

Magazine pour adolescents, spécial Norouz et mois de Ramadan

ZAMZAM

ISSN 1024-9856

147

March 2025

w w w . a l h o d a p u b . c o m





Au nom de Dieu



Journal

ZAMZAM 147
March 2025

- Gestionnaire responsable : Mahdi Fayazi
- Editeur : Seyyed Mohammad Zulfiqari
- comité de rédaction :
Fatemeh Sadate Sabt al-Nabi
Zahra Sadate Zulfiqari
- Directrice interne et exécutive : Maryam Hamzelou
- Designer et directeur artistique : Efat Bahar
- En collaboration avec : Institut Binat

Adresse : Non. 1938, intersection Fatemi, rue Valiasr, Téhéran, Iran

Code postal : 1415894857

Téléphone:

00982188934302 - 00982188934303

- 4 Introduction
- 5 Norouz : la fête ancestrale des Iraniens
- 7 Norouz : une fête mondiale
- 8 Norouz dans l'histoire de l'Iran : de l'Antiquité à nos jours
- 11 Norouz après l'arrivée de l'Islam en Iran
- 12 Norouz dans d'autres pays
- 13 Norouz au Tadjikistan
- 14 Norouz en Turquie et en Azerbaïdjan
- 16 Les légendes de Norouz
- 18 Plats de Norouz
- 19 Le Nouvel An dans le sanctuaire de l'Imam Reza (paix sur lui)
- 22 Norouz et Ramadan : Deux joyaux du calendrier iranien et islamique

Introduction

Avec nos salutations les plus cordiales et nos vœux chaleureux à l'occasion du Norouz ancestral et de l'avènement du mois sacré du Ramadan, nous avons l'honneur de vous présenter le magazine *Zamzam*.

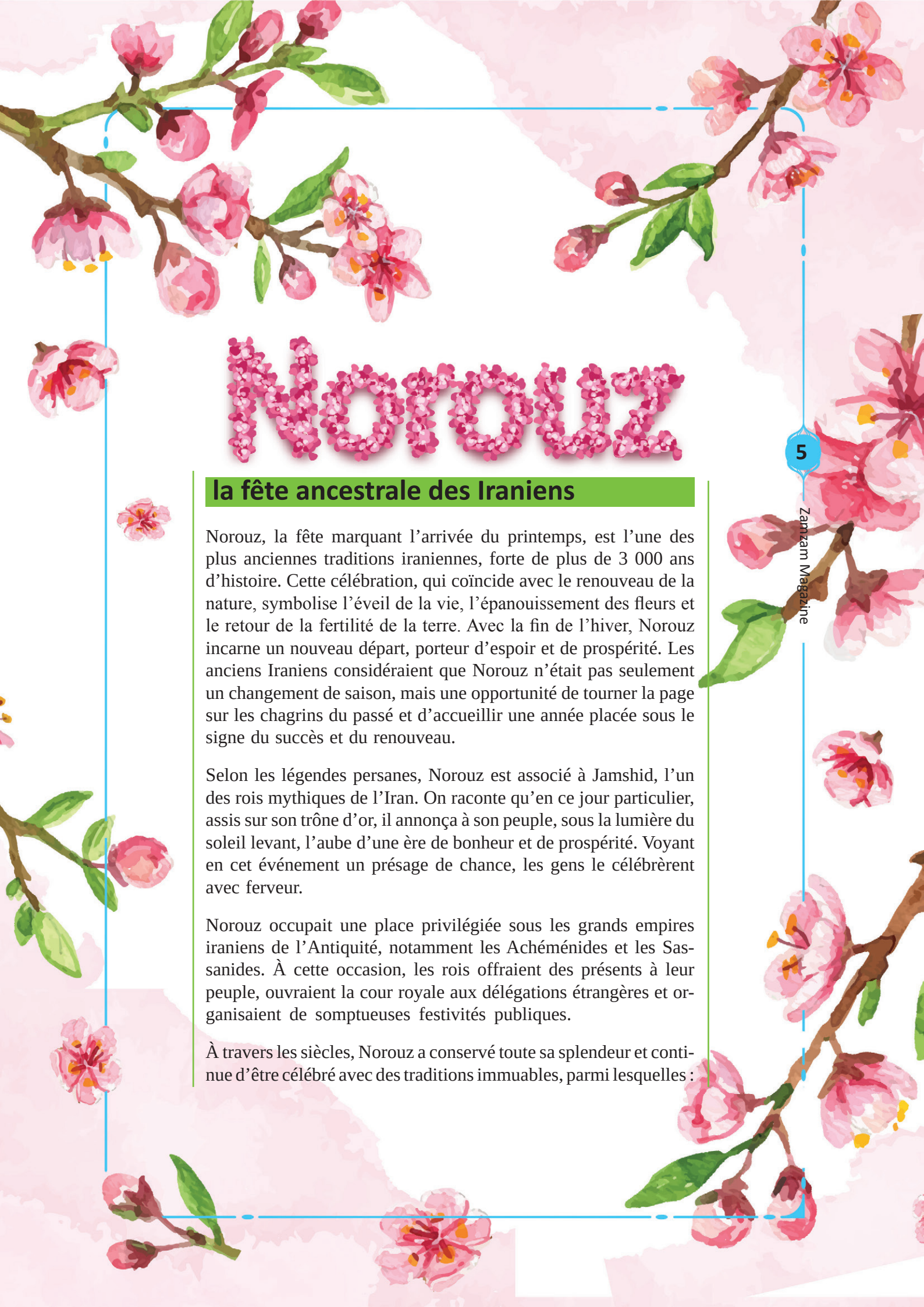
Zamzam est une publication dédiée, avec passion et dévotion, à la mise en lumière des trésors culturels de l'Iran. Dans ce numéro, nous explorons deux événements emblématiques et profondément enracinés dans la tradition iranienne : Norouz et le mois sacré du Ramadan.

Au fil des pages de ce magazine, nous vous convions à une immersion au cœur des festivités, des rites et des traditions uniques du Norouz iranien, révélant les secrets et les symboles de cette célébration millénaire. À l'approche du Ramadan, *Zamzam* sera également votre invité à la table de l'Iftar, vous accompagnant dans vos prières et méditations, imprégnées du parfum spirituel et de la richesse culturelle du jeûne.

Plus qu'un simple magazine, *Zamzam* est un messenger de joie et de fraternité, qui, à travers un langage sincère et un contenu d'une grande richesse, sublimé par des images captivantes, aspire à tisser des liens entre les amoureux de l'Iran ancestral et ses traditions intemporelles.

Rejoignez la communauté des lecteurs de *Zamzam* et découvrez le reflet vibrant des célébrations, de la ferveur et de la spiritualité iraniennes. Laissez *Zamzam* être le témoin éloquent des récits inédits et de la grandeur de la terre d'Iran, gravée dans votre cœur.





Norouz

la fête ancestrale des Iraniens

Norouz, la fête marquant l'arrivée du printemps, est l'une des plus anciennes traditions iraniennes, forte de plus de 3 000 ans d'histoire. Cette célébration, qui coïncide avec le renouveau de la nature, symbolise l'éveil de la vie, l'épanouissement des fleurs et le retour de la fertilité de la terre. Avec la fin de l'hiver, Norouz incarne un nouveau départ, porteur d'espoir et de prospérité. Les anciens Iraniens considéraient que Norouz n'était pas seulement un changement de saison, mais une opportunité de tourner la page sur les chagrins du passé et d'accueillir une année placée sous le signe du succès et du renouveau.

Selon les légendes persanes, Norouz est associé à Jamshid, l'un des rois mythiques de l'Iran. On raconte qu'en ce jour particulier, assis sur son trône d'or, il annonça à son peuple, sous la lumière du soleil levant, l'aube d'une ère de bonheur et de prospérité. Voyant en cet événement un présage de chance, les gens le célébrèrent avec ferveur.

Norouz occupait une place privilégiée sous les grands empires iraniens de l'Antiquité, notamment les Achéménides et les Sassanides. À cette occasion, les rois offraient des présents à leur peuple, ouvraient la cour royale aux délégations étrangères et organisaient de somptueuses festivités publiques.

À travers les siècles, Norouz a conservé toute sa splendeur et continue d'être célébré avec des traditions immuables, parmi lesquelles :

✓ **Le grand nettoyage de printemps** : Les familles procèdent à un nettoyage méticuleux de leur maison, non seulement pour rafraîchir leur cadre de vie, mais aussi comme un acte symbolique de purification et de renouveau.

✓ **La table du Haft-Sin** : Un arrangement de sept éléments naturels, chacun portant une signification particulière, tels que le *Sabzeh* (symbole de croissance), le *Samanu* (incarnation de l'abondance) et le *Senjed* (emblème de l'amour).



✓ **Les visites familiales** : Les familles rendent visite à leurs proches, témoignent de leur respect aux aînés et offrent aux enfants des étrennes en signe de prospérité.

✓ **Le Sizdah Be-dar** : Le treizième jour de Norouz, les familles sortent en pleine nature pour marquer la fin des festivités par des réjouissances en plein air.

À travers ces traditions, Norouz demeure un vibrant hommage aux racines culturelles de l'Iran, unissant les générations autour de valeurs de joie, de partage et de renouveau.





Norouz

une fête mondiale

Norouz ne se limite pas aux frontières de l'Iran ; il est également célébré avec ferveur dans plusieurs pays voisins, notamment en Afghanistan, au Tadjikistan, en Turquie, en Azerbaïdjan, en Ouzbékistan, au Turkménistan, au Pakistan et en Irak. En 2010, l'Organisation des Nations Unies a reconnu Norouz comme un patrimoine culturel mondial, le consacrant ainsi comme un symbole d'unité et de paix entre les nations.



Norouz

Norouz : un symbole d'espoir et de renouveau

Bien plus qu'une simple fête, Norouz est un messager de paix, d'amitié et d'espérance. Il nous enseigne que, tout comme la nature renaît après l'hiver, chaque fin annonce un nouveau commencement. À travers l'éclosion des fleurs et la verdure retrouvée, Norouz nous rappelle qu'un avenir lumineux est toujours possible.

Bonne année !

Que cette nouvelle année vous apporte bonheur, santé et réussite !



Norouz dans l'histoire de l'Iran : de l'Antiquité à nos jours

Norouz est l'une des fêtes les plus anciennes et les plus emblématiques de l'Iran, occupant depuis toujours une place centrale dans la culture et l'histoire du pays. Toutefois, son importance dépasse les frontières iraniennes : il est également célébré dans plusieurs pays de la région, notamment en Afghanistan, au Tadjikistan, en Azerbaïdjan, au Turkménistan, en Ouzbékistan, au Kirghizistan, ainsi que dans certaines régions de Turquie, d'Inde et du Pakistan. Cette fête incarne l'espoir, la solidarité et le renouveau de la nature, des valeurs transmises de génération en génération.



Norouz dans l'Antiquité : des origines mythologiques aux Achéménides

Comme mentionné précédemment, Norouz est associé aux rois mythiques de l'Iran, notamment Jamshid. Selon le **Shahnameh** de Ferdowsi, Jamshid, en ce jour particulier, s'assit sur un trône doré et resplendissant. Lorsque le soleil illumina son trône, le monde entier fut baigné de lumière. Voyant en cet événement un heureux présage, le peuple décida de le célébrer chaque année sous le nom de «**Norouz**».

Sous les Achéménides (550-330 av. J.-C.), Norouz devint l'une des plus grandes fêtes officielles de l'Empire perse. Des souverains tels que Cyrus le Grand et Darius Ier organisaient des cérémonies fastueuses, notamment dans leur capitale et au sein du majestueux palais de Persépolis. Ce site historique, symbole du pouvoir achéménide, accueillait chaque année à Norouz des délégations venues des quatre coins de l'empire, venues offrir leurs présents au roi. Des archives de l'époque indiquent que la cour royale célébrait Norouz avec faste, qu'une amnistie pouvait être accordée à certains prisonniers et que le peuple marquait l'événement par des rites tels que les visites aux aînés, l'échange de cadeaux et l'organisation de festivités.

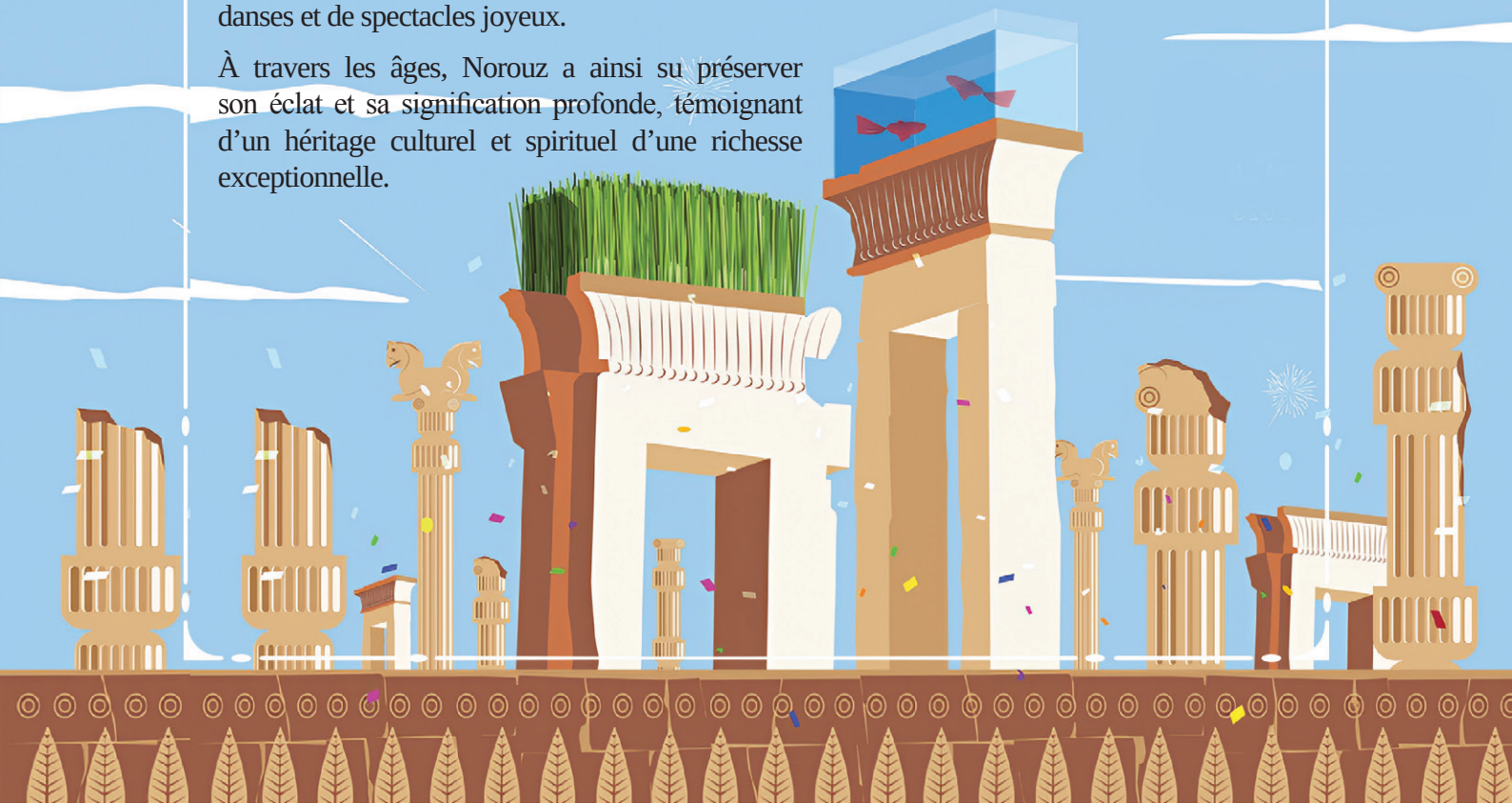
Norouz sous les Sassanides (224-651 apr. J.-C.)

Sous la dynastie sassanide, Norouz conserva son importance et prit une dimension encore plus institutionnalisée. Les Sassanides scindèrent cette célébration en deux parties distinctes :

1. **Le Petit Norouz (Norouz public)** : célébré pendant les cinq premiers jours de Farvardin et ouvert à toute la population.
2. **Le Grand Norouz (Norouz privé)** : fêté le sixième jour de Farvardin et réservé à la cour royale, aux nobles et aux dignitaires.

Des souverains tels que **Khosro Parviz** et **Anushirvan l'Équitable** profitaient de cette occasion pour accorder des grâces, notamment en libérant certains prisonniers, un geste symbolisant la bienveillance du roi envers son peuple au commencement de la nouvelle année. D'après des sources historiques comme **Abu Rayhan al-Biruni** et **Ferdowsi**, les Sassanides célébraient Norouz avec faste à travers des festivités grandioses, agrémentées de musique, de danses et de spectacles joyeux.

À travers les âges, Norouz a ainsi su préserver son éclat et sa signification profonde, témoignant d'un héritage culturel et spirituel d'une richesse exceptionnelle.



Norouz après l'arrivée de l'Islam en Iran

Avec l'introduction de l'Islam en Iran au VII^e siècle, certains rites zoroastriens furent modifiés, mais Norouz fut préservé et même encouragé par les califes abbassides ainsi que par les souverains musulmans iraniens. Cette pérennité s'explique par l'ancrage profond de Norouz dans la culture et l'identité des Iraniens, qui ont continué à le célébrer à travers les siècles.

Des érudits illustres tels que **Ferdowsi**, **Khayyam**, **Al-Biruni** et **Nezami Ganjavi** ont consacré des écrits à Norouz, témoignant de sa continuité et de son importance durant la période islamique. **Abu Rayhan al-Biruni**, dans ses œuvres, décrit Norouz comme une fête majeure et retrace les différentes manières dont elle fut célébrée au fil du temps. **Omar Khayyam**, quant à lui, fixa le début de l'année avec Norouz dans son **calendrier Jalali**, qui constitue encore aujourd'hui la base du calendrier iranien.

Sous les dynasties iraniennes telles que les **Samanides**, les **Seldjoukides** et les **Safavides**, Norouz fut célébré avec encore plus de faste, devenant un événement institutionnalisé marqué par des festivités royales et populaires.

Norouz à l'époque contemporaine

Au cours des deux derniers siècles, Norouz a pris une importance accrue, devenant une fête nationale officiellement reconnue. Son influence dépasse aujourd'hui les frontières de l'Iran, bénéficiant d'une reconnaissance internationale et affirmant son statut de symbole culturel et spirituel intemporel.



Norouz dans d'autres pays

Norouz, bien que profondément enraciné dans la culture iranienne, est également célébré comme une fête nationale et culturelle dans de nombreux pays voisins. Voici un aperçu des traditions de Norouz en **Afghanistan**, au **Tadjikistan**, en **Turquie** et en **Azerbaïdjan**.

1. Norouz en Afghanistan

En Afghanistan, Norouz est l'une des plus grandes festivités de l'année, marquée par des rituels spécifiques et variés, tels que la fête de la fleur rouge, la préparation du *Haft Mewa*, la cérémonie du *Jahenda Bala* et les visites familiales.

✓ La fête de la fleur rouge (*Mela-e Gul-e Surkh*)

Cette célébration a lieu dans la ville de **Mazar-e-Charif**, dans la province de Balkh. L'un des événements les plus spectaculaires de Norouz en Afghanistan est la *fête de la fleur rouge*, qui se déroule dans le sanctuaire de **Hazrat Ali (Rawza-e Sakhi)**. Elle dure environ 40 jours et coïncide avec l'épanouissement des fleurs rouges dans la région. Des personnes venues de tout le pays affluent à Mazar-e-Charif pour assister à cette célébration culturelle et religieuse, au cœur de laquelle se tient le rituel du «*lever du drapeau*» (*Jahenda Bala*).

✓ Haft Mewa : un dessert traditionnel de Norouz

Contrairement à l'Iran, où le *Haft-Sin* est une tradition centrale, en Afghanistan, on prépare le **Haft Mewa**, un mélange sucré de **fruits secs** tels que les raisins, le jujube, les amandes, les noix, les abricots séchés et les dattes. Ce dessert est servi dans un sirop parfumé et consommé tout au long des festivités de Norouz.

✓ Autres traditions afghanes de Norouz

- Visites aux aînés et aux membres de la famille.
- Préparation de plats traditionnels tels que le **Qabuli Pulao** et le **Bolani**.
- Organisation de compétitions de **Buzkashi**, un sport équestre traditionnel proche du polo.



2. Norouz au Tadjikistan

Au Tadjikistan, Norouz occupe une place centrale dans la culture et se distingue par des traditions profondément enracinées dans l'héritage persan.

✓ La préparation du Sumanak (Samanou en Iran)

L'une des coutumes majeures du Norouz tadjik est la préparation du **Sumanak**, une crème épaisse à base de blé germé, symbole de fertilité et d'abondance. La veille du Nouvel An, les femmes se rassemblent dans les maisons ou dans les rues pour préparer ce plat, en chantant des chansons traditionnelles tout en remuant la préparation toute la nuit.

✓ Festivités et traditions musicales

Norouz est marqué par des festivités en plein air, où l'on joue de **musique traditionnelle** avec des instruments comme le **Dayereh**, le **Dutar** et le **Rubab**. Les habitants portent des vêtements colorés et célèbrent la nouvelle année sur les grandes places.

✓ Compétitions sportives traditionnelles

- **Lutte traditionnelle tadjike**, où les jeunes s'affrontent dans les rues.
- **Jeux équestres** comme le **Buzkashi**, très populaire pendant Norouz.



3. Norouz en Turquie et en Azerbaïdjan

En **Azerbaïdjan** et dans certaines régions de **Turquie**, Norouz est une fête nationale importante, célébrée sous le nom de «**Novruz Bayramı**».

✓ Les feux de Norouz et les traditions du mercredi

Trois semaines avant Norouz, en Azerbaïdjan, chaque **mercredi** est dédié à l'un des quatre éléments de la nature : la **terre**, l'**eau**, le **vent** et le **feu**. Cette coutume rappelle le **Chaharshan-be-Suri** iranien, où les gens allument des feux et sautent par-dessus pour se purifier avant la nouvelle année.



✓ Pâtisseries traditionnelles de Norouz

- **Shekerbura** (petits gâteaux sucrés fourrés aux noix et au sucre).
 - **Baklava** (dessert feuilleté au miel et aux noix).
 - **Gogal** (brioche parfumée aux épices).
- En **Turquie**, des spécialités comme le **Boğa**, le **Helva** et le **Pide** (pain traditionnel turc) sont également consommées à Norouz.

13

Zamzam Magazine

✓ Les œufs peints : un symbole de fertilité et de renouveau

En Azerbaïdjan, la tradition des **œufs colorés**, représentant la fertilité et la joie, est très répandue. Cette coutume s'inscrit dans les festivités de Norouz et symbolise le renouveau printanier.



Norouz, un héritage commun

Au-delà de son origine iranienne, Norouz est une célébration partagée par plusieurs pays d'**Asie centrale**, du **Moyen-Orient** et du **Caucase**. Partout où il est fêté, il incarne l'**espoir**, la **joie** et l'**amitié**, marquant symboliquement le début d'une nouvelle année sous le signe de la prospérité et du renouveau.

Les légendes de Norouz

Non loin d'ici, là où les montagnes caressaient le ciel et où les rivières impétueuses se jetaient dans la mer, deux forces ancestrales régnaient sur le cycle des saisons. **Nane Sarma**, une mère bienveillante, veillait sur l'hiver en enveloppant la terre de son manteau blanc, plongeant arbres et vallées dans un profond sommeil. **Amoo Norouz**, quant à lui, était un vieil homme joyeux et généreux, porteur du printemps et de la chaleur bienfaisante du soleil.

Vêtue d'un habit immaculé, **Nane Sarma** décorait les branches de cristaux scintillants et recouvrait le sol de son souffle glacé. Pourtant, malgré son œuvre grandiose, elle voyait chaque année la neige fondre sous les pas d'**Amoo Norouz**. Paré d'un manteau brodé de fleurs printanières, ce dernier marchait avec assurance, illuminé par la lumière du soleil. À son passage, la terre s'éveillait, les

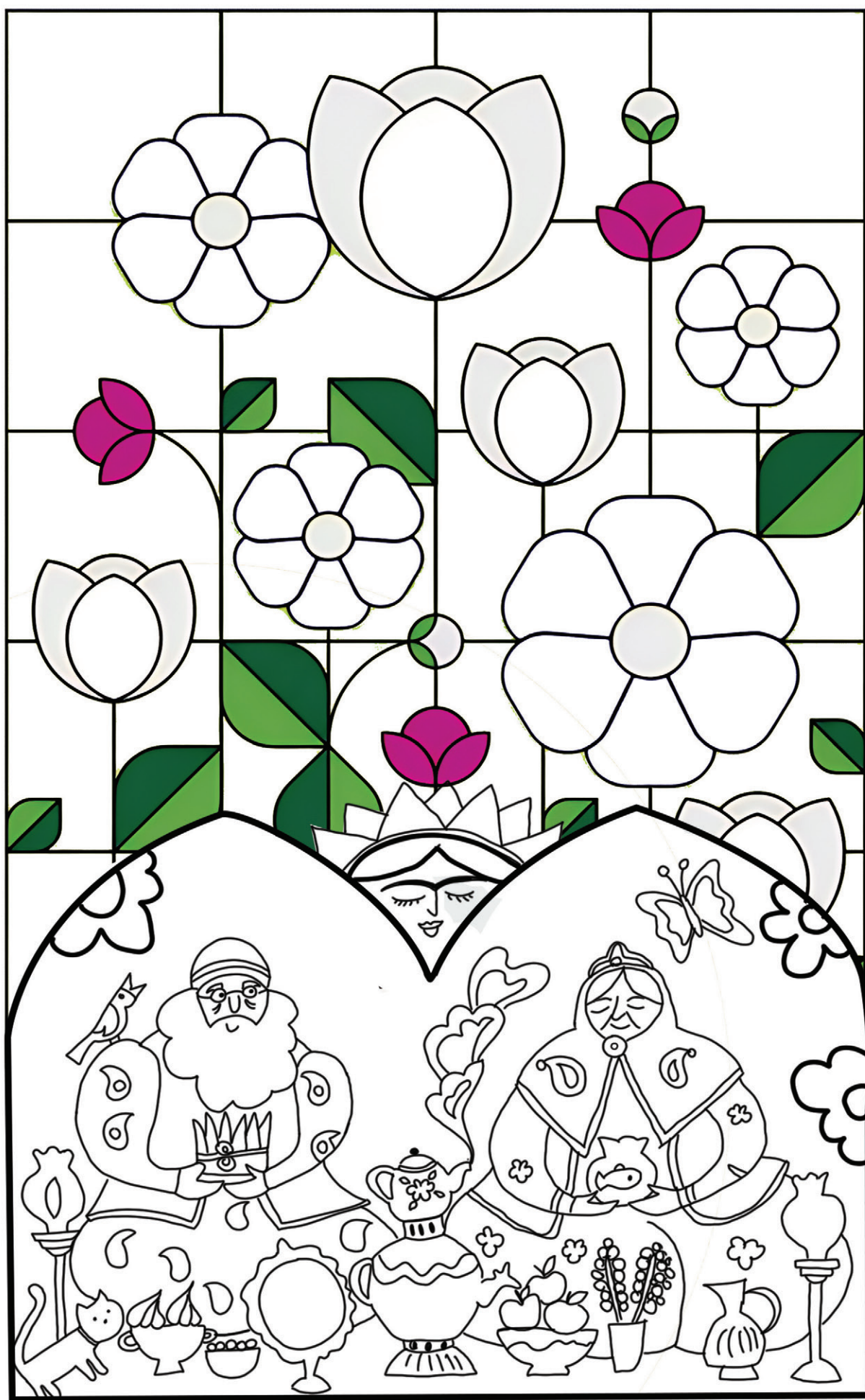


bourgeons éclosaient et la nature reprenait vie.

Lorsque les premiers rayons du printemps annonçaient son retour, **Nane Sarma** comprenait que son règne touchait à sa fin. Le cœur empli de nostalgie, elle se retirait vers les cimes enneigées des montagnes, attendant patiemment que son heure revienne.

Ainsi, chaque année, à l'aube du printemps, la légende d'**Amoo Norouz** et de **Nane Sarma** renaît, comme un éternel rituel où la nature tout entière se prépare à un nouveau renouveau, à une nouvelle promesse d'épanouissement.







Plats de Norouz

Norouz, qui marque le début de la nouvelle année dans le calendrier iranien, est accompagné de traditions culinaires riches en symboles, représentant la fertilité, la bénédiction, la santé et la prospérité. Voici quelques-uns des plats et douceurs les plus emblématiques de cette célébration en Iran :

✓ Sabzi Polo ba Mahi

Ce plat, composé de riz parfumé aux herbes aromatiques (aneth, persil, coriandre, etc.) et accompagné de poisson frit ou grillé, symbolise la chance et la prospérité pour l'année à venir.

✓ Samanu

Préparé à base de germes de blé et de farine, ce dessert sucré, à la texture lisse et veloutée, représente l'abondance et la bénédiction.

✓ Ash Reshteh

Cette soupe épaisse et nourrissante, composée de légumineuses, de légumes verts et de nouilles, est souvent agrémentée de yaourt ou de vinaigre. Elle symbolise l'unité, la chance et les chemins entrelacés du destin.

✓ Kuku Sabzi

Omelette aux herbes fraîches, parfois agrémentée de noix ou de lentilles, Kuku Sabzi est un mets léger et nutritif, incarnant la vitalité et le renouveau.

✓ Reshteh Polo

Un plat de riz préparé avec des nouilles, souvent accompagné de dattes ou de zereshk (épine-vinette), symbolisant la maîtrise du destin et la réussite future.

✓ Kebabs

Différentes variétés de kebabs, comme le Kabab Barg (émincé de bœuf ou d'agneau mariné) et le Kabab Koobideh (brochette de viande hachée), sont souvent servies lors des grandes réunions familiales de Norouz.



Pâtisseries de Norouz

Les douceurs occupent une place essentielle sur les tables festives :

Nan-e Berenji (biscuit à la farine de riz),
Nan-e Kermanshahi (biscuit aux dattes),
Baklava,
Komaj,
offrant un avant-goût sucré de l'année à venir.

✓ Haft Miveh

Ce mélange de sept fruits secs et frais est un symbole d'abondance et de santé, particulièrement populaire dans certaines régions d'Iran.

Le Sabzeh et la table du Haft-Sin

Bien que ce ne soit pas un aliment, le Sabzeh (jeunes pousses de blé ou de lentilles germées) est l'un des éléments centraux de la table du Haft-Sin, symbolisant la renaissance et le renouveau de la nature.

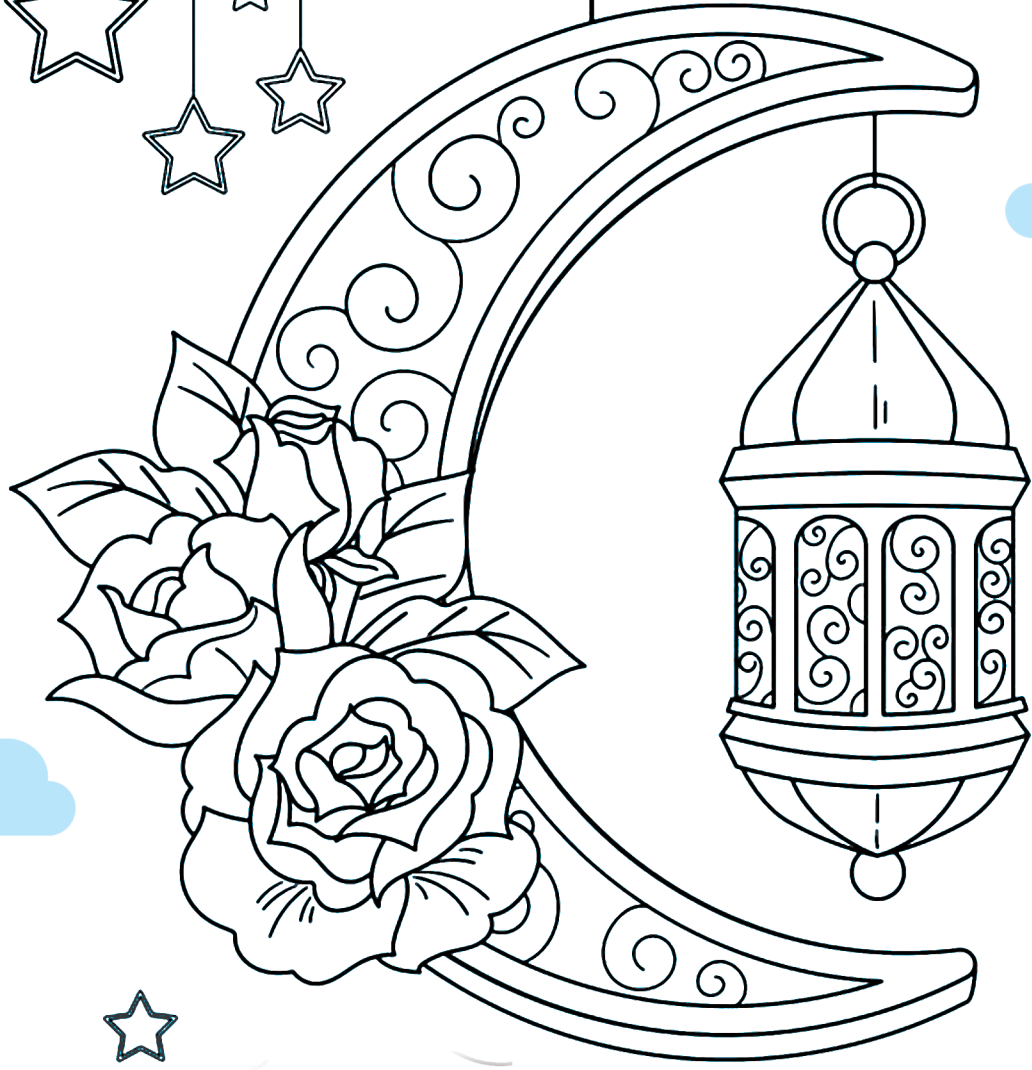
Les autres éléments du Haft-Sin incluent :

Sekkeh (pièces de monnaie – symbole de richesse),
Aina (miroir – symbole de pureté et de sincérité),
Sham' (bougie – symbole de lumière et d'espoir),
Senjed (olivier de Russie – symbole d'amour),
Sir (ail – symbole de protection et de guérison),
Serkeh (vinaigre – symbole de sagesse et d'expérience),
Somagh (sumac – symbole de patience et de résistance).

Une célébration du renouveau

Tous ces mets et traditions s'inscrivent dans l'esprit de Norouz, reflétant la renaissance de la nature et l'espoir d'un nouveau départ. À travers ces saveurs et ces symboles, chaque famille iranienne perpétue un héritage ancestral, célébrant le cycle perpétuel de la vie.





شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ
وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ



Le Nouvel An dans le sanctuaire de l'Imam Reza (paix sur lui)

Le passage à la nouvelle année dans le **sanctuaire sacré de l'Imam Reza (paix sur lui)**, situé dans la ville sainte de **Machhad**, est l'un des moments les plus majestueux et spirituels pour les Iraniens, les pèlerins et les croyants. À l'approche de cet instant solennel, des fidèles venus des quatre coins de l'Iran et d'autres pays affluent vers ce lieu sacré afin de vivre une expérience empreinte de ferveur et de recueillement.

Les rites du Nouvel An au sanctuaire de l'Imam Reza (paix sur lui)

◆ Rassemblement des pèlerins

Des milliers de fidèles se réunissent dans les vastes cours et galeries du sanctuaire, impatients de vivre l'instant du passage à la nouvelle année dans cette atmosphère spirituelle unique.

◆ Prières et supplications

Dans les derniers instants précédant le Nouvel An, des prières et invocations sont récitées en présence de religieux et de chantres. Parmi elles, la **prière du Nouvel An** et les **supplications en l'honneur de l'Imam du Temps (paix sur lui)** tiennent une place particulière, renforçant l'élan de foi et d'espérance des fidèles.



◆ Diffusion en direct de la cérémonie

Ces moments empreints de spiritualité sont retransmis en direct sur les **chaînes de télévision et de radio**, permettant ainsi aux croyants du monde entier de s'unir à cette célébration sacrée.

◆ Salutations à l'Imam Reza (paix sur lui)

Les pèlerins, debout près du **tombeau sacré** de l'Imam Reza (paix sur lui), récitent des prières et expriment leur amour et leur dévotion envers le huitième imam des chiites, dans un climat de recueillement et de piété profonde.

◆ Hospitalité du sanctuaire

Dans l'esprit d'accueil et de générosité du sanctuaire, les pèlerins se voient offrir des **douceurs, des sirops et du thé** dans les salons de thé du mausolée, ajoutant une touche de convivialité et de partage à cette célébration spirituelle.

Un début d'année sous le signe des bénédictions

Pour de nombreux croyants, débiter la nouvelle année au **sanctuaire de l'Imam Reza (paix sur lui)** est une source de bénédictions et de sérénité. Ce moment unique, mêlant ferveur religieuse et renouveau spirituel, laisse une empreinte indélébile dans le cœur des pèlerins, leur offrant un départ rempli d'espoir et de paix pour l'année à venir.

✦✦ **Un instant de lumière et de recueillement dans la ville sainte de Machhad...**





****Les Tables Bénies****





****Norouz et Ramadan : Liens unissant les belles traditions irano-islamiques****

Norouz et Ramadan : Deux joyaux du calendrier iranien et islamique

Norouz et **Ramadan**, deux traditions profondément enracinées dans la culture iranienne et islamique, incarnent des valeurs de bienveillance, d'unité et de chaleur familiale. L'un, annonçant l'éveil du printemps, et l'autre, marquant un mois de spiritualité et de solidarité, s'entrelacent harmonieusement pour renforcer les liens du cœur et de la foi.

Norouz, porteur de **renouveau et de bénédictions**, rassemble les familles autour de **tables festives**, favorisant les retrouvailles et le partage. Les **visites traditionnelles** sont l'occasion de **renforcer les liens familiaux et amicaux**, de rendre hommage aux aînés et d'honorer les valeurs culturelles ancestrales.

Avec la transition de **Norouz au Ramadan**, la tradition de **solidarité familiale** se poursuit sous une forme spirituelle plus profonde. Le mois sacré du jeûne met en lumière l'importance de **l'entretien des liens de parenté**, à travers des **repas d'iftar partagés**, des **prières en congrégation** et des **gestes de charité envers les orphelins et les démunis**.

Si **Norouz** est l'incarnation de la **joie manifeste et des rencontres chaleureuses**, **Ramadan** dévoile la **bienveillance discrète et l'élévation spirituelle**. Chacun, à sa manière, exprime **l'obéissance au commandement divin**, en célébrant **les relations humaines et la purification de l'âme**.

Ce lien spirituel dépasse les frontières de l'Iran et du monde islamique, offrant **un modèle universel de coexistence pacifique et de renforcement des liens familiaux**, unissant les cœurs dans un même élan de fraternité et d'espoir. ✨

Vous écrivez un souvenir.

