

# RETOUR A KRISHNA

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

VOL2 NO.1

POUR UN RENOUVEAU SPIRITUEL

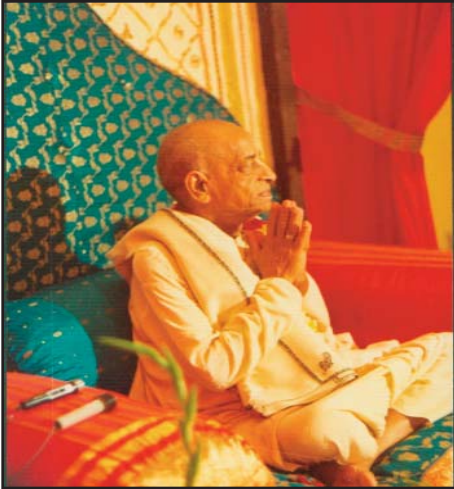
WWW.VEDAVEDA.COM

CES CHOSES QUE NOUS NE VOULONS PAS

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

- Nous ne voulons pas 3
- Qui veut être malade, vieillir... 4
- Les véritables misères 5
- Pourquoi tant souffrir? 6
- Je ne voulais pas de ceci 7
- Sortir de ce monde 8
- Arrêter de souffrir 9
- Description du monde spirituel 10
- Les recettes de Renata 12
- Questions et réponse 13
- Recettes de sarrasin 14

Éditeur : Aprakrita dasa

Photos: Aprakrita dasa, Stephen Knapp.

Page couverture: Aprakrita 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](http://www.vedaveda.com)

[www.gitagita.com](http://www.gitagita.com)

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

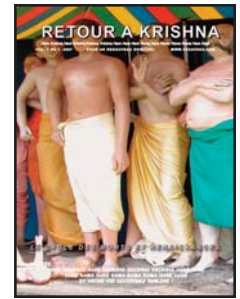
[www.lesvedas.com](http://www.lesvedas.com)

### 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



- J'aimerais recevoir les 4 prochains numéros et je vous envoie un don de soutien \_\_\_\_\_ \$

### Cooordonnées

- 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)

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ / \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ / \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ / \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

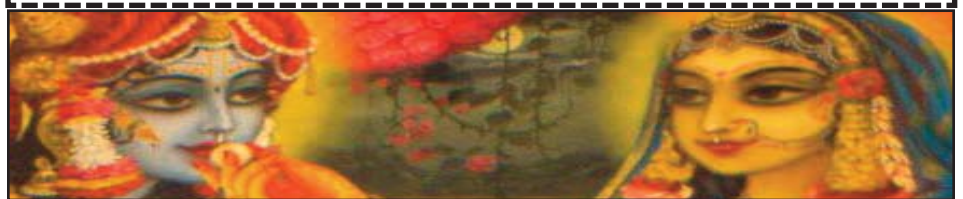
- Expiration \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
MOIS ANNÉE

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 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 fixe 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 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*

## Nous ne voulons pas.



Notre condition actuelle est morbide. Les matérialistes ignorent ce qu'est la maladie et ce qu'est la santé. Bien qu'ignorants, ils se font passer pour de grands savants, de grands philosophes. Ils ne s'enquière pas: "Pourquoi m'impose-t-on la mort, moi qui ne veux pas mourir?" Ils n'ont d'ailleurs aucune solution à ce problème. Pourtant, ils se disent de grands savants. Quelle sorte de savants sont-ils?

Le progrès scientifique devrait apporter un savoir qui réduise la souffrance au minimum. Sinon, à quoi rime toute cette science? Lorsqu'ils promettent de nous aider dans le futur, nous pouvons demander aux savants: "Que faites-vous pour nous à l'heure actuelle?" Le vrai homme de science ne dira pas: "Continuez de souffrir ainsi et dans le futur, nous découvrirons bien quelque substance chimique qui vous aide." Non. *Atyantika-duhkha-nivrtti*. Le mot *atyantika* signifie "ultimes" et *duhkha*, "souffrances". Le but de la vie humaine doit être de mettre fin aux souffrances ultimes, mais les gens ignorent même de quoi il s'agit. la *Bhagavad-Gîtâ* nous les révèle: *janma-mrtyu-jarâ-vyâdhi* naissance, maladie, vieillesse et mort. Qu'avons-nous fait pour neutraliser ces souffrances? Elles n'ont aucun remède en ce monde matériel. L'ultime façon de se défaire de toute souffrance est dévoilée dans la *Bhagavad-Gita* (VIII:15), où le Seigneur dit: "Quand ils

M'ont atteint, les yogis imbus de dévotion, ces nobles âmes, s'étant par là élevés à la plus haute perfection, jamais plus ne reviennent en ce monde transitoire, où règne la souffrance." Pour retourner dans ce monde où la naissance, la maladie, la vieillesse et la mort n'existent pas, il suffit de réciter le *maha-mantra*: *Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare*.

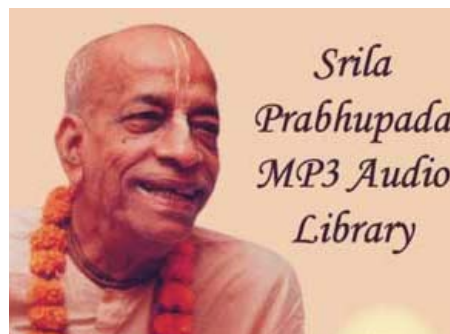
Tiré du livre: *Kunti, Reine du Mahabharata*

### 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: 99.95\$

Transport inclus au Québec.



### 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.

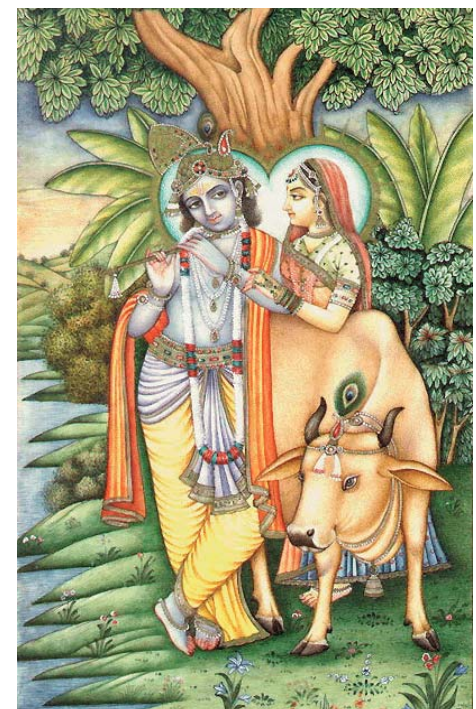
Un excellent outil dans le service à Krishna. Ne vous en privez pas, car il saura vous donner tout ce dont vous avez besoin pour rendre votre vie sublime.

**Seulement 19.95\$**

*Incluant le transport au Québec.*

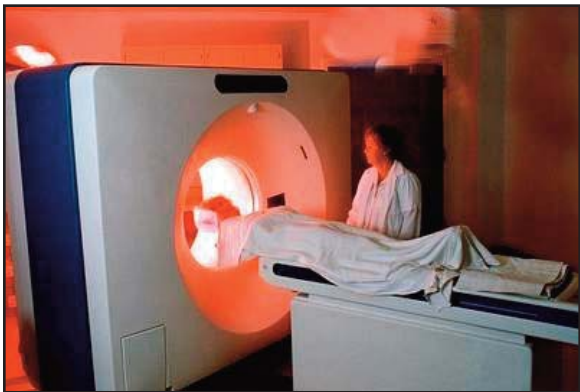
*Pour commander*

*Utiliser le coupon à la dernière page.*



**Hare Krishna**

# Qui veut être malade, vieillir ...?



pêcher. Même si plusieurs n'acceptent pas ce fait, ceci ne veut pas que ce ne soit pas vrai. C'est par contre, si évident.

On pourra dire que c'est la nature matérielle qui nous dirige. À ce propos Krishna dit dans la Bhagavad-gita : "La nature matérielle agit sous Ma direction, ô fils de Kunti, sous Ma direction elle engendre tous les êtres mobiles, et immobiles." (B.g., 9.10)

Qui a décidé qu'un jour, nous allons mourir ? Qui a décidé que je sois un homme plutôt qu'une femme ? Qui permet que je sois malade même si je ne le veux pas ? Qui a décidé qu'il fallait vieillir ? Toutes ces choses que nous ne voulons pas, mais que nous sommes forcés d'accepter prouvent que nous ne contrôlons pas la situation. Si vraiment nous avions la possibilité de contrôler, nous nous arrangerions pour ne pas mourir, ni être malades, et ni vieillir. Il est certain que nous changerions cette situation inconfortable.

Nous pensons avoir le contrôle, mais nous ne contrôlons pas grand-chose. Nous sommes forcés à chaque instant d'accepter une situation qu'elle soit favorable ou néfaste. Les joies et les peines arrivent sans que nous les ayons demandées. Alors, quelqu'un d'autre contrôle pour nous. Nous sommes sous sa tutelle.

La mort qui nous enlève tout, parents, amis, enfants, compte en banque, auto, maison, etc. qui veut de ceci ? Personne ne veut tout perdre en quelques secondes. Nous avons passé tant d'années à construire notre situation. Nous ne voulons pas la perdre en quelques instants. C'est terrible de tout déposséder à ce moment crucial. Même ce corps que nous habitons n'est pas à nous. Nous le perdons aussi au moment de la mort. Ceci n'est pas difficile à comprendre. Nous arrivons en ce monde avec rien et c'est les mains vides que nous le quitterons. Tout est la propriété de Krishna et Il peut reprendre à tout moment. C'est ce qu'Il fera, ceci est certain, et ce, même si nous ne voulons pas et rien ni personne ne peut L'en em-

Il faut donc admettre que nous ne pouvons rien que nous sommes définitivement sous le contrôle d'un pouvoir ou d'une intelligence. Il faut aussi comprendre que derrière chaque intelligence, il y a une personne. Si au moment de la mort nous perdons toutes nos possessions, c'est qu'elles ne sont pas à nous. Elles nous ont été prêtées. Il est difficile d'accepter ce fait, mais nous ne possédons absolument rien. Krishna permet au cours de notre vie et d'après notre *karma* de posséder différentes choses, mais au moment de la mort Il reprend tout. La seule chose qui nous reste est le résultat de nos bonnes et mauvaises actions.

"Quoi que tu fasses, que tu manges, que tu sacrifies et prodigues, quelque austérité que tu pratiques, que ce soit pour Me l'offrir, ô fils de Kunti. Ainsi, tu t'affranchiras des suites des tes actes, tous, vertueux ou coupables ; par ce principe de renoncement, tu seras libéré et viendras à Moi." (B.g., 9.27-29)

Voilà la façon de retourner à Krishna dans Sa demeure. Il suffit d'agir pour Lui. Toutes nos actions doivent être accomplies pour Son bon plaisir. Parce que tout lui appartient, on ne peut Le combler. Il dit aussi dans la Bhagavad-gita 9-26: " Que l'on M'offre, avec amour et dévotion, une feuille, une fleur, un fruit, de l'eau, et cette offrande, Je l'accepterai. " Lui le possesseur de tout accepte même de nous une feuille, une fleur, un fruit, de l'eau, mais à la condition que ce soit avec amour et dévotion. C'est ce qui Lui plaît. C'est ce que nous devons cultiver c'est-à-dire l'amour et la dévotion. Il dit encore dans la Bhagavad-gita:

chap. 9 verset 10 "Ceux qui toujours Me servent et M'adorent avec amour et dévotion, Je leur donne l'intelligence par quoi ils pourront venir à Moi." Ceci veut dire que si nous faisons un effort en lui offrant nos services ou une partie du fruit de notre travail, il nous aidera à retourner dans Son royaume où nous pourrions jouir de Sa présence et de l'opulence de Ses possessions, et ce pour l'éternité. En ce monde matériel, nous pouvons jouir de certaines choses, mais que temporairement. C'est la différence avec le monde spirituel où tout n'a pas de fin. C'est un monde plein de connaissance, d'éternité et de félicité.

Les instructions de Srila Prabhupada nous dirigent vers le but de la vie humaine, c'est-à-dire développer notre amour et dévotion envers Krishna. Le but du site [www.vedaveda](http://www.vedaveda) a été créé afin d'aider les gens qui le désirent à s'engager avec amour et dévotion au service de Krishna. On peut le faire ou ne pas le faire, mais Krishna situé dans notre cœur est témoin de tout ce que nous faisons. Si nous voulons bien profiter de cette vie alors il nous faut offrir toutes nos actions au service de Dieu la Personne Suprême. Ce qui plaît le plus à Krishna c'est lorsque nous aidons Son pur dévot Srila Prabhupada. Les dévots de Krishna sincères connaissent bien ce secret c'est pourquoi ils offrent toutes leurs actions à ce pur dévot. Srila Prabhupada a quitté l'Inde que par compassion pour nous tous. Il n'a aucun motif personnel. Il connaît aussi la façon de plaire à Krishna, c'est en plaisant son maître spirituel Srila Bhaktisidantha un autre pur dévot de Krishna.

Même si l'illusion ou maya nous fait croire que nous sommes le propriétaire de ces choses qui nous entourent, il est facile malgré tout, de comprendre que nous ne possédons rien. Krishna est le vrai propriétaire de tout et Il est Celui qui contrôle Sa création. Il nous a donné la chance de développer notre amour et dévotion même en ce monde, grâce aux instructions du maître spirituel authentique. Il connaît toutes nos actions et Il nous récompense en proportion du service que nous Lui offrons.



## Les véritables misères de ce monde...



Depuis la création de l'univers matériel, tout le monde s'efforce de devenir immortel, mais les lois de la nature sont d'une telle rigueur que nul n'a jamais pu échapper à la mort. Personne ne veut mourir, c'est un fait; personne non plus ne désire vieillir ou tomber malade, mais les lois de la nature n'épargnent à personne ni la souffrance, ni la vieillesse, ni la mort. Ce problème demeure sans solution malgré les progrès de la science. Bien qu'ils aient permis à l'homme de découvrir la bombe atomique et de mettre fin à toute vie, ils ne peuvent les protéger des griffes cruelles de la souffrance, de la vieillesse et de la mort.

Personne ne veut mourir, chacun désire au contraire vivre le plus longtemps possible. On trouve cette tendance chez l'individu, mais aussi à l'échelle de la famille, de la société, de la nation, etc.

Il n'est pas de puissance capable de résister à la cruelle mort. Nul, fût-ce dans les pires souffrances, ne veut mourir; et pourtant, même les techniques les plus élaborées de la science moderne demeurent incapables de remédier à la vieillesse et la mort, dont elle est un présage livré par le temps cruel. Nul ne saurait décliner les sommations ou le jugement suprême du temps éternel.

On ne souligne jamais assez que rien ni per-

sonne en ce monde ne peut vaincre la mort. Toutes les espèces vivantes sont soumises à ces morts et à ces naissances répétées, mais l'être qui obtient une forme humaine peut échapper à la loi du *karma*. Cette forme humaine est très rare. Il y a davantage de formes animales. Parmi la grande variété de formes animales, il est rare de prendre un corps humain. Il faut donc utiliser ce corps pour retourner à Krishna, Dieu la Personne Suprême. La différence entre les animaux et les humains est que ces derniers se posent des questions alors que les animaux ne se préoccupent que de satisfaire leurs besoins de manger, de dormir, de s'accoupler et de se défendre.

Pour faire un bon usage de cette forme, il est recommandé de réciter le *mahamantra*: *Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare*

Pourquoi dois-je subir les trois formes de souffrance ? "Les trois formes de souffrance en question ont nom *adhyatmika*, *adhibhautika* et *adhidaivika*. Le terme *adhyatmika* désigne les souffrances issues du corps et du mental. L'être vivant souffre tantôt de maux physiques, tantôt d'afflictions mentales. Ces deux variétés d'*adhyatmika*, nous en avons l'expérience depuis le temps même de notre séjour dans le ventre de notre mère. Plusieurs formes de souffrance semblent ainsi profiter de la fragilité du corps humain pour nous tourmenter. On qualifie d'*adhibhautika* les souffrances causées par d'autres entités vivantes. Nombre d'animaux issus de larves, dont certains insectes, peuvent ainsi troubler notre sommeil. Il arrive également que les blattes et d'autres espèces indésirables nous infligent des tourments, tout comme le peuvent divers êtres nés sur des planètes différentes de la nôtre.

Le mot *adhidaivika* correspond, lui, aux souffrances qui ont pour origine les devas des planètes supérieures. À titre d'exemple, citons le froid ou la chaleur extrême, la foudre, les séismes, les ouragans, la sécheresse... Quoi qu'il en soit, nous sommes constamment exposés à l'une ou l'autre de ces trois formes de souffrance.



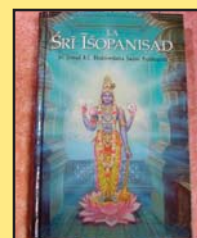
### Le livre Questions parfaites Réponses parfaites

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 Mayapura, 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.



# Pourquoi tant souffrir?



**P**ourquoi Krishna qui Se dit si bon, nous fait tant souffrir? Ce monde est un endroit de souffrance et nous devons nous en rendre compte. Si lorsque je place ma main sur le feu brûlant du rond du poêle, je ne me brûle pas, alors toute ma main fondra. Dès que j'approche ma main du feu, je sens immédiatement de la douleur. Celle-ci, m'avertit instantanément qu'il y a un danger et tout de suite j'éloigne ma main de ce péril. La douleur en quelque sorte nous protège. Lorsque nous nous rendons compte que nous souffrons continuellement en ce monde alors nous cherchons un endroit sans souffrance et cet place est le monde spirituel. La souffrance est en quelque sorte un avertissement.

Le dévot ou l'être évolué spirituellement n'est pas troublé par les dangers, revers ou embûches. Au contraire, il les accueille. Âme soumise, il sait que dangers et réjouissances ne sont que différentes manifestations de Krishna, qui est absolu. Le dévot demeure imperturbable dans le danger comme dans l'opulence, sachant bien que l'un et l'autre représentent Krishna.

Dans le danger, le dévot pense: « Krishna m'apparaît maintenant sous la forme d'un péril. » Dieu ne représente jamais un danger pour le dévot, qui ne redoute d'ailleurs aucun péril, étant convaincu qu'il ne s'agit là que d'un autre aspect du Seigneur. « Pourquoi craindre? pense-t'il, je me suis abandonné à Lui. »

Tout danger qui provoque en nous le souvenir de Krishna est le bienvenu. Pourquoi? « Voici une occasion de penser à Krishna. » Un tel péril est donc souhaitable, car voir ou se rappeler de Krishna nous fait progresser dans la spiritualité, nous évitant ainsi d'avoir encore à affronter de nouveaux dangers. Quand on est très avancé dans la conscience de Krishna, on n'a plus à renaître dans l'Univers matériel (*punar janma naiti*)

après avoir quitté notre corps. Voilà ce qu'il faut rechercher.

Prenons garde de ne pas être détournés de la conscience de Krishna, même en présence de quelque danger ou souffrance. Apprenons à les tolérer - voire les accueillir - en offrant une prière de gratitude à Krishna. Comment prier? « Cher Seigneur, c'est par Ta grande miséricorde que je me trouve en péril. » Voilà comment le dévot voit le danger. « C'est une faveur de la part de Krishna. Mes activités passées me prédestinaient à de terribles souffrances, mais Tu les réduis au minimum. » En d'autres mots, par la grâce de Krishna, le dévot ne recevra qu'un châtement symbolique.

Il nous faut souffrir pour nos méfaits passés. C'est un fait irrévocable. Toutefois, les souffrances de ceux qui pratiquent la dévotion au sein de la conscience de Krishna sont réduites au minimum. À titre d'exemple, au lieu d'être poignardé comme le voulait notre destin, on ne recevra peut-être qu'une coupure au doigt. Ainsi sont minimisées les suites des actes passés de qui pratique le service de dévotion. Krishna assure Ses dévots: *aham tvâm sarva-pâpebhyo mok-sayisyâmi* - « Je vous protégerai des conséquences de vos fautes. » (Gita 18.66) Donc, même si le dévot a jadis commis des crimes odieux, au lieu d'être tué, il ne s'infligera peut-être qu'une blessure au doigt. Pourquoi redouterait-il le danger?

Dépendons uniquement de la conscience de Krishna, car si en toutes circonstances nous vivons en harmonie avec celle-ci, nous ne reviendrons pas en ce monde de matière (*apunar bhava-darsanam*). Si encore et toujours, nous pensons à Krishna et Le voyons, lisons Ses gloires, oeuvrons pour Lui et d'une façon ou d'une autre, demeurons conscients de Lui, nous n'aurons plus à renaître dans l'Univers matériel. Mais si des occupations matérialistes nous confèrent

quelque confort, tant et si bien que nous en oublions Krishna et devons renaître, qu'aurons-nous gagné? Soyons très prudents dans ce contexte et agissons de façon à ce que notre conscience de Krishna ne soit perturbée en aucune circonstance, même en la présence de terribles souffrances.

Avant de remporter la Bataille de Kurukshetra, les Pândavas durent affronter maints périls, décrits dans les chapitres de la *Bhagavad-gita*: on leur présenta un gâteau empoisonné, ils se retrouvèrent dans une maison de laque qui fut ensuite incendiée et durent parfois même combattre des mangeurs d'hommes. Après avoir perdu royaume, épouse et prestige, ils furent condamnés à l'exil. Mais Krishna resta auprès d'eux durant tous ces dangers. Lorsque les Kauravas cherchèrent à dévêtir Draupadi, Krishna lui donna le tissu nécessaire pour sauvegarder son honneur. Jamais Il ne les abandonna.

Évitons donc de penser: « Maintenant que je suis un dévot, je ne connaîtrai ni danger ni souffrance. Mais ne laissons pas de tels malheurs nous troubler. Soyons fermement convaincus que Krishna est toujours là et qu'Il nous protège. Ne cherchez jamais refuge ailleurs qu'en Krishna, mais prenez toujours refuge en Lui. »

Adoptons par conséquent la conscience de Krishna et adhérons-y en toutes circonstances, même en face des pires difficultés. Ayons toujours confiance en les pieds pareils-au-lotus de Krishna et nous ne serons plus en danger. La façon recommandée en cette âge pour se libérer des souffrances de ce monde est de réciter le *maha-mantra*:

**Hare Krishna Hare Krishna  
Krishna Krishna Hare Hare  
Hare Rama Hare Rama  
Rama Rama Hare Hare  
et votre vie deviendra sublime!**

# Je ne voulais pas de ceci.

Hare Krishna.

Toutes gloires à Srila Prabhupada.

Aprakrita dasa m'a demandé dernièrement de raconter, à l'attention des lecteurs du magazine Retour à Krishna, ce qui m'est arrivé au milieu de l'année 2007. En effet, on m'a diagnostiqué une maladie qualifiée de grave. En voici les grandes lignes.

En mai de l'année dernière, après un contrôle chez le médecin, on m'a annoncé que j'avais un cancer. Le but de cet article est de décrire les sentiments et les pensées que cet épisode de ma vie m'a inspirés, parce qu'il est certain que ce genre de situation nous met face à des problèmes et des questions que l'on n'aborderait peut-être pas autrement.

Les choses sont allées très vite. J'ai subi une opération après laquelle on m'a annoncé que j'étais guéri, mais quelques mois plus tard les médecins m'ont dit qu'il faudrait tout de même suivre un traitement par chimiothérapie.

Lorsqu'on m'a annoncé dans un premier temps que j'étais guéri, ma première réaction a été de me dire que tout allait bien, comme avant, donc nul besoin de me faire de souci. Mais lorsqu'on m'a annoncé qu'une chimiothérapie serait nécessaire, je me suis trouvé face à des questions et des problèmes d'un autre genre.

Le premier pour moi a été celui du rapport à la maladie. Pourquoi cela m'arrive-t-il? Quel est le sens de tout ce qui m'arrive? Mais cette question en a tout de suite amené une autre, celle de l'attachement à la vie, qui à son tour m'a mis face à une évidence, celle de la mort qui d'une manière ou d'une autre doit arriver.

Prabhupada nous a enseigné que toute action entraîne une réaction. Autrement dit, ce qui nous arrive aujourd'hui n'est que la résultante de ce que nous avons fait auparavant.

Dans mon cas, la question de savoir si ce qui m'est arrivé était juste ou pas ne s'est pas posée. En effet, même s'il ne m'a pas été

possible de comprendre pourquoi je subissais une telle réaction, j'ai cependant pu l'accepter de manière positive et consciente du moment où j'ai compris que c'était la loi du karma qui le voulait ainsi.

La loi du karma est toujours juste puisque c'est elle qui est garante de l'équilibre dans l'univers entier, selon la volonté de Krishna. Cette loi du karma est aisée à comprendre: si je mets mon pied sur un rateau, je sais que son manche va me percuter exactement avec la même force que j'aurai appliquée dessus avec mon pied.

J'ai donc compris que la maladie qui m'a touché n'était qu'un retour de manivelle destiné à rétablir un équilibre que j'avais forcément perturbé auparavant. La Bhagavad-Gita nous enseigne qu'il en va ainsi de toute action dans le cycle du *samsara*.

Srila Prabhupada, lors d'un voyage en avion au cours duquel il y eut des perturbations météorologiques importantes, dit à l'un de ses disciples qu'il était prêt à mourir à tout moment. C'est l'un des nombreux exemples qui nous montre qu'il était constamment absorbé en Krishna et que sa volonté et celle de Krishna ne faisaient qu'un.

Pour ma part, pendant cette période difficile, je me suis aperçu à quel point il est facile de s'attacher au corps et à la vie quand tout semble aller bien. L'idée même de renoncer à ce corps qui nous apporte tant de satisfactions nous semble saugrenue et surtout inopportune. Mais que tout vienne à basculer, que l'on sente que le corps n'est plus à même de nous apporter les mêmes sensations agréables qu'autrefois, qu'il ne nous apporte que désagréments, douleurs et misères, et l'attachement à ce corps disparaît.

Cette épreuve a été pour moi l'occasion de comprendre dans une certaine mesure à quel point l'abandon à la volonté de Krishna est nécessaire afin de trouver le bonheur. Le mental essaiera par tous les moyens de nous faire réagir aux sensations que nous éprouvons: accepter avec empressement ce que nous croyons être agréable et rejeter immédiatement ce que nous percevons comme

désagréable.

Cependant, le vrai bonheur ne peut venir d'aucune de ces deux solutions. Krishna est aussi présent dans la maladie qu'Il l'est dans un état de bonne santé. Seul compte l'abandon total à Sa volonté. La Bhagavad-Gita nous enseigne que les joies et les peines vont et viennent comme les saisons. Et nous devons apprendre à les tolérer sans en être affectés.

Il n'est pas toujours facile de comprendre pourquoi telle chose ou telle autre nous arrive. Parfois tout semble aller mal sans qu'on sache pourquoi. Cette maladie aura été pour moi une grande leçon d'abandon à la volonté de Dieu. Que pouvais-je faire si ce n'est accepter consciemment ce qui m'arrivait? Cela ne veut pas dire renoncer à tout effort pour rester en vie. Non, au contraire, il s'agit d'aimer la vie pour les chances qu'elle nous offre de nous purifier et de nous rapprocher de notre conscience originelle, sans pour autant s'y attacher de manière insensée au point de ne pas vouloir mourir. Car c'est là quelque chose qui doit arriver tôt ou tard.

Les journées les plus difficiles pendant cette période m'ont appris à voir la main de Krishna partout où je tourne mon regard. Et les journées les plus "agréables" m'ont appris à le remercier pour l'amour qu'Il nous donne à chaque instant de notre vie. Toute ma gratitude va à Srila Prabhupada qui ne m'a pas abandonné une seule seconde, que ce soit dans ses livres, dans le japa ou dans ses paroles.

Voilà dans les grandes lignes ce que cette situation m'a enseigné. Il n'y a que l'abandon à la volonté de Krishna qui puisse nous ouvrir les portes du bonheur en nous libérant des filets que maya tisse constamment autour de nous. C'est ce que je souhaite à tous ceux et celles qui liront ces lignes, de trouver le bonheur véritable dans le service de dévotion, tel que Krishna nous l'enseigne dans la Bhagavad-Gita.

Hare Krishna  
Alberto.



# Sortir de ce monde



Malgré toutes les tentatives pour nous rendre la vie confortable, il n'est toujours pas agréable de vivre ici? Nous sommes continuellement tourmentés par la faim, la soif, le chaud, le froid, les guerres, les famines, les ouragans, les bêtes féroces, les épidémies, nos ennemis, les anxiétés ect...

Il existe en ce monde trois formes de souffrances; celle causée par notre corps et notre mental, celle causée par les puissances naturelles et finalement celle causée par les autres entités vivantes. En ce monde, nous sommes continuellement harcelés par ces misères et ce, sans interruption. La gratification des sens ne procure qu'un soulagement temporaire à cette souffrance continue, un peu comme l'exemple d'un homme à qui on laisse prendre une bouffée d'air pour ensuite lui replonger la tête sous l'eau. Lorsqu'il respire il se sent heureux. Est-ce là, le vrai bonheur?

Chacun aspire à un bonheur réel et durable. Mais du fait que le plaisir matériel est par nature éphémère et limité, on le compare à une goutte d'eau dans le désert. Les sensations et relations de ce monde, impuissantes à combler les désirs spirituels de l'âme, ne peuvent nous offrir aucun soulagement permanent. Après des milliers d'essais à jouir de ce monde nous pouvons en conclure que nous ne possédons pas le vrai bonheur. Alors pourquoi insister à rechercher au même endroit un bonheur permanent? De grands sages sont venus nous dire que le bonheur n'est pas de ce monde. Pourquoi ne pas écouter ce qu'ils ont à dire? C'est ce que se propose le mouvement pour la Conscience de Krishna. Arrêtez de subir ces

misères et connaissez enfin un bonheur qui dure pour toujours et retournez dans votre vraie demeure, là où la naissance, la maladie, la vieillesse et la mort n'existent pas.

Nous avons tous à faire face un jour à la naissance, la maladie, la vieillesse et la mort et ce tant que nous serons dans ce monde de matière. Le bonheur en ce monde est l'arrêt momentané de ces souffrances. Une personne submergée d'eau par la force se pensera heureuse lorsque nous la retirerons de l'eau pour la laisser respirer pour quelques secondes. Elle pensera quel bonheur, je peux enfin respirer.

Nous ne pouvons pas parler de bonheur si celui-ci est temporaire. Il doit être constant. Le mouvement pour la conscience de Krishna se propose de donner à tous ce bonheur tant recherché et éternel.

Il est dit dans la Bhagavad-gita:  
Chap: 10 Verset IX.

“Mes purs dévots toujours absorbent en moi leurs pensées, et leur vie me l'abandonnent. Ils s'éclairent les uns les autres sur Ma Personne, s'entretiennent de Moi sans fin, et par là trouvent une satisfaction et une joie immenses.” Dès le début du service de dévotion, le dévot goûte le bonheur spirituel que procure ce service en lui-même, et atteint finalement l'amour de Dieu.

Situé à un niveau purement spirituel, il savoure la perfection suprême que dévoile le Seigneur dans Sa demeure. Aussi, de même qu'au niveau matériel un jeune homme et une jeune fille connaissent une grande joie à être ensemble, de même au niveau spirituel, les êtres réalisés, conscients de Krsna, ressentent une joie constante à écouter la lecture des Ecrits spirituels.

Dieu possède une variété infinie de noms. Certains, tel Adonāi, Yahvé, Buddha, Allah, nous sont familiers; d'autres, tel Krishna et Rama peuvent l'être moins. Cependant, quel que soit le Nom de Dieu que nous acceptons toutes les Ecritures prescrivent qu'il soit chanté, car il a le pouvoir d'apporter

alors la pureté et la joie intérieures. En cet âge de discorde et d'hypocrisie le seul moyen de retourner à Dieu est le chant ou la glorification des Noms de Dieu. Mahomet a recommandé: "Glorifie le Nom de ton Seigneur, le Très-Haut." (Coran 87.2). Et Saint Paul: "Quiconque invoquera le Nom du Seigneur sera sauvé." (Romains 10:13) Et Buddha: "Tous ceux qui invoqueront Mon Nom avec sincérité Me rejoindront après la mort, et Je les mènerai au Paradis." (Voeux du Buddha Amida 18) Et le roi David: "Louez, serviteurs de Yahvé, louez le Nom de Yahvé! Béni soit le Nom de Yahvé. dès maintenant et à jamais! Du soleil levant au soleil couchant, loué soit le Nom de Yahvé."(Psaumes 113:3)

De même, les Ecrits les plus vieux du monde, les Vedas de l'Inde, déclarent avec insistance: "Chante les Saints Noms, chante les Saints Noms, chante les Saints Noms du Seigneur, car en cet âge de querelle pas d'autre moyen, pas d'autre moyen, pas d'autre moyen d'atteindre la réalisation spirituelle." (Brhan-naradiya Purana, 38.126) Le mantra Hare Krishna, composé de trois Noms, Hare, Krishna et Rama, lesquels désignent la puissance de félicité du Seigneur (Hare) et le Seigneur Lui-même, en tant que l'infiniment Fascinant (Krishna) ainsi que la Source Intarissable de toute joie (Rama), lorsque, seul ou en groupe, on le chante ou le récite, a pour effet invariable — ce que corroborent depuis des millénaires les sages de l'Inde — de rétablir un état joyeux de conscience spirituelle et de nous ramener en notre demeure originelle là où toutes calamités de ce monde n'existent pas.

Chantez

*Hare Krishna Hare Krishna*

*Krishna Krishna Hare Hare*

*Hare Rama Hare Rama*

*Rama Rama Hare Hare*

**et votre vie deviendra sublime!**



# ARRÊTER DE SOUFFRIR ...



La vie humaine commence quand nous nous interrogeons sur la façon de ne plus souffrir et que nous nous rendons compte que nous sommes forcés à accepter des conditions misérables. Il est certain que nous souffrons en ce monde. Pour ne pas s'en rendre compte, il faut avoir la tête dans le sable et ne rien voir alentour de nous et continuer à penser que tout est correct tout en continuant à travailler fortement pour faire de l'argent et la dépenser pour la gratification des sens.

Il faut comprendre que nous ne sommes pas ce corps, mais sommes des êtres spirituels. Nous sommes faits pour être en harmonie avec la Source dont nous venons tous. Les religieux l'appellent Dieu. Les scientifiques cherchent toujours à trouver quelle est cette source. Le fait cependant est notre société n'est pas du tout en harmonie avec cette Source qui est l'origine de tout. La culture védique nous enseigne un système pratique et scientifique pour retrouver notre conscience avec la Suprême Conscience. Ce système est connu comme étant la conscience de Krishna. Depuis des milliers d'années, ce système a délivré des person-

nes qui y ont adhéré des souffrances de l'existence matérielle. C'est une sagesse qui peut être appliquée à toute époque. Elle est aussi efficace maintenant qu'elle l'était il y a 5000 ans quand Krishna la donna à Arjuna sur le champ de bataille à Kurukshetra. Elle est basée sur notre relation d'amour avec la Source originelle, La Suprême Personnalité de Dieu, Sri Krishna.

En prenant au sérieux cette science de la Conscience de Krishna et surtout en prenant refuge dans le maître spirituel authentique Sa Divine Grâce Swami Srila Prabhupada le représentant de Krishna nous révolutionnerons complètement notre conscience. Si nos dirigeants acceptaient d'enseigner cette science dans toutes les écoles ceci révolutionnerait le monde entier. Le terrorisme serait quelque chose du passé, et n'apparaît plus dans les journaux.

Pour arrêter la souffrance, il faut devenir conscient de Krishna, soyez-le vous même en mettant en pratique les principes de la spiritualité. Faites parti de la solution et non du problème. Libérez ce monde des souffrances et aidez à rendre cette planète con-

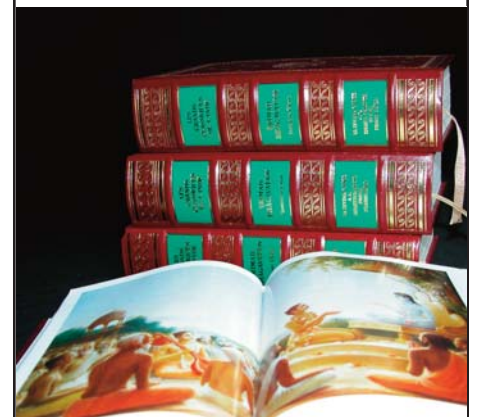
sciente de Krishna. Ce n'est pas difficile commencez dès maintenant et répandez ce message à votre entourage.

Il faut pour ne plus souffrir en ce monde être complètement détaché de la vie matérielle. Il est certes aisé de dire ceci, mais nous devons aussi y parvenir. Il faut pour cela chanter Hare Krishna afin de changer notre conscience de matérialiste en celle de spiritualiste.

Chantez ou récitez : *Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare*  
Ainsi votre vie deviendra sublime.



## 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.

# Description du monde spirituel



La Bhagavad-gita et le Srimad-Bhagavatam nous informent aussi, qu'au delà de ce monde matériel dans lequel nous vivons il en existe un autre. Il existe un autre monde, lui éternel, qui jamais ne périt; quand tout en l'Univers matériel est dissout, lui demeure intact. Il est affirmé par la Bhagavad-gita que ce royaume, n'est pas éclairé par le soleil, ni la lune et ni la force électrique. Toutes les planètes de ce monde irradient leur propre lumière, tandis que dans l'univers matériel, seul le soleil possède ce pouvoir. La diversité y existe également, mais toute imprégnée de félicité spirituelle. Rien, n'y est matériel; seule y règne, comme l'enseigne la Bhagavad-gita, l'énergie spirituelle.

Le monde spirituel abrite comme dans le monde matériel des planètes, mais elles sont spirituelles. Comme nous l'avons vu la personne qui habite le corps de l'être est éternel, alors elle recherche par le fait même un endroit qui est éternel et où elle connaîtra le bonheur. On nomme les planètes du monde spirituel du nom de Vaikuntha, qui veut dire un endroit où tous les habitants qui l'habitent sont libres de toute anxiété. Il n'est pas question pour eux de prendre naissance, d'être malades, de vieillir et de mourir,

comme dans le monde matériel qui sont les maux réels. Connaissant ces misères, ils baignent dans l'anxiété.

Tous les habitants du monde spirituel ressemblent à l'être suprême et sont absorbés à Lui rendre service sans le moindre désir de satisfaction sensorielle, car ceux-ci sont comblés par l'échange d'amour avec cet être suprême. Ce royaume spirituel, ne peut être perçu que par la description qu'en donnent les Vedas. En effet, il n'est pas possible de voir ce royaume. Comme dans le monde matériel, il sera très difficile pour une personne n'ayant pas les moyens pour se rendre physiquement dans un endroit lointain, de le connaître sans consulter des livres authentiques. Il est de même pour le monde spirituel. Il faut donc se fier à des Écrits tels la Bhagavad-gita et le Srimad-Bhagavatam qui font partis des Vedas. Il n'est pas possible pour les scientifiques modernes qui veulent voyager dans l'espace de se rendre sur des planètes lointaines de la terre. Il leur est donc impossible de se rendre au-delà de l'univers matériel pour pénétrer dans le monde spirituel. Alors ils doivent accepter pour connaître le monde spirituel les descriptions authentiques qu'en donnent les Vedas.

Sur les planètes du monde spirituel, la terre, les arbres, les fruits et les fleurs, ainsi que les vaches, tout est entièrement spirituel et personnel. On y retrouve à volonté, légumes, lait, bijoux, belles demeures et des jardins. Dans ce monde, il n'existe aucune différence entre l'arbre et l'animal, ou entre l'animal et l'homme. Sur ces planètes tout a également une forme définie. Malgré qu'ils prennent des apparences diverses les arbres, les animaux et les hommes, il n'y a pas entre eux une différence, car ils sont de nature spirituelle. Ces planètes regorgent de richesses. On y trouve aussi des aéronefs grâce auxquels les habitants voyagent à travers ce monde en compagnie de leurs bien-aimées. La beauté de ces femmes dépasse de loin la beauté des femmes vivant dans le monde matériel. Malgré leur ravissant visage, sans compter leurs parures d'émeraudes et d'autres bijoux, les hommes parce que trop absorbés à servir l'être suprême ne se sentent pas attirés par leur beauté sublime. Ceci fait que les rapports entre les hommes et les femmes sont harmonieux et ce sans qu'intervienne le facteur sexuel. Ils goûtent un plaisir bien supérieur d'où l'inutilité du plaisir de la chair.

La brise est merveilleuse, et elle porte le parfum de fleurs épanouies et leur nectar. Le désir des habitants du monde spirituel est de louer le Seigneur. Ils y trouvent tellement un grand plaisir à le faire qu'ils n'apprécient guère la distraction créée par cette brise quand ils chantent ses gloires. Ils considèrent cette glorification plus importante que leur propre satisfaction sensorielle. Ils éprouvent tellement un grand plaisir dans la glorification du Seigneur que les plaisirs sensoriels semblent insipides.

Ce monde regorge de variété. Tout est animé sur ces planètes. Les tourterelles, les coucous, les grues, les cygnes, les perroquets, cessent leur tapage lorsque les bourdons chantent sur un ton aigu les gloires du Seigneur. Il n'y existe aucune envie qui vient déranger les habitants entre eux. Ceux-ci voyagent dans leurs aéronefs fait d'émeraudes et d'or accompagnés de leurs compagnes aux larges hanches et aux visages merveilleux et souriants. Au lieu comme dans le monde où nous vivons

## Description du monde spirituel...



plus attrayant que les peaux blanches et noires de l'univers matériel. La beauté radieuse d'un nuage illuminé par la foudre n'offre qu'un aperçu de leur séduction. Ils s'habillent généralement de vêtements jaunes, leurs corps délicats ont des formes attrayantes et leurs yeux ressemblent à des

présentement, d'hommes d'affaires, de politiciens, de marchandises, de sacs postaux, les citoyens de ces vaisseaux spirituels accompagnés de leurs compagnes féeriques à la beauté fascinante, prennent plaisir à des voyages d'agrément, pour lesquels ces appareils ont été conçus. Ils rehaussent ainsi la beauté du ciel spirituel. Celui-ci est illuminé par ces aéronefs richement décorés qui produisent leur propre lumière et qui ne s'accompagnent d'aucun bruit assourdissant. Nos avions matériels ne procurent aucune sécurité, ils peuvent tomber à tout moment puisque la matière est imparfaite. Les aéronefs qui voyagent dans le ciel spirituel brillent d'un éclat transcendant. Les personnes vivant dans ce monde jouissent d'une opulence spirituelle, tout d'émeraudes et de bijoux divers. A cet endroit les ornements d'or incrustés de pierres ne sont pas obtenus par un dur travail. Les maisons sont en marbre, le sol est fait de pierres philosophales. Pas besoin de nettoyer ces pierres, car il n'y a pas de poussière. Les jardins, au bord d'étangs divins les rives sont pavées de corail. Il ne manque rien dans ce monde, rien de ce que nous retrouvons dans le monde matériel. Les mêmes objets s'y retrouvent et ils possèdent une valeur infiniment plus grande, car ils sont spirituels et donc éternels. A l'inverse du monde matériel rien n'a été créé, tout existe éternellement. Il n'y a pas d'annihilation ni de destruction. Le temps n'a pas d'emprise.

Les habitants y ont un corps noir brillant,

pétales de lotus. Leur large poitrine est joliment ornée de colliers d'un métal qui rappelle le diamant et sont rehaussés de bijoux. Certains des résidents du monde spirituel, sont d'une carnation qui nous rappelle le corail rouge, les yeux de chat et les lotus et ils portent des ornements d'oreilles tout de pierres précieuses. Ils portent sur leur tête des diadèmes de fleurs ayant une forme de guirlande.

Les gens vivants sur les planètes du monde spirituel ne connaissant pas le vieillissement, tous les habitants paraissent avoir le même âge. Ils possèdent quatre bras et leur teint est bleuté. L'opulence du monde spirituel et la présence des gens qui y vivent créent une joyeuse atmosphère de fête transcendante.

Il est dit que le monde matériel est un reflet du monde spirituel, alors à moins que la variété n'existe dans ce monde, comment pourrait-ce être possible qu'elle existe ici et ce même si elle est éphémère ? Les êtres du monde matériel qui s'efforcent de comprendre la nature véritable du monde spirituel sont des êtres fortunés. Ceux qui au contraire n'ont aucun goût pour entendre la description du monde spirituel, montrent davantage d'intérêt pour la politique et l'économie. Ils se rencontrent dans des conventions et discussions afin de résoudre les problèmes d'un monde où ils ne resteront que quelques années, et ce sous la menace de la mort qui peut venir les chercher à tout moment. S'ils étaient un peu plus fortunés

ils chercheraient à retourner dans le monde spirituel en leur demeure originelle, là où n'existent pas l'ignorance, la souffrance, l'égoïsme, la colère et l'envie. Ils devront malheureusement croupir dans les ténèbres matérielles. Le pauvre matérialiste de ce monde est-il occupé par l'organisation politique d'une planète qui n'est qu'une poussière devant l'immensité de cette création. La terre est comparée à une graine de moutarde dans un sac rempli de telles graines. Le matérialiste se perd dans mille projets afin d'y être plus confortable. Il perd ainsi son énergie si précieuse pour un bien qui ne dure pas, car tout est éphémère en ce monde. Le mieux qu'il aurait à faire serait de retourner dans le monde spirituel après avoir quitté son corps.

Il n'est possible d'atteindre le monde spirituel qu'après avoir développé, à un haut degré, toutes les qualités désirables.

Recherche dans les livres de Srila Prabhupada.

### COURS DE CUISINE SUR INTERNET

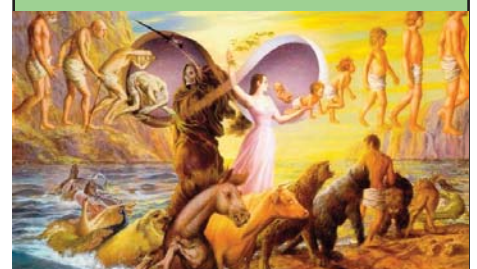
Plusieurs recettes présentées en vidéo. C'est comme si, vous étiez sur place. Apprenez les secrets de cette cuisine directement de votre demeure. Pas besoin de vous déplacer, ces recettes vous sont présentées en format vidéo et aussi en format PDF donc vous pouvez en plus de les voir directement, les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



# LES RECETTES DE RENATA

## La magie des épices



Le secret de la cuisine indienne réside dans le massala, un mélange savant d'épices, d'herbes et d'aromates. Le cuisinier qui connaît l'art de l'utiliser transformera facilement les fruits et les légumes de tous les jours en une étonnante variété de plats succulents, chacun doté d'un caractère propre. Même la pomme de terre, bien qu'humble d'apparence et de réputation, révélera des richesses insoupçonnées au contact du massala. Et,

bien entendu, un massala peut toujours servir à rehausser le goût d'un plat d'origine autre qu'indienne. Il y a de cela un millier d'années, Baber le Grand, le fondateur de l'Empire Mongol en Inde, rendit un grand tribut au rôle des épices dans la cuisine indienne. "Si mon peuple avait eu la connaissance indienne des épices", écrit-il dans ses mémoires, le Babernama, "j'aurais conquis le monde entier." Ce fut le commerce des épices qui incita les premiers aventuriers européens à se tourner vers l'Orient. Les épices sont en effet recherchées en Occident depuis longtemps, non seulement pour leur rôle culinaire, mais aussi pour leurs pouvoirs curatifs. Le curcuma, par exemple, est un épurateur du sang, le poivre de Cayenne un stimulant gastrique, et le gingembre un tonique. Bref, les divers massalas sont des mélanges d'épices qui rehaussent mutuellement leurs pouvoirs: satisfaire le palais et permettre de se maintenir en bonne santé.

Pour la préparation des massalas, on utilisera des épices parfois entières, parfois moulues, mais le plus souvent une combinaison des deux. On les fera frire dans un fond de ghí (environ 2 cuillerées à soupe) jusqu'à ce qu'elles brunissent et libèrent leur parfum. La cuisson des épices entières prendra de 15 secondes à 1 minute, tandis que celle des épices en poudre ne demandera que quelques secondes. Il faut donc commencer par les premières (graines de moutarde, cumin entier, fenugrec...), et ensuite ajouter les autres (coriandre ou curcuma en poudre, garam massala...). On utilise aussi parfois les épices en poudre telles quelles, sans les faire frire. Pour certaines préparations comme les sabjis, on ajoutera les divers ingrédients au massala. Pour d'autres, comme le dal, le massala ne sera ajouté qu'en fin de cuisson.

Le panch massala est un mélange de cinq épices entières utilisé principalement dans les légumes. Les autres massalas consistent en différentes proportions d'épices variées et finement moulues. Le garam massala, par exemple, est un composé d'épices douces,

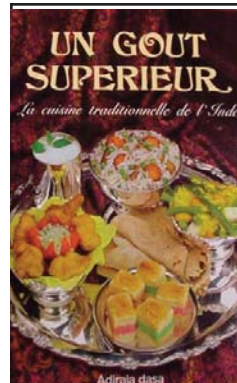
grillées à sec et moulues, que l'on ajoute aux mets en fin de cuisson, ou parfois juste avant de les servir.

*Texte puisé dans le livre: Le goût supérieur.*

### Recette de panch massala

- 2 cuillerées à soupe de cumin entier
- 2 cuillerées à soupe de cumin noir entier ou de graines de kalinji
- 2 cuillerées à soupe de graines de moutarde noire
- 2 cuillerées à soupe de graines d'anis ou de fenouil
- 1 cuillerée à soupe de fenugrec entier

Mélangez tous les ingrédients dans un récipient muni d'un couvercle et conservez ce mélange au sec. A chaque fois que vous aurez besoin de panch massala pour une recette, agitez vivement le récipient au préalable pour assurer une bonne répartition des composants.



### 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)**

# Questions et réponses



## Question de Solo.

Bonjour Aprakrita dasa,

Je sais qu'à partir de 50 ans ou idéalement nous devons se préparer à la mort et à notre départ en s'imprégnant le plus possible de Krishna mais le fait que je perçoive que tout semblerait se passer au moment de la mort c'est comme si cela réduisait la teneur de la dévotion au cours de la vie...

Hare Krishna,  
Solo

Réponse par Aprakrita dasa  
Hare Krishna Mme Solo.

Ce n'est pas à partir de l'âge de 50 ans que l'on doit se préparer à la mort mais dès notre naissance. En effet, il existe 4 *asramas* ou étapes de la vie spirituelle.

En disant que nous vivons 100 ans alors on divisera notre vie en tranche de 25 ans. La première étape est ce qu'on appelle *brahmacari* celle-ci débute à l'âge de 5 ans où l'enfant sera envoyé à l'école appelée *gurukula*. Il apprendra en plus des matières courantes, la vie spirituelle.

À l'âge de 25 ans, si il le souhaite, il se mariera et aura des enfants. Cette étape s'appelle *grhastha*. Il prendra soin matériellement de son épouse et de ses enfants, tout en cultivant le savoir spirituel. Il y a l'exemple de Bhaktivinoda, le père du maître spirituel de Srila Prabhupada qui avait 10 enfants, était juge et il prenant le temps de réciter 64 tours par jour. Vous voyez, ceci nous montre qu'il est

possible pour chacun de nous de réciter 16 tours quotidiennement.

Alors vers l'âge de 50 ans, l'homme et la femme quitteront les enfants et iront ensemble dans les lieux de pèlerinage. Ils laisseront tous leurs devoirs de parents pour se consacrer davantage à la vie spirituelle. Cette étape s'appelle *vanaprastha*. Lorsque la femme lui accorde la permission à ce moment l'homme prendra l'ordre de *sannyasi*. Il voyagera pour propager les gloires de Krishna. La femme de son côté ira vivre avec le plus vieux de ses fils.

Le sage conscient de Dieu, vers l'âge de cinquante ans, se retire de la vie familiale pour se consacrer à la vie spirituelle. Bien entendu, ceci se fait graduellement. Lorsque vient ce moment, l'homme et la femme conscients de Krishna voyagent ensemble dans les lieux de pèlerinage. Après quelques années à voyager et lorsqu'ils se sentent prêts, ils se séparent graduellement. Sur le consentement de la femme, l'homme prendra l'ordre du renoncement et elle agira comme une veuve. Ceci peut sembler d'une grande cruauté pour celui, qui ne se prépare pas à la mort. Celle-ci de toute façon tranchera les liens radicalement. La mort est encore plus cruelle que le renoncement. La dernière pensée que nous aurons aux derniers instants de notre vie déterminera notre prochain corps. Les dernières années de renoncement de l'homme et de la femme seront consacrées à la vie spirituelle et pour se préparer à affronter la mort. Les derniers moments sont très difficiles à passer, alors il faut être prêt à laisser notre corps et à se concentrer sur Krishna.

La mort est inévitable et nous aurons tous à y faire face. La meilleure façon de s'y préparer est de chanter ou réciter le mantra de la libération: *Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare*

Aprakrita dasa



H A R E  
K R I S H N A

# Recettes de sarrasin



## Le Sarrasin.

Céréale consommée surtout sous forme de soupe et de porridge en Russie et en Pologne, principaux pays producteurs. Le sarrasin est traditionnellement associé aux crêpes (appelées «galettes de sarrasin») et aux fars bretons (gâteaux). La farine de sarrasin est utilisée pour préparer les blinis (petites crêpes russes) et les nouilles japonaises nommées «soba». Le sarrasin est digestible, nourrissant et reconstituant.

Le sarrasin, ou blé noir, est une plante rustique qui s'adapte à tous les sols mais qui aime les climats humides et tempérés (Bretagne). Les principales zones de production sont la Pologne, le Canada, la Russie et la France. Le nom de blé noir lui vient de la couleur des grains.

### Histoire :

Il pousse naturellement en Asie, en Mandchourie et au Népal. Cultivé en Chine et au Japon, dès le 15ème siècle, le sarrasin fut introduit en France par les Croisés, avant d'être popularisé en Bretagne par la duchesse Anne.

### Propriétés nutritionnelles :

La farine est naturellement riche en matières minérales: magnésium, calcium, phosphore et potassium. La farine de sarrasin est très digeste et facilite le transit intestinal.

### Acheter, conserver et utiliser :

Dans les supermarchés au rayon des farines. La farine de sarrasin se conserve comme la farine de froment, au sec. On peut également consommer le sarrasin en grains. Dans les pays de l'Est de l'Europe, elle est consommée sous forme de petites galettes.

## Galette de sarassin

### Ingrédients:

100 g de sarassin par personne

25g de fromage râpé  
sel, thym, poivre, 1 pincée de muscade, persil, tamari  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive

### Préparation:

Cuire le sarassin à l'eau et faire en sorte qu'elles ne soient pas dures une fois cuites. Les réduire en purée mais la pâte doit rester épaisse, sinon ajouter 1 à 2 c. de farine. Saler, relever de tamari si besoin est, ajouter tous les épices et le fromage râpé. Former des galettes dans vos mains mouillées et les faire cuire à feu doux à la poêle.

## Sarrasin germé en salade.

### Ingrédients:

4 c. à soupe de graines de sarrasin  
un fenouil  
1 c. à thé de asafoetida  
des radis  
de la salade  
jus de citron  
1 carotte  
de l'huile de tournesol pressée à froid

### Préparation:

Dans un pot à confiture bien propre, mettez 4 c.à soupe de graines de sarrasin. Ajoutez de l'eau pure non chlorée et couvrez avec un tissu moustiquaire en nylon. Fermez avec un élastique.

Laissez dans un endroit sombre trois jours, puis exposez quatre à cinq jours à la lumière.

Chaque jour, videz l'eau en égouttant, rincez, rajoutez de l'eau, laissez égoutter.

Lorsque les pousses auront atteint 2 à 3 cm, retirez les du pot. Mélangez à un fenouil coupé finement, hachée une carotte, des radis en rondelles et de la salade fraîche, avec une sauce à salade au jus de citron et de l'huile de tournesol pressée à froid, et l'asafoetida en poudre.



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

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

# Contact avec la terre



Illustration: "Les nuits d'automne sont agréables, car l'air n'est ni trop chaud ni trop froid. La douce brise qui souffle dans les jardins de fruits et de fleurs de Vrindavane est fort appréciée de tous, sauf des gopis qu'envahit toujours un chagrin profond en l'absence de Krishna."

Pour débiter, je voudrais présenter un passage du Srimad-Bhagavatam, (5.7.11): "Dans les jardins de Pulahasrama, Maharaja Bharata vécut seul. Il ramassait différentes sortes de fleurs et de brindilles, ainsi que des feuilles de tulasi; il puisait de l'eau dans la rivière Gandaki et cueillait divers bulbes, fruits et racines. Grâce à ces ingrédients, il pouvait offrir de la nourriture au Seigneur Souverain, Vasudeva et, du fait qu'il L'adorait ainsi, il était satisfait. Son coeur était parfaitement purifié, si bien qu'il n'éprouvait plus le moindre désir de jouissance matérielle. Tous ses désirs terrestres s'étaient évanouis. Dans cet état de sérénité, il se sentait pleinement satisfait, absorbé par le service de dévotion."

## Teneur et portée.

Tout le monde recherche la paix intérieure; or, celle-ci ne s'obtient que lorsqu'on s'affranchit complètement de tout désir de satisfaction matérielle et qu'on s'absorbe dans le service de dévotion offert au Seigneur. Comme le dit la Bhagavad-gita (IX.26): -il n'est pas du tout nécessaire d'être riche pour adorer le Seigneur, puisqu'on peut Lui offrir ne serait-ce qu'une feuille, une fleur, un fruit ou un peu d'eau. Le Seigneur Suprême accepte en effet ces offrandes lorsqu'elles Lui sont présentées avec amour et dévotion. C'est ainsi que l'on peut s'affranchir de tout désir matériel. Tant qu'on entretient des désirs matériels, on ne peut être heureux,

mais dès qu'on embrasse le service de dévotion offert au Seigneur, le mental se purifie de toute aspiration matérielle, et l'on devient pleinement satisfait.

Le mois de mars approche à grands pas et voici quelques instructions pour la préparation de votre jardin, qui sous les lois de la nature matérielle, vous donnera de nombreux fruits et légumes. Krishna dit dans la Bhagavad-gita que cette nature agit sous sa direction.

## La préparation du sol

Avant d'y planter quoique ce soit, il est important de bien préparer le terrain pour obtenir une terre de bonne qualité ou les graines trouveront un endroit propice à leur croissance.

Il faut retirer les pierres, les racines et les souches, et cela à chaque labour. Les années subséquentes, il faut nettoyer toute la surface en culture des résidus de la culture précédente tels les fanes de pommes de terre, les tiges des haricots ou le feuillage des légumes. Il faut brûler ces éléments ou les placer aux vidanges, mais il ne faut surtout pas les composter; cela risquerait de transporter des germes de maladies et des larves latentes

## La rotation selon vos préférences

Vous pouvez composer vous-même le type de rotation qui vous plait en respectant les principes de base. Il ne faut pas cultiver le même légume au même endroit deux années de suite. Il ne faut pas cultiver des légumes de même type ou famille deux années de suite au même endroit. Le sol peut être enrichi et conditionné de plusieurs façons.

Dans le jardin, le faire organiquement avec l'utilisation de matériaux vivants (les engrais verts) et les matériaux morts (les composts et fumiers), est moins dispendieux que l'achat des fertilisants minéraux ou organiques.

## Les techniques de semis

Lorsque vous semez en pot individuel, une à trois graines sont semées à la profondeur recommandée selon le type de légume. En

caissettes, vous pouvez semer à la volée sur toute la surface ou en rangs si vous semez plusieurs espèces dans le même plateau. Il suffit ensuite d'enterrer légèrement les graines à la profondeur recommandée en saupoudrant du terreau par dessus le semis. Tassez légèrement ensuite le sol sur les graines et arrosez à l'aide d'un arrosoir à pommeau fin pour ne pas déterrer les semences.

## Les soins des semis à l'intérieur

Placez le plateau devant une fenêtre non ensoleillée jusqu'à la germination. Conservez le semis constamment humide durant la germination, en plaçant le dôme de plastique par dessus le plateau. Une température de 20 à 25 Celsius est requise pour favoriser la germination.

Dès que la germination commence, vous placez le plateau de semis devant une fenêtre orientée au sud ou sous votre installation de tubes fluorescents à 3 ou 4 pouces des tubes. Il faut aussi ne pas oublier de conserver le sol constamment humide pour éviter le flétrissement

## Le repiquage

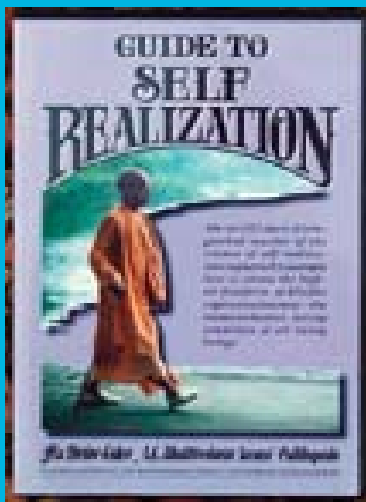
Lorsque les plantules ont quatre feuilles; plus deux feuilles véritables, vous pouvez commencer la transplantation de vos semis en pots ou en caissettes pour espacer les plants afin qu'ils se développent bien. Vous pouvez utiliser le même sol que vos semis ou un mélange pour les plantes d'intérieur. Avant de débiter le repiquage il faut bien arroser les semis pour gorger d'eau les plantules et faciliter leur reprise.

À l'aide d'un bâtonnet à café en bois, déterrez les plantules, un à un en les tenant par une feuille du bout des doigts. Un crayon peut aider à faire le trou de plantation dans le pot ou la caissette d'accueil des plantules.

Comprimez légèrement le sol autour du plantule. Replacez vos transplants devant une fenêtre ensoleillée au sud à une température de 17 à 22 Celsius. Arrosez à fond et fertilisez à l'engrais soluble tous les dix à quatorze jours.

Par Bhakta Alain.

# LIVRES ET MUSIQUE DÉVOTIONNELS



Le DVD  
"Guide de la réalisation du soi"

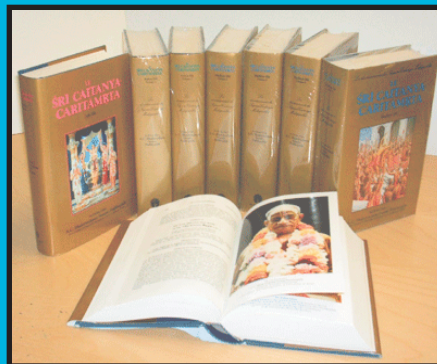
Ce DVD est sous titré en français et en plus d'une vingtaine d'autres langues.

D'une durée de 3 heures il vous impressionnera par son contenu riche en connaissance.

Voyez Srila Prabhupada enseigner cette connaissance à des scientifiques, prêtres et érudits de cette société.

Il ne faut pas manquer ce film.

**Seulement 12.95\$**  
incluant la livraison au Québec.



Le Sri Chaitanya Caritamrita

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

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

**Seulement 345\$** incluant la livraison au Québec.



## Le disque produit par George Harrison en 1970

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

**Procurez vous ce CD dès aujourd'hui!**  
**Seulement 22\$** incluant la livraison au Québec.

### 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> \$