

LE GOÛT SUBLIME

UN GUIDE PRATIQUE SUR TOUS LES ASPECTS DU VÉGÉTARISME

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

VOLUME 2 NUMÉRO 2 -2007

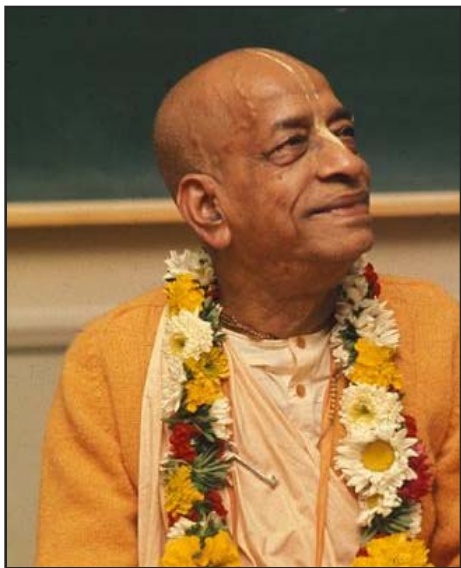
WWW.LEGOUTSUBLIME.COM

Délicieux breuvages d'été

RÉCITEZ

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

Dédié à Sa Divine Grâce
A.C. Bhaktivedanta
Swami Srila Prabhupada
Fondateur du
Mouvement pour la
Conscience de Krishna



LE GOÛT SUBLIME

- Tu ne tueras point 3
- Les recettes de Renata 5
 - De petits trucs 6
 - Les calories - 7
- Un pur dévot de Krishna 8
- Le cycle de la violence 9
- Recettes de breuvages 10
 - Santé et végétarisme 13
- Qu'est ce qui fait bouger ... 14
 - Contact avec la terre 15

Éditeur : Aprakrita dasa

Photos: Aprakrita dasa

Collaborateurs: Alain Barbe, Renata,
Alberto Cao Nouvelle.

Merci à tous ceux qui ont aidé à fi-
nancer ce magazine.

Les Ami(es) de Krishna
3990 St-André # 174
Montréal, Québec
H2L 3W1
Tel.: 514-522-5575
www.vedaveda.com
www.gitagita.com

Ste-Agathe des Monts
819-326-7826

Je m'abonne!

Il n'y a pas de prix d'abonnement, (4 fois par année) mais nous acceptons tout don avec grande reconnaissance.

J'aimerais vous offrir un don de soutien _____ \$

Coodonnées

Mme

M.

Prénom _____

Nom _____

Adresse _____

_____ Code postal _____

Courriel: _____

Mode de paiement

Chèque ou mandat à l'ordre de

Les Ami(es) de Krishna ou LADK

VISA (seulement)

____/____/____/____/____/____/____/____/____/____/____/____

Expiration _____ / _____
MOIS ANNÉE

Postez le tout à l'adresse suivante:

Les Ami(es) de Krishna ou LADK

3990 St-André #174, Montréal, Québec, Canada



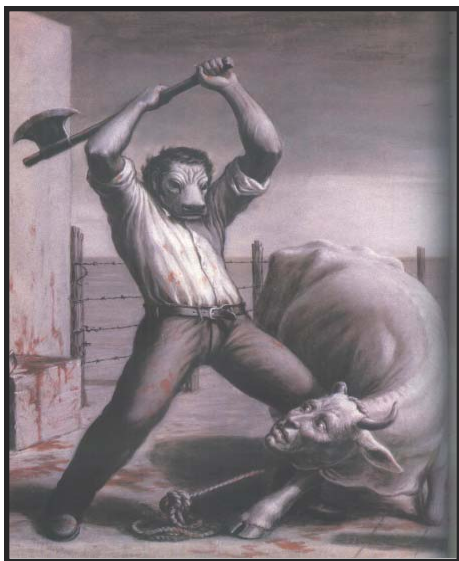
Aidez cette société à respecter la vie des animaux et à rétablir l'équilibre de la nature et de la société, en propageant le végétarisme. Ne dit-on pas que "la violence entraîne la violence?" Notre organisme encourage la non-violence, le respect de la nature et de tous. Tout don de 15\$ et plus est déductible d'impôt et est grandement apprécié.

Envoyez-le à cette adresse:

Les Ami(es) de Krishna,
3990 St-André # 174, Montréal,
H2L 3W1
Merci de votre participation.

www.legoutsublime.com

TU NE TUERAS POINT



Voici donc un exemple d'adultération de la Loi de Dieu, et qui nous touche de près, relativement au sixième commandement: « TU NE TUERAS POINT », traduit dans Matthieu 19:18 par: « Tu ne commettras pas de meurtre. » Alors qu'au chapitre 5, verset 21, le Christ - dans son Sermon sur la montagne - cite ce commandement comme suit: « Tu ne tueras pas », et que toute la substance de son sermon visait à souligner et renforcer la Loi divine. Comment cette altération vitale s'est-elle glissée dans nos Bibles? Dans les versions grecques, latines, allemandes, italiennes, espagnoles et galloises, la formulation de ce verset - Matthieu 19:18- est la même que dans Exode 20:13 - « Tu ne tueras point ». Pourquoi l'a-t-on changée, dans la version française, en « Tu ne commettras pas de meurtre », dont le sens est fort différent? Et qui plus est, pourquoi cette modification de la Loi de Dieu se retrouve-t-elle non seulement dans les livres de messe et dans l'office de communion, mais souvent gravée sur les autels des églises au lieu de:

« Tu ne tueras point » (Exode 20:13)
 « Tu ne tueras pas » (Deuteronomie 5:17)
 « Tu ne tueras pas » (Matthieu 5: 21)
 « Tu ne tueras pas » (Marc 10:19)
 « Ne tue pas » (Luc 18:20)
 « Tu ne tueras pas » (Remains 13:9)
 « Tu ne tueras point » (Jacques 2:11).

Dans le Talmud hébreu, le commandement dit expressément: « Tu ne tueras point ». Le

mot grec Mephoneusis, comme d'ailleurs le latin non occides, demeure constant dans les huit passages cités. La Bible de Luther, citée par plusieurs critiques comme étant l'interprétation la plus pure de la Bible, et qui révèle une profonde connaissance et réalisation des Ecritures hébraïques, garde la formulation originale « Tu ne tueras point » dans tous les passages et ne montre aucune modification dans les langues précitées ... Cette grave altération d'un commandement de Dieu, terrible travestissement de la vérité, incite des gens - qui dans aucun cas ne violeraient volontairement les commandements - à croire qu'ils peuvent impunément tuer et manger les pauvres animaux, puisqu'en apparence le commandement n'interdit que les homicides. De plus, la nouvelle formulation du sixième commandement - « Tu ne commettras pas de meurtre » exerce un tel empire sur les gens que tout végétarien sait que ses appels à un retour vers un régime simple, naturel, se heurteront invariablement à la réponse suivante: ce commandement n'a rien à voir avec le monde animal, il ordonne seulement qu'on ne détruise aucune vie humaine.

« Le plus étonnant, c'est que la presque totalité des Actes et des Evangiles, écrits au cours des premiers siècles et portant les noms des apôtres, étaient exclusivement utilisés par des chrétiens qui voyaient - dans la personnalité et les actions de Jésus et de ses apôtres - qu'une vie empreinte de compassion est une vie vertueuse, que la pureté de l'âme implique celle du corps entier, qu'aucun humain ne peut faire preuve de compassion totale tant qu'il compromet sa conscience avec les horreurs de l'abattoir, que le corps ne peut être une tombe ou un crématorium pour cadavres d'animaux et, simultanément, un pur et saint temple où Dieu puisse habiter.

« Papias rapporte une anecdote qu'il tenait de son maître, Jean l'évangéliste; Le Seigneur enseignait que lorsque tous les êtres se nourrirait des produits de la terre, ils deviendraient pacifiques et en harmonie mutuelle.

« D'autres témoignages de la vie de compassion enseignée par le Maître sont révélés

par les moeurs végétariennes de nombreuses sectes chrétiennes des premiers temps, dont la première fut - celle des Esséniens, qu'on appellera plus tard Nazaréens et Ebionites. Il a déjà été noté qu'ils utilisaient ce qu'on dit être le texte original de l'Evangile araméen de Matthieu, ainsi que l'Evangile des Douze, et probablement des Epîtres, Actes et évangiles rédigés par - ou sous la dictée de - Pierre, Jacques, Jean, André, Thomas et Philippe. » (Dr. U.C. Ewing)

« Il ne cessera pas de chercher jusqu'à ce qu'il trouve l'objet de sa quête; l'ayant trouvé, quel ne sera pas son étonnement. » Telles sont les paroles de Jésus consignées sans doute dans le premier Evangile et citées par ses disciples immédiats. Oui, ceci fut écrit pour qui adore vraiment Dieu en Esprit et en Vérité, pour qui cherche « la vérité qui le rendra libre » des mensonges de l'homme et du diable! On ne peut, en effet, qu'être étonné en réalisant toute la vérité sur le Christ de compassion.

Autres citations

Que l'on M'offre, avec amour et dévotion, une feuille, une fleur, un fruit, de l'eau, et cette offrande, Je l'accepterai.
 (Bhagavad-gita 9.26)

Le sage voit d'un oeil égal le brahmana, la vache, l'éléphant, ou encore le chien et le mangeur de chien.
 (Bhagavad-gita 5.18)

Que le disciple s'abstienne de toute viande afin de ne pas causer de frayeurs aux autres êtres vivants ... L'homme sensé ne se nourrit pas de viande ... Il se peut que dans le futur des insensés prétendent que j'ai approuvé la consommation de la viande, mais je ne permettrai jamais à personne de se nourrir de chair animal ... En tout temps et en tout lieu, c'est inconditionnellement interdit pour tous.

(Bouddha)

Je crois que l'évolution spirituelle exige, à un certain stade, que l'on cesse de tuer nos frères les animaux pour la satisfaction de nos désirs corporels.

(Gandhi)

TU NE TUERAS POINT SUITE ...

Végétarisme et religions.

"Donnez-nous aujourd'hui notre pain quotidien", non pas des viandes superflues, mais la nourriture nécessaire qui répare en nous ce qui se perd tous les jours de la substance de notre corps... Car le chrétien, selon ces paroles, ne doit point désirer toute cette diversité de mets délicats, toutes ces pâtisseries et toutes ces viandes exquis, qui ne font que charger l'estomac, appesantir l'âme, aveugler l'esprit et donner des armes au corps pour l'asservir aux passions."

Saint Jean Chrysostome

La règle d'or

Montrer de la compassion pour toute forme de vie est une règle d'or que l'on retrouve dans les enseignements de toutes les grandes traditions religieuses. Puisque le végétarisme est l'extension naturelle de cette compassion, il est tout à fait naturel qu'il ait une place importante dans les pratiques religieuses.

De fait, toutes les religions ont en commun l'idée d'éviter de manger de la viande, ne serait-ce que pour quelques jours saints. En étudiant les Ecritures et la vie des fondateurs de ces diverses religions, on voit que l'alimentation végétarienne est le choix naturel pour l'être qui désire atteindre le pur amour de Dieu.

Egypte, Chine et Japon

Certains prêtres d'Egypte s'abstenaient de toute viande afin de pouvoir respecter leurs vœux de célibat. Ils rejetaient aussi la consommation d'œufs, appelant ceux-ci "chair liquide". Dans les temples shinto au Japon, on interdisait les sacrifices d'animaux et on conseillait l'alimentation végétarienne pour la purification du corps.

Les textes anciens décrivant la pratique du confucianisme et du taoïsme recommandent d'éviter les aliments carnés tel le porc "qui rend l'haleine désagréable aux ancêtres".

Zoroastrien, Sikh et Jaïn

"Le Seigneur de sagesse a prédit des malheurs à ceux qui suppriment la vie du boeuf avec des cris d'extase. Pour de tels actes, la race des sacrificateurs et celle des prêtres magiciens seront réduites à néant... que

soient maudits tous ceux qui prêchent qu'il faut tuer le bétail! Que soient maudits les faux prophètes, les faux prêtres, les uns et les autres corrompus, qui trahissent la vérité, accaparent le pouvoir et falsifient tout par leurs mensonges. C'est de cet Esprit du mal dont sont remplis les soi-disant grands de ce monde et les potentats, c'est Lui qui les a tous fait tomber dans ces erreurs atroces. Ils s'allient aux démons pour accomplir leurs desseins et font assassiner le bétail pour s'en repaître, en violation des buts divins." Ainsi parlait le prophète Zarathoustra qui fonda la religion zoroastrienne au 6^e siècle avant Jésus-Christ. Bien que cette religion fut abolie en Iran lors de la conquête islamique, elle compte aujourd'hui plus de 200,000 adeptes végétariens.

La religion sikh, qui est un intéressant mélange d'hindouisme et d'islamisme, fut fondée en Inde au 15^e siècle par Guru Nanak. D'après l'érudit sikh Swaran Sing Sanahi, Guru Nanak considérait la consommation de viande comme impropre, "particulièrement pour ceux qui essaient de méditer". Bien que, en raison de l'influence musulmane, la plupart des sikhs sont maintenant canivores, certains regroupements, comme la secte Namdhari et le mouvement 3HO de Yogi Bhajan, sont strictement végétariens.

Fondée en Inde par Mahavira (599-527 avant Jésus-Christ), le jaïnisme est principalement basé sur l'ahimsa: la non-violence. Les jaïns sont toujours très fidèles aux enseignements sacrés, et les 4 millions de membres de cette religion sont tous de stricts végétariens.

Judaïsme et Ancien Testament

Au début de la Genèse, Dieu enseigne l'alimentation réservée à l'être humain: "Je vous donne toute végétation portant semence qui est sur la surface de toute la terre, et tous les arbres qui ont des fruits portant semence: ce sera votre nourriture." (Genèse 1-29)

Ainsi, pendant 10 générations, Adam jusqu'à Noé, le peuple d'Israël fut principalement végétarien. Puis vint l'époque où l'être humain "tomba dans le péché" et se mit à offrir des animaux en sacrifice. (Genèse 4:4). Mais Dieu n'est jamais satisfait par ces sacrifices. "Je suis dégoûté des

holocaustes de béliers et de la graisse des veaux. Le sang des taureaux, des brebis et des boucs Me répugne ... Quand vous tendez les mains, Je détourne les yeux. Vous avez beau multiplier les prières, Moi, Je n'écoute pas, car vos mains sont pleines de sang." (Isaïe 1:11-15).

Procédé Kasher

Dans le procédé "Kasher," le sacrifice animal ne peut être effectué que sous certaines conditions. "Seulement, vous ne mangerez pas la chair avec son âme, son sang." (Genèse 9.2-4). Voilà pourquoi les Juifs tentent de vider tout le sang hors du corps de l'animal avant de consommer sa chair. La viande ainsi préparée est appelée Kasher.

Mais ce procédé est défectueux, car même si le sang est extrait des artères, il en reste quand même dans les plus petits vaisseaux sanguins. Il est donc impossible de manger de la viande complètement dépourvue de sang. Conclusion: aucune viande n'est parfaitement Kasher. Seul le Juif végétarien ne se nourrit pas du sang des animaux.

Un compromis

Dans son ouvrage classique intitulé *The Jewish Dietary Laws*, Rabbi Samuel Ho Dresnet explique que: "Se nourrir de viande Kasher est une sorte de compromis... l'homme devrait idéalement ne pas manger de viande car pour ce faire un animal doit être mis à mort."

Juifs végétariens

De plus en plus de Juifs rejettent ce compromis. Le nombre des adhérents à la Société internationale des Juifs Végétariens augmente modestement mais régulièrement. En Israël, plus de 4% de la population est végétarienne et ce nombre continue d'augmenter. En fait, après l'Inde, Israël est le pays où l'on retrouve la plus grande concentration de végétariens religieux.

Martin Buber (1878-1965), réputé pour être l'un des plus grands philosophes existentialistes et penseurs juifs modernes, recommandait une alimentation sans viande. Isaac Bashevis Singer et Samuel Yoseph, tous deux auteurs et prix Nobel, expliquent que le végétarisme est une preuve de bienveillance envers les animaux.

LES RECETTES DE RENATA

L'Avoine.

Son histoire :

L'avoine est une céréale traditionnelle des pays froids, elle était au départ un parasite des cultures de blé aux dépens duquel elle s'est développée. La bouillie d'avoine était l'aliment de base des anciens peuples germaniques et des Ecossais qui consommaient le porridge (flocons d'avoine cuits à l'eau et arrosés de lait froid). Le gruau est probablement l'usage le plus connu de cette céréale.

Son développement a été concomitant avec celui de l'élevage équin. Contrairement à la plupart des céréales, le son et le germe adhèrent au grain de l'avoine,

même après le décortilage.

Propriétés nutritionnelles :

Céréale très riche en protéine et en lipides.

La céréale la plus riche en lipides.

Elle est pauvre en calcium mais riche en phosphore.

Elle est également très utilisée en dermatologie à cause de sa richesse en protéines et en lipides.

Son contenu en fibres solubles contribue à réduire le taux de cholestérol sanguin.

C'est surtout la céréale privilégiée dans l'alimentation des cheveux.

Acheter, conserver et utiliser :

Consommée sous forme de flocons ou de galettes.

Elle est présente dans de nombreuses préparations comme les granolas, les muffins, les biscuits et les galettes.



Recette de carrés aux pommes et avoine

Ingrédients :

225 g de farine
1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
1 pincée de sel
150 g de flocons d'avoine
160 g de sucre brun
175 g de beurre

Pour la garniture aux pommes :

750 g de pommes, pelées et coupées en tranches puis citronnées avec 2 cuillères à soupe de jus de citron
2 cuillères à soupe de beurre fondu
1 cuillère à café bombée de cannelle

Préparation :

Mélangez la farine, le bicarbonate et le sel, puis ajoutez en mélangeant l'avoine et le sucre brun. Incorporez le beurre en petits morceaux pour obtenir une pâte floconneuse, ne mélangez donc pas trop votre pâte.

Mélangez les pommes citronnées avec le beurre fondu, le zeste de citron et la cannelle.

Mettez la moitié de votre pâte dans un moule carré de 23 cm de côté, étalez la garniture aux pommes dessus, puis couvrir le tout avec l'autre moitié de pâte. Appuyez légèrement le dessus de votre gâteau avec une fourchette pour niveler la pâte.

Faites cuire vos futurs carrés pommes-avoine à 180° C, pendant 45 min environ :

Le dessus doit être doré et les pommes tendres.

Laissez refroidir un peu, puis découpez en carré de 4 à 6 cm et saupoudrez de sucre à glace.

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

DE PETITS TRUCS POUR LES FRUITS ET LÉGUMES



Eplucher et épépiner le raisin

Pour éplucher les grains de raisin, pas besoin d'utiliser un petit couteau. Il suffit de plonger les grappes pendant 30 secondes dans une casserole d'eau bouillante et la peau s'enlèvera facilement. En revanche, pour les épépiner il faut couper chaque grain en deux et retirer les pépins avec la pointe du couteau.

Reconnaître les noix fraîches

Si vous voulez vous assurer qu'une noix est fraîche, vous devez la secouer près de votre oreille. Si vous n'entendez aucun bruit, la noix est fraîche. Par ailleurs, choisissez celles dont la coque est claire et non lavée. En effet, trop humides, elles moisissent.

Congeler les framboises

Pour congeler des framboises, il faut commencer par les laver et bien les égoutter. Ensuite, les étaler sur un plateau recouvert de film alimentaire et les mettre au congélateur. Enfin, une fois qu'elles sont gelées, les disposer dans des barquettes et les remettre au congélateur.

Choisir un bon melon

Il existe 4 petits trucs infaillibles. Tout d'abord, il faut choisir un melon femelle, c'est à dire un melon dont le trognon est le plus large. Les quartiers du melon doivent être bien dessinés, et la queue ne doit pas résister quand on la tire. Le dernier truc consiste à se tourner vers les melons à la peau granuleuse plutôt que lisse.

De jolies pêches pochées

Pour que vos pêches pochées aient une jolie couleur rosée, vous devez à tout prix choisir des pêches blanches et ne surtout pas les peler avant de les pocher. Une fois cuites, égouttez-les sur du papier absorbant et pelez-les délicatement. Vous verrez, la couleur de la peau aura déteint sur la chair.

Ouvrir une noix de coco

1. Le plus simple, pour ouvrir une noix de coco en deux, est de se munir d'un couteau à grande lame, de l'appuyer contre la noix et de donner un coup de marteau dessus. La noix n'y résiste pas. Par ailleurs, pour faire deux trous dans la noix et en extraire le jus, il suffit d'utiliser un tire-bouchon.

2. Pour récupérer le jus de coco, je perce les trois opercules (pour faire un appel d'air) avec un tire-bouchon. Une fois vidé, je pose le fruit dans une serviette éponge un peu épaisse que je tiens bien serrée à ras du fruit ; je frappe à grands coups de marteaux en visant les zones intactes, ainsi, pas de risque de blessures, ni de morceaux

éparpillés ! Ensuite, il est plus facile de séparer la "coquille" de la chair avec un couteau. Enfin, un épluche-légumes est parfait pour ôter la peau brune.

Conservier les citrons

1. Pas besoin de couper le citron en deux lorsque vous n'avez besoin que de quelques gouttes de jus. Il suffit juste de piquer l'écorce avec les dents d'une fourchette.

Et pour conserver une moitié de citron plus longtemps, il ne suffit pas de la retourner sur une assiette. Il faut en plus placer un verre retourné dessus.

2. Un petit truc infaillible et tellement pratique, la conservation des citrons enveloppés individuellement dans un papier aluminium et conservés dans le bac à légumes du réfrigérateur. Attention il faut des citrons parfaitement sains.

Faire mûrir des fruits plus vite

Placez vos fruits pas trop mûrs dans un compotier autour d'un ananas. La maturation est garantie comme dans un mûrissoir. Il dégage naturellement de l'éthanol qui accélère le processus. Donc à l'inverse, évitez de placer des fruits trop mûrs à côté d'un ananas.

Avoir toujours du jus de citron

Pour avoir toujours du jus de citron sous la main : presser le citron, verser le jus dans des bacs à glaçons et le mettre à congeler. On a alors plus qu'à prendre la quantité désiré quand on en a besoin.

Dénoyauter les cerises

1. Pour dénoyauter les cerises proprement, utilisez une épingle à nourrice. Enfoncez la boucle de l'épingle dans la cerise en la faisant passer derrière le noyau pour détacher celui-ci de la chair, puis tirer délicatement sur l'épingle pour le faire sortir. A défaut d'épingle, on peut également utiliser un trombone à moitié déplié

Conservier les fruits plus longtemps

Pour conserver vos fruits un peu plus longtemps, il vous suffit de placer un bouchon en liège à proximité dans votre panier à fruits.

Faire mûrir les fruits

Pour faire mûrir plus rapidement avocats, poires et autres fruits, rien de tel que de les mettre en contact avec des pommes.

Enlever l'acidité de la rhubarbe

1. Une compote de rhubarbe, qu'est-ce que c'est bon, mais il faut souvent avoir l'estomac bien accroché ou vider son sucrier pour contrer sa fameuse acidité. Commencez par éplucher soigneusement les tiges puis au choix : laissez-les tremper dans de l'eau froide pendant 12 heures, ou faites-les blanchir quelques minutes à l'eau bouillante. Il ne vous reste alors plus qu'à profiter de toute la saveur de ce fruit riche en fibres...

2. La rhubarbe est un fruit plein d'eau, donc si vous le trempez dans l'eau, il perdra de sa saveur. Il est préférable pour enlever l'acidité, de faire revenir légèrement à la poêle les bâtons de rhubarbe épluchés et coupés en petits morceaux. On peut aussi, pour adoucir l'acidité, mélanger des pommes à une compote, un crumble, ou une tarte à la rhubarbe.

LES CALORIES



TABLEAU DES CALORIES DES ALIMENTS DE BASE

Légumes frais et légumes secs (pour 100 g):

Aubergine cuite : 20 cal
 Brocolis crus : 34 cal
 Carottes crues : 38 cal
 Choux de Bruxelles crus : 54 cal
 Chou-fleur cru : 30 cal
 Concombre cru : 13 cal
 Endives crues : 20 cal
 Haricots blancs crus : 275 cal
 Haricots verts crus : 40 cal
 Lentilles crues : 330 cal
 Petits pois crus : 70 cal
 Poireau cru : 42 cal
 Pomme de terre crue : 90 cal
 Salade verte crue : 18 cal
 Tomates crues : 20 cal

Fruits (pour 100 g) :

Abricots : 44 cal
 Abricots secs : 277 cal
 Ananas : 52 cal
 Avocat : 220 cal
 Banane : 83 cal
 Cerises : 77 cal
 Citron (100 g de jus) : 32 cal
 Fraises : 36 cal
 Framboises : 41 cal
 Kiwi : 70 cal
 Mandarine ou Clémentine : 47 cal
 Melon : 27 cal
 Orange : 39 cal
 Pamplemousse : 43 cal
 Poire : 55 cal
 Pomme : 51 cal
 Raisin blanc : 73 cal

Produits laitiers:

Beurre (100 g) : 750 cal

Beurre allégé (100 g) : 410 cal
 Lait demi-écrémé UHT (20 cl) : 100 cal
 Yaourt au lait entier, vanille par ex. : 125 cal
 Yaourt nature : 70 cal

Divers :

Confiture (100 g) : 280 cal
 Huile (1 cuil. à s.) : 100 cal
 Miel (1 cuil. à s.) : 80 cal

TABLEAU DES CALORIES DES PLATS CUISINÉS

Pains, féculents et céréales :

Baguette (1/4) : 160 cal
 Baguette viennoise (100 g) : 260 cal
 Biscotte (1) : 40 cal
 Corn-Flakes nature (1 portion de 30 g) : 120 cal
 Pain de mie (1 tranche de 20g) : 60 cal
 Pâtes alimentaires crues (100 g) : 355 cal
 Riz blanc étuvé cru (100 g) : 380 cal

Desserts:

Crème brûlée (1 de 125 g) : 350 cal
 Crème caramel (1 de 100 g) : 120 cal
 Crème glacée (1 grosse boule) : 160 cal
 Crêpe au sucre (1) : 100 cal
 Croissant (1) : 200 cal
 Fraises au sucre (1 bol) : 110 cal
 Pain au lait (1) : 60 cal
 Pain d'épice (100 g) : 350 cal
 Salade de fruits en conserve (100 g) : 100 cal
 Sorbet (1 grosse boule) : 95 cal
 Tarte (1 part) : 350 cal

Boissons :

Jus de fruits frais (20 cl) : 60 cal
 Jus de tomate (20 cl) : 30 cal



Un pur dévot de Krishna

Jésus-Christ un pur dévot de Krishna.



Srila Prabhupada fait ici l'éloge de Jésus-Christ en soulignant sa tolérance et sa compassion, qui sont les qualités inhérentes à un pur dévot de Krishna. Il dénonce également l'ingratitude des chrétiens de notre siècle.

Selon le Srimad Bhagavatam, un véritable apôtre de la conscience de Dieu doit faire preuve de tolérance et de compassion. Ces vertus, le Seigneur Jésus-Christ les manifesta toutes deux: si grande était sa tolérance que même durant son supplice, il ne condamna personne, et si grande sa compassion qu'il implorait Dieu de pardonner à ceux qui voulaient le tuer. Certes, ils ne pouvaient pas vraiment le mettre à mort, mais eux s'imaginaient le contraire, et commettaient ainsi une grande offense. Et alors même qu'on le crucifiait, Jésus-Christ pria encore: "Père pardonne-leur car ils ne savent ce qu'ils font."

Celui qui accepte la mission de raviver la conscience de Dieu en ce monde se fait l'ami de tous les êtres vivants. Ce qu'illustra le Christ de manière exemplaire à travers le suivant commandement: "Tu ne tueras point". Pourtant les chrétiens interprètent volontiers cette injonction. Estimant que les animaux n'ont pas d'âme, ils se croient libres de massacrer des milliers d'êtres innocents dans les abattoirs. Ainsi, malgré la pléthore de prétendus chrétiens, il serait très difficile d'en trouver un seul qui applique à la lettre les injonctions du Christ.

Un pur dévot du Seigneur souffre du malheur d'autrui. Voilà pourquoi Jésus-Christ accepta d'être crucifié -il voulait soulager

les hommes de leurs souffrances. Mais ses disciples font preuve d'une telle perfidie qu'ils se sont accordés pour dire, "laissons le Christ souffrir pour nous et continuons de pécher", et ils pensent en eux-mêmes: "Cher Jésus-Christ, nous sommes trop faibles pour renoncer au péché. Continue donc, nous t'en prions, de souffrir pour nous." C'est dire combien ils l'aiment...

Jésus a enseigné: "Tu ne tueras point" mais ses disciples ont maintenant résolu de passer outre: Ils ouvrent de grands abattoirs ultramodernes et perfectionnés et odieusement ils en viennent à dire: "De toute manière, si jamais c'est un péché, le Christ souffrira pour nous." Jésus-Christ peut effectivement racheter de sa personne les actes pécheurs que ses disciples avaient commis, mais ceux-ci doivent se montrer raisonnables, sincères: "Pourquoi Jésus-Christ souffrirait-il encore pour mes péchés? Je dois absolument y mettre fin."

Prenons le cas d'un homme -très cher à son père- qui commettrait un meurtre et dirait: "Si jamais on veut me punir, mon père paiera à ma place." Quand on l'arrête, il a beau dire: "Non, non, relâchez-moi et arrêtez mon père, il ferait tout pour son fils bien aimé", la police n'écouterait certainement pas cet insensé. C'est lui le coupable, mais il estime que son père doit être puni à sa place. Est-ce la un raisonnement sain? "Pas question, diront les policiers, c'est vous le coupable, c'est donc vous qui serez condamné." De même, vous devez souffrir personnellement pour vos actes coupables et non Jésus-Christ. C'est la justice de Dieu.

Jésus-Christ était un personnage des plus magnanimes, le fils de Dieu lui-même, Son envoyé sur terre. Irréprochable, il ne voulait que répandre l'amour de Dieu mais en retour les hommes l'ont crucifié. Quelle ingratitude! Ils n'ont pas été capables d'apprécier son message. Quoiqu'il en soit, il jouit de notre estime, et nous l'honorons comme l'envoyé de Dieu.

Certes, il a transmis un message qui tenait compte des circonstances particulières de

temps et de lieu et qui convenait spécifiquement aux hommes auxquels il s'adressait. Mais il est sans aucun doute un authentique représentant de Dieu sur terre, et à ce titre nous le vénérons et lui rendons notre hommage.

Un jour, à Melbourne, lors d'une entrevue, des prêtres chrétiens m'ont demandé comment je concevais le Christ. "C'est notre guru leur ai-je dit, il enseigne la conscience divine, nous le considérons donc comme notre maître spirituel." Ils ont beaucoup apprécié cette réponse.

En vérité, on doit respecter comme guru celui qui répand les gloires de Dieu, et Jésus-Christ appartient au nombre de ces êtres exceptionnels. Nul ne devrait voir en lui un homme quelconque. Les Ecritures affirment que celui qui considère ainsi le maître spirituel fait preuve d'une mentalité démoniaque. Aurait-il été un homme quelconque Jésus-Christ n'aurait pu répandre la conscience de Dieu.

Par: Srila Prabhupada

**Le goût sublime recherché.
Le nouveau site**

**Tout ce que vous devez
savoir sur le végétarisme**

- Plus de 700 recettes
- des vidéos
- des idées de festins
- cours de cuisine etc.

www.legoutsublime.com

VISITEZ
www.gitagita.com
Un site plein de vidéos

Le cycle de la violence

À l'époque actuelle, les animaux de boucherie sont assassinés industriellement dans une atmosphère d'horreur et de souffrance sans nom, à un rythme ahurissant : plus de 8 milliards par année autour du globe dont 450 millions au Canada!

Tous ceux qui consomment le produit de cette violence systématique doivent certes en absorber aussi la bestialité et la colère. Voilà certes une cause ignorée de la violence et des conflits croissants qui sévissent partout dans le monde actuel. Car la pire maladie du cœur causée par la viande est la perte de cette qualité propre à l'humain, la compassion. Abdiquant son rôle de protecteur l'homme devient alors le prédateur le plus destructif qui soit. Pythagore, le célèbre philosophe grec, affirmait avec une perspicacité toujours pertinente :

" Aussi longtemps que l'être humain massacra les animaux, les hommes se tueront les uns les autres. Vraiment, celui-ci qui sème les graines du meurtre ne peut pas récolter la joie et l'amour ".

La loi divine.

La compassion pour toute vie est une valeur fondamentale de toutes les grandes traditions religieuses, la règle d'or du plan divin. Toutes les écritures sacrées de la Bhagavad-Gita à la Bible et les Évangiles de Jésus jusqu'au Coran, proclament toutes la même Loi et Volonté divines : la création entière est l'œuvre parfaite de Dieu et toutes ses créatures sont protégées par Son Amour universel. Chaque vie est le véhicule biologique de l'âme impérissable, parcelle de Dieu. La conscience humaine contient le potentiel de la perfection spirituelle, qui est la perception réelle de cette présence de Dieu en chaque être vivant. Mais si l'homme fait violence aux êtres vivants, il défait le plan de Dieu et, par cet offense, nuit à son propre progrès spirituel. Il ne pourra jamais se rapprocher de Dieu si ses mains et son corps sont souillés du sang d'êtres conscients. Le respect - voir l'amour de toute vie est la condition de base pour notre épanouissement et notre succès spirituel. Cela est affirmé aussi par tant de saints et d'hommes célèbres à travers toute l'histoire humaine.

Parmi une multitude de végétariens célèbres, mentionnons tous les grands sages de l'Inde et les prêtres de l'ancienne Égypte;

les philosophes grecs Pythagore, Homère, Socrate, Platon, Diogène, et d'autres; les pères de l'Église Clément et St-Jean Chrysostome; Bacon, Léonard de Vinci, St-François d'Assise, Newton, Bossuet, Fénelon, Pascal et Leibniz; Jean-Jacques Rousseau, Diderot, Franklin et Washington; Byran, Wagner, Michelet et Lamartine; à notre époque : Edison, George Bernard Shaw, Thoreau, H.G. Wells, Tolstoï, Gandhi, et le prix Nobel de la littérature Isaac Singer et un grand nombre de célébrités du monde artistique et sportif.

La science nous a amplement démontré que le végétarisme est meilleur pour le corps. Les grands maîtres spirituels ont toujours su qu'il est meilleur pour l'âme. En suivant leur exemple, nous pouvons nous assurer aussi la meilleure santé et une plus grande part de bonheur personnel et collectif, en harmonie avec le plan de Dieu.

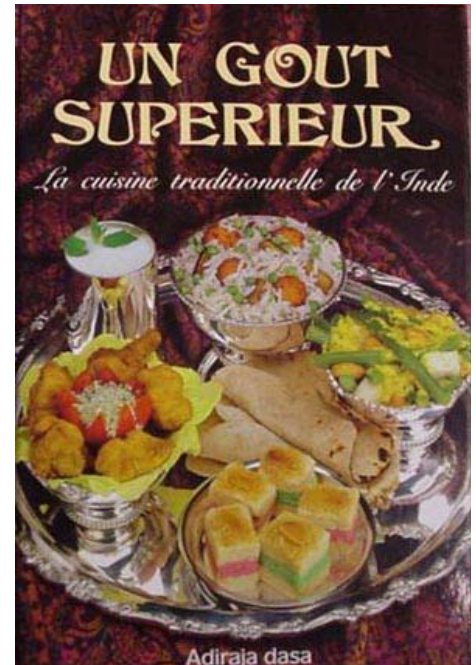
Par Gokulananda dasa

Vous savez sans doute que les dévots de Krishna distribuent sans cesse de la nourriture et ce en énorme quantité. Nous avons depuis le début du mouvement distribué des millions et des millions de repas de cette nourriture appelée *prasadam*. En Inde, les habitants connaissent la valeur de ce *prasadam* et un petit morceau de ce *prasadam* les rend heureux. Un jour, mon ami Gokulananda a cusiné, lors du festival du chariot de New-York, une tonne de halava qui a été distribué à des milliers de personnes en plus de quelques autres préparations. Les dévots distribuent cette miséricorde à tous.

Aprakrita dasa

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

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.: _____

Ville _____

Code Postal _____

Carte VISA _____

Expiration: _____

Courriel _____

Recettes de breuvages



Voici les recettes de breuvages.

Boisson à l'orange

Ce qu'il vous faut :

175 g de yogourt à l'orange
1 tasse de jus d'orange
1 c. à thé de sucre
Rondelles d'orange

Ce qu'il faut faire :

Brasser le yogourt, le jus d'orange et le sucre jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
Verser dans des verres et garnir de rondelles d'orange.

Boisson au cumin et au tamarin.

Ce qu'il vous faut :

Cette boisson est servie comme rafraîchissement ou, lors des repas à base de riz, comme digestif.

50 g de pulpe de tamarin
½ litre d'eau
3 cuillerées à café de gingembre frais finement haché
2 cuillerées à thé de café de graines de cumin grillées et pilées
½ cuillerée à café de garam masala
3 cuillerées à café de sucre
1 pincée de sel

Glace pilée
feuilles de menthe
Rondelles de citron pour la garniture

Ce qu'il faut faire :

Faire bouillir la pulpe de tamarin dans l'eau pendant 15 minutes. Ecrasez-la bien et débarrassez-la de ses fibres. Ajoutez ensuite tous les autres ingrédients et mélangez bien. Après avoir laissé reposer un quart d'heure, filtrez le jus obtenu à travers un carré d'étamine ou une grande passoire. Laissez refroidir.

Au moment de servir, diluez ce jus dans un litre d'eau glacée environ. Ajoutez enfin la glace pilée et garnissez avec des feuilles de menthe et de fines rondelles de citron.

Boisson sucrée à base de yaourt

Ce qu'il vous faut :

¾ de litre de yaourt
½ litre d'eau glacée
120 g de sucre
½ cuillerée à café d'eau de rose
2 pincées de graines de cardamome fraîchement moulues

Ce qu'il faut faire :

Vous obtiendrez une boisson savoureuse en fouettant le yaourt avec l'eau glacée et tous les autres ingrédients. Pour varier, vous pourrez remplacer l'eau de rose et la cardamome par 200 g de fruits rouges écrasés ou 2 cuillerées à soupe de sirop d'orgeat, de fraise, de menthe..., selon vos préférences.

Préparation. 5mn.

Eau citronnée.

Ce qu'il vous faut :

le jus de 4 citrons (jaunes ou verts)
1 litre d'eau
3 cuillerées à soupe de sucre en poudre
3 cuillerées à café d'eau de rose
1 pincée de sel

Ce qu'il faut faire :

Dans un broc, mélangez au fouet l'ensemble des ingrédients jusqu'à leur complète dissolution.
Servez bien frais avec une rondelle de citron jaune ou vert.



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

Recettes de breuvages suite...

Boisson de fraises.

Ingrédients:

125 ml [1/2 tasse] de fraises fraîches
1 banane
15 ml [1 c. à table] de miel
500 ml [2 tasses] de lait ou d'eau
Menthe fraîche [facultatif]

Préparations:

Passer les fraises, la banane, le miel et le lait au mélangeur jusqu'à consistance homogène.
Verser dans un verre. Décorer de menthe et de fraises et servir.

Boisson sucrée à base de yaourt.

Ingrédients:

3/4 de litre de yaourt
1/2 litre d'eau glacée
120 g de sucre
1/2 cuillerée à café d'eau de rose
2 pincées de graines de cardamome fraîchement moulues

Préparations:

Vous obtiendrez une boisson savoureuse en fouettant le yaourt avec l'eau glacée et tous les autres ingrédients. Pour varier, vous pourriez remplacer l'eau de rose et la cardamome par 200 g de fruits rouges écrasés ou 2 cuillerées à soupe de sirop d'orgeat, de fraise, de menthe..., selon vos préférences.
Préparation. 5mn.

Boisson tropicale.

Ingrédients:

3 1/2 tasses de lait
1 mangue pelée et coupée en gros cubes
1 papaye pelée et coupée en gros cubes
1 tasse d'ananas frais ou en conserve, égoutté, coupé en gros cubes
1 tasse de jus d'orange
4 glaçons [facultatif]

Préparations:

Verser tous les ingrédients dans la jarre du mélangeur ou du robot culinaire. Rendre liquide. Ajoutez les glaçons, si désiré, et actionnez à nouveau quelques secondes.
Servez très froid.

Boisson aux framboises.

Ingrédients:

3/4 tasse de yogourt aux framboises (régulier ou léger en matières grasses)

3/4 tasse de lait froid
1 tasse d'eau tiède
2 tasses de sorbet aux framboises

Préparations:

Au mélangeur, à haute vitesse, réduire en une préparation lisse le yogourt, le lait et le sorbet.
Servir dans vos verres préférés avec une paille.

Cocktail aux trois agrumes.

Ingrédients:

625 ml [2 1/2 tasses] de jus de plamplemousse rose frais
250 ml [1 tasse] de jus d'orange frais
60 ml [1/4 tasse] de jus de limette fraîche
190 ml [3/4 tasse] de feuilles de menthe fraîches
Feuille de menthe pour décoration

Préparations:

Dans un grand pichet, mélangez ensemble les 3 jus de fruit. Dans la jarre du mélangeur, verser 250 ml [1 tasse] de jus, ajoutez les feuilles de menthes et actionner le mélangeur pendant quelques secondes.
Versez ce jus à la menthe dans le pichet, couvrez et réfrigérez pendant au moins 3 heures en remuant à l'occasion.
Filtrez à travers une passoire et servez froid dans des verres garnis de feuilles de menthe.

Cocktail mousseux aux fruits.

Portions: 4

Ingrédients:

250 ml [1 tasse] d'ananas broyés en conserve, dans le sirop, non égouttés
250 ml [1 tasse] de yogourt à la vanille, allégé
125 ml [1/2 tasse] de pêches en tranchées en conserve, dans leur jus, égouttées
2 ml [1/2 c. à thé] de vanille
500 ml [2 tasses] de glaçons concassés
2 petites bananes tranchées
Brins de menthe [facultatif]

Préparations:

Au robot culinaire ou au mélangeur, combinez les ananas, les pêches et la vanille.
Fouettez jusqu'à obtention d'une consistance homogène.
Ajoutez les glaçons et fouettez jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
Servir immédiatement dans les verres.
Décorez de tranches de bananes et de brins de menthe, si désiré.

Visitez le site
www.legoutsublime.com

Recettes de breuvages suite...

Boisson aux pêches.

Ce qu'il vous faut :

2 pêches fraîches, pelées, coupées en morceaux
1/4 tasse de yogourt nature
1 tasse de crème glacée à la vanille
1 tasse de lait

Ce qu'il faut faire :

Placer tous les ingrédients dans la jarre du mélangeur et réduire en purée. Ajouter 4 glaçons et brasser à nouveau quelques secondes.

Punch à la crème glacée et aux fraises.

Ce qu'il vous faut :

1 livre de fraises surgelées
1 tasse de crème glacée à la vanille
2 tasses de lait
1 pincée de sel
6 onces de jus d'orange surgelé, non dilué
1 bouteille de ginger ale

Ce qu'il faut faire :

Écrasez les fraises avec une fourchette. Ajoutez la crème glacée, le lait, le sel et le jus d'orange. Mêlez parfaitement. Ajoutez le ginger ale.

Orangeade.

Ce qu'il vous faut :

3 tasses de sucre
3 tasses d'eau
2 c. à soupe de zeste d'orange râpé
1 c. à soupe de zeste de citron râpé
2 c. à soupe d'acide citrique
3/4 de tasse de jus d'orange
1/3 de tasse de jus de citron
Glaçons
Eau

Ce qu'il faut faire :

Dans une grande casserole, mélanger le sucre, l'eau et les zestes d'orange et de citron.
Porter à ébullition, réduire la chaleur et laisser mijoter 5 minutes.
Retirer la casserole du feu et incorporer l'acide citrique et les jus d'orange et de citron.
Laisser refroidir.
Verser le sirop dans un pot propre et réfrigérer.
Au moment de servir, remplir la moitié d'un verre de glace concassée.
Verser environ 1/4 de tasse du sirop et 3/4 de tasse d'eau.
Remuer et servir aussitôt.

Limonaade super rafraîchissante.

Ce qu'il vous faut :

6 oranges
3 pamplemousses
2 citrons 2 limettes
12 cubes de glace

250 ml de sucre
1 1/2 litre d'eau froide

Ce qu'il faut faire :

Couper les agrumes en petits quartiers; réserver les pelures. Avec les doigts, presser les quartiers; recueillir le jus dans un bol.
Dans un contenant à jus, verser l'eau, le jus, le sucre et mélanger le tout.
Couper les pelures d'agrumes pour en obtenir 1 tasse.
Ajouter les pelures et des cubes de glaces (si désiré) à la limonaade.
Couvrir le pot de limonaade et laisser refroidir dans le réfrigérateur environ trois heures.

Limonaade maison

Ce qu'il vous faut :

3 onces de jus de citron
2 c. à thé de sucre à fruits
5 onces environ de soda nature [club soda]
4 glaçons
1 rondelle d'orange, pour la décoration
1 cerise au marasquin, pour la décoration

Ce qu'il faut faire :

Dans un verre haut et droit, verser le jus de citron et ajouter le sucre à fruits.
Faire dissoudre en remuant à l'aide d'un bâton à mélanger ou d'une cuillère, puis ajouter 4 glaçons.
Remplir le verre de soda et décorer d'une rondelle d'orange, d'une cerise au marasquin et de 2 pailles.
Servir immédiatement.

Limonaade de maman.

Ce qu'il vous faut :

1 1/2 tasse de sucre
1 1/2 tasse d'eau
1 c. à soupe de zeste de citron râpé finement
1 1/2 tasse de jus de citron [6 ou 7 citrons]
Fines tranches de citron
Brins de menthe

Ce qu'il faut faire :

Dans une petite casserole, mélanger le sucre, l'eau et le zeste de citron.
Amener à ébullition en brassant sans arrêt.
Laisser bouillir pendant 5 minutes, en remuant.
Retirer la casserole du feu et laisser refroidir.
Incorporer le jus de citron.
Verser dans un pot, fermer et réfrigérer.
Ce sirop peut se garder jusqu'à 3 semaines au réfrigérateur.

Pour servir

Mettre deux glaçons dans un grand verre.
Ajouter 1/4 de tasse de sirop et 3/4 de tasse d'eau froide.
Bien mélanger.

Santé et végétarisme

"La consommation excessive de viande qui caractérise le régime alimentaire des pays industrialisés est un phénomène relativement récent puisqu'il a commencé il y a environ cinquante ans. Ce n'est pas une coïncidence si, au cours de la même période, la fréquence des maladies comme le cancer et les maladies du coeur a monté en flèche. En 1980, 1,9 million de personnes sont mortes aux Etats-Unis; 1 091 284 d'entre elles (soit une proportion de 58,04 %) sont mortes à la suite de maladies où le régime alimentaire joue un rôle déterminant, à savoir les maladies cardiaques, le cancer du sein et de l'intestin, les attaques d'apoplexie, le diabète, la cirrhose du foie, la néphrite et l'artériosclérose."

Dr Alex Hershaft

The government should promote vegetarianism for Health.

La physiologie humaine

De nombreux chercheurs s'aperçoivent que le corps humain est mal conçu pour assimiler la viande. En analysant la physiologie humaine, on peut comprendre pourquoi l'alimentation végétarienne est la mieux adaptée pour l'être humain.

Les dents de l'homme, comme celles des herbivores, sont conçues pour broyer et mastiquer des matières végétales. Les humains ne sont pas dotés des dents incisives du devant qui servent à déchiqueter la chair et qui caractérisent les carnivores. Ceux-ci avalent en général leur nourriture sans la mastiquer; ils n'ont donc pas besoin de molaires ou d'une mâchoire qui bouge latéralement. La main humaine est aussi très différente de celle des animaux carnivores. Dénuée de griffes acérées, elle est munie d'un pouce opposable aux autres doigts qui sert davantage à cueillir des fruits et des légumes plutôt qu'à tuer des proies.

La digestion de la viande

"L'anatomie comparée nous enseigne qu'en toutes choses l'homme ressemble aux animaux frugivores et en rien aux carnivores ... Ce n'est qu'en déguisant la chair morte rendue plus tendre par des préparatifs culinaires, que celle-ci est susceptible d'être mastiquée et digérée par l'homme chez qui,

de la sorte, la vue des viandes crues et saignantes n'excite pas l'horreur et le dégoût."

*Le grand naturaliste Cuvier
Leçons d'anatomie comparée*

Substances chimiques dangereuses

"La viande est toxique, car elle donne des déchets: urates, ptomaines, acides lactiques, etc., qui sont de véritables poisons s'éliminant quand ils le peuvent, par le foie et les reins, et surmenant ces organes. La viande entraîne un encrassement des tissus et des humeurs, elle est cause de pléthore, d'hypertension, de scléroses multiples, de néphrite, d'urémie et d'irritation nerveuse..."

Docteur Pierre Oudinot

La conquête de la santé.

De nombreuses autres substances chimiques potentiellement dangereuses, dont les consommateurs ignorent généralement l'existence, sont présentes dans la viande. Dans leur livre *Poison in your Body*, Gary et Steven Null nous révèlent les dernières astuces utilisées par les fermes d'élevage corporatives. "Les animaux sont maintenus en vie et engraisés par l'introduction continue dans l'organisme de calmants, d'hormones, antibiotiques et de 2,700 autres drogues. Quoique ces drogues soient encore présentes dans la viande quand vous la mangez, la loi n'exige pas qu'elles soient énumérées sur l'emballage."

Une de ces substances chimiques - le diéthylstilbestrol - est une hormone de croissance utilisée aux Etats-Unis depuis vingt ans malgré les études démontrant sa nature cancérigène. Interdit dans 32 pays à cause d'un risque sérieux pour la santé, l'industrie de la viande américaine l'emploie encore, peut-être parce que le ministère de l'Alimentation et de la Médecine estime que les industriels de la viande épargnent ainsi plus de \$500 millions par année.

Un autre stimulant de croissance populaire est l'arsenic. En 1972, le ministère de l'Agriculture des Etats-Unis détecta ce poison bien connu en quantité excédant la limite légale dans 15% des volailles du pays. Le nitrate et le nitrite de sodium, substances

chimiques servant d'additifs alimentaires pour ralentir la putréfaction de la viande fumée et autres aliments carnés - y compris le jambon, le bacon, le salami, les saucisses de Francfort et le poisson - compromettent aussi la santé. Ces produits chimiques donnent à la viande sa couleur rouge vif en réagissant sur les pigments présents dans le sang et les muscles. Sans eux, le gris-brun de la chair morte rebouterait plusieurs consommateurs éventuels. Malheureusement, ces substances chimiques ne font aucune distinction entre le sang d'un cadavre et celui d'un humain bien en vie; nombre de personnes accidentellement soumises à des doses excessives sont mortes d'empoisonnement. Même en petite quantité, elles peuvent s'avérer dangereuses.

Des antibiotiques dans la viande

Les conditions insalubres et l'entassement qu'impose aux animaux l'industrie du bétail exigent l'emploi d'immenses quantités d'antibiotiques. Or, un tel abus provoque naturellement la naissance de bactéries résistantes aux antibiotiques et qui sont transmises directement aux consommateurs de viande. Le ministère de l'Alimentation et de la Médecine estime que l'emploi de la pénicilline et la tétracycline permet d'épargner 1.9 milliard par an à l'industrie de la viande. C'est pourquoi ils ferment les yeux devant cet abus qui amène des risques potentiels pour la santé.

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>

Qu'est-ce qui fait bouger notre corps ?



Nous disons "J'ai une âme!" ou "Mon âme!". Nous entendons ceci depuis notre naissance, mais la définition de ce mot « âme » semble tout de même très floue. Personne ne semble vraiment informé à ce propos. Aucune institution ne nous informe à ce propos. Personne ne peut vraiment nous révéler ce qu'est l'âme et nous restons depuis toujours mal informé à son sujet. Aucune religion ne nous révèle vraiment la connaissance de l'âme. On entend parfois quelques commentaires à son sujet, mais il n'y a jamais rien de bien défini. On nous demande aussi de croire en son existence. Cependant croire sans connaissance profonde ne nous satisfait pas réellement. Il nous faut vraiment une connaissance pour accepter que l'âme existe réellement, sinon ce n'est que de l'incertitude ou un dogme.

Savez-vous cependant que les Vedas peuvent nous informer à son sujet? Savez-vous qu'il y a une différence entre l'âme et le corps? Les Vedas nous informent que nous n'avons pas une âme, mais que nous sommes une âme spirituelle. Il faut comprendre avant tout que sans la présence de l'âme, le corps demeure sans vie. Le corps en lui-même est mort et ce qui le fait bouger est l'âme. Examinons notre corps et vous verrez qu'il n'est pas difficile de se rendre compte qu'il y a un propriétaire à ce corps. Si je regarde ma main droite, je peux dire : « Voici ma main droite » encore une fois, je

peux dire : « Voici ma tête » dans le même ordre d'idées je peux dire : « Voici ma jambe droite » et ainsi de suite pour tous les autres membres de mon corps. Je dis : « ma main, ma tête, ma jambe etc. » mais qui est le propriétaire de ces membres? Je ne peux pas dire : « Moi la main, moi la tête, moi la jambe ». Alors il y a un propriétaire, n'est ce pas?

Qui est ce propriétaire et qu'est-ce qui fait bouger mon corps? Par temps nuageux, on ne voit pas le soleil, mais nous savons qu'il est là par la chaleur et la lumière qui en émanent. La chaleur et la lumière prouvent son existence. Il en va de même pour le corps. Parce que la conscience habite le corps nous pouvons comprendre qu'elle émane d'une énergie.

Continuons cet examen du corps. Parce que le coeur pompe le sang et le répand dans le corps nous sommes animés. La fonction du coeur est de pomper le sang et de le transmettre à travers le corps. La conscience est répandue à travers le corps par le sang qui y circule. Si nous bloquons la circulation du sang d'un de nos doigts, alors celui-ci devient insensible. En quelque sorte, il est mort, car la conscience n'y est plus. Parce que la conscience est répandue à travers le corps par le sang, alors si on me pince à un endroit du corps, j'aurai mal. Il est facile aussi de constater que la conscience ne se

répand pas dans les ongles. On peut les couper et on ne ressent aucune douleur. Le sang ne se rend pas dans cette partie du corps. Lorsque le coeur cesse de battre alors nous mourons, n'est ce pas? A ce moment le coeur ne remplit plus sa fonction et le sang ne se répand plus dans le corps, alors la conscience n'y est plus. On pourra couper mon corps en mille morceaux et je ne bougerai pas. Je n'aurai aucune réaction, car la conscience n'est plus présente dans le corps. Rappelons nous que la conscience émane de l'âme comme la chaleur et la lumière émanent du soleil.

Il ne fait pourtant pas le moindre doute que si l'énergie nécessaire au fonctionnement de l'organisme provient du coeur, c'est que l'âme y est présente. Les globules sanguins, qui transportent l'oxygène emmagasiné dans les poumons, tirent leur énergie de l'âme. C'est pourquoi le sang cesse de circuler et de remplir ses fonctions dès que l'âme quitte le corps. La médecine "scientifique" est sans doute hors d'état de vérifier que l'âme fournit au corps son énergie vitale, mais elle accepte néanmoins l'importance des globules rouges et admet que le coeur est le siège de toutes les énergies corporelles.

L'âme, c'est-à-dire le possesseur du corps, ne mesure qu'un dix millième de la pointe d'un cheveu, et c'est néanmoins grâce à elle que le corps vit et fonctionne. Cette particule atomique d'énergie spirituelle se trouve à l'intérieur du corps, tout comme le pilote aux commandes de son avion. Pourquoi un homme se sent-il plein de vigueur et de force? Uniquement parce qu'en lui se trouve cette étincelle spirituelle. Mais dès que l'âme quitte le corps, il perd toute sa vigueur et meurt. C'est l'âme qui est la vie et qui fait bouger le corps. Comme un avion, on ne voit pas le pilote mais on sait que c'est lui qui fait voler l'avion. Ceux-ci ont beau être des appareils imposants, ils volent néanmoins sous la direction d'une minuscule étincelle spirituelle, c'est-à-dire le pilote. Sans elle, cet énorme avion ne pourrait pas voler. Alors le corps ne peut vivre sans la présence de l'âme.

Écrit et compilé par Aprakrita dasa.

Contact avec la terre



Ça y est enfin les beaux jours sont enfin arrivés! La météo plus clémente nous force à commencer à « biner » notre jardin, et les gros gels ne sont plus vraiment à craindre. Pour débiter un jardin il faut enlever toutes les mauvaises herbes de l'année précédente. Elles sont sèches et surtout pleine de graines qui ne demandent qu'à germer dès que possible.

Les mauvaises herbes en profitent pour pousser le plus vite possible, elles sont redoutables car elles "savent" qu'elles ont peu de chance de survie en cette saison, et elles feront d'autant plus vite des graines pour se propager. N'hésitez pas à commencer le grand nettoyage du jardin dès que la température le permet !

Aujourd'hui jardiner c'est tenir compte de la nature telle qu'elle est et ainsi respecter Celui qui la crée, c'est à dire Krishna. Comment être un jardinier à la fois responsable tout en étant créatif ? C'est en écoutant la nature et en répondant de manière naturelle et biologiques.

Je vais vous parler aujourd'hui de l'eau pour arroser votre jardin. L'eau de pluie est con-

siderée comme la meilleure pour l'arrosage, il faut donc mettre tous les soins pour la recueillir. Ensuite, vient l'eau courante des rivières ou ruisseaux coulant à ciel découvert.

L'eau stagnante, exposée au soleil et aux influences atmosphériques, tenant en décomposition des débris végétaux, peut être im potable, mais très bonne pour la végétation à cause de l'humus végétal qu'elle tient en dissolution.

L'eau de source est celle qui sort à la surface du sol pour former des cours d'eau elle doit par conséquent être toujours être exposée à l'air ce qui la rend moins froide.

Le secret de la réussite de votre jardin, consiste en un bon arrosage, un sol vivant riche en humus et équilibré, capable de nourrir efficacement les plantes. Une bonne terre chacun peut l'avoir au bout de quelques années, et ce même en partant d'un très mauvais sol.

Il ne faut pas avoir peur de mettre des fleurs partout dans le potager. Certaines plantes associées à d'autres sont bénéfiques ; elles éloignent les insectes ou favorisent la croissance ce qui permet d'économiser de la

place, de limiter l'évaporation et en plus ce sont des associations bénéfiques.

On peut associer carottes et poireaux, la carotte repousse la teigne du poireau et le poireau incommode la mouche de la carotte. C'est une bonne combinaison de légumes.

De petits jardins potagers près de la maison apportent une contribution importante à votre nutrition. Ils peuvent aider à assurer la variété dans le régime et à fournir des vitamines et des minéraux, des hydrates de carbones et

des protéines. Une bonne nutrition aide le corps à résister aux maladies. Les jardins aident donc à améliorer la santé de tous. Ils peuvent produire des plantes médicinales et faire économiser de l'argent. Remercions Krishna tous les jours pour toute cette abondance.

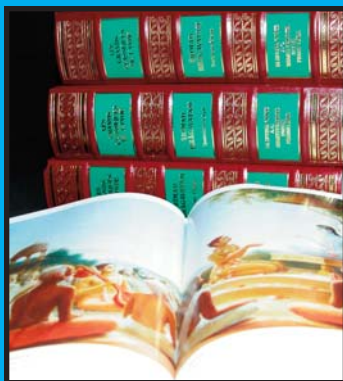
En retrouvant cette connexion avec la nature, nous pouvons contribuer à sa survie et à la nôtre. Nous pouvons accueillir la nature nous ouvrir à elle pour retrouver Krishna son créateur. La nature est généreuse. Elle contribue non seulement à conserver plus propre l'air que nous respirons, une terre pour vivre et pour nous nourrir mais elle nous donne également un bien-être, une énergie . Nous pouvons aussi voir la nature comme le miroir de Krishna.

L'observer et l'écouter nous apprend beaucoup sur notre façon de vivre en être humain.

Hare Krishna
Bhakta Alain

VISITEZ
www.vedaveda.com

LIVRES ET MUSIQUE DÉVOTIONNELS



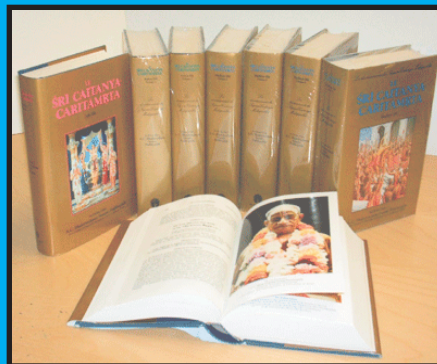
Les 4 premiers Chants du Srimad- Bhagavatam

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: _____