

NAJM US SAQUIB

n° 1 Année 2022-2023



LE RAMADAN
UN MOIS BÉNI



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 illAllāhu 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'Allāh.

Sommaire

Verset du Saint Coran <i>Sourate Al-Qadr, versets 4 et 5</i>	04
Ahadith <i>L'importance du jeûne en Islam</i>	05
Malfoozat <i>Le voyageur et le souffrant</i>	06
Perles de Sagesse <i>Au-delà du Ramadan</i>	07
Éditorial <i>Le Ramadan et la Taqwa</i>	08
Le b.a.-ba du Ramadan	10
Quelle est l'essence du jeûne en Islam ?	12
Le Ramadan des enfants	18
Le Ramadan : mois de Miséricorde, Pardon et Salut	24
AMWSA <i>Les bienfaits scientifiques du jeûne</i>	30
Waqf-e-Nau <i>Dédiez vos enfants au service de la foi</i>	32
Bien-être et Santé <i>La dépression : mieux comprendre pour mieux lutter</i>	34
Le Calendrier de la Lajna Ima'illah Nationale <i>De décembre 2022 à février 2023</i>	36
En cuisine <i>Jalebi</i>	42

Verset du Saint Coran

Sourate Al-Qadr, versets 4 et 5

لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِّنْ أَلْفِ شَهْرٍ
تَنزِيلُ الْكِتَابِ وَالرُّؤْمُ فِيهَا يَأْذُرِبُهُمْ مِنْ كُلِّ أَمْرٍ


« La Nuit de Al-Qadr vaut mieux que mille mois.

Durant celle-ci descendent les anges et l'Esprit avec le décret de leur Seigneur concernant chaque chose. »

Commentaires

Selon les traditions authentiques du Saint Prophète (pssl), la 'Nuit du Destin' tombe dans les dix dernières nuits du Ramadan, le mois au cours duquel le Saint Coran a commencé à être révélé, pour être exact, dans sa 24ème nuit. Le nombre mille étant le nombre le plus élevé en langue arabe, il signifie un nombre qui ne peut être compté, et donc le verset signifie que la 'Nuit du Destin' est meilleure qu'un nombre incalculable de mois. La nuit bénie, ou 'Nuit du Destin', est la métaphore coranique d'une période où les ténèbres spirituelles recouvrent toute la surface de la terre et où l'humanité se vautre dans le borbier du péché et de l'iniquité. C'est alors qu'un réformateur divin se lève pour récupérer et régénérer l'humanité corrompue. La nuit qui a donné à l'humanité son plus grand maître ainsi que la dernière et la plus parfaite des lois divines, a été pour elle une 'Nuit du Destin'. Le Saint Coran a été révélé à un moment où le destin de l'homme a été décrété, où la structure future de l'univers a été établie et où les principes justes d'orientation de l'humanité ont été fixés pour tous les temps à venir. La nuit bénie ou 'Nuit du Destin' peut également être considérée comme couvrant toute la période pendant laquelle le Saint Coran a continué à être révélé.

Le verset fait également allusion à l'apparition de réformateurs divins parmi les musulmans lorsqu'ils en auront besoin. Mille mois font à peu près un siècle et le Saint Prophète (pssl) a dit qu'Allah continuerait à susciter parmi ses disciples, à la fin de chaque siècle, un réformateur qui régénérerait l'Islam et lui donnerait une nouvelle vie et une nouvelle vigueur. Ainsi, la 'Nuit du Destin' peut signifier la période de chacun de ces réformateurs divins.



Dans la 'Nuit du Destin', les anges descendent pour aider le messager divin ou le réformateur, à promouvoir et à faire avancer la cause de la vérité, et ses disciples sont inspirés par une nouvelle vie, un nouvel esprit et un nouvel éveil pour répandre et propager le message d'Allāh. Les anges descendent pour répondre à tous les besoins religieux, et pour éliminer tous les obstacles et toutes les entraves à l'expansion et à la diffusion du nouveau message.

(The Holy Quran with English translation and commentary, vol. 4, pp. 2384-2385 et vol. 5, pp. 2858-2860)

Ahadith

L'importance du jeûne en Islam

Abu Huraira (qu'Allāh soit content de lui - ra) rapporte que le Saint Prophète (pssl) a dit :

« Celui qui n'a pas jeûné un jour de Ramadan sans excuse valable ou sans maladie, même s'il jeûne une année entière par la suite, cela ne compensera pas ce jour de jeûne raté durant le Ramadan. »

'Abdullah (ra) rapporte que le Saint Prophète (pssl) jeûnait pendant des jours sans interruption. En le voyant, les gens faisaient de même, mais c'était difficile pour eux. Le Saint Prophète (pssl) leur interdit donc de jeûner plus d'une journée. Ils dirent : « Mais vous jeûnez sans interruption (vous ne mangez ni le soir ni le matin). » Le Saint Prophète (pssl) répondit : « Je ne suis pas comme vous, car je suis nourri et abreuvé (par Allāh). »

Sahl ibn Sa'd (ra) rapporte que le Saint Prophète (pssl) a dit :

« Il y a une porte au Paradis appelée Ar-Rayyaan par laquelle seuls ceux qui jeûnent y entreront le Jour de la Résurrection. Personne d'autre n'y entrera. On demandera : 'Où sont ceux qui jeûnaient ?' Ils se lèveront et se dirigeront vers cette porte. Lorsque le dernier d'entre eux sera entré, la porte se fermera et personne d'autre n'entrera par là. »

(Sahih Bukhari, vol. 3, ahadith no. 154, 145 et 120)

Malfoozat

Le voyageur et le souffrant

Dans le verset 185 du chapitre 2 du Saint Coran, il est dit :

« Le jeûne prescrit est pour un nombre de jours déterminé mais quiconque d'entre vous est malade ou en voyage devra jeûner un nombre égal d'autres jours [...] »

En commentant sur ce verset, le Messie Promis (que la paix soit sur lui - as) a prononcé les paroles suivantes :

« Quiconque jeûne durant le Ramadan pendant une maladie ou un voyage désobéit clairement au commandement de Dieu. Allâh a clairement dit que les malades et les voyageurs ne doivent pas jeûner. Une personne malade doit jeûner après s'être remise de sa maladie et le voyageur doit jeûner après avoir terminé son voyage. Cette injonction doit être respectée, car le repentir se fait par la Grâce d'Allâh et non par une démonstration de force physique. Dieu n'a pas précisé la durée du voyage, ni le degré de maladie. L'injonction est générale et donc, si une personne observe un jeûne, elle succombe à la transgression de l'ordre de Dieu. »

(Badr, 17 octobre 1907, p. 7)

Hadrat Sahibzada Mirza Bashir Ahmad (ra) écrit qu'un jour, Miyan Abdullah Sanori Sahib (ra) lui a raconté l'incident suivant :

« Une fois, dans les premiers temps, pendant le mois de Ramadan, un invité est venu séjourner chez le Messie Promis (as). Il jeûnait ce jour-là et la majeure partie de la journée s'était déjà écoulée. L'heure de l'Asr était peut-être déjà passée. Huzoor (as) lui demanda d'interrompre son jeûne. Il répondit que la journée était sur le point de se terminer et s'interrogea sur la nécessité de rompre le jeûne si tard. Huzoor (as) lui répondit :

'Tu veux plaire à Allâh par ton entêtement, alors qu'Allâh n'est pas satisfait par l'entêtement, mais par l'obéissance. Lorsqu'il a déclaré qu'un voyageur ne devait pas jeûner, il ne doit pas le faire.'

Sur ce, l'invité rompit son jeûne. »

(Sirat-ul-Mahdi, vol. 1, p. 97)

Perles de Sagesse

Au-delà du Ramadan

« Le Saint Prophète (pssl) nous enseigne que deux vendredis ou deux Ramadans deviennent un moyen d'expier les péchés commis entre-temps, à condition qu'une personne s'abstienne de commettre des péchés graves.

Durant le Ramadan, notre attention sur l'accomplissement des prières obligatoires est accrue. Cependant, l'accomplissement des prières obligatoires ne se limite pas qu'à ce mois. Le Messie Promis (as) a dit que l'abandon de la prière équivaut à l'incrédulité et à l'association de partenaires à Allāh.

Le Saint Prophète (pssl) a dit qu'au Jour du Jugement, la première question posée aux gens concernera leurs prières ; d'où l'importance d'observer la prière.

Une autre façon de joindre un Ramadan au suivant est de se concentrer sur la récitation du Saint Coran. Le Messie Promis (as) a déclaré que sa communauté devrait se consacrer entièrement à l'étude du Saint Coran, car c'est en cela que réside notre victoire et aucune obscurité ne peut s'opposer à sa lumière.

Il y aura un temps où tous les autres livres devront être abandonnés et où le seul livre à réciter et à étudier sera le Saint Coran afin d'éliminer le mal en ce monde.

Afin de maintenir l'esprit du Ramadan tout au long de l'année, le Messie Promis (as) a dit que les gens devraient continuer à être gentils et indulgents envers les autres. Le Messie Promis (as) a dit que dans notre communauté, nous n'avons guère besoin de personnes qui puissent déplacer des montagnes, parce que cela n'est pas la vraie force. La véritable force est la capacité d'une personne à développer son état moral. Il faut avoir le pouvoir de contrôler sa colère et son inimitié.

Aucun Ahmadi ne doit mépriser son prochain et se considérer comme supérieur aux autres. »

(Extrait du sermon du vendredi 29 avril 2022)

Éditorial

Le Ramadan et la Taqwa



« Ô vous qui croyez, le jeûne vous est prescrit tout comme il a été prescrit à vos devanciers, afin que vous soyez à l'abri du mal. »

(Le Saint Coran ; 2 : 184)

Dans ce verset, Allâh Le Tout-Puissant attire notre attention sur l'acquisition de la *Taqwa* (la crainte révérencielle de Dieu) pendant le mois de Ramadan. Le jeûne ne tire pas son importance en Islam du fait qu'il a été prescrit dans les religions antérieures. Il est important afin que le musulman adopte la *Taqwa* et évite le mal. Le Saint Prophète (pssl) a déclaré que Dieu n'a pas besoin que le musulman s'affame. L'objectif du jeûne est de progresser dans la *Taqwa*. L'on atteindra l'objectif du Ramadan si ses péchés antérieurs sont pardonnés et que l'on marche sur la voie de la *Taqwa*. Voire, l'on aura ainsi atteint l'objectif de sa vie.

La définition de la Taqwa

Comment définir la *Taqwa* et comment l'acquérir ? Quelles sont les attentes du Messie Promis (as) au sujet de ses adhérents sur la question de la *Taqwa* ?

Le Messie Promis (as) déclare :

« La *Taqwa* n'est point une vertu ordinaire ; elle est l'arme grâce à laquelle l'on vaincra tous ces satans qui ont conquis les aptitudes et les facultés internes de l'homme. Quand ces dernières se trouvent à l'état de *Nafsi-Ammara* (l'âme qui incite au mal), elles sont autant de satans. Si ces forces qui sont en vous sous la forme de la *Nafsi-Ammara* ne sont pas réformées, elles vous asserviront. Quand on utilise à mauvais escient le savoir et l'intelligence, ces derniers se transforment en Satan. »

Ailleurs, le Messie Promis (as) affirme :

« Or, la question de la *Taqwa* est plus subtile : elle est l'objectif à atteindre. Implantez en vos cœurs la grandeur de Dieu. Les actions contenant la moindre once d'ostentation seront rejetées par Dieu »

La Taqwa et le succès

Le Saint Coran évoque les avantages de la *Taqwa* en ces termes :

« [...] Craignez donc Allāh, ô hommes d'intelligence, afin de pouvoir prospérer. »

(Le Saint Coran ; 5 : 101)

Qui ne désire pas le succès ? Les réussites de ce monde demeureront ici-bas. Le vrai succès est celui d'ici-bas et de l'Au-delà, et il se trouve sur les voies de la *Taqwa* selon ce verset.

Le but du *Muttaqui* (celui qui possède la *Taqwa*)

La tâche du *Muttaqui* est de maintenir l'équilibre dans l'usage de son savoir, de son intelligence ainsi que des autres aptitudes qu'il possède. Aucune action ne doit être ternie par la moindre trace d'ostentation et d'artifice ; qu'il s'agisse des actes d'adoration, de la récitation du Coran ou du jeûne ou de tout autre œuvre. (Sermon du 10 juin 2016)

Qu'Allāh Le Tout-Puissant fasse que nous puissions adopter la *Taqwa* en profitant de l'atmosphère particulière du Ramadan. Que nous sortions purifiés de ce mois et que nous soyons si bien établis sur la voie de la vertu que les maux et les péchés mineurs que nous avons abandonnés ne retournent pas. *Ameen*.

Nushreen Jamal Ahmad
Sadr Lajna Ima'illah

Le b.a.-ba du Ramadan



Une journée typique dans la vie d'un musulman pendant le Ramadan est active, engageante et disciplinée. Voici une liste des éléments du Ramadan qu'un musulman observe, pratique et se réjouit de vivre pendant le mois et par la suite.

Prière du Tahajjud

Prière surérogatoire offerte individuellement après minuit et avant la prière de l'aube, tôt le matin.

Prière de Taraweeh

Prière surérogatoire offerte la nuit en congrégation. Elle peut remplacer la prière de *Tahajjud* sous certaines conditions.

Tilawat Qur'an

La lecture approfondie du Saint Coran et en terminer la lecture complète au moins une fois durant le Ramadan.

Suhoor (Sehri)

Le repas islamique traditionnel pris avant d'entamer un jeûne.

Iftar (Iftari)

Le repas islamique traditionnel pris à la rupture du jeûne.

Dars-e-Qur'an

Sermons sur des versets du Saint Coran, prononcés dans les mosquées surtout pendant le Ramadan. L'assistance à ces sermons donne un aperçu des enseignements du Saint Coran et complète le voyage spirituel de chacun pendant ce mois béni.

I'tikaaf

Un isolement observé pendant les dix derniers jours du Ramadan, de préférence dans une mosquée.

Laylatul Qadr (La nuit du destin)

Une nuit particulièrement bénie parmi les nuits impaires des dix derniers jours du Ramadan.

Eid-ul-Fitr

La fête islamique qui marque la fin du Ramadan. Elle est célébrée par des prières collectives suivies d'un sermon. Les musulmans se réjouissent d'avoir eu la force d'accomplir leur obligation de jeûne.

Le jeûne de Shawwal (le mois qui suit le Ramadan)

On peut faire suivre le jour de l'Eid-ul-Fitr, de six jours de jeûne volontaire, pendant le mois islamique de Shawwal. Le Saint Prophète (pssl) aurait dit que quiconque fait cela sera récompensé comme s'il avait jeûné perpétuellement. (Sahih Muslim, hadith no. 1164)

Huzoor (qu'Allâh lui vienne en aide - aba) a déclaré qu'un vrai croyant garde toujours à l'esprit que la fin du Ramadan ne nous libère pas de nos responsabilités. En fait, l'arrivée du Ramadan a pour but d'attirer notre attention sur l'accomplissement de nos devoirs et sur les degrés auxquels ils doivent être accomplis. En réalité, la fin du Ramadan marque le début d'une nouvelle étape dans l'accomplissement de nos responsabilités. Qu'Allâh permette à nous tous de profiter spirituellement du mois de Ramadan. *Ameen* !

(Extrait du sermon du vendredi 29 avril 2022 et <https://www.reviewofreligions.org/11082/the-significance-of-ramadan/>)

Quelle est l'essence du jeûne en Islam ?



Qu'est-ce que le jeûne ? On définit le jeûne comme « l'abstention de tout ou une partie de nourriture ou de boisson, en particulier en tant que pratique religieuse ».

La pratique du jeûne n'est pas un concept nouveau introduit par l'Islam. Au contraire cela existe dans presque toutes les religions du monde et nous le retrouvons sous différentes formes dans l'Hindouisme, le Christianisme, le Bouddhisme et le Judaïsme. Nous avons le jeûne du Yom Kippour parmi les Juifs, le jeûne de Pâques parmi les Chrétiens et l'Upavasa parmi les Hindous. Le Saint Coran y fait référence où il est dit :

« Ô vous qui croyez, le jeûne vous est prescrit tout comme il a été prescrit à vos devanciers, afin que vous soyez à l'abri du mal. »

(Le Saint Coran ; 2 : 184)

Ainsi, le jeûne en Islam est la continuation d'une pratique des religions antérieures.

Le Saint Prophète Muhammad (pssl) nous enseigne que l'Islam repose sur cinq piliers fondamentaux, cela consiste de cinq actions obligatoires que tout musulman doit s'efforcer d'accomplir. Ainsi parmi les cinq principes fondamentaux de la foi islamique, le jeûne pendant le mois de Ramadan est considéré comme obligatoire. Le Ramadan est un des douze mois du calendrier islamique et au cours de ce mois, il incombe à tout musulman, ayant atteint l'âge de la maturité, de s'abstenir de tout aliment (liquide ou autre) et de tout rapport sexuel dès l'aube jusqu'au coucher du soleil.

Cela découle du commandement de Dieu le Tout-Puissant, comme Il le déclare dans le Saint Coran :

« Le mois de Ramadan est celui pendant lequel le Coran a été révélé comme guide pour l'humanité, avec des preuves claires sur la direction et le discernement.

Par conséquent, quiconque d'entre vous est présent chez lui pendant ce mois, doit y jeûner. Mais quiconque sera malade ou en voyage devra jeûner pendant le même nombre d'autres jours [...]»

(Le Saint Coran ; 2 : 186)

Ainsi, Dieu le Tout-Puissant a clairement indiqué que le jeûne pendant le mois de Ramadan est une obligation qui doit être remplie. Cependant, il existe des exceptions ; dans ce cas, l'exception à l'obligation de jeûner s'applique à ceux qui sont malades ou en voyage. Les femmes pendant leurs règles, et les femmes enceintes et allaitantes sont aussi exemptées du jeûne. Par conséquent, le jeûne est une obligation pour ceux qui sont en bonne santé, ne voyagent pas, sont d'âge mûr et aptes.

Autre que le jeûne obligatoire pendant le mois de Ramadan, il existe aussi le jeûne volontaire ou facultatif qu'on peut observer quand on veut, hormis certains jours comme les jours d'Eid ou les vendredis. Le jeûne facultatif était d'ailleurs une pratique courante parmi les prophètes et les saints, car cela affinait les sens spirituels et les aidait à se rapprocher de Dieu. Le Saint Prophète Muhammad (pssl), le Messie Promis (as), Jésus (as), Moïse (as) ou David (as), avaient l'habitude d'observer le jeûne facultatif. Ils démontrèrent ainsi que cette pratique est appréciée par Dieu et permet d'atteindre les sommets de la spiritualité.

Certains des jeûnes facultatifs que l'on trouve dans la tradition islamique sont :

- Jeûner le lundi et le jeudi (Hadith Tirmidhi)
- Six jours de jeûne après le Ramadan au mois de Shawwal
- Jeûner le jour de l'Achoura (le 10 du mois islamique de Muharram)
- Jeûner les 13, 14 et 15 de chaque mois lunaire selon le calendrier islamique
- Trois jours par mois à tout moment
- Jeûner tous les trois jours
- Le jeûne observé par le prophète David (as) (un jeûne tous les deux jours)

Le mot Ramadan est dérivé du mot arabe « Ramdh » qui signifie « intensément chaud » ou « brûlant ». Le mois de Ramadan est nommé ainsi pour les trois raisons suivantes :

1. Celui qui jeûne s'échauffe à cause de la soif.
2. L'adoration et la dévotion de ce mois brûlent les traces du péché en lui.
3. La dévotion en ce mois produit la chaleur de l'amour chez l'homme pour son Créateur et aussi pour ses semblables.

Hadrat Mirza Ghulam Ahmad, le Messie Promis et Imam Al-Mahdi (as) explique le sens du mot Ramadan comme suit :

« Le terme ramdh signifie la chaleur du soleil. Or, durant le mois du Ramadan, l'homme se prive patiemment de la nourriture, de la boisson et de tous les plaisirs charnels, et fait naître en

lui-même une frénésie et une énergie fiévreuses pour l'observance des commandements d'Allāh le Très-Haut. La rencontre de ces deux fièvres – la spirituelle et la physique – donne deux ramadh, ou Ramadan. »

(Malfoozat, vol. 1, p. 136)

On peut résumer les objectifs du jeûne pendant le mois de Ramadan par les versets coraniques suivants :

« [...] Afin que vous soyez à l'abri du mal »

(Le Saint Coran ; 2 : 184)

L'acte même de jeûner pour se conformer au commandement d'Allāh crée un sentiment d'obéissance envers Lui qui conduit l'homme à mener sa vie conformément à Ses souhaits, et ainsi à acquérir la droiture.

« [...] Que vous exaltiez la grandeur d'Allāh pour vous avoir guidés »

(Le Saint Coran ; 2 : 184)

L'objectif premier de la création de l'homme est d'exalter Allāh et le mois de Ramadan attire notre attention vers cela.

« [...] Que vous Lui soyez reconnaissant »

(Le Saint Coran ; 2 : 184)

Ce mois de sacrifice nous permet également de faire preuve de reconnaissance envers Dieu pour Ses faveurs.



Expliquant la véritable essence du jeûne en Islam, Hadrat Mirza Ghulam Ahmad, le Messie Promis (as) et Fondateur de la Communauté Musulmane Ahmadiyya, déclare que :

« Le jeûne du Ramadan est le troisième pilier de l’Islam. Nombre de personnes en ignore l’importance et sa réalité. Le jeûne ne signifie pas uniquement s’affamer et s’assoiffer : sa réalité et son impact peuvent être ressentis par l’expérience. Moins l’homme consommera, plus il pourra se purifier l’âme et son aptitude à voir des visions s’affinera davantage. Dieu désire diminuer un type de nourriture et en augmenter un autre. Celui qui jeûne doit comprendre que son objectif n’est pas de s’affamer et de s’assoiffer. Il doit s’engager dans le souvenir de Dieu afin qu’il puisse couper ses liens avec ce bas monde et se tourner vers Dieu. L’objectif est qu’il doit abandonner un type de subsistance qui suffit à nourrir son corps charnel et à acquérir une autre nourriture qui est source de confort et de satisfaction pour son âme. Ceux qui jeûnent uniquement pour l’amour de Dieu et non pas par tradition doivent louer Dieu, Le glorifier et proclamer Son unicité. »

(Malfoozat, vol. 9, pp. 122-123)



Le Premier Calife de la Communauté, Hadrat Maulvi Hakim Nooruddin (ra) déclare :

« L'enseignement essentiel du Ramadan est que quelle que soit l'urgence des besoins, le croyant les ignore et les balaie de côté pour gagner le seul plaisir de Dieu. Le Coran souligne lui-même la raison d'être et la philosophie du jeûne en disant :

' Ô vous qui croyez, le jeûne vous est prescrit tout comme il avait été prescrit à vos devanciers, afin que vous adoptiez l'habitude d'apprendre la Taqwa (la droiture). '

Celui qui jeûne abandonne les choses déclarées licites par la charia, seulement parce que son Seigneur ne les a pas autorisées durant cette période précise. Comment une telle personne pourra-t-elle alors chercher à consommer ou boire des choses prosrites par la charia, ou encore chercher à assouvir ses passions dans l'illicite ? »

(Al-Hakam, 24 janvier 1904, p. 12)

En sus de l'accent mis sur la spiritualité, l'Islam souligne l'importance du bien-être de la société. Le musulman est appelé à œuvrer pour le bien de l'humanité et le jeûne du Ramadan est l'occasion pour accomplir

cela. Sa Sainteté Hadrat Mirza Masroor Ahmad (aba), le Calife actuel de la Communauté Musulmane Ahmadiyya, explique :

« Le Ramadan est aussi un moyen pour embellir la société, en favorisant l'esprit de sacrifice et le partage. Le Saint Prophète Muhammad (pssl) nous sert d'exemple encore une fois : au cours du Ramadan, ses aumônes prenaient une telle ampleur qu'elles ressemblaient à des rafales de vent. Il incombe au croyant de l'émuler, car c'est là un moyen pour mettre fin à tous remous au sein de la société. Le croyant doit ressentir la souffrance de son frère et lui être compatissant. Ces sentiments engendreront dans leur sillage la reconnaissance et l'affection. »

(Sermon du vendredi 12 juillet 2013)

et en s'évaluant personnellement, verra ses péchés précédents expiés. Si vous connaissiez les excellences du Ramadan, vous auriez souhaité que toute l'année soit Ramadan. »

(Musnad Al-Imam Al-Rabi'ibn Habib, Kitab-US-Sawm, Bab Fi Fadl Ramadan)

L'objectif du Ramadan n'est pas d'accomplir ces bonnes œuvres pendant un mois pour ensuite commettre des péchés durant le reste de l'année. Il nous incombe de faire notre analyse de conscience et de parcourir ces voies qui mènent vers la droiture. Le jeûne a pour but de nous rappeler nos devoirs envers Dieu et c'est un moyen de prouver notre obéissance aux directives divines. En somme, c'est un entraînement spirituel intense qui nous rapproche de notre Créateur.



Abu Hurairah (ra) rapporte que le Messager d'Allāh (pssl) a dit :

« Quiconque jeûne pendant le Ramadan comme un acte de foi



Le Ramadan des enfants

Certaines de nos amies à l'école se sentaient faibles et tombaient même inconscientes pendant le mois de Ramadan, refusant souvent l'eau glucosée offerte par les officiers administratifs. Il s'agit là d'un exemple typique de ce à quoi plusieurs écoles dans le monde ont dû faire face chaque fois que des enfants observent le jeûne, souvent sous la pression des parents ou des pairs.

En 2015, le Joint Council of Qualifications (JCQ) au Royaume-Uni avait pris en compte les jours où le Ramadan allait tomber l'été suivant avant de publier les horaires des examens du GCSE et du A-level, suite à quoi le jeûne à l'école est devenu un sujet d'intérêt national important au Royaume-Uni. L'Association of School and College Leaders, un organisme regroupant plus de 18 000 chefs d'établissement et éducateurs de haut niveau, ont produit des orientations détaillées sur le Ramadan à l'intention des écoles dans un document, intitulé « Information Paper : Ramadan and Exams 2016 ». Le document, bien qu'il ne dicte pas une position politique, fournit quelques arguments pour expliquer pourquoi les étudiants devraient envisager de ne pas jeûner pendant les examens :

« Il existe de nombreuses recherches claires sur les effets de l'hydratation, de la déshydratation et de la nutrition sur les performances, mais peu de recherches spécifiques aux étudiants observant le Ramadan. Une étude néerlandaise a révélé que les étudiants qui jeûnent pendant le Ramadan peuvent être désavantagés dans leurs résultats aux examens, tandis qu'une autre étude a révélé que les étudiants signalent une activité, une envie d'étudier et une capacité de concentration réduites lorsqu'ils observent le Ramadan. Anecdotiquement, certains élèves musulmans disent que le jeûne améliore leurs performances, surtout s'ils y sont habitués depuis quelques années. Le jeûne suscite un grand enthousiasme et certains jeunes,

qui ont pris la décision positive de jeûner, disent se sentir pleins d'énergie pendant le Ramadan. La privation de sommeil doit également être prise en compte et peut être le facteur le plus important affectant les performances des jeunes qui jeûnent et observent les prières la nuit. »

Mettant de côté l'argumentation scientifique ci-dessus, explorons maintenant les enseignements de l'islam en ce qui concerne le jeûne chez les jeunes. Alors que l'islam indique très clairement quand les enfants sont assez âgés et matures pour commencer à prier cinq fois par jour, il ne donne aucune indication dans le Saint Coran ou les *Ahadith* quant au moment où les enfants doivent commencer à jeûner, laissant cette décision à la force, à la santé et à la croissance de la personne.

De manière très pertinente, dans le même passage du Saint Coran où le commandement du jeûne est donné, il est dit :

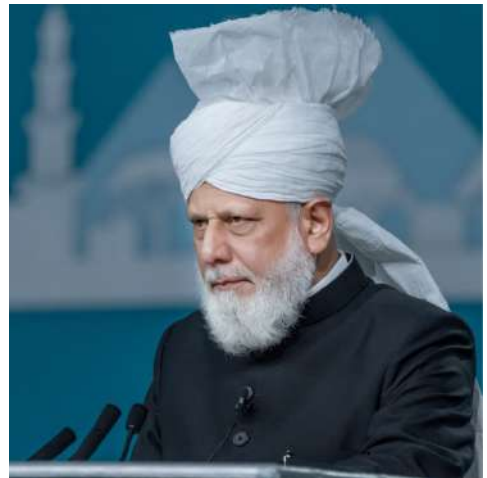
« [...] Allâh désire la facilité pour vous et Il ne désire pas de la privation pour vous [...] »

(Le Saint Coran ; 2 : 186)

Il incombe que le jeûne ne s'appliquerait pas à un jeune enfant qui a naturellement besoin d'une subsistance régulière, ni à un adolescent en pleine croissance qui traverse également une période d'études intenses.

Dans un de ses sermons du vendredi,

Hadrat Mirza Masroor Ahmad (aba) a directement abordé la question de l'âge auquel les jeunes musulmans devraient commencer à observer le jeûne. En fait, la charia a interdit aux enfants en bas âge de jeûner. Cependant, ils devraient très certainement être entraînés à observer un certain nombre de jeûnes à l'approche de l'âge de la maturité. Huzoor (aba) nous rappelle que le Messie Promis (as) n'a accordé la permission à son fils le Musleh Maoud (ra) d'observer son premier jeûne qu'à l'âge de douze ou treize ans, et ceci pour un seul jour durant tout le mois. Et pourtant, certaines personnes ignorantes font observer le jeûne à des enfants âgés de six ou sept ans et pensent qu'ils seront récompensés pour cela. Huzoor (aba) nous avertit que ce n'est pas un acte digne de récompense, mais plutôt un acte de cruauté car à cet âge, les enfants ont besoin de nourriture.



Que faisons-nous si les enfants insistent ? Les instructions de notre bien aimé Calife sont claires : nous nous tenons

fermes. Huzoor (aba) nous explique que :

« C'est seulement l'excitation à cet âge et c'est à cause de cette excitation que les enfants désirent observer plus de jeûnes. Cependant, il est du devoir des parents de les interdire. Ensuite, il y a un âge où les enfants doivent être encouragés à observer un certain nombre de jeûnes. En même temps, il faut veiller à ce qu'ils n'en observent pas trop. »

De même, certains enfants sont physiquement plus faibles ; ces enfants atteignent la maturité pour observer le jeûne beaucoup plus tard, peut-être même à l'âge de vingt et un ans. En comparaison, un enfant fort, probablement à l'âge de quinze ans, pourrait être semblable à un jeune de dix-huit ans. Le Musleh Maoud (ra) nous avertit même que si nous voulons à tout prix faire jeûner notre enfant tout le long du Ramadan à l'âge de dix-huit ans alors que son état physique ne le permette pas, nous serions en train de commettre une cruauté. Il nous avertit aussi contre l'action de critiquer les jeunes pour ne pas jeûner.

Cependant, en voyant l'engagement renouvelé des grands à se réformer pendant le mois sacré du Ramadan, les enfants peuvent être inspirés à développer une réelle appréciation des bénéfices du Ramadan, outre le jeûne. Comment s'y prendre pour que les enfants bénéficient de ce mois sacré ?

Les enfants peuvent être initiés au Ramadan dès l'âge de quatre ou cinq ans. Les

mères peuvent expliquer qu'il s'agit d'un mois spécial au cours duquel l'ange Gabriel a rendu visite pour la première fois au Saint Prophète (pssl) et que c'est une période spéciale pour remercier Allâh. Emmener les enfants à la *Dars Quran* à la mosquée, ou organiser une *Dars Quran* à la maison, est une bonne occasion d'enseigner aux enfants l'importance du Saint Coran et de s'asseoir calmement pendant l'écoute.



La plupart des enfants d'âge élémentaire apprécient les pratiques du Ramadan, comme se joindre aux adultes pour le Suhoor avant d'offrir la Salat

Fajr. Les enfants plus âgés peuvent faire des 'mini-jeûnes' pendant quelques heures le week-end, et même se réveiller pour observer la prière de *Tahajjud*.

Une façon très fructueuse de les impliquer est pendant la préparation de l'Iftaar, afin qu'ils puissent prendre conscience et récolter les bénédictions de ceux qui préparent l'Iftaar pour ceux qui jeûnent, et à participer au *Zikr-e-Ilaahi* (souvenir d'Allâh) lors de la rupture du jeûne. De plus, pendant le temps passé en famille avant l'Iftaar, c'est l'occasion parfaite de parler aux enfants et de les éduquer sur les pratiques de notre bien-aimé Saint Prophète (pssl) pendant l'Iftaar, comme les bienfaits de consommer des dattes ou les prières personnelles qui sont acceptées au moment de la rupture du jeûne.



Des activités ludiques, comme la tenue d'un calendrier du Ramadan pour apprendre de courts *Ahadith* et des prières,

peuvent être créées par les mères. Un autre sacrifice important pendant le mois de Ramadan est la charité, et cela doit être inculquée aux enfants très tôt. Dans ce contexte, les enfants peuvent sauvegarder une tirelire à *sadqa* dans un élan de les encourager à y glisser quelques sous au quotidien, qu'ils verseront ensuite à Darus Salaam à l'approche d'Eid ul Fitr.



Aujourd'hui, nous avons la chance de disposer de la chaîne MTA, qui est diffusée 24h/24 ; des programmes éducatifs y sont conçus pour les enfants, en particulier pendant le Ramadan. Il nous incombe maintenant de profiter de toutes les facilités qui nous sont accordées. En guise de divertissement, toujours dans l'esprit du Ramadan, les enfants peuvent être encouragés à fabriquer eux-mêmes des cartes de vœux pour l'Eid-ul-Fitr afin d'envoyer à Huzoor (aba) et aux proches.

Certains enfants de la tranche d'âge du collège, en fonction de leur développement

physique comme nous l'avons mentionné précédemment, peuvent être prêts à tenter de jeûner quelques fois le week-end. Cependant, l'accent peut être mis davantage sur la récitation du Saint Coran et sa compréhension. Il serait même amusant de lancer un défi, à la famille, de mémoriser une liste de sourates durant le mois. Le Ramadan est la meilleure occasion de renforcer leur pratique de la *Salat* et d'encourager le *Nawafil* (prière surérogatoire). Les adolescents doivent également être encouragés à s'améliorer en se débarrassant de leurs mauvaises habitudes au cours de ce mois.

En fonction de leur développement physique et de leur endurance, la plupart des adolescents devraient être en mesure de jeûner pendant la majeure partie du mois après l'âge de seize ou dix-sept ans. Le Musleh Maoud (ra) a conseillé qu'à l'âge de seize ans, vous encouragez deux semaines de jeûne, à dix-sept ans, trois semaines et à dix-huit ans, votre adolescent devrait être prêt à jeûner chaque jour pendant tout le mois. Toutefois, les parents peuvent décider autrement, si les enfants ont de lourds engagements sportifs ou si les jeûnes sont longs et par temps chaud.

Malgré ses nombreux bienfaits, le jeûne n'est qu'un moyen parmi tant d'autres pour atteindre la proximité d'Allâh pendant le mois de Ramadan. Nous espérons que cet article a permis de faire la lumière sur certaines opinions controversées sur le jeûne, et a déclenché la créativité des mères sur la meilleure façon d'encourager leurs enfants à tirer le maximum de bénéfices de ce mois sacré !

Bibliographie :

Paradise under your feet

<https://www.reviewofreligions.org/30636/should-children-be-fasting-during-Ramadan/>

<https://www.reviewofreligions.org/13108/fasting-in-school-a-religious-obligation/>

LE RAMADAN : MOIS DE MISÉRICORDE, PARDON ET SALUT



Le Ramadan est une période de purification et d'enrichissement spirituel. Ce mois béni a été divisé en trois parties, appelées les *Ashras* et chaque dix jours d'*Ashra* a sa propre unique vertu. Dix jours de miséricorde, dix jours de pardon et dix jours de salut afin de chercher refuge contre le feu de l'enfer.

Le premier *Ashra*, c'est-à-dire les dix premiers jours du Ramadan, se réfère à la période où Allâh le Tout-Puissant est plus disposé à répandre Sa miséricorde sur Ses créations. Le Messie Promis (as) a déclaré qu'un jour, il a été mentionné au cours d'une conversation, qu'il y a sept portes de l'enfer mais huit portes du paradis. Et le Messie Promis (as) a dit qu'il a commencé à se demander quelle était la raison de la porte supplémentaire du paradis ? Et Dieu le Tout-Puissant lui a immédiatement expliqué qu'il y a sept principes de vice et sept principes de vertu mais qu'il y a une porte supplémentaire pour la miséricorde divine et que cela a été ajouté aux portes du paradis. Cela correspond parfaitement au verset du Saint Coran :

« [...] Ma miséricorde se répand sur toutes choses [...] »

(Le Saint Coran ; 7 : 157)

Cela dit, l'univers est constitué de galaxies, des étoiles, des lunes et des planètes. Ce sont tous des exemples de la miséricorde infinie d'Allâh le Tout-Puissant envers Ses créations. Cependant, Sa miséricorde se retrouve aussi dans la venue des prophètes et les écritures qu'Il a envoyés sur terre pour l'humanité.



En effet, la miséricorde de Dieu comporte deux aspects. Le premier est la miséricorde qui se manifeste pour les hommes sans qu'aucune action n'ait été entreprise par eux ; par exemple, la création de la terre et du ciel, incluant l'eau, l'air et le feu et toutes ces autres bénédictions dont la survie de chaque homme dépend. Le deuxième type de miséricorde est celui qui suit les bonnes actions de l'homme. Il faut savoir que la miséricorde de Dieu est pour ceux qui ne commettent pas de péché délibérément, se souviennent de Lui et qui craignent de commettre un péché. S'ils commettent un péché sans le savoir et qu'ils invoquent Dieu avec la sincérité du cœur, alors ils attireront Sa miséricorde afin d'obtenir l'acceptation de leurs prières.

Et dis : « Mon Seigneur, pardonne et sois miséricordieux car Tu es le Meilleur de ceux qui font miséri-

corde.»

(Le Saint Coran ; 23 : 119)

Le pardon n'est qu'un exemple de la miséricorde d'Allâh qui se manifeste particulièrement pendant le mois béni du Ramadan.



Le Saint Prophète (pssl) nous a dit de rechercher cette miséricorde dans les dix premiers jours du Ramadan et, de s'assurer qu'elle fasse une partie durable de notre vie. Mais pour rester ferme sur cette miséricorde, une aide est nécessaire. Cela peut être réalisé dans les dix jours suivants du Ramadan, c'est-à-dire les dix jours de pardon, qui consiste à rechercher l'aide et le pouvoir de Dieu à travers l'*istighfar* (recherche du pardon de Dieu).

L'être humain est faible de nature et afin de s'éloigner de cet état de faiblesse, l'*istighfar* est nécessaire. Il faut attirer son attention sur l'attribut divin du Tout-Soutenu, car pour établir quelque chose, comme la piété, on a besoin de l'aide de Dieu. Ainsi, le deuxième *Ashra* est le moment où le pardon d'Allâh le Tout-Puissant est à son apogée. Par conséquent, c'est une occasion glorieuse de se purifier des péchés et du mal. Allâh le Tout-Puissant nous dit dans le Saint Coran :

« Et quiconque fait le mal ou nuit à son âme, et qui demande ensuite pardon à Allâh, trouvera Allâh Très-Pardonnant, Miséricordieux.

»

(Le Saint Coran ; 4 : 111)

L'*istighfar* empêche la corrosion spirituelle, mais cela demande de la constance. C'est pendant le Ramadan que l'homme s'entraîne à contrôler ses désirs intérieurs et à renforcer son être spirituel.

Le Messie Promis (as) a expliqué :

« La racine de l'*istighfar* est gha-

fara, qui signifie couvrir. Ainsi, la signification de l'istighfar est que Dieu couvre la faiblesse naturelle du suppliant par Sa puissance. De plus, l'istighfar signifie aussi qu'Allâh couvre le péché qui a été commis. Mais la véritable signification est que Dieu Protège le suppliant contre ses faiblesses naturelles et lui accorde la puissance de Sa puissance, et la connaissance de Sa connaissance, et la lumière qui découle de Sa lumière. »

(Essence of Islam, Vol. II, pp. 241-242)

La pratique de l'istighfar pendant un mois complet permet à une personne d'avoir le pouvoir et la force de combattre les mauvaises pensées pendant les onze mois à venir. De ce fait, chaque année, pendant le Ramadan, s'ouvre cette glorieuse porte du pardon par laquelle une personne qui se repent sincèrement devient aussi libre de péchés que le jour de sa naissance. Ceux qui disent :

« Notre Seigneur, nous croyons vraiment en Toi ; pardonne-nous donc nos péchés et protège-nous du châtimeut du Feu. »

(Le Saint Coran ; 3 : 17)



Effectivement, pour obtenir le vrai pardon, l'homme doit avoir des remords et prendre la résolution d'aligner chacune de ses actions sur les commandements d'Allah.

Pendant le dernier *Ashra*, à savoir les dix derniers jours du Ramadan, les cœurs et les esprits se tournent vers la volonté de chercher refuge contre les flammes de l'enfer. La période du jeûne se poursuit comme moyen de prendre refuge mais cela peut également se faire en accomplissant l'*itekaaf* pendant les dix derniers jours. *L'itekaaf* est le moment le plus propice pour s'adonner à la récitation du Saint Coran, au souvenir d'Allah, à la supplication et pour se tenir à l'écart des affaires mondaines. C'est un moyen clé pour obtenir le refuge contre le feu de l'enfer. Le Saint Prophète (pssl) a dit :

« Quiconque jeûne pendant le Ramadan dans un état de foi tout en faisant sa propre analyse, verra ses péchés précédents être pardonnés. »

(Bukhari, Kitab-Us-Sawm, Hadith 1768)

Une fois qu'une personne est soumise au pardon divin, elle sera plus proche de Dieu sans aucun doute. Dieu ne laisse personne sans récompense. Alors, lorsque l'homme essaie de faire le bien pour l'amour de Dieu, Il le récompense en le sauvant du feu de l'enfer. En se référant à ces derniers jours, le Saint Prophète (pssl) a dit que Dieu donne également la bonne nouvelle de se rapprocher du paradis à ceux qui remplissent les conditions requises. Si nous nous repentons sincèrement, recherchons le pardon divin et essayons de rester fermes sur les vertus pendant ces trente jours, alors l'accomplissement de ces pratiques constantes fermeront définitivement les portes de l'enfer sur nous.

Afin d'atteindre le plaisir de Dieu et de sécuriser sa foi, il y a un autre aspect aux dix derniers jours du Ramadan que le Saint Prophète (pssl) a fait mention et c'est la *Lailatul Qadr* (la nuit du destin). La *Lailatul Qadr* a une grande signification, mais d'autres jours du Ramadan ont également une signification similaire. Ce qui est important, ce sont les facteurs de l'état de croyance et de l'obligation de rendre des comptes. Le Messie Promis (as) a dit que la *Lailatul Qadr* n'est pas seulement une nuit spécifique qui tombe pendant le Ramadan. Elle revêt trois formes : une nuit particulière pendant le Ramadan, l'époque d'un prophète de Dieu,



et la *Lailatul Qadr* d'un individu, c'est aussi le moment où il est purifié, devient ferme dans sa foi et se débarrasse de tout mal en évaluant constamment son propre état.

Si l'on fait l'expérience de cette dernière forme de *Lailatul Qadr* et que l'on devient sincère envers Dieu, se conforme à Ses commandements et élève son niveau d'adoration, on aura alors atteint l'objectif que Dieu nous a fixé. En suivant ces normes, chaque jour et chaque nuit devient une heure d'acceptation de la prière. Un vrai croyant croit fermement en Dieu, essaie de respecter la droiture et détient la crainte de Dieu. Celui qui craint Dieu, atteint le paradis dans ce monde et dans l'au-delà, tandis que celui qui se noie dans ses désirs égoïstes, s'approche de l'enfer dans ce monde et dans l'au-delà.

Ainsi, le Ramadan est l'un des mois les plus importants dans la vie d'un musulman. En tant que tels, ces trois *Ashras*, c'est-à-dire la miséricorde, le pardon et le salut, sont la faveur de Dieu sur nous afin que nous puissions nous désintoxiquer physiquement et spirituellement pendant chaque jour de ce mois béni.

Bibliographie :

First Ashra of Ramadan <https://www.youtube.com/watch?v=-wRX9RCYEOs>

Second Ashra of Ramadan <https://www.youtube.com/watch?v=6BsWw05VDTY&t=1s>

Third Ashra of Ramadan <https://www.youtube.com/watch?v=hPEWdgB5u7E>

Sermon du vendredi du 10 juillet 2015, <https://www.alislam.org/friday-sermon/2015-07-10.html>

Les bienfaits scientifiques du jeûne



Au fil de ce numéro de Najm us Saquib, nous avons pu apprécier les bienfaits du jeûne sur notre spiritualité. Bien évidemment, c'est par obéissance et amour pour notre Créateur que nous nous abstenons de toute nourriture pendant tout un mois. Mais saviez-vous à quel point le Ramadan est bénéfique pour notre santé ?

Ci-dessous vous sont présentés quelques effets bénéfiques du jeûne à l'épreuve de la science :

Favoriser le contrôle de la glycémie en réduisant la résistance à l'insuline

Plusieurs études ont montré que le jeûne pouvait améliorer le contrôle de la glycémie, ce qui pourrait être particulièrement utile pour les personnes présentant un risque de dia-

bète. La diminution de la résistance à l'insuline peut augmenter la sensibilité de votre organisme à cette hormone, ce qui lui permet de transporter plus efficacement le glucose de votre sang vers vos cellules.

Favoriser une meilleure santé en combattant l'inflammation

Si l'inflammation aiguë est un processus immunitaire normal utilisé pour aider à combattre les infections, l'inflammation chronique peut avoir de graves conséquences sur votre santé. La recherche montre que l'inflammation peut être impliquée dans le développement de maladies chroniques, telles que les maladies cardiaques, le cancer et la polyarthrite rhumatoïde. Certaines études ont révélé que le jeûne peut contribuer à diminuer les niveaux d'inflammation et à favoriser une meilleure santé.

Le jeûne peut améliorer la santé cardiaque en améliorant la pression artérielle, les triglycérides et le taux de cholestérol.

Certaines recherches ont montré que l'intégration du jeûne dans votre routine peut être particulièrement bénéfique pour la santé cardiaque. Une étude révèle que le jeûne peut réduire le taux de cholestérol total et plusieurs facteurs de risque de maladie cardiaque chez les personnes en surpoids.

Le jeûne peut stimuler les fonctions cérébrales et prévenir les troubles neurodégénératifs.

Bien que les recherches se limitent principalement à l'étude des animaux, plusieurs études ont montré que le jeûne pouvait avoir un effet puissant sur la santé du cerveau. En particulier, des études menées sur des animaux suggèrent que le jeûne pourrait protéger contre des affections telles que la maladie d'Alzheimer et la maladie de Parkinson et en améliorer les résultats.

Le jeûne aide à la perte de poids en limitant l'apport calorique et en stimulant le métabolisme.

En théorie, le fait de s'abstenir de tout aliment ou boisson devrait réduire votre apport calorique global, ce qui pourrait entraîner une perte de poids accrue au fil du temps. Certaines recherches menées sur des animaux ont également montré que le jeûne à court terme peut stimuler le métabolisme et favoriser la perte de poids.

Le jeûne peut contribuer à la prévention du cancer et augmenter l'efficacité de la chimiothérapie.

Dédiez vos enfants au service de la foi



« Souvenez-vous quand la femme de la famille d'Imrân dit : 'Mon Seigneur, certainement je T'ai voué ce que je porte en mon sein, il est libéré de toute entrave séculière. Donc accepte cela de ma part. En vérité, Tu es Celui Qui entend tout et Qui sait tout'. »

(Le Saint Coran ; 3 : 36)

En s'inspirant du sacrifice de Hanna qui dédia son enfant - Hadrat Maryam (as) - pour la cause de la foi, Hadrat Mirza Tahir Ahmad (que la miséricorde d'Allâh soit sur lui - rh) lança le programme Waqf-e-Nau en 1987. L'objectif est de permettre aux parents ahmadi de vouer leurs enfants à la propagation de l'Islam et au service de la Jamaat avant même leur naissance. Ce qui est très important de souligner, c'est qu'après la naissance de l'enfant, le devoir des parents ne s'arrête pas là. Bien au contraire, ils ont la lourde tâche de s'assurer que l'éducation séculière, morale et spirituelle de leur enfant dédié se déroule de la meilleure façon possible afin qu'en grandissant, il devienne un véritable atout de la Jamaat.

Hadrat Mirza Masroor Ahmad (aba) mentionne sept qualités qu'un Waqf-e-Nau doit posséder :

Chaque enfant Waqf e Nau doit être conscient du fait que sa mère a voulu le dédier, avant sa naissance, pour une noble cause et qu'elle a prié pour qu'Allāh accepte cela de sa part. Ainsi l'enfant Waqf e Nau doit tenir compte de la volonté de ses parents.

Les parents ont accordé à leurs enfants une faveur immense ; ces derniers doivent prier pour eux. Ils doivent comprendre qu'ils font eux aussi partie de cette promesse ; et doivent accepter de gaité de cœur l'éducation morale et spirituelle que leur donne leurs parents. Ils ne doivent jamais laisser tomber l'engagement pris par leurs parents. Un enfant Waqf e Nau doit donner priorité à la foi sur le monde.

Promettez d'être patient et de faire tout sacrifice pour avoir le plaisir de Dieu. Peu importe la difficulté de la situation, l'enfant doit honorer l'engagement. L'attrait de ce monde ne doit jamais le faire trébucher.

Les enfants dédiés doivent faire de leur mieux afin d'être parmi ceux qui enjoignent le bien et qui interdisent le mal. Il faut qu'ils soient des modèles pour les autres.

Ils doivent étudier le Saint Coran et les *Ahadith*, reconnaître et identifier les bonnes pratiques et le mal ; ils doivent aussi lire les livres du Messie Promis (as) et faire de leur mieux pour augmenter la connaissance religieuse.

Les Waqifeen-Nau doivent être présent sur le terrain pour accomplir le Tabligh (la prédication). Certaines filles Waqifeen-Nau se plaignent qu'il n'y pas de Jamia (école pour missionnaire) pour elles. Si elles étudient par elles-mêmes, elles pourront prêcher le message de l'Islam dans leur cercle respectif. Cela les conduira à renforcer leurs connaissances religieuses. Le domaine du Tabligh est ouvert à tous et à toutes. Ils doivent y participer avec beaucoup d'enthousiasme et ne pas se reposer tant qu'ils n'ont pas réuni le monde sous la bannière du Saint Prophète Muhammad (pssl).

Chaque Waqf e Nau doit être conscient qu'il a pour but de sauver le monde de la destruction. Si vous avez les connaissances requises ainsi que la possibilité, mais que vous n'avez pas de véritable passion et de compassion pour sauver l'humanité de la destruction, alors votre effort n'aura aucune valeur et ne sera pas béni. L'on doit prier tout en faisant des efforts pour répandre le message de Dieu. Ce sont les prières remplies d'angoisse qui nous feront atteindre notre objectif.

La dépression :

mieux comprendre pour mieux lutter



Il est tout à fait naturel de se sentir triste, même pendant quelques jours. Cependant, si ces sentiments de tristesse durent plus que deux ou trois semaines et commencent à entraver la vie d'une personne, celle-ci souffre peut-être de dépression.

La dépression désigne le fait de se sentir triste et abattu pendant une longue période, au point de se sentir désespéré, impuissant et inutile. La dépression peut tout perturber, y compris le rendement scolaire ou professionnel, les relations avec la famille et les amis et la capacité de participer à la communauté.

Il ne faut pas oublier que la dépression est une maladie qui affecte le cerveau et les hormones. La tristesse est un symptôme de cette maladie. La dépression n'est pas une faiblesse personnelle. Si une personne souffre de dépression, ce n'est pas sa faute. Et la dépression est bien réelle. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), à l'échelle mondiale, on estime que 5 % des adultes souffrent de dépression et que les femmes sont plus touchées par la dépression que les hommes. Les principaux types de dépression comprennent la mélancolie, la dépression psychotique, prénatale et postnatale. Vous pouvez être diagnostiqué avec une dépression légère, modérée ou sévère.

N'importe qui peut développer une dépression à n'importe quel moment de sa vie. Cela peut se produire en raison d'événements de la vie ou en raison de changements dans le corps.

Le Calife du Mouvement Ahmadiyya, Hadrat Mirza Masroor Ahmad (aba) a dit :

« [...] si quelqu'un souffre de dépression ou d'une autre maladie ou affection liée à la santé mentale [...], il doit recevoir un traitement approprié, il doit être soigné et il faut se préoccuper de son bien-être. Ils doivent recevoir des soins médicaux appropriés selon les besoins et il faut être conscient de leurs sentiments [...] »

(Cette semaine avec le Calife, 21 janvier 2022)

Si vous vous sentez déprimé, prenez rendez-vous avec votre médecin ou un professionnel de la santé mentale dès que possible car il existe des traitements psychologiques et pharmacologiques destinés à lutter contre la dépression. Si vous hésitez à vous faire soigner, parlez-en à un ami ou à un être cher, à un chef religieux ou à une autre personne en qui vous avez confiance.

Outre le traitement médical, en tant que musulman, la prière (*salat*) est une source de soulagement et de paix pour l'âme. Il est certainement utile de savoir qu'Allāh Le Puissant, permet à un individu de retrouver la paix intérieure en offrant la *salat*, en particulier les prières du *Tahajjud* et *Fajr*.

Bibliographie :

Site web officiel de l'Organisation Mondiale de la Santé
Site web de l'Association canadienne pour la santé mentale

Le Calendrier de la Lajna Ima'illah Nationale : De décembre 2022 à février 2023



Décembre

1 : Classe en ligne sur les commentaires du Saint Coran par un membre de la Lajna Ima'illah, organisée par Shoba Tarbiyat (département de l'éducation morale) (présence : 21).

3 : Réunion avec les membres de la Lajna Ima'illah qui se sont inscrites au programme Waqf-e-Ardhi durant la Jalsa Salana qui s'est tenue du 9 au 11 décembre 2022 (présence : 65).

3 : Examen du troisième trimestre organisé par Shoba Nasirat-ul-Ahmadiyya (département responsable des filles de 7 à 15 ans) (nombre de participantes : 86).

5/19 : Classe en ligne sur les allégations soulevées contre le Messie Promis (as) par Murabbi Labeed Golamaully Saheb, sous l'égide de Shoba Tabligh national (département de la prédication) (présence : 30/20).

13/20 : Cours d'ourdou en ligne pour les Nasirat offert par un membre de la Lajna Ima'illah, organisé par Shoba Taalim (département de l'éducation) (présence : 9/9).

14/17/21/28 : Cours d'ourdou en ligne pour les Lajna offert par un membre de la Lajna Ima'illah, organisé par Shoba Taalim (département de l'éducation) (présence : 10/5/10/10).

15 : Formulaire de commentaires en ligne pour collecter les impressions sur la Jalsa Salana (nombre de participantes : 48).

16 : Nau Mubai'at Ijlas (présence : 6)

17 : Suite à l'approbation de Huzoor (aba), le taux de contribution à l'Ijtema passe 3% du salaire mensuel payable sur un an. Les membres qui ne perçoivent aucun salaire payeront Rs. 250 comme à l'accoutumée.

17 : Déjeuner de remerciements pour tous les membres qui ont aidé durant la Jalsa Salana.

18 : Lancement d'une compétition de posters inter-majlis sur le thème Adaabe Masjid (les étiquettes à observer à la mosquée), organisé par Shoba San'at Wa Dastkari (département de l'industrie et de l'artisanat) (nombre de participantes : 9).

20 : Lancement d'une campagne de sensibilisation sur la santé mentale, organisé par Sihat Jismani (département de la santé et du sport).

25 : Pour marquer les 100 ans de la Lajna Ima'illah, la prière du Tahajjud suivie d'un petit-déjeuner collectif fut organisée dans chaque majlis (présence : 293).

26 : Classe en ligne sur anecdotes dans le domaine de la prédication par Maulana Soodhun Saheb, sous l'égide de Shoba Tabligh national (département de la prédication) (présence : 23).

26 : Lancement du documentaire « Les 100 ans de la Lajna Ima'illah de l'île Maurice » réalisé par un membre de la Lajna Ima'illah.

27 : Évaluation mensuelle en ligne pour le mois de novembre, organisée par Shoba Tarbiyat (département de l'éducation morale) (nombre de participantes : 140).

Du 28 au 30 : Camp de jeunes à Anse la Raie pour les Nasirat âgées entre 10 à 15 ans sous l'égide de Shoba Tarbiyat national (département de l'éducation morale) (présence : 35).

29 : Quiz en ligne sur le livre « The True Story of Jesus » organisé par Shoba Tabligh de la Lajna Ima'illah (département de la prédication) (nombre de participantes : 26).

30 : Lancement du bulletin « Résumé Khutbah Jummah » du mois d'octobre et de novembre en créole par Shoba Isha'at (département de la publication).

Janvier

7/9/26/30 : Cours d'ourdou en ligne pour les Lajna offert par un membre de la Lajna Ima'illah, organisé par Shoba Taalim (département de l'éducation) (présence : 5/5/11/11).

7/14/21/28 : Quiz en ligne basé sur le sermon du vendredi, organisé par Shoba Tarbiyat (département de l'éducation morale) (nombre de participantes : 26/27/41/24).

8 : Cours pré-nuptial organisé par Rishta Nata national (département pour le conseil matrimonial) (nombre de participantes : 10).

8 : Évaluation mensuelle en ligne pour le mois de décembre, organisée par Shoba Tarbiyat (département de l'éducation morale) (nombre de participantes : 173).

8 : Réunion virtuelle avec les présidentes locales (présence : 18).

9 : Classe en ligne sur les allégations soulevées contre le Messie Promis (as) par Murabbi Labeed Golamaully Saheb, sous l'égide de Shoba Tabligh national (département de la prédication) (présence : 97).

10/17/31 : Classe en ligne sur les commentaires du Saint Coran par Murabbi Shameem Jamal Ahmad Saheb, sous l'égide de Shoba Taleem ul Quran national (présence : 45/32/19).

10/12/17/24/31 : Cours d'ourdou en ligne pour les Nasirat offert par un membre de la Lajna Ima'illah, organisé par Shoba Taalim (département de l'éducation) (présence : 7/7/7/7/7).

14 : Examen virtuel et en présentiel axé sur le programme de novembre 2022 à janvier 2023, en anglais et en créole, organisé par Shoba Taalim de la Lajna Ima'illah (département de l'éducation) (nombre de participantes : 178).

14 : Reprise des cours de Nasirat avec une session spéciale mère-fille.

15 : Cours sur la prédication organisé par Shoba Tabligh national (département de la prédication) (présence : 19).

16 : Classe en ligne sur anecdotes dans le domaine de la prédication par Maulana Soodhun Saheb, sous l'égide de Shoba Tabligh national (département de la prédication) (présence : 77).

18 : Formation en ligne des secrétaires locales sur la façon d'organiser des réunions de clubs de lecture, organisée par Shoba Umoore Talibaat (département chargé des étudiantes) (présence : 18).

19 : Classe en ligne sur les commentaires du Saint Coran par un membre de la Lajna Ima'ilah, organisée par Shoba Tarbiyat (département de l'éducation morale) (présence : 26).

19 : Lancement du club de lecture réservé aux étudiantes âgées de 5 à 15 ans, organisé par Shoba Umoore Talibaat (département chargé des étudiantes).

21/28 : Lajna Ijlas (présence : 378).

23/30 : Classe en ligne sur le bahaïsme par Murabbi Ismael Khudurun Saheb, sous l'égide de Shoba Tabligh national (département de la prédication) (présence : 97/64).

Du 23 au 29 : Campagne axée sur le thème *Adaabe Masjid* (les étiquettes à observer dans la mosquée), organisée par Shoba Tarbiyat (département de l'éducation morale).

24 : Classe en ligne sur *Adaabe Masjid* (les étiquettes à observer dans la mosquée) par Murabbi Noormohammad Toraubally Saheb, sous l'égide de Shoba Tarbiyat national (département de l'éducation morale) (présence : 134).

25 : Lancement d'un concours de rédaction (Pourquoi les filles Ahmadi devraient-elles être encouragées à poursuivre des études dans des domaines liés aux sciences?) pour les élèves de Grade 10 à 13, organisé par Shoba Umoore Talibaat (département chargé des étudiantes) (nombre de participantes : 11).

26 : Nau Mubai'at Ijlas (présence : 9).

28 : Quiz virtuel organisé par l'AMWSA, sous l'égide de Shoba Umoore Talibaat (département chargé des étudiantes) (nombre de participantes : 2).

30 : Lancement du bulletin « Résumé Khutbah Jummah » du mois de décembre en créole par Shoba Isha'at (département de la publication).

Février

2/16 : Cours d'ourdou en ligne pour les Lajna offert par un membre de la Lajna Ima'illah, organisé par Shoba Taalim (département de l'éducation) (présence : 12/11).

2/16 : Classe en ligne sur les commentaires du Saint Coran par un membre de la Lajna Ima'illah, organisée par Shoba Tarbiyat (département de l'éducation morale) (présence : 41/17).

4 : Réunion virtuelle avec les présidentes locales (présence : 20).

4 : Évaluation mensuelle en ligne pour le mois de janvier, organisée par Shoba Tarbiyat (département de l'éducation morale) (nombre de participantes : 64).

7/14/28 : Classe en ligne sur les commentaires du Saint Coran par Murabbi Shameem Jamal Ahmad Saheb, sous l'égide de Shoba Taleem ul Quran national (présence : 43/52/29).

9/23 : Classe en ligne sur Hadrat Maryam (as) par un membre de la Lajna Ima'illah, organisée par Shoba Tabligh (département de la prédication) (présence : 48/33).

11/18/27 : Quiz en ligne basé sur le sermon du vendredi, organisé par Shoba Tarbiyat (département de l'éducation morale) (nombre de participantes : 29/31/22).

14/20/28 : Cours d'ourdou en ligne pour les Nasirat offert par un membre de la Lajna Ima'illah, organisé par Shoba Taalim (département de l'éducation) (présence : 6/6/6).

16 : Lancement du club de culture générale réservé aux étudiantes du Grade 10 à 13, organisé par Shoba Umoore Talibaat (département chargé des étudiantes).

17 : Réunion virtuelle de l'AMWSA (présence : 15).

Du 18 au 25 : Campagne de posters axée sur Yaum-e-Musleh Maoud (ra), organisée par Shoba Isha'at (département de la publication).

21 : Classe en ligne sur « Anou compran namaz » par Murabbi Noormohammad Toraubally Saheb, sous l'égide de Shoba Tarbiyat national (département de l'éducation morale) (présence : 41).

25 : Jalsa Musleh Maoud (ra) (présence : 547).

27 : Nau Mubai'at Ijlas ayant pour thème le Musleh Maoud (ra) (présence : 16).

27 : Lancement du bulletin « Résumé Khutbah Jummah » du mois de janvier en créole par Shoba Isha'at (département de la publication).

Durant les mois de janvier et de février : Les majalis ont organisé le Seerat un Nabi (conférence axée sur la vie du Saint Prophète (pssl)) (présence : 532 Lajna et 80 invitées non-Ahmadi)



Le Jalebi

Méthode :

Dans un bol, verser 1 tasse de farine, mettre 2 c. à soupe de farine de maïs et 2 c. à bouche de yaourt nature, et mélanger.

Ajouter ½ tasse d'eau puis bien mélanger.

Ajouter le colorant alimentaire et mélanger, puis laisser reposer pendant 10 minutes.

Pendant ce temps, placer une poêle sur le feu. Quand elle est suffisamment chauffée, y verser 1 tasse de sucre, ½ tasse d'eau et le jus d'½ citron, puis mélanger. Laisser sur le feu jusqu'à ce que la sauce devienne collante.

Après 10 minutes, mettre dans la pâte, le bicarbonate de soude puis mélanger.

Dans une casserole chauffée sur feu moyen, mettre le beurre clarifié.

Mettre la pâte dans un cornet de pâtisserie (ou mettre dans un simple cornet puis couper la pointe d'un côté), ensuite verser la pâte en forme spirale (ou dans une autre forme de votre choix) dans le beurre clarifié et laisser frire.

Une fois les gâteaux frits, les tremper dans la sauce sucrée. Ensuite, les saupoudrer de poudre de noix de coco, si vous le désirez. Et voilà les gâteaux jalebis sont prêts !

Ingrédients :

1 tasse de farine

2 c. à soupe de yaourt nature

2 c. à soupe de farine de maïs (corn flour)

4 gouttes de colorant alimentaire jaune

½ c. à café de bicarbonate de soude (baking soda)

1 tasse d'eau

1 tasse de sucre (roux ou blanc)

½ jus de citron

Beurre clarifié (ghee)

Vous pouvez aussi voir la réalisation de cette recette « Le Jalebi » en vidéo sur notre chaîne YouTube Lajna Mauritius.

Votre avis nous importe !
Envoyez-nous vos commentaires et suggestions à
ishaatlajnamu@gmail.com



Lajna Imaillah Mauritius

Member of CMA

2022-2023

WWW.LAJNA.MU