

# NAJM US SAQUIB

n°3 Année 2020-2021

A close-up photograph of a lit candle held in the palm of a hand. The candle is white and has a bright yellow flame. The hand is cupped around the candle, and the background is dark, making the candle and hand the central focus. The lighting is warm and intimate.

**PERSÉCUTÉ  
MAIS NON AFFAIBLI**



## Le serment d'allégeance de la Lajna Ima'illah

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ  
وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ

**Ash-hadu Alla ilaha illallahu Wahdahu La Sharika  
Lahu Wa Ash-hadu Anna Muhammadan Abduhu Wa  
Rasuluhu.**

Je témoigne qu'il n'y a d'autre Dieu excepté Allāh. Il est Unique et sans partenaire. Et je témoigne que Muhammad (paix et bénédiction d'Allāh soient sur lui - pssl) est Son Serviteur et Son Messager.

J'affirme que je serai toujours prête à sacrifier ma vie, mes biens, mon temps et mes enfants pour la cause de la foi et de la nation.

J'adhérerai à la vérité et je serai toujours prête à faire tout sacrifice pour la perpétuité du Khilafat e Ahmadiyya, Insh'Allah.

# Sommaire

<b>Verset du Saint Coran</b> <i>Sourate Al-Ma'idah, verset 106</i>	04
<b>Hadith</b> <i>Un coeur tendre et pardonnant</i>	05
<b>Malfoozat</b> <i>La victoire sera nôtre !</i>	06
<b>Perles de Sagesse</b> <i>Les courageux de Lahore</i>	07
<b>Éditorial</b> <i>La persécution des Messies et de leurs premiers disciples</i>	08
<b>Devoir de mémoire</b>	10
<b>Tous unis contre l'Ahmadiyyat</b>	22
<b>Armé de patience et de prière</b>	28
<b>AMWSA</b> <i>Plateforme des étudiantes</i>	34
<b>Le Calendrier de la Lajna Ima'illah</b> <i>De juin à août 2021</i>	36
<b>Bien se nourrir</b> <i>Top 10 des aliments anti-cancer</i>	38
<b>En cuisine</b> <i>Ratatouille et pesto</i>	40

# Verset du Saint Coran

Sourate Al-Ma'idah, verset 106

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ لَا يَضُرُّكُمْ مَن ضَلَّ إِذَا  
اهْتَدَيْتُمْ إِلَى اللَّهِ مَرْجِعُكُمْ جَمِيعًا فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ

« Ô vous qui croyez ! Montez la garde sur vous-mêmes. Celui qui s'égare ne peut vous nuire si vous demeurez sur la bonne voie. C'est auprès d'Allāh que vous retournerez tous, et alors Il vous informera de ce que vous faisiez. »

## Commentaires

Il se peut que l'homme sacrifie ses désirs mondains pour le bien d'autrui, mais il ne peut pas sacrifier ses croyances religieuses pour plaire aux autres. Lorsqu'il est question de religion, notre devoir est de montrer le droit chemin aux gens, de les exhorter à le suivre, mais nous ne pouvons pas nuire à notre propre âme pour eux. Et l'humanité et nous-mêmes souffrirons si nous perdons à notre propre âme en essayant de sauver les autres. Les chrétiens ont abandonné certaines de leurs croyances religieuses fondamentales dans l'espoir de convertir les peuples païens au christianisme. Mais ce faisant, ils se sont malheureusement éloignés de la vérité et ont conclu une très mauvaise affaire.

Cependant, ce verset ne veut nullement nous inciter à nous recroqueviller et n'avoir aucune pensée pour autrui. Bien au contraire, le Saint Coran enjoint à chaque musulman de faire de son mieux pour que les autres voient la vérité. Car d'une part, il est de notre devoir de répandre le message de Dieu et d'autre part, il nous sera impossible de nous préserver si nous ne nous préoccupons pas de ceux qui vivent autour de nous. Notre devoir est donc de prêcher la vérité. S'ils l'acceptent, tant mieux, mais si malgré nos efforts, ils la rejettent, cela ne nous affectera point. Cependant, à aucun moment, nous ne devons compromettre nos croyances religieuses afin de les convaincre d'adopter notre façon de penser. Cela équivaudrait à ruiner nos âmes pour sauver la leur.

(The Holy Quran with English translation and commentary, vol. 2, pp. 658-659)

# Hadith

## Un coeur tendre et pardonnant

En constatant que les Mecquois l'ignoraient, le Saint Prophète (pssl) se rendit à *Tāif* pour prêcher son message. En matière de croyances et de pratiques polythéistes, *Tā'if* n'était pas des moindres. Les idoles que l'on trouvait dans la Ka'ba, n'étaient pas les seules, ni les plus importantes d'Arabie. Une idole importante, *al-Lāt*, se trouvait à *Tā'if* et ainsi, cette petite ville, située à 95 kilomètres au sud-est de la Mecque, était un centre de pèlerinage.

Dès son arrivée à *Tā'if*, le Saint Prophète (pssl) prêcha son message aux chefs, mais tous refusèrent d'accepter son concept d'un Dieu unique. La masse se fiait aux chefs et donc, eux aussi rejetèrent les enseignements du Saint Prophète (pssl) avec mépris.

Le messenger d'Allāh (pssl) n'avait qu'un Compagnon à ses côtés, Zaid (qu' Allāh soit content de lui - ra). Et ainsi, les gens de *Tā'if* n'avaient que faire d'un individu isolé, sans armes ni partisans. Ils le considéraient comme une nuisance dont ils souhaitaient se débarrasser. Alors, les vagabonds et les garçons de la rue chassèrent le Saint Prophète (pssl) à coup de pierres. Zaid (ra) fut blessé et le Saint Prophète (pssl) se mit à saigner abondamment. Cette poursuite inhumaine continua jusqu'à ce que ce groupe de deux, sans défense, fut à plusieurs kilomètres de *Tā'if*. Le Saint Prophète (pssl) était profondément affligé et abattu, lorsqu'un ange descendit et lui demanda s'il souhaitait que ses persécuteurs soient détruits.

**« Non », répondit le Saint Prophète (pssl).**

**« J'espère que de ces mêmes persécuteurs naîtront ceux qui adoreront le seul vrai Dieu. »**

(Bukhari, Kitab Bad'ulKhalq, cité dans *Life of Muhammad sa*, pp. 27-28)

# Malfoozat

## La victoire sera nôtre !

« Dieu m'a informé maintes fois qu'Il m'accordera une grande gloire et fera naître dans le cœur des gens de l'amour à mon égard. Il répandra ma communauté dans le monde entier et fera triompher ma secte sur toutes les autres sectes. Les membres de ma secte excelleront tellement dans la connaissance et la perspicacité qu'ils confondront tout le monde avec la lumière de leur vérité, et à force d'arguments et de signes. Chaque nation s'abreuvera à cette fontaine, et cette communauté se répandra et s'épanouira jusqu'à ce qu'elle englobe rapidement le monde entier. Les tribulations et les obstacles seront nombreux, mais Dieu les supprimera tous et accomplira Sa promesse. »

(Extrait de *Divine Manifestations*, p. 24)

Dieu, le Tout-Puissant, accorda la bonne nouvelle au Messie Promis (que la paix soit sur lui - as) :

« Je te donnerai une grande partie de l'Islam. »

Suite à cette révélation, le Messie Promis (as) fit une grande déclaration :

**« Si quelqu'un devait mourir et revenir dans deux ou trois siècles, il découvrirait que le monde est rempli d'Ahmadis tout comme la mer est remplie de gouttes d'eau. »**

(*Tasheetul-Azhan Qadian*, Janvier 1913, p. 39)

# Perles de Sagesse

Les courageux de Lahore

وَلَا تَقُولُوا لِمَنْ يُقْتَلُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَمْوَاتٌ ۚ بَلْ أحيَاءٌ وَلَكِنْ لَا

تَشْعُرُونَ

« Et ne dites pas de ceux qui sont tués dans le chemin d'Allāh qu'ils sont morts ; au contraire, ils sont vivants, seulement, vous ne le percevez pas. »

(Le Saint Coran ; 2 : 155)

« [...] Chaque goutte de leur sang fera croître des arbres qui porteront des fruits. Ils n'ont même pas su combien de balles ils ont reçu ou s'ils sont décédés suite à l'explosion d'une grenade. Ces martyrs sont la personnification même de la persévérance ; ceux qui étaient blessés gisaient dans leur sang pendant des heures tout en récitant le Darud (paix et salutations en faveur du Saint Prophète Muhammad (pssl)). Si l'un d'entre eux osait gémir, son ami d'en face lui disait :

**“Sois patient, d'autres personnes sont en train de donner leur vie pour des causes futiles, toi, tu vas donner la tienne pour une cause sublime.”**

Et celui qui avait gémi ne cessa d'envoyer des salutations sur le Saint Prophète Muhammad (pssl), prouvant ainsi qu'il a respecté l'engagement qu'il a pris avec le Messie Promis (as).

[...] Au cours de l'attaque, quelques voisines vinrent rencontrer une dame Ahmadie dont l'enfant était à la mosquée. Elles croyaient que la mère serait au comble du désespoir en suivant l'attaque en direct à la télé. Mais la dame Ahmadie leur dit qu'elle ne se souciait pas de ses enfants, car tous ceux qui étaient à la mosquée étaient ses proches. Si son enfant mourait, il aurait le statut d'un martyr et jouirait de la proximité de Dieu, et s'il en sortait vivant, il serait un *Ghazi* (quelqu'un qui a participé dans un conflit pour la cause de l'Islam).

Il y a une autre mère Ahmadie qui a perdu son fils unique, un étudiant en médecine. En dépit de cette grande perte, elle a fait preuve d'une patience sans faille. Voilà les mères de la communauté du Messie Promis (as), des dames qui sont des modèles en matière de sacrifice. »

(Hadrat Mirza Masroor Ahmad (qu'Allah lui accorde Son aide - aba), extrait du sermon du vendredi 6 juin 2010)

# Éditorial

## La persécution des Messies et de leurs premiers disciples

**« Et aucun Messenger ne leur est jamais venu sans qu'ils ne se soient moqués de lui. »**

(Le Saint Coran ; 15 : 12)

La persécution des messagers de Dieu et de leurs premiers disciples a existé depuis l'époque du prophète Adam (as), et continue de se manifester même de nos jours, en ce monde dit 'civilisé' et 'éclairé'.

Tous les prophètes ont subi des railleries à cause de leur humble origine. Chaque nouveau Messenger de Dieu est, au début, rejeté et ridiculisé. Cependant, c'est là un signe de la vérité de leur revendication.

Jésus (as) aurait dit :

**« Un prophète n'est méprisé que dans sa patrie, parmi ses parents, et dans sa maison. »**

(La Bible, Marc 6 : 4)

Au cours de sa propre vie, Jésus (as) et ses disciples ont été sévèrement persécutés.

En l'an 303 après JC, fuyant les assauts perpétrés par l'Empire Romain, les chrétiens de Rome ont cherché refuge dans les nombreuses catacombes étendues de la ville.


Cet événement a été enregistré dans la littérature chrétienne et islamique, en particulier dans le Saint Coran, qui a mis en évidence le sort d'un certain nombre de jeunes hommes, pieux et chrétiens, qui se sont réfugiés dans les grottes pendant la persécution endémique.

En faisant mention d'eux, le Saint Prophète (psll) affirma :

**« Les habitants de la grotte sont les assistants de l'Imam Mahdi. »**

(Hadith Dur-e-Mansoor, Ibn-e-Mardway)





Nous pouvons déduire de cette déclaration que, comme les premiers chrétiens monothéistes, fidèles pieux et justes du premier Messie, les premiers disciples du Messie Promis et l'Imam *Mahdi* des derniers jours rencontreraient également la moquerie, le mépris et souvent une opposition violente.

Alors que la Communauté Musulmane Ahmadiyya (CMA), continue de se répandre dans le monde, l'inimitié de ses opposants augmente également. Partout dans le monde où les mollahs exercent le pouvoir, ils ne cessent de commettre des actes de cruauté contre les Ahmadis au nom de Dieu. Cependant, chacun de ces actes ne sert qu'à accroître la foi des Ahmadis. Ils portent un témoignage éclatant de l'accomplissement de la prophétie du Saint Prophète (pssl).

Hadrat Mirza Ghulam Ahmad (as), le Messie et *Mahdi* de notre époque, déclare à sa Communauté :

**« Mes chers amis qui m'ont prêté allégeance ! Que Dieu nous donne l'occasion, à vous comme à moi, d'accomplir les œuvres qui Lui plaisent. Aujourd'hui vous êtes peu nombreux et vous êtes l'objet du mépris des autres ; et d'après une ancienne loi de Dieu vous devez subir des épreuves. »**

(Izalah-e-Awham, *Ruhani Khaza'in*, vol. 3 p. 546-547)

Il nous rassure d'autre part :

**« Ne croyez pas que Dieu vous abandonnera ; vous êtes cette graine semée de Sa main ; et Il a dit que cette graine se transformera en un grand arbre qui répandra ses branches dans toutes les directions. Béni soit celui qui croit dans la Parole de Dieu et qui ne craint pas les épreuves dans Sa voie, car il est nécessaire que vous soyez éprouvés afin que Dieu puisse distinguer celui qui aura été fidèle à sa bai'ah de celui qui l'aura trahi. »**

(Al-Wasiyyat, *Ruhani Khaza'in*, vol. 20, p. 309)



# DEVOIR DE MÉMOIRE

La Communauté Musulmane Ahmadiyya (CMA) fait face à l'oppression et à la persécution depuis sa création en 1889 à Qadian. Son fondateur, Hadrat Mirza Ghulam Ahmad (as) revendiqua être le Messie et le *Mahdi* (Réformateur) dont la venue fut prophétisée par toutes les grandes religions. Il affirma être un prophète subordonné au Saint Prophète (pssl) et avait pour mission de faire revivre les vrais enseignements islamiques et de dissiper les idées fausses à propos de l'Islam. Il invitait tout un chacun à développer une relation forte avec Allâh et à servir l'humanité. Ses revendications attirèrent beaucoup de personnes mais dans la même foulée, il fit face à une forte opposition de la part des musulmans et autres.

Il nous est impossible d'énumérer toutes les fois où les Ahmadiis ont été victimes de persécution pour la cause d'Allâh. Cependant, il est primordial que chaque Ahmadi, homme, femme et enfant, se rappelle des dates qui ont marqué à jamais l'histoire de notre Jamaat.

1897

## À COUPS DE FATWAS ET D'INSULTES

Durant la vie du Messie Promis (as), nous ne pouvons compter le nombre de mollahs, *Pîrs*, Sufis et autres qui s'opposaient à lui. Les adeptes de toutes les religions se soulevaient contre lui et ne cachaient pas leur grand dégoût pour la mission et le travail qu'il menait. Devenu la cible de moqueries de toutes parts, le Messie Promis (as) supportait chaque insulte per-

sonnelle avec une parfaite dignité. Il n'avait aucune crainte. Son courage était indéfectible.

Un de ses ennemis acharnés, Ghulam Dastgri de Qasur s'opposait à lui de la manière la plus véhémente et abusive qui soit. Il avait même incité les mollahs de la Mecque à émettre des *fatwas* (verdicts) excommuniant le Messie Promis (as).

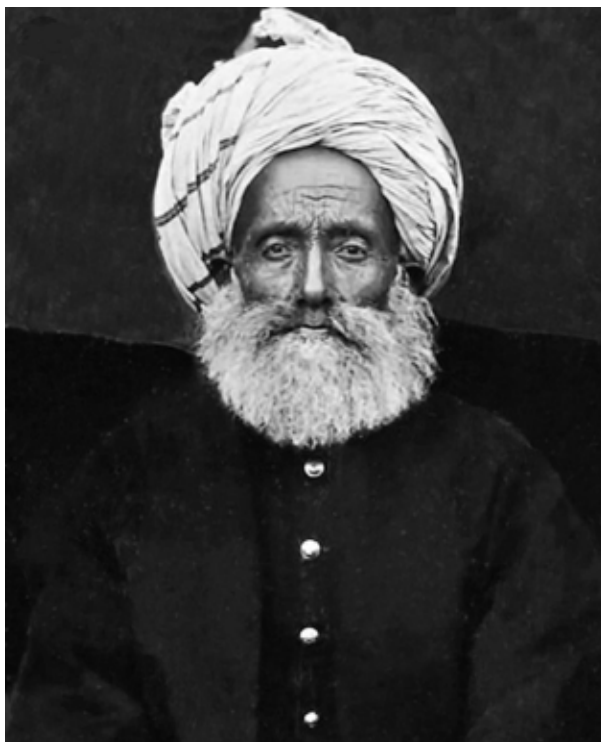
En 1897, il a écrit un livre, *Fath-e-Rahmani*, contre le Messie Promis (as). À la page 26 de ce livre, il priait pour que Dieu détruise le Messie Promis (as) (*Nauzubillah* - À Dieu ne plaise) et ses disciples. Cependant c'est bien le contraire qui s'est produit : il fut lui-même frappé par la mort dans le mois qui suivit cette prière. Il n'eut même pas le temps de voir son livre imprimé. Celui qui voulait la destruction du Messie Promis (as) fut détruit par Allāh Lui-même.

1903

## LES MARTYRS DE KABOUL

**« Deux chèvres seront égorgées et nul ne peut éviter la mort. »**

(*Barahin-e-Ahmadiyya*, vol. 4, p. 391)



Sahibzada Maulavi Muhammad Abdul Latif (ra)

Cette prophétie faite au Messie Promis (as) fut accomplie par l'exécution de Maulvi Abdul Rahman (ra) en 1901 et Sahibzada Maulavi Muhammad Abdul Latif (ra) en 1903 à Kaboul. Ce dernier était un éminent chef de Khost en Afghanistan, un homme distingué de la cour de Kaboul et un brillant érudit qui avait des milliers de disciples et d'ailleurs Maulvi Abdul Rahman (ra) en faisait partie.

Après avoir étudié les livres du Messie Promis (as), Sahibzada Maulavi Muhammad Abdul Latif (ra) envoya son disciple, Maulvi Abdul Rahman (ra), à Qadian. Ce dernier passa du temps avec le Messie Promis (as) et fut convaincu de sa véracité. Il était fortement impressionné par la façon dont le Messie Promis (as) réfutait les fausses notions sur le djihad.

De retour à Kaboul, il discuta ouvertement, sur le fait qu'il n'était pas permis de faire la guerre aux anglais alors qu'ils assuraient la protection de millions de musulmans. L'Émir fut enragé d'entendre de tels propos et fit arrêter Maulvi Abdul Rahman (ra). Après avoir été interrogé, il affirma être un disciple du Messie Promis (as) et ainsi, en 1901, il fut étranglé en prison, de la façon la plus odieuse qui soit, avec un foulard.

En 1902, Sahibzada Maulavi Muhammad Abdul Latif (ra) quitta Kaboul pour accomplir le Hajj. Mais en route, il découvrit que le gouvernement ottoman avait imposé des restrictions en raison de la peste et donc, il saisit cette opportunité pour aller à Qadian. Il y passa six mois en compagnie du Messie Promis (as) et devint l'un de ses fervents disciples.

À maintes reprises, Sahibzada Maulavi Muhammad Abdul Latif (ra) reçut des révélations et des visions lui indiquant qu'il serait martyrisé à Kaboul :

**« Soumets ta tête et n'hésite point car Dieu l'a voulu pour le bien de la terre de Kaboul. »**

*(Tadhkiratush Shahadatain, 1903)*

De retour dans son pays natal, il fut retenu en captivité, enchaîné au *Ghargharaab*, une lourde chaîne en fer qui pesait 130 livres. On lui promit la liberté s'il renonçait à sa foi et déclarait que le Messie Promis (as) était un menteur (*Nauzubillah*). Il répondit :

**« Je suis pleinement conscient que ma foi me coûtera la vie et mettra la vie de ma femme et de mes enfants en danger, mais ma foi m'est plus importante que ma vie et toutes relations mondaines. »**

*(Tadhkiratush Shahadatain, 1903)*

Il fut exécuté par lapidation en 1903. Hadrat Massih Maoud (as) déclara :

**« Ô misérable terre ! Tu es condamnée aux yeux d'Allah, car sur ton sol a été commis ce crime odieux. »**

(*Tadhkiratush Shahadatain*, 1903)

Depuis ce jour, l'Afghanistan n'a pas connu de jours de paix. Le 14 juillet 1989, Hadrat Mirza Tahir Ahmad (qu'Allāh lui accorde Sa miséricorde - rh) déclara :

**« Ô notre Seigneur ! Change la situation de cette nation qui a assez souffert. Parmi elle, sont nés Hadrat Sahibzada Abdul Latif (ra) et Maulvi Abdul Rahman (ra) [...] Je T'en prie, Ô Seigneur ! Change la destinée des Afghans [...] »**

(*Les martyrs de Kaboul*, 2006, p. 20)

1934

## LE MAJLIS-E-AHRAR VOIT LE JOUR

En 1929, un nouveau parti politique musulman, le *Majlis-e-Ahrar*, voit le jour au Punjab, en Inde. Plus on lit sur les *Ahrar*, et plus on réalise qu'en réalité, ce groupe politique n'a été créé que dans le but de servir les intérêts personnels de ses dirigeants et ainsi, ses idéologies se modulaient par rapport à l'évolution de la situation. Seule sa position vis-à-vis de la Jamaat était constante ; les *Ahrar* s'opposaient farouchement à l'Ahmadiyyat, non pas par croyance religieuse, mais plutôt parce que cette hostilité les rendait populaire auprès de la majorité des musulmans.

Lors d'une rencontre avec le Musleh Maoud (ra), le président du *Majlis-e-Ahrar*, Chaudhri Afzal Haq, déclara qu'il détruira la Jamaat puisque cette dernière n'avait pas soutenu sa candidature aux élections législatives du Punjab. Le Musleh Maoud (ra) lui répondit que cette Jamaat fut formée sous autorité divine et qu'ainsi, ni les *Ahrar*, ni une autre organisation ou gouvernement n'avait le pouvoir de la détruire.

Gagnant graduellement de l'influence sur la masse musulmane et aussi sur certains hauts gradés du gouvernement britannique tel que le gouverneur du Punjab, Sir Herbert Emer-

son, les *Ahrar* décidèrent d'organiser une conférence de propagande contre la Jamaat tout près de Qadian en 1934. Le gouverneur du Punjab fit émettre un ordre adressé au Musleh Maoud (ra) en vertu du « Criminal Law Amendment Act », lui demandant d'empêcher aux Ahmadis de venir à Qadian durant la conférence, de ne fournir aucun logement ou nourriture aux membres du Mouvement qui pourraient arriver à Qadian pendant cette période, et de prendre d'autres mesures spécifiques destinées à prévenir le risque de conflit entre les Ahmadis et les *Ahrar*. Le Musleh Maoud (ra) ordonna aux Ahmadis d'appliquer les consignes du gouvernement à la lettre, même si elles entravaient leurs droits fondamentaux.

Au final, ceux qui sont venus assister à la conférence ont été chaleureusement accueillis par les Ahmadis. Certains en ont profité pour visiter les locaux de la Jamaat et ont même rejoint l'Ahmadiyyat plus tard !

Ce que nous retenons de cet épisode, c'est que quelques années plus tard, Sir Herbert Emerson souffrit d'une grave crise d'hémorragie interne et fut incapable de reprendre son poste de gouverneur. En ce qui concerne les *Ahrar*, le Musleh Maoud (ra) déclara :

**« Je vois la terre se dérober sous les pieds des Ahrar. Ils disent qu'ils vont anéantir cette Jamaat, mais Allāh le Tout-Puissant m'a informé d'un plan grâce auquel la Jamaat se répandra dans tous les pays du monde et personne ne pourra la détruire. »**

*(An Introduction to Financial Sacrifice, 2005, p. 106)*

C'est ainsi qu'en 1934, sous instruction divine, le Musleh Maoud (ra) lança le fonds, *Tehrik-e-Jadid*, dont le but était de répandre le message d'Allāh dans les quatre coins du monde avec facilité. Non seulement, cela dérouta les *Ahrar* mais permit à la Jamaat d'entamer une nouvelle phase de développement à l'internationale.

1947

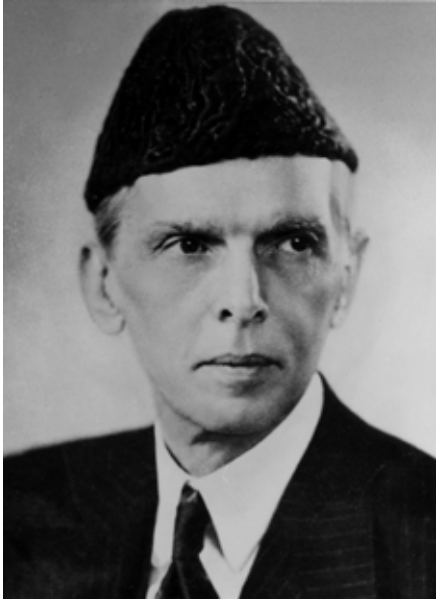
## LE PAKISTAN - UN ÉTAT SÉCULIER

**« Vous êtes libres ; vous êtes libres d'aller dans vos temples ; vous êtes libres d'aller dans vos mosquées ou dans tout autre lieu de culte dans cet État du Pakistan. Vous pouvez appartenir à n'importe quelle religion ou caste ou croyance - cela n'a rien à voir avec les affaires de l'État. »**

*(Muhammad Ali Jinnah, 1947)*

Telle fut la vision que le père fondateur du Pakistan, Muhammad Ali Jinnah, avait pour son

pays. Ce désir de vivre dans un pays où l'on prône la liberté religieuse était partagé par les Ahmadis qui soutenaient Jinnah. Pour rappel, Jinnah avait quitté l'Inde pour s'installer à Londres où il exerçait comme avocat. Réalisant que Jinnah était le leader naturel pour défendre les droits des musulmans, le Musleh Maoud (ra) demanda à l'Imam de la mosquée Fazl, Imam Abdur Raheem Dard, de convaincre Jinnah de retourner en Inde. Suite à plusieurs rencontres entre les deux hommes, Jinnah accepte et lors d'une conférence de presse tenue dans l'enceinte de la mosquée Fazl, où il annonce son retour en Inde, il concède que 'la persuasion éloquente de l'Imam ne m'a laissé aucune échappatoire'. (*Suffocation of the Faithful*, 2020, p. 19).



Muhammad Ali Jinnah

Le 14 août 1947, les bases d'un état séculier – où chaque individu travaillerait pour faire avancer la nation, où les droits fondamentaux seraient respectés et où la justice serait garantie à tous – sont instaurées. Ce Pakistan inclusif et multireligieux déplaît fortement aux groupes politico-religieux tels que le *Majlis-e-Ahrar*, la *Jamaat-e-Islami* ou encore le *Khatme Nabuwwat*. Les *Ahrar* croient qu'un État séculier ne permettra pas à l'Islam, ou plutôt à leur version de l'Islam de prôner. Ils refusent de vivre dans un pays où les affaires de l'État sont séparées de la chose religieuse. Pour pouvoir rallier la masse musulmane à leur cause, ils abusent du pouvoir émotionnel de la foi pour creuser un fossé entre les Ahmadis et les autres musulmans basé sur la revendication de Hadrat Mirza Ghulam Ahmad (as) comme étant le Messie Promis.

Jinnah décède en 1948, ce qui donne aux *Ahrar* l'opportunité de rouvrir le débat sur la liberté religieuse. Malgré de nombreux défis, les Ahmadis continuent à servir le Pakistan dans toutes les sphères de la vie publique. Pour n'en mentionner que quelques-uns ; Sir Muhammad Zafrulla Khan qui a servi le Pakistan en tant que Ministre des Affaires Étrangères ; Professeur Abdus Salam, lauréat du prix Nobel de physique en 1979, qui a largement influencé l'agenda scientifique du Pakistan ; Mirza Muzaffar Ahmad qui était le Ministre des Finances ou encore plusieurs Ahmadis qui ont servi l'armée pakistanaise.

## 1954

### LE RAPPORT MUNIR

De 1951 à 1953, les *Ahrar* maintiennent la pression sur le gouvernement en tenant des manifestations à travers le pays. Ils considèrent les Ahmadis comme étant :

**« [...] un grand danger pour l’Islam et nous [les Ahrar] sommes à l’avant-garde de la défense de l’Islam. »**

*(Suffocation of the Faithful, 2020, p. 7)*

De tels propos incitent au désordre et de nombreux Ahmadis sont tués, leurs maisons et leurs commerces sont vandalisés et leurs mosquées sont perquisitionnées lors des émeutes. Cette violence mène à la première loi martiale par le Gouverneur Général Ghulam Muhammad. Il ordonne au Général Azam Khan de mener la répression à Lahore, durant laquelle beaucoup d’agitateurs anti-Ahmadi et émeutiers sont arrêtés. Maulana Maudadi et Maulana Abdul Sattar Niazi, les principaux agitateurs de ces émeutes, sont condamnés à mort en 1953 (puis commués en peines de prison à vie). Depuis cet incident, la protection gouvernementale pour les Ahmadis a été quasiment absente.

Par la suite, une enquête est ouverte pour identifier la cause des émeutes. Le rapport – qui est, sans aucun doute, le plus objectif et le plus équilibré jamais produit au Pakistan jusqu’à ce jour – révèle des injustices commises à l’encontre des Ahmadis par les *Ahrar*. Le rapport Munir voit le démantèlement du *Majlis-e-Ahrar*. Cependant, d’autres groupes extrémistes, *Jamaat-e-Islami* et *Khatme Nabuwwat*, continuent une violence ciblée contre la Communauté Musulmane Ahmadiyya.

## 1956

### ANNONCIATEUR DE MAUVAIS AUGURE

Même si les *Ahrar* ne sont plus d’actualité, l’opposition contre les Ahmadis se poursuit sournoisement. L’Islamisation du Pakistan se sent revigorée lorsque le Conseil consultatif de l’Idéologie Islamique, un organe constitutionnel du Pakistan, chargé de donner des conseils juridiques sur les questions islamiques, a ajouté une « clause de répugnance » à la Constitution de 1956, qui se lit comme suit :

**« Aucune loi ne peut être promulguée si elle est contraire aux injonctions de l’Islam telles qu’elles sont énoncées dans le Saint Coran et la Sunnah [les paroles et les actions du Saint Prophète (pssl)], ci-après dénommées injonctions de l’Islam, et la loi existante doit être mise en conformité avec ces injonctions. »**

*(Suffocation of the Faithful, 2020, p. 8)*

Cela s’est avéré être un tremplin crucial pour de nouveaux changements législatifs dans les années 1974 et 1984, visant les Ahmadis.



1974

## LE JOUR OÙ TOUT BASCULE

Zulfikar Ali Bhutto est à la tête du Pakistan lorsque la loi déclarant les Ahmadis comme étant des non-musulmans est votée. Le deuxième amendement à la Constitution du Pakistan prend effet le 7 septembre 1974. Pourquoi Bhutto agit-il ainsi ? Tout simplement parce que cet homme a des ambitions politiques vertigineuses. Il ne se satisfait plus d'être à la tête du Pakistan, il souhaite se positionner en tant que dirigeant pour le monde islamique. L'Ahmadiyyat, étant la bête noire du Pakistan, reste la meilleure façon pour gagner les faveurs des groupes politico-religieux du Pakistan mais aussi des autres pays musulmans. Cet amendement légitimise formellement la persécution des Ahmadis, chose qui ne s'est jamais produite dans aucun autre pays.

Un extrait de l'amendement à l'Article 260 se lit comme suit :

**« [...] "non-musulman" désigne une personne qui n'est pas musulmane, incluant une personne appartenant à la communauté chrétienne, hindoue, sikh, bouddhiste ou farsi, une personne du groupe Qadiani ou du groupe Lahori (qui se nomment eux-mêmes "Ahmadis" ou par tout autre nom), ou un bahai, et une personne appartenant à l'une des castes répertoriées. »**

*(Suffocation of the Faithful, 2020, p. 11)*

1984

## ORDONNANCE XX

Bien que, constitutionnellement, les Ahmadis aient été déclarés non-musulmans suite à l'amendement de 1974, cela ne les a pas empêchés de pratiquer leur religion. Toutefois, cette situation allait radicalement changer, lorsque le Général Zia-ul-Haq s'empare du pouvoir par un coup d'État militaire le 5 juillet 1977. En cherchant à consolider sa position, le Général Zia a cherché à utiliser les partis religieux et leur pouvoir de la rue. Il a lancé son programme d'Islamisation, qui, avec les conséquences de la guerre d'Afghanistan, a alimenté une montée de l'extrémisme au Pakistan.

A maintes reprises, le Général Zia démontre sa haine profonde pour les Ahmadis par ses propos virulents. En parlant des Ahmadis, il promet que le gouvernement pakistanais :

**« [...] s'assurera que le cancer du Qadianisme soit exterminé. »**

**« Les Ahmadis sont des hérétiques et ils m'offensent. J'ai un devoir sacré envers Allāh de débarrasser le Pakistan de ces imposteurs. J'ai l'intention de les chasser [...] L'Ordonnance XX peut violer les droits humains, mais je m'en moque. »**

*(Suffocation of the Faithful, 2020, p. 14)*



Zia-ul-Haq

Le 26 avril 1984, un amendement draconien au code pénal du Pakistan prend effet. L'Ordonnance XX criminalise directement et spécifiquement les activités religieuses des Ahmadis. Un Ahmadi qui s'identifie en tant que musulman commet un délit pénal et risque trois ans d'emprisonnement ou la mort sous la loi anti-blasphème. Pour encore plus isoler les Ahmadis, le Général Zia divise l'électorat en deux ; les musulmans d'un côté et les non-musulmans de l'autre. Ainsi si les Ahmadis veulent voter, il leur faut renoncer à leur foi en tant qu'Ahmadi et s'identifier en tant que non-musulman, qui est évidemment inacceptable. De ce fait, voilà des décennies que des milliers d'Ahmadis sont éliminés du processus démocratique et subissent ceux qui sont au pouvoir.

L'Ordonnance XX prive les Ahmadis de leurs droits religieux. Il est interdit aux Ahmadis d'adhérer aux cinq piliers de l'Islam (la profession de foi, les cinq prières quotidiennes, la charité, le jeûne et le pèlerinage à la Mecque) et la punition pour un tel « crime » est une peine d'emprisonnement allant jusqu'à trois ans et une amende, ou la peine de mort sous la loi anti-blasphème.

Il est interdit aux Ahmadis de prier dans des mosquées. On ne compte plus les fois où les

mosquées ont été vandalisées. Certains policiers vont même jusqu'à effacer la *Shahada* des mosquées appartenant à la Jamaat. Les tombes des Ahmadis sont détruites, les corps sont exhumés, ils ont même enlevé le mot 'musulman' de la pierre tombale du Professeur Abdus Salam. Les Ahmadis n'ont pas le droit d'organiser des rassemblements religieux. La dernière Jalsa Salana organisée au Pakistan fut en 1983, soit 38 ans de cela. Les Ahmadis n'ont pas le droit de publier, de posséder ou de vendre des livres religieux incluant le Saint Coran. Les Ahmadis sont discriminés lorsqu'ils font une demande pour une carte d'identité ou un passeport. Une des clauses dans la fiche d'application se lit comme suit :

**« Je considère Mirza Ghulam Ahmad Qadiani comme étant un nabi imposteur [*Nauzubillah*] et je considère aussi que ses adeptes, qu'ils appartiennent au groupe Lahori ou Qadiani, soient des non-musulmans. »**

(*Suffocation of the Faithful*, 2020, p. 44)



Face à l'Ordonnance XX, il devenait de plus en plus difficile de sauvegarder l'institution du Khilafat au Pakistan. Ainsi, Hadrat Khalifatul Masih IV (rh) a émigré en Angleterre les 29 et 30 avril 1984. Rappelons-nous que le 10 juin 1988, Huzoor (rh) avait défié le Général Zia et ses partisans à un *Mubahila* (concours de prière). Cela signifie qu'en offrant des prières pour le jugement de Dieu, Dieu infligerait son signe de colère aux menteurs. Suite à cette *Mubahila*, le 17 août 1988, le Général Zia et nombre de ses associés ont été tués dans un mystérieux accident d'avion, et ainsi Dieu Tout-Puissant a démontré une fois de plus la véracité de l'Ahmadiyyat.

2010

## LE MASSACRE DE LAHORE

De 1984 à 2020, 269 Ahmadis ont été tués en raison de leur foi. L'attaque la plus meurtrière

contre la Jamaat a eu lieu le 28 mai 2010, lorsque deux mosquées ont été prises d'assaut par des terroristes et 86 Ahmadis ont été massacrés.

Trois jours après l'attaque, les assaillants se sont introduits à l'intérieur de l'hôpital Jinnah, à Lahore, et ont attaqué des patients Ahmadis qui avaient survécu à l'attentat, mais qui ont ensuite subi de nouvelles blessures par les tirs à balles à l'hôpital.

Le gouvernement provincial avait été informé, à plusieurs reprises, de menaces terroristes par des religieux extrémistes contre la Jamaat mais les autorités ont simplement fermé les yeux.



La triste réalité est que les Ahmadis sont confrontés à une persécution institutionnalisée du berceau à la tombe, et la violence collective peut être déclenchée à tout moment.

**« Les Ahmadis souffrent plus que les autres communautés religieuses au Pakistan. Cette persécution est généralisée, il ne s'agit pas seulement d'une persécution de la foi, de la religion et de la pratique, mais aussi d'une persécution visant à leur refuser leurs droits humains fondamentaux. Ils ne peuvent pas envoyer leurs enfants dans des institutions professionnelles, dans des universités, dans des écoles, ils ne peuvent pas obtenir les bons emplois, ils ne peuvent pas obtenir des licences pour leurs activités commerciales. On leur refuse des licences et beaucoup de grandes entreprises dirigées par des Ahmadis ont dû fermer leurs portes à cause de ces mesures prises par le gouvernement. »**

*(Suffocation of the Faithful, 2020, p. 24)*

# UNE HAINE QUI S'EXPORTE EN ALGÉRIE ET AILLEURS

Il est troublant de constater que cette haine que nourrissent certains contre les Ahmadis ne se limite pas qu'au Pakistan, mais s'exporte vers d'autres pays. La nature et l'ampleur de la persécution varient d'un pays à l'autre mais l'objectif sous-jacent reste le même : priver les Ahmadis de leur liberté religieuse.

Cette persécution se décline sous plusieurs formes. A titre d'exemples, en 2016, le gouvernement algérien et les médias avaient lancé une campagne de diffamation contre la Jamaat. Un grand titre publié dans un journal se lit comme suit :

**« La Communauté Ahmadiyya... La prochaine peste qui arrive en Algérie. »**

*(Suffocation of the Faithful, 2020, p. 92)*

En 2017, la mosquée Baitul Ahad, appartenant à la Jamaat des Comores, est saisie par l'armée pour être convertie en espace bureau pour la police. Ses minarets sont détruits et la *Kalimah* est effacée. En 2018 au Bangladesh, les groupes Sunnites exigent que la convention annuelle de la Jamaat, la Jalsa Salana, soit annulée. 700 hommes, munis de bâtons, descendent dans la rue pour intimider les Ahmadis. La police doit intervenir en utilisant des balles en caoutchouc et des gaz lacrymogènes pour rétablir l'ordre. En 2018, le Ministre de l'Intérieur égyptien a émis des mandats d'arrêt contre 25 Ahmadis. Les autorités saisissent l'ordinateur du secrétaire de la publication de la Jamaat et il est, par la suite, emprisonné.

Hormis les pays mentionnés ci-dessus, les Ahmadis subissent des persécutions en Indonésie, au Kazakhstan, au Kirghizistan ou encore en Bulgarie. Qu'Allah ait pitié des Ahmadis qui sont victimes de persécution au Pakistan et ailleurs, et qu'Il fasse basculer la situation en leur faveur. Ameen.

## Bibliographie

An introduction to financial sacrifice, 2005 [en ligne] <https://www.alislam.org/library/books/An-Introduction-to-Financial-Sacrifice.pdf>

Barahin-e-Ahmadiyya, volume 4, 1984 [en ligne] <https://www.alislam.org/library/books/Barahin-e-Ahmadiyya-Part-4.pdf>

Basics of Religious Education, 2008 [en ligne] <https://www.alislam.org/library/books/BasicsReligiousEducation.pdf>

Fazl-e-Umar, 2012, Mujeebur Rahman.

Life of Ahmad, 2008, A.R.Dard [en ligne] <https://www.alislam.org/library/books/Life-of-Ahmad.pdf>

Les Martyrs de Kaboul, 2006, Lajna Ima'illah Ile Maurice.

Muhammad Ali Jinnah, 1947 [en ligne] [https://pakistan.gov.pk/Quaid/messages\\_page2.html](https://pakistan.gov.pk/Quaid/messages_page2.html)

Suffocation of the Faithful, 2020, All-Party Parliamentary Group for the Ahmadiyya Muslim Community [en ligne] <https://appg-ahmadiyyamuslim.org.uk/report/>

Tadhkiratush Shahadatain, 1903 [en ligne] <https://www.alislam.org/book/narrative-two-martyrdoms/>



# Tous unis contre l'Ahmadiyyat

## La Prophétie

Il est rapporté par 'Abdullah bin 'Amr (ra) que le Saint Prophète (pssl) a dit :

**« Ma umma (communauté) passera par les mêmes étapes que les *Bani Isra'il* [les suivants de Hadrat Musa (as)]. Les similarités seront très apparentes, comme les deux chaussures d'une même paire. Ils seront si similaires que si un Juif commet une offense à l'égard de sa mère, malheureusement on retrouvera le même incident dans ma communauté. Les *Bani Isra'il* se sont divisés en 72 sectes et ma communauté se divisera en 73 sectes. A l'exception d'une seule secte, toutes les autres iront en Enfer. »**

**Les Compagnons demandèrent au Saint Prophète (pssl) qui seront ces gens vertueux, quelle sera cette secte ? Le Saint Prophète (pssl) répondit :**

## « Ceux qui me suivront et qui suivront mes Compagnons avec sincérité. »

(Tirmadhi, *Abwab-ul-Iman babo Iftiraq-ehadhihil Ummate*, vol. 2, p. 88-89,

extrait de *A Great Victory for Ahmadiyyat*, p. 18)

### Les similitudes entre juifs et musulmans

Aux temps de Hadrat Isa (as), les Juifs croyaient qu'un prophète israélite antérieur, Élie [Ilyas (as)], était monté au ciel dans son char de feu et qu'avant la venue du Messie, il descendrait des cieux dans son char et préparerait le terrain pour l'avènement du Messie, et ce n'est qu'ensuite que ce dernier apparaîtrait. Ainsi, lorsque Jésus (as) a revendiqué d'être le Messie, ils l'ont rejeté en disant que nous n'avions pas vu Élie (as) descendre des cieux. Lorsque Jésus (as) a affirmé que Jean le Baptiste [Yahya (as)] était l'Élie promis, les Juifs ont insisté sur le fait qu'il aurait dû descendre du ciel s'il était Élie (as) et ils ont donc rejeté, à la fois, Jésus (as) et Yahya (as).

Les 72 sectes de l'Islam, à l'époque du Messie Promis (as), sans aucune exception, croyaient que Jésus (as) était monté aux cieux physiquement et que ce serait le même Jésus (as) qui reviendrait en tant que Messie pour sauver la *ummah* musulmane. Ils insistent pour le voir descendre des cieux avec ses mains placées sur les ailes de deux anges près du Minaret de Damas ou ailleurs.

Tout comme les musulmans de nos jours, les juifs, à l'époque de Jésus (as), attendaient l'apparition de deux personnages, un Messie prêtre et un Messie guerrier, un roi qui viendrait délivrer les Israélites de l'esclavage.

L'écrivain, Lawrence H. Schiffman, écrit :

**« Ils croyaient que l'âge à venir commencerait effectivement par une grande guerre et un grand châtement, mais ils voyaient la direction du peuple entre les mains de deux figures messianiques. Un Messie sacerdotal aurait la préséance et rétablirait le culte sacrificiel de Jérusalem. Et à ses côtés, un Messie diviseur régnerait sur le royaume temporel rétabli. »**

(Lawrence H. Schiffman, « Le sectarisme juif à l'époque du Second Temple », cité dans *73 Divisions in Islam and One True Jama'at*)

Ainsi, lorsque Jésus (as) prêchait la paix, la tolérance et la non-violence, les Juifs se moquaient de lui et le rejetaient. Aujourd'hui, les musulmans, bien conscients des erreurs commises par

les Juifs, ont exactement les mêmes attentes. Tandis que Hadrat Isa (as) descendra du Ciel pour reprendre son rôle de Messie, le *Mahdi* (Réformateur) apparaîtra parmi les hommes. Il sera un descendant de Hadrat Fatima (ra) et se nommera Muhammad. De sang *Quraish*, il sera le calife et le roi de l'époque et il sera épaulé par Jésus (as). Un Messie et un *Mahdi* sanguinaires qui forceront les gens à accepter l'Islam. Les non-musulmans devront réciter la *Kalimah* (profession de foi) sur le champ ; au cas contraire, ils seront tués par l'épée. Voilà la façon dont le monde musulman s'attend à être sauvé.

## **Un Messie rejeté et une Jamaat condamnée**

En 1889, Hadrat Mirza Ghulam Ahmad (as) fonda la Communauté Musulmane Ahmadiyya (CMA) et revendiqua d'être le Messie Promis et le *Mahdi* dont la venue fut prophétisée par toutes les grandes religions. Le but de créer une Jamaat séparée était de faire revivre les véritables enseignements de l'Islam et de réformer le monde musulman. Cependant, les dirigeants musulmans s'opposèrent farouchement à lui, car sa venue remettait en question leur croyance erronée en le *Khatm-e-Nubuwwat* (sceau de l'apostolat). Ils considèrent qu'il ne peut y avoir de prophète après le Saint Prophète (pssl) et ainsi, d'un revers de main, ils condamnèrent l'Ahmadiyyat.

La persécution des Ahmadis s'intensifie durant la Partition de l'Inde en 1947 et la création de l'État du Pakistan. Projetons-nous à présent en 1974, où le Premier Ministre pakistanais, Zulfikar Ali Bhutto, commet l'irréparable.

De 1962 à 1972, le Pakistan est constamment en guerre avec l'Inde et lorsque le pays se reprend suite à cette période difficile, le gouvernement de Bhutto cherche à refaire son image auprès de son peuple et à rallier les groupes religieux au Pakistan. Rien de mieux que de s'attaquer à leur ennemi commun qu'est l'Ahmadiyyat.

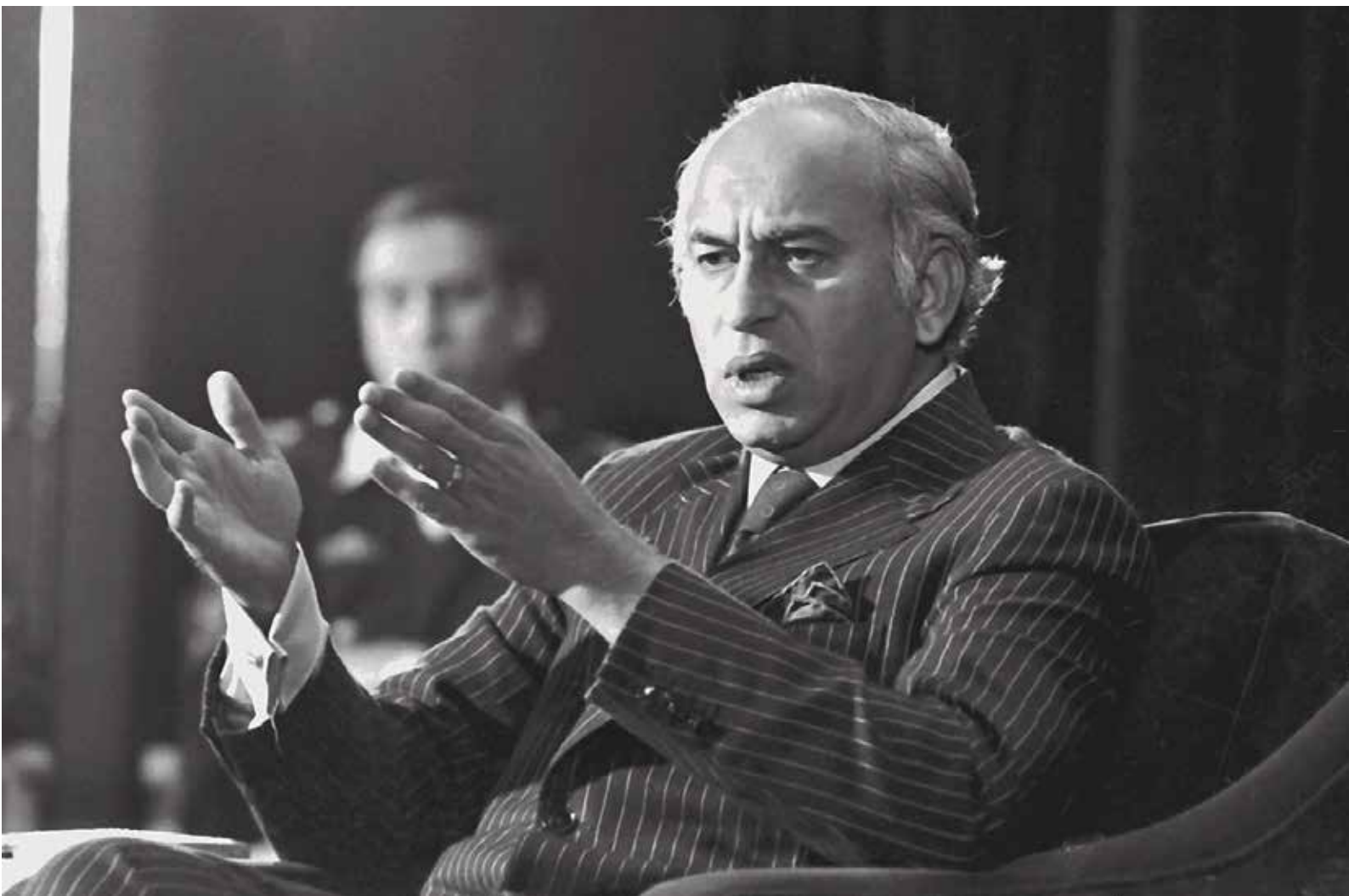
De nature ambitieuse, Bhutto ne voulait pas se contenter d'être à la tête du Pakistan mais souhaitait émerger en tant que figure politique pour le monde islamique. Ainsi, le 22 février 1974, Bhutto réunit les dirigeants politiques des pays musulmans lors du sommet de l'Organisation de la Coopération Islamique (OCI). Parmi ceux présents, se trouvaient le roi Faisal de l'Arabie Saoudite, Anwar Sadat d'Égypte, Yasser Arafat de la Palestine ou encore Muammar Gaddafi de la Libye.

Ce sommet redonna du souffle aux groupes religieux extrémistes du Pakistan et les attaques contre les Ahmadis s'intensifièrent. Pour mettre fin aux violences contre les Ahmadis, les mollahs exigèrent que les Ahmadis soient déclarés non-musulmans. Cette demande outrageuse fut renforcée par la Ligue Islamique Mondiale (LIM) – organisation non-gouvernementale musulmane créée en 1962 - dont le siège se trouve en Arabie Saoudite.



Bhutto s'empessa de former une commission parlementaire qui invita les dirigeants de toutes les sectes considérées comme associées à la foi islamique (au nombre de 72 !) à tenir un débat sur la question du sceau de l'apostolat (c'est-à-dire si un prophète pouvait venir après le Saint Prophète (pssl), ou non). Le compte rendu de ces auditions n'a jamais été rendu public. À la fin de cette pseudo-audition, tous les dirigeants des 72 sectes ont déclaré, à l'unanimité, que les Ahmadis étaient des non-musulmans. Ce projet de loi a été promulgué sous la forme du deuxième amendement à la Constitution du Pakistan qui prit effet le 7 septembre 1974. Le Pakistan devint ainsi le premier et seul pays au monde à utiliser sa constitution pour déclarer les Ahmadis comme étant non-musulmans.

### **Un signe fort de notre véracité**



Zulfikar Ali Bhutto

Le 7 septembre 1974 est une date sombre dans l'histoire de la Jamaat Ahmadiyya, car le Pakistan a officiellement constitutionnalisé et légitimé la persécution des Ahmadis. Depuis ce moment, les Ahmadis ont été systématiquement pris pour cible et persécutés non seulement par des organisations non-gouvernementales, mais aussi par l'État lui-même.

Cependant, cette date marque aussi la réalisation littérale de la prophétie du Saint Prophète (pssl) mentionnée au tout début. En commentant sur ce hadith, Hadrat Mirza Tahir Ahmad (rh) nous explique que toutes les sectes musulmanes acceptent ce hadith et chacune d'entre elles pense être la soixante-treizième secte qui est destinée à aller au Paradis. Hadrat Mirza Tahir Ahmad (rh) fait ressortir que la soixante-treizième secte sera une minorité comme il est dit dans *Tarjuman-ul-Qur'an*, cité dans *A Great Victory for Ahmadiyyat*, p. 22 :

**« En Islam, même si une majorité est d'accord sur quelque chose, cela ne signifie pas que cette chose soit juste et valide. La majorité ne constitue pas la Grande Multitude. Ce n'est pas parce qu'une foule de gens ou un groupe de maulavis s'accordent sur une chose, qu'ils ont forcément raison [...]. Cette secte [la soixante-treizième secte] ne sera pas majoritaire et ne prétendra pas non plus qu'être majoritaire est une preuve de véracité. Elle sera l'une des soixante-treize sectes, et dans ce monde, ils seront comme des étrangers et différents. Il est dit : "L'Islam débuta dans la pauvreté et retournera une fois de plus dans la pauvreté. Donc, bonne nouvelle aux pauvres". »**

Hadrat Mirza Tahir Ahmad (rh) explique que c'est notre secte qui est différente et que nous sommes les étrangers. Nous devons rendre louanges à Allāh Qui a fait dire à nos ennemis des choses en notre faveur. Allāh, le Tout-Puissant, a fait en sorte que ceux qui nous maudissent, utilisent des phrases, qui nous donnent droit à la miséricorde d'Allāh. Ils ont dû admettre et confirmer pour nous l'honneur qui nous est destiné. Ce hadith fait mention de deux caractéristiques de la soixante-treizième secte. Premièrement, elle sera similaire au Saint Prophète (pssl) et ses Compagnons et deuxièmement, elle sera minoritaire.

**« Dans toute l'histoire de l'Islam, nous n'avons jamais vu une telle unité parmi les musulmans. Tous les oulémas, les érudits, les dirigeants politiques et les "hommes saints" des différents sectes musulmanes se sont unis et ont donné leur approbation à cette décision. A l'exception de la secte Qadiani, toutes les soixante-douze sectes généralement connues parmi les musulmans se sont volontairement unies dans cette décision. »**

(*Nawā-e-Waqt*, 06.10.1974, cité dans *A Great Victory for Ahmadiyyat*, p. 25)

Alors que le gouvernement pakistanais se réjouit d'avoir marqué un grand coup, il ne réalise pas que ce faisant, il a accompli cette prophétie du Saint Prophète (pssl) en notre faveur de façon resplendissante et s'est mis dos au mur comme nous enseigne le Saint Coran :

**« Ils cherchent à tromper Allāh et les croyants, alors qu'ils ne trompent qu'eux-mêmes ; seulement, ils ne s'en rendent pas compte. »**



En vous liguant pour proclamer à l'unanimité que les Ahmadis ne sont pas des musulmans, vous prenez une décision qui est complètement à l'opposé de celle du Saint Prophète (pssl) et ainsi sans le réaliser, vous avez insufflé en l'Ahmadiyyat, votre ennemi commun, une deuxième vie, et le 7 septembre 1974 est le jour historique où Allāh enclencha la grande victoire de l'Ahmadiyyat.

**Veillez visiter notre chaîne YouTube Lajna Mauritius pour visionner une vidéo de la MTA intitulée « La persécution des prophètes et de leurs disciples ».**

Bibliographie :

73 Divisions in Islam and One True Jama'at, 1997, Dr. Ijaz A. Rauf [en ligne] <https://www.alislam.org/book/73-divisions-islam-one-true-jamaat/>

Suffocation of the Faithful, 2020, All-Party Parliamentary Group for the Ahmadiyya Muslim Community [en ligne] <https://appg-ahmadiyyamuslim.org.uk/report/>

A Great Victory for Ahmadiyyat, 1985 [en ligne] [https://www.alislam.org/library/books/A\\_Great\\_Victory\\_for\\_Ahmadiyyat.pdf](https://www.alislam.org/library/books/A_Great_Victory_for_Ahmadiyyat.pdf)

# *Armé de patience et de prière*



*« Et cherchez l'aide avec patience et dans la prière. En vérité, cela est difficile sauf pour ceux qui sont humbles en esprit. »*

(Le Saint Coran ; 2 : 46)

L'Histoire de la religion ne peut se narrer sans parler de ceux qui se sont opposés aux nouvelles idées. En fait, connaissons-nous un seul moment où les nouvelles croyances n'ont pas été rejetées et où leurs messagers ainsi que ceux qui les suivaient n'ont pas été pris à partie, menacés, frappés ou exilés ? L'Histoire en témoigne assurément et ce phénomène est encore très présent aujourd'hui, lorsqu'on constate qu'un pays passe des lois pour priver une communauté religieuse de ses droits les plus élémentaires, le droit de vie et de mort ; alors que cette communauté invite vers le Messie et invite à délaisser l'idolâtrie ou la corruption des hommes pour se tourner vers un seul Dieu unique, qui enjoint une vie pure et spirituelle. Donc, pourquoi tant d'opposition ? Et qu'est-ce qui pousse les croyants à réagir si différemment des autres, face à l'opposition ?

### Un rapport de force

Le Saint Coran décrit en ces termes la situation des croyants :

**« Ceux à qui l'on disait : "Des hommes se sont massés contre vous, craignez-les donc" mais cela ne fit qu'accroître leur foi, et ils dirent : "Allāh nous suffit, Il est le Meilleur Protecteur". »**

(Le Saint Coran ; 3 : 174)

De Noé (as) au grand patriarche Abraham (as), leur message a soulevé contre eux le courroux de leurs pairs et compatriotes qui étaient païens. Leur message était pour leur peuple spécifique, et ainsi qu'il est décrit dans le Saint Coran, pour les *Bani Isra'ïl*. Ce peuple a eu comme guides des prophètes exceptionnels, des chefs et des rois, mais c'était un peuple insoumis à Dieu et injuste envers les messagers divins ; par conséquent, ils furent dispersés et asservis.

Chaque messager demande à son peuple des efforts pour atteindre le but fixé et les *Bani Isra'ïl* devaient se battre pour sortir de leurs états d'asservissement physique, moral et spirituel. La mission de Hadrat Musa (as) était de délivrer un peuple de la tyrannie de Pharaon pour l'emmener vers la terre promise, mais ces 40 années d'errance et de turpitudes de la part des Juifs auront raison de Hadrat Musa (as) qui mourra sans avoir vu la terre promise. Bien qu'il y eût des gens d'exception, la majorité du peuple juif ne pouvait s'élever au-dessus des sacrifices pour atteindre la destination promise.

### L'importance de la foi indéfectible

Le dernier des prophètes de la lignée juive, venu pour accomplir la loi mosaïque, fut dénoncé aux Romains par les Juifs et livré au supplice de la croix. Ceux qui crurent en sa mission furent persécutés et jetés en pâture aux lions pour divertir la populace. Les suivants de Jésus (as) furent contraints de se cacher sur une période de 300 ans dans les catacombes et lorsqu'ils en sont sortis, une nouvelle religion avait pris forme, le christianisme qui faisait de Jésus (as) Dieu et fils de Dieu ; la loi mosaïque était abolie et le prêche s'étendait à tous les peuples.

### Autre temps, autres mœurs

Nous connaissons la loi mosaïque, 'œil pour œil et dent pour dent' ainsi que le message de Jésus (as) qui enseignait la soumission, 'tendre l'autre joue' ; nous savons aussi qu'Allāh, dans Sa sagesse infinie, a établi pour chaque circonstance et chaque époque une démarche très précise. Certes, la prière reste un élément essentiel de la foi, car dans n'importe quelle circonstance ou époque, la relation avec Allāh passe par la prière. Les Juifs à l'époque de Jésus (as) étaient si enclins à la rébellion qu'il leur fallait apprendre la résilience et la patience. Ainsi, les premiers chrétiens ont dû faire face à bien des persécutions, mais ils ont

su résister en se cachant pour échapper à la mort. Leur foi était sincère et ils ont pu survivre à la persécution, mais pas à la perversion de la foi.

L'avènement de l'Islam et du prophète Muhammad (pssl) va sonner le terme d'une longue lignée de messagers juifs, mais aussi la fin d'une ère car le prophète annoncé est venu pour toute l'humanité ; son message est universel et le texte révélé, pour le monde entier. Or, il sera réprouvé de toutes parts, d'un côté par sa tribu païenne, de l'autre, par des tribus juives mais aussi par des chrétiens et des disciples d'autres religions existantes, parce qu'il est venu réformer toutes les croyances existantes et corriger toutes les erreurs humaines ayant pollué les enseignements précédents.

### **« Et faites-vous de son rejet votre gagne-pain ? »**

(Le Saint Coran ; 56 : 83)

Dans ce verset, Dieu interpelle ceux qui se dressent contre la vérité uniquement par intérêt et profit, et refusent qu'on change un système qui leur convient, même si ce système est corrompu et injuste. Ceux qui s'opposent à la vérité et au changement trouvent toujours des excuses et des moyens pour stopper la progression de la foi. Comme la foi nouvelle est encore minoritaire et fragile, la majorité incroyante se ligue contre elle pour l'affaiblir et la détruire. Or, c'est dans ces moments de faiblesse qu'on reconnaît la Grâce divine qui fait que ces disciples, si fragiles en nombre mais si forts dans leurs convictions, n'hésitent pas à choisir la mort au renoncement. Ils acceptent la torture, les coups, les privations et l'humiliation pour la cause d'Allâh.

Les premiers à accepter le message de l'Islam étaient les pauvres et les esclaves entre autres, ces humbles d'esprit dont parle le verset cité au début de l'article. Ces gens dont la situation était déjà précaire, comment donc, s'identifiaient-ils au message de l'Islam ?

### **« Ou, Qui répond à l'appel de celui qui est en détresse lorsqu'il L'invoque, et lui enlève le mal [...] »**

(Le Saint Coran ; 27 : 63)

Ce verset laisse entrevoir un espoir d'un Créateur qui parle à son messager, qui entend et qui est rempli de compassion. Le Saint Prophète (pssl), loin d'être épargné, subissait également, comme ces malheureux les brimades des Mecquois ; cependant, il avait la responsabilité d'un message divin et la responsabilité de ceux qui croyaient en sa mission. L'Heure était donc à la prière et à la patience, et ils acceptèrent d'endurer ces maux supplémentaires uniquement pour le plaisir d'Allâh. Le sacrifice de soi revêtait un sens qu'il ne possédait pas avant et c'est cela la différence. Accepter une détresse parce que cette souffrance ouvre la porte à une connaissance cachée, une Grâce divine rarement ressentie chez celui qui n'espère en rien. Le désespoir ne sied pas aux croyants :

### **« Et qui désespère de la miséricorde de Son Seigneur, sinon ceux qui s'égarèrent ? »**

(Le Saint Coran ; 15 : 57)

De quel bois est fait le corps du martyr pour que ni son corps ni son esprit ne craignent la mort. Bien qu'ils n'étaient que de simples hommes, Allâh les a investis d'une foi inébranlable, celle qui 'fait mouvoir les montagnes', de sorte que leurs prières arrivaient jusqu'à l'autel d'Allâh. A ce propos, le Saint Prophète (pssl) nous dit :

### **« La goutte de sang versée sur le chemin de Dieu et la larme versée la nuit durant les Nawafil (prières surrogatoires) en émoi devant la grandeur divine sont celles que Dieu apprécie le plus. Et la gorgée**

**de tristesse qu'Il apprécie le plus est celle de la patience. »**

(Musnad Ibn Abi Shayba, vol.8, p. 141, *Kitaabul Zuhd*)

### **La persécution est pire que le meurtre**

Il y a des degrés dans l'opposition, elle peut être ciblée ou généralisée, mais ce qui est sûr c'est lorsque les gens changent de religion pour adhérer à ce qu'ils estiment être la vraie voie, ce transfert est ressenti comme une trahison pour la communauté ou la famille. La réaction devient violente et radicale et nous sommes témoins de cela tous les jours que Dieu fait. La conversion menace l'équilibre des forces et les politiciens jouent souvent sur ces tableaux-là.

Le Calife, Hadrat Mirza Masroor Ahmad (qu'Allah lui accorde Son aide - aba), nous dit :

**« Lorsque l'islam commencera à se propager dans le monde non-musulman, les pays non-musulmans commenceront également à exprimer une opposition à l'égard de la communauté, notamment lorsqu'ils verront que les autochtones sont en train d'accepter l'islam. À certains endroits, cela est déjà arrivé, où on a vu que dans un premier temps des églises nous permettaient de bon cœur d'organiser nos événements dans leurs enceintes, mais lorsqu'elles ont vu que les gens montraient un grand intérêt, elles ont commencé à s'y opposer, et ont refusé l'organisation des événements. Ils voient que le véritable islam, celui vers lequel invite la Communauté Ahmadiyya**

**et qu'elle est en train de propager, peut devenir prédominant en peu de temps [...] »**

(Sermon du vendredi 12.05.2017)

Le croyant ne doit pas désespérer de la Miséricorde divine, l'Histoire de la religion nous montre que la persécution est l'arme des incroyants et des ennemis de la vérité. Même au sein des religions dites monothéistes, la persécution religieuse est une chose avérée et la faute n'incombe pas à Dieu ou au message divin mais bien à ceux qui corrompent les enseignements divins. L'islam n'est pas en reste, car si ces gens avaient honoré les Écritures et cru sincèrement en Dieu, ils n'auraient pas eu recours à la persécution sachant que Dieu est avec eux.

Le Messie Promis (as) déclare :

**« Mes chers amis qui m'ont prêté allégeance ! [...] De toutes parts on essayera de vous faire flancher, vous serez harcelés, traités de tous les noms ; celui qui vous nuira par sa langue ou ses mains, estimera qu'il est en train de servir l'islam [...] »**

(Izalah-e-Auham, 2<sup>ème</sup> partie, pp. 825-826, *Ruhani Khazain*, vol.3, pp. 546-547)

### **L'ère messianique**

L'ère messianique est une époque de réforme spirituelle de toutes les croyances et surtout des valeurs islamiques ; c'est également le temps de l'instauration du système du Califat et cela ne se fera pas sans cris et insultes. Hadrat Mirza Ghulam Ahmad (as) est le Messie et *Mahdi* qui est venu pour faire la lumière sur toutes les fausses croyances, briser la croix, c'est-à-dire la déi-cité de Jésus (as), et réformer la morale reli-



gieuse qui s'est pervertie à outrance.

Nous ne pouvons imaginer une telle entreprise divine sans opposition de la part des disciples de toutes les religions existantes. Les plus enragés des détracteurs seront les musulmans, ceux-là même qui se disent fidèles du Saint Prophète (pssl), alors que lui a été suscité pour le bien de l'humanité et a toujours été un modèle de tolérance et de valeurs humaines.

Le Messie Promis (as) dit que lorsque les autochtones se convertiront en nombre à l'Islam, les États amis deviendront des ennemis mais leurs attaques seront plus subtiles et plus intellectuelles de sorte qu'on ne puisse les accuser de persécution. Ils seront retors et perfides et il faudra les combattre avec leurs armes, sur le terrain de la diplomatie et des médias.

### **Conclusion : Conseils du Messie Promis (as)**

Le Messie Promis (as) ajoute :

**« Je vous conseille de ne pas abandonner la patience. Celle-ci est plus efficace que des canons. La patience conquiert les cœurs. [...] »**

(Malfoozat, vol. 7, p. 203)

La patience est une forme d'adoration ; et Dieu déclare que ceux qui adopteront cette voie recevront des récompenses illimitées. En passant par ces tourments, le croyant grandit dans sa foi et il n'y a pas de qualité plus sublime que la patience et la persévérance.

Nous devons avoir recours à la patience et aux supplications : celles-ci nous mèneront au succès. Le Messie Promis (as) cite des vers en persan à ce sujet :

**« Ô mes chers amis ! Sans sincérité et sans fidélité, il est impossible de mériter ce statut. Soyez une**





**goutte pure et limpide : elle seule est capable de se transformer en perle et en bijoux ! ».**

(Izalah-e-Auham, 2<sup>ème</sup> partie, pp. 825-826, *Ruhani Khazain*, vol. 3, pp. 546-547)

Nous terminerons avec ce conseil du Messie Promis (as) :

**« Si votre vie et votre mort, vos faits et gestes, votre indulgence et votre rigueur sont pour la cause de Dieu, et si à chaque difficulté et malheur vous ne vous arrêtez pas pour éprouver votre Dieu, et si vous marchez fermement de l'avant alors vraiment vous serez un peuple**

**élu de Dieu. Vous êtes des êtres humains comme moi, votre Dieu est mon Dieu; ne dilapidez pas vos bonnes facultés. Je le répète comme Dieu me l'a ordonné : souvenez-vous que si vous vous tournez entièrement vers Lui, vous serez un peuple élu de Dieu. Faites de votre coeur le siège de Sa Majesté, et exprimez Son Unicité non seulement par parole mais aussi par vos actes afin qu'Il fasse descendre sur vous Sa grâce et Ses faveurs. »**

(*Le Testament*, pp. 10-11)

**Veillez visiter notre chaîne YouTube Lajna Mauritius pour visionner un documentaire de la MTA intitulé « Patience et Prières ».**

# AMWSA

## plateforme des étudiantes

En 2018, l'Ahmadiyya Muslim Women Students' Association (AMWSA) a été créée, à Maurice, sous les auspices de Sa Sainteté, Khalifatul Massih Al Khamis (aba) et elle n'a cessé depuis, de s'accroître, par la grâce d'Allah. À ce jour, l'association compte 38 jeunes Lajna très prometteuses, qui étudient dans divers domaines tels que les sciences, l'informatique et la comptabilité.

L'AMWSA fournit une formation morale et spirituelle parallèlement à l'enseignement académique, des conseils et une orientation à ses membres sur des questions d'importance académique, sociale et spirituelle, encourage le dialogue ainsi que la coopération interreligieuse afin de promouvoir la paix et l'harmonie. L'association a également pour but d'aider activement les départements de la propagation de l'Islam et de l'Ahmadiyyat (*Tabligh*) et de la publication (*Isha'at*) grâce à ses jeunes talents, car elles représentent un des atouts intellectuels de la Jamaat. Un autre aspect concerne le travail social (*Khidmate Khalq*), qui est aussi encouragé parmi les membres.

## Nos réalisations

Dans le but de répandre le message de l'Islam, l'AMWSA est aussi active sur les réseaux sociaux. Chaque mois des ahadith sont posés ainsi que des questions et énigmes afin d'engager l'intérêt de nos followers.

L'AMWSA prépare des quiz mensuels basés sur des articles de la Revue des Religions.

Nos réunions mensuelles avec les membres abordent des sujets portant sur : Le Ramadhan, le Khilafat, l'importance de la Salaat à la lumière des sermons précédents de Huzoor (aba), l'Eid-ul-Adha, ainsi qu'une rétrospective des valeurs de l'AMWSA dans les premiers mois suivant sa création.

En mars, certains de nos membres ont participé aux recherches sur l'exposition : « La femme moderne en Islam : quelle compatibilité ? ».

Nos membres soutiennent aussi continuellement l'équipe d'*Isha'at* (publication) en effectuant des traductions et des transcriptions de vidéo.

Pendant le mois béni du Ramadan, nos membres ont fait un don de vivres à trois familles nécessiteuses.



Dans un esprit de sororité, un tournoi de jeux en ligne a été organisé en avril, au cours duquel les membres ont participé et ont fait plus ample connaissance en jouant : PandaDraw, et Des Chiffres et des Lettres.

Insha'Allah, l'association a l'intention de poursuivre ses engagements, de mobiliser ses membres et de valoriser leurs potentiels afin qu'elles deviennent des jeunes femmes Ahmadies exemplaires, poursuivant un héritage en conformité avec les valeurs de l'Ahmadiyyat et les enseignements continus de son guide spirituel présent.

## Fait intéressant !

Cette année AMWSA a organisé 3 webinaires dans le but d'aider nos étudiantes pour mieux jongler entre leurs cours et leurs carrières.

1. Comment rédiger un CV et des conseils pour réussir un entretien.
2. Des moyens efficaces d'apprentissage en ligne.
3. Des astuces pour réviser avec succès.

Ces sessions interactives ont été particulièrement utiles pour motiver nos étudiantes pendant la pandémie.

## Commentaires de nos membres

« Personnellement, faire partie de l'AMWSA est une bénédiction, car je peux m'impliquer davantage dans le travail de la Jamaat. Rencontrer d'autres membres dévoués et apprendre ensemble sont des choses importantes. L'AMWSA englobe de nombreux aspects positifs et c'est ça la beauté de cette organisation. »

(Étudiante en communication et journalisme - 1<sup>ère</sup> année)

« Être une membre de l'AMWSA a été une expérience enrichissante. Grâce à l'AMWSA, j'ai pu servir la Lajna Ima'illah (aile féminine de la CMA) en faisant de la traduction, du sous-titrage et bien d'autres. Le quiz mensuel, préparé par l'équipe de l'AMWSA et grâce auquel mes connaissances religieuses ainsi que générales ont considérablement augmenté, m'a été énormément bénéfique. »

(Étudiante en droit - 3<sup>ème</sup> année)

# Le Calendrier de la Lajna Ima'illah Nationale : De juin à août 2021

## Juin

**2** : Session de questions-réponses en ligne par Murabbi Shameem Jamal Ahmad Saheb (présence : 51).

**6/15/22/29** : Classe en ligne sur les commentaires du Saint Coran (Sourate Al Baqarah, versets 1 à 4) par Murabbi Shameem Jamal Ahmad Saheb, sous l'égide de Shoba Taleem ul Quran national (présence : 58/134/72/84).

**7/23** : Classe en ligne sur Hadrat Ibrahim (as) par Murabbi Hashir Nobee Saheb, organisée par Shoba Tabligh de la Lajna Ima'illah (département de la prédication) (présence : 96/62).

**19** : Lajna Ijlas virtuelle (présence : 372).

**19/26** : Classe en ligne ayant pour thème « *Khatamun Nabiyyin* » (sceau des prophètes) par Murabbi Hashir Nobee Saheb, sous l'égide de Shoba Tabigh national (département de la prédication) (présence : 73/56).

**20** : Webinaire ayant pour thème « Comment rédiger un article ? » organisé par la secrétaire Umoore Tali-baat de la Lajna Ima'illah (département de l'étude supérieure) (nombre de participantes : 33).

**Durant le mois** : Examen virtuel axé sur le programme de mars à mai 2021, en anglais et en créole, organisé par Shoba Taalim (département de l'éducation) (nombre de participantes : 111).

## Juillet

**6/13** : Classe en ligne sur les commentaires du Saint Coran (Sourate Al Baqarah, versets 1 à 4) par Murabbi Shameem Jamal Ahmad Saheb, sous l'égide de Shoba Taleem ul Quran national (présence : 108/97).

**7** : Classe en ligne sur *Khutba Ilhamiyya* par Murabbi Shameem Jamal Ahmad Saheb, organisée par Shoba Taalim de la Lajna Ima'illah (département de l'éducation) (présence : 89).

**Durant le mois** : Examen virtuel axé sur le programme de mars à mai 2021, en anglais et en créole, organisé par Shoba Taalim de la Lajna Ima'illah (département de l'éducation) (nombre de participantes : 162).

**10** : Classe en ligne ayant pour thème « *Khatamun Nabiyyin* » (sceau des prophètes) par Murabbi Hashir Nabee Saheb, sous l'égide de Shoba Tabligh national (département de la prédication) (présence : 66).

**14** : Classe en ligne sur Hadrat Ibrahim (as) par Murabbi Hashir Nabee Saheb, organisée par Shoba Tabligh de la Lajna Ima'illah (département de la prédication) (présence : 99).

**18** : Le National Amila de la Lajna Ima'illah a fait une donation de 20 couettes d'une valeur de Rs. 9,200 aux nécessiteux de Camp Carol. La distribution fut assurée par le Majlis Khuddamul Ahmadiyya.

**23** : Lajna Ijlas virtuelle pour les Nau Mubai'at (nouvelles adhérentes) (présence : 57).

**31** : Lajna Ijlas axée sur le pèlerinage à la Mecque. (présence : 424).

## Août

**2/30** : Classe en ligne sur l'existence de Dieu par Murabbi Kashif Jamal Ahmad Saheb, sous l'égide de Shoba Tabligh national (département de la prédication) (présence : 89/125).

**3/10/17/24/31** : Classe en ligne sur les commentaires du Saint Coran (Sourate Al Baqarah, versets 1 à 4) par Murabbi Shameem Jamal Ahmad Saheb, sous l'égide de Shoba Taleem ul Quran national (présence : 102/87/150/103/115).

**4/18** : Classe en ligne sur *Khutba Ilhamiyya* par Murabbi Shameem Jamal Ahmad Saheb, organisée par Shoba Taalim de la Lajna Ima'illah (département de l'éducation) (présence : 101/105).

**11** : Session de questions-réponses en ligne par Murabbi Shameem Jamal Ahmad Saheb (présence : 127).

**12/26** : Classe en ligne sur Hadrat Ibrahim (as) par Murabbi Hashir Nabee Saheb, organisée par Shoba Tabligh de la Lajna Ima'illah (département de la prédication) (présence : 113/77).

**14** : Une compétition de logo fut lancée dans le cadre du centenaire de la Lajna Ima'illah le 22 juin. Le 14 août, le nom de la gagnante fut dévoilé : Mme Sahdeeya Yadallee, du majlis de Quatre-Bornes. (nombre de participantes : 18).

**15** : Dans la cadre du centenaire de la Lajna Ima'illah, un plan personnel fut lancé.

**19** : Classe en ligne sur les commentaires du Saint Coran par un membre de la Lajna Ima'illah, organisée par Shoba Taalim (département de l'éducation) (présence : 39).

**28** : Lajna Ijlas virtuelle (présence : 417).

# Top 10 des aliments anti-cancer



## Les choux

Les choux appartiennent à la famille des crucifères. De nombreuses études scientifiques mettent en lumière la diminution des risques de cancers de la vessie, du poumon, de l'estomac, du colon, du rectum ou encore de la prostate due à leur teneur en composés phytochimiques anticancéreux, les glucosinolates. Cependant, à limiter les cuissons prolongées, car elles sont sensibles à la chaleur.



## La tomate

Comme tous les fruits et légumes de couleur rouge, la tomate contient du lycopène : un puissant antioxydant de la famille des caroténoïdes. Plusieurs études ont ainsi révélé une moindre prévalence des cancers de la prostate chez les grands consommateurs de tomates et de produits à base de tomates tels que les concentrés ou les coulis. Consommer, deux fois par semaine, des repas confectionnés à partir de sauce tomate permettrait ainsi de réduire de 30 % les risques de cancer de la prostate !



## L'ail et l'oignon

L'ail et l'oignon ont fait l'objet de nombreuses études dévoilant leur rôle dans la prévention des cancers du système digestif (l'estomac, l'œsophage, le côlon), mais aussi de la prostate ! Pour bénéficier de leurs exceptionnelles propriétés nutritionnelles, consommez l'ail et l'oignon de préférence fraîchement écrasés.



## Les baies

Les myrtilles, les framboises, les mûres ou les fraises regorgent de polyphénols, tels que l'acide ellagique, les anthocyanidines et les proanthocyanidines. Les scientifiques sont parvenus à mettre en lumière le potentiel anticancéreux de ces polyphénols, tout particulièrement s'agissant des cancers du côlon, de l'estomac et de la prostate. Durant la période de récolte saisonnière, consommez-les de préférence fraîches.



## La grenade

La grenade regorge de molécules antioxydantes, principalement localisées dans le jus et la peau du fruit. Son pouvoir antioxydant serait ainsi 3 à 4 fois supérieur à celui du thé vert ! Les propriétés anti-cancer de la grenade, agissent efficacement sur des cancers hormono-dépendants tels que le sein et la prostate. Pour bénéficier au maximum des bienfaits de la grenade, mieux vaut la consommer quotidiennement sous forme de jus, plutôt que sous forme de fruit frais.



### **Les agrumes**

Réputées pour leur exceptionnelle teneur en vitamine C, les agrumes contiennent également d'autres composés phytochimiques capables d'interférer avec les substances cancérigènes. Plusieurs études ont ainsi mis en évidence les bénéfices des agrumes dans la prévention des cancers de la bouche, de l'œsophage et de l'estomac.



### **Le soja**

Le soja et ses produits dérivés contiennent des polyphénols, appelés isoflavones. Leur particularité ? Ils miment l'effet des œstrogènes ! De nombreux travaux scientifiques ont ainsi révélé qu'une consommation élevée de soja (à raison de 50 g par jour) permettrait de réduire les risques de cancers du sein, et plus largement l'incidence des cancers hormonodépendants.



### **Le curcuma**

La curcumine est le composé principal du curcuma. Elle est responsable de la couleur si unique de cette épice, mais également de ses propriétés antioxydantes et anticancéreuses. Selon la communauté scientifique, la curcumine serait bénéfique à la fois dans la prévention et dans le traitement de divers cancers tels que ceux du côlon, de l'estomac, de l'intestin, du foie, du sein, de l'ovaire et même de la peau. Pour améliorer la biodisponibilité de la curcumine, consommez le curcuma en synergie avec du poivre ou du gingembre.



### **Le thé vert**

Le thé vert renferme dans ses feuilles des polyphénols appelés les catéchines. Des molécules aux propriétés antifongiques, antibactériennes mais aussi anticancéreuses. Des études ont notamment mis en lumière ses bénéfices dans la prévention des cancers de la bouche, du côlon et de la prostate. Pour bénéficier au maximum de ses polyphénols, laissez infuser votre thé vert 8 à 10 minutes, puis consommez-le fraîchement infusé.



### **L'huile d'olive**

Star du régime méditerranéen, l'huile d'olive contient une molécule aux propriétés anti-inflammatoires appelée « l'oléocanthal » et qui a fait ses preuves dans la prévention des maladies cardiovasculaires. Cette molécule, par son mécanisme d'action au sein de notre organisme, posséderait également de précieuses vertus anticancéreuses. Privilégiez au maximum des huiles d'olive vierges (ou extra-vierges) extraites à froid.

Source : Charline Delafontaine, journaliste santé [<https://bit.ly/3tvva5O>]

**En cuisine :**

# Ratatouille & Pesto



## Ingrédients pour la ratatouille :

- 1 oignon rouge
- 4 pommes d'amour
- 2 carottes
- ½ poivron rouge
- Thym
- 1 poivron jaune
- ¼ courgette
- Quelques gousses d'ail
- ½ rave blanc
- 1 aubergine (taille moyenne)
- Herbes de provence
- 2 œufs
- Huile
- Sel et poivre

## Méthode :

1. Tout d'abord, griller le poivron rouge directement sur le feu. Faire bien griller le poivron et ensuite enlever la peau et couper en cubes. Le poivron apportera une couleur rouge et du goût à notre sauce.
2. Couper les pommes d'amour en cubes et écraser avec le poivron rouge au mixeur, puis réserver.



3. Faire bouillir les 2 œufs entre temps. Cela prendra environ 15-20 minutes. Après ébullition, décortiquer les œufs et réserver pour plus tard.
4. Dans un grand bol, ajouter les oignons, les carottes, le poivron jaune, la courgette, la rave et l'aubergine, préalablement lavés et coupés en cubes. Ajouter du sel, du poivre, et des herbes de provence (ou autres herbes de votre préférence) et bien mélanger.
5. Poser du papier sulfurisé sur une plaque à four, verser dessus les légumes du bol, puis bien étaler afin d'avoir une cuisson homogène.
6. Enfourner à 180 degrés Celsius (°C) pendant 8-10 minutes.
7. Dans une poêle, verser un peu d'huile, ajouter les gousses d'ail, et laisser dorer. Ensuite, ajouter la purée de pommes d'amour et poivron rouge. Saler, poivrer, puis laisser mijoter.
8. Une fois la sauce un peu épaissie, ajouter les légumes du four et bien mélanger. Éteindre le feu et incorporer le thym.



### Ingrédients pour la sauce pesto :

- ½ tasse de cacahuètes
- 3 tasses de feuilles de basilic
- 1 gousse d'ail
- ½ citron
- 1 tasse de fromage râpé
- Huile d'olive
- Sel et poivre

### Méthode :

1. Griller les cacahuètes jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.
2. Dans un mixeur, mettre les feuilles de basilic, l'ail, les cacahuètes grillées, le jus et zeste du ½ citron, sel et poivre. Incorporer un peu d'huile d'olive puis écraser. Ajouter l'huile d'olive petit à petit, tout en écrasant, jusqu'à obtenir la consistance voulue.
3. Verser la sauce dans un bol, ajouter le fromage, puis bien mélanger.

Pour compléter le plat, accompagner la ratatouille, les œufs et la sauce pesto, avec quelques feuilles de laitue et du pain brun.

***Cette recette originale nous est proposée par Mme Hassinah Sunsary, gagnante du concours culinaire 2021, organisé par le département de l'hospitalité.***

***Vous pouvez aussi voir la réalisation de cette recette « Ratatouille et pesto » en vidéo sur notre chaîne YouTube Lajna Mauritiuis.***

**Votre avis nous importe !  
Envoyez-nous vos commentaires et  
suggestions à  
[ishaatlajnamu@gmail.com](mailto:ishaatlajnamu@gmail.com)**



**LAJNA IMA'ILLAH  
ILE MAURICE  
2020-2021**