

::: ՄՅՆՐԳ :::



« Mon fils, n'oublie pas mon enseignement, et que ton cœur garde mes commandements ; car ils t'ajouteront un prolongement de jours, et des années de vie, et la paix, » Proverbes 3 : 1

::: ՄՅՆՐԳ ::: №2
Fevrier 2006

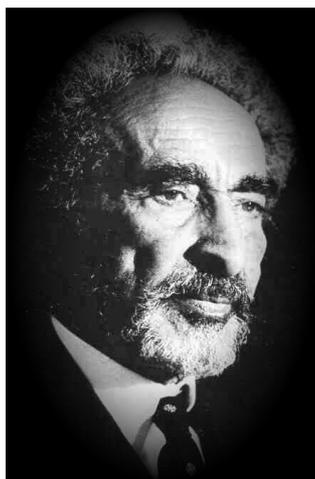


SOMMAIRE :



<u><i>Edito</i></u>	<u>3</u>
<u><i>Sélassie I dit</i></u>	<u>4</u>
<u><i>Méditation Biblique</i></u>	<u>6</u>
<u><i>Marcus dit</i></u>	<u>7</u>
<u><i>Le Calendrier Ethiopien</i></u>	<u>9</u>
<u><i>Leçon Amharique</i></u>	<u>11</u>
<u><i>Indépendance du Kenya</i></u>	<u>14</u>
<u><i>Interview sur Rastafari</i></u>	<u>16</u>
<u><i>Ras Jah Bones Iditation</i></u>	<u>17</u>
<u><i>Culture du Carême</i></u>	<u>19</u>
<u><i>Ras Daniel Babu</i></u>	<u>20</u>
<u><i>La Place de la Femme Rastafari</i></u>	<u>22</u>
<u><i>Pour Nos Youth</i></u>	<u>24</u>
<u><i>Droit et Justice</i></u>	<u>25</u>
<u><i>La Communauté Bobo a Besoin d'IELI</i></u>	<u>27</u>
<u><i>Ital Food</i></u>	<u>29</u>
<u><i>Ital Guérison</i></u>	<u>30</u>
<u><i>Black Calendar</i></u>	<u>32</u>





Edite : Salutations et Amour Béni au Nom de Notre Très Sainte Majesté l'Empereur Haïlé Sélassié I le Premier, Père de la Création, Roi des rois, Seigneur des seigneurs, Lion Conquérant de Judah, rendons grâces pour celui qui nous donne la Vie quotidiennement, Sélassié I Jah ! RasTafari !

« Je célébrerai Jah de tout mon cœur ; je raconterai toutes Tes merveilles.

Je me réjouirai et je m'égayerai en toi ; je chanterai Ton nom, ô Très-haut !

Quand mes ennemis sont retournés en arrière, ils ont bronché, et ont péri devant Toi.

Car Tu as maintenu mon droit et ma cause ; Tu T'es assis sur le Trône, Toi qui juges justement. Tu as tancé les nations, Tu as fait périr le méchant ; Tu as effacé leur nom pour toujours et à perpétuité. Ô ennemi ! les dévastations sont venues à leur fin pour toujours. Tu as aussi rasé des villes, leur mémoire a péri avec elles.

Mais Jah RasTafari est assis pour toujours ; Il a préparé Son Trône pour le Jugement, et Il jugera le monde avec Justice, et exercera le Jugement sur les peuples avec Droiture. Et Jah RasTafari sera une haute retraite pour l'opprimé, une haute retraite dans les temps de détresse. Et ceux qui connaissent Ton nom se confieront en Toi ; car Tu n'as pas abandonné ceux qui te cherchent, ô Sélassié I Jah RasTafari !

Chantez à Jah qui habite en Sion, annoncez parmi les peuples ses hauts faits. Car en recherchant le sang Il se souvient d'eux ; Il n'oublie pas le cri des affligés. Ô Jah ! Use de grâce envers moi ; regarde mon affliction que je souffre de la part de ceux qui me haïssent, Toi qui me fais remonter des portes de la mort ; afin que je raconte toutes Tes louanges dans les portes de la fille de Sion. Je me réjouirai en Ton Salut. Les nations se sont enfoncées dans la fosse qu'elles ont faite ; au filet même qu'elles ont caché, leur pied a été pris. RasTafari s'est fait connaître par le jugement qu'Il a exécuté ; le méchant est enlacé dans l'œuvre de ses mains. Higgsaïon. Sélah. Sélassié I Jah RasTafari. Les méchants seront repoussés jusque dans le shéol, toutes les nations qui oublient Dieu ; car le pauvre ne sera pas oublié à jamais, l'attente des débonnaires ne périra pas pour toujours. Lève-toi, Jah ! Que l'homme ne prévale pas. Que les nations soient jugées devant ta face. Jah RasTafari ! Remplis-les de frayeur. Que les nations sachent qu'elles ne sont que des hommes. Sélah » Psaume 9

I&I sommes heureux de faire paraître Mabraq n°2 et nous rendons grâces pour tous les messages d'encouragement suite à la parution du numéro de Janvier. Il existe désormais une adresse Imail : journalmabraq@yahoo.fr où vous pourrez nous adresser vos réactions, remerciements, requêtes, propositions.... Nous prions nos lecteurs de bien vouloir continuer à imprimer et diffuser ce document le plus largement possible.

Ce mois ci nous poursuivons l'initiative avec de nouveaux articles sur l'Ethiopie, l'Afrique, des enseignements de Notre Majesté Haïlé Sélassié I et du Prophète Marcus Garvey, des témoignages édifiants de nos Frères, et des conseils de livity par des recettes et guérisons Ital... Rendons grâces ! Nous faisons également appel à chacun pour se mobiliser en faveur de la communauté Bobo Shanti de Jamaïque. Mabraq tient à soutenir les actions de solidarité et d'unification d'I&I, Nation RasTafari. L'union fait la force ! En vous souhaitant une excellente lecture et des pluies de bénédictions... Jah vous garde.

Princesse I-Nice

SELASSIE I DIT :

Jésus le Christ a dit :

« *Quand deux ou trois sont rassemblés en mon nom, alors je suis parmi eux* », c'est pourquoi Nous exprimons le vœu que ces paroles s'accomplissent dans la plénitude de leur sens au sein de cette grande assemblée.

Nous sommes heureux d'être présent dans cette fameuse ville de Berlin où les dirigeants chrétiens sont rassemblés pour étudier les manières et les moyens de diffuser Notre Foi Chrétienne dans le monde. Nous remercions M. Billy Graham de Nous avoir invité à cette rencontre. La propagation de la Foi Chrétienne parmi les nations est devenue une tâche de la plus haute importance, comme le montre cette grande assemblée de dirigeants chrétiens.

Comme vous le savez tous, des siècles ont passé depuis que Notre pays, l'Ethiopie, a accepté l'Evangile du Christ. Nous apprenons des Ecritures Saintes que le premier Ethiopien qui proclama Jésus Christ fut baptisé seulement quelques mois après la mort et la résurrection de Notre Seigneur. Depuis ce temps la Chrétienté s'est progressivement diffusée auprès du peuple Ethiopien et est devenue leur religion au quatrième siècle. C'est une véritable fierté pour Nous, une cause spéciale de gratitude envers le Tout Puissant Dieu lorsque Nous Nous souvenons que la Foi Chrétienne fut introduite à Notre peuple par la Cour Impériale et grâce au Monarque qui régnait alors.

L'histoire de l'Ethiopie atteste que nos ancêtres, suivant les premiers Empereurs Chrétiens, étaient des hommes et des femmes qui avaient un grand zèle et de l'ardeur pour la Foi du Christ, et qui faisaient tout ce qui était en leur pouvoir pour la propager dans le peuple. Beaucoup parmi eux ont été canonisés, comme l'Empereur Caleb qui vécut au cinquième siècle, et l'Empereur Lalibela et ses successeurs immédiats qui vécurent au douzième siècle.

Quand les contrées du Proche Orient, du Nord-Est de l'Afrique et de l'Asie Mineure, où l'Evangile était prêché par les Apôtres, furent submergées et succombèrent sous un pouvoir opposé à la foi chrétienne, les souverains et le peuple d'Ethiopie, fermes dans leur amour profond pour la Foi du Christ et de leur terre natale, menèrent de grands combats pour préserver l'Ethiopie comme un îlot de Chrétienté. Grande est notre gratitude envers Notre Dieu pour cette grâce. Nombreux

sont nos ancêtres qui à travers les siècles ont consacré et sacrifié leurs vies sur le champ de bataille afin que l'Ethiopie demeure forte dans sa Foi Chrétienne.

Quand, après tous ces valeureux prédécesseurs, Nous avons commencé à assumer la conduite de Notre peuple il y a un demi-siècle, Nous devînmes clairement conscients de la magnitude de la confiance sacrée et de la responsabilité qu'on Nous octroya pour travailler à la gloire de Dieu et au bien-être continu et durable de notre peuple. Ces cinquante dernières années, non seulement Nous avons travaillé pour que notre peuple mène une vie meilleure sur cette terre mais Nous dépensâmes aussi Notre énergie et Nos finances pour développer leur héritage spirituel, dont la valeur n'est estimable par aucun esprit humain.



Nous avons travaillé pour que les Ecritures Saintes et les livres qui Nous ont été transmis par les Pères de l'Eglise soient multipliés au moyen des techniques modernes d'impression et distribués à tous, non seulement dans notre langue moderne, mais aussi en Guèze, notre langue ancienne. Notre Eglise Orthodoxe Ethiopienne, qui fut coupée pendant des siècles de ses Eglises Chrétiennes sœurs, a rejoint le Conseil Mondial des Eglise et coopère dans la mission qui consiste à renforcer la Foi et amener l'unité de l'Eglise. Nous avons aidé et Nous continuerons à aider les missionnaires qui sont envoyés d'autres pays pour prêcher l'Evangile à ceux de Notre peuple qui ne sont pas arrivés à la connaissance de la grâce salvatrice de Dieu. Puisque l'unité de l'Eglise est une affaire très importante pour Nous, et, si Dieu veut, espérant que cet objectif sacré soit atteint en Notre temps, Nous avons été heureux d'avoir convoqué, il y a deux ans, une rencontre des Représentants des Eglises Orthodoxes Orientales dans notre capitale d'Addis-Abeba pour délibérer des manières et des moyens d'amener l'harmonie et l'unité dans l'Eglise.

Nous faisons références à tout cela pour indiquer que ce temps, plus que tous les autres, est une période dans l'Histoire où prêcher l'Évangile de la Grâce à notre prochain devrait être notre devoir suprême. L'Amour démontré par Christ Notre Dieu au genre humain devrait obliger chacun de nous qui sommes les adeptes et les disciples de Christ de faire tout ce qui est en notre pouvoir pour voir que le Message du Salut soit porté à ceux de nos prochains pour qui Christ Notre Sauveur fut sacrifié mais qui n'ont pas eu la chance d'entendre la bonne nouvelle.

Puisque personne ne peut interférer dans le royaume de Dieu, nous devrions tolérer et vivre côte à côte avec ceux qui sont d'autres fois. Pourtant, si la menace se présente nous ne manquerons pas de résister avec courage à toute incursion. Nous souhaitons rappeler ici l'esprit de tolérance démontré par Notre Seigneur Jésus Christ quand Il offrit le pardon à tous, dont ceux qui le crucifièrent.



En ces temps modernes il y a une multitude de choses imprimées dans la presse et diffusées par la radio qui captivent la pensée et l'esprit humain : beaucoup de nouvelles idées sont disséminées par les érudits. Beaucoup d'appareils merveilleux sont produits pour rendre la vie de plus en plus confortable. Les riches puissances sont passées de l'exploration à l'exploitation de la terre et rivalisent les unes avec les autres pour explorer et conquérir la lune et les planètes. La connaissance augmente d'une manière déroutante. Tout

cela est bon, merveilleux et digne d'éloges. Mais quelle sera la fin de tout cela ? Nous sommes fermement certains que seule la volonté du Seigneur sera accomplie. Nous devrions faire attention que les résultats ainsi obtenus par le genre humain ne connaissent pas le sort de la Tour de Babel, l'œuvre de ces peuples anciens qui tomba en miettes entre leurs mains. L'Apôtre Paul dit : « La sagesse de ce monde est bêtise devant Dieu » et « Le Seigneur connaît les pensées du sage – et elles sont vaines ». La raison pour cela est que, généralement, l'homme fait de lui et de sa sagesse le début et la fin de ses objectifs dans la vie et Nous sommes convaincus que leur fin est la destruction et la mort.

Notre Seigneur Jésus Christ dit :

« Quel profit a un homme s'il a gagné le monde et perdu son âme ? » Pourquoi les efforts de ceux qui ont essayé de construire la Tour de Babel furent réduits à néant ? N'étais-ce pas parce qu'ils avaient essayé de vivre à l'écart de leur Créateur, et parce que, se vantant de leur sagesse, ils essayèrent de bâtir une tour dont le sommet devait rejoindre le ciel et ainsi se faire un nom ? Il est de Notre conviction que toutes les activités des enfants des hommes qui ne sont pas guidés par l'esprit et le conseil de Dieu ne porteront pas de fruits durables. Ils ne seront pas acceptables aux yeux du Seigneur et seront donc réduits à néant comme la Tour de Babel fut réduite à néant.

C'est pour cette raison que l'Église de Christ et les dirigeants chrétiens en particulier ont une responsabilité si grande. Aussi sage ou aussi puissante qu'une personne puisse être, elle est comme un bateau sans gouvernail si elle est sans Dieu. Un bateau sans gouvernail est à la merci des vagues et du vent, dérive où qu'ils l'emmènent et si alors s'élève une tempête il est écrasé contre les rochers et devient comme s'il n'avait jamais existé. Il est de Notre conviction qu'une âme sans Christ est vouée à ne pas connaître un meilleur destin.

C'est pourquoi O ! Chrétiens, élevons-nous et avec le zèle spirituel et la sincérité qui caractérisa les apôtres et premiers chrétiens, travaillons pour amener nos frères et sœurs à Notre Sauveur Jésus, Qui seul peut donner la vie dans sa plénitude.

***Discours de S.I.M L'Empereur Haïlé Sélassié
I au Congrès évangélique de Berlin, 28
Octobre 1966.***

Méditations Bibliques :



« Mes frères, n'ayez pas la foi de notre seigneur Jésus Christ, [seigneur] de gloire, en faisant acception de personnes. Car s'il entre dans votre synagogue un homme portant une bague d'or, en vêtements éclatants, et qu'il entre aussi un pauvre en vêtements sales, et que vous regardiez vers celui qui porte les vêtements éclatants, et que vous disiez : Toi, assieds-toi ici à ton aise ; et que vous disiez au pauvre : Toi, tiens-toi là debout ; ou : Assieds-toi ici au bas de mon marchepied ; n'avez-vous pas fait une distinction en vous-mêmes, et n'êtes-vous pas devenus des juges ayant de mauvaises pensées ? Écoutez, mes frères bien-aimés : Dieu n'a-t-il pas choisi les pauvres quant au monde, riches en foi et héritiers du royaume qu'il a promis à ceux qui l'aiment ? Mais vous, vous avez méprisé le pauvre. Les riches ne vous oppriment-ils pas, et ne sont-ce pas eux qui vous tirent devant les tribunaux ? Ne sont-ce pas eux qui blasphèment le beau nom qui a été invoqué sur vous ? Si en effet vous accomplissez la loi royale, selon l'écriture : «Tu aimeras ton prochain comme toi-même», vous faites bien ; mais si vous faites acception de personnes, vous commettez le péché, et vous êtes convaincus par la loi comme transgresseurs. Car quiconque gardera toute la loi et faillira en un seul point, est coupable sur tous. Car celui qui a dit : «Tu ne commettras pas adultère», a dit aussi : «Tu ne tueras pas»*. Or si tu ne commets pas adultère, mais que tu tues, tu es devenu transgresseur de [la] loi. Ainsi parlez, et ainsi agissez comme devant être jugés par la loi de la liberté ; car le jugement est sans miséricorde pour celui qui n'a pas usé de miséricorde. La miséricorde se glorifie vis-à-vis du jugement. Mes frères, quel profit y a-t-il si quelqu'un dit qu'il a la foi, et qu'il n'ait pas d'œuvres ? La foi peut-elle le sauver ? Et si un frère ou une sœur sont nus et manquent de leur nourriture de tous les jours, et que quelqu'un d'entre vous leur dise : Allez en paix, chauffez-vous et rassasiez-vous, — et que vous ne leur donniez pas les choses nécessaires pour le corps, quel profit y a-t-il ? De même aussi la foi, si elle n'a pas d'œuvres, est morte par elle-même. Mais quelqu'un dira : Tu as la foi, et moi j'ai des œuvres. Montre-moi ta foi sans œuvres, et moi, par* mes œuvres, je te montrerai ma foi. Tu crois que Dieu est un ; tu fais bien : les démons aussi croient, et ils frissonnent. Mais veux-tu savoir, ô homme vain, que la foi sans les œuvres est morte* ? Abraham, notre père, n'a-t-il pas été justifié par des œuvres, ayant offert son fils Isaac sur l'autel ? Tu vois que la foi agissait avec ses œuvres ; et par les œuvres la foi fut rendue parfaite. Et l'écriture a été accomplie qui dit : «Et Abraham crut Dieu, et cela lui fut compté à justice» ; et il a été appelé ami de Dieu. Vous voyez qu'un homme est justifié par les œuvres et non par la foi seulement. Et pareillement Rahab aussi, la prostituée, n'a-t-elle pas été justifiée par les œuvres, ayant reçu les messagers et les ayant mis dehors par un autre chemin ?*

Car comme le corps sans esprit est mort, ainsi aussi la foi sans les œuvres est morte. »

Marcus dit :



DISCOURS PRONONCE AU LIBERTY HALL, NEW YORK, LORS DE LA SECONDE CONVENTION INTERNATIONALE DU PEUPLE NOIR, EN AOUT 1921

Il y a quatre ans, prenant conscience de l'oppression et de la dureté du sort qui nous était réservé, nous nous sommes organisés et nous avons créé un mouvement destiné à améliorer notre condition et à fonder un gouvernement qui nous soit propre. Les quatre années d'organisation ont porté leurs fruits : d'une race ignorée et méprisée, nous sommes devenus une force puissante, un pouvoir imposant, dont l'influence est ressentie partout dans le monde. Il y a quatre ans, l'Association Universelle pour le Progrès Nègre n'existait que de nom ; aujourd'hui, elle est reconnue comme la plus grande force agissante chez les Noirs. C'est par l'unité dans l'effort, l'unité dans nos perspectives, que nous y sommes parvenus ; c'est une bonne démonstration de ce que nous pouvons accomplir dans un futur très proche, quand les millions d'êtres qui ne sont pas encore touchés par l'UNIA se seront joints à nous.

Notre succès des quatre dernières années nous permet de nous faire une idée du grand avenir qui attend une Afrique libérée et indépendante. Dans notre ascension vers les sommets où nous sommes aujourd'hui, nous avons dû faire face à des difficultés, surmonter des obstacles, mais tous ces obstacles étaient autant de degrés franchis vers l'avenir glorieux de la cause que nous représentons. Le monde, il est vrai, ne nous a pas encore appréciés à notre juste valeur, mais notre ascension est si rapide et puissante que l'attitude des autres à notre égard se modifie de jour en jour. Partout où vous portez vos regards aujourd'hui, vous constatez l'influence déterminante de l'Association Universelle pour le Progrès Nègre chez les Noirs de tous les coins du monde.

Nous entendons s'élever le cri de : « L'Afrique aux Africains ». Ce cri est devenu résolu, déterminé. C'est un cri qui monte de partout à la fois, parce que l'oppression dont le noir est victime est universelle. Vous tous, qui avez été délégués à cette Convention pour représenter les centaines de branches de l'UNIA dans différentes parties du monde, vous pouvez vous rendre compte qu'ici, à New York, nous prenons très au sérieux cette aspiration profonde à une Afrique libre et indépendante. Le « Liberty Hall » deviendra le foyer d'où jailliront les étincelles de la liberté vers les quatre coins du globe, et l'étincelle que vous avez recueillie dans votre section, nous vous demandons de ne pas la laisser s'éteindre, au nom de la grande Cause que nous représentons.

Toutes les races du monde sont lancées dans une course effrénée à l'indépendance nationale. Partout résonnent les cris de liberté, d'indépendance ; partout, on veut la démocratie. Dans ce coin-ci du monde, on aspire à l'indépendance, à la liberté, à la démocratie. Tous ceux qui ont exigé l'indépendance et la démocratie, dans les siècles passés, n'ont pas hésité à donner leur vie pour que leur rêve se réalise. Nous, représentants du peuple Noir du monde, réunis pour cette convention, sommes animés de l'esprit qui animait, il y a plus de cent ans, les libérateurs de ce pays. C'est un esprit qui ignore le compromis, un esprit qui n'accepte pas la défaite, un esprit dont la devise est : « La Liberté ou la mort ! ». Et dans la poursuite de ce grand idéal - l'idéal d'une Afrique libre et indépendante - nous serons sans doute tournés en ridicule, repoussés avec mépris ; on nous dira peut-être que nous faisons fausse route ; permettez-moi de vous dire : la voie que vous avez prise, est précisément celle que tous les peuples libres ont parcourue autrefois. Si vous voulez la liberté, vous devez frapper vous-mêmes le coup décisif. Si vous voulez être libres, vous le deviendrez par votre propre effort, de votre propre initiative. Ceux qui vous ont découragés par le passé, sont ceux là même qui vous ont tenus en esclavage durant des siècles, et on ne peut pas s'attendre à ce qu'ils vous reconnaissent, après tant d'années, le droit de lutter au nom de la démocratie, de l'indépendance et de la liberté.

Jamais, au cours des cinq siècles d'histoire, le monde n'a été témoin d'une seule tentative sérieuse de libération des noirs. On a occulté la vérité pour nous faire accroire qu' Abraham Lincoln nous avait libérés ; que Victoria d'Angleterre nous avait libérés ; mais à ce jour, nous sommes encore des esclaves, des esclaves économiques, des esclaves sociaux, des esclaves politiques. Le Noir d'aujourd'hui veut une liberté qui soit sans borne ni limitation. La liberté que nous voulons, nous élèvera au rang d'hommes ordinaires, au rang des hommes blancs d'Europe ou jaunes de l'Asie ; c'est pourquoi, dans notre désir profond d'accéder à ce rang, nous n'aurons de cesse que le jour où l'Afrique sera libre et indépendante.

Je n'ignore pas qu'à l'heure même où nous nous efforçons de créer dans l'opinion publique un sentiment en faveur d'une Afrique libre, d'autres membres de notre race reçoivent des subventions pour détourner l'attention du monde vers une autre aspiration des Noirs, mais je tiens à dire que nous, les fondateurs de cette organisation, nous ne reviendrons pas en arrière, nous nous consacrerons, jusqu'à la dernière goutte de notre sang, à la libération de l'Afrique. L'ennemi peut chercher à nous convaincre de l'impossibilité d'une Afrique libre et indépendante ; alors je veux que vous lui opposiez l'argument des treize colonies d'Amérique, autrefois assujetties à l'Angleterre, qui ont secoué son joug pour former les USA.



George Washington n'était pas Dieu Tout-Puissant. C'était un homme, un homme comme tout Noir de cette salle ; si lui et ses alliés ont pu édifier une Amérique libre, nous pouvons aussi fonder une Afrique libre. Gladstone, Pitt et Disraeli n'étaient pas les représentants de Dieu en la personne de Jésus-Christ. C'étaient des hommes et rien de plus ; ils ont travaillé à l'expansion de l'Empire Britannique ; aujourd'hui, ils peuvent se glorifier d'un empire « où le soleil ne se couche jamais ». Comme Pitt et Gladstone ont travaillé à l'expansion de l'empire britannique, vous et moi pouvons travailler à l'expansion d'un grand empire Africain. Voltaire et Mirabeau n'étaient pas le Christ, c'étaient des hommes comme nous. Ils ont travaillé à renverser la monarchie française. Ils ont travaillé à instituer la démocratie dont jouit maintenant la France ; si eux ont pu le faire, nous pouvons travailler à imposer la démocratie en Afrique. Lénine et Trotsky n'étaient pas Jésus-Christ, or ils ont réussi à renverser le despotisme en Russie ; aujourd'hui, ils ont donné au monde une république socialiste, la première du genre. Si Lénine et Trotsky ont pu le faire, vous et moi pouvons le faire pour l'Afrique. Aussi, nous ne laisserons personne, ni aucun pouvoir au monde, nous détourner de cette cause sacrée de la Liberté. Je préférerais mourir tout de suite, que vivre sans me consacrer à la liberté de l'Afrique. Si la liberté est bonne pour certaines catégories, elle l'est pour toutes. Les Noirs, les hommes de couleur, les Nègres, ont autant le droit à la liberté que tout autre race créée par le Tout-Puissant. Nous voulons une liberté sans entraves, une liberté illimitée, une liberté qui nous donnera l'occasion et la possibilité de nous élever aussi haut qu'il plaira à notre ambition ; nous ne pourrons l'obtenir dans les pays où ce sont d'autres hommes qui dominent et qui règnent.

L'heure est venue où chaque minute, chaque seconde est précieuse pour l'accomplissement d'un grand projet en Afrique. Nous avons besoin maintenant d'une Afrique libre, nous voulons un leader capable de nous l'obtenir. Vous remarquerez qu'il n'y a pas seulement des individus, mais aussi des gouvernements qui usent de leur influence contre nous. En fait, que nous importe l'influence corrompue d'un gouvernement ? Notre cause, c'est le respect de ce qui est juste ; de ce qui n'est pas juste ; nous n'en faisons aucun cas, parce que notre guide est Dieu Tout-Puissant et Jésus-Christ est notre porte-étendard. Nous comptons sur eux pour nous mener vers la liberté, car n'est-ce pas le même Dieu qui inspirait le psalmiste, quand il écrivait : « *Des grands viennent de l'Egypte et l'Ethiopie accourt, les mains tendues vers Dieu* » ? En ce moment même, je crois voir l'Ethiopie tendre ses mains vers Dieu et je vois l'ange de Dieu brandir l'étendard rouge, noir et vert, en disant : « *Hommes et femmes d'Ethiopie, suivez-moi !* » Et ce soir, nous le suivons. Nous le suivons avec la détermination de nous libérer avant que la matière ne se désintègre, avant que les mondes n'entrent en collision.

C'est à nous qu'il revient d'arracher les fers qui entravent notre Mère l'Afrique. En êtes-vous capables ? Vous l'avez fait pendant la guerre révolutionnaire. Vous l'avez fait pendant la guerre civile ; vous l'avez fait aux batailles de la Marne et de Verdun ; vous l'avez fait en Mésopotamie. Vous pouvez le faire, et marcher à la conquête des sommets de l'Afrique. Que l'on sache de par le monde que 400 millions de Noirs sont prêts à mourir ou à vivre libres. Méprisez-nous si tel est votre bon plaisir. C'est une armée de 400 millions d'hommes qui s'avance. Nous marchons et nous laissons derrière nous nos humiliations ; nous abandonnons le souvenir de nos souffrances – trois cents années de souffrances et d'humiliations – ce sont elles qui, maintenant, nous inspirent. Mon rempart, ma place forte dans le conflit de libération de l'Afrique, je les trouve dans ces trois cents années de persécutions et de tourments que nous laissons derrière nous, dans l'hémisphère occidental. Plus je pense aux souffrances de mes ancêtres, plus je pense aux lynchages et aux incendies du sud des Etats-Unis, plus ma volonté de combattre est forte, quand bien même l'issue serait douteuse. Dites-moi de renoncer, et je vous rirai au nez. Allez ! Allez ! Escaladez les sommets de la liberté, et n'ayez de cesse que vous n'ayez plantée la bannière rouge, noire et verte sur les hauteurs de l'Afrique !

Extrait de : « Marcus Garvey, un homme et sa pensée »

LE CALENDRIER ETHIOPIEN

(APPELÉ CALENDRIER JULIEN)

- 1 Célébrez l'Éternel ! Car il est bon ; car sa bonté demeure à toujours.
 - 2 Célébrez le Dieu des dieux ! car sa bonté demeure à toujours.
 - 3 Célébrez le Seigneur des seigneurs ! car sa bonté demeure à toujours ;
 - 4 Celui qui seul fait de grandes merveilles, car sa bonté demeure à toujours ;
 - 5 Qui a fait les cieux par [son] intelligence, car sa bonté demeure à toujours ;
 - 6 Qui a étendu la terre sur les eaux, car sa bonté demeure à toujours ;
 - 7 Qui a fait de grands luminaires, car sa bonté demeure à toujours ;
 - 8 Le soleil pour dominer sur le jour, car sa bonté demeure à toujours ;
 - 9 La lune et les étoiles pour dominer sur la nuit, car sa bonté demeure à toujours ;
- (Psaume 136)

L'Éthiopie suit un autre calendrier que l'occident. Alors que le monde européen occidental, et toutes les nations qui ont été soumises à sa domination suivent le calendrier dit « grégorien », l'Éthiopie, ou Abyssinie, libre et indépendante depuis plus de 3000 ans de civilisation continue, possède et respecte encore aujourd'hui son propre système de décompte du temps.

Une année (amät : ግመት) se compose de treize mois (wär : ወር), dont douze mois de 30 jours chacun et un treizième mois de 5 ou 6 jours (qän : ቀን) selon que l'année est bissextile ou non. Ce treizième mois est dédié aux personnages importants de l'Église Orthodoxe éthiopienne et est généralement chômé.

Contrairement au monde occidental, fêtant son nouvel an en janvier, le nouvel an éthiopien est le premier **mäskäräm** (መስከረም ፩), ce qui correspond à la date du 11 septembre occidental.

Voici les noms des 13 mois du calendrier Julien, ainsi que leurs correspondances respectives avec le calendrier grégorien :

Mäskäräm	መስከረም	: 11 septembre – 10 octobre
Teqemt	ጥቅምት	: 11 octobre – 9 novembre
Hedar	ሐዳር	: 10 novembre – 9 décembre
Tahesas	ታህሣሥ	: 10 décembre – 8 janvier
Ter	ጥር	: 9 janvier – 7 février
Yäkatit	የካቲት	: 8 février – 9 mars
Mägabit	መጋቢት	: 10 mars – 8 avril
Mayazya	ማያዝያ	: 9 avril – 8 mai
Genbot	ግንቦት	: 9 mai – 7 juin
Sené	ሰኔ	: 8 juin – 7 juillet
Hamlé	ሐምሌ	: 8 juillet – 6 août

Nähasé ነሐሴ : 7 août – 5 septembre
P’agumén ታኅሣሥ : 6 septembre – 10 septembre

Le décompte éthiopien des années est décalé de 6-7 années sur le décompte occidental. Ainsi, nous sommes en Europe en l’an 2006, mais en l’an 1998 (፲፱፻፺፰) en Ethiopie, jusqu’au 11 septembre prochain.

Il faut aussi savoir que la semaine nouvelle commence le dimanche, et se termine le samedi, respectant ainsi l’ordre originel des journées de la semaine.

Les jours sont appelés comme suit :

Dimanche : Ehud ኢዮድ
Lundi : Säño ሰኞ
Mardi : Maksäño ማክሰኞ
Mercredi : Räb’ ረቡዕ
Jeudi : Hamus ግሙሴ
Vendredi : Arb ዓርብ
Samedi : Qedamé ቅዳሜ

Le nom complet du samedi est **Qedamé Sänbät** (ቅዳሜ ሰንበት), signifiant que ce jour correspond au Sabbat.

Une dernière chose à savoir par rapport au décompte éthiopien du temps, à propos des heures et horaires. Alors que le monde occidental fait finir et débiter ses jours au beau milieu de la nuit, les Ethiopiens font débiter la nouvelle journée avec le lever du soleil. Ainsi, ce qui est pour nous la sixième heure est, en Ethiopie, la première heure de la journée.

Alphasyllabaire amharique

	ግዕዝ Geez /ä/	ካዕብ Kaeb /u/	ሣልስ Sals /i/	ራብዕ Rabe /a/	ኃምስ Hames /é/	ሳድስ Sades /e/	ሳብዕ Sabe /o/
ሆይ Hoy /h/	ሀ	ሁ	ሂ	ሃ	ሄ	ህ	ሆ
ላዊ Lawi /l/	ለ	ሉ	ሊ	ላ	ሌ	ል	ሎ
ሐውት Hawt /h/	ሐ	ሑ	ሐ.	ሐ	ሐፊ	ሐከ	ሐ
ማይ May /m/	መ	ሙ	ሚ	ማ	ሜ	ም	ሞ
ሠውት Säwt /s/	ሠ	ሡ	ሢ	ሣ	ሤ	ሥ	ሦ
ርእስ Re'es /r/	ረ	ሩ	ሪ	ራ	ራፊ	ር	ሮ
ሳት Sat /s/	ሰ	ሱ	ሲ	ሳ	ሴ	ሰ	ሶ
ሻት Shat /sh/	ሸ	ሹ	ሺ	ሻ	ሼ	ሸ	ሾ
ቃፍ Qaf /q/	ቀ	ቁ	ቂ	ቃ	ቄ	ቅ	ቆ
ቤት Bét /b/	በ	ቡ	ቢ	ባ	ቤ	ብ	ቦ
/v/	ቨ	ቩ	ቪ	ቫ	ቬ	ቭ	ቮ
ታው Taw /t/	ተ	ቱ	ቲ	ታ	ቲፊ	ት	ቶ
ቻው Chaw /ch/	ጩ	ጪ	ጫ	ጬ	ጭ	ጮ	ጯ
ኅርም Harm /h/	ኀ	ኁ	ኂ	ኃ	ኄ	ኅ	ኆ
ነሐስ Nähas /n/	ነ	ኑ	ኒ	ና	ኑፊ	ን	ኖ
/ñ/	ኘ	ኙ	ኚ	ኛ	ኜ	ኝ	ኞ
አሌፍ Aléf /a/	አ	አ	አ.	አ	አፊ	አከ	አ

Voici quelques règles pour les cinq premiers ordres

1^{er} ordre :

C'est celui par lequel on doit commencer l'apprentissage, puisque de lui découlent tous les autres phonèmes.

ሀ ሐ ኀ *ha* : une exception dans le *fidäl*, qu'il vaut mieux connaître tout de suite. Ces trois phonèmes sont du premier ordre mais se prononcent *ha* (comme un 4^e ordre) et non pas *hä* (comme tous les autres 1^{er} ordre), avec un *h* aspiré.

2^e ordre :

(1) ሁ ሉ ሑ ሙ ሱ ሠ ሸ ቁ ቡ ቩ ቪ ቫ ቼ ቾ ቿ ኀ ኁ ኂ ኃ -*u* [ou] : on ajoute un trait au milieu à droite du phonème.

(2) ሩ *ru*

3^e ordre :

(1) ሂ ሊ ሒ ሚ ቲ ኢ ... -*i* : on ajoute un trait en bas à droite

(2) ሪ *ri* (on ne peut pas lui mettre le même trait que les autres car il vient de ረ)

4^e ordre :

(1) ሃ ላ ሐ ማ ሣ ሳ ሻ ባ ሽ ጬ ኣ ዳ -*a* : le phonème « se met sur un pied », se soulève à gauche

(2) ኃ ታ ተ ተ : ne pouvant être « surélevé », le phonème se courbe vers la gauche

(3) ራ ና ኛ

5^e ordre :

ሄ ለ ሐ ሜ ህ ሄ ሄ ቁ ጭ -*é* : on ajoute une petite boucle à droite (souvent en bas mais pas toujours)

Lecture : essayez d'identifier l'ordre de chaque phonème

ቀዳማዊ : ኃይለ : ሥላሴ : የኢትዮጵያው : ንጉሠ : ነገሥት : ናቸው ።
q d m w : h y l : s l s : y i t y p y : n g s : n g s t : n c h w ::

ቀዳማዊ : ኃይለ : ሥላሴ : Haylä Sellasé I^{er}

ንጉሠ : ነገሥት : Roi des Rois

የኢትዮጵያ : d'Ethiopie

ናቸው : est (forme respectueuse)

L'indépendance du Kenya :

la révolte Mau-Mau et Jomo Kenyatta

Par Guillaume Goutte



Jomo Kenyatta

En 1895, le Kenya est placé sous protectorat britannique et devient quelques années plus tard, en 1920 précisément, une colonie de la Couronne d'Angleterre. A la fin de la première guerre mondiale, les colons représentent seulement 1% de la population du pays mais détiennent pourtant 25% des terres fertiles et cultivables qu'ils ont acquis après avoir expulsé les peuples locaux qui les cultivaient (Kikuyu, Kamba et Luo principalement). Privé de ses terres, la population autochtone doit faire face à une importante famine et commencent à se révolter contre ces pilleurs venus d'Europe. De plus, l'exploitation (travail forcé notamment) de la main d'œuvre Noir Africaine, qui n'est pas sans rappeler certaines conditions de la traite des Noirs, par les colons attise les révoltes.

C'est dans cette atmosphère qu'est fondé en 1944 la KAU (*Kenyan African Union*) dont Jomo Kenyatta est le secrétaire général. Ce dernier appartient au peuple majoritaire dit « Kikuyu » et avait déjà œuvré dans le passé pour l'amélioration de la situation du Kenya. En effet, en 1930 le KCU (*Kikuyu Central Education*), dont il était membre, l'avait envoyé plaider la cause des cultivateurs kenyans en Grande Bretagne. Il avait également écrit des articles et des livres qui dénonçaient déjà la colonisation britannique (*Facing Mount Kenya*)

La principale revendication du KAU est l'accès des Noirs aux terres fertiles qu'ils cultivaient jadis. Face aux multiples refus de l'administration coloniale qui suivent cette demande, le mouvement révolutionnaire Mau-Mau voit le jour en 1946. En 1952, le mouvement se compose de 30 000 Kenyans de tous peuples, et ils organisent ensemble toute une série d'actes violents contre les colons blancs et leurs collaborateurs Noirs. Cependant, l'armée britannique réprime de façon bien plus violente la révolte en massacrant l'ensemble des Kikuyu sans faire de distinction entre ceux qui étaient Mau-Mau (donc révolutionnaires et caractérisés par le port des Dreadlocks comme le montre la photo ci-dessus) et ceux qui ne l'étaient pas. Ainsi, 13 000 Kikuyu sont massacrés et 8000 sont internés.

Jomo Kenyatta qui est considéré par l'administration coloniale comme l'investigateur de la révolte est condamné à 7 ans de prisons et à rester confiné à vie dans la ville de Lodwar.

En 1960, il devient président du KANU (parti qui remplace le KAU) bien que tout toujours prisonnier, mais il est finalement libéré l'année suivante. Il se rend alors à Londres pour représenter le KANU dans les deux conférences de Lancaster qui ont pour but de mettre au point la constitution d'un Kenya indépendant. En mai 1963, Kenyatta gagne les élections et devient Premier ministre. Il insiste, lors d'un discours, sur le fait que les Kenyans doivent pardonner les colons sans pour autant oublier les atrocités et les injustices qu'ils leur ont fait subir : « *Pardonner mais ne jamais oublier* » a-t-il dit. Puis, le 12 décembre 1963, l'indépendance totale du Kenya est décrétée.

Sous la présidence de Jomo Kenyatta, le Kenya connaît une importante croissance économique et bien qu'il ait supprimé le pluripartisme politique au profit d'un parti unique (le KAU) de 1969 à 1991, on ne peut considérer Kenyatta comme un dictateur car il a agi uniquement par amour pour son pays. Un amour auquel il aura consacré sa vie entière.

Sources :

- [Le Kenya de Jean La Rivière et Michel Denis-Huot \(livre\)](#)
- www.africa-onweb.com
- www.monde-diplomatique.fr
- www.wikipédia.fr



Deux guerriers Mau-Mau

Interview sur RasTafari

avec Binghi Haiasi de l'African Star Kine mené par Bro. Damien François pour Nubia



Qu'est ce que RasTafari ?

Ras Tafari est le nom d'un homme. Cet homme est Son Impériale Majesté Haïlé Sélassié I, Roi des rois d'Ethiopie, le Lion de Juda. Il était connu sous le nom de Ras Tafari avant qu'il n'accède au Trône d'Ethiopie. Le mot « Ras » est traduit « Tête », et c'est le troisième titre le plus puissant dans l'aristocratie éthiopienne, après Negusa Nagast (Empereur) et Negus (Roi). Tafari se traduit « celui qui inspire la crainte » ou « qui sera craint », et est souvent utilisé pour faire référence aux lions. A Sa naissance, Sa Majesté reçut le nom de Tafari Makonen, et lors de Son baptême orthodoxe, Il reçut le nom d'Haïlé Sélassié, qui signifie « Puissance de la Trinité ». Il reprit ce nom à Son ascension sur le Trône Impérial du Royaume d'Ethiopie.

RasTafari fait aussi référence à une foi. Ceux qui gardent la certitude que l'Empereur Haïlé Sélassié I est le Tout Puissant revenu en chair et en os en messie immortel, sont collectivement connus comme RasTafari, des fois réduit en Rasta. Plus récemment, RasTafari a été utilisé pour décrire un « mouvement » dans lequel les RasTafari sont rejoints par ceux qui sont sympathisants ou proches de RasTafari, parfois appelés RasTafariens. Cependant les Rastas rejettent le terme « rastafariens » pour désigner RasTafari.

Vous avez dit que « l'Empereur Haïlé Sélassié I est le Tout Puissant revenu en chair et en os en messie immortel ». Est-ce que cela signifie que les Rastas croient qu'il est toujours vivant ?

Oui, I&I sait, nous ne « croyons » pas, que RasTafari vit. I&I n'accepteront jamais les rumeurs et la propagande sur la soi-disant « mort » de l'Empereur. La première annonce radio parlait de la « disparition » de Sa Majesté de sa chapelle privée dans son palace Ménélik. Peu après son dernier serviteur personnel, qui avait pris sa retraite après Sa « disparition », a aussi disparu. Des Frères Rastas ont parlé à ses proches en Ethiopien et après beaucoup d'évasements précautionneux, ils ont avoué que ce serviteur avait été

appréhendé par les forces gouvernementales pour garder son témoignage dans le silence. Ils confirmèrent qu'il leur avait raconté en privé qu'il n'avait été témoin ni de la mort, ni de l'enterrement de S.M.I, juste une « disparition ». Le chapelain personnel de Sa Majesté, qui aurait été la dernière personne à L'avoir vu en chair, est mort depuis, sans jamais briser le silence sur cette histoire.

Plus tard, le Dergue annonça que S.M.I était en fait mort et enterré. En 1992, après que le gouvernement transitoire ait consenti à répondre à la réclamation du mouvement Moa Ambessa d'Ethiopie, l'emplacement supposé où Il avait été enterré fut détérioré, mais il fut prouvé que les restes trouvés n'étaient pas de l'Empereur. La cérémonie officielle d'enterrement qui avait été organisée fut abandonnée. Cette année, un plan ridicule pour l'enterrement d'un corps inexistant a été une nouvelle fois soulevé. Pour I&I on dirait que ces forces qui sont déterminées à monter un « enterrement » pour contrer la conviction qui se répand à toute vitesse, même chez les non-rastas, que S.M.I a « disparu », mais qu'il n'est pas mort. Parmi les Rastas, certains ont affirmé avoir été visités par S.M.I dans la gloire céleste. Cela a renforcé notre foi. Il y a des Rastas, cependant, principalement du groupe connu sous le nom des Douze Tribus d'Israël, qui adhèrent à la version de la doctrine chrétienne, qui déclare que Jésus Christ et RasTafari sont morts en chair, mais vivent pour toujours en esprit. C'est un point de divergence doctrinale. Les Rastas gardent foi en l'immortalité comme les destin final de l'Homme.

Y a-t-il un Livre Saint ou une doctrine que les Rastas suivent ?

Les Rastas aiment la prophétie, et prêtent traditionnellement attention aux interprétations pertinentes de toute prophétie, sacrée ou profane. La prophétie la plus importante pour les rastas a été la Sainte Bible. Certains ont rejeté la King James Version et préfèrent lire la version Maccabées. Parmi les rastas instruits, les deux autobiographies et les « *Collected speeches* » de S.M.I ont acquis un statut sacré. La chronique éthiopienne des Rois, le « *Kebra Negast* » et le livre des lois royales, le « *Fetha Negast* » sont tous deux lus avec beaucoup d'intérêt. Tous ceux-ci se retrouvent souvent sur les autels aux côtés de la Bible.

Parmi les Nyabinghi et les Bobo Shanti, « *The Promised Key* » de Léonard P. Howell, un pionnier de la foi (a.k.a Gong Guru Maragh, un pseudonyme), et le « *Royal Parchment Scroll of Black Supremacy* » par le Rev. F.P. Balintine, et la « *Holy Piby* », une révision familière de la Bible, ont été très influents dans la formation de la vision doctrinale. Ces livres ne sont pas connus de la plupart des Rastas de la génération « *post Bob Marley* », et ne sont pas faciles à trouver, et encore moins faciles saisir sans une sage guidance.

(Extrait de *Sistren Ites!* Août 2004, traduction par Princesse I-Nice)

RAS JAH BONES IDITATION :



GET UP INNA THE NYAHBINGI ORDER

C'est comme une guerre spirituelle, c'est aussi une guerre physique mais si nous venions à utiliser les instruments physiques ou les armes de guerre, nous deviendrions ensuite les cibles des forces de police de Babylon, et ils viendraient, écraseraient, enfermeraient les gens et les soumettraient à des sentences pendant leurs emprisonnements. Dons, nous savons, vous savez que le véritable pouvoir sur cette terre se place en des états bien supérieurs, car la vie est comme deux états si vous voulez, mental-spirituel, et physique par la mise en pratique. Ainsi lorsque nous sortons au combat sur un plan mental-spirituel, nous savons que nous sommes plus en sécurité. Oui, nous savons que nous sommes moins en proie aux attaques et imperfections, oui, attaqué par le Verbe au niveau de l'engagement, conclusion et renforcement, à cause des mots et des sons. Au commencement était le Verbe, et le Verbe était avec Jah, et la mort se

transcende en la chair, ainsi, comme l'homme noir détient le son du tambour qui peut amener en soi-même certaines forces et certains pouvoirs, met le cœur mauvais à l'épreuve. Le Verbe sonne pareillement, émet en soi certaines forces à travers les mots, et met les cœurs mauvais dans l'abaissement.

I&I appartenons à l'Ordre NyahBingi, I&I sommes ensemble, chantant remerciements et louanges au Tout Puissant Jah Rastafarl.

Rastafarl est le plus haut, l'Individu le plus élevé dans la tradition de I&I, et I&I frappons les tambours et chantons différents chants, accordant la prière à Sa Majesté ; et en même temps conquérons la communauté par l'Amour . I&I Rastafarl disons que là où nous sommes un, ou deux, ou plusieurs à nous rassembler dans le Nom de Jah Rastafarl, les bénédictions seront parmi nous en tous temps.

Ainsi, NyahBingi permet à I&I de nous réunir ensemble et chanter remerciements et louanges au Tout Puissant Jah Rastafarl, NyahBingi est l'Ordre ecclésiastique de I&I.

NyahBingi est la musique qui tue, crispe et paralyse, apporte la joie et crée une manifestation. NyahBingi est la musique du Roi, la musique du Roi des Rois, ancienne musique découlant des temps anciens de Salem, des anciennes églises d'Ethiopie, triomphantes de l'ordre ecclésiastique.

NyahBingi était très Fort en Afrique quand la théocratie était la forme de gouvernement, et le parlement était l'église.

Pour nous, les sons du Verbe sont comme des lancements de missiles, des déclenchements de bombes, comme des avions de chasse.

Le mauvais dérobe I&I et vole le droit dont I&I sommes dotés à la naissance, le cœur mauvais essaie de piétiner la conscience de I&I, laquelle nous est donnée par le Dieu Très Haut. Le mauvais dérobe nos terres, ces terres qui nous appartiennent de droit, le cœur mauvais nous a mis en esclavage, I&I Ithiopiens I-Yah , tuant I&I, assassinant I&I, colonisant I&I, taxant I&I, rejetant les enfants et les femmes d'I&I hors de leurs ventres. A présent nous savons que les cœurs mauvais recevront plus que le tonnerre, l'éclair et la grêle, les cyclones et les tempêtes de la colère, les variations du temps et les perturbations de la nature. Mais vous voyez, nous ne pouvons prendre notre revanche avec nos mains, I&I devons nécessairement nous tourner vers Jah Rastafarl, à cause du détachement du juste, que les Rastas ont envers les cœurs mauvais, que sont les babyloniens.

Cette fonction, cette responsabilité ne peut être une cause de procès ici-bas you know , parmi les hommes you

know, ce procès monte à la Zion Court House (La Cour du Tribunal de Zion).

Ce procès sera présenté à la vue et en face de Jah Rastafarl, Lui-même, sur son Trône Royal. Alors, vous avez envie de dire, c'est le Feu, les éclairs, le tonnerre, la grêle et les tremblements de terre qui atteignent le cœur des méchants ici-bas en Babylon, directement de Zion, et pas un ne peut s'enfuir you know, parce que le Feu, le tonnerre, les tremblements de terre, l'éclair, le sang, les ouragans et l'orage sont les soldats, ils sont les centres, les bras de Dieu, que Jah envoie afin que les méchants montent à la cours, au Tribunal de Zion, seen ! Yes I, ainsi, c'est comme I&I le disons, une sentence de mort, seen, parce que I&I jugeons terriblement, terribles juges qui jugeons terriblement ! Terribles jusqu'à ce qu'il juge, jugeant jusqu'à ce qu'il soit Terrible, seen !

Quand le Judge Dread dit : « Ta sentence sera d'être pendu par ta langue », c'est très justement ce qu'il arrivera, parce que leurs

langues se chargent de mensonges, yes. Par conséquent I&I ne sommes pas compromis, il n'est pas de notre volonté de compromettre. C'est ainsi que dans le temps, Rastaman est pointé du doigt et reconnu en tant que personne dure et sévère, et se dégage des chaines de Babylon, de leurs étiquettes apposées sur I&I, et tous ces genres de choses. I&I sommes les soldats du Très Haut ici-bas, Rastafarl & I&I ne sommes pas envoyés pour compromettre.

Il est important que les gens sachent, et parce que nous ne pouvons compromettre, il nous est nécessaire de parler et pratiquer dans le chemin de la Justice et de la Droiture, chantant ainsi le Feu et le sang pour Babylon en tous temps seen !

Car I&I allons compromettre la mort dans les profondeurs et l'étendre, il n'y aura plus de vie, nous pourrons dire au revoir à la vie si I&I sommes compromis.

Selah.

Traduction : Ras Harold



La Culture du Carême*

La période de jeûne, prière et de repentance commence généralement le Mercredi des Cendres (1^{er} Mars de cette année) jusqu'au Vendredi Saint (Jour de la Résurrection). Le mot vient de l'Anglo-Saxon (d'origine anglaise) ; le mot « Lencten » signifiant « le temps des jours qui rallongent » ou simplement « printemps ». Durant cette Saison Sainte aucun poisson, lait animal, fromage, ou produits dérivés de ceux-ci ne doivent être mangés, ni de poudre à lever (levure) dans le pain, pas de farine blanche pure, il faut qu'elle soit mélangée avec de la farine de maïs ou de la farine complète etc. I&I n'allons pas dans la mer nous baigner en cette période car la mer est en train de se purger.

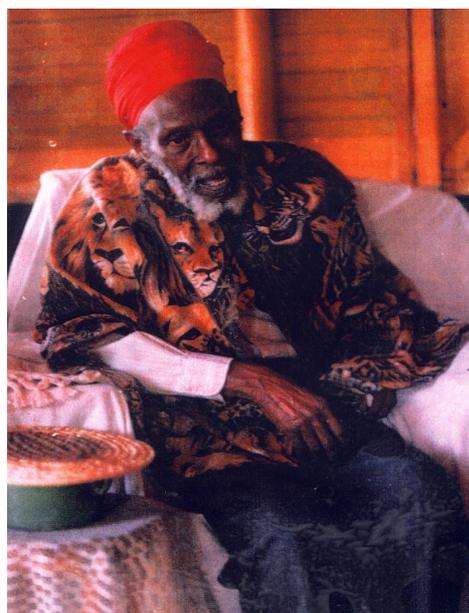
Généralement, le 1^{er} Mars est aussi une célébration carémique marquant la naissance du Congrès Noir en 1958. Le Carême est une période terrible pour les Saints du Plus Haut Dieu car les persécutions, les épreuves, les luttes et les obstacles son sur notre route puisque c'est le temps de la crucifixion du Seigneur et Sauveur il y a 2000 ans par 'Mother White Bridge', Egypte/Jamaïque. En observant les instructions plus haut, nous ne prenons pas part à la crucifixion d'Emmanuel, car le monde méchant avide de sang a dit crucifier l'Homme Juste et donnez nous Barabas (les politiciens) et César (l'argent). Ils mangent mon peuple comme du pain et n'invoquent point le nom du Seigneur. I&I ne vient pas comme des agneaux pour le massacre ni en brebis pour Shearer en cette dérogation, mais comme le Lion Conquérant qui est venu conquérant pour conquérir. Il surgit de Sa tombe avec un triomphe puissant sur Ses ennemis, Il surgit vainqueur du domaine des ténèbres et Jah vit pour toujours avec Ses Saints pour régner. Bénis soient ceux qui se lèvent dans la première résurrection car la seconde mort n'a aucun pouvoir.

La raison pour laquelle on appelle ce jour le « Vendredi Saint » est que c'est le jour

glorieux où le Christ Noir surgit du « domaine des ténèbres avec les clefs de la mort et de l'enfer. Emmanuel est un Juif et il fut crucifié un Jeudi. L'Homme du « R » de leva tôt le Vendredi matin pour préparer le Sabbath. Ils (le monde méchant) ont d'abord essayé de pendre l'homme mais les os du cou de Jah ne pouvaient pas se briser, réalisant la prophétie « aucun de Ses os ne sera brisé ».

Puis ils Le clouèrent à la croix par Ses deux mains et pieds, ils percèrent aussi Son côté avec une lance, ainsi ce sont 5 blessures sanguinolentes que le Christ Noir porta pour l'église Sa « Sainte Epouse », le Cinquième Royaume de Jes'us surgit et se dresse avec l'homme du « R » pour reprendre ce qui est à nous depuis la Création, pour briser les liens de l'oppression et libérer les captifs, pour détruire la méchanceté spirituelle dans les places élevées et abaissées par la voix du « Je Suis le Je Suis » Père Moïse Frère Jes'us. Ils ont l'image du Christ Noir sur la croix à l'Eglise Anglicane de Bretagne « St Ethelredas ».

Nous fermons par 7 mots d'amour : Dieu est amour, aimons – nous donc tous.



* *Lent* en anglais.

Traduction : Princesse I-Nice Rachel, avec l'autorisation du Congrès Noir International Ethiopie Afrique (E.A.B.I.C)

Ras Daniel Babu

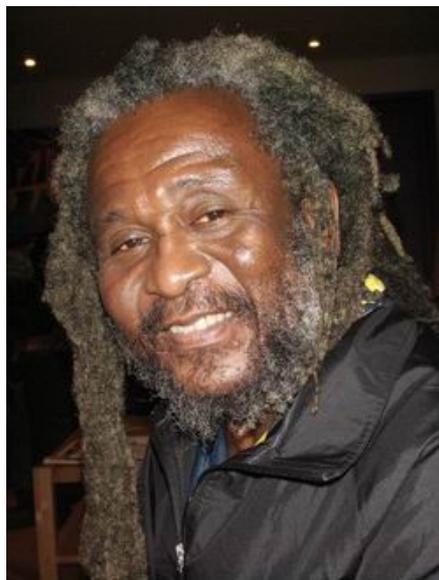
Guérisseur RasTafari au Japon.

« Les gens disent « *je suis trop occupée pour bien manger.* » Comment peuvent-ils dire cela quand ce qu'ils mangent détermine justement combien ils peuvent bien vivre ? » demande Ras Daniel Babu, praticien de médecine orientale et producteur de reggae vivant à Tokyo. Dreadlocks au vent, arborant sa chemise tropicale de reconnaissance, Babu parle énergiquement de son investissement dans la médecine orientale et dans le reggae roots. Prenant à cœur les paroles de Bob Marley : « *Open your eyes and look within* »*, ce Fils de Jah a désormais fait des méthodes de guérison orientale sa vie.

Babu est né et a grandi dans la communauté Antillaise à Brooklyn, New York, un microcosme des Antilles avec « *plus de Jamaïcains qu'à Kingston, plus de Trinidiadiens qu'à Port of Spain, et plus d'Haïtiens qu'à Port-au-Prince.* » Vu son origine, le reggae music, avec son message de paix et d'harmonie, a joué une part d'influence dans les années de formation de Babu, et la musique comme la culture antillaise restent importantes dans la vieille philosophie du plus de cinquante ans.

Avant de venir au Japon, Babu travaillait à New York en tant que promoteur et producteur de roots reggae pendant quinze ans. Il a travaillé pour SBO,

Sound of Brasil, la discothèque de musique du monde la plus grande de New York, et également pour Island Records, le label qui a mit Bob Marley sur la carte des musiques du monde. Babu a aussi travaillé pour des stars comme Burning Spear, Augustus Pablo et Ras Michael. Dans les années 1980 et au début des années 1990 Babu a aidé à l'organisation du premier show américain de reggae au Japon, et a aussi aidé à la sortie de l'album de Rita Marley pour CBS Sony au Japon.



C'est la musique qui a d'abord amené Babu au Japon. Il est venu à Tokyo il y a dix ans avec l'intention de rester juste pour quelques semaines pour repérer des talents japonais dans le reggae. Une rencontre avec la Kai Igaku ou « Médecine Confortable », pourtant, changea ses plans de

façon permanente.

« Etudier cette méthode dans cette clinique est la seule chose qui a eu l'impact le plus grand sur le travail de ma vie. » explique Babu. « Dans un sens ça a tout mis en cohésion... »

Babu, qui avait étudié la médecine des plantes antillaises et la macrobiotique pendant des années, est venu étudier à la clinique du Docteur Ryosuke Uryu pendant trois ans en tant qu'interne, et travaille désormais lui-même en tant que praticien.

La « Médecine Confortable » est basée sur la thèse d'après laquelle le corps a une capacité à se rétablir tout seul. Uryu combine plusieurs méthodes de médecine orientale et traditionnelle pour créer sa propre thérapie, qui contient des pratiques telles qu'évaluer les déséquilibres dans le corps, *sotai*, un système d'exercice destiné à rétablir la santé, et une combinaison de médecine des plantes traditionnelle. La clinique s'est bâtie une réputation ces dernières années en traitant des patients à qui les médecines occidentales conventionnelles n'avaient apporté que peu d'aide.

L'intérêt de Babu dans les régimes médicaux remontent à sa propre expérience, ayant souffert d'un déséquilibre dans ses habitudes diététiques quand il était jeune.

Il a commencé à lire sur les médecines des plantes traditionnelles natives américaines et antillaises, et découvrit enfin la macrobiotique, le système de santé développé par George Osawa. Les macrobiotiques insistent sur le régime végétarien, à base de graines, de légumes issus de la production locale, et décourage l'absorption de sucres.

« Quand les gens entendent les mots « *nourriture naturelle* » et « *nourriture diététique* » ils ont tendance à penser que c'est restrictif, mais c'est large et ouvre en fait beaucoup de possibilités dans d'autres aspects de la vie », explique Babu. Pour Babu, un premier intérêt vers les différents types de régimes s'est étendu à une étude plus large vers les médecines alternatives.

« Rien dans le corps n'est isolé », dit Babu en expliquant l'approche orientale. « Les nerfs, les hormones, le système immunitaire, les organes digestifs- tous sont des parties intégrés du mécanisme humain. Donc chaque maladie et les symptômes qui y sont liés sont connectés avec d'autres parties du corps et de l'esprit de l'homme. D'un coup de froid commun à un cancer, c'est la même chose. »

L'intérêt de Babu dans cette approche holiste de la santé, l'a poussé dans l'étude de « *la nutrition anti-oxydante* ». Développée par des praticiens de la médecine occidentale, cette technique nous enseigne comment lutter contre les effets de la pollution, du stress

et, à un certain niveau, le vieillissement, tout en renforçant le système immunitaire corporel.

« Le corps humain est plein de bactéries et c'est normal. Quand le corps est en bonne santé et que le système immunitaire fonctionne correctement, non seulement ces bactéries ne sont pas une menace, mais elles travaillent au contraire pour le corps. La même bactérie devient une menace pour la vie quand le niveau de toxines du corps augmente et que le système immunitaire s'affaiblit. »

Il cite le stress, la sous nutrition et l'usage de produits chimiques, drogues légales et illégales inclus- comme les antibiotiques, comme exemples types de tels « *immuno-suppressants*. »**

La malnutrition est l'un des facteurs contribuant à l'affaiblissement du système immunitaire, et beaucoup de gens dans les pays développés en souffrent à cause de leurs habitudes diététiques appauvries, dit Babu.

Au Japon, par exemple, malgré le régime traditionnel sain, les gens ont souffert des mêmes effets contraires de la culture fast-food et des aspects négatifs du régime occidental. Les « *plats préparés* », en particulier, reçoivent l'assaut de Babu.

« Ces plats préparés ont non seulement un faible apport nutritionnel, mais contiennent aussi beaucoup d'additifs qui sont nocifs pour notre corps. Le Japon a de bons plats traditionnels comme le natto,

qui est une grande source de protéines et contient des bactéries saines similaires à celles qu'on trouve dans les yaourts ; des algues, qui sont riches en minéraux et ont un effet purifiant, et c'est une honte que les gens abandonnent une culture diététique si riche. »

Mélangant sa propre culture avec les études de médecine Orientale, Babu a trouvé des similarités entre la macrobiotique, la médecine traditionnelle et RasTafari. Fondamentalement végétarien, RasTafari essaie de vivre en harmonie avec la nature, se passant des additifs artificiels dans leur régime. RasTafari insiste aussi sur le soin à autrui, particulièrement au défavorisé, au malade et à l'ancien.

« La connaissance devrait être partagée » déclare Babu. Et à Kai Igaku, on dirait, Babu a trouvé le parfait moyen de mélanger la voie RasTafari avec la médecine orientale, pas seulement pour lui-même, mais pour apporter un message sain aux autres.

* « *Ouvre tes yeux et regarde en toi-même* »

** « *immuno-suppressant* »

(Article par Takaesu, tiré du Ahasi Evening News, reparu dans le « *Rastafari speaks* » de l'été 2002)

Note : Ras Daniel Babu est aussi connu dans la communauté Rastafari londonienne où il a donné des conférences gratuites et des consultations en auto-guérison.

Traduction : Princesse I-Nice

La place de la femme

Rastafari

Où et quelle est la place de la femme ?

Eh bien, si l'on suit les enseignements de la doctrine de Paul, le colonialisme, et certains tribalismes, sa place est derrière l'homme. Sa position est inférieure à celle de l'homme et sa valeur est moindre. I&I qui suivons Haïlé Sélassié I, Sa Vie éternelle, et Ses enseignements de Vérité et de Droiture, voit clairement que les enseignements de Paul, du colonialisme et du tribalisme sont faux parce qu'ils ne se basent ni sur la Vérité, ni sur le Droit, ni sur la Réalité.

La Vérité, c'est qu'il faut un homme et une femme pour amener la Vie (50-50). La seule différence réside dans le corps (temple) car tous deux ont été créés par S.M.I Haïlé Sélassié I le Premier, parfaits, dans son intention et pour accomplir sa volonté. Haïlé Sélassié I ne fait pas d'erreurs.

Les oeuvres de l'homme et de la femme sont différentes, mais équitablement respectées par S.M.I. Ainsi ensemble, côte à côte, les œuvres d'Haïlé Sélassié I peuvent être accomplies. Malheureusement, il y a beaucoup de frères qui pensent que leur femme (ou leur fille) est leur propriété et qu'ils peuvent en user, en abuser, et les traiter comme ils veulent. Non ! C'est faux et ce n'est pas la voie du Droit et de la Justice d'Haïlé Sélassié I. Trop de femmes Rastafari subissent des abus physiques et mentaux de façon quotidienne, par des frères qui leur disent ce qu'elles peuvent faire et ce qu'elles ne peuvent pas faire. On ne permet pas aux Sœurs de réaliser leurs vies pour Haïlé Sélassié I. De plus certaines sont tenues en esclavage mental ou économique, tandis qu'on leur raconte qu'elles ne sont rien sans un homme. Souvent ces Sœurs n'ont pas les moyens économiques pour quitter ces situations abusives et commencer un nouveau départ, fermement ancré dans la lumière de Rastafari.

Beaucoup de ces sœurs ont abandonné leurs ambitions et aspirations pour suivre des hommes qu'elles ont cru être des « hommes droits de Rastafari ». A la place elles auraient dû donner leurs vies pour honorer et suivre Haïlé Sélassié I qui, lui, ne les égarera, maltraitera ou abusera jamais. Au-delà de cela, certaines de ces sœurs qui cherchent à quitter des situations abusives sont traitées de débauchées et on leur raconte qu'elles ne peuvent pas avoir un autre Kingman. Pourtant certains de ces hommes sautent d'une femme à l'autre, leur donnant des enfants et sont surnommés « baby-fathers ». C'est une double vie. I&I devons vivre les vies d'Haïlé Sélassié I et d'Empress Wozeyro Menen qui se sont d'abord mariés et ont été couronnés le même jour, ce qui n'avait jamais été fait auparavant. C'est côte à côte qu'ils marchaient.

Souvent on raconte aux sœurs Rastafari qu'une femme ne doit pas être vue ni entendue, que le travail d'une femme c'est d'avoir des enfants, et qu'elles doivent être silencieuses dans la congrégation. Comment un homme peut-il prétendre aimer Haïlé Sélassié I, et cependant empêcher sa femme, sa sœur, sa mère, sa fille, sa princesse ou sa reine de glorifier Haïlé Sélassié I avec des paroles et des prières venues de sa bouche ? C'est complètement hypocrite !

Mes Frères, je vous presse de reprendre vos esprits en droiture et en justice. I&I devons éliminer l'esclavage de nos foyers où la femme est considérée comme la propriété de l'homme. Arrêtez d'utiliser et d'abuser les femmes physiquement et mentalement. Au lieu de cela, I&I devrions l'encourager à s'emplir des enseignements d'Haïlé Sélassié I, à obtenir les connaissances et les talents qui lui seront précieux à elle et à sa famille.

Les Sœurs ne sont pas encouragées à se Rassembler et à raisonner ensemble pour des études bibliques ou une édification dans leur parcours. Quand les Sœurs deviennent sages, instruites, et bien informées, elles s'opposent à ce traitement négatif, usant des enseignements d'Haïlé Sélassié I comme leur force.

Certains frères ont aussi peur que quand leur Sister se rassemble avec d'autres femmes RasTafari, et qu'ainsi leur attitude immorale et perverse soit dévoilée. Frères, si vous faites le bien, on ne parlera de vous qu'en bien. Souvenez vous, il n'est jamais trop tôt ou trop tard pour une douche de pluie. Il n'est jamais trop tard pour changer.

En conclusion, comment moi, un homme né d'une femme, qui a plusieurs filles, puis-je souscrire à un traitement abusif, inhumain et inégal de nos princesses et de nos reines ? C'est un péché et une véritable honte.

Les sœurs d'I&I doivent être traitées avec amour, respect et équité. Elles doivent être

nourries et renforcées, car plus elles deviennent fortes, plus la famille devient forte, et plus la

Nation d'Haïlé Sélassié I sera forte. Selah. Quant à I-man, je rends continuellement grâces et louanges à Haïlé Sélassié I pour toutes choses et pour ma femme qui est à mes côtés. Ensemble I&I avançons en accord avec la volonté d'Haïlé Sélassié I.

Aux femmes, mères, sœurs et filles RasTafari, I&I vous aime et I&I s'excuse pour les torts qui vous sont faits. Continuez à toujours aimer Haïlé Sélassié I, la source de la force et de l'endurance d'I&I. Et quand ça ne va pas demandez vous quelles étaient la place de Makéda la Reine de Saba et de l'Impératrice Menen ? Mes Sœurs, levez vous et prenez la place qui vous est réservés dans le Royaume d'Haïlé Sélassié I.

Par Ras Abede (Extrait de l'Empress Menen's Gazette, traduction par Princesse I-Nice)



POUR NOS YOUTH!



Colorie le lion !!

DROITS ET JUSTICE :

par Sista Natasha

L'article 2 de la Convention internationale des droits de l'enfant : le principe de non-discrimination

Au regard de la Convention internationale des droits de l'enfant, les Etats parties doivent garantir à tout enfant, « sans distinction aucune, indépendamment de toute considération de race, de couleur, de sexe, de langue, de religion, d'opinion politique ou autre de l'enfant ou de ses parents ou représentants légaux, de leur origine nationale, ethnique ou sociale, de leur situation de fortune, de leur incapacité, de leur naissance ou de toute autre situation ». De plus, « les États parties prennent toutes les mesures appropriées pour que l'enfant soit effectivement protégé contre toutes formes de discrimination ou de sanction motivées par la situation juridique, les activités, les opinions déclarées ou les convictions de ses parents, de ses représentants légaux ou des membres de sa famille ».



Aujourd'hui les discriminations porte principalement sur :

- **Le sexe** : ainsi les petites filles sont encore victimes d'infanticide, qui est la pratique du meurtre d'enfants nouveaux-nés, mais elles sont aussi l'objet d'avortements, c'est-à-dire de l'interruption volontaire de grossesse, de malnutrition et d'abandon moral. Du fait de ces pratiques, 60 à 100 millions de femmes dans le monde manqueraient à l'appel.
- **L'incapacité** : le monde compte entre 120 et 150 millions d'enfants et de jeunes handicapés. Or, on pense que moins de 2% de ses enfants vont à l'école. De plus, ils sont victimes de violences sexuelles (aux Etats-Unis le taux d'infection par le VIH et de SIDA chez les sourds est le double de celui de l'ensemble de la population) et ils sont parfois abandonnés par leurs parents. Ils n'ont ainsi pas les mêmes perspectives d'avenir que pourraient avoir les enfants qui ne sont pas touchés par un handicap. (complément : voir <http://www.unicef.org/french/sowc06/profiles/disabilities.php>)

- **L'origine ethnique ou les considérations de race ou de couleur** : les enfants victimes de telles discriminations sont souvent issus des minorités autochtones, c'est-à-dire qu'ils revendiquent leur droit à une culture séparée associée à un territoire et à une histoire spécifiques. Ils ont plus de risques d'être exclus des services essentiels tels que la santé (par exemple, au Mexique on estime qu'il y a 96,3 médecins pour 100 000 personnes au plan national, mais seulement 13,8 pour 100 000 dans les régions où les peuples autochtones comptent pour 40 pour cent ou plus de la population) et l'éducation, mais en plus, d'être victimes de marginalisation culturelle, économique et politique. Mais ils trouvent aussi des difficultés pour procéder à l'enregistrement à la naissance (dans la région amazonienne de l'Équateur, seulement 21 pour cent des moins de cinq ans ont un certificat de naissance, alors que la moyenne nationale est de 89 pour cent). Ils sont exposés à la maltraitance, la violence et l'exploitation, notamment en Australie, au Bangladesh, au Burundi, au Chili, en Équateur, en Inde, au Japon et au Venezuela. Mais ils sont aussi les victimes des génocides comme celui du Rwanda.
- **La langue** : d'après une étude, « lorsqu'ils vont à l'école, les enfants autochtones sont souvent désavantagés dès le départ par rapport aux autres parce qu'ils ne connaissent pas la langue dans laquelle les cours sont donnés. La recherche indique qu'il faut attendre la troisième année pour que leur compréhension soit au même niveau que celle des enfants qui parlent la langue dominante ».
- **Le système de caste** : les enfants nés dans des castes inférieures, c'est-à-dire des classes sociales inférieures, ont plus de chances d'être des enfants travaillant sous contraintes. Ainsi, la majorité des 15 millions d'enfants travaillant en Inde sous contrainte, sont des enfants issus des castes inférieures
- **Le VIH ou le SIDA** : dans un certain nombre de pays les enfants atteints du VIH ou du SIDA sont victimes de nombreuses discriminations, d'autant plus lorsqu'ils ont perdu leurs parents. De nombreuses études sont en cours, mais Human Rights Watch dénonce les discriminations quant à l'accès à l'école au Kenya, et à Mumbai en Inde, les enfants indigents subissent un test de dépistages le jour de leur admission, s'ils sont séropositifs, « ils sont soit séparés des autres, soit transférés dans les locaux d'un programme d'hébergement distinct alors que le premier établissement dispose d'un personnel suffisant et que son centre de garde d'enfants peut les accueillir ».
- **Le statut à la naissance** : dans ce cas, la discrimination porte surtout sur l'héritage entre enfants naturels et légitimes. Ainsi, au Japon, légalement les enfants naturels héritent moitié moins que les enfants légitimes.

La Communauté Bobo Shanti a besoin

d' I & I !

Salutations au Nom de Notre Divine Majesté Empereur Haïlé Sélassié I !



**I&I rendons grâces pour la Vie et le Puissant qui la donne en abondance,
Sélassié I JaH! RasTafari!**

Frères et Sœurs de RasTafari, I&I en France devons nous organiser afin de faire avancer le mouvement au niveau national et international. Nous avons la chance de tous avoir un niveau de vie à peu près correct, en tout cas nous sommes tous mieux lotis que la plupart de nos frères et sœurs dans les Antilles, en Afrique, en Amérique du Sud et même aux USA.

C'est pourquoi il est de notre devoir de venir en aide à nos frères et sœurs dans la misère, car comment affirmer qu'on aime Jah si l'on n'est pas capable d'aimer notre frère ?(Jacques 2)

La situation économique en Jamaïque est de plus en plus déplorable, et les effets de la crise se font ressentir jusque chez ceux qui ont décidé de quitter Babylone pour se retirer dans les collines.

Parmi eux, la communauté fondée par l'Honorable King Emmanuel Charles Edwards,

le « Ethiopia Africa Black International Congress », a besoin de forces de l'extérieur pour perdurer et s'agrandir.

Les dégâts causés par le cyclone Ivan en Septembre 2004 n'ont pas encore tous été réparés. Les Anciens qui vivent là-bas depuis parfois plus de trente ans et ne sont plus en âge de travailler n'ont plus aucun moyen de survie. Les Frères n'ont pas les moyens de s'acheter un paire de chaussures, voire parfois à manger. Plus de 200 personnes habitent en haut sur la colline, sans compter les visiteurs internationaux. Il y a un grand besoin de développer les infrastructures, notamment l'électricité pour permettre un peu plus de confort chez les plus pauvres d'entre I&I.

L'ambassadeur Bobo Shanti en France, l'Honorable Prophète JaHKarl, se trouve à Bobo Hill pour trois mois. Nous sommes en contact permanent avec lui. Nous avons des choses à envoyer là-bas (livres, moustiquaires, téléphones...), mais les frais de port sont très élevés ; il serait également souhaitable d'aider à l'équipement de la Fondation en leur envoyant des fonds.

C'est pourquoi nous faisons appel à tous : ce sont les grains de riz qui font le sac, si chacun met un peu à la mesure de ses moyens nous pourrions vite fournir aux Frères et Sœurs là-bas de quoi améliorer un peu leurs conditions de vie. Souvenons-nous que sans ces Anciens qui se sont battus contre l'oppression de RasTafari il y a des années, nous ne serions pas là réunir aujourd'hui.

En faisant un petit geste, nous leur « renvoyons la balle ».

Tous les cœurs généreux peuvent transmettre leur don par mandat ou par chèque à l'ordre de Bérénice Morizeau. L'intégralité des dons sera reversée à la colline, je vous en renverrai la preuve. Merci donc de préciser vos noms, prénoms et contacts (Email ou adresse postale) afin que vous ayez un "feedback" et que vos noms soient transmis à la Fondation. Ceux qui veulent envoyer en liquide doivent s'assurer de bien dissimuler leurs sous (enveloppe marron) pour éviter les égarements en cours de route...

Mon adresse : Morizeau Bérénice 15 Rue Alexandre Fourny 44200 Nantes.

Je rends grâce pour chaque geste qui sera fait pour cette juste cause.

Divisés nous tombons, unis nous nous tenons.
Plus d'Unité ! Plus d'Amour !

Liberté, Rédemption et Rapatriement, Internationalement.

Fermé par 7 mots d'Amour : Jah est Amour, Aimons-nous donc Tous



Ital Food :

« Mieux vaut un repas d'herbes et de l'amour. qu'un bœuf engraisé. et de la haine. »

Proverbes 15 : 17

chili con soja y nachos con guacamole

le chili pour 8 personnes au moins

500g d haricot rouges sec ou frais/
3 gros oignons finement émincés
125g protéine de soja texturé/
un pain de tofu
deux poivrons
200g de maïs cuit
3 tomate ou un pot de concentré de tomates
des piments selon le goût
2 cuillère a soupe de farine une cuillère a soupe de cumin moulu une de paprika ou piment doux spécial et
une cuillère de coriandre

il faut cuire d abord les haricots dans une grande quantité d eau
on fait macérer le tofu dans une coupe avec de la sauce soja ou du citron selon le goût puis on le fera cuire sans graisse dans une poêle bien chaude en y ajoutant des épices
puis on fait risoler doucement les oignons avec les poivrons coupés en cubes
on ajoute le maïs et le soja qui a trempé déjà , on y ajoute les épices et la farine doucement avec un verre d eau bouillante on ajoute ce mélange aux haricots cuits. le tofu coupé en cube sera mélangé à tout cela!

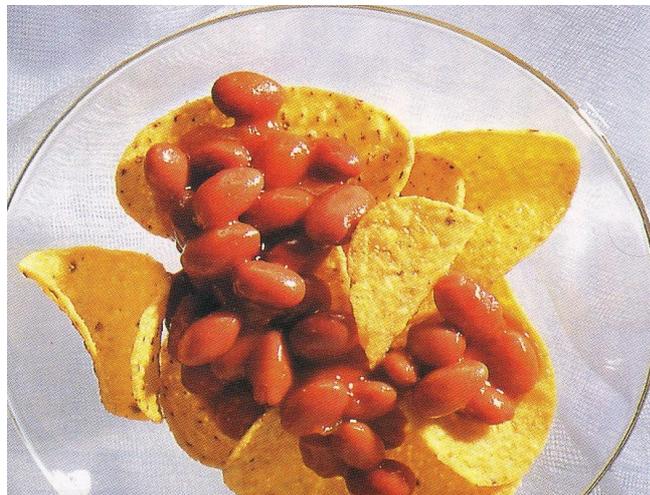
le guacamole: c'est super simple c'est de l'avocat moulu!! on l'écrase à la fourchette en y ajoutant un peu d'huile et des épices, je préfère la coriandre fraîche avec une demi tomate moulu et un demi oignon haché , de l'ail et du sel!!!

on peut servir avec des nachos, chips de maïs ...naturelles si vous aimez!

sinon pour les plus courageux...

tortillas de maïs...

il vous faut juste de l'eau chaude (bouillie) et de la farine de maïs... pas de maizena! nonononoi!!!!
on fait une pâte avec la farine et l'eau avec bien sûr un peu de sel
puis il suffit de faire des petites boulettes de pâte et les écraser de façon à former de fines galettes... on les met au four (180°) pendant 20 minutes
on retourne à mi-cuisson à moins d'avoir un four super moderne à chaleur tournante!!



Bon appetit !

Sista Ayekan

ITAL GUERISONS

Salutations bénies aux Noms de Notre Très Sainte Majesté Hailé Sélassié et de Sa Bien Aimée, l'Impératrice Menen Asfaw !

Pour ce numéro, nous verrons quels sont les remèdes naturels pour prévenir et soigner **LES RHUMES**. Ensuite nous feront un point sur **le miel**.

Avant tout, rappelons que la meilleure façon de rester en bonne santé est d'avoir une vie saine, pure et de manger une nourriture Ital, vivante : pas de sel, pas de produits chimiques, pas de cigarettes, pas d'alcool, pas de drogues, pas de chair ni de sang... « Nous sommes ce que nous mangeons ! ».

-Les rhumes sont une affection courante qui se caractérise par mal de gorge, nez bouché, éternuement, écoulement nasal et quelques fois maux de tête, douleurs articulaires et musculaires.

Pour prévenir un rhume, il existe une grande variété de **plantes à infuser pendant 5 à 10 minutes, à sucrer au miel en ajoutant du jus de citron**. Au début de la mauvaise saison, n'hésitez pas à prendre des infusions avant même que le rhume ne soit installé. Quand vous préparez une tisane pour la journée, il ne faut pas laisser les plantes dans l'eau mais les jeter aussitôt après l'infusion. Vous pouvez conserver une infusion 24 heures. Les températures chaude et tiède sont les plus recommandées car les infusions se diffusent ainsi plus facilement et plus rapidement dans l'organisme. Enfin, les tisanes sont généralement absorbées loin des repas de façons à ne pas être mélangées aux aliments et à produire ainsi un effet plus rapide.

Vous pouvez boire des infusions de *menthe, lavande, serpolet, plantain, sureau, thym* ou ce mélange :

1 grande tasse d'eau, 2 clous de girofles, 2 graines de badiane (anis étoilé), 1 morceau de cannelle.

Faites bouillir 3 minutes ; laissez infuser 5 min en ajoutant une rondelle ou quelques gouttes de *citron* (qui ne doit pas bouillir). Filtrer et ajouter du *miel*. Avant dormir.

Le remède de base reste quand même le thym, que vous pouvez associer aux autres plantes. Par

exemple, vous pouvez boire le plus possible dans la journée une **infusion constituée de fleurs de sureau et de thym, à laquelle vous ajoutez des rondelles de citron**.

Les infusions d'ail et de poivre de Cayenne accélèrent la guérison par leurs effets antiviraux, antiseptiques et par le déclenchement de la sudation. Comme cette infusion est particulièrement forte et pas très agréable, je vous conseille de boire dans un verre d'eau un mélange constitué d'un jus de citron, de 3 pincées de poivre de Cayenne et d'une gousse d'ail hachée très finement.

L'ail : vous avez pris froid, vous avez mal à la gorge, le nez est pris, vous tousser et ne pouvez pas dormir... **Manger de l'ail !** Une gousse d'ail, le soir avant de se coucher, avec un morceau de pain et une ou 2 autres dans la journée. Ça pique mais c'est efficace !

Pour le nez qui coule, mettez 2 ou 3 gouttes de citron dans chaque narine et aspirez fortement pour faire progresser le citron vers les sinus.

Pour dégager les bronches, pratiquer des **inhalations de camomilles, eucalyptus, gingko biloba, oignon ou thym :**

Mettez quelques feuilles d'*eucalyptus* et quelques brins de *thym* dans un grand bol d'eau froide. Portez à ébullition pendant

5 minutes. Versez dans un bol ou un inhalateur. Mettre le nez au-dessus en

couvrant la tête avec une serviette. Inspirez à fond les vapeurs désinfectantes pendant environ 10 minutes.

Les huiles essentielles ont un pouvoir antibiotique et antiseptique. En débarrassant l'air ambiant des nombreuses bactéries qui y circulent, ce remède naturel est d'une grande efficacité pour éviter et soigner vite un rhume. Les huiles essentielles les plus recommandées sont *l'eucalyptus, le pin, le citron, le thym, la lavande, le niaouli, la menthe et le cajepout*. Il existe en pharmacie (vous pouvez vous le faire prescrire par votre médecin car c'est remboursé par la sécu...) des ampoules appelées « calyptol » pour inhalation (mais vous pouvez également la verser dans une soucoupe et la mettre sur un radiateur pour diffusion). C'est un mélange d'*eucalyptus*, d'huile essentielle de *pin* et de *thym*.

La vitamine C est bien connue aussi pour améliorer les défenses immunitaires : *la baie d'acérola*, une cerise rouge d'Amérique du Sud, en présente un taux important. On trouve l'acérola vendu en forme de suppléments dans les magasins bio. Mettez sur une alimentation riche en vit C : *kiwis, oranges, cassis, choux-fleurs, brocolis, fraises...*

Attention aux mélanges : les erreurs alimentaires ou les mauvais mélanges constituent un autre facteur favorisant les rhumes : ne pas manger d'aliment acide avec des céréales ! Ne pas manger de fruits à la fin des repas, mais toujours en dehors de ceux-ci.

Un aliment qui soigne : le miel

Aliment énergétique et sain, le miel est un véritable concentré de principes actifs récoltés sur les plantes, dont les mérites ne sont plus à vanter. Sa valeur énergétique lui vient de sa teneur en glucides, égale aux $\frac{3}{4}$ de son poids, dont du glucose et du lévulose.

L'intérêt de ses 2 derniers composants est à souligner, car ces sucres sont directement assimilables par l'organisme. Les diabétiques qui ne peuvent assumer la transformation de saccharose peuvent manger du miel, alors qu'ils ne peuvent prendre du sucre de canne, par exemple.

Outre les glucides, le miel renferme des sels minéraux en quantités intéressantes : phosphore, calcium, fer et cuivre notamment, mais aussi du chlorure de sodium, du manganèse, du magnésium... Le miel contient surtout des vitamines A, E et K, et des vitamines C, B, PP en plus petites quantités.

De par sa composition, le miel est un aliment de premier ordre dans la période de croissance et de sénescence. Il est conseillé aux anémiés, utilisé contre la déminéralisation osseuse et dans les affections pulmonaires. Il corrige les troubles hépatiques, apaise les sujets nerveux, cicatrise les ulcères de l'appareil digestif.

La qualité du miel :

La composition du miel dépend essentiellement des fleurs butinées et donc du sol sur lequel elles poussent. Les régions incultes ou montagneuses sont les plus favorables à la production d'un bon miel. L'utilisation de pesticides chimiques utilisés dans les prés et les vergers n'a pas, comme pour les autres produits de culture, une incidence sur le miel. En effet, les risques d'intoxication sont rarissimes : les abeilles, averties par leur instinct, ne butineraient pas les fleurs ainsi traitées.

Il est très important en revanche, que le miel provienne de ruchers bien soignés, ou l'apiculteur proscrit le nourrissage au sucre ou à la mélasse et laisse aux abeilles une provision de leur propre miel pour l'hiver.

De plus, le miel ne doit subir aucune transformation : ni procédé de chauffage, ni traitement dit antiseptique, ni adjonction de sucre. Vous attacherez donc de l'importance à la provenance du miel.

Les miels et leurs indications :

Il existe des miels provenant du butinage d'une seule plante, donc aux propriétés plus spécifiques, et des miels dits « toutes fleurs », dont l'intérêt général est loin d'être négligeable.

- Le miel d'acacia : énergétique et reminéralisant. Il est très doux et son goût est généralement plus apprécié particulièrement par les youths.
- Le miel d'aubépine : recommandé dans les affections cardiaques. Antispasmodique, calmant du système nerveux, il est aussi conseillé aux artérioscléreux et aux dyspeptique.
- Le miel de bruyère : utilisé dans les affections des voies urinaires (cystites, calculs). Il est diurétique et antirhumatismal.
- Le miel de chou : efficace contre les affections des voies respiratoires.
- Le miel d'eucalyptus : excellent dans les cas de toux et de bronchite ; il combat les infections des voies urinaires.
- Le miel de lavande : antiseptique des voies respiratoires et antispasmodique (grippe, bronchite, angine, coqueluche), tonique (faiblesse cardiaque, entérite, dysenterie), diurétique et antirhumatismal.
- Le miel de romarin : indiqué dans les affections hépatiques (engorgement, cirrhose, jaunisse), dans le cas d'asthénie, d'asthme, de règles absentes, de convalescence et de maux de gorge.
- Le miel de sarrasin : très nutritif et reconstituant, il est donc conseillé aux anémiés et convalescents.
- Le miel de tilleul : camant (migraine, spasme, nervosité, douleur gastrique et intestinale) et fluidifiant sanguin.
- Le miel de sapin ou de pin : remède pour les affections des bronches.
- Le miel de thym et de serpolet : recommandé dans les cas d'asthénie physique, de surmenage, d'inappétence, de règles irrégulières, de bronchite et de rhume.

Utilisation thérapeutique :

- Contre l'amaigrissement : prenez 2 cuillerées à café de miel 5 fois dans la journée.
- Contre les aphtes : mêlez du jus de citron et du miel, prenez une cuillère à café et laissez longtemps dans la bouche.
- Contre les brûlures : l'application du miel soulage, empêche la formation de cloques et favorise la cicatrisation.
- Contre les crampes nocturnes : 2 càc de miel à chaque repas supprimeront les causes et leurs effets, à condition de prolonger le traitement quelque temps.
- Contre l'énurésie : donnez à l'enfant 1 càc avant de le mettre au lit.
- Contre l'irritation de la gorge : faites des gargarismes tièdes d'eau et de miel. Pour cela faites bouillir quelques minutes $\frac{1}{4}$ de litre d'eau, ajouter une càc de miel. Au cour de la journée, laissez fondre du miel pur dans votre bouche.

*Force et Santé !
Sis Emmanuelle*

BLACK CALENDAR : *I-STORY*

Voici le calendrier des dates historiques importantes du peuple noir durant le mois de FEVRIER.

1^{er} février : 1945 – 5^{ème} Congrès panafricain, Georges Padmore

4 février : 1794 – Première abolition de l'esclavage par la Convention

5 février : 1961 – Révolte de Luanda (Angola)

6 février : 1945 – Naissance de Robert Nesta Marley

7 février : 1974 – Indépendance de la Grenade

Début de l'année Aethiopienne d'après l'Ancien calendrier, célébrée par l'Ordre Bobo Shanti.

8 février : 1900 – Grève sanglante en Martinique

11 février : 1917 – Couronnement de Zāwditu, *ras* Tafari confirmé comme régent et prince héritier

1990 – Libération de Nelson Mandela

12 février : 1909 – Création du NAACP

13 février : 1917 – Naissance de Guy Tirolien

14 février : 1817 – Naissance de Frederick Douglass

15 février : 1962 – *Etégé* Mennen « emportée par le destin d'Adam » (SMI)

1978 – Bob reçoit la médaille de la paix

19-21 février : 1919 – Congrès panafricain de Paris (W.E.B. DuBois, Marcus Garvey)

22 février : 1979 – Indépendance de Sainte-Lucie



La Patience est amère, mais ses fruits sont doux."

Proverbe Falasha

Rendons Grâces

Sélassié I Jah RasTafari