



# RETOUR A KRISHNA

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

VOL 1 NO 2 -2007

POUR UN RENOUVEAU SPIRITUEL

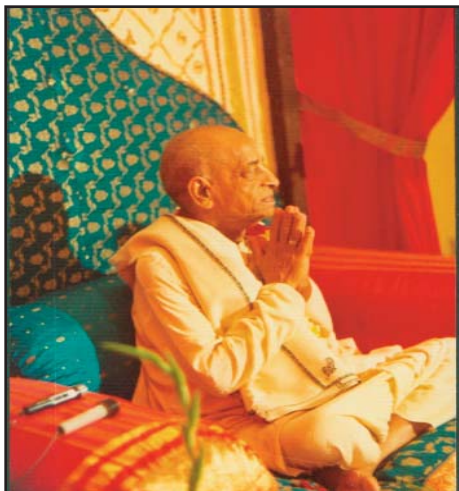
WWW.VEDAVEDA.COM

## INSECTES ET REINCARNATION

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
- Les insectes et la réincarnation 4
- Qu'est ce que la réincarnation? 6
- Questions et réponses 9
- Les recettes de Renata 12
- Santé et végétarisme 13
- Le génie de Krishna 14
- Contact avec la terre 15

Éditeur : Aprakrita dasa

Photos: Isavatara dasa, Stephen Knapp.

Page couverture: Christian Pascal

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

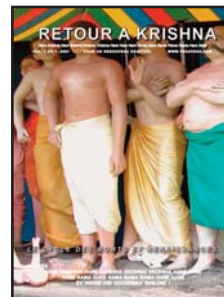
www.lesvedas.com

### Ste-Agathe des Monts

819-326-7826

Les illustrations BBT ainsi que le matériel écrit sont la propriété du © 1972 Bhaktivedanta Book Trust. Tous droits réservés. Ce matériel est publié en accord avec l'intitulé 17 de la section 107 du code légal américain se rapportant à l'usage équitable d'un copyright.

# 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**

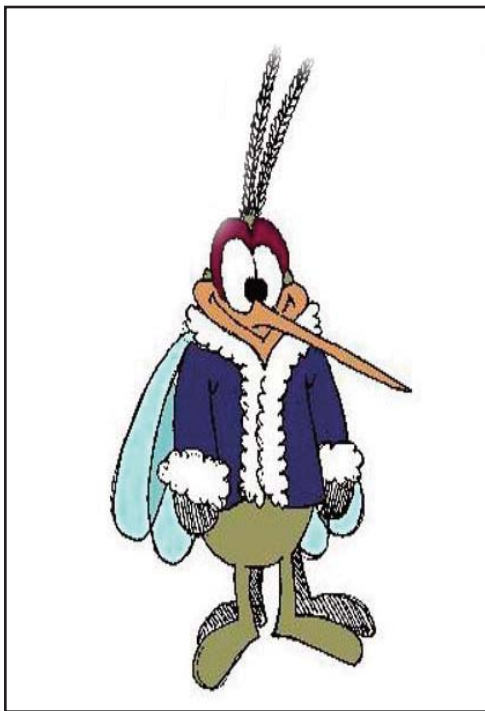
**H2L 3W1**

*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, tel que nous l'enseignons 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*

# La fin tragique d'un maringouin



Il est une fable que La Fontaine n'a pas contée, c'est celle du moustique et du roi. Elle raconte comment un jour, dans un somptueux palais, la cour tout entière s'est réunie, princes, comtes, vicomtes, et barons, tous les grands du royaume, fiers et nobles en leur tenue d'apparat. Dieu voulait qu'en ce jour on célébra l'anniversaire du roi. Notre monarque siégeait, pour cette occasion, sur un trône d'or incrusté de pierreries. Bugles et trompettes de retentir, jongleurs et acrobates de divertir; et chacun à son tour de louer le souverain d'une prose choisie. Or voici que soudain, d'un recoin caché du palais surgit un minuscule volatile. Si insignifiant que les gardes n'ont pas vu ce misérable moustique qui insolemment va se poser sur le genou du roi.

De son promontoire, notre frêle créature voit se prosterner devant lui les plus grands personnages, les plus belles marquises. On vient déposer sous ses yeux des étoffes de soie, des pierres précieuses et mille autres trésors. Notre moustique vint alors à penser: "Serait-il qu'enfin on reconnaisse ma grandeur? Voilà que l'on m'adore et me couvre de fleurs. C'est la juste récompense pour le noble guerrier qui a osé braver les plus grands de ce monde". Se gonflant d'orgueil, il s'apprête à s'asseoir pour savourer ces doux moments d'une tardive gloire. Mais oubliant l'héritage de sa race, voilà qu'il en-

fonce dans la royale cuisse le dard empoisonné qui, pensait-il l'avait conduit à ces sommets. Et puis qu'un roi en ce monde, de tels méfaits n'est point à l'abri, de sa main sans sceptre, il réduit notre héros à l'état de débris.

Notre sort ici-bas rappelle celui de cet insecte. Nous sommes aussi insignifiants et presque aussi éphémères. La nature était là avant nous, c'est elle qui dans sa clémence nous a donné un corps et une intelligence, en temps voulu, elle nous reprendra tout et durant cette vie elle ne cesse de nous harasser sous la forme des éléments que nul jusqu'à présent n'a jamais su contrôler. On l'appelle Mère nature et à son côté se tient le Père tout puissant. Krishna dit dans la *Bhagavad-Gita*: "Je suis le Père qui donne la semence", "La Nature matérielle agit sous ma direction, c'est ainsi qu'elle engendre tous les êtres mobiles et immobiles. Par mon ordre encore, elle crée puis anéantit, dans un cycle sans fin". (B.G. IX.10)

Ainsi nous évoluons sur le genou de Dieu, mais notre orgueil nous empêche de Le voir. Dans leur folie, nos savants prétendent qu'ils vaincront bientôt la vieillesse et la mort. Lorsqu'ils parviennent à saisir le fonctionnement d'une loi de l'univers ils la baptisent de leur nom comme s'ils l'avaient conçue eux-mêmes. Puis ils se campent sur leurs deux jambes et déclarent au monde: "Dieu n'existe pas, tout provient du hasard, nous sommes les seuls maîtres de la matière et de notre destinée". Jusqu'au jour où la main de la mort vient les écraser et balayer leurs belles théories.

C'est donc l'orgueil qui ainsi aveugle l'homme et le conduit à sa perte. C'est pourquoi la *Bhagavad-Gita* cite l'humilité comme la première qualité de celui qui désire s'élever spirituellement. L'humilité qui consiste à reconnaître notre position insignifiante par rapport à Dieu s'apparente à la Vérité. Alors que l'orgueil qui nous fait nous méprendre sur notre statut véritable s'apparente à l'illusion ou à l'ignorance. On pourra conclure en disant que ce qui fait l'intelligence d'un homme, ce n'est pas le degré de son érudition, mais celui de son humilité.

## 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.

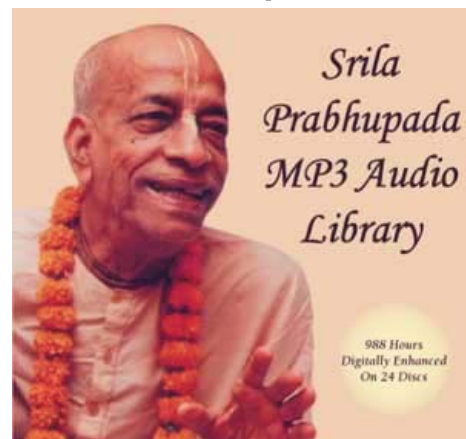
**Seulement 19.95\$**

*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.**

# Les insectes et la réincarnation.



Quel drôle de titre direz-vous ? « Les insectes et la réincarnation. » Comment est-il possible d'établir un lien entre ces deux sujets ? Ils nous semblent tellement difficile de les concilier ! Mais comme vous le verrez, il est tout de même possible de le faire. Vous découvrirez au cours de ces pages qu'ils ne sont pas si opposés que cela, bien au contraire. Pour vous donner un exemple, souvenez-vous que la chenille se transforme en papillon. Il s'agit là d'un phénomène naturel comme l'est évidemment la réincarnation. Ce principe est là, devant nos yeux, sous différents aspects que peu de gens remarquent. Vous découvrirez, d'une manière simple, des faits très concrets qui vous surprendront. Ce texte, destiné au grand public, permettra de comprendre facilement le phénomène de la réincarnation, et ce, dans toute sa profondeur.

Les insectes sont des êtres vivants et ils ont beaucoup de similitudes avec nous. Ils mangent, ils dorment, ils s'accouplent et ils se défendent contre les prédateurs. Ils ont une progéniture, qu'ils protègent. Ils partent à la recherche de nourriture. Ils se reproduisent. Leurs activités sont très semblables aux nôtres.

Dans les plus fortes chaleurs de l'été, ils ne sèchent pas au soleil, eux qui sont si minuscules. Ils ont leur propre système de refroidissement. Certains insectes comme la libellule possèdent des milliers d'yeux. Elle se déplace tout en gardant en vue le soleil et en regardant en même temps devant elle pour se diriger. Ils ont aussi une forme d'intelligence. Examinez les fourmis qui savent construire des cités. Pourquoi tous ces in-

sectes sont-ils faits différemment ? Où est le commencement de chacune des espèces ? Ils ont tous leur propre nature et leur propre façon de vivre. Qui les a conditionnés ainsi ? D'où leur vient la vie ? Qui les a façonnés ainsi ?

Ces petits animaux se reproduisent différemment d'une espèce à l'autre, ils ne mangent pas tous la même chose, plusieurs dorment le jour tandis que d'autres dorment la nuit, ils ont des moyens pour se défendre tout aussi efficaces les uns que les autres. Ils mangent, dorment, s'accouplent et se défendent. Ils ont leur façon de vivre bien à eux. Ils ont leurs propres désirs. Ils jouissent de ce monde à leur manière. La mante religieuse par exemple, après s'être accouplée, n'hésite pas à tuer son partenaire. Les fourmis construisent des cités, elles possèdent leur armée et elles élèvent également leur troupeau de pucerons. L'abeille butine de fleur en fleur à la recherche de pollen. La coccinelle dévore les pucerons et tout en se nourrissant ainsi, protège les récoltes de l'humain. Encore plus petits, les microbes. Eux aussi sont des êtres distincts, ils possèdent une conscience individuelle qui leur permet de se déplacer et d'éviter les obstacles. Il s'agit donc d'êtres personnels. Il existe dans notre corps des millions d'êtres comme les bactéries et les microbes, tous individuels comme nous le sommes nous-mêmes.

La science de l'entomologie nous apprend qu'il existe des centaines de milliers d'espèces d'insectes et qu'ils ont tous leurs particularités bien à eux. Ils sont donc tous programmés différemment.

« Voir c'est croire » comme le dit le dicton. Peu acceptent une autorité supérieure, ils préfèrent cette expression citée ici. Dans ce texte, il vous sera possible de connaître les deux aspects, c'est-à-dire, l'autorité des Védas et de faire voir de vos yeux ce que révèle la nature. Nous pouvons comprendre beaucoup de choses par le raisonnement, mais bien des sujets vont nous échapper, alors à ce moment, il faut s'informer à une

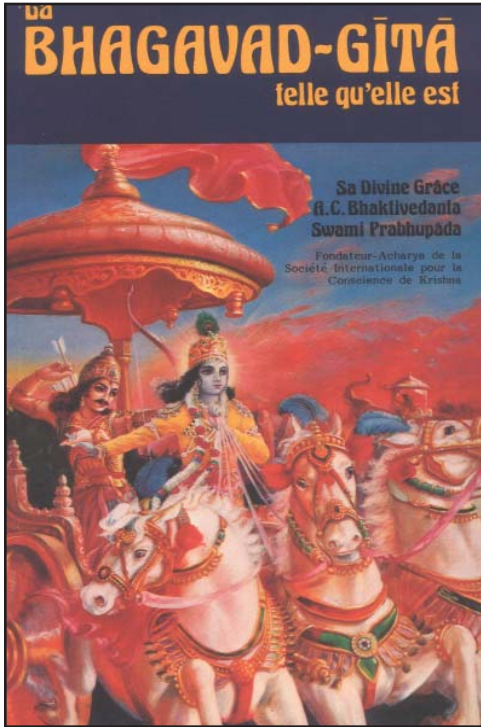
plus haute source de savoir.

Deux écrits importants des Védas sont la *Bhagavad-gita* et le *Srimad-Bhagavatam*. Pour mieux comprendre la teneur et la portée de ces ouvrages et leur rapport avec la réincarnation, voici leur description et ce, en commençant par la *Bhagavad-gita*. Il faut connaître auparavant ce que sont les Védas. Ils sont la connaissance, originellement donnée au début de la création, et préservée intacte par la transmission d'une succession de maîtres de tradition védique. Ils furent écrits pour la première fois par l'avatara-écrivain Vyasadeva. Toute la sagesse de l'Inde est exprimée dans les Védas qui



autrefois étaient transmis oralement et ce, depuis l'origine. Ils étaient écrits en sanskrit, une langue si parfaite dans sa composition, sa poésie, et sa métrique que, de nos jours, douze années d'études sont nécessaires pour la maîtriser. C'est aussi une science qui permettait de calculer le temps du 1/10000 de seconde jusqu'à la durée totale de l'univers. Tout le système planétaire y est expliqué. Tout le processus de la conception, qui se déroule dans le ventre de la mère, y est décrit. Toutes les espèces vivantes 8,400,000 au total y sont mentionnées. On y retrouve aussi des informations systématiques concernant la musique, la médecine, l'art, la politique, l'architecture, l'art de la guerre et la psychologie. La science de l'atome et de l'énergie atomique y sont présentées. On y retrouve aussi une description de l'orbite des planètes, leur taille, leur éclipse et la taille de l'univers.

## Les insectes et la réincarnation ...



Il y a tellement d'informations dans ces livres que des personnalités telles que Einstein, Schopenhauer, Kant, Hegel, Emerson, Thoreau, Schweitzer et de nombreux autres savants, lurent les Écritures védiques et plus spécialement la *Bhagavad-gita*. Cet écrit parle d'une grande guerre qui eut lieu sur terre, il y a de cela un peu plus de 5000 ans, en Inde, dans la cité de Kuruksetra. Il faut aussi préciser que la *Bhagavad-gita* constitue un chapitre du *Mahabharata* ou Grande Inde, que compila l'avatara-écrivain, Srila Vyasadeva. Cette guerre ne dura que dix-huit jours, mais entraîna la mort de 640 millions d'hommes. Ce qui voudrait dire, en proportion de la population actuelle, qu'un homme sur dix y serait mort.

Le *Srimad-Bhagavatam*, quant à lui, compte plusieurs volumes. Cet écrit est considéré comme la crème des Védas. Il renferme le plus parfait et le plus vaste ensemble du savoir védique. Vyasadeva le transmet à son fils qui, plus tard, le dévoila à un puissant roi, devant une assemblée de grands sages, près d'Hastinapura sur les rives du célèbre Gange en Inde. Ce roi était l'empereur du monde. Il possédait toutes les qualités d'un saint roi. Il fut averti de sa mort sept jours à l'avance. Il se retira donc de son royaume pour aller jeûner et s'en-

quérir de la vérité spirituelle sur la rive du Gange jusqu'à ce qu'arrive le moment crucial. Il s'enquiert pour les êtres et pour lui-même de la voie de la perfection.

Le *Srimad-Bhagavatam* compte dix-huit mille versets qui furent transmis à ce roi. Ce sont des questions et des réponses entre le roi et ces grands sages. On y parle, bien entendu, de toutes les facettes de la réincarnation. Touchant au savoir humain, et depuis les temps anciens, les grands maîtres instruisent leurs disciples de récits extraits du *Srimad-Bhagavatam*. Il prend une grande place dans la vaste sagesse de l'Inde. Il constitue la plus complète et la plus authentique connaissance des Védas. Les principes de la science de la réincarnation ne changent pas avec le temps, mais demeurent stables. Ces anciens récits seront toujours appréciés par les chercheurs contemporains comme ils l'étaient dans les siècles passés par ceux qui étaient en quête de connaissance. Le lecteur peut y trouver un immense trésor de savoir. C'est un ouvrage sérieux et tous peuvent y découvrir une richesse de connaissance inconcevable.

Mais retournons donc à ces petites créatures. Il est étonnant de constater que leurs pieds écoutent, leurs pattes goûtent, leurs antennes captent des ondes, leurs yeux voient des centaines d'images alors que nous n'en captions qu'une vingtaine la seconde. Une flaque d'eau de quelques centimètres est pour eux un grand lac. Une pierre est une montagne.

Ils ressemblent étrangement à des extra-terrestres. Quel est ce monde fantastique ? Ils sont tout près de nous. C'est le monde des insectes! Ils vivent sur la même planète que nous mais la perçoivent différemment. La mouche et les abeilles voient 200 images à la seconde. Pour elles tout se passe au ralenti. Attraper une mouche devient très difficile car elle a déjà décelé votre intention au premier geste. Chaque instant semble dix fois plus long, elles ont donc l'impression de vivre aussi longtemps que nous.

Nous avons tous croisé ces êtres tout au long de notre vie sans leur porter attention. Vous êtes invités donc à découvrir un aspect fascinant de ce monde dans lequel nous vivons.

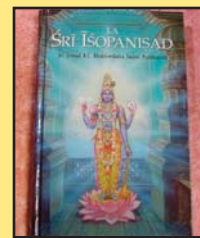
### Le livre Questions parfaites Réponses parfaites

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

Dans une hutte en bambou de la terre sainte de Mayaoura, sur les bords du Gange. Il rencontre un grand précepteur spirituel de l'Inde contemporaine, un maître qui est capable de lui dire tout ce qu'il a toujours voulu savoir.

Couverture rigide  
125 pages  
12.95\$ Transport inclus au Québec

### 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

VISITEZ  
[www.vedaveda.com](http://www.vedaveda.com)

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



# Qu'est ce que la réincarnation?



La réincarnation est la transmigration de l'âme d'un corps à un autre et il est surprenant de savoir qu'un milliard et demi de gens sur la planète acceptent ce phénomène comme un fait irrévocable.

Bien des livres ont été écrits sur ce sujet, la plupart parlent de « retours en arrière » réalisés sous hypnose ou sur d'autres personnes qui ont frôlé la mort. Plusieurs aussi racontent qu'ils sont déjà sortis de leur corps ou ont eu des pressentiments de « déjà-vu ». Plusieurs témoignages ont été présentés, mais des enquêtes minutieuses ont révélé qu'un bon nombre d'entre eux manquaient de précision, et même voir n'étaient que des mensonges.

Une chose est certaine cependant c'est que dans le monde des insectes ce fait est définitif. Directement sous nos yeux nous pouvons voir la chenille changer en papillon. À ses débuts, elle ne ressemble pas du tout au papillon. L'un marche et l'autre vole. L'âme ou l'entité, partie vivante habitant le corps de la chenille s'est donc déplacé dans celui du papillon.

Ce changement se fait en quelques jours et étapes. D'un œuf est apparue la chenille qui s'est par la suite, endormie dans un cocon et finalement a pris la forme d'un magnifique papillon aux innombrables couleurs.

Tout débute lorsque la larve ou chenille après avoir mangé sans arrêt, au quatrième jour de sa vie, doit changer son habillement trop étroit pour un plus large. Elle déchire sa membrane et agrandit sa taille. Sa nouvelle peau durcit à l'air. Après quatre mues, elle atteint finalement sa vraie grosseur. Celle-ci est beaucoup plus grande de celle qu'elle avait quatre semaines auparavant.

En pleine forme, elle décide de passer à une autre phase. Elle cesse de manger et trouve un refuge sur une épaisse nervure. De sa bouche, elle sécrète un fil de soie avec lequel elle accroche solidement son thorax

à une feuille. Elle se raidit et se ratatine pour finalement s'endormir. Un jour plus tard, apparaît un étrange sarcophage de forme allongée. Elle s'immobilise pendant deux semaines. Si on ouvrait ce cocon, on ne verrait qu'une bouillie informe. Dans celle-ci, le papillon est en train de se fabriquer. Après douze jours, la paroi change de couleur et on peut reconnaître certaines formes, un œil, une antenne et les ailes repliées qui ont déjà leurs couleurs. Quelques heures plus tard, le couvercle s'ouvre lentement laissant émerger deux gros yeux. Après de multiples efforts, les ailes se déplissent, et laisse apparaître un nouveau corps et ce qui était une chenille est devenue un papillon qui débute une vie complètement différente. Dès qu'il le peut, il prend son envol et sa prochaine préoccupation sera de se reproduire.

Il est facile de constater que le corps de la chenille est complètement disparu et est apparu un joli papillon. Deux corps différents, mais c'est la même entité ou âme qui a passé à travers ces deux changements. C'est donc le processus de la réincarnation.

La réincarnation est un phénomène naturel. Ce n'est pas une pensée spirituelle ou religieuse. Nous parlons de la mort du corps physique nous ne parlons pas de spiritualité. Nous discutons de science et non de religion. Nous sommes soumis aux lois de la nature. Certaines personnes croient en la religion chrétienne, d'autres en la religion hindoue, mais ceci ne veut pas dire que les hindoux vont reprendre naissance dans un autre corps et non les chrétiens. Il s'agit d'une loi naturelle. Tout le monde vieillit, et les lois de la nature valent pour tous, il en est de même pour la réincarnation, que nous ayons foi en telle religion ou en une autre cela ne change rien.

Un enfant qui grandit pour devenir un adulte, cela relève de la science, mais non d'une religion. Ceci vaut pour tous, ce n'est pas une quelconque croyance en une religion en particulier. Il s'agit d'une loi de la nature. Peu importe qui, que nous soyons chrétiens, hindoux, musulmans lorsque nous serons morts nous aurons perdu toute utilité. C'est scientifique, lorsqu'un membre de la famille meurt, nous n'exprimons pas : « En tant que chrétien, nous pensons qu'il

n'est pas décédé. » C'est une certitude, peu importe la religion à laquelle nous appartenons, il est bel et bien mort. Ceci ne change rien. C'est un phénomène naturel.

Ce n'est pas non plus une croyance à la mode. Si ceci existe dans la nature comme nous venons de le voir avec la chenille changée en papillon, il est possible que ce changement de corps se retrouve sous d'autres formes de vies et même chez l'humain et ce même en cette vie. Aussi surprenant que cela puisse être, l'humain prend au cours de sa vie, différents corps. Je reviendrai sur cet étonnant sujet. Nous pouvons donc comprendre maintenant que ce phénomène n'est pas seulement dans les livres, mais est bien présent, et ce, devant nos yeux. Qui peut dire le contraire ? La nature peut nous apprendre de grandes choses, il faut juste être attentif.

On pourra dire que la chenille est une exception à la règle, mais attention et pour rester dans le monde des insectes, ceci se retrouve aussi ailleurs. Me croiriez-vous si je vous disais, que d'un animal aquatique une autre petite bête devient après un changement de corps un insecte volant. Son système de respiration adopté pour vivre dans l'eau s'est complètement transformé pour vivre à l'air libre. C'est bel et bien le cas de la libellule.

Nous sommes habitués à voir celle-ci voltiger dans les airs, mais en fait, la larve est à ses débuts un animal aquatique. Elle vient d'un œuf d'environ 0,4 mm. À sa naissance, elle ressemble plus à un alevin qu'à une libellule et à ce moment elle mesure 3 mm. À peine sortie de son œuf, elle mue pour la première fois. À ce stade, elle se dirige en nageant avec ses pattes. Avant de devenir adulte, elle doit passer par une dizaine de mues. Elle passera entre une année et une année et demie avant de se métamorphoser dans la forme que nous lui connaissons. En effet, dix jours avant ce changement les ailes de la larve se gonflent. Elle doit s'habituer graduellement à respirer à l'air libre.

La taille de ses yeux augmente rapidement. Elle se transforme progressivement. En

## Qu'est ce que la réincarnation suite ...

s'agrippant sur une brindille ou un roseau elle peut sortir hors de l'eau et devient par le fait même un animal terrestre. Tout se passe le soir et habituellement les larves quittent leur milieu aquatique vers 20 h. Une demi-heure plus tard, commence sa grande transformation. Les premiers déchirements de sa carapace ont lieu. Après le thorax, ensuite vient la tête, les pattes et finalement les ailes. Ce n'est que vers 22 h que la transformation se termine. Elle ne prendra son envol qu'aux petites heures du matin, vers 3 ou 4 heures. D'un animal aquatique, la voilà maintenant qu'elle vole dans les airs comme bon lui semble. N'est-ce pas là une grande transformation de son corps ? Elle fait face maintenant à une nouvelle vie, dans un tout autre contexte. Malgré tous les changements qu'elle a dû subir, elle est toujours la même entité vivante dans ce nouveau corps.

Il y a eu donc un changement de corps. Les deux corps sont différents, mais il n'y a pas eu remplacement d'individu. De son corps de larve à maintenant, c'est la même entité qui a habité l'ancien et qui habite maintenant le nouveau corps. La personne qui est à l'intérieur a toujours été la même, et ce, malgré le changement d'un corps à l'autre.

Un autre insecte très connu subit aussi ce changement de corps à un autre. Il s'agit de la coccinelle. Il y a plus de 4000 espèces de coccinelles. La femelle pondra entre 50 et mille œufs au cours de sa vie. Après la ponte, elle quitte les lieux, mais prend la précaution de laisser les œufs sur une feuille d'arbre près d'une colonie de pucerons. La larve est aveugle et elle trouvera au hasard en se déplaçant sur la tige, un puceron à manger, elle en bouffera entre vingt et trente chaque jour. A l'âge adulte, elle en mange une centaine quotidiennement et, souvent n'en prend que les parties tendres. Elle les attrape par la cuisse et leur injecte de sa salive avant de les mastiquer. Elle ressemble pas du tout à une coccinelle, la seule chose qui ne changera pas est le nombre de ses pattes. Elle en aura toujours six.

Une coccinelle sur cinq, se rend à l'âge adulte. Les œufs sont gros comme la pointe d'une aiguille et ils servent de nourriture à d'autres insectes, les fourmis aiment bien les manger. Celles-ci, protègent les pucerons, car ils leur donnent un sirop nommé, miel-

lat. Elles en raffolent. La fourmi vit souvent aux mêmes endroits que la coccinelle. Elle n'hésite pas à les mordre et si elle le peut, elle lui injecte un poison. Pour se protéger, la coccinelle se jette en bas de l'arbre et fait semblant d'être morte. Elle a une carapace qui est aussi forte que celle de la tortue. Elle peut supporter jusqu'à huit cents fois son poids.

Avant d'avoir ce beau corps orangé qu'on lui connaît, elle doit subir différentes transformations. En effet, de sa naissance jusqu'à maintenant, elle change quatre fois de peau, car l'ancienne est devenue trop étroite. Chaque fois s'en trouve une autre, en dessous, prête à apparaître.

Elle demeure une larve, pendant trois semaines, ensuite elle passe huit jours à l'intérieur d'un cocon appelé, nymphe. Tout ce temps, elle dort. À son réveil, elle déchire l'enveloppe. Elle sort la tête en bas. À ce moment, elle est jaune, sans aucun de ses sept points noirs. Elle se repose sur la tige et se laisse durcir. Elle déplie ses ailes afin de les faire sécher et bientôt ses beaux points noirs apparaissent.

Voilà donc un autre cas de réincarnation chez nos amis les insectes. Comme chez la libellule et la chenille la larve de la coccinelle a complètement changé de corps. Nous avons donc trois fois la même situation, chez des petites bêtes différentes. Ce processus de la réincarnation existe bel et bien devant nos yeux. Il suffit de regarder ce que la nature veut bien nous enseigner. Cette fois-ci, laissons de côté les insectes et regardons ce qui se passe chez les humains. Pour débiter, regardons à un niveau plus subtil de ce que nous pouvons voir avec nos yeux.

Examinons ce qui se passe lorsque nous rêvons et vous serez surpris de voir encore une fois ce que la nature veut bien nous expliquer. Chaque nuit, nous pouvons faire l'expérience que nous sommes différents de ce corps. Allongés sur le lit, pendant nos rêves, nous allons ailleurs. Nous pouvons rêver que nous sommes un oiseau et voler dans le ciel. À ce moment, nous en sommes si certains que si nous tombons, nous nous mettrons à crier.

En plein sommeil, nous oublions complète-

ment que notre corps se détend sur le lit pour nous identifier à un nouveau dans notre sommeil. Nous pouvons prendre des corps subtils dans nos rêves et penser vraiment que nous sommes ce nouveau corps. Nous agissons en d'autres corps et aussi dans d'autres lieux. Au réveil, nous oublions ces corps de nos rêves, qui nous ont emmenés dans différents lieux. La nuit, nous perdons le souvenir de notre corps physique et le jour, ceux de nos corps de rêve, mais à chaque fois nous avons pensé que c'était bien nous. Voilà une grande erreur n'est-ce pas ? Celle-ci, nous la répétons sans cesse, lorsque nous pensons que notre vrai moi est ce corps. Nous en sommes différents. Nous sommes une entité vivante dans ce corps qui est temporaire. Toutefois, malgré tous ces changements, nous continuons toujours d'être la même personne.

Laissons ce côté plus subtil et allons maintenant étudier un autre aspect plus concret que je suis persuadé que peu ont remarqué, mais qui pourtant est vraiment plausible. Vous ne vous rappelez peut-être pas votre naissance, mais vous ne pouvez nier le fait que vous n'y étiez pas. A la naissance vous aviez un corps de quelques kilos, n'est-ce pas ? Où est passé ce corps ? Il a complètement disparu. Vous avez au cours des années, en cette vie même changé de corps à plusieurs reprises. Vous avez pris un corps de bébé, d'adolescent, d'adulte et enfin vous prendrez celui d'un vieillard. À la vieillesse vous aurez perdu tous ces corps. Ils n'existeront plus, exactement comme celui à votre naissance qui n'est plus là.

Les scientifiques affirment qu'à tous les sept ans les cellules de notre corps changent complètement, provoquant la croissance puis le vieillissement. Alors à l'âge de soixante-dix ans nous aurons changé de corps 10 fois. En ce moment, plusieurs cellules de notre corps meurent et d'autres renaissent, ceci veut dire que nous n'avez plus exactement le corps que vous aviez, il y a quelques instants. Il change constamment.

Nous avons tous été enfants, nous sommes devenus avec le temps un adulte et un jour nous serons un vieillard. Tout au long de ces changements, nous constatons que nous sommes toujours la même personne à l'intérieur, nous gardons la même identité. Ceci laisse à réfléchir que le corps change, mais

## Qu'est ce que la réincarnation suite ...

son occupant ou l'âme reste le même. Nous avons changé continuellement de corps en cette vie alors nous pouvons en conclure en toute logique qu'à la mort nous en prendrons un autre. C'est ce qui est appelé la réincarnation.

Ce qui ne change pas cependant est la personne à l'intérieur, c'est-à-dire ; vous. Si vous regardez votre main droite, vous direz : « Voici ma main droite » Si vous regardez vos doigts vous direz : « Voici mes doigts ». Si vous regardez vos pieds, vous direz encore : « Voici mes pieds ». La même chose avec tous les autres parties de votre corps. Mais qui est le propriétaire de ces membres ? Vous ne pouvez pas dire : « Moi les doigts, moi les pieds, moi la main droite. » Non, c'est vous le propriétaire de tout. Alors où êtes-vous et qui êtes-vous ?

Nous sommes donc une entité différente de ce corps, car nous en avons pris plusieurs et sommes restés la même personne malgré tous ces changements. Malgré toutes ces transformations, nous restons toujours la même personne. Votre apparence extérieure peut complètement changer, mais votre mère vous reconnaîtra toujours, et ce, après de nombreuses années sans vous voir. Nous sommes toujours la même personne, et ce, malgré tous les corps que nous avons pris en cette vie. Nous avons pensé au cours de cette nouvelle naissance et à chaque nouveau corps que nous étions celui-ci. Alors, il est possible de se rendre compte que nous sommes différents, car nous ne possédons plus le corps de bébé, d'adolescent et d'adultes.

Ils ont tous disparu, mais la personne vivant à l'intérieur de ces corps existe encore et vous le savez, car vous êtes cette personne ou entité. À la mort, cette entité ou âme habitera dans un nouveau corps après avoir laissé l'ancien de la même manière que l'on se défait de vêtements usés pour en revêtir des neufs. Le corps n'est que l'enveloppe temporaire de cette entité, vivant dans celui-ci. Les Écritures de l'Inde nous informent que celui qui comprend sa vraie nature n'est pas troublé par ces changements, et ce même au moment de la mort.

Nous devons donc comprendre que nous ne sommes aucun de ces corps. Pendant un certain temps, nous vivons dans un corps et

au moment de la mort, nous l'oublions complètement. Pour mieux comprendre encore, utilisons une analogie qui fera bien saisir ce fait que ce n'est pas la personne qui meurt, mais son corps. Le savoir venant des Védas nous dévoile que le corps est toujours mort. Prenons l'exemple d'une enregistreuse fait principalement de métal. Lorsque le courant passe à travers cette machine, celle-ci transforme le son en impulsions électriques qui sont amplifiées et acheminées au moyen de hauts parleurs. S'il n'y a pas d'électricité, rien ne se passe. Que le microphone fonctionne ou non, ce n'est rien de plus qu'une combinaison de métal, de plastique, etc. De même, le corps humain fonctionne parce qu'il est activé par la force vitale qui est à l'intérieur. Quand cette énergie quitte le corps, on dit qu'il a cessé de vivre ; or, en fait, le corps est toujours sans vie. C'est la force vitale qui est l'élément majeur ; seule sa présence donne au corps une apparence de vie. Qu'il soit vivant ou sans vie le corps n'est rien d'autre qu'une masse de matière sans conscience.

Personne n'est attiré par un corps mort, aussi beau qu'il est ou a été. Nous sommes attirés par une belle personne, mais dès que celle-ci meurt nous n'avons plus aucun attrait pour elle. En fait, nous étions attirés par l'âme et non le corps. Celui-ci existe pourtant encore, car il est là devant nos yeux, et ce, jusqu'à ce qu'on l'enterre ou l'incinère, mais il ne nous attire plus du tout.

Bien entendu, malgré certaines similitudes notre conscience est différente des insectes énumérés auparavant. Ce qu'il faut comprendre, c'est que nous avons comme les insectes transmigré d'un corps à l'autre et qu'au moment de la mort, il sera naturel de prendre un autre corps. En fait, le corps n'est qu'un véhicule. Il est aisé de comprendre que la conscience existe, puisque que nous la possédons nous-mêmes. Le corps, produit de la terre, est une combinaison de différents produits. En effet, tout vient du sol. Les bâtiments, les autos, les fleurs, les odeurs, etc.. tous composés comme le corps, de produits chimiques ils ne possèdent pas vraiment de vie. Ce sont des substances mortes. Ce qui fait bouger le corps est la personne située dans celui-ci. Comme une auto ne peut bouger sans un conducteur, le corps ne peut bouger sans un chauffeur. Sans la présence de l'âme, le corps n'est

qu'une masse de matière inerte.

Ceci veut simplement dire que nous ne sommes pas ce que nous avons pensé être. Il est évident que nous existons par le simple fait que nous pouvons réfléchir. En fait, nous existons bel et bien. Alors si nous existons, il serait avantageux de comprendre qui nous sommes vraiment. En fait, qui sommes-nous ? Il y a une conscience habitant le corps qui est répandue à travers le corps entier. Au moment de la mort, cette conscience quittera le corps et ira ailleurs. C'est pourquoi, après la mort le corps n'a aucune réaction aux stimuli. La conscience n'est plus présente. Ce n'est pas que la conscience a cessé d'exister. Elle est simplement partie ailleurs, habiter un autre corps.

Notre vie présente, n'est qu'une parmi des millions d'autres vies. Nous venons habiter pendant quelque temps un autre corps après avoir quitté l'ancienne vie et à la mort nous retournerons dans une autre vie. Elle sera comme la présente, qu'un rêve, qui semble réel, car tout sera oublié dans la prochaine, de même que le papillon, la libellule et les coccinelles ont oublié leur vie de chenille, de larve aquatique ou de larve terrestre pour prendre un nouveau corps.

Il a été expliqué au cours de ce précédent texte que différents insectes ont changé de corps et que l'humain même en cette vie a aussi passé à travers différents changements de corps. Sans le principe actif ou ce que nous appelons l'âme le corps ne peut bouger. Alors, il doit y avoir quelque chose qui anime le corps. Ceci n'est pas difficile à comprendre.

Chantez

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

et votre vie deviendra  
sublime!



# Questions et réponses



## Question de Solo.

Bonjour Aprakrita dasa,

Voici ma question:

On souligne dans certains textes reliés à la Conscience de Krishna qu'il est primordial de porter sa pensée vers Krishna au moment de la mort pour ainsi éviter de demeurer dans les cycle de vies et de morts. On dit que cette pensée portée vers Krishna nous amène vers lui, indépendamment du genre de vie que l'on mène. Pourtant il est dit dans la B.G que toutes actions et pensées portées vers Krishna n'est pas en vain. Une personne s'adonnant à une vie de dévotion mais qui n'offre pas ses dernières pensées vers Krishna manque le bateau ?

Toujours très intéressant de partager certains questionnements, les nôtres et aussi ceux des autres... Merci de répondre à ces questions et bravo pour votre site exceptionnel.

Hare Krishna,  
Solo

## Réponse par Aprakrita dasa

Il faut pour débiter comprendre que la Conscience de Krishna est une science et comme toute science elle demande à être mise en application. La façon de la mettre en pratique est de réciter le *maha-mantra Hare*... Tout ce qui est nécessaire pour être sauvé comme vous le dites se retrouve dans cette pratique. Il faut comprendre aussi que d'être sauvé veut dire cesser de mourir et renaître sans cesse. Il existe un monde où la naissance et la mort n'existent pas. Un endroit où nous avons un corps qui ne meurt pas, donc un corps éternel. C'est ce que de grands sages sont venus nous en-

seigner. Krishna vient Lui-même, ou Il envoie Son représentant.

Vous avez bien raison de dire que si l'on pense à Krishna au moment de la mort que nous serons libérés de ce cycle des morts et renaissances que nous appelons en sanskrit : *Samsara*. Vos dires sont confirmés par la *Bhagavad-gita* dans ce verset : " Car, certes, ce sont les pensées, les souvenirs de l'être à l'instant de quitter le corps qui déterminent sa condition future. " Krishna explique dans ce verset comment modifier notre condition au moment critique de la mort. À titre d'exemple, Maharaja Bharata, qui mourut en pensant à un cerf, dut accepter, dans sa vie suivante, la forme d'un cerf, peu commun il est vrai, puisqu'il garda le souvenir de son existence passée, mais tout de même un cerf. La question est donc de savoir comment mourir dans la condition mentale voulue.

Nos pensées à l'instant de la mort sont principalement déterminées par la somme des actes et pensées de notre vie entière; ce sont nos actes présents qui décident de notre condition future. Ainsi, spirituellement absorbés dans le service de Krishna au cours de notre vie, nous aurons, en quittant notre " enveloppe " actuelle, un corps spirituel, et non plus matériel. Le chant du *mantra Hare Krishna* est donc le meilleur moyen d'atteindre à l'existence absolue.

"Ainsi, ô Arjuna, en Moi, Krishna, en Ma Forme personnelle, absorbe toujours tes pensées, sans faillir à combattre, comme doit le faire un *ksatriya*. Me dédiant tous tes actes, tournant vers Moi ton mental et ton intelligence, sans nul doute tu viendras à Moi."

Ce que Krishna enseigne ici à Arjuna est d'une importance capitale pour quiconque agit au cœur de l'existence matérielle. Le Seigneur ne recommande pas d'abandonner ses devoirs et ses occupations courantes, mais plutôt de les accompagner du souvenir constant de Krishna, grâce au chant du *maha-mantra*. Ce chant nous lavera de toute souillure matérielle et absorbera le mental et l'intelligence en Krishna, permettant ainsi, sans l'ombre d'un doute, notre retour à la demeure suprême, *Krishnaloka*.

" Celui qui toujours se souvient de Moi, le Seigneur Suprême, et sur Moi médite, sans s'écarter de la voie, celui-là, ô Partha [Arjuna], sans nul doute vient à Moi. " De nouveau, Sri Krishna rappelle combien il est important de Le garder présent dans son souvenir. Or, entendre et chanter le *maha-mantra*, la vibration sonore du Nom du Seigneur - acte qui occupe aussi bien le mental que l'oreille et la langue, et ravive en l'être le souvenir de Krishna - représente une méditation facile à pratiquer, qui nous aide à atteindre le Seigneur... Le chant du *mantra Hare Krishna* permet au *bhakta* de toujours fixer son mental sur l'objet de son adoration, à savoir le Seigneur Suprême, sous l'une ou l'autre de Ses Formes personnelles (Krishna, Rama, Narayana...). Cette pratique constante le purifie et lui permet, à la fin de sa vie, d'être transporté jusqu'au royaume de Dieu. S'il faut ainsi imposer au mental la pensée de Krishna, c'est qu'il est, par nature, fébrile et instable.

## SUITE DE LA QUESTION DE SOLO ...



**D**e même qu'à force de penser à la métamorphose qu'elle désire, la chenille, dans une seule vie, se transforme en papillon, l'être humain, à force de penser à Krishna, est assuré d'acquiescer, à la fin de sa vie, les mêmes attributs de corps que Krishna. (B.G. 8.5-8)

Celui qui chante constamment le Saint Nom pourra, à l'heure de la mort, retourner à Dieu : Il est certain qu'à l'heure de la mort, le dérèglement des fonctions corporelles fait perdre tout contrôle de soi. À ce moment, même une personne ayant pratiqué pendant toute sa vie le chant des Saints Noms du Seigneur peut ne pas être en mesure de prononcer le *mantra Hare Krishna* de façon très distincte. Néanmoins, elle retirera tous les bienfaits que procure le chant des Saints Noms. Par conséquent, tant que l'état de notre corps nous le permet, pourquoi ne pas chanter le Saint Nom d'une voix forte et distincte? En agissant ainsi, il est tout à fait plausible qu'à l'heure de la mort nous pourrions prononcer comme il convient le Saint Nom du Seigneur, avec foi et amour. Pour conclure, disons que quiconque chante le Saint Nom de manière constante est assuré de retourner à Dieu, en

sa demeure originelle, sans le moindre doute. (S.B. 6.2.49)

Bien sûr que le moyen de retourner à Dieu, est de penser à Lui au moment de la mort. Ceci est simple n'est ce pas ? Par contre, lorsque nous constatons que nous sommes en train de mourir alors nous paniquons et c'est à ce moment que nous oublierons Krishna. C'est un moment atroce ! Nous perdons un à un tous nos sens. Tout à coup nous ne voyons plus, ne sentons plus, et finalement nous n'entendons plus. Alors la panique s'empare de nous. C'est à ce moment aussi que nous laissons tout. C'est-à-dire, parents, amis, travail, compte en banque et tout ce que nous avons accumulé au cours de notre vie. A ce moment, donc il y a de fortes chances que nous pensions à ce que nous sommes le plus attaché. Comme l'histoire du roi Bharata un peu plus haut. Il était tellement attaché à son cerf que c'est à lui qu'il a pensé au moment de la mort. Il a donc pris un corps de cerf. Il faut donc apprendre le détachement. On apprend le détachement en s'attachant à Krishna. Alors si au moment de la mort nous pensons à ce que nous sommes le plus attaché et qu'au cours de notre vie nous sommes

attaché à Krishna alors c'est vers Lui que nous retournerons. Le vrai détachement est donc de s'attacher à Krishna.

Comme je le disais au tout début, la Conscience de Krishna est avant tout une science. Alors pour en connaître ses effets il faut la mettre en pratique. Cette pratique est le chant du *maha-mantra*. " Chante le Saint Nom du Seigneur, car en cet âge de querelle et d'hypocrisie, il n'existe pas d'autre moyen, pas d'autre moyen, pas d'autre moyen pour atteindre la libération. " Le simple fait de chanter le Saint Nom permet en effet d'avancer parfaitement dans la vie spirituelle. C'est le meilleur processus pour atteindre le succès dans la vie. Essayez de réciter ou débiter un tour de chapelet tous les jours sur votre japa. Ceci va vraiment vous aider. N'oubliez pas que vous êtes dans le cycle des morts et renaissances et ce pour des millions de vies encore, si vous ne récitez pas ce *mantra*. Je suis comme vous au prise avec ce cycle et c'est pourquoi je récite le *maha mantra* pour m'en sortir une fois pour toute. Je ne suis pas mieux que vous, je suis aussi dans cette prison du monde matériel et je veux juste en sortir car je suis fatigué de souffrir. Bonne poursuite vers le retour à Krishna.

Aprakrita dasa.

### Le Srimad-Bhagavatam La crème des Vedas



Ces 4 merveilleux livres contiennent en tout plus de 4500 pages avec 160 magnifiques illustrations couleurs..  
Il ne reste que 15 sets

Prix 180\$  
Transport inclus au Québec.

# Recettes de pêches



## Confiture de pêches.

Ingrédients :

1000 grammes de pêches

400 grammes de sucre

Eau

Préparer les bocaux selon la méthode. Stériliser les bocaux, les pots, les bouteilles et les couvercles.

La propreté est d'une première nécessité. Le meilleur est d'utiliser une casserole, une cuillère en bois et des tissus, réservés uniquement à la conservation.

Laver soigneusement les pêches. Si on a des pêches à la peau amère, éplucher. En cas de peau trop attachée, chauffer de l'eau dans une marmite. Quand l'eau commence à bouillir, tremper les pêches mises dans un filtre pendant quelques secondes, jusqu'à ce que la peau se détache. Enlever la peau facilement et dénoyauter. Couper et écraser en morceaux le plus petit possible. Mettre dans une casserole avec du sucre et ajouter juste assez d'eau pour que cela n'attache pas. Chauffer en brassant pendant quelques minutes, jusqu'à ce que le sucre fonde et les saveurs commencent à se développer. Verser et passer dans un mélangeur. Reverser tout dans la casserole et continuer à chauffer.

Remuer continuellement parce qu'elle colle très vite. Quand elle commence à devenir homogène, 15-20 minutes après, retirer du feu. Verser encore chaud dans des bocaux préalablement préparés, à l'aide d'un entonnoir bien lavé.

## Suivez les façons de conservation suivantes :

Fermer les bocaux avec les couvercles stérilisés, ou utiliser la version de deux feuilles de protection : prendre une cellophane et en mouiller l'un des côtés et mettre sur le bocal, le côté mouillé vers le bas. Fixer à l'aide d'un joint en caoutchouc. À cette couche, mettre une cuillère à café de produit chimique (benzoate en sodium). Ensuite, prendre une autre feuille de cellophane et en mouiller aussi l'un des côtés. Cette fois, le côté mouillé vers le haut. Fixer avec un joint en caoutchouc. Ainsi, le produit chimique sera tenu sec (entre deux feuilles de cellophane) et sans entrer en contact avec les aliments.

Il est nécessaire de mouiller les côtés pour que ces couches de protection ferment bien. Les bocaux, remplis et fermés de cette manière, ils doivent être tenus chaud pour qu'on évite leur refroidissement trop rapide. Mettre dans un lieu chaud, par exemple dans un panier doublé de papiers et de couvertures. Il faut bien les emmitoufler et les laisser comme ça jusqu'au lendemain. Voilà, nous n'avons plus qu'à faire notre étiquette.

## Compote de pêches

**Ingrédients :**

Pêches

1 litre d'eau

400 grammes de sucre

6 clous de girofle

Mettre l'eau dans une casserole avec le sucre et les clous de girofle. Porter à l'ébullition. Ajouter les morceaux de pêches et chauffer en brassant pendant quelques minutes.

Si on a des pêches trop dures, cuire pendant quelques minutes de plus, pour que le fruit devienne plus tendre, mais pas trop mou. Verser encore chaud les pêches avec le jus dans des bocaux (il existe un entonnoir spécial de grande ouverture qui facilite notre travail).

Ranger-les bien et que l'eau couvre les fruits.

*Suivre les instructions précédentes pour la conservation.*

## Boisson de fraise.

**Ingrédients:**

1000 grammes de fraises

400 grammes de sucre

300 ml d'eau

Continuer le procédé exposé ci-dessus. Vous aurez du liquide que vous verserez dans des bouteilles bien préparées.

Consommer ce breuvage dilué avec de l'eau dans un rapport de 1 à 3 ou comme vous désirez.

Alors bonne découverte!

Un site plein de vidéos  
[www.gitagita.com](http://www.gitagita.com)

1500 recettes végé.  
[www.legoutsublime.com](http://www.legoutsublime.com)

# LES RECETTES DE RENATA



## L'avoine.

### 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 Écossais 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 décor-

tage.

### 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 chevaux.

### 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.

### 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.

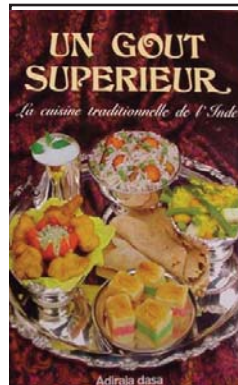
Mélangez les pommes citronnées avec le beurre fondu, le zeste de citron et la cannelle.

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. Appuyer 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.



## 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](http://www.legoutsublime.com)

# Santé et végétarisme

## Perspective économique.

Sur un hectare de bonne terre consacrée à l'élevage, on entretiendra, au maximum, quatre grands bovins. De quoi tirer, au bout de 18 mois, quatre carcasses de 300 kg dont on obtiendra 200 kg de viande, soit au total, 480 kg de viande par hectare et par an. Sur le même hectare en un an, on aurait pu produire plus de 5 tonnes de lait, ce qui aurait été mieux. On aurait pu également y faire pousser 50 quintaux de blé soit, au taux d'extraction de 70%, 3500 kg de farine. 480 kg de viande contre 3500 kg de farine, les chiffres se passent de commentaires!

*Danièle Starenkyj,  
Le bonheur du végétarisme.*

## La solution au problème de la faim

Selon les informations compilées par le ministère de l'Agriculture des Etats-Unis, plus de 90% de tout le grain produit en Amérique sert à nourrir le bétail -les vaches, les porcs, les agneaux et les poulets- qui se retrouve sur la table de nos salles à manger. Pourtant, le procédé qui consiste à utiliser le grain en vue de produire de la viande est très coûteux. Voici un exemple: le département de recherches économiques du ministère de l'Agriculture des Etats-Unis a calculé que seize livres de grain nous donnent une seule livre de boeuf.

Lors d'une entrevue télévisée, France Moore Lappé, experte en alimentation et auteur du best-seller *Diet for a Small Planet*, compare un steak à une Cadillac. "Tout comme la Cadillac est une grande dévoreuse d'essence, commente-t-elle, se nourrir de viande implique une très forte consommation de grains."

Dans son livre intitulé *Proteins: Their Chemistry and politics*, le docteur Aaron Altshul constate qu'en termes de calories par acre, un régime composé de céréales, de légumes et de fèves ferait vivre vingt fois plus de personnes qu'un régime carné. A l'heure actuelle, la moitié environ des récoltes en Amérique sert à nourrir les animaux. Si les sols cultivables de la Terre étaient principalement utilisés pour la production d'aliments végétaux, notre planète pourrait aisément subvenir aux besoins

d'une population de plus de vingt milliards d'êtres humains!

De telles données ont amené les experts en alimentation à souligner que le problème de la faim dans le monde n'est, dans une large mesure, que chimères. A l'heure actuelle, nous produisons assez de nourriture pour subvenir aux besoins de tous les habitants de la planète; hélas, la distribution de ces vivres laisse beaucoup à désirer. Dans un rapport soumis au Congrès mondial des Nations unies sur l'alimentation (Rome, 1974), René Dumont - économiste agronome de l'Institut national de l'Agriculture de France - exprima cet avis. "La surconsommation de viande par les riches engendre la famine chez les pauvres. Cette forme peu rentable d'agriculture doit changer - en supprimant les étables où l'on engraisse les boeufs avec du grain, voire en réduisant massivement le nombre de boeufs de boucherie."

Dans son best-seller *the Eco-Spasm Report*, le futurologue Alvin Toffler proposait un espoir positif quant à la crise alimentaire qui sévit dans le monde. Il anticipait "l'apparition d'un mouvement spirituel en Occident qui restreindrait la consommation de boeuf, sauvant ainsi des milliards de tonnes de grains et procurant un meilleur régime alimentaire au monde entier".

## Les vaches vivantes: un atout

De toute évidence, une vache vivante offre à la société plus de produits alimentaires qu'une vache morte - sous forme d'un approvisionnement continu en lait, fromage, beurre, yogourt et autres aliments riches en protéines. les vaches d'Amérique produisent tant de lait que Sam Gibbons, député de Floride, signala au Congrès américain que "les Etats-Unis stockaient un surplus de 440 millions de livres de beurre, 545 millions de livres de fromage et 765 millions de livres de lait écrémé en poudre." Ce stock s'accroît d'environ 45 millions de livres par semaine.

En 1971, Stewart Odend'hal - de l'Université du Missouri - mena une étude détaillée sur les vaches du Bengale et découvrit que, loin de priver les humains de manger, elles ne se nourrissent que d'herbe et de restes non-comestibles des récoltes (écorces du

riz, extrémités supérieures des tiges de canne à sucre, etc.). "Fondamentalement dit-il, le bétail transforme des items ayant peu de valeur directe pour l'homme en produits d'utilité immédiate." Voilà qui devrait détruire le mythe selon lequel les gens crèvent de faim en Inde parce qu'ils refusent de tuer la vache.

## La viande est dispendieuse

Pratiquement parlant, la production de viande s'avère si peu rentable que cette industrie ne peut survivre sans subventions. La plupart des gens ignorent à quel point les gouvernements nationaux maintiennent l'industrie de la viande à coups de prêts, de contributions, etc. Par exemple, en 1977, le ministère de l'agriculture des Etats-Unis acheta pour \$100 millions de surplus de boeuf pour les dîners à l'école. La même année, les gouvernements de l'Europe occidentale achetèrent au coût d'un demi-milliard de dollars la surproduction de viande des agriculteurs et déboursèrent des millions additionnels pour l'entreposer.

## 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>

**VISITEZ**  
**www.vedaveda.com**  
Le plus grand site en français  
"Hare Krishna" au monde.



# Le génie de Krishna



Certains ne peuvent concevoir que la grandeur de Dieu, sans toutefois en connaître l'étendue. Quand on leur parle de grandeur, ils voient de hautes montagnes, l'espace ou encore d'autres planètes. Aussi le Seigneur fut-Il dépeint en fonction de telles manifestations matérielles afin qu'on puisse ainsi méditer sur Lui. Voilà une autre facette de la conscience de Krishna. Quiconque pense: "Ces montagnes forment l'ossature de Krishna", ou conçoit le vaste océan Pacifique comme Son ombilic, fait preuve de conscience de Krishna. De même, on peut considérer les arbres et plantes comme les poils de Son corps, et Brahmaloaka comme le sommet de Sa tête; le système planétaire de Pâtâlaloka se retrouvera alors sur la plante de Ses pieds. Ainsi peut-on penser à Krishna comme étant infiniment grand.

Dans un même ordre d'idée, on peut également considérer qu'Il est infiniment petit. Il s'agit là d'une nouvelle facette de Sa grandeur. 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. *Anoraniyân mahato mahiyân (Katha Upanishad 1.2.20)*: Il peut créer l'infiniment grand comme l'infiniment petit. Les hommes ont maintenant inventé le 747 qui, à leurs yeux, est un appareil imposant. Mais peuvent-ils créer un avion aussi petit qu'un insecte ailé? Cela leur est impossible. Or, la véritable grandeur ne se limite pas qu'à un aspect. Celui qui la possède doit pouvoir se faire infiniment petit ou grand.

Tiré du livre: *La Reine Kunti*, traduit par Priya Bhakta.

-----

## La vie de Brahma

Les mouches et les abeilles voient 200 images à la seconde. Pour elles, tout est au ralenti. Attraper une mouche est difficile car elle nous voit dès le premier geste. Chaque instant leur paraît dix fois plus long que nous. À ce rythme, leur vie semble aussi longue que la nôtre. La durée de vie de la mouche femelle est d'environ un mois. Sur l'abeille, vivent des acariens qui passeront leur vie entière sur ce bourdon. Le corps de cet insecte qui ne cesse de voler à une vitesse de quelques kilomètres à l'heure est pour eux leur univers. Ils penseront tout au cours de leur vie que ce soi-disant univers est la réalité. L'idée de penser qu'à quelques centimètres d'eux existe un autre monde, celui des humains, leur échappe.

Si on disait à la mouche que nous humains, vivont environ 1200 mois (100 ans) elle ne pourrait le croire, pourtant c'est la vérité et nous le savons tous. Aussi si on disait aux acariens qu'autre leur univers il existe des villes entières des millions de fois plus grand que leur soi-disant univers elles ne nous croiraient pas non plus. Comme les acariens nous sommes sur le corps de la terre mais nous volons à plus grande vitesse soit des milliers de kilomètres à l'heure. Ceci serait très difficile à croire pour de tels insectes qui à notre vision ne vivent que quelques moments.

En ce monde existe un être dont la vie dépasse largement la nôtre et dont voici sa durée. Le premier être créé de cet univers, né sur une fleur de lotus appelé Brahma est le créateur de ce monde dans lequel nous vivons. Il y a des millions d'univers et chacun est régi par d'autres personnes à la durée de vie aussi impressionnante que celle de notre Brahma. Un jour de vie de Brahma (douze heures) égale mille cycles de quatre âges de notre univers: Satya, Treta, Dvapara et Kali. Chaque cycle dure 4 320 000 de nos années. Une nuit d'égale durée succède à ce jour. On compte trente jours dans l'un des mois de Brahma et douze mois dans l'une

de ses années. Brahma vit cent ans; sa longévité, selon nos calculs terrestres, est donc de 4 320 000 x 1 000 x 2 x 30 x 12 x 100, c'est-à-dire 311 milliards et 40 milliards (311 040 000 000 000) d'années. A la mort de Brahma, sa planète, Brahmaloaka, est détruite.

La vie sur Brahmaloaka paraît donc incroyablement longue rapportée à la vie terrestre, mais elle est rapide comme l'éclair si on la compare à la vie éternelle, dont jouissent les êtres dans l'Univers spirituel. Que dire alors de la vie de l'insecte et évidemment de la nôtre? Voilà pourquoi Sri Krsna, Celui même qui a énoncé la *Bhagavad-gita*, y souligne la qualité unique de Son Royaume. Il nous apprend qu'à la mort de Brahma, toutes les planètes de l'univers matériel sont anéanties. Les êtres qui ne sont pas destinés à la voie spirituelle subsistent alors dans un état non manifesté - puis, passé un certain temps, quand l'univers se manifeste à nouveau, ils reprennent un corps de matière.

Il existe donc deux sortes d'annihilation de l'univers matériel: l'une, partielle, se situe à la fin de chaque jour de Brahma (4 320 000 années x 1 000); les planètes supérieures, comme Brahmaloaka, n'en sont pas atteintes l'autre, totale, a lieu à la fin de la vie de Brahma; alors l'entière manifestation cosmique est absorbée dans le corps d'anti-matière, d'où les éléments matériels émanent, se manifestent, et où ils se trouvent résorbées après leur destruction. A l'opposé, le monde spirituel bien au delà de l'Univers matériel, n'est jamais anéanti, ce monde n'est jamais sujet à la destruction. Nous pouvons comme les acariens vivant sur l'abeille voler, mais à une vitesse plus grande et comme eux penser que notre univers est la réalité ou bien s'éclairer de livres comme le *Srimad-Bhagavatam* et la *Bhagavad-gita* afin de nous sortir de ce monde temporaire et de nous donner une vision plus large de ce que nos sens imparfaits ne peuvent concevoir. A nous de choisir quelle vision nous voulons, celle de la mouche et les acariens ou celle d'êtres éclairés qui ont vu la vérité à la lumière des Ecritures védiques données par Krishna Lui-même?

# Contact avec la terre



Voici quelques extraits venant des livres de Srila Prabhupada concernant les dons de la nature.

L'énergie humaine doit être mise en oeuvre de façon appropriée, c'est-à-dire au service des sens supérieurs de l'être, qu'ils se développent et permettent à ce dernier de saisir la réalité spirituelle, en quoi gît la solution aux problèmes de l'existence. Et les éléments essentiels qui vont faire s'épanouir les tissus les plus raffinés dans le corps de l'homme sont fruits et fleurs, beaux jardins, parcs et bassins d'eau claire peuplés de canards et de cygnes se jouant parmi les fleurs de lotus; ce sont aussi les vaches donatrices de lait et de beurre à suffisance. Au contraire, les sombres puits de mines, les usines et les ateliers de production, qui sont autant de geôles, font croître les tendances démoniaques dans la classe ouvrière. Les biens de ceux qui capitalisent s'accroissent aux dépens des travailleurs; il s'ensuit nombre de conflits graves.

Par la grâce du maître spirituel et de Krishna, on reçoit donc la semence de la dévotion. Reste ensuite à la planter dans le jardin de son cœur, tel un jardinier plantant la graine d'un arbre précieux. Une fois la graine semée, il faut l'arroser par le chant et l'écoute du Saint Nom du Seigneur Suprême, ou encore en prenant part à des échanges sur la science de la dévotion en

compagnie de purs dévots. Lorsque la semence germe, la plante dévotionnelle se met à croître librement. Pleinement épanouie, elle franchit les limites de cet univers pour pénétrer dans le monde spirituel, royaume de la Transcendance où tout baigne dans la radiance du **brahmajyoti**. Peu à peu, elle atteint la planète Goloka Vrindavane, pour y prendre refuge aux pieds de lotus de Krishna. Tel est le but ultime du service de dévotion. Accédant à cette position, la plante produit le fruit de l'amour pour Dieu. Il est cependant requis du dévot, jardinier de l'Absolu, d'arroser chaque jour la plante par le chant et l'écoute. S'il n'arrose pas ainsi sa racine, la plante risque de se dessécher.

### **S.B. 1.3.11 Teneur et portée.**

Lorsque survient une pénurie de céréales, le gouvernement devrait adopter les méthodes prescrites par les **sastras** et approuvées par les **acaryas**; il y aurait ainsi une production suffisante de céréales et la famine serait érayée. La **Bhagavad-gita** nous recommande d'offrir des **yajñas**, des sacrifices. Grâce à ces **yajñas**, les nuages se forment dans le ciel et lorsque ceux-ci se sont accumulés, les pluies tombent en suffisance; c'est ainsi que la production agricole est assurée. Quand les céréales sont produites en quantité suffisante, elles servent à l'alimentation de l'homme; quant aux bêtes, comme la vache, la chèvre et autres animaux domes-

tiques, elles se nourrissent d'herbe ainsi que de céréales. Selon cet arrangement, les hommes doivent donc offrir les sacrifices recommandés par les **sastras**; ils n'auront plus alors à souffrir d'un manque de nourriture. Au cours de l'âge de Kali, le seul sacrifice recommandé est le **sankirtana-yajña**.

Seulement alors, la vie humaine devient-elle un succès et le monde entier se transforme-t-il en un jardin resplendissant.

L'utilisation des dons de la nature tels qu'ils s'offrent à nous permet le développement parfait de la civilisation chez les hommes.

Il est clair aussi que les habitants vivaient en tous points des dons de la nature, fruits et fleurs; pas question d'entreprises industrielles multipliant les taudis crasseux et les bidonvilles où reléguer la masse. Le progrès dans la civilisation ne s'évalue pas en termes d'usines et de manufactures, qui abîment les qualités les plus fines de l'homme; il se base, au contraire, sur le développement des puissants instincts spirituels de l'être humain, et sur l'occasion, pour lui, de faire retour vers Dieu. L'essor industriel doit être classé comme **ugra-karma**, activité funeste, car il détruit les sentiments supérieurs de l'homme, et transforme la société en une prison démoniaque.

[Sri Chaitanya dit à Ses dévots:] " Je suis le seul jardinier. Dans combien d'endroits puis-Je Me rendre ? Combien de fruits puis-Je cueillir et distribuer ? Cueillir et distribuer les fruits serait de toute évidence une tâche très laborieuse, et, de plus, il est probable que certains en recevraient et d'autres non. J'ordonne donc à tous les hommes de l'Univers d'adopter ce Mouvement pour la Conscience de Krishna et de le répandre partout. Tous les dévots doivent s'unir pour diffuser le **maha-mantra** à travers le monde Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare.

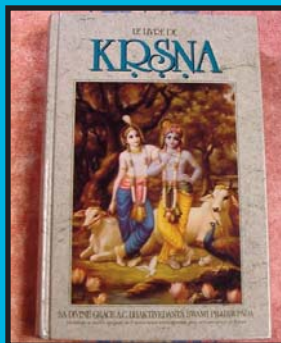
**Enseignement de Sri Caitanya chapitre 1.**

Compilation par bhakta Alain.

**Hare Krishna**

# LIVRES ET MUSIQUE DÉVOTIONNELS

## Les livres de Krishna en 2 volumes

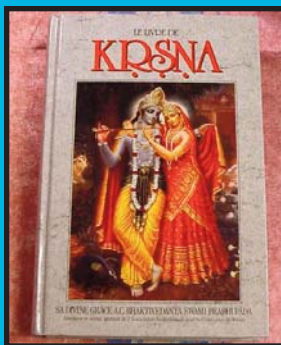


Les merveilleux passe-temps de Krishna lors de Sa venue en ce monde, il y a plus de 5000 ans.

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.

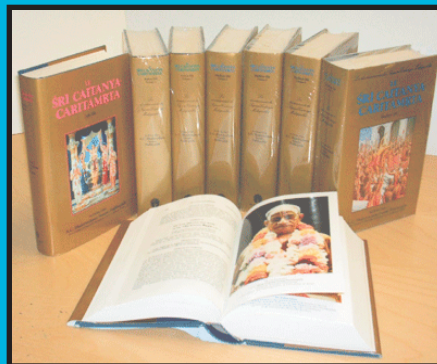


## Le disque produit par George Harrison en 1970

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:                    | <b>Montant total inclus</b> | <b>Mon don</b> \$ |