



AMA Asrar

ÉCOLE AMA ASRAR

AMA Asrar

ÉCOLE DE LA CONNAISSANCE
ET DES SECRETS SPIRITUELS

Exposé RABBANÂ WA LÂ TOUHAMMILNÂ MÂ LÂ TÂQATA LANÂ BIH



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
CHAYDIYAKALICHOU

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

LES SECRETS DE L'INVOCATION N°8

رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا
بِهِ

PHONÉTIQUE :

RABBANÂ WA LÂ
TOUHAMMILNÂ
MÂ LÂ TÂQATA
LANÂ BIH

TRADUCTION :

**"Ô notre Seigneur !
Ne nous charge pas
de ce que nous ne
pouvons supporter."**

**(Sourate Al-Baqara –
Verset 286)**

**Cours Magistral
École AMA ASRAR**

INTRODUCTION

**Cette invocation
constitue la
troisième demande
contenue dans les
derniers versets de
la Sourate Al-
Baqara.**

**Après avoir
demandé :**

**Exposé RABBANÂ WA LÂ TOUHAMMILNÂ MÂ LÂ TÂQATA
LANÂ BIH**

- le pardon pour les oublis,**
- l'allègement des fardeaux,**

**les croyants
demandent
maintenant quelque
chose de plus
profond encore :**

**Exposé RABBANÂ WA LÂ TOUHAMMILNÂ MÂ LÂ TÂQATA
LANÂ BIH**

**La protection contre
les épreuves qui
dépasseraient leurs
capacités.**

**Cette invocation est
l'une des plus
humaines du Coran.**

**Elle reconnaît une
réalité que tout
homme connaît :**

**Chaque être humain
possède des limites.**

**Même les plus forts
ont un seuil.**

**Même les plus
courageux ont des
moments de
faiblesse.**

**Même les plus
grands saints ont
demandé
l'assistance d'Allah.**

PREMIER SECRET

LE SECRET DE

لَا تُحْمِلُنَا

Le mot :

تُحَمِّلُنَا

vient de la racine :

حمل

qui signifie :

- porter,**
- supporter,**
- transporter une charge.**

**Le croyant reconnaît
ici qu'il ne contrôle
pas tout.**

**Il sait que seule
l'assistance divine
lui permet de porter
les responsabilités
de sa vie.**

**Cette invocation est
une école d'humilité.**

Elle détruit l'orgueil.

**Elle rappelle que la
force véritable vient
d'Allah.**

DEUXIÈME SECRET

LE SECRET DE LA FAIBLESSE HUMAINE

مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ

**"Ce que nous
n'avons pas la
capacité de
supporter."**

**Allah a créé
l'homme avec des
capacités
différentes.**

**Certains supportent
:**

- la pauvreté.

D'autres supportent

:

- la richesse.

Certains supportent

:

- la solitude.

D'autres supportent

:

- les responsabilités.

**Cette invocation
nous apprend à
demander à Allah
une protection
adaptée à notre
propre réalité.**

TROISIÈME SECRET

LA GRANDE LOI DIVINE

Dans la même
sourate, Allah dit :

«لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا»

**"Allah n'impose à
aucune âme une
charge supérieure à
sa capacité."**

**Cette invocation est
directement liée à ce
principe.**

**Elle nous enseigne
que derrière chaque**

**épreuve existe une
sagesse.**

**Même lorsque nous
pensons être à bout,
Allah connaît nos
capacités mieux que
nous-mêmes.**

QUATRIÈME SECRET

LES CHARGES INVISIBLES

**Cette invocation ne
concerne pas
uniquement les
épreuves
matérielles.**

Elle concerne aussi :

**Exposé RABBANÂ WA LÂ TOUHAMMILNÂ MÂ LÂ TÂQATA
LANÂ BIH**

- les angoisses,
- les peines,
- les responsabilités
familiales,
- les dettes,
- les maladies,
- les déceptions,
- les combats
intérieurs.

**Beaucoup de
personnes
paraissent fortes
extérieurement.**

**Mais portent
intérieurement des
montagnes.**

**Cette invocation est
un refuge pour ces
personnes.**

=====

=====

=====

**CINQUIÈME
SECRET**

LE SECRET DE L'ASSISTANCE DIVINE

**Parfois Allah ne
retire pas l'épreuve.**

**Mais Il augmente la
force du serviteur.**

**Ainsi la charge reste
la même.**

**Mais la capacité du
serviteur augmente.**

**Les maîtres
spirituels
enseignaient :**

**"Lorsque Allah aime
un serviteur, Il
agrandit son cœur**

**avant d'agrandir ses
responsabilités."**

SIXIÈME SECRET

LE VERSET DES ÉPROUVÉS

**Les anciens
utilisaient souvent
cette invocation :**

**Exposé RABBANÂ WA LÂ TOUHAMMILNÂ MÂ LÂ TÂQATA
LANÂ BIH**

- durant les périodes de maladie,**
- lors des difficultés financières,**
- pendant les épreuves familiales,**
- lors des moments de découragement.**

**Car elle rappelle que
toute difficulté
possède une limite
et qu'Allah demeure
le Maître de toutes
les situations.**

RECETTES ET APPLICATIONS AMA ASRAR

RECETTE N°1

**Pour les grandes
difficultés**

**Après chaque prière
:**

11 fois.

**Puis faire des dou'as
personnelles.**

RECETTE N°2

Pour les dettes

Après Salat Fajr :

Exposé RABBANÂ WA LÂ TOUHAMMILNÂ MÂ LÂ TÂQATA
LANÂ BIH

41 fois.

**Puis demander à
Allah l'ouverture des
portes de
subsistance.**

RECETTE N°3

Pour les personnes stressées

Après Icha :

Exposé RABBANÂ WA LÂ TOUHAMMILNÂ MÂ LÂ TÂQATA
LANÂ BIH

33 fois.

Pendant 21 jours.

RECETTE N°4

**Exposé RABBANÂ WA LÂ TOUHAMMILNÂ MÂ LÂ TÂQATA
LANÂ BIH**

**Pour les
responsables de
famille**

Chaque matin :

21 fois.

**Avant de
commencer la
journée.**

RECETTE N°5

**Exposé RABBANÂ WA LÂ TOUHAMMILNÂ MÂ LÂ TÂQATA
LANÂ BIH**

**Pour les étudiants
sous pression**

Avant les études :

11 fois.

Avec l'intention :

- concentration,

- facilité,
- réussite.

RECETTE N°6

Pour les malades

Exposé RABBANÂ WA LÂ TOUHAMMILNÂ MÂ LÂ TÂQATA
LANÂ BIH

Après chaque prière

:

21 fois.

**Puis demander à
Allah :**

- guérison,

- force,
- patience.

RECETTE N°7

**Pour les membres de
l'École AMA ASRAR**

Chaque vendredi :

100 fois.

Avec l'intention :

- force spirituelle,

**Exposé RABBANÂ WA LÂ TOUHAMMILNÂ MÂ LÂ TÂQATA
LANÂ BIH**

- compréhension des sciences,
- persévérance dans le cheminement.

RECETTE N°8

**Pour les périodes de
découragement**

Après Tahajjud :

70 fois.

Pendant 7 nuits.

**Puis invoquer Allah
avec sincérité.**

RECETTE N°9

WIRD DE FORCE INTÉRIEURE AMA ASRAR

Après Fajr :

**- Astaghfiroullah 100
fois**

- Salat Fatihi 11 fois

**- Rabbana Wa La
Touhammilna Ma
La Taqata Lana Bih
41 fois**

Pendant 40 jours.

=====

=====

=====

LES QUATRE FORCES DE CETTE INVOCATION

1. Force du cœur.

2. Force de l'esprit.

**3. Force de la
patience.**

**4. Force de la
confiance en Allah.**

**Celui qui développe
ces quatre forces
devient capable de
traverser de
nombreuses
épreuves.**

ENSEIGNEMENT AMA ASRAR

**Le disciple avancé
comprend
progressivement que
certaines difficultés**

**ne peuvent être
surmontées
uniquement par les
moyens matériels.**

Il faut également :

- la patience,**
- l'invocation,**
- la confiance,**

- l'assistance divine.

**Cette invocation
enseigne à ne jamais
compter uniquement
sur sa propre force.**

**Elle enseigne à
rechercher la force
auprès d'Allah.**

L'ÉLOGE DE L'ÉCOLE AMA ASRAR

**À l'École AMA
ASRAR, nous
étudions les
Rabbana non
seulement comme
des invocations mais
comme des écoles**

**complètes de
spiritualité.**

**Chaque verset
devient :**

- une leçon,**
- une lumière,**

- une méthode de transformation intérieure.

Notre objectif est de permettre aux étudiants de découvrir comment les invocations coraniques peuvent accompagner

**chaque aspect de
leur vie.**

**Car le Coran
contient les
réponses aux
difficultés du cœur
autant qu'aux
difficultés du
monde.**

CONCLUSION

**Cette invocation est
l'invocation de ceux
qui recherchent la
force auprès d'Allah.**

Elle enseigne :

- l'humilité,**
- la confiance,**
- la patience,**

- l'espérance.

**Elle rappelle que le
serviteur n'est
jamais seul face à
ses épreuves.**

**Car celui qui
s'appuie sur Allah
trouve une aide
supérieure à toutes**

**les forces de ce
monde.**

**Faites-en une
invocation
quotidienne.**

Et souvenez-vous :

**Lorsque la charge
devient lourde,
l'invocation devient
une clé.**

École AMA ASRAR

**Les Sciences du
Coran – Les Secrets
des Invocations – La
Transmission des**

Lumières Spirituelles.

ÉCOLE 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.

Exposé RABBANÂ WA LÂ TOUHAMMILNÂ MÂ LÂ TÂQATA
LANÂ BIH