

RETOUR A KRISHNA

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

VOL. 1 NO 1 -2007

POUR UN RENOUVEAU SPIRITUEL

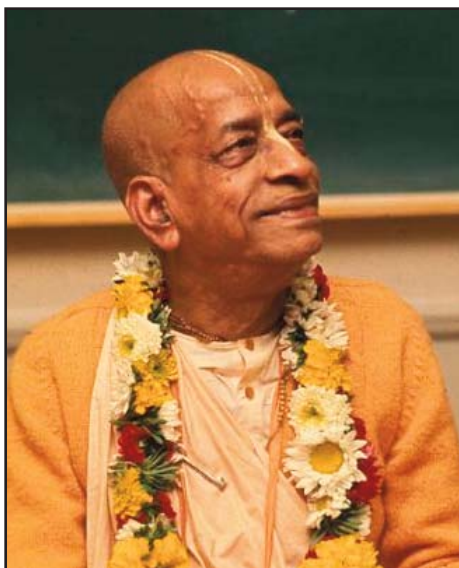
WWW.VEDAVEDA.COM

LE CYCLE DES MORTS ET RENAISSANCES

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



RETOUR A KRISHNA

- Editorial d'Aprakrita dasa 3
- Pas de contrôle 4
- Le cycle des morts et ... 5
- Questions et réponses 6
- Nous ne voyons pas l'âme 7
- La réincarnation 8
- Le végétarisme 9
- Recettes à la citrouille 10
- Les recettes de Renata 12
- Santé et végétarisme 13
- Nous disons: "J'ai une âme 14
- Contact avec la terre 15

Éditeur : Aprakrita dasa

Photos: Aprakrita dasa, Isavatara dasa

Collaborateurs: Alain Barbe, Renata,
Alberto Cao Nouvelle.

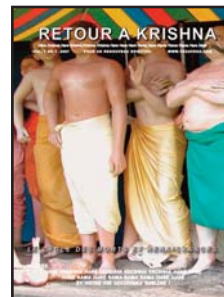
Merci à tous ceux qui aident à financer
ce magazine.

Dépôt légal: 2998629

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

Ste-Agathe des Monts
819-326-7826

Je m'abonne gratuitement!



L'abonnement est gratuit, mais nous acceptons votre don
avec grande reconnaissance.

J'aimerais vous offrir un don de soutien _____ \$
Tout don de 15\$ et plus est déductible d'impôt et est grandement apprécié.
Merci de votre participation.

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(e)s de Krishna ou LADK
3990 St-André #174, Montréal, Québec, Canada
H2L 3W1

Cette publication est gratuite. Elle a pour but de faire connaître les principes d'une existence plus pure, centrée sur Krishna, Dieu, la Personne Suprême, tels que nous l'enseigne la culture védique. Ce travail est possible grâce à tous ceux qui coopèrent financièrement ou en offrant leur aide bénévole. Nous ne réclamons pas de coût d'abonnement. Toutefois, votre aide financière est acceptée avec gratitude. Cet engagement personnel permet à une multitude de personnes d'en bénéficier. Merci de votre compréhension. Les contributions de 15\$ et plus sont déductibles d'impôt et doivent être envoyées à:

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

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

EDITORIAL

Un mot personnel d'Aprakrita dasa



Hare Krishna cher(e)s ami(e)s

La principale raison d'être du mouvement pour la Conscience de Krsna, consiste à promouvoir le bien-être de l'humanité en enseignant la science de Dieu, à partir des Écritures éternelles de l'Inde, les Védas.

Conscients des incon vénients pratiques qui empêchent nombre de nos amis de venir partager notre vie au temple, je voudrais exposer ici comment chacun peut atteindre le but ultime de l'existence, l'amour pour Dieu, en créant chez lui une atmosphère propre au service de dévotion offert à Krishna. La civilisation actuelle a réalisé de grands progrès dans le domaine des commodités matérielles, mais néanmoins, nul ne connaît le vrai bonheur car il manque l'essentiel. Même un progrès matériel excessif ne saurait en lui-même, suffire à nous rendre heureux. Cette insatisfaction vient originellement de n'avoir pas su combler, malgré les réussites de la science, l'inclination à aimer qui existe en chacun. Certes la société enseigne l'amour de la famille, de la patrie, des autres, mais n'éclaire nullement sur l'art d'utiliser ce penchant naturel de l'être à aimer afin de développer en lui un attrait pour Dieu, Objet ultime de son amour. Pourtant, sans atteindre cette perfection l'être ne peut jouir de la pleine félicité qu'il recherche avec tant d'ardeur.

Les religions et les diverses pratiques spirituelles comblent quelque peu cette lacune. Elles permettent à ceux qui en observent strictement les principes de se libérer peu à peu de l'emprise qu'exercent sur lui les choses de ce monde et lui permet de comprendre la nature spirituelle de son exist-

tence. Mais seul la Conscience de Krishna, nous permet de raviver notre amour originel et naturel pour Krishna et de jouir alors d'une vie pleine de félicité.

Cela demande que notre conscience se transforme, qu'un changement s'opère en notre cœur. Pratiquer la Conscience de Krishna n'implique pas qu'il faille renoncer à toutes choses, se raser la tête, abandonner sa profession ou ses responsabilités sociales. De fait, on doit plutôt reconnaître en Krishna, le Possesseur Suprême de toutes choses et utiliser pour Le servir tous les biens qui nous sont alloués. Selon le même ordre d'idée, on doit également apprendre l'art de dédier à Krishna les talents qu'Il nous a octroyés. L'être ainsi conscient de Krishna, qui n'agit avec son corps, son mental et son intelligence que pour satisfaire Krishna, demeure libre de toute souillure matérielle.

Vous progresserez d'un pas certain dans la Conscience de Krishna, tout en restant chez-vous, en gardant au centre de vos occupations familiales la satisfaction de Dieu, la Personne Suprême. Voilà bien la perfection du yoga. Si Krishna entre ainsi dans votre vie, vous connaîtrez la félicité et atteindrez par là le but même de l'existence. Je suis toujours disposé à vous aider dans cette voie. Je vous recommande donc, d'étudier les principes de base et de vous efforcer de les mettre en pratique dans votre vie. En ravivant ainsi en vous la Conscience de Krishna, vous découvrirez progressivement le but de l'existence et vous affranchirez de l'angoisse matérielle; en même temps, vous goûterez à la plénitude, au bonheur spirituel, lequel s'accroît à chaque jour parallèlement à votre amour pour Dieu, la Personne Suprême.

Les Écritures védiques recommandent que l'on récite régulièrement le maha-mantra: Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare. Cette vibration sonore purement spirituelle vous permettra de comprendre Krishna et d'atteindre la perfection de la conscience; le pur amour de Dieu.

KIT DE DÉPART



Pour ceux qui veulent aller plus loin dans le service de dévotion nous vous offrons ici le "Kit de départ". Ceci inclus, un Japa ou chapelet de méditation, un disque compact de Srila Prabhupada récitant le maha mantra, un livret avec toutes les instructions pour commencer votre service à Krishna de votre demeure, la page centrale de ce livret sert d'autel avec lequel vous ferez vos offrandes.

Un excellent outil dans le service à Krishna. Ne vous en privez pas, car il saura vous donner tout ce dont vous avez besoin pour rendre votre vie sublime.

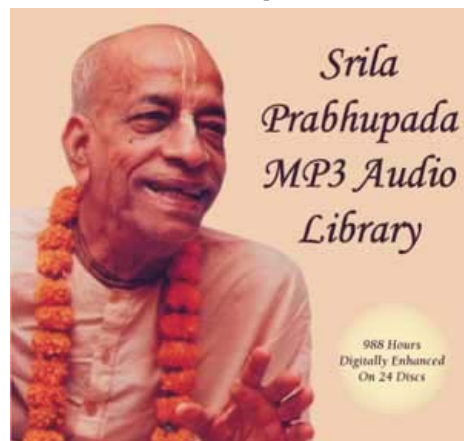
Seulement 19.95\$

Incluant le transport au Québec.

Pour commander

Utiliser le coupon à la dernière page.

En Mp3



Toutes les lectures, (en anglais) les conversations et les promenades matinales en Mp3 avec Srila Prabhupada. Près de 1500 heures d'écoute sur la philosophie de la Conscience de Krishna. Ce set comprend 24 disques dont deux de musique.

Prix: 134.95\$

Transport inclus au Québec.

Une conversation de Sa Divine Grâce A.C. Bhaktivedanta Swami Srila Prabhupada à Tokyo.

Pas de contrôle.



Comme dans chaque ville les autos roulent d'un endroit à l'autre, de façon similaire les planètes bougent, elles sont en plein mouvement. Chacune d'elles a son propre orbite. Même le soleil a son orbite et il va à des milliers de kilomètres à la minute. Tout bouge en cet univers.

Les autos roulent à grande vitesse et elles font attention pour rester entre les lignes, sinon il y aura collision. De la même façon toutes les planètes circulent dans leur orbite à leur propre vitesse et il y en a des centaines, des milliers, des millions bougeant ainsi sans qu'il y ait collision. Comment est que ceci peut être possible? Qui a mis les lignes pour qu'elles circulent ainsi dans l'univers?

Les autos roulent à quatre ving dix ou cent kilomètres à l'heure, mais elles doivent rester entre les lignes. Qui a tracé ces marques? Le département de la police, le gouvernement? Comment pouvons-nous dire, qu'il n'y a pas de contrôle?

"Analogie", veut dire: "En citant un point similaire on peut conclure une idée." Maintenant, comme nous voyons sur la route les autos qui roulent à grande vitesse dans leur orbite, (entre les lignes) sous le contrôle d'une intelligence ou d'une organisation, de façon similaire toutes les planètes circulent à de grandes vitesses et restent dans leur orbite parce qu'il existe une organisation universelle.

Prenez la terre, elle bouge très rapidement, n'est ce pas? Une automobile peut aller à 90 ou 100 kilomètres à l'heure, ce qui paraît

très vite, mais la terre bouge encore plus vite à une vitesse incroyable. L'arrangement est bien fait, c'est parfait. Nous ne pouvons même pas comprendre comment ceci est si parfait. Si nous pouvons voir le lever du jour ceci veut dire que la terre a bougé. Les avions bougent aussi, mais il y a tellement de bruit. Elles sont imparfaites. Mais ici, nous pouvons voir: la terre bouge à des milliers de kilomètres à l'heure et sans bruit. Ceci nous laisse même l'impression que nous sommes assis toujours à la même place. Et il n'y a pas d'intelligence derrière ceci?

Ceci demande tant d'intelligence pour faire bouger une auto dans une certaine ordre sur la route, tant d'arrangements de polices, tant de contrôle du gouvernement, tant de scientifiques etc... L'univers n'a pas seulement une planète mais en possède plusieurs millions. Premièrement, il y a des millions d'univers. Dans chaque univers, il y a tant de planètes que nous n'arrivons pas à les compter. Chacune d'elles a son propre climat, différentes variétés. Elles ne sont pas toutes pareilles. Nous savons que chaque planète a son propre atmosphère, différent des autres. Prenez le soleil, il est embrasé, plein de feu. La température est si haute que 93 millions de milles n'empêchent pas de ressentir sa chaleur. De façon similaire la lune est froide. Les planètes ont différentes conditions atmosphériques et elles gardent leur orbite. Nous pouvons constater que des

arrangements ont été fait pour qu'il en soit ainsi. Et malgré tous ces organisations nous osons dire qu'il n'y a pas d'intelligence derrière ceci. Comment est ce possible? Des êtres démoniaques peuvent dire: "Il n'y a pas de contrôleurs." Minute, toutes les règles sont suivies de façon parfaite. Le soleil tourne dans son orbite de façon si parfaite que s'il changeait un peu son orbite le monde entier deviendrait froid ou dans une extrême chaleur. Même les scientifiques admettent ceci. Le soleil doit suivre son horaire donnée par quelques contrôles. Il bouge sous l'ordre de Dieu. Alors si nous parlons d'ordre nous devons aussi parler de celui qui donne l'ordre. Quelqu'un de grand qui donne un ordre au soleil, ce qui veut dire un contrôleur, Krishna. Comment peut-on dire qu'il n'y a pas de contrôleur? Où est la logique? Personne ne peut donner une raison logique qu'il n'y a pas de contrôleur dans l'univers. Certains êtres à la nature démoniaque peuvent dire qu'il n'y a pas de Dieu, mais où est leur logique?

On peut être étranger dans un pays, mais lorsque nous voyons sur la route des autos se déplacer en ordre et la police au travail, nous devons en conclure qu'il y a un gouvernement derrière ceci. Je peux le savoir ou ne pas le savoir, mais par la logique je comprends qu'il doit y avoir un gouvernement. Alors lorsque nous voyons le cosmos agir de si parfaite, systématique et de façon raisonnée, comment puis-je dire qu'il n'y a pas de contrôleur? Quelle sorte de logique est-ce?



LE CYCLE DES MORTS ET RENAISSANCES



Les sages de l'Inde antique nous disent que le but de la vie humaine est d'échapper au cycle sans fin des réincarnations. "Il ne faut plus revenir" —telle est leur mise en garde.

Somme toute, l'être prisonnier du cycle des morts et des renaissances est comparable au héros grec Sisyphe, l'un des anciens rois de Corinthe, qui voulut un jour être plus rusé que les dieux, mais qui fut lui-même condamné à un sort sans espoir. Son châtement fut de pousser, en la roulant, une lourde pierre jusqu'au sommet d'une colline; mais, à chaque fois qu'il allait atteindre le sommet, cette pierre redescendait jusqu'au bas de la colline, ce qui contraignait Sisyphe à toujours recommencer sa pénible tâche. De même, lorsqu'un être vivant arrive au terme d'une vie en ce monde matériel, la loi de la réincarnation le force à en recommencer une autre. A chacune de ses existences, il peine durement pour atteindre des buts matériels, mais ceux-ci se soldent toujours par un échec, et il doit tout recommencer.

Heureusement, nous ne sommes pas Sisyphe, et il y a une façon d'échapper au cycle des morts et des renaissances. Le premier pas dans cette voie est de savoir que nous ne sommes pas notre corps. Les Vedas déclarent à ce propos, aham brahmasmi: "Je suis une âme spirituelle pure." A ce titre, un lien nous unit tous à l'Âme Suprême, Krsna —ou Dieu. L'âme distincte peut être comparée à une étincelle jaillissant du feu de l'Âme Suprême. Tout comme le feu et l'étincelle possèdent les mêmes attributs, l'âme distincte a la même nature spirituelle que le

Seigneur Suprême. Le Seigneur et l'être distinct possèdent tous deux une nature faite d'éternité, de connaissance et de félicité. Tous les êtres vivants existent originellement dans le monde spirituel en tant que serveurs spirituels de Dieu, mais quand l'être distinct désire trancher ce lien, il tombe sous le joug de l'énergie matérielle. L'âme éternelle devient alors prisonnière du cycle des morts et des renaissances successives, et elle doit revêtir divers corps, selon son karma.

Pour s'affranchir de la réincarnation, il faut comprendre à fond la loi du karma. Le mot karma est un terme sanskrit qui définit une loi de la nature. Parfois, nous disons: "Après tout, je ne l'ai pas volé!" Souvent, nous nous rendons instinctivement compte que nous sommes, d'une manière ou d'une autre, responsables des choses bonnes et mauvaises qui nous arrivent, même si nous n'en comprenons pas exactement le mécanisme sous-jacent. Les étudiants en littérature utilisent le terme "justice immanente" pour décrire le destin malheureux de personnages aux noirs desseins. Dans le domaine de la religion, les théologiens débattent sur le sens d'aphorismes comme "Oeil pour œil, dent pour dent" et "Vous récolterez ce que vous avez semé."

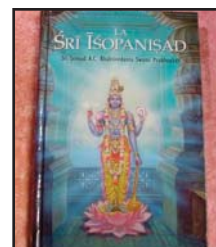
Mais la loi du karma va plus loin que ces formules vagues et ces aphorismes, car elle permet d'expliquer les causes et les effets, et plus particulièrement ceux qui ont trait à la réincarnation. Au cours de cette vie même, par nos pensées et nos actions, nous préparons notre prochain corps, qui pourra

être plus élevé ou plus vil que celui que nous possédons actuellement. Il est très rare d'obtenir un corps humain; l'âme y accède seulement après être passée par des millions d'espèces inférieures. Or, seule la forme humaine donne à l'être l'intelligence qui lui permet de comprendre les lois du karma et de s'affranchir ainsi de la réincarnation. Le corps humain est la seule issue permettant d'échapper aux souffrances de l'existence matérielle. La personne qui fait un mauvais usage de sa forme humaine et qui ne prend pas conscience de son moi spirituel ne vaut guère mieux qu'un chien ou qu'un âne.

Les conséquences du karma sont comparables à de la poussière recouvrant le miroir de notre conscience spirituelle pure et originelle. Seul le chant du mantra Hare Krsna peut faire disparaître cette souillure. Celui-ci est composé des noms sanskrits de Dieu: Hare Krsna, Hare Krsna, Krsna Krsna, Hare Hare, Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama, Hare Hare. Le pouvoir qu'a ce mantra de nous libérer du karma se trouve partout mentionné dans les Ecritures védiques. Le Srimad-Bhagavatam, le summum des Puranas, enseigne: "Les êtres vivants qui sont pris dans les rets compliqués de la naissance et de la mort peuvent être immédiatement libérés s'ils chantent, même inconsciemment, le Saint Nom de Krsna."

Puisé dans le livre: Renâître

La Sri Isopanisad.



La connaissance qui nous rapproche de Krsna, Dieu la Personne Suprême. Traduit du sanskrit et commenté par A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada.

**Couverture rigide
125 pages**

12.95\$ Transport inclus au Québec

**H A R E
K R I S H N A**

Questions et réponses



Questions de madame Lili.

Je me demande si une personne consciente de Krishna, lorsqu'elle quitte son ancien corps pour en prendre un nouveau, garde la dévotion pour Krishna qu'elle avait acquise précédemment ? Autrement dit, reste-t-elle consciente de Krishna ? Imaginons qu'elle naisse dans une autre culture ou un autre pays, et que là-bas nul contact avec cette philosophie n'est possible. Elle pourrait alors vivre toute sa vie sans entendre parler de Krishna. Peut-être même pourrait-elle devenir une fervente opposée à la conscience de Krishna, qui sait ? Je ne comprends pas comment l'âme, en quittant le corps, pourrait garder sa spiritualité. A moins que la personne en question intègre automatiquement un corps conscient de Krishna pour la récompenser de sa vie précédente ? Merci de m'éclairer sur ce voyage d'un corps à l'autre qui me paraît bien complexe !

Lili.

Réponse par Aprakrita dasa

Il faut comprendre que Krishna habite le cœur de tous et Il connaît tout ce que nous avons fait au cours de notre vie. Une personne qui a débuté le bhakti yoga ou conscience de Krishna ne perd jamais ce qu'elle a acquis. Krishna dit à ce propos dans la Bhagavad-gita : " A qui marche sur cette voie, aucun effort n'est vain, nul bienfait acquis n'est jamais perdu; le moindre pas nous y libère de la plus redoutable crainte. " (Gita 2.40) le moindre effort tenté pour plaire à Krishna n'est jamais perdu. Sur le plan matériel, toute entreprise qui n'est pas menée jusqu'au bout est un échec, tandis que sur le plan spirituel, dans la conscience de Krishna, la moindre activité engendre des bienfaits durables.

Ce n'est jamais en vain qu'on agit pour le plaisir de Krsna, même si l'entreprise reste inachevée. Un pas vers Krishna est un pas pour

toujours, même si l'on s'arrête en chemin; et lorsqu'on repart de nouveau, c'est toujours pour une deuxième étape. Quelle différence d'avec les actes matériels, qui ne portent leurs fruits qu'accomplis jusqu'au bout!

Les activités matérielles et leurs fruits disparaissent avec le corps. Au contraire, l'action accomplie pour Krishna, même interrompue, finit toujours par ramener son auteur à la conscience de Krishna, serait-ce dans une prochaine vie. En agissant pour Krishna, on est au moins assuré de renaître dans un corps humain, soit dans une famille de sages brahmanas, soit dans une famille riche et cultivée, avec la possibilité de nouveaux progrès sur la voie de la réalisation spirituelle. Telle est la vertu incomparable du service de dévotion. Aussi dans cet autre verset Krishna dit : "En vertu de la conscience divine acquise dans sa vie passée, il est tout naturellement porté vers la pratique du yoga, parfois même à son insu." (Gita 6.42)

Il peut aussi renaître dans une famille de sages spiritualistes. En vérité, il est rare, ici-bas, d'obtenir une telle naissance. Dans ce verset, le Seigneur loue les bienfaits de naître dans une famille de yogis ou de spiritualistes, ou gens de grande sagesse, car c'est l'occasion, surtout dans les familles d'acaryas ou de gosvamis, d'être, dès son

plus jeune âge, encouragé à la vie spirituelle. Par tradition et par éducation, les membres de ces familles sont érudits, voués à Dieu et capables, le jour venu, de devenir des maîtres spirituels. Naître en leur sein est la plus grande faveur, celle qu'accorde le Seigneur. Alors Krishna nous placera dans un endroit où nous pourrions continuer notre vie de dévotion. Nous n'avons pas besoin d'être inquiet à ce sujet. Krishna n'oublie jamais.

Concernant votre autre question : *"Je ne comprends pas comment l'âme, en quittant le corps, pourrait garder sa spiritualité. A moins que la personne en question intègre automatiquement un corps conscient de Krishna pour la récompenser de sa vie précédente?"*

Ce n'est pas le corps qui est conscient de Krishna mais l'âme. Le corps composé d'eau, de terre, d'air, d'éther, de feu n'est qu'une combinaison de ces éléments. En fait le corps est mort, mais c'est l'âme de nature spirituelle qui lui donne vie. Lorsqu'au moment de la mort, l'âme quitte le corps, celui-ci n'est qu'une masse inerte. C'est donc l'âme qui lui donne la vie. Le corps n'est pas récompensé mais c'est l'âme qui l'est. Celle-ci est la personne qui habite le corps. Comme le soleil répand sa chaleur et sa lumière dans l'univers, l'âme répand sa conscience à travers le corps. Si vous prenez du poison, celui-ci se répandra à travers le corps. Vous ne pouvez le voir mais vous pouvez en sentir les symptômes. Lorsque nous voyons un corps, qui n'est qu'un amalgame de différents éléments matériels, bouger alors il faut reconnaître que l'âme lui donne la vie.

Aprakrita dasa.

H a r e K r i s h n a

NOUS NE VOYONS PAS L'ÂME.



Les hommes de sciences ne peuvent percevoir l'âme et c'est pourquoi ils mettent fortement en doute son existence. En fait, elle est trop tenue pour qu'on l'observe. Qui pourrait prétendre posséder un tel pouvoir de perception, une vision assez sensible pour déceler l'âme?

Les savants voudraient cependant obtenir quelque preuve tangible de son existence. Pour mieux comprendre sa présence, prenons cet exemple; si une personne absorbe, même en quantité négligeable, un poison mortel, il mourra aussitôt. Personne ne peut voir le poison, ni le suivre dans son action; cependant, il n'en agit pas moins. De même les Vedas nous enseignent que le corps fonctionne de façon merveilleuse, parce que l'âme, infime étincelle spirituelle l'habite. Si je me pince, je ressens aussitôt la douleur, car la conscience est partout répandue dans le corps. Mais que l'âme quitte le corps, comme cela se produit au moment du trépas et vous pourrez le découper en morceaux sans que personne ne proteste. Est-ce si difficile à comprendre? Ne perçoit-on pas ainsi les effets de la vie?

Prenons l'exemple d'un arbre mort. Autrefois il produisait des ramilles et des feuilles; plus maintenant. Pourquoi? Les hommes de science peuvent-ils expliquer ce fait? Ils pourront dire que la composition de l'arbre a changé. Très bien mais si la science est tellement avancée qu'elle fournisse à l'arbre les éléments nécessaires pour qu'il produise à nouveau branches et feuilles. Pourtant, tous les composants chimiques qui se trouvaient dans l'arbre s'y trouvent toujours. En fait, la force vitale qui animait cet arbre est parti. Comment pourrait-on conclure

autrement, puisque l'arbre reste mort, bien que les éléments nécessaires à la vie y soient encore présentes.

Les soi-disant hommes de science prétendent donc que la vie résulte d'éléments chimiques; mais en tout état de cause, ce qu'il importerait vraiment de savoir, c'est la provenance de ces éléments eux-même. Or nous disons qu'ils procèdent de la vie. Ce qui implique que la force vitale possède des pouvoirs surnaturels. Un oranger, par exemple, produit plusieurs oranges, qui toutes contiennent divers éléments chimiques, acide citrique et autres. Qu'est-ce qui a produit ces éléments chimiques sinon la vie présente dans l'arbre? Les scientifiques qui basent leurs recherches sur la mesure des éléments chimiques demeurent incapables d'en déterminer l'origine. De même que chaque corps doté de vie produit de nombreux éléments chimiques, l'Être vivant suprême, Dieu est la source de tous les éléments chimiques présents dans l'air, dans l'eau, chez l'humain, dans les animaux ou dans la terre.

Certains prétendent qu'à un certain stade, la matière s'agence de manière à produire la conscience; mais on peut refuter cet argument en disant que même si nous avions tous les composants matériels à notre disposition, nous ne pourrions produire la conscience. Même si tous les éléments matériels sont présents chez un homme mort, on ne peut pour autant raviver sa conscience. Nous ne sommes pas que des machines. Une pièce d'un mécanisme qui se brise peut être remplacée et la machine fonctionnera de nouveau; mais quand le corps a flanché et que la conscience l'abandonne, nous n'avons aucun moyen de remplacer la pièce défectueuse et de raviver la conscience. L'âme est différente du corps, et aussi longtemps qu'elle l'habite, celui-ci est animé. En l'absence de l'âme il est impossible d'animer le corps.

Nous ne pouvons percevoir l'âme à l'aide de nos sens physiques grossiers et c'est pourquoi nous en refusons l'existence. Mais en fait, il y a beaucoup de choses que nous ne pouvons voir. Avec nos sens limités nous ne pouvons voir ni l'air, ni les ondes radio, ni le son, ni une minuscule bactérie, mais cela ne signifie pas que toutes ces choses

n'existent pas. Les microscopes et d'autres instruments nous permettent de percevoir beaucoup de choses dont nos sens imparfaits n'avaient auparavant l'existence. Et il en va de même pour l'âme; ce n'est pas parce qu'elle est de dimension atomique et qu'elle n'a été perçue à ce jour ni par les sens ni par aucun instrument, que nous devons en conclure qu'elle n'a pas de réalité. Le fait est que l'on peut en percevoir les symptômes et les effets.

L'âme pourtant de dimension atomique, fait accomplir au corps toutes sortes d'oeuvres merveilleuses. Nous voyons dans le monde tant de villes, d'autoroutes, de ponts, de monuments, marques de grandes civilisations; mais qui a fait tout cela? La minuscule étincelle sise dans le corps. Or si de telles merveilles peuvent être accomplies par cette infime étincelle d'esprit, on ne peut même pas imaginer ce que l'Esprit Suprême peut accomplir.

Quand le corps meurt, je ne meurs pas avec lui. Lorsque le corps grossier atteint sa dernière heure, je continue d'habiter le corps subtil formé du mental, de l'intelligence et du faux ego, et c'est lui qui m'emportera vers un autre corps physique. Ni les savants ni les médecins ne peuvent voir l'âme. Je possède comme vous un mental, mais je ne peux voir votre mental et vous ne pouvez voir le mien. J'ai une intelligence et vous aussi, mais vous ne pouvez voir mon intelligence et je ne peux voir la vôtre du fait de leur nature très subtile. Or, comme l'âme s'avère encore plus subtile, comment les hommes de science matérialistes pourraient-ils la voir? Ils sont incapables de voir le mental, l'intelligence et le faux ego, que dire de l'âme. Aussi disent-ils « Il n'y a que le corps et rien d'autre. » Mais la réalité est tout autre.

En vérité, l'âme est de dimension infime. Un dix-millième de la pointe d'un cheveu, telles sont les dimensions de l'âme. Est-il possible de partager un cheveu en cent parties? Non. Mais si, dans l'affirmative, on le divisait en cent autres parties, chacune aurait la taille de l'âme.

Puisé dans le livre: La reine Kunti.

H a r e K r i s h n a

La réincarnation

"Nous nous comportons comme si nous devions vivre à jamais, ce que tout le monde croyait à l'époque des Beatles, n'est-ce pas? Je veux dire, qui aurait pensé qu'un jour nous pourrions mourir?"

-L'ex-Beatle Paul McCartney

Si vous voulez devenir réellement maître de votre destinée, vous devez comprendre ce qu'est la réincarnation. C'est aussi simple que cela.

Personne ne souhaite mourir. La plupart d'entre nous aimeraient vivre à jamais avec toutes leurs forces, sans rides, sans cheveux gris ni rhumatismes. Voilà qui est naturel, car le fait de jouir de la vie constitue le principe fondamental de l'existence. Si seulement nous pouvions jouir de l'existence sans fin!

Cette quête perpétuelle de l'immortalité est si fondamentale pour l'homme qu'il lui est presque impossible d'envisager la mort. William Saroyan, auteur de *The Human Comedy*, exprimait bien ce que pensent les masses lorsqu'il annonça aux journalistes, quelques jours avant sa mort: "Tout le monde doit mourir, mais j'ai toujours cru que l'on ferait une exception pour moi. Que faire, maintenant?"

La plupart d'entre nous pensent rarement -et encore- à la mort ou à ce qui vient après. Certains disent qu'elle est la fin de toute chose; d'autres croient à l'existence du ciel et de l'enfer; d'autres encore estiment que cette vie n'en est qu'une parmi bien d'autres que nous avons vécues et que nous vivrons à l'avenir. Plus d'un tiers de la population de la planète -soit un milliard et demi d'hommes- accepte la réincarnation comme un fait irrévocable. La réincarnation n'est pas une croyance, une théorie ou une échappatoire psychologique devant la finalité sinistre qu'est la mort; elle est un phénomène régi par des lois précises qui permettent de mieux comprendre notre cheminement à travers nos vies successives. Bien des livres ont été consacrés à ce sujet; la plupart se fondent généralement sur des "retours en arrière" effectués sous hypnose et sur certaines expériences vécues par des gens qui

ont frôlé la mort. D'autres se rapportent à des personnes qui sont sorties de leur corps ou qui ont ressenti une impression de "déjà-vu".

Toutefois, la plupart des écrits relatifs à la réincarnation sont insuffisamment documentés, extrêmement conjecturaux, superficiels et dépourvus de conclusions. Certains ouvrages se proposent de présenter le cas de personnes qui, en état d'hypnose, ont pu remonter dans le temps jusqu'à des vies antérieures. Elles décrivent avec force détails les demeures qu'elles ont jadis habitées, les rues dans lesquelles elles ont marché, les parcs où elles ont joué dans leur enfance, et vont jusqu'à citer les noms de leurs parents, de leurs amis et de leurs proches lors de cette époque révolue. Voilà qui constitue une lecture certainement intéressante, mais bien que ce genre de livres ait certainement stimulé l'intérêt et la foi d'un public toujours plus nombreux à l'égard de la réincarnation, des enquêtes minutieuses ont révélé qu'un grand nombre de ces prétendus retours en arrière en des vies antérieures sont parsemés de conjectures, d'imprécisions, voire de mensonges...

Le plus grave, c'est qu'aucune de ces publications en vogue n'explique les vérités fondamentales de la réincarnation, comme le processus fort simple qui fait que l'âme transmigre perpétuellement d'un corps matériel à un autre. En de rares occasions, lorsque ces principes fondamentaux sont énoncés, l'auteur expose habituellement sa théorie personnelle à propos des conditions requises pour, que se produise une réincarnation, comme si celle-ci était le privilège de quelques êtres spécialement doués, alors que d'autres n'en bénéficieraient pas. Cette forme de présentation ne traite aucunement de la science de la réincarnation, mais représente plutôt un véritable labyrinthe de conjectures et de contradictions de toutes sortes -sans répondre pour autant aux innombrables questions des lecteurs.

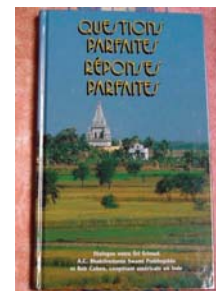
A titre d'exemple, une réincarnation se fait-elle instantanément ou s'agit-il d'un processus lent, s'étendant sur un long laps de temps? D'autres êtres vivants, les animaux

par exemple, peuvent-ils se réincarner en des corps humains? Un homme peut-il devenir un animal? S'il le peut, comment et pourquoi? Se réincarne-t-on sans fin, ou existe-t-il un moment précis où l'on cesse de se réincarner? Est-il possible que l'âme souffre à jamais en enfer ou qu'elle soit perpétuellement heureuse au paradis? Pouvons-nous être maîtres de nos réincarnations futures, et comment? Nous est-il possible de renaître sur d'autres planètes ou dans d'autres univers? Les actions bonnes ou mauvaises influencent-elles la nature du prochain corps que nous aurons à revêtir? Quel est le lien entre le karma et la réincarnation?

L'ouvrage que nous vous présenterons au fil des mois répond à toutes ces questions, car il explique de manière rigoureuse la véritable nature de la réincarnation. Finalement, il fournit au lecteur des instructions positives sur la façon d'envisager le phénomène mystérieux et habituellement mal compris de la réincarnation, et de s'élever au-dessus de lui -démarche qui joue un rôle essentiel dans le façonnement de notre destinée.

*Tiré dans le livre *Renaître**

Questions et réponses parfaites Une histoire vécue



La recherche d'un idéal et d'un sens à donner à la vie conduit au beau milieu du Bengale un jeune coopérant pour le Corps des Volontaires de la Paix.

Dans une hutte en bambou de la terre sainte de Mayapura, sur les bords du Gange, il rencontre Srila Prabhupada, grand maître spirituel qui est capable de lui dire tout ce qu'il a toujours voulu savoir.

Couverture rigide

125 pages

12.95\$ Transport inclus au Québec

**H A R E
K R I S H N A**

Le végétarisme



Krishna dit dans la Bhagavad-gita au chapitre 9 verset 26:

*patram puspam phalam toyam
yo me bhaktya prayacchati
tad aham bhakty-upahrtam
asnami prayatatmanah*

TRADUCTION

“Que l'on M'offre, avec amour et dévotion, une feuille, une fleur, un fruit, de l'eau, et cette offrande, Je l'accepterai.”

TENEUR ET PORTEE

Après avoir montré qu'il est le Seigneur originel, le bénéficiaire suprême et le véritable objet de tous les sacrifices, Krishna révèle quelles offrandes Il désire Se voir présenter en oblation. Si, en effet, nous désirons nous dévouer au Seigneur, par le service de dévotion, et ainsi nous purifier pour atteindre le but de l'existence, qui est justement le service d'amour absolu du Seigneur, la première chose est naturellement de savoir ce qu'il attend de nous.

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'œufs, 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 œufs, 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? Sri Krishna expliquait, au verset treize du troisième chapitre, que seuls les reliefs d'aliments offerts en sacrifice sont purs, et propres à nourrir ceux qui cherchent à progresser vers le but de l'existence, pour finalement s'affranchir de l'engluement matériel. De ceux qui n'offrent pas leur nourriture en sacrifice, ajoutait-Il dans ce même verset, on dit qu'ils ne mangent que du péché. En d'autres mots, chaque bouchée qu'ils avalent les enfonce plus profondément dans les intrications de la nature matérielle. Par contre, préparer des plats végétariens simples et savoureux, les offrir devant l'image de Krishna ou devant la murti, Sa Forme dans le temple, en se prosternant et en Le priant d'accepter notre humble offrande, voilà qui nous permet de progresser d'un pas sûr dans la vie, de purifier notre corps, de produire des tissus cérébraux plus fins, et donc de clarifier nos pensées. Mais par-dessus tout, l'offrande doit être faite dans un sentiment d'amour. Car, Krishna n'a nul besoin de nourriture, Lui qui possède déjà tout ce qui est, mais Il accepte l'offrande de celui qui désire Lui plaire de cette façon. Le facteur dominant, dans la préparation, dans la présentation comme dans l'offrande de tels mets, l'ingrédient principal, est donc l'amour pour Krishna.

Le philosophe impersonnaliste, désireux de maintenir que l'Absolu n'est pas une personne, qu'Il est donc dépourvu d'organes sensoriels, ne peut comprendre ce verset de la, Bhagavad-gita. Pour lui, il s'agit soit d'une métaphore, soit d'une preuve de la matérialité de Krishna, qui énonce la Bhagavad-gita.

Or, Krishna, Dieu, le Seigneur Suprême, possède des sens, spirituels; et il est dit de Ses Sens que chacun peut remplir les fonctions de tous les autres. C'est ce qu'implique le qualificatif d'absolu attribué à Krishna; s'il Lui manquait les sens, comment pourrait-on Le dire maître de toutes les perfections? Dans le septième chapitre, Krishna expliquait comment Il féconde la nature matérielle en y semant les êtres; or, cela s'accomplit sous l'action de Son seul regard. Et ici, nous pouvons comprendre que par le

simple fait d'entendre les mots d'amour prononcés par Son dévot lorsqu'Il Lui présente son offrande, Il peut véritablement manger, goûter les aliments qu'on place devant Lui. Il y a là un point très important, à bien souligner: parce que Krishna est absolu, que Son Sens de l'ouïe peut remplir les fonctions de Son Sens du goût, le fait d'entendre, pour Lui, ne se distingue en rien du fait de manger ou de goûter. Mais seul le bhakta, qui, sans vaine interprétation, accepte Krishna tel qu'Il Se décrit Lui-même, peut comprendre que la Vérité Absolue puisse prendre de la nourriture et S'en délecter.

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.

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 le mantra hare krishna, hare krishna, krishna krishna, hare hare, hare rama, hare rama, rama rama, hare hare, trois fois, ceci 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*!

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

Recettes à la citrouille



Voici les recettes à la citrouille.

Recette au Miel et à la Citrouille

Préparation : 15 min

Cuisson : 35 min

Portions : 1

Ce qu'il vous faut :

2 tasses de purée de citrouille
1 cuillère à thé de zestes de citron
1 cuillère à table de jus de citron
1 cuillère à thé de cannelle
un quart de cuillère à thé de noix en poudre
1/2 tasse de miel

Ce qu'il faut faire :

Placer tous les ingrédients dans une casserole et chauffer sur un feu doux en brassant de temps à autre pendant approximativement 40 minutes jusqu'à ce que le tout soit tendre.
Placer dans des pots et réfrigérer une fois refroidie.

Biscuits à la citrouille et aux dattes

Préparation : 15 min

Cuisson : 30 min

Portions : 24

Ce qu'il vous faut :

1/2 tasse de beurre
2 c. à soupe de yaourt
1 tasse de sucre
1 c. à thé d'essence de vanille
1/2 tasse de dattes dénoyautées hachées
1/2 tasse de noix hachées (facultatif)
1 1/2 tasse de purée de citrouille
1 c. à thé de cannelle

2 tasses de farine
1 1/2 c. à thé de soda à pâte
1/2 c. à thé de clou de girofle moulu
1/2 c. à thé de beurre pour la tôle à biscuits

Ce qu'il faut faire:

Préchauffer le four à 350 degrés.
Mélanger le beurre, le yaourt, le sucre et la vanille.
Ajouter les dattes, les noix, le clou de girofle, la cannelle et le soda à pâte.
Ajouter graduellement la purée de citrouille et la farine.
Étendre la pâte à biscuits sur une tôle à biscuits déjà beurrée.
Faire cuire au four à 350 degrés (sur la grille du milieu) pendant 30 minutes. Une fois cuits, couper la grosseur désirée.

Curry d'épinards à la citrouille

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

Portions : 4

Ce qu'il vous faut:

1 kg de citrouille sans peau
1 c. à soupe de beurre
1 c. à thé d'asafoetida
1 c. à soupe de gingembre râpé
2 petits piments verts vidés et émincés (facultatif)
1 c. à soupe de coriandre en poudre
1 c. à soupe de cumin en poudre
1 c. à soupe de graine de moutarde
1/2 c. à soupe de curcuma en poudre
375 ml de bouillon de légumes ou eau
150 gr. d'épinard grossièrement hachés
1 c. à soupe d'amandes grillées effilées

Ce qu'il faut faire:

Couper la citrouille en cubes de 3 cm. Dans une grande poêle, chauffer l'huile.
Ajouter l'asafoetida, le gingembre, les piments et les épices. Laisser cuire quelques instants en remuant.
Mouiller avec le bouillon de légumes et ajouter les cubes de citrouilles. Couvrir et laisser mijoter environ 15 minutes.
Ajouter les feuilles d'épinards et la coriandre, jusqu'à ce qu'elle commence à flétrir.
Saupoudrer d'amandes grillées et servir accompagné de riz basmati.



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

Recettes de à la citrouille suite...

Confiture de citrouilles

Préparation : 50 min

Cuisson : 45 min

Portions : 4

Ce qu'il vous faut:

8 tasses de citrouille en morceaux

1 tasse d'eau

3 tasses de sucre

1 petit pot de cerises au marasquin

1 boîte d'ananas en morceaux

le jus d'un citron et le zeste

zeste d'une orange

Ce qu'il faut faire:

Faire sécher les morceaux de citrouille pendant 24 hrs sur du papier absorbant

Faire fondre le sucre dans l'eau

Amener à ébullition

Ajouter les morceaux de citrouille et les faire cuire jusqu'à transparence

Retirer du feu, ajouter le zeste et le jus du citron, le zeste de l'orange les ananas et le jus, les cerises et le jus.

Carrés de citrouille au four

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

Portions : 2

Ce qu'il vous faut:

citrouille (quantité que vous voulez)

Beurre fondu

Sel

Ce qu'il faut faire:

Couper la citrouille en gros morceaux 2 po (5 cm). Enlever la pelure et les graines.

Badigeonner les cubes de beurre fondu, puis saler.

Placer les cubes sur une plaque.

Les cuire au four, préchauffé à 250 F, jusqu'à ce que la pointe d'un couteau pénètre facilement les cubes.

Pain à l'orange et à la citrouille

Cuisson : 1h00

Portions : 8

Ce qu'il vous faut:

1/3 tasse beurre ramolli

1 1/3 tasse sucre

2 c. à soupe de yaourt

1 tasse (250 ml) de citrouille en conserve non épicée

1/3 tasse d'eau

1 orange moyenne

2 tasses de farine

1 c à thé bicarbonate de soude (soda)

1/2 c à thé de poudre à pâte

1/2 c à thé de cannelle

1/2 c a thé de clou de girofle

1/2 tasse de noix hachées

1/2 tasse de raisins secs ou dattes hachées

Ce qu'il faut faire:

Battre en crème le beurre et le sucre. Ajouter le yaourt et bBattre légèrement. Incorporer la citrouille et l'eau.

Couper l'orange et enlever les pépins.

Mettre dans robot culinaire ou un broyeur. Broyer complètement l'orange y compris l'écorce. Incorporer à la pâte.

Mettre tous les autres prochains ingrédients dans un bol et mélanger.

Incorporer à la pâte.

Mettre dans un moule à pain graissé.(9x5x3pouces) (23x12x7cm).

Cuire au four 350F (180celcius) pendant une heure.

Vérifier si le pain est cuit avec un cure dent.

Laisser reposer 10 minutes.

Démouler. Donne 1 pain.

Ce pain est délicieux nutritif et moelleux. Nous pouvons le servir avec un glacage à l'orange ou au beurre.

Tarte à la citrouille

Préparation : 15 min

Cuisson : 55 min

Portions : 6

Ce qu'il vous faut:

1 1/4 tasse (300 g) de citrouille cuite

3/4 de tasse (180 g) de cassonade

1 c. à table (15 g) de muscade

2 c. à thé (5 g) de cannelle

4 c. à table (60 ml) de mélasse

3 c. à soupe de yaourt

1 c. à thé (5 g) de sel

1/4 c. à thé (1 g) de gingembre

1 tasse (250 ml) de crème 35%

1 abaisse de tarte non cuite

Ce qu'il faut faire:

Mettre tous les ingrédients (sauf la crème) dans un mélangeur ou un robot culinaire et mélanger.

Déposer dans une abaisse de tarte non cuite de 10.

Cuire au four à 400 F. de 45 à 55 minutes.

Battre la crème avec du sucre en poudre et 1c. à thé de vanille pour obtenir du crémage.

Un site plein de vidéos
www.gitagita.com

LES RECETTES DE RENATA

Le millet.

Le millet peut remplacer la plupart des céréales. On l'incorpore aux potages, aux croquettes, aux tourtières végétariennes, aux puddings et au muesli. Il est dépourvu de gluten. Moulu, on se sert du millet germé pour enrichir des aliments, on l'intègre aux pains, tartes, muffins et biscuits. La qualité de ses protéines est généralement supérieure à celle du blé, du riz et du maïs. C'est une des rares céréales alcalinisantes; elle est facile à digérer et peu allergène.

Histoire :

Le millet est l'une des plus anciennes céréales et ce nom recouvre en fait plusieurs céréales : mil, sorgho et millet.

Probablement originaire du Nord de l'Afrique, le millet était une importante céréale pendant le Moyen-Age en Europe. Début de culture probable en Chine, voici 5000 ans.

Le millet ou mil a été d'abord ramassé à l'état sauvage en Chine. Il s'est rapidement répandu en Inde, puis en Afrique. Il y est toujours aujourd'hui la base de l'alimentation humaine. En Europe, il sert essentiellement à la nourriture des oiseaux. Les mils servent à préparer bouillies et des couscous, qui sont la base alimentaire de nombreuses populations d'Afrique et d'Asie.

Propriétés nutritionnelles :

Le millet ne contient pas de gluten. Il contient beaucoup de magnésium (1,5 gr/Kg) et de phosphore (3 gr/Kg), ainsi que des vitamines A, B1, B2, et PP. Il contient également des vitamines B5 qui stimulent l'élastine de la peau. Il est alcalinisant et renforce les défenses naturelles.

Acheter, conserver et utiliser :

C'est l'élément de base de la cuisine tchadienne. Sa poussière grise lui vient de la plante. Il faut le laver soigneusement avant la cuisson.

Le millet se fait germer, ou cuire rapidement. Ecrasé à l'Africaine, il fait de délicieuses pancakes. Cuit pendant 5 à 10 mn, il fera des salades, et surtout des bases de farces pour des légumes. Il peut servir à épaissir une soupe, un flan.

Recette:

Gâteau de millet au miel

1 1/2 tasse de millet

1 tasse d'eau

2 tasses de lait

5 cuillères à soupe de miel

1 bâton de vanille

1 cuillère à soupe d'amidon

500 g de pommes de reinette

100 g de noisettes en poudre

Faites cuire le millet dans le mélange d'eau et de lait 15 minutes environ avec la vanille.

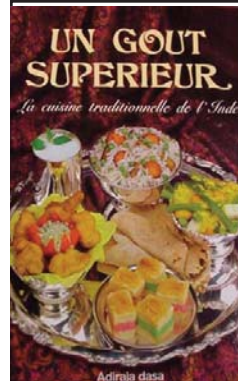
Pelez et épépinez les pommes, râpez les.

Hors du feu, incorporez au millet l'amidon mélangé avec un peu de lait ou d'eau, les pommes râpées, le miel et les noisettes.

Le verser dans un plat à four doublé de papier sulfurisé.

Cuire 1h au four, à 210°.

Attention couvrez d'un papier aluminium si le dessus du gâteau venait à trop colorer.



Les fameuses recettes Hare Krishna

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.

Seulement 19.95\$

Incluant le transport au Québec.

Utiliser le coupon à la dernière page.

Plus de 1500 recettes
végétariennes à cette adresse:
www.legoutsublime.com

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

Santé et végétarisme

Maladies contenues dans la viande

En plus de dangereuses substances chimiques, la viande contient souvent des maladies issues des animaux eux-mêmes. Entassés dans des endroits malsains, gavés de nourriture et traités de façon cruelle, les animaux de boucherie contractent plus de maladies qu'à l'ordinaire. Les inspecteurs s'efforcent d'éliminer les viandes inacceptables, mais dû aux pressions de l'industrie et au manque de temps pour l'inspection, une bonne part des viandes reconnues saines le sont beaucoup moins que ne le pense le consommateur.

Un rapport du ministère de l'agriculture américaine, daté de 1972, énumère les carcasses acceptées par les inspecteurs après qu'on eût enlevé les parties malades. Cette liste inclut presque 100,000 vaches souffrant du cancer de l'oeil et 3,596,302 cas d'abcès du foie.

Le bureau américain de la Comptabilité générale, chargé de surveiller les agences régulatrices fédérales, découvrit que le ministère de l'agriculture négligeait de faire respecter ses propres normes en ne rectifiant pas diverses violations de la part des abattoirs; des carcasses contaminées par des excréments de rongeurs, des cafards et de la moisissure furent trouvés chez les emballeurs de viande Swift, Armour et Carnation. Certains inspecteurs justifient cette négligence en expliquant que si on appliquait le règlement, aucun emballeur de viande ne pourrait demeurer en affaires.

Se nourrir sans viande

"A la suite de nombreuses expériences, Schuphan et Lintzel ont mis au point une échelle de valeurs des protéines: celles de la viande se révélèrent comme les moins utiles et ne possédant pas plus de valeur que celles des légumineuses. Les protides du lait sont précieux, mais surtout pendant la période de croissance. La valeur biologique la plus grande appartient aux albumines des céréales, pommes de terre et légumes verts."

Cité par le Docteur B. Schneider

Souvent, la mention du végétarisme provoque une peur bien prévisible. "Que

faites-vous des protéines?" Le végétarien peut alors répondre: "Et l'éléphant? Le taureau? Le rhinocéros? Ne sont-ils pas végétariens?"

L'idée que la viande possède le monopole des protéines relève de la mythologie. Les produits laitiers, les céréales, les noix et les légumineuses constituent tous des sources concentrées de protéines. Le fromage, les lentilles et les arachides, par exemple, contiennent plus de protéines par once que le hamburger ou le porc.

Lorsqu'on les digère, la plupart des protéines se décomposent en acides aminés, lesquels sont convertis et utilisés par le corps pour la croissance et le remplacement des tissus. D'entre ces 22 acides aminés, 8 doivent provenir d'aliments, car le corps ne peut les produire lui-même; ces 8 acides aminés essentiels abondent dans les aliments végétaux.

Un excès de protéines

La croyance populaire que de grandes quantités de protéines sont requises pour avoir énergie et force est inexacte. Ce sont les hydrates de carbone qui constituent la principale source d'énergie pour le corps humain et la viande en est grandement dépourvue. Les protéines dans l'organisme ne sont utilisées qu'en dernier recours.

Une étude menée par les docteurs Fred Stare de Harvard et Mervyn Hardinge de l'Université Loma Linda établit d'importantes comparaisons entre la consommation de protéines des végétariens et des mangeurs de viande. Ils en conclurent que "chaque groupe dépassait deux fois ses besoins pour chaque acide aminé essentiel et surpassait de beaucoup cette quantité pour la plupart des acides." Tout excès de protéines ne peut être utilisé et est converti en déchets azotés qui alourdissent les reins.

Toutes les recherches médicales des dernières années sont unanimes: Ce n'est pas de manquer de protéines dont il faut se soucier, mais plutôt d'en consommer trop. La peur de manquer de protéines a été inculée par les commerces de viande et d'autres aliments très protéinés. En fait, une

trop grande consommation de protéines réduit la capacité énergétique du corps.

Les végétariens ont plus d'endurance

Dans une série d'épreuves d'endurance comparées menées par le Dr Irving Fisher de Yale, les végétariens réussirent deux fois mieux que les mangeurs de viande. En réduisant de 20% la consommation de protéines des non-végétariens, le Dr Fisher vit leur capacité augmenter de 33%. Plusieurs autres études ont démontré qu'un régime végétarien adéquat procure plus d'énergie alimentaire que la viande. En outre, une étude menée par le Dr J. Ioteldo et V. Kipani à l'université de Bruxelles révéla que les végétariens pouvaient subir des épreuves physiques 2 à 3 fois plus longues que les non-végétariens avant d'atteindre l'épuisement et qu'ils récupéraient pleinement 5 fois plus vite que ces derniers.

Plus les études avancent plus l'on s'aperçoit que l'idée faisant de la viande une bonne source d'énergie est sans fondement. "Le bilan énergétique complet de la viande est négatif, écrit Désiré Mérien dans son livre Les sources de l'alimentation humaine, ... la transformation des éléments de base en aliments énergétiques se fait difficilement." La plupart des gens qui adoptent le végétarisme espèrent conserver ou retrouver une bonne santé. A la lumière de ces nombreuses études médicales, de plus en plus d'individus prennent conscience qu'en éliminant la viande de leur menu ils évitent ainsi plusieurs maladies.

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>

Nous disons: "J'ai une âme, mon âme..."



Nous disons « J'ai une âme » « Mon âme ». Nous entendons ceci depuis notre naissance, mais la définition de ce mot « âme » semble tout de même très flou. 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 renseigné 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 vraiment, 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 émanent de lui. 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 de quelque chose.

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 sur un de nos doigts alors celui-ci devient insensible. 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. Cependant au moment de la mort on pourra couper mon corps en mille morceaux et je ne bougerai pas. Je n'aurai aucune réaction. 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.

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.

Il est impressionnant de se rendre compte que tout est si bien organisé dans notre corps. Ce qui est aussi très surprenant est que la même chose se produit dans le corps d'un petit insecte et ce si minime soit-il! La grandeur de Krishna peut créer la vaste manifestation cosmique, mais aussi un infime insecte. Dans un livre, on découvre parfois de tels insectes guère plus gros qu'un point et qui courent d'une page à l'autre. Ainsi se manifeste le génie de Krishna. Il peut créer l'infiniment grand comme l'infiniment petit.

Écrit et compilé par Aprakrita dasa

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

Contact avec la terre



Voici quelques extraits venant des livres de Srila Prabhupada concernant l'agriculture.

Ce verset définit clairement les activités qui permettent de subvenir aux besoins de l'humanité par le mot *visa*: il s'agit de l'agriculture et du commerce, des produits agricoles, ce qui implique également leur transport, diverses transactions monétaires, etc. L'industrie ne représente qu'un moyen artificiel d'acquérir les biens nécessaires à la vie, et plus particulièrement l'industrie à grande échelle, qui est finalement à l'origine de tous les problèmes de la société. La *Bhagavad-gita* mentionne également les devoirs du *vaisyas*, soit la protection de la vache, l'agriculture et le commerce. Nous avons déjà vu à ce propos, que l'homme peut en toute sécurité fonder sa subsistance sur le soin de la vache et le travail de la terre.

L'échange des produits agricoles, qui implique diverses transactions monétaires ainsi que le transport, fait partie de ce mode de vie. On définit plusieurs catégories de *vaisyas*: les *ksetris*, ou propriétaires terriens; les *krsanas*, ou ceux qui veillent à la partie manuelle des travaux agricoles; les *tila-vaniks*, ou ceux qui produisent les céréales; les *gandha-vaniks*, ou les marchands d'épices; et les *suvarna-vaniks*,

ou ceux qui font le commerce de l'or et qui se livrent aux diverses transactions monétaires. Les *brahmanas* sont les précepteurs et les maîtres spirituels de la société, les *ksatriyas* protègent les citoyens contre les méfaits des voleurs et des mécréants, et les *vaisyas* sont chargés de veiller à la production et à la distribution des biens nécessaires à la vie.

S.B. 3.6.32, Teneur et portée.

Le premier trait qui caractérise l'âge de Kali est que des *sudras* dégradés, à savoir des hommes privés de toute culture brahmanique aussi bien que de l'initiation spirituelle, revêtiront l'apparence de dirigeants ou de rois, mais sans posséder les qualités de *ksatriyas*. Ceux-ci mettront à mort d'innocentes bêtes, et plus volontiers encore les vaches et les boeufs, laissés sans protection par leurs maîtres, c'est-à-dire les *vaisyas*, ou la communauté marchande, à qui incombe cette responsabilité. La *Bhagavad-gita* (XVIII.44) enseigne en effet que les activités du *vaisyas* sont l'agriculture, la protection de la vache et le commerce. Cependant, dans l'âge de Kali, les *vaisyas*, désormais dégradés, s'affaireront davantage à approvisionner les abattoirs qu'à protéger la vache et le boeuf. Tandis que les *ksatriyas* doivent veiller à la protection des citoyens de l'Etat, les *vaisyas* doivent assurer le bien-être d'a-

nimaux tels la vache et le boeuf, et les utiliser pour la production des céréales, ce à quoi contribue le boeuf, et du lait, que donne abondamment la vache. Pour ces fonctions qu'ils ont, on désigne d'ailleurs le boeuf et la vache comme père et mère de l'homme, à qui il faut donner toute protection plutôt que de les mettre à mort. Or, dans l'âge de *Kali*, des *sudras* occuperont les postes administratifs, et ces nobles animaux se verront privés de la protection des *vaisyas*, et massacrés dans des abattoirs entretenus par des dirigeants *sudras*.

S.B. 1.17.1, Teneur et portée

Jadis, les *brahmanas* recevaient des *ksatriyas* et des *vaisyas* tous les biens nécessaires à la vie, car ils n'avaient pas le temps d'assurer leur propre subsistance.

Les *ksatriyas* prélevaient des taxes auprès des *vaisyas* et des *sudras*, mais les *brahmanas* étaient exemptés de taxes sur le revenu ou sur le bien foncier. Cette forme d'organisation sociale fonctionnait si bien qu'il n'y avait, à cette époque, aucun bouleversement politique, social ou économique. La division de la société selon les différents groupes sociaux, ou *varnas*, est donc essentielle au maintien de la paix entre les hommes.

S.B. 3.6.32, Teneur et portée

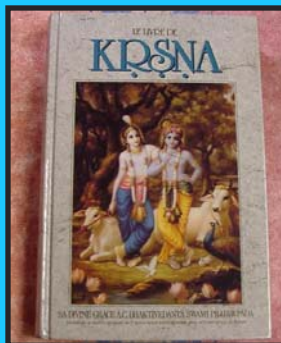
Compilation par bhakta Alain.

VISITEZ
www.vedaveda.com

Le plus grand site en français
"Hare Krishna" au monde.

LIVRES ET MUSIQUE DÉVOTIONNELS

Les livres de Krishna en 2 volumes

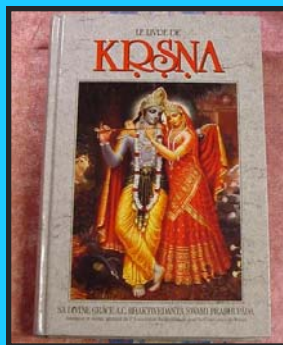


Les merveilleux passe-temps de Krishna lors de Sa venue en ce monde, il y a plus de 5000 ans.

Ces deux livres de Krishna, traduit et commenté par Sa Divine Grâce A.C Bhaktivédanta Swami Prabhupada, dépeint avec détail la Vie et les Divertissements de Sri Krishna, et nous emmène au coeur de la culture la plus ancienne de l'humanité.

28 illustrations en couleurs.
Format 14 x 21.5 x 3 cm

Seulement 49.95\$
incluant la livraison au Québec.

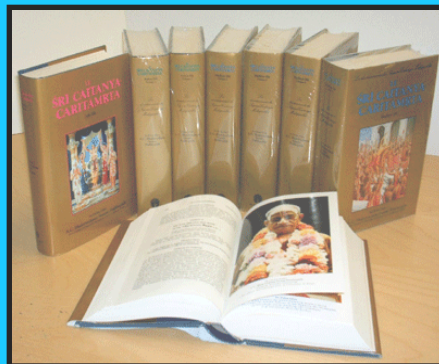


Le disque produit par George Harrison en 1970

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.

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.

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: _____	Quantité	Total
J'aimerais faire un don de soutien:	Montant total inclus	Mon don \$