



ÉCOLE AMA ASRAR



ÉCOLE DE LA CONNAISSANCE
ET DES SECRETS SPIRITUELS



**Allâhumma Innî
A'ôûdhou Bika Mina Al-
Hammi Wal-Hazan**



PROTECTION



CONNAISSANCE



VOYANCE



TRANSFORMATION



PUISSANCE



ÉVEIL SPIRITUEL

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

Allâhumma Innî A'ôûdhou Bika Mina Al-Hammi Wal-Hazan

LES SECRETS DE LA DÉLIVRANCE DES SOUCIS ET DE LA GUÉRISON DE LA TRISTESSE

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ

Cours Spirituel Complet – École AMA ASRAR

INTRODUCTION

**Parmi les invocations
les plus puissantes
enseignées par le
Prophète ﷺ pour la
protection du cœur
figure cette noble
formule :**

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ

**Allâhumma Innî
A'ôûdhou Bika Mina Al-
Hammi Wal-Hazan**

Allâhumma Innî A'ôûdhou Bika Mina Al-Hammi Wal-Hazan

**Ô Allah, je cherche
refuge auprès de Toi
contre le souci et la
tristesse.**

**Cette invocation touche
directement l'une des
plus grandes épreuves
de l'être humain :**

La souffrance du cœur.

**Beaucoup souffrent
davantage dans leur**

**esprit que dans leur
corps.**

**Certains portent des
inquiétudes invisibles.**

**D'autres vivent avec
des peines que
personne ne connaît.**

**D'autres encore sont
accablés par des
difficultés familiales,
financières,**

professionnelles ou spirituelles.

L'École AMA ASRAR enseigne que cette invocation est l'une des plus importantes pour retrouver la paix intérieure et renforcer la confiance en Allah.

TEXTE ARABE

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ

TRANSLITTÉRATION

Allâhumma Innî
A'ouâdhhou Bika Mina Al-
Hammi Wal-Hazan

TRADUCTION

**Ô Allah, je cherche
refuge auprès de Toi
contre le souci et la
tristesse.**

LE SENS APPARENT DE L'INVOCATION

Le serviteur demande :

✓ la protection contre les inquiétudes ;

✓ la protection contre la tristesse excessive ;

✓ la protection contre le découragement ;

✓ la protection contre l'angoisse ;

✓ la protection contre les fardeaux psychologiques.

Cette invocation est un refuge pour le cœur.

LE SECRET DU MOT « AL-HAMM »

الْهَمَّ

(Al-Hamm)

Le Hamm désigne :

- ✓ l'inquiétude ;**
- ✓ la préoccupation ;**

Allâhumma Innî A'ôûdhou Bika Mina Al-Hammi Wal-Hazan

- ✓ le souci du futur ;
- ✓ la peur de ce qui pourrait arriver.

Le Hamm concerne souvent :

- . les dettes ;
- . les problèmes familiaux ;
- . les affaires ;
- . les responsabilités ;
- . les incertitudes de l'avenir.

LE SECRET DU MOT « AL-HAZAN »

الْحَزَن

(Al-Hazan)

Le Hazan désigne :

✓ la tristesse ;

✓ la peine ;

✓ le chagrin ;

✓ la douleur liée au passé.

Les maîtres expliquent :

Le Hamm est souvent lié à demain.

Le Hazan est souvent lié à hier.

Cette invocation demande donc à Allah de protéger le serviteur contre les blessures du

**passé et les inquiétudes
de l'avenir.**

LE SECRET SPIRITUEL DE CETTE INVOCATION

**Cette invocation
enseigne un principe
fondamental :**

**Le cœur humain n'est
pas conçu pour porter**

Allâhumma Innî A'ôûdhou Bika Mina Al-Hammi Wal-Hazan

**seul tous les fardeaux
de la vie.**

**Le croyant dépose ses
soucis auprès d'Allah.**

Il agit.

Il fait les causes.

**Mais il remet ses
affaires à son Seigneur.**

LES ENSEIGNEMENTS DES MAÎTRES AMA ASRAR

Les maîtres disent :

**Beaucoup de
souffrances
disparaissent lorsque le
cœur se reconnecte à
Allah.**

**Lorsque le Dhikr
augmente :**

- ✓ les peurs diminuent ;
 - ✓ les pensées s'apaisent ;
 - ✓ les épreuves deviennent plus légères ;
 - ✓ l'espoir renaît.
-

LES BIENFAITS ATTRIBUÉS À CETTE INVOCATION

- ✓ Apaisement du cœur.**
- ✓ Réduction des inquiétudes.**
- ✓ Renforcement du Tawakkoul.**
- ✓ Protection contre le découragement.**

- ✓ **Sérénité intérieure.**
 - ✓ **Confiance en Allah.**
 - ✓ **Patience dans les épreuves.**
 - ✓ **Espoir dans la miséricorde divine.**
 - ✓ **Équilibre émotionnel.**
-

LES CAUSES SPIRITUELLES DE LA PAIX INTÉRIEURE

**Selon les maîtres AMA
ASRAR :**

1. Le Dhikr

**Le rappel d'Allah apaise
les cœurs.**

2. La Salât

La prière nourrit l'âme.

3. Le Coran

**Le Coran apporte
lumière et guérison.**

4. Le Tawakkoul

Faire confiance à Allah.

5. La Sadaqa

L'aumône attire les ouvertures et la tranquillité.

**PROGRAMMES AMA
ASRAR**

**Pour retrouver la paix
intérieure**

Réciter :

Allâhumma Innî A'ôûdhou Bika Mina Al-Hammi Wal-Hazan

Allâhumma Innî

A'ôûdhou Bika Mina Al-Hammi Wal-Hazan

313 fois par jour.

Pendant 21 jours.

**Pour une période
difficile**

1111 fois chaque jour.

Pendant 7 jours.

Allâhumma Innî A'ôûdhou Bika Mina Al-Hammi Wal-Hazan

**Après chaque prière
obligatoire**

100 fois.

Avant de dormir

313 fois.

PROGRAMME SPÉCIAL AMA ASRAR

Chaque matin :

**✓ Astaghfiroullâh : 100
fois**

**✓ Allâhumma Innî
A'ôûdhou Bika Mina Al-
Hammi Wal-Hazan :
313 fois**

**✓ Hasbiyallâhou Wa
Ni'mal Wakîl : 100 fois**

Allâhumma Innî A'ôûdhou Bika Mina Al-Hammi Wal-Hazan

✓ **Salât sur le Prophète**

ﷺ : 100 fois

Chaque soir :

✓ **Allâhumma Innî**

A'ôûdhou Bika Mina Al-

Hammi Wal-Hazan :

313 fois

✓ **Lâ Hawla Wa Lâ**

Quwwata Illâ Billâh :

100 fois

✓ **Salât sur le Prophète**

ﷺ : 100 fois

RECETTE AMA ASRAR DU SOULAGEMENT

Pendant 7 jours :

Après Salât Al-Fajr :

✓ **Allâhumma Innî**

**A'ôûdhou Bika Mina Al-
Hammi Wal-Hazan :**

1000 fois

Allâhumma Innî A'ôûdhou Bika Mina Al-Hammi Wal-Hazan

Puis :

✓ Yâ Salâm : 131 fois

Puis :

✓ Yâ Latîf : 129 fois

Puis :

**✓ Hasbiyallâhou Wa
Ni'mal Wakîl : 450 fois**

Ensuite :

**Faire des invocations
personnelles et confier**

toutes ses inquiétudes à Allah.

Cette pratique est traditionnellement utilisée pour rechercher l'apaisement du cœur et la dissipation des soucis.

LES SIGNES D'UN CŒUR APAISÉ

**Selon les maîtres
spirituels :**

- ✓ L'espoir revient.**
- ✓ La confiance
augmente.**
- ✓ Les peurs diminuent.**
- ✓ Le sommeil devient
plus paisible.**

✓ Le Dhikr devient agréable.

✓ Le cœur se rapproche d'Allah.

✓ La patience augmente.

CONSEILS DES MAÎTRES AMA ASRAR

- ✓ Éviter l'isolement excessif.
- ✓ Préserver les cinq prières.
- ✓ Lire quotidiennement le Coran.
- ✓ Multiplier les Salât sur le Prophète ﷺ.

- ✓ **Garder une bonne opinion d'Allah.**
 - ✓ **Faire des aumônes selon ses moyens.**
 - ✓ **Parler à Allah de ses difficultés dans les invocations nocturnes.**
-

LE SECRET CACHÉ DE CETTE INVOCATION

**Cette invocation semble
demander uniquement
la disparition des
soucis.**

**En réalité, elle demande
:**

- ✓ la paix du cœur ;**
- ✓ la confiance ;**
- ✓ la patience ;**

Allâhumma Innî A'ôûdhou Bika Mina Al-Hammi Wal-Hazan

- ✓ la lumière intérieure ;
- ✓ la proximité avec Allah ;
- ✓ la guérison des blessures invisibles.

Les maîtres considèrent cette invocation comme l'une des plus belles protections spirituelles contre les lourdeurs du cœur.

CONCLUSION

**Le souci et la tristesse
font partie de la
condition humaine.**

**Même les prophètes ont
connu les épreuves.**

**Mais ils ont trouvé leur
refuge auprès d'Allah.**

**Le croyant fait de
même et répète :**

Allâhumma Innî A'ôûdhou Bika Mina Al-Hammi Wal-Hazan

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ

**Ô Allah, je cherche
refuge auprès de Toi
contre le souci et la
tristesse.**

**Car le cœur qui se
réfugie auprès d'Allah
finir toujours par
trouver la paix.**

INVOCATION FINALE

**Ô Allah, éloigne de nos
cœurs les soucis, les
angoisses, les peines et
les tristesses.**

**Remplace nos
inquiétudes par la
sérénité, nos peurs par
la confiance et nos
difficultés par la facilité.**

**Fais descendre sur nos
cœurs la lumière, la
paix et la tranquillité.**

**Accorde le soulagement
à tous ceux qui
souffrent, la guérison à
tous les malades et
l'ouverture à tous ceux
qui sont dans la
difficulté.**

**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**

✓ **Sciences du Dhikr et
du Tawakkoul**

✓ **Noms Divins et Adad**

✓ **Formation spirituelle
continue**

**LA CONNAISSANCE
EST UNE LUMIÈRE**

LA TRANSMISSION EST UNE BARAKA

Allâhumma Innî A‘ôûdhou Bika Mina Al-Hammi Wal-Hazan

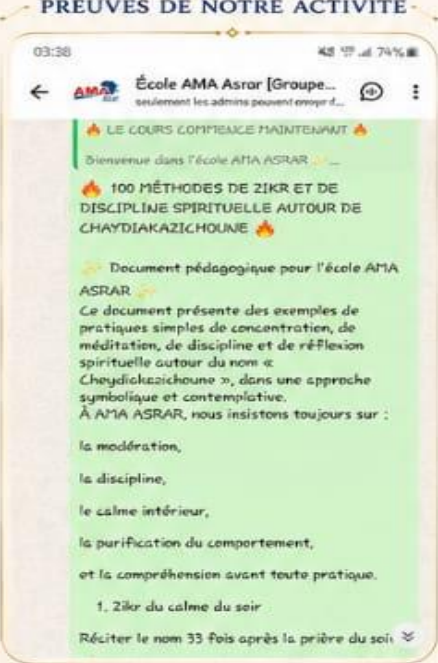


AMA Asrar

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.

Allâhumma Innî A'ôûdhou Bika Mina Al-Hammi Wal-Hazan