits par des ouvriers d'usine. Les hommes ne peuvent se nourrir d'essence, de plastique ou d'acier. L'alimentation de l'homme est produite selon les desseins naturels du Seigneur, et l'offrande de nourriture à Krishna est une manière de reconnaître notre dette envers Dieu. Comment procéder pour offrir notre nourriture à Krishna? La technique est simple et son exécution facile. N'importe qui peut avoir un petit autel chez lui, où l'on voit deux images, l'une de Sri Krishna, l'autre du maître spirituel. La manière la plus simple d'offrir notre nourriture est de placer les aliments devant ces images et de dire: "O Krishna, cher Seigneur, veuillez accepter cette humble offrande" et de chanter Hare Krishna. La dévotion sincère est ce qui compte dans cette offrande. Dieu n'a pas faim de nourriture, mais de notre amour, et lorsque nous mangeons de ces aliments purifiés qui sont acceptés par Krishna, nous nous libérons de notre karma et nous devenons immunisés contre toute contamination matérielle.

Le principe positif d'une offrande d'aliments végétariens à Krishna implique naturellement l'interdiction de manger de la viande, du poisson, ou des oeufs. Manger de la viande, c'est participer au massacre inutile d'autres êtres vivants. Cela suscite des mauvaises réactions en matière de karma au cours de cette vie ou de la vie prochaine. Les lois du karma expliquent que celui qui

tue un animal pour s'en nourrir deviendra lui-même une victime lors de sa prochaine vie et sera à son tour dévoré. Il y a également un certain karma à prendre la vie des végétaux, mais il est annulé par le processus de l'offrande de la nourriture à Krishna, parce que le Seigneur dit qu'il accepte de telles offrandes végétariennes. Il faut également renoncer aux substances excitantes et toxiques, y compris le café, le thé, l'alcool et le tabac. S'intoxiquer de la sorte revient à être influencé par l'ignorance, et risque de nous mener à une naissance inférieure lors de notre prochaine vie.

Cuisiner pour Krishna

Les activités quotidiennes les plus simples comme celles de cuisiner ou de manger peuvent se révéler une source de plaisir spirituel lorsqu'elles sont accomplies avec le sentiment de satisfaire les sens absolus de Krishna. Il existe des milliers de mets savoureux à partir d'ingrédients purs et complets: fruits, céréales, légumes et produits laitiers. Vous apprendrez à cuisiner pour le Seigneur Suprême en suivant les recettes incluses dans nos différents livres de cuisine, (vous pouvez toujours accroître vos connaissances culinaires en visitant le site internet www.vedaveda.com). Pour offrir la nourriture à Krishna, vous prendrez soin de vous procurer un plat en métal que vous réserverez à cet effet. Après avoir placé l'offrande sur l'autel, prosternez-vous et récitez les prières suivantes:

*Nama om vishnou padaya Krishna
presthaya bhoutalé Shrimaté Bhaktivedanta
swami iti naminé*

Je rends mon hommage respectueux à Sa Divine Grâce A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, qui pour avoir pris refuge aux pieds-pareils-au-lotus de Sri Krishna, Lui est très cher sur cette terre.

*Namasté sarasvaté devigaura prachariné
nirvicécha Souniavadi paschatya déca tar
iné*

A toi notre hommage respectueux, ô maître spirituel, serviteur de Sarasvati Goswami. Tu prêches avec bienveillance le message

de Sri Caitanyadeva, et ainsi tu délivres les pays d'Occident de l'impersonnaliste, du nihilisme qui y régne.

*namo mahà-vadānyāya knshna-prema-
pradāya té krishnāya krishna-chaitanya-
namné gaura-tvisé namaha*

Je rends mon hommage respectueux à Sri Krishna Chaitanya lequel fut plus magnanime qu'aucun autre avatara, et que Krishna Lui-même, puisqu'Il offrit par Lui: grâce ce que nul n'a jamais offert avant: **Le pur amour de Krishna.**

*namo brahmanya-devaya go-brāhmana-
hitaya ca jagat hitaya krishnaya govindaya
namo namaha*

Je rends mon hommage respectueux à la Vérité Suprême et Absolue, Krishna, qui désire le bien des vaches et des brahmanas, mais aussi de tous les êtres. A lui, Govinda, Source intarissable de tous les plaisirs, Je réitère mon hommage.

Offrir de la nourriture avec ces prières ou même simplement en récitant le mantra Hare Krishna, Hare Krishna, Krishna Krishna, Hare Hare, Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama, Hare Hare suffit à conférer les plus hauts bienfaits. L'essentiel est de commencer. Préparez donc une belle offrande pour Krishna, avec amour et dévotion et vous découvrirez par vous-même le miracle du prasadam!

La nourriture qui a été offerte directement sur le plat réservé à Krishna porte le nom de maha-prasadam; on la transférera sur une autre assiette pour ensuite la distribuer à tous.

VISITEZ

www.gitagita.com

Un site plein de vidéos

namo brahmanya-devaya go-brâhmana-hitaya ca jagat hitaya krishnaya govindaya namo namaha

Je rends mon hommage respectueux à la Vérité Suprême et Absolue, Krishna, qui désire le bien des vaches et des brahmanas, mais aussi de tous les êtres. A lui, Govinda, Source intarissable de tous les plaisirs, Je réitère mon hommage.

Offrir de la nourriture avec ces prières ou même simplement en récitant le mantra Hare Krishna, Hare Krishna, Krishna Krishna, Hare Hare, Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama, Hare Hare suffit à conférer les plus hauts bienfaits. L'essentiel est de commencer. Préparez donc une belle offrande pour Krishna, avec amour et dévotion et vous découvrirez par vous-même le miracle du prasadam!

La nourriture qui a été offerte directement sur le plat réservé à Krishna porte le nom de maha-prasadam; on la transférera sur une autre assiette pour ensuite la distribuer à tous.

Le JAPA, chant méditatif des Saints Noms de Dieu.

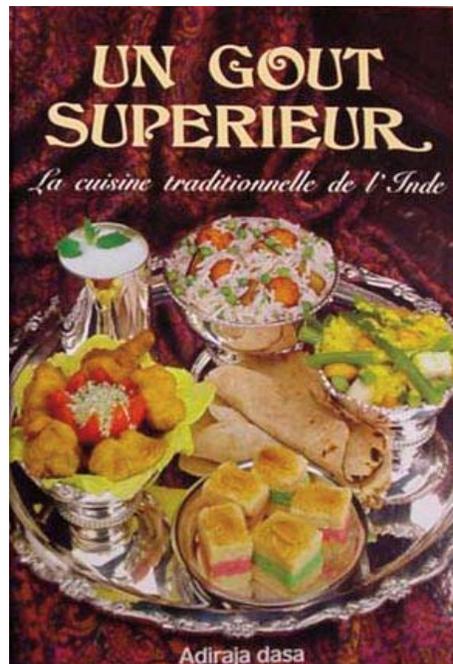
Pourquoi méditer? Pour qui aspire au bonheur et à la délivrance des misères et angoisses de ce monde moderne, la méditation s'avère une nécessité de premier ordre.

Qu'est-ce que la méditation? En fait, méditer signifie "fixer le mental"; mais sur quoi le fixer? Et afin de s'élever au-delà des angoisses journalières qui assaillent constamment notre mental, l'on doit, par la méditation, choisir le chemin de la trans-cendance et atteindre le niveau de la spiritualité.

Le japa se chante seul ou avec des amis. Introduisez la main droite dans le sac-à-chapelet, mais en faisant ressortir l'index à travers la petite ouverture. Récitez le mahamantra Hare Krishna sur chacun des 108 grains du japa-mala en le tenant entre le pouce et le majeur. Les bhaktas officiellement initiés font vœu de réciter chaque jour 16 tours de japa-mala, auquel ils consacrent environ 2 heures. Nous vous suggérons de commencer à réciter chaque jour, en vous appliquant, un nombre donné - même minime - de tours de japa.

Lorsque vous serez régulier dans la pratique quotidienne de cette méditation, vous pourrez accroître progressivement le nombre de tours de japa-mala. Appliquez-vous à bien écouter ces vibrations sonores spirituelles et absolues. Si vos pensées vous emportent, revenez en méditation sur le son des Noms de Krishna. Grâce à cette pratique, vous ressentirez un changement s'opérer en votre cœur et cela vous donnera de goûter au nectar du chant des Saints Noms de Dieu.

Les fameuses recettes Hare Krishna Seulement 19.95\$



Pour le transport au Canada il faut ajouter 7.50\$ et à l'étranger 13.50\$

La cuisine traditionnelle de l'Inde. Livre d'une grande qualité vous procurant les meilleures recettes sur le végétarisme. Grande quantité de photos en couleurs.

Méthodes de paiement
(par chèque ou carte de crédit VISA)

Envoyez ce coupon à:

Les Ami(es) de Krishna, 3990 St-André
#174, Montréal, Québec, H2L 3W1

Nom: _____

Prénom: _____

Adresse: _____

Apt.: _____ Tél.: _____

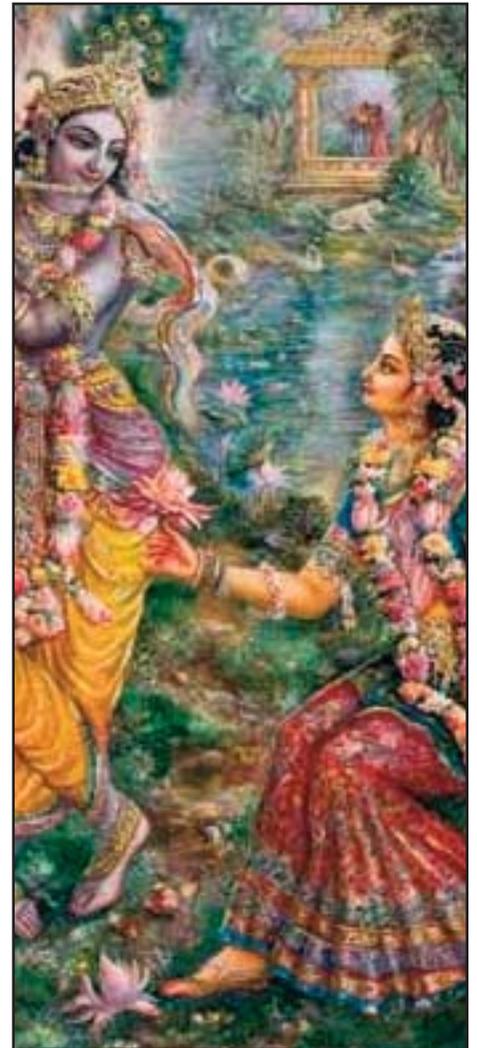
Ville _____

Code Postal _____

Carte VISA _____

Expiration: _____

Courriel _____



Hare Krishna Hare Krishna
Krishna Krishna Hare Hare
Hare Rama Hare Rama
Rama Rama Hare Hare

Un grand festin



**Voici les recettes pour
composer un délicieux festin.**

Riz royal du Bengale

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 40 minutes
Portions : 6 à 8 personnes

Ce qu'il vous faut :

1 ½ tasse (375 ml) de riz basmati ou autre riz long
½ cuil à thé de safran en filaments
1 cuil à thé de lait chaud
3 tasses (750 ml) d'eau
2 cuil à thé de sel
3 cuil à thé (15 ml) de noix de muscade fraîchement râpée
¼ de tasse (60 ml) de ghi ou huile
¼ de tasse (60 ml) de noix d'acajou
¼ de tasse (60 ml) d'amandes en tranche
3 cuil à thé (60 ml) de raisins
1 cuil à thé (60 ml) de graines de fenouil
un bâton de cannelle de 1 pouce (2.5 cm)
1 cuil à thé (5 ml) de graines de cumin
6 cardamome en cosse
6 clous de girofle
1 cuil (5 ml) à thé de poivre noir
½ cuil à thé (2 ml) de poivre de cayenne
½ cuil à thé (2 ml) d'asafoetida
2 cuil à thé (60 ml) de noix de coco frais
¼ de tasse (60 ml) de pois cuits
¼ de tasse (60 ml) de sucre brun
du fromage fait maison (panir) en morceaux de 0.5 cm ou ¼ de pouce frit

Ce qu'il faut faire :

-Laver et sécher le riz
-Laisser tremper le safran dans le lait pendant 5 minutes
-Faire bouillir l'eau, le sel, le safran avec le lait, et la noix de muscade dans un chaudron de 2 litres à feu modéré. Garder couvert.

-Faire chauffer le ghi ou l'huile dans un chaudron de 4 litres à feu modéré. Ajouter les noix d'acajou et les amandes, jusqu'à ce qu'elles deviennent d'un brun doré et ensuite enlever du chaudron. -Mettre de côté.

-Frire les raisins quelques secondes et les placer dans un récipient avec les noix d'acajou et les amandes.

-Ajouter la moitié du ghi ou de l'huile dans une poêle et faire sauter le riz pendant 2 ou 3 minutes à température modérée ensuite ajouter l'eau bouillante. Remuer et augmenter le feu et amener à ébullition. Immédiatement réduire le feu à bas et couvrir. Attendre que l'eau soit complètement absorbée et que le riz soit tendre.

-Enlever le riz du feu et laisser reposer pour un autre 5 minutes, jusqu'à ce que le riz devienne ferme.

-Placer le ghi ou l'huile dans une poêle à feu modéré et faire frire les graines de fenouil, le bâton de cannelle, les graines de cumin, les cardamomes en cosse, et les clous de girofle pendant une minute ou jusqu'à ce que les graines deviennent brunes. Ajouter le poivre noir, le poivre de cayenne, l'asafoetida et la noix de coco. Sauter la noix de coco pendant une minute ; ajouter les pois, le sucre, le fromage maison, les noix et les raisins. Enlever du feu. Avec précaution, combiner le riz cuit avec les autres ingrédients.

Chou-fleur et pomme de terre suprêmes.

Préparation et cuisson : 35 minutes
Portions : Pour 5 ou 6 personnes.

Ce qu'il vous faut :

2 gros paquets de pommes de terre pelées et coupées en morceaux de 2.5 cm (1 pouce)
Ghi ou huile pour friture
1 chou-fleur moyen coupé en fleurettes
¼ de cuil à thé (1 ml) de poivre noir
½ cuil à thé (2 ml) de gingembre en poudre
½ cuil à thé (2 ml) de tumeric
¼ cuil à thé (1 ml) de poivre de cayenne
1 tasse (250 ml) de yaourt nature ou de crème sûre à la température de la pièce
1 cuil à thé (20 ml) de coriandre ou persil haché.

Ce qu'il faut faire :

Passer à l'eau froide les morceaux de pommes de terre et égoutter correctement.

Placer assez de ghi ou d'huile dans un wok profond pour recouvrir les pommes de terre. Chauffer le ghi ou l'huile jusqu'à 180 C / 375 F. Frire les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles deviennent brunes.

Un grand festin suite...

(Vous aurez probablement à les faire cuire en deux paquets). Les sortir du wok et les secouer pour enlever le surplus d'huile ou de ghi. Faire frire les choux-fleurs jusqu'à ce qu'ils soient cuits mais fermes. Les sortir de wok et les assécher.

Lorsque les végétaux sont cuits, asséchés de leur ghi ou huile et encore chauds, les placer dans un grand bol et ajouter les épices, le sel, le yaourt ou la crème sûre. Ajouter les herbes et servir immédiatement. Si vous ne les servez pas immédiatement, mettre les végétaux dans le réchaud à basse température et ajouter le yaourt ou la crème sûre au moment de servir.

Ragoût à l'épinard, tomate et pois chiches.

Préparation : 30 à 45 minutes

Portions : 6 à 8 personnes

Ce qu'il vous faut :

¼ de tasse (60 ml) de ghi ou huile
 1 cuil à thé (20 ml) de gingembre frais
 2 chili vert
 1 cuil à thé (5 ml) de graines de cumin
 ½ cuil à thé (2 ml) de graines de moutarde
 10 feuilles de curry sèches
 ¼ cuil à thé (1 ml) d'asfoetida
 1 aubergine coupée en morceaux de 1.25 cm (1/2 pouce)
 4 tomates pelées et coupées en morceaux de 1.25 cm (1/2 pouce)
 450 g (1 livre) d'épinards frais lavés et hachés
 1 cuil à thé (5 ml) de curcuma
 1 ½ cuil à thé de sel
 2 tasses de pois chiches (500 ml) tendres
 1 ½ cuil à thé de (7 ml) sucre brun
 1 cuil à thé (5 ml) de jus de citron

Ce qu'il faut faire :

Chauffer le ghi ou l'huile dans une casserole ou un wok à température moyenne. Lorsque le ghi ou l'huile est chaud ajouter le gingembre, le chili, les graines de cumin et les graines de moutarde. Lorsque les graines de moutarde crépitent ajouter les feuilles de curry, l'asfoetida et les morceaux de l'aubergine. Faire sauter l'aubergine pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les morceaux soient un peu tendres.

Ajouter dans les tomates, les épinards, le curcuma et le sel. Laisser partiellement couvert et réduire le feu à modéré bas. Cuire jusqu'à ce que les morceaux d'aubergine soient tendres et les épinards soient réduits. Brasser au besoin. Ajouter les pois chiches tendres ou déjà cuits et cuire pendant encore 5 minutes. Lorsque les légumes sont comme en purée ajouter le jus de citron et le sucre. Enlever du feu et servir chaud.

Salade de légumes et au yaourt (Raita)

Préparation : 10 minutes

Portions : pour 5 à 6 personnes.

Ce qu'il vous faut :

2 tasses (500 ml) de yaourt nature
 1/3 de tasse (85 ml) de tomates coupées en morceaux de 1 cm (3/8 de pouce)
 1/3 de tasse (85 ml) de pois
 1/3 de tasse (85 ml) de radis coupés en morceaux de 1 cm (3/8 de pouce)
 1/3 de tasse (85 ml) de chili rouge coupés en morceaux de 1 cm (3/8 de pouce)
 1/3 de tasse (85 ml) de concombres coupés en morceaux de 1 cm (3/8 de pouce)
 1 cuil à thé (20 ml) de graines de cumin
 1 cuil à thé (5 ml) de graines de fenouil
 ½ cuil à thé (2 ml) de sel
 1/4 cuil à thé (1 ml) de poivre noir

Ce qu'il faut faire :

Fouetter le yaourt et ajouter les légumes. Faire brunir les graines de cumin et les graines de fenouil dans une poêle sur un feu bas. Enlever les graines et les moudre dans un moulin à café. Les ajouter dans la salade avec le sel, le poivre et des herbes fraîches. Laisser refroidir et servir.

Curry de pois chiches

(voir la page couverture)

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 40 à 45 min

Portions : 4 personnes

Ce qu'il vous faut :

1 cuil à thé de chili en poudre
 1 cuil à thé d'asfoetida
 1 cuil à thé de sel
 1 cuil à soupe de ghi ou d'huile
 1 cuil à thé de curcuma
 1 cuil à thé de paprika
 1 cuil à soupe de cumin moulu
 1 cuil à soupe de coriandre moulue
 880 g de pois chiches en boîte, égouttés
 440 g de tomates en boîte, en morceaux
 1 cuil à thé de garam massala

Ce qu'il faut faire :

Chauffer le ghi ou l'huile dans une casserole et ajouter les épices et remuer pendant une minute. Ajouter les pois chiches et les tomates avec le jus. Couvrir et faire mijoter pendant 20 minutes à feu doux. Remuer de temps en temps. Ajouter le garam massala et poursuivre la cuisson encore pendant 10 minutes, toujours couvert.

(Cette préparation, servie dans des chapatis constitue un délicieux repas.)

www.vedaveda.com

Un grand festin suite...

Chutney d'ananas

Préparation et cuisson: 30 minutes.

Ce qu'il vous faut :

1 ananas pelé et découpé en dés
200 g de sucre roux
1 cuillerée à soupe de ghi
3 piments forts écrasés
1 cuillerée à café de graines de cumin
1/2 cuillerée à café de curcuma en poudre

Ce qu'il faut faire :

Dans du ghi ou huile chaud, faire brunir les piments et le cumin puis, pendant quelques secondes, le curcuma. Ajouter les dés d'ananas et laisser cuire à feu doux pendant 10 minutes.

Toujours à feu doux, verser alors le sucre et laisser frémir jusqu'à ce que l'ananas commence à glacer.

Servez chaud ou froid.

Halava

(Gâteau de semoule)

Ce qu'il vous faut:

250 g de sucre
125 à 150 g de beurre
100 g de fraises ou d'autres fruits
50 g de noix
¾ de litre d'eau ou de lait, ou moitié-moitié.

Ce qu'il faut faire :

Faire bouillir l'eau ou le lait sucré, puis réduire la flamme. Dans une casserole à fond épais, faire fondre le beurre à feu doux pour y dorer la semoule ainsi que les noisettes pendant 10 ou 15 minutes, en remuant régulièrement à l'aide d'une cuillère en bois et en prenant bien soin de ne pas trop la laisser brunir.

Ajouter alors au liquide les fraises ou tout autre fruit choisi. Verser lentement sur la semoule avec précaution pour éviter les éclaboussures. Mélanger rapidement afin d'éliminer les grumeaux, réduire le feu au plus bas et couvrir. Laisser mijoter ainsi quelques minutes, jusqu'à ce que les grains absorbent toute l'eau.

Le halava est meilleur chaud, mais peut aussi très bien être servi à la température ambiante.

Gulab Jamon

(Beignes au lait enrobés de sirop)

Ce qu'il vous faut :

1) La pâte

2 tasses de lait en poudre
1/2 tasse de farine blanche
1 c. à thé de soda à pâte

eau tiède
ghi pour grande friture

Ce qu'il faut faire :

Pour faire la pâte, mélanger les ingrédients secs d'abord et ajouter de l'eau tiède pour faire une pâte ni trop sèche ni trop collante. Faire des boules de 3/4" de diamètre.

Chauffer du ghi pour grande friture ou de l'huile végétale à 93 C. (ou 200 F.) Frire les boules pendant 25 minutes en les retournant, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Lorsqu'on met les boules dans le ghi chaud, elles vont au fond puis remontent, attention qu'elles ne collent au fond et brûlent. Les gulab jamons sont cuites lorsqu'elles sont d'un brun foncé.

2) Le sirop

4 tasses d'eau
4 tasses de sucre brun
un soupçon d'eau de rose

Amener l'eau et le sucre à ébullition puis retirer du feu. Ajouter un soupçon d'eau de rose et y déposer les beignets cuits. Laisser refroidir à la température de la pièce. Si les boules se brisent dans le sirop, c'est qu'elles ne sont pas assez cuites.

Boisson à l'orange

Préparation et refroidissement : 1 heure
Portions : 8 verres (2 litres)

Ce qu'il vous faut :

¼ de tasse (60 ml) de feuilles de menthe
1 cuil à thé (5 ml) de gingembre frais
1/8 de cuil (0.5 ml) de graines de cardamome broyées
2 tasses (500 ml) d'eau chaude
1/3 de tasse (85 ml) de miel
3 tasses de glace broyée
1/3 de tasse (85 ml) de jus de citron
3 tasses (750 ml) de jus d'orange frais

Ce qu'il faut faire :

Piler les feuilles de menthe, le gingembre et la cardamome et les rendre en poudre avec un robot culinaire. Laisser tremper dans l'eau chaude pendant ½ heure.

Passer à la passoire pour enlever la pelure et garder seulement le jus. Mixer la menthe et le jus de gingembre et le miel dans un grand bol.

Ajouter la glace, le jus de citron et le jus d'orange. Servir froid dans un verre et le garnir d'un morceau d'orange et des feuilles de menthe.

**Je m'abonne!
voir page 2**

Santé et végétarisme

Une fois dans l'estomac, la viande nécessite des sucs digestifs riches en acide chlorhydrique. L'estomac des humains et des herbivores produit cet acide dans une concentration vingt fois moins forte que celui des carnivores.

Une autre différence cruciale réside dans l'intestin, où les aliments continuent d'être digérés et où les éléments nutritifs sont assimilés par le sang. Un morceau de viande n'est rien d'autre qu'un fragment de cadavre; sa putréfaction crée des déchets toxiques dans notre corps. La viande doit par conséquent être rapidement éliminée. A cette fin, les carnivores sont dotés de tubes digestifs très courts, seulement trois fois plus longs que leur corps. Celui de l'être humain, comme celui des animaux herbivores et frugivores, s'avère dix fois plus long que son corps; la chair animale, en putréfaction rapide, stagne ainsi plus longtemps dans son organisme, entraînant une infiltration de nombreuses toxines indésirables.

Maladies cardiaques

"Les 9/10 des maladies du coeur et des vaisseaux, qui entraînent tant de morts prématurées, n'existeraient pas si tout le monde était végétarien, et, avec elles, disparaîtraient des centaines d'affections et de souffrances qui ne sont que les résultats d'intoxications alimentaires provoquées par les viandes."

Professeur Huchard, à Paris

Les animaux carnivores peuvent, par leur métabolisme, transformer des quantités presque illimitées de cholestérol et de graisses. Lors d'expériences en laboratoire réalisées sur des chiens, jusqu'à 1/2 livre de matière grasse fut ajoutée à leur nourriture quotidienne sur une période de deux ans, ce qui ne produisit absolument aucune modification du taux de cholestérol dans leur sérum sanguin.

Par contre, les espèces végétariennes peuvent difficilement venir à bout d'un taux de cholestérol ou de graisses saturées qui dépasse la quantité requise par le corps. Cet excès, après plusieurs années, forme des dépôts de graisse (plaque) qui s'accumulent sur les parois intérieures des artères, créant

une condition qu'on nomme artériosclérose, ou durcissement des artères. Du fait que ces dépôts obstruent la circulation du sang vers le coeur, la possibilité d'une crise cardiaque ou la possibilité de formation de caillots de sang se trouve extrêmement accrue.

Dès 1961, le Journal de l'association Médicale Américaine déclarait que 90 à 97% des maladies cardiaques - à l'origine de plus de 50% des décès aux Etats-Unis - pourraient être évitées par un régime végétarien. Ces découvertes sont confirmées par un rapport de l'Association Américaine des maladies du coeur qui affirme: "Dans les études démographiques bien documentées, recourant à des méthodes classiques d'évaluation de l'alimentation et des maladies coronariennes..., les témoignages suggèrent qu'un régime riche en graisse saturée soit une des causes principales d'un taux élevé de maladies cardiaques." L'Académie Nationale des Sciences a aussi rapporté récemment que le taux élevé de cholestérol dans le sérum sanguin de la plupart des Américains représente un élément majeur dans "l'épidémie" des maladies cardiaques aux Etats-Unis.

Ainsi, l'incapacité du corps humain à éliminer l'excès de graisses animales serait une autre preuve que l'alimentation carnée n'est pas pour l'être humain.

Le Cancer

Des études statistiques démontrent que le cancer et plus particulièrement le cancer du côlon, est le plus répandu dans les pays où la consommation de boeuf est la plus forte. Le Dr Berg a fait des recherches approfondies à ce sujet, et il a pu affirmer à la deuxième conférence nationale sur le cancer du côlon et du rectum tenue à Bal Harbour, Floride, en 1973 "qu'il est maintenant évident que la consommation de boeuf est un facteur-clé, déterminant le cancer du côlon."

Danielle Starenkyj, Le bonheur du végétarisme.

Le lien qui existe entre le cancer du côlon et l'alimentation non-végétarienne - établi par de nombreuses études - apporte une preuve additionnelle que l'intestin humain

n'est pas conçu pour digérer la chair. La fréquence du cancer est causée par le contenu riche en graisses et pauvre en fibres du régime carné. Résultat: le lent passage de la viande dans le côlon permet aux déchets toxiques de causer leurs ravages. Selon le Dr Sharon Fleming de la Faculté des Sciences Alimentaires de l'université de Californie à Berkeley: "Il apparaît que les fibres alimentaires aident à réduire le cancer du côlon et du rectum."

Plus les recherches progressent, plus les preuves reliant l'alimentation carnée à d'autres formes de cancer s'accumulent à un rythme alarmant. L'Académie Nationale des Sciences rapporta en 1983. "Les gens pourraient prévenir plusieurs formes de cancer en mangeant moins de viandes grasses et plus de légumes et de céréales." Dans ses Notes on the Causation of Cancer, Rollo Russell écrit: "J'ai découvert que parmi 25 pays où l'on mange beaucoup de chair animale, 19 étaient affligés d'un taux élevé de cancer alors qu'un seul jouissait d'un taux faible; et parmi 35 pays où l'on consomme peu ou pas de viande, aucun ne souffrait d'un taux élevé."

COURS DE CUISINE SUR INTERNET

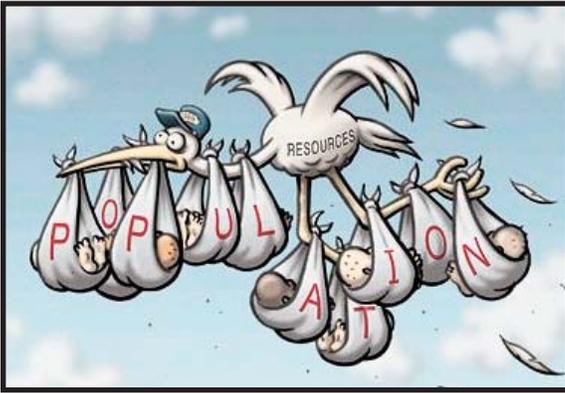
Plusieurs recettes présentées en vidéo. C'est comme si, vous étiez sur place. Apprenez les secrets de cette cuisine directement de votre demeure. Pas besoin de vous déplacer, ces recettes vous sont présentées en format vidéo et aussi en format PDF donc vous pouvez en plus de les voir directement, les imprimer. Ne manquez pas cette chance d'apprendre les secrets de cette fameuse cuisine végétarienne.

Visitez cette page:

<http://www.vedaveda.com/radio/nouvelle9/073.html>



Surpopulation, connais pas!



Surpopulation, connais pas!

La théorie selon laquelle l'accroissement de la population mondiale pèserait sur la terre et serait à l'origine de guerres et d'autres phénomènes destructeurs est tout à fait fausse. Jamais la terre ne sent le poids d'un tel fardeau. Les très lourdes montagnes et les vastes océans contiennent plus d'êtres vivants qu'il n'y a d'êtres humains à la surface de la terre, et ils ne s'en trouvent nullement accablés. Si on effectuait un recensement complet de tous les êtres vivants sur la terre, on ne manquerait pas de s'apercevoir que le nombre d'humains ne dépasse pas cinq pour cent de l'ensemble des êtres vivants. Et si le taux de natalité augmente chez l'homme, c'est qu'il augmente dans les mêmes proportions chez les autres espèces vivantes. D'ailleurs, ce taux est déjà beaucoup plus élevé chez les espèces animales -les mammifères, les êtres aquatiques, la gent ailée, etc. -que chez l'homme. Mais selon l'ordre établi par le Seigneur Suprême, il existe un arrangement approprié permettant à tous les êtres de la terre de trouver leur nourriture, et Lui-même peut faire en sorte, dans le cas d'une augmentation démesurée du nombre d'êtres à la surface du globe, que chacun y trouve toujours une nourriture suffisante.

Il ne sera donc jamais question de surpopulation. La terre s'alourdit seulement par l'effet du dharma-glani, soit le fait de s'écarter de la voie tracée par le Seigneur. Celui-ci apparaît sur terre afin de couper court à l'accroissement du nombre des mécréants, mais non pour réduire l'augmentation de la population générale comme l'estiment bien à tort les économistes à l'esprit matérialiste. De fait, lorsque Sri Krishna

vint sur terre, le nombre des mécréants agissant contre la volonté du Seigneur s'était considérablement accru. Or, la création matérielle est précisément destinée à satisfaire le désir divin, et le Seigneur ne désire rien d'autre que de permettre aux âmes conditionnées -et donc inaptes à entrer dans le royaume de Dieu- de se purifier de manière à pouvoir accéder au monde spirituel. L'ensemble du phénomène cosmique n'a qu'une

seule raison d'être: donner une chance aux âmes conditionnées d'entrer dans le royaume de Dieu, et à cette fin, la nature du Seigneur pourvoit de façon parfaite aux besoins de tous.

Par suite, même si la terre connaît un accroissement considérable de sa population, il suffit que ses habitants adhèrent consciencieusement à la voie tracée par Dieu -qu'ils n'agissent pas de façon impie- pour que ce fardeau devienne une source de plaisir pour elle. Car il existe deux sortes de fardeaux: le fardeau de la bête de somme et le fardeau de l'amour. Autant le premier est insupportable, autant le second est source de joie. Sri Vivianatha Cakravarti décrit le fardeau de l'amour avec des exemples très pratiques. Il dit que le fardeau que représente l'homme pour sa jeune épouse, l'enfant pour sa mère ou la richesse pour l'homme d'affaires, leur est en réalité source de plaisir, même si ce fardeau pèse lourdement sur eux; et en l'absence d'un tel poids, ils ne manqueraient pas de ressentir le fardeau de la séparation, lequel s'avère encore plus lourd que le premier.

(Srimad-Bhagavatam. 3. 3.15.)

La faim dans le monde.

La théorie moderne selon laquelle la faim dans le monde serait due à une surpopulation n'est pas acceptée par les demi-dieu et les dévots. Ceux-ci savent parfaitement que le Seigneur peut assurer la subsistance d'un nombre infini d'êtres vivants, pourvu qu'ils sachent comment se nourrir. S'ils désirent manger comme de simples animaux, dénués de toute conscience de Dieu, ils connaîtront certes les privations, la misère et l'indigence, comme les bêtes sauvages vivant

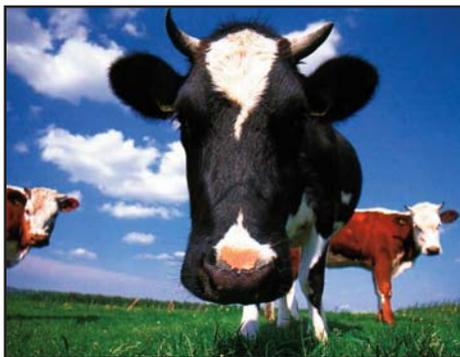
dans la forêt. En vérité, même les animaux sauvages reçoivent du Seigneur leur nourriture respective, mais ils ne sont pas évolués dans la conscience de Dieu. Pareillement, les hommes reçoivent, par la grâce du Seigneur, le lait, les céréales, les fruits et les légumes nécessaires à leur subsistance, mais il est de leur devoir d'apprécier cette miséricorde. Par reconnaissance, ils doivent se sentir obligés envers le Seigneur, qui leur procure ainsi leur nourriture, et d'abord Lui offrir cette nourriture en sacrifice avant d'en partager les reliefs.

La Bhagavad-gita (11.13) confirme que celui qui se nourrit d'aliments offerts en sacrifice assure comme il convient sa subsistance, alors que celui qui cuisine pour lui-même et n'accomplit aucun sacrifice n'avale à chaque bouchée que du péché. Cette façon coupable de se nourrir ne rend jamais l'homme heureux et n'empêche pas la disette. Contrairement à ce que croient certains économistes de piètre intelligence, la famine n'est donc pas due à la surpopulation. Si l'humanité se montrait reconnaissante envers le Seigneur pour tous les biens qu'Il accorde aux êtres vivants en vue de leur subsistance, il n'y aurait ni pénurie ni indigence dans la société. Mais lorsque les hommes oublient la valeur intrinsèque de ces présents du Seigneur, ils se retrouvent alors certes dans le besoin. Un homme dénué de conscience divine peut connaître une opulence temporaire grâce à quelque acte de vertu accompli dans le passé, mais s'il vit dans l'oubli de sa relation avec le Seigneur, il doit s'attendre, selon les lois puissantes de la nature matérielle, à souffrir des privations. Nul ne saurait échapper à la vigilance de la puissante nature matérielle, à moins de mener une vie de dévotion, en toute conscience de Dieu.

(Srimad-Bhagavatam. 3.5.49)

**Hare Krishna Hare Krishna
Krishna Krishna Hare Hare
Hare Rama Hare Rama
Rama Rama Hare Hare**

LE LAIT DE LA VACHE



Le lait est comparé à du nectar, que l'on peut boire afin de devenir immortel. Bien entendu, le fait de boire du lait ne rend pas l'être immortel, mais cela peut accroître sa durée de vie. Dans la civilisation moderne, les gens ne pensent pas que le lait soit important, et par conséquent, ils ne vivent pas très longtemps. Bien qu'en cet âge les hommes puissent vivre jusqu'à cent ans, leur durée de vie est réduite parce qu'ils ne boivent pas de grandes quantités de lait. Il s'agit là d'un signe du Kali-yuga. (âge de discordance) Dans le Kali-yuga, au lieu de boire du lait, les gens préfèrent abattre un animal et en manger la chair. Dieu, la Personne Suprême, recommande dans la Bhagavad-gita, la protection de la vache. Celle-ci devrait être protégée, et le lait devrait en être recueilli et préparé de façons variées. Il faut consommer une grande quantité de lait, car ainsi pourra-t-on prolonger sa vie, nourrir son cerveau, pratiquer le service de dévotion, et finalement obtenir la faveur de Dieu, la Personne Suprême. Tout comme il est essentiel d'obtenir des céréales et de l'eau en creusant la terre, il est aussi essentiel d'accorder toute protection aux vaches et de recueillir le nectar qui coule de leurs pis.

Les gens de cet âge se tournent volontiers vers l'industrie de façon à s'assurer des conditions de vie confortables, mais ils refusent de faire des efforts pour pratiquer le service de dévotion, grâce auquel ils peuvent atteindre le but ultime de la vie en retournant auprès de Dieu, en leur demeure originelle. Oubliant le but, qui est de retourner à Dieu, ils travaillent très dur dans la déception et la frustration. Les industriels ou les hommes d'affaire travaillent dans de très grosses entreprises industrielles, mais ils ne sont pas intéressés par

les céréales et le lait. Pourtant, en creusant la terre pour trouver de l'eau, nous pouvons, même dans le désert, produire des céréales: avec les céréales et les légumes, nous pouvons prendre soin des vaches; pendant que nous protégeons les vaches, nous pouvons obtenir d'elles d'abondantes quantités de lait; et en obtenant ainsi assez de lait et en le combinant avec des céréales et des légumes, nous pouvons préparer des centaines de plats aussi savoureux que du nectar. Nous pouvons alors manger joyeusement cette nourriture et éviter ainsi les entreprises industrielles et le chômage.

Les seules fonctions de la nourriture sont d'accroître la longévité, de purifier le mental et de donner au corps santé et vigueur. De grandes autorités en la matière ont choisi, dans le passé, les aliments qui servent le mieux ces fonctions, et qui sont, entre autres, les produits laitiers, le sucre, le riz, le blé, les fruits, les légumes. Ces aliments sont chers aux hommes que gouverne la vertu. D'autres, tels que le maïs ou la mélasse, bien que pas très savoureux en eux-mêmes, peuvent le devenir davantage une fois mélangés à du lait ou à d'autres aliments de la vertu, et ainsi rejoindre le cercle de la vertu. Tous ces aliments sont naturellement purs; ils s'éloignent fort des choses "intouchables", impures, comme la viande et les liqueurs.

Les aliments gras ne sauraient de même avoir aucun lien avec la graisse fournie par l'abattage des animaux. Les graisses animales sont disponibles dans le lait, qui se trouve être le plus merveilleux de tous les aliments. Le lait, le beurre, le fromage et autres produits semblables donnent des graisses animales sous une forme qui exclut toute nécessité de tuer d'innocentes créatures. Seule une mentalité barbare permet que se poursuive l'abattage des animaux. La seule manière civilisée d'obtenir les matières grasses nécessaires à l'homme est de les puiser dans le lait. Quant aux protéines, on les trouvera amplement dans les pois cassés, le dal, le blé complet, etc.

La vache en mangeant de l'herbe, peut donner du lait. Personne ne s'en étonne, mais qui est capable d'en faire autant? N'est-ce

pas là un pouvoir surnaturel? Même phénomène chez la femme: la nourriture qu'elle absorbe lui permet de produire du lait alors que l'homme, lui, n'a pas ce pouvoir; et pourtant, tous deux appartiennent à la même espèce vivante. Tout ceci n'est que l'expression des pouvoirs surnaturels de l'être vivant.

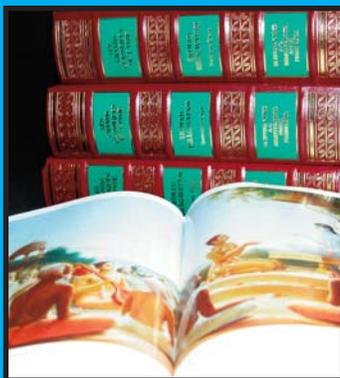
La non-violence, c'est de n'interrompre l'évolution d'aucun être. Gardons nous de croire que puisque l'étincelle spirituelle ne périt jamais, et survit au corps, il n'y a aucun mal à abattre les animaux pour la satisfaction des sens. Bien qu'amplement pourvu en céréales, fruits et lait, l'homme, aujourd'hui, s'adonne à la consommation de chair animale. Sachons qu'il n'est nul besoin d'abattre les animaux. Et personne ne fait exception à la vérité de cette règle. S'il n'était pas d'autre choix, on pourrait à la rigueur tuer un animal, mais il faudrait alors l'offrir en sacrifice. Cependant, l'homme désireux de progresser dans la réalisation spirituelle ne doit à aucun prix, quand abonde la nourriture, montrer violence aux animaux.

L'ahimsa ou la non-violence véritable consiste à ne pas freiner la progression d'un être, quel qu'il soit. Or, les animaux, en trans migrant d'une espèce à une autre, suivent une certaine évolution, progressent eux aussi. Un animal abattu voit son progrès freiné. En effet, il devra, avant de s'élever à l'espèce animale supérieure, revenir dans l'espèce qu'il a prématurément quittée pour y achever son dû de jours ou d'ans. On ne doit donc pas ralentir l'évolution des animaux pour la seule satisfaction de son palais. Telle est l'ahimsa ou la non-violence.

De tous les abattages d'animaux, celui de la vache est le plus ignoble, car la vache, en donnant son lait, nous procure tant de satisfactions; la tuer, c'est commettre un acte relevant de la plus profonde ignorance.

VISITEZ
www.vedaveda.com

LIVRES ET MUSIQUE DÉVOTIONNELS



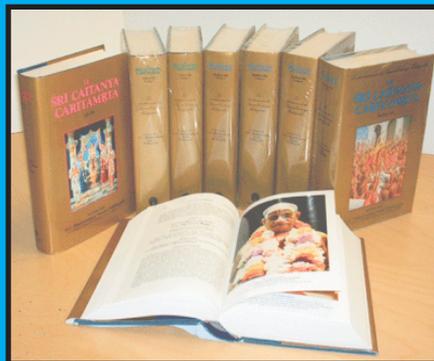
Les 4 premiers Chants du Sri-mad- Bhagavatam

Ces 4 livres contenant près de 4500 pages avec 160 pages en couleurs de tableaux produits par différents membres du mouvement pour la Con-

science de Krishna.

Le Srimad-Bhagavatam est considéré la crème des Vedas ou tout ce qui concerne l'aspect spirituel de la littérature védique. Ces livres contiennent le texte original en sanskrit, la translittération en caractères romains, la traduction mot à mot, la traduction littéraire et les explications élaborées par Sa Divine Grâce A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, fondateur du mouvement Hare Krishna.

Seulement 160\$ incluant la livraison au Québec.



Le Sri Chaitanya Caritamrita

Recevez dans votre boîte aux lettres ces huit incroyables volumes de grande qualité, de près ou plus de 900 pages chacun. Profitez de cette offre et découvrez les profondeurs de cette grande philosophie de la Conscience de Krishna.

Le Sri Chaitanya-caritamrita compte certes parmi les plus beaux chefs-d'oeuvre d'histoire et de philosophie qui aient vu le jour en ce monde. De plus, on reconnaît en cet Ecrit majeur la somme des enseignements de Sri Krishna Chaitanya, qui n'est autre que le Seigneur Suprême venu sur terre, en Inde, tel un avatara (descendu du monde spirituel dans l'univers matériel) il y a plus de 500 ans. Sri Chaitanya agit comme la figure de proue d'un très vaste mouvement, à la fois social et religieux, qui devait marquer bientôt le cours de la pensée spirituelle et philosophique de l'Inde, mais aussi tout le monde occidental.

Seulement 345\$ incluant la livraison au Québec.

Le disque produit par George Harrison en 1970



George Harrison produisit le 45 tours *Hare Krishna Mantra* avec les membres du temple Radha Krishna de Londres. Peu après avoir atteint les premières places du palmarès d'Europe et d'Asie, ce disque devint connu de tous, surtout en Angleterre où la BBC le présenta à quatre reprises sur l'émission la plus populaire de l'époque: *Top of the pops*.

Procurez vous ce CD dès aujourd'hui!

Seulement 22\$ incluant la livraison au Québec.



La vie vient de la vie.

Ce livre ouvrira les yeux de ceux qui jusqu'alors ont accepté toutes les déclarations des savants modernes comme des vérités irréfutables. Ce livre dénonce de manière impromptue et cependant brillante, certaines des idées maîtresses, des théories et des présuppositions de la science moderne et des scientifiques. L'analyse perspicace de l'auteur dévoile les hypothèses sans fondement qui se cachent derrière les doctrines en vogue sur l'origine et le but de l'existence.

7.00\$ incluant la livraison au Québec.

Méthodes de paiement (par chèque ou carte de crédit (VISA seulement)

Les Ami(es) de Krishna, 3990 St-André #174, Montréal, Québec, H2L 3W1

Nom: _____ Courriel: _____

Adresse: _____ Apt.: _____

Ville: _____ Code Postal: _____

VISA no.: _____ Exp.: _____ Signature: _____

Inscrire le nom de l'article(s) que vous voulez: _____