



AMA Asrar

ÉCOLE AMA ASRAR

AMA Asrar

ÉCOLE DE LA CONNAISSANCE
ET DES SECRETS SPIRITUELS

Exposé Sourate Az Zalzalat



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

LE GRAND DOSSIER DE LA SOURATE AZ- ZALZALAH

Transmission
spirituelle avancée
École AMA ASRAR

INTRODUCTION

La Sourate Az-Zalzalah est la 99ème sourate du Noble Coran.

Son nom :

الزلزلة

signifie :

Le Tremblement ou Le Grand Séisme

**Elle contient
seulement 8 versets
mais elle est
considérée comme
l'une des sourates
les plus puissantes
concernant :**

**. le Jour du
Jugement,**

- . les œuvres
humaines,**
- . les secrets cachés,**
- . la justice divine,**
- . la responsabilité
individuelle.**

**Les maîtres
spirituels
considèrent Az-
Zalzalah comme une
sourate de réveil, de**

**responsabilité et de
conscience.**

**Elle rappelle que
rien n'est perdu
auprès d'Allah.**



PREMIER CHAPITRE

LE SECRET DU NOM AZ- ZALZALAH

Allah commence par
:

إِذَا زُلْزِلَتِ الْأَرْضُ زِلْزَالَهَا

"Lorsque la terre
sera secouée de son
ultime secousse."

Le mot :

زلزال

**désigne un
tremblement violent.**

**Spirituellement, les
maîtres expliquaient
que cette secousse
représente aussi :**

**. le réveil des
consciences,**

**. l'effondrement des
illusions,
. la fin des
apparences.**

**Tout ce qui semblait
solide dans ce
monde disparaîtra
devant la réalité
divine.**

DEUXIÈME CHAPITRE

LE SECRET DE LA TERRE QUI PARLE

Allah dit :

وَأَخْرَجَتِ الْأَرْضُ أَنْقَالَهَا

"La terre rejettera
ses fardeaux."

Puis :

يَوْمَئِذٍ تُحَدِّثُ أَخْبَارَهَا

**"Ce jour-là, elle
racontera ses
nouvelles."**

**Les savants
expliquent que la
terre témoignera des
actions accomplies
sur elle.**

Chaque lieu :

- . de prière,**
- . d'injustice,**
- . de charité,**
- . de péché,**

sera un témoin.

**Les anciens disaient
:**

**« La terre se
souvient de chaque
pas que tu fais sur
elle. »**

TROISIÈME CHAPITRE LE SECRET DES PETITES ŒUVRES

La sourate se
termine par deux
versets parmi les

**plus célèbres du
Coran :**

فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ
وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ

**"Quiconque fait le
poids d'un atome de
bien le verra.**

**Et quiconque fait le
poids d'un atome de
mal le verra."**

**C'est l'une des plus
grandes règles
spirituelles du
Coran.**

**Aucune action n'est
insignifiante.**



QUATRIÈME CHAPITRE

LES CINQ LEÇONS DE AZ-ZALZALAH

Première leçon :
La réalité du Jour
Dernier.

Deuxième leçon :

La responsabilité individuelle.

Troisième leçon : Le témoignage de la terre.

Quatrième leçon :

L'importance des petites œuvres.

Cinquième leçon : La justice parfaite d'Allah.

CINQUIÈME CHAPITRE

LE SECRET DE LA RESPONSABILITÉ

Cette sourate
enseigne que le
croyant doit
surveiller :

- . ses paroles,
- . ses actes,
- . ses intentions,

. ses

comportements.

**Car rien n'est oublié
auprès d'Allah.**

**Les maîtres
spirituels
enseignaient :**

**« Les grandes
œuvres sont
construites à partir**

**d'une multitude de
petites œuvres. »**

SIXIÈME CHAPITRE
30 APPLICATIONS
SPIRITUELLES
AUTOUR DE AZ-
ZALZALAH

APPLICATION N°1

**Lire Az-Zalzalah
après Fajr.**

APPLICATION N°2

**Lire Az-Zalzalah
avant de dormir.**

APPLICATION N°3

**Lire Az-Zalzalah
après Tahajjud.**

APPLICATION N°4

**Lire Az-Zalzalah
chaque vendredi.**

APPLICATION N°5

**Lire Az-Zalzalalah lors
d'une retraite
spirituelle.**

APPLICATION N°6

**Lire Az-Zalzalalah
après avoir
demandé pardon à
Allah.**

APPLICATION N°7

**Lire Az-Zalzalah
pour méditer sur
l'au-delà.**

APPLICATION N°8

**Lire Az-Zalzalah
après une épreuve.**

APPLICATION N°9

Lire Az-Zalzalah avant une décision importante.

APPLICATION N°10

**Lire Az-Zalzalah
pour développer la
conscience d'Allah.**

APPLICATION N°11

**Lire Az-Zalzalah
avant une séance de
dhikr.**

APPLICATION N°12

**Lire Az-Zalzalah
après la lecture du
Coran.**

APPLICATION N°13

**Lire Az-Zalzalah
lorsque l'on souhaite
corriger ses
habitudes.**

APPLICATION N°14

**Lire Az-Zalzalah lors
d'une période de
remise en question.**

APPLICATION N°15

**Lire Az-Zalzalah
avant un voyage.**

APPLICATION N°16

**Lire Az-Zalzalalah
après une bonne
nouvelle.**

APPLICATION N°17

**Lire Az-Zalzalalah
pour méditer sur les**

**conséquences de ses
actes.**

APPLICATION N°18

**Lire Az-Zalzalah en
famille une fois par
semaine.**

APPLICATION N°19

Exposé Sourate Az Zalzalat

**Lire Az-Zalzalah
avant de transmettre
un enseignement.**

**APPLICATION N°20
Lire Az-Zalzalah lors
des dix dernières
nuits de Ramadan.**

APPLICATION N°21

**Lire Az-Zalzalah
pour développer la
sincérité.**

APPLICATION N°22

**Lire Az-Zalzalah
pour renforcer
l'humilité.**

APPLICATION N°23

**Lire Az-Zalzalalah
après Maghrib.**

APPLICATION N°24

**Lire Az-Zalzalalah
lorsqu'on ressent de
l'insouciance.**

APPLICATION N°25

**Lire Az-Zalzalah
avant une œuvre
charitable.**

APPLICATION N°26

**Lire Az-Zalzalah
pour méditer sur la
justice divine.**

APPLICATION N°27

**Lire Az-Zalzalah
lorsque l'on cherche
à purifier son cœur.**

APPLICATION N°28

**Lire Az-Zalzalah
pour se rappeler la
valeur des petites
bonnes actions.**

APPLICATION N°29

**Lire Az-Zalzalah
avec réflexion sur le**

**témoignage de la
terre.**

APPLICATION N°30

**Wird permanent
AMA ASRAR**

**Lire Az-Zalzalah
chaque soir avant le
sommeil en faisant
son examen de**

**conscience sur les
actes accomplis
durant la journée.**

**SEPTIÈME
CHAPITRE
LE SECRET DU
POIDS D'UN
ATOME**



Le mot :

ذَرَّةٌ

**désigne quelque
chose
d'extrêmement petit.**

**Allah nous enseigne
ici une règle
immense :**

**Aucun bien n'est
trop petit pour être
récompensé.**

**Aucun mal n'est trop
petit pour être
ignoré.**

**Un sourire, une
bonne parole, une
aide discrète,**

**peuvent peser lourd
dans la balance des
œuvres.**

HUITIÈME CHAPITRE

LA SCIENCE DE L'EXAMEN DE CONSCIENCE

**Az-Zalzalah est une
sourate qui pousse à
l'introspection.**

**Les anciens
pratiquaient chaque
soir :**

**. l'examen de leurs
paroles,**

- . l'examen de leurs actes,**
- . l'examen de leurs intentions.**

Car ils savaient que tout sera présenté devant Allah.



CONCLUSION

La Sourate Az-Zalzalah est une école de :

- . responsabilité,**
- . vigilance,**
- . justice,**
- . sincérité,**
- . préparation à l'au-delà.**

**Elle enseigne que
chaque instant de la
vie possède une
valeur.**

**Les anciens disaient
:**

**« Celui qui médite
Az-Zalzalah apprend
à respecter chaque
parole, chaque acte**

**et chaque instant de
son existence. »**

Fin du cours.

École AMA ASRAR.

ÉCOLE AMA ASRAR



ÉCOLE DE LA CONNAISSANCE
ET DES SECRETS SPIRITUELS

PREUVES DE NOTRE ACTIVITÉ



03:38 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.

Exposé Sourate Az Zalzalat