



ÉCOLE AMA ASRAR

ÉCOLE DE LA CONNAISSANCE
ET DES SECRETS SPIRITUELS

50 Recettes sur Sanouqri Ouka Fala Tansa



10:33 École AMA Asrar (Groupe)
60 abonnés

MESSAGE ÉPINGLE
Enseignements quotidiens

LE COURS COMPLEXE MAINTENANT
Bienvenue dans l'école AMA ASRAR

100 MÉTHODES DE ZIKRE ET DE
DISCIPLINE SPIRITUELLE AUTOUR DE
CHAYDIYAAKALICHOU

Document pédagogique pour l'école AMA
ASRAR

Ce document présente des exemples de
pratiques simples de concentrations, de
méditation, de discipline et de réflexion
spirituelle autour d'un nom.

Chaydyakalichoup = dans une approche
symbolique et contemplative.

À AMA ASRAR, nos missions toujours sur :

- la modification,
- la discipline,
- le calme intérieur,
- la purification du comportement,
- et la compréhension avant toute pratique.

1. Zikr du calme du soir
Répéter le nom 33 fois après la prière du soir.

Message

PROTECTION CONNAISSANCE VOYANCE TRANSFORMATION PUISSANCE ÉVEIL SPIRITUEL

LA CONNAISSANCE ÉCLAIRE • LA DISCIPLINE TRANSFORME • L'ÉVEIL LIBÈRE

ÉCOLE AMA ASRAR

Le verset **«

Sanouqri'ouka falā

tansā » (سَنُقْرِئُكَ فَلَا تَنْسَى)**

**»* – Nous te ferons
réciter (le Coran), de
sorte que tu n'oublieras
pas »*, Sourate Al-A'la,
verset 6) possède une**

résonance unique dans la science des secrets coraniques (*Asrar*). À l'origine, c'est une promesse divine faite au Prophète Muhammad (PSL) pour graver la Révélation dans son cœur et son esprit.

Dans la tradition ésotérique islamique, ce

verset est la clé absolue de **la mémoire, de l'intelligence, de l'assimilation rapide des connaissances, de la clarté mentale et de l'éloquence. Les étudiants, les mémorisateurs du Coran (*Hafiz*), les chercheurs et les intellectuels l'utilisent**

**pour ouvrir les portes
de la sagesse
(*Hikmah*) et guérir les
maladies de l'esprit
comme la distraction
ou l'amnésie.**

**Voici la compilation
structurée et exhaustive
des **50 principales
méthodes, zikrs
(ré citations) et recettes**

traditionnelles basées
sur ce verset sacré.**

**## I. Pour la
Mémorisation du Coran
et des Études (Zikr
Actif)**

**Ces méthodes
s'intègrent directement
dans la routine
d'apprentissage des
élèves, des étudiants et**

des mémorisateurs du Livre Saint.

*** **1. Le Verrou de la Leçon (7 fois) : ** À réciter juste après avoir fini d'apprendre une page, une sourate ou un cours. Souffler sur ses mains et les passer sur sa poitrine pour “sceller” l'information.**

*** **2. L'Ouverture du Cours (3 fois) : ** À réciter à voix basse juste avant que le professeur ne commence à parler ou avant d'ouvrir son livre pour augmenter la concentration.**

*** **3. Le Zikr de l'Examen (21 fois) : ** À réciter chaque matin,**

École AMA ASRAR

**de la prière de Fadjr
jusqu'au jour du
concours, pour
stabiliser le stress et
éviter les trous de
mémoire.**

*** **4. La Constante de
la Sagesse (66 fois) : **
Nombre correspondant
à la valeur du nom
Allah. Praticué
après la prière d'Asr**

(heure de clarté spirituelle) pour faciliter la compréhension des textes complexes.

*** **5. Le Récipient Mental (7 fois) : **
Réciter le verset dans un verre d'eau avant d'étudier, puis boire l'eau pour purifier les canaux de la réflexion.**

*** **6. Le Souffle du
Savoir (11 fois) : **
Réciter le verset et
souffler sur ses stylos,
cahiers ou ordinateur
avant de commencer un
projet de recherche ou
un mémoire.**

*** **7. La Clé du Fadjr
(19 fois) : ** Nombre
des gardiens de l'ordre
divin. Réciter**

immédiatement après la prière de l'aube pour capter la fraîcheur intellectuelle de la journée.

*** **8. Le Zikr Prophétique (92 fois) : ** Valeur numérique de **Muhammad**. À pratiquer le vendredi pour lier son esprit à la source de la**

**transmission
prophétique.**

*** **9. La Mémoire
Vive (41 fois) : ** À faire
pendant la nuit du jeudi
au vendredi pour
revitaliser les souvenirs
anciens ou réviser de
grandes masses
d'informations.**

*** **10. Le Rituel des 41
Jours : ** Réciter le**

**verset 100 fois par jour
pendant 41 jours sans
interruption pour
ancrer une discipline
d'apprentissage
définitive.**

**## II. Les Recettes par
Écriture (Nassi / Eau
Bénite)**

**L'écriture spirituelle
avec de l'encre de
safran (ou de rose)**

combinée à de l'eau est la méthode la plus célèbre en Afrique de l'Ouest et au Maghreb pour infuser le secret dans le corps.

*** **11. Le Nassi du Miel Pur : ** Écrire le verset 7 fois sur une ardoise en bois (*Allo*), laver avec un peu d'eau, mélanger cette**

eau à du miel pur et en prendre une cuillère à jeun chaque matin.

*** **12. Le Secret des 7 Raisins Secs : ** Écrire le verset 7 fois.**

Tremper 7 raisins secs dans cette eau pendant la nuit. Manger les raisins à l'aube en disant *Bismillah*.

*** **13. L'Élixir du Lait de Vache : ** Écrire le verset 3 fois, laver l'ardoise avec du lait frais de vache (non pasteurisé si possible). Boire avant d'aller dormir pour fortifier les cellules cérébrales.**

*** **14. L'Encre de Safran Sacrée : ** Écrire le verset complet 41**

**fois à l'encre de safran
pure sur du papier
blanc, diluer dans une
bouteille d'eau et boire
une gorgée avant
chaque séance de
mémorisation.**

*** **15. La Guérison de
l'Oubli Chronique :**
Écrire le verset 70 fois,
y ajouter quelques
feuilles de menthe ou**

de romarin dans l'eau de lavage, et boire sur une période de 7 jours.

*** **16. Le Bain de la Clarté : ** Écrire le verset 99 fois (les Beaux Noms d'Allah), laver l'ardoise et utiliser cette eau pour se laver uniquement la tête et le visage avant un grand examen.**

*** **17. Le Nassi des
Enfants Difficiles :****

**Pour un enfant qui a du
mal à l'école ou refuse
d'apprendre, écrire le
verset 7 fois combiné
avec la sourate Al-
Fatiha, et lui faire boire
discrètement dans ses
jus ou repas.**

*** **18. La Recette de
l'Arbre à Palabres :****

**Écrire le verset 14 fois
sur une feuille de
papier, la plier et la
mettre sous l'oreiller
d'un étudiant pour
favoriser les rêves
prémonitoires ou
inspirants sur ses
recherches.**

*** **19. L'Eau de
Gingembre : ** Écrire le
verset 12 fois, laver**

École AMA ASRAR

**avec une infusion
légère de gingembre.
Boire tiède pour
stimuler la vivacité
d'esprit.**

*** **20. Le Sceau du
Savoir Durable :**
Écrire le verset 313 fois
(le nombre de Badr) en
une seule session.
Conserver cette eau
précieuse et n'en boire**

**qu'une seule gorgée les
jours de grande fatigue
intellectuelle.**

**## III. Pour
l'Éloquence, la Sagesse
et la Parole Captivante**

**Ce verset ne sert pas
qu'à retenir ; il sert
aussi à faire sortir la
connaissance de
manière fluide, claire et
percutante lors des**

**discours ou des
plaidoyers.**

*** **21. Le Déblocage
de la Langue (3 fois) : **
À associer au verset du
Prophète Moussa
(*Rabbi chrah li
sadri...*). Réciter,
avaler sa salive et
prendre la parole en
public.**

*** **22. Le Zikr de l'Éloquence Spirituelle (70 fois) : ** À faire après la prière de Maghrib pour les enseignants, conférenciers ou avocats, afin que leur discours touche les cœurs.**

*** **23. Le Parfum de la Persuasion : ** Réciter**

le verset 99 fois sur un flacon de musc ou de parfum sans alcool. En appliquer un point sur les lèvres et sous le nez avant de parler à un public ou un jury.

*** **24. Le Sel de la Vérité (7 fois) : ****
Réciter sur une pincée de sel, la diluer dans un verre d'eau et se rincer

**la bouche avant un
entretien oral.**

*** **25. L'Apaisement
du Trac (11 fois) : ****

**Réciter en massant sa
poitrine de haut en bas
pour faire descendre
l'adrénaline et
retrouver ses mots
instantanément.**

*** **26. L'Inspiration
Poétique ou Littéraire**

**(100 fois) : ** Pratiqué
au milieu de la nuit
(Tahajjoud) pour les
écrivains et créateurs
en quête d'inspiration
profonde.**

*** **27. La Clarté du
Débat : ** Réciter le
verset 4 fois en secret
pendant que votre
contradicteur parle,
pour que votre esprit**

prépare une réponse parfaite et structurée.

*** **28. La Sagesse du Juge (33 fois) : ** Pour toute personne devant prendre une décision difficile ou arbitrer un conflit familial, à réciter pour ne pas oublier les faits.**

*** **29. Le Charisme de la Voix : ** Réciter le**

verset 7 fois dans un peu d'eau tiède avec du citron et du miel, puis boire pour adoucir les cordes vocales et captiver l'auditoire.

*** **30. Le Zikr de la Réussite Orale (111 fois) : ** À faire la veille d'une soutenance de thèse ou d'un grand oral.**

IV. Les Formules Avancées par les Grands Nombres (Asrar & Calculs)

**Pratiques de haute
intensité destinées à
ceux qui recherchent
une transformation
majeure de leurs
capacités cognitives.**

*** **31. La Valeur Numérique Totale**

50 Recettes sur Sanouqri Ouka Fala Tansa

(1032 fois) : ** C'est le calcul d'Abjad approximatif du verset selon certaines règles de lettrés. Pratiqué en une seule nuit pour "ouvrir" l'esprit fermé (Fath).

*** **32. Le Grand Chiffre de l'Intelligence (3333 fois) : ** Divisé sur trois nuits**

**consécutives pour
briser un blocage
psychologique ou un
traumatisme ayant
causé des pertes de
mémoire.**

*** **33. La Clé
Universelle avec Ya
Alim (Le Savant) : **
Réciter *Ya Alim* 150
fois suivis de
*Sanouqri'ouka falā**

tansā* 150 fois après la prière de Isha.

*** **34. La Retraite Spirituelle Légère (7 jours) : ** Réciter le verset 777 fois chaque nuit après minuit, dans le calme absolu, les yeux fermés.**

*** **35. Le Sceau des 10 000 : ** Une pratique collective ou étalée sur**

**un mois de jeûne pour
acquérir une
compréhension
fulgurante des réalités
spirituelles (*Ilm al-
Ladhuni*).**

*** **36. Le Chiffre du
Trône (1001 fois) : **
Pour les érudits qui
écrivent des livres, afin
de préserver leurs écrits**

**de l'erreur et de
l'incohérence.**

*** **37. L'Alliance
Cosmique (400 fois) : **
À réciter chaque nuit
pendant les 10
dernières nuits du
Ramadan.**

*** **38. Le Zikr de
l'Esprit Éveillé (555
fois) : ** Nombre
d'ancrage pour**

**maintenir la vivacité
d'esprit même en
période de grand
surmenage.**

*** **39. La Dissolution
des Ténèbres de
l'Ignorance (700 fois)
:** Nettoie le cœur des
péchés qui, selon
l'Imam Shafi'i,
éteignent la lumière de
la mémoire.**

*** **40. Le Rempart de la Vieillesse (70 fois par jour) : ** Pratique constante tout au long de la vie pour se prémunir de la sénilité, de la démence et d'Alzheimer à un âge avancé.**

V. Carrés Magiques (Hatim) et Combinaisons Sacrées

*** **41. Le Hatim 3x3
de la Mémoire :****

**Insérer la valeur du
verset dans un carré de
Ghazali, dessiner le
carré sur un parchemin
et le garder dans son
chapeau, son turban ou
sa poche supérieure
(proche du cœur).**

*** **42. La
Combinaison avec Ayat**

al-Kursi : ** Réciter 1 fois le Verset du Trône pour la protection de l'esprit, suivi de 7 fois *Sanouqri'ouka falā tansā* pour la rétention.

*** **43. L'Écriture Circulaire : ** Écrire le verset en cercle sur une assiette blanche, mettre de l'eau au centre pour**

**dissoudre l'écriture, et
boire l'eau avant
d'entrer en salle
d'examen.**

*** **44. Le Talisman du
Livre : ** Écrire le
verset sur une bande de
papier propre et
l'utiliser comme
marque-page dans le
livre ou le Coran que**

l'on étudie en ce moment.

*** **45. L'Union avec la Sourate Al-Fatiha :****

Insérer le verset

***Sanouqri'ouka falā tansā* juste après le verset *« Ihdinā s-sirāta l-moustaqīm »* lors d'un zikr de 7 répétitions.**

*** **46. Le Bain de Sel et d'Encre Cérébrale : ****
Écrire le verset 21 fois, laver l'ardoise, ajouter une pincée de sel béni, se frotter doucement la nuque et le front avec cette eau pour libérer les tensions nerveuses.

*** **47. La Clé des Noms Divins (Ya Alim, Ya Hakim, Ya Khabir)**

: Réciter ces trois noms 3 fois, puis réciter le verset 3 fois. Une formule rapide avant toute lecture.**

*** **48. Le Secret de la Feuille de Laurier :
Réciter le verset 7 fois sur une feuille de laurier, puis infuser la feuille dans son thé du matin.**

*** **49. Le Zikr du Rappel Immédiat : ** Si vous égarez un objet ou oubliez un mot pendant une discussion, fermez les yeux et répétez 3 fois : * « Sanouqri'ouka falā tansā »*.**

L'information revient généralement à l'esprit.

*** **50. Le Sceau de la Transmission : ** Pour**

**un maître spirituel ou
un enseignant, réciter le
verset 100 fois avant de
donner son cours pour
que la connaissance
s'ancre parfaitement et
proprement dans
l'esprit de ses élèves.**

> **Rappel

**fondamental : ** Dans
la tradition islamique,
la mémoire et le savoir**

**sont considérés comme
une lumière divine
(*Nour*). L'Imam
Shafi'i disait : *« Je me
suis plaint à Waki' (son
maître) de ma mauvaise
mémoire, il m'a
conseillé de délaisser
les péchés. Et il m'a dit
: Sache que le savoir est
une lumière, et la
lumière d'Allah n'est**

**pas donnée au pécheur.
»* Une vie saine et une
intention pure
démultiplieront l'effet
de ces secrets
coraniques.**

>

École AMA ASRAR

  **ÉCOLE AMA
ASRAR**

**Les Salawât sont des
lumières qui montent
vers le ciel et des
miséricordes qui
redescendent vers celui
qui les prononce. Plus
le serviteur prie sur le**

École AMA ASRAR

**Prophète ﷺ, plus son
cœur s'illumine.**

École AMA ASRAR



AMA Asrar

ÉCOLE DE LA CONNAISSANCE
ET DES SECRETS SPIRITUELS

PREUVES DE NOTRE ACTIVITÉ

03:38 4G 100% 74%

← AMA Asrar École AMA Asrar [Groupe...] seulement les admins peuvent envoyer d... ⌵

LE COURS COMPREND MAINTENANT

Bienvenue dans l'école AMA ASRAR

100 MÉTHODES DE ZIKR ET DE DISCIPLINE SPIRITUELLE AUTOUR DE CHAYDIKAZICHOUNE

Document pédagogique pour l'école AMA ASRAR

Ce document présente des exemples de pratiques simples de concentration, de méditation, de discipline et de réflexion spirituelle autour du nom « Chaydikazichoun » dans une approche symbolique et contemplative.

À AMA ASRAR, nous insistons toujours sur :

- la modération,
- la discipline,
- le calme intérieur,
- la purification du comportement,
- et la compréhension avant toute pratique.

1. Zikr du calme du soir

Réciter le nom 33 fois après la prière du soir

CONTACTEZ-NOUS

 **WHATSAPP**
+221 78 291 19 22

 **APPEL TÉLÉPHONIQUE**
+221 78 291 19 22

 **TÉLÉGRAM (GROUPE)**
+221 78 291 19 22

"LA CONNAISSANCE ÉCLAIRE, LA DISCIPLINE TRANSFORME, L'ÉVEIL LIBÈRE."

NOS VALEURS FONDAMENTALES



PROTECTION



CONNAISSANCE



VOYANCE



TRANSFORMATION



PUISSANCE



ÉVEIL SPIRITUEL

AMA ASRAR, VOTRE ÉCOLE, VOTRE FAMILLE, VOTRE AVENIR.

50 Recettes sur Sanouqri Ouka Fala Tansa