



ÉCOLE AMA ASRAR



ÉCOLE DE LA CONNAISSANCE
ET DES SECRETS SPIRITUELS



Allâhumma Farrij
Hammî



PROTECTION



CONNAISSANCE



VOYANCE



TRANSFORMATION



PUISSANCE



ÉVEIL SPIRITUEL

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

Allâhumma Farrij Hammî

LES SECRETS DU SOULAGEMENT ET DE LA DÉLIVRANCE

اللَّهُمَّ فَرِّجْ هَمِّي

Cours Spirituel Complet
– École AMA ASRAR

INTRODUCTION

**Parmi les invocations
les plus touchantes que
peut prononcer un
serviteur figure cette
formule :**

«اللَّهُمَّ فَرِّجْ هَمِّي»

**«Allâhumma Farrij
Hammî»**

**«Ô Allah, dissipe mes
soucis.»**

**Cette invocation est la
voix du cœur lorsqu'il
est accablé.**

C'est le cri silencieux de celui qui porte un fardeau que personne ne voit.

C'est la demande de celui qui souffre, qui s'inquiète, qui attend une solution ou qui traverse une période difficile.

**Les maîtres spirituels
enseignent que les
soucis font partie de
l'épreuve de la vie.
Cependant, ils
rappellent également
que le soulagement
appartient à Allah seul.**

**Celui qui crée l'épreuve
est aussi Celui qui crée
la délivrance.**

TEXTE ARABE

اللَّهُمَّ فَارِّجْ هَمِّي

TRANSLITTÉRATION

Allâhumma Farrij Hammî

**Allâhumma Farrij
Hammî**

TRADUCTION

**Ô Allah, dissipe mes
soucîs.**

LE SENS APPARENT DE L'INVOCATION

**Le serviteur demande à
Allah :**

**✓ d'éloigner ses
inquiétudes ;**

**✓ de dissiper ses
angoisses ;**

✓ d'alléger son cœur ;

**✓ de lui accorder une
issue favorable.**

**Cette invocation est
particulièrement
adaptée aux moments**

**où les difficultés
semblent peser
lourdement sur l'âme.**

**LE SECRET DU MOT «
FARRIJ »**

فَرِّجْ

Allâhumma Farrij Hammî

(Farrij)

**Ce mot vient de la
racine :**

فرج

(Faraj)

qui signifie :

✓ **ouvrir ;**

✓ **libérer ;**

✓ **délivrer ;**

✓ **accorder une issue ;**

✓ faire disparaître la difficulté.

Dans la spiritualité islamique, le Faraj désigne souvent le soulagement qu'Allah accorde après une période d'épreuve.

LE SECRET DU MOT « HAMM »

هَمَّ

(Hamm)

Le Hamm désigne :

✓ le souci ;

✓ l'inquiétude ;

**✓ le poids
psychologique ;**

**✓ la préoccupation qui
occupe constamment
l'esprit.**

Il peut s'agir :

- d'un problème financier ;**
- d'une maladie ;**
- d'une difficulté familiale ;**
- d'une injustice ;**
- d'un projet bloqué ;**

- ou simplement d'une tristesse intérieure.

LE SECRET DU FARAJ

**Les maîtres AMA
ASRAR enseignent que
le Faraj est l'une des
manifestations les plus**

**belles de la miséricorde
divine.**

**Le croyant traverse
parfois :**

**✓ des périodes de
fermeture ;**

**✓ des périodes de doute
;**

**✓ des périodes
d'épreuves.**

**Puis soudain, Allah
ouvre une porte
inattendue.**

**Cette ouverture est
appelée :**

Al-Faraj

Le soulagement accordé par Allah.

LES BIENFAITS ATTRIBUÉS À CETTE INVOCATION

Allâhumma Farrij Hammî

✓ Apaisement du cœur.

✓ Réduction de l'anxiété.

✓ Renforcement de l'espoir.

✓ Recherche du soulagement divin.

✓ Facilitation des affaires.

✓ Augmentation de la confiance en Allah.

✓ Sérénité dans les moments difficiles.

**✓ Soutien spirituel face
aux épreuves.**

LES DIFFÉRENTS SOUCIS CONCERNÉS

**Cette invocation peut
être utilisée pour
demander le**

**soulagement
concernant :**

Les soucis financiers

**Dettes, manque de
ressources, blocages
matériels.**

Les soucis familiaux

**Conflits,
incompréhensions,
difficultés
relationnelles.**

**Les soucis
professionnels**

**Travail, commerce,
projets.**

Les soucis de santé

**Maladies, fatigue,
inquiétudes.**

Les soucis spirituels

**Manque de motivation,
baisse de foi, confusion
intérieure.**

PROGRAMMES AMA ASRAR

**Pour soulager les
inquiétudes
quotidiennes**

Réciter :

**Allâhumma Farrij
Hammî**

Allâhumma Farrij Hammî

313 fois par jour.

Pendant 21 jours.

**Pour une grande
difficulté**

1111 fois chaque jour.

Pendant 7 jours.

**Pour un problème
urgent**

**1000 fois après Salât Al-
'Asr.**

Allâhumma Farrij Hammî

Pendant 3 jours.

**Pour retrouver la
sérénité**

**100 fois après chaque
prière obligatoire.**

PROGRAMME SPÉCIAL AMA ASRAR

Chaque matin :

✓ Istighfâr : 100 fois

✓ Allâhumma Farrij
Hammî : 313 fois

✓ Salât sur le Prophète
ﷺ : 100 fois

Chaque soir :

✓ Allâhumma Farrij
Hammî : 313 fois

✓ **Salât sur le Prophète**
ﷺ : 100 fois

**RECETTE AMA ASRAR
DU FARAJ**

Pendant 7 jours :

Allâhumma Farrij Hammî

Après Fajr :

**✓ Allâhumma Farrij
Hammî : 1000 fois**

Puis :

✓ Yâ Fattâh : 489 fois

Puis :

✓ Yâ Latîf : 129 fois

**Ensuite lever les mains
et présenter à Allah
toutes les difficultés que
l'on souhaite voir
disparaître.**

**Cette pratique est
traditionnellement
utilisée pour rechercher
un soulagement rapide
et une ouverture dans
les situations
complexes.**

LES CLÉS DU SOULAGEMENT

Allâhumma Farrij Hammî

**Selon les maîtres
spirituels :**

1. Le Tawakkoul

Faire confiance à Allah.

2. L'Istighfâr

Le pardon attire le soulagement.

3. La Salât sur le Prophète ﷺ

Elle facilite l'acceptation des invocations.

4. La Sadaqa

Allâhumma Farrij Hammî

**L'aumône attire la
miséricorde.**

5. La Patience

**Le Faraj arrive souvent
après la persévérance.**

CONSEILS DES MAÎTRES AMA ASRAR

✓ Ne jamais désespérer.

✓ Multiplier les
invocations.

✓ Préserver les cinq
prières.

✓ Lire régulièrement le Coran.

✓ Garder espoir même dans les moments difficiles.

✓ Faire confiance à la sagesse d'Allah.

**✓ Se rappeler que
chaque difficulté a une
fin.**

LE SECRET CACHÉ DE CETTE INVOCATION

**Cette formule semble
demander uniquement**

**la disparition des
soucis.**

**En réalité, elle demande
:**

✓ le soulagement ;

✓ la paix intérieure ;

✓ l'ouverture ;

✓ la miséricorde ;

✓ la protection ;

**✓ la lumière après
l'obscurité.**

**Elle est l'une des
invocations les plus
adaptées aux périodes
d'épreuve.**

CONCLUSION

**Tout cœur connaît
parfois l'inquiétude.**

**Tout être humain
traverse des moments
difficiles.**

**Mais le croyant possède
une arme immense :**

L'invocation.

**Celui qui s'adresse
sincèrement à Allah
découvre souvent que
les portes du
soulagement s'ouvrent
là où il ne les attendait
pas.**

**C'est pourquoi il répète
avec confiance :**

«اللَّهُمَّ فَرِّجْ هَمِّي»

Allâhumma Farrij Hammî

**«Ô Allah, dissipe mes
soucis.»**

INVOCATION FINALE

**Ô Allah, Toi qui es le
Délivreur des affligés et
le Secours des**

**opprimés, dissipe nos
soucis, éloigne nos
inquiétudes et remplace
nos difficultés par la
facilité.**

**Accorde-nous la
sérénité, la patience et
la confiance en Toi.**

**Fais descendre sur nos
cœurs la paix, le**

Allâhumma Farrij Hammî

**soulagement et la
lumière.**

**Âmîne Yâ Rabbal
'Âlamîne.**

ÉCOLE AMA ASRAR



WhatsApp /

**Telegram : +221 78 291
19 22**

**Rejoignez l'École AMA
ASRAR**

**✓ Enseignements
spirituels approfondis**

**✓ Secrets des
invocations
prophétiques**

✓ Noms Divins et Adad

**✓ Sciences du Faraj et
de l'ouverture**

**✓ Formation spirituelle
continue**

Allâhumma Farrij Hammî

**LA CONNNAISSANCE
EST UNE LUMIÈRE**

**LA TRANSMISSION
EST UNE BARAKA**



ÉCOLE DE LA CONNAISSANCE
ET DES SECRETS SPIRITUELS

PREUVES DE NOTRE ACTIVITÉ



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.