

AMA Asrar

ÉCOLE AMA ASRAR

AMA Asrar

ÉCOLE DE LA CONNAISSANCE
ET DES SECRETS SPIRITUELS

**Alâ bi dhikrillâhi
tatma'innoul qouloub**

AMA Asrar

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
CHAYDYAALICHOU

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.

Chaydyakalichou = 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

❤️💙 ÉCOLE AMA
ASRAR

LES SECRETS DE

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Phonétique

Alâ bi dhikrillâhi tatma'innoul qouloub

**Alâ bi dhikrillâhi
tatma'innoul qouloub**

Traduction

**« N'est-ce point par le
rappel d'Allah que les
cœurs trouvent la
tranquillité ? »**

École AMA ASRAR

**(Sourate Ar-Ra'd, verset
28)**

INTRODUCTION

**Parmi tous les versets
du Coran qui parlent de
spiritualité, de paix
intérieure et de**

Alâ bi dhikrillâhi tatma'innoul qouloub

**proximité divine, peu
sont aussi profonds que
:**

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

**Ce verset est une
véritable école.**

**Il répond à une
question que l'humanité**

Alâ bi dhikrillâhi tatma'innoul qouloub

**se pose depuis toujours
:**

**Pourquoi les hommes
possèdent-ils parfois la
richesse mais pas la
paix ?**

**Pourquoi certains
possèdent le pouvoir
mais pas le bonheur ?**

**Pourquoi certains ont
tout extérieurement
mais restent vides
intérieurement ?**

Allah répond :

بِذِكْرِ اللَّهِ

École AMA ASRAR

Par le rappel d'Allah.

LE SECRET DE

أَلَا

« N'est-ce pas ? »

Alâ bi dhikrillâhi tatma'innoul qouloub

**Cette particule attire
l'attention.**

Comme si Allah disait :

**« Écoutez bien ce
secret. »**

**« Voici une vérité
fondamentale. »**

**« Voici une loi
spirituelle universelle. »**

LE SECRET DE

ذِكْرِ اللَّهِ

École AMA ASRAR

Le Dhikr.

Le rappel.

L'évocation.

La mémoire spirituelle.

Le Dhikr ne consiste pas uniquement à bouger la langue.

Le véritable Dhikr est :

- se souvenir d'Allah,**
- vivre avec Allah,**
- penser à Allah,**
- agir pour Allah,**

École AMA ASRAR

- aimer Allah.

LES TROIS NIVEAUX DU DHIKR

1. Le Dhikr de la langue

Subhânallâh.

Alâ bi dhikrillâhi tatma'innoul qouloub

Alhamdoulillâh.

Allâhou Akbar.

Lâ ilâha Illallâh.

C'est la première porte.

Alâ bi dhikrillâhi tatma'innoul qouloub

2. Le Dhikr du cœur

**Le cœur commence à
ressentir la présence
d'Allah.**

**La récitation devient
lumière.**

Le Dhikr devient vivant.

3. Le Dhikr du secret

Les maîtres parlent d'un état où le serviteur vit constamment dans le souvenir d'Allah.

Alâ bi dhikrillâhi tatma'innoul qouloub

Même lorsqu'il parle.

**Même lorsqu'il
travaille.**

Même lorsqu'il dort.

**Son cœur demeure
attaché à Allah.**

LE SECRET DU MOT

تَطْمَئِنُّ

Tatma'innou.

Se tranquillise.

Alâ bi dhikrillâhi tatma'innoul qouloub

Se stabilise.

S'apaise.

Se repose.

**Le Coran n'utilise pas
ici un mot signifiant
simplement « joie ».**

**Il parle d'une paix
profonde.**

**Une paix que les
événements extérieurs
ne peuvent pas
facilement détruire.**

POURQUOI LE CŒUR ?

الْقُلُوبُ

Les cœurs.

Allah ne dit pas :

Les cerveaux.

Les pensées.

Les yeux.

Mais :

Les cœurs.

Car dans le Coran, le cœur est le centre :

- de la foi,**
- de la certitude,**
- de l'amour,**
- de la crainte,**
- de la connaissance spirituelle.**

LES MALADIES DU CŒUR

**Les maîtres enseignent
que le cœur peut être
atteint par :**

- l'inquiétude,

- la peur,
- la jalousie,
- l'orgueil,
- la colère,
- le désespoir,
- la distraction.

**Le Dhikr agit comme
une purification
intérieure.**

LE SECRET DE LA PAIX INTÉRIEURE

**Beaucoup cherchent la
paix dans :**

- l'argent,

- les relations,**
- les biens,**
- les voyages,**
- la célébrité.**

**Le Coran enseigne que
la paix véritable
possède une source
plus profonde :**

Le rappel d'Allah.

LE SECRET DES MAÎTRES SPIRITUELS

Les maîtres disent :

Alâ bi dhikrillâhi tatma'innoul qouloub

«Le cœur est comme un miroir.»

Les péchés le couvrent de poussière.

Le Dhikr le polit.

Plus le Dhikr augmente.

**Plus la lumière
apparaît.**

LES CINQ FRUITS DU DHIKR

1

La paix intérieure.

2

La force spirituelle.

3

La patience.

4

La confiance en Allah.

5

La proximité divine.

LES SEPT VOILES DU CŒUR

**Les maîtres
mentionnent souvent :**

- l'orgueil,**
- la jalousie,**
- la colère,**

- l'amour excessif du monde,**
- l'ostentation,**
- l'ingratitude,**
- la négligence.**

Le Dhikr aide à combattre ces voiles.

LES LUMIÈRES DU DHIKR

**Le Dhikr produit
progressivement :**



La sérénité.



La gratitude.



La patience.



La sagesse.



La lucidité.



La confiance.

 **La proximité avec Allah.**

LES 30 APPLICATIONS SPIRITUELLES

1

Après Fajr.

2

Après Maghrib.

3

Avant de dormir.

4

Au réveil.

5

Pendant une période de stress.

6

Pendant une maladie.

7

**Pendant une épreuve
financière.**

8

Pendant un voyage.

9

Avant un examen.

10

Avant un entretien.

11

**Après une mauvaise
nouvelle.**

12

**Lors d'un moment de
tristesse.**

13

Pour calmer la colère.

14

**Pour renforcer la
patience.**

15

**Pour lutter contre la
peur.**

16

**Pour développer le
Tawakkoul.**

17

Avant la lecture du Coran.

18

Après la lecture du Coran.

19

**Avant une décision
importante.**

20

**Pendant une retraite
spirituelle.**

21

Faire ensuite 100 fois :

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

22

Faire 100 fois :

اللَّهُ اللَّهُ

23

Faire 100 fois :

يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ

24

Faire 100 fois :

Alâ bi dhikrillâhi tatma'innoul qouloub

يَا لَطِيفُ

25

Faire 100 fois :

يَا نُورُ

26

Alâ bi dhikrillâhi tatma'innoul qouloub

**Méditer sur les bienfaits
reçus.**

27

**Tenir un journal de
gratitude.**

28

**Prendre quelques
minutes quotidiennes
de silence et de Dhikr.**

29

**Multiplier les
invocations pour ses
parents et ses proches.**

30

**Faire du Dhikr un
compagnon permanent
dans la journée.**

LE GRAND SECRET

Le plus grand secret de ce verset est que :

Le cœur a été créé pour connaître Allah.

Lorsqu'il s'éloigne de son Créateur, il ressent un vide.

**Lorsqu'il revient vers
son Créateur, il
retrouve sa paix.**

**Voilà pourquoi certains
possèdent peu mais
vivent dans la sérénité.**

**Et d'autres possèdent
beaucoup mais
demeurent agités.**

La paix véritable n'est pas une question de possession.

La paix véritable est une question de connexion avec Allah.

CONCLUSION

Le verset :

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

**est l'une des plus
grandes clés du
bonheur spirituel.**

Il enseigne que la véritable richesse est la tranquillité du cœur.

Et cette tranquillité se trouve dans le rappel d'Allah.

Plus le serviteur se souvient d'Allah, plus son cœur s'illumine.

**Plus son cœur
s'illumine, plus il goûte
à la paix, à la certitude
et à la proximité divine.**

  **ÉCOLE AMA
ASRAR**

**Le cœur qui se souvient
d'Allah ne reste jamais**

Alâ bi dhikrillâhi tatma'innoul qouloub

École AMA ASRAR

**longtemps dans
l'obscurité.**

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.

Alâ bi dhikrillâhi tatma'innoul qouloub