

École AMA ASRAR

♥ ♥ **ÉCOLE AMA
ASRAR**

LES SECRETS DE

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Arabe

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Phonétique

**Inna Ma'al 'Ousri
Yusrâ**

Inna Ma'al 'Ousri Yusrâ

Traduction

**« Certes, avec la
difficulté se trouve la
facilité. »**

**(Sourate Ach-Charh,
verset 6)**

INTRODUCTION

**Parmi les versets les
plus connus, les plus**

**aimés et les plus
réconfortants du Noble
Coran figure cette
promesse divine :**

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

**Combien de cœurs ont
retrouvé l'espoir grâce à
ce verset ?**

**Combien de personnes
ont retrouvé la force**

**grâce à cette promesse
?**

**Combien de croyants
ont continué leur
chemin grâce à cette
lumière ?**

Ce verset est une clé.

Une guérison.

Une bonne nouvelle.

Une loi divine.

Car Allah ne dit pas :

Inna Ma'al 'Ousri Yusrâ

**Peut-être qu'il y aura
une facilité.**

Il dit :

إِنَّ

« Certainement. »

LE CONTEXTE DU VERSET

**Cette sourate fut
révélée au Prophète**

**Muhammad ﷺ à une
période difficile.**

**Les oppositions étaient
nombreuses.**

**Les attaques se
multipliaient.**

**Les responsabilités
devenaient lourdes.**

Alors Allah lui révéla :

École AMA ASRAR

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Deux fois.

**Comme pour rassurer
Son Messenger . ﷺ**

PREMIER SECRET

إِنَّ

Phonétique

Traduction

« Certes »

Allah commence par
une affirmation
absolue.

Aucun doute.

Aucune hésitation.

Aucune incertitude.

La facilité viendra.

DEUXIÈME SECRET

مَعَ

Phonétique

Traduction

« Avec »

**Voilà l'un des plus
grands secrets du
verset.**

**Allah ne dit pas :
Après la difficulté.**

Il dit :

Avec la difficulté.

La facilité existe déjà.

**Elle accompagne
l'épreuve.**

Même si nous ne la voyons pas encore.

TROISIÈME SECRET

العُسْر

Phonétique

Traduction

« La difficulté »

Cela peut être :

- . une maladie,**
- . une dette,**
- . une tristesse,**
- . une injustice,**
- . une perte,**
- . une épreuve familiale,**
- . une difficulté spirituelle.**

**Chaque croyant
rencontre un jour son
"Ousr".**

QUATRIÈME SECRET

يُسْرًا

Phonétique

Traduction

« Une facilité »

Le Yousr peut prendre
plusieurs formes :

- . une solution,
- . une ouverture,
- . une guérison,

- . une rencontre,**
- . une inspiration,**
- . une protection,**
- . une bénédiction.**

**Parfois le Yousr arrive
avant même que l'on
s'en rende compte.**

LE SECRET DE LA RÉPÉTITION

**Allah répète ce verset
deux fois dans la même
sourate.**

Pourquoi ?

**Pour renforcer la
certitude du croyant.**

**Les savants ont souvent
souligné que cette
répétition est une**

**immense marque de
Miséricorde divine.**

**Comme si Allah disait :
Ne doute pas.**

Ne désespère pas.

La facilité existe déjà.

LE SECRET DU PROPHÈTE AYYOUB (AS)

Ayyoub (AS) perdit :

- . sa santé,**
- . ses biens,**
- . une grande partie de
son confort.**

Mais il resta patient.

Puis Allah lui accorda :

- . la guérison,
- . la récompense,
- . l'élévation.

Voilà :

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

LE SECRET DE YOUSSEUF (AS)

**Le puits semblait être
une catastrophe.**

Puis vint le palais.

**L'esclavage semblait
être une épreuve.**

Puis vint la sagesse.

**La prison semblait être
une fermeture.**

Puis vint le pouvoir.

**Chaque difficulté
cachait une ouverture.**

LE SECRET DE MÛSÂ (AS)

Devant :

- . la mer,**
- . derrière Pharaon.**

Tout semblait terminé.

**Puis Allah ouvrit la
mer.**

**Le Yousr était déjà
présent.**

LES CINQ TYPES DE FACILITÉ

1

Facilité matérielle.

2

Facilité spirituelle.

3

Facilité émotionnelle.

4

Facilité intellectuelle.

5

Facilité dans l'au-delà.

LES CINQ LEÇONS DE L'ÉPREUVE

1

La patience.

2

La confiance.

3

L'humilité.

4

La proximité d'Allah.

5

La sagesse.

LES SIGNES DU YOUSR

1

Le retour de l'espoir.

2

**L'apparition d'une
solution.**

3

**Une ouverture
inattendue.**

4

Une paix intérieure.

5

**Une bénédiction
nouvelle.**

6

**Une compréhension
plus profonde.**

Une proximité avec Allah.

LES LEÇONS AMA ASRAR

Ce verset enseigne :



L'espoir.



La patience.



La confiance.



La résilience.



La persévérance.



La certitude.



La proximité divine.

LES 30 APPLICATIONS SPIRITUELLES

1

Lors d'une épreuve.

2

Lors d'une maladie.

3

Lors d'une dette.

4

Lors d'un conflit.

5

Lors d'une tristesse.

6

Lors d'une perte.

7

Après Fajr.

8

Après Maghrib.

9

Après Tahajjud.

10

Avant de dormir.

11

Réciter le verset avec méditation.

12

**Faire beaucoup
d'Istighfâr.**

13

**Multiplier les Salât sur
le Prophète ﷺ.**

14

Faire une aumône.

15

**Renforcer sa confiance
en Allah.**

16

Faire 100 fois :

يَا فَتَّاحُ (Yâ Fattâḥ)

17

Faire 100 fois :

يَا لَطِيفُ (Yâ Laṭîf)

18

Faire 100 fois :

يَا رَحْمَنُ (Yâ Raḥmân)

19

Faire 100 fois :

يَا رَحِيمُ (Yâ Raḥîm)

20

Faire 100 fois :

يَا وَهَّابُ (Yâ Wahhâb)

21

Lire Sourate Ach-Charh.

22

Lire Sourate Yâ-Sîn.

23

Éviter le désespoir.

24

Développer la gratitude.

25

Aider une personne en difficulté.

26

Maintenir la prière.

27

Chercher le licite.

28

Patienter sans se plaindre excessivement.

29

**Attendre le secours
d'Allah.**

30

**Rappeler ce verset à
ceux qui souffrent.**

LE GRAND SECRET AMA ASRAR

Le plus grand secret du verset est contenu dans un seul mot :

مَعَ

« Avec »

La facilité n'est pas toujours après l'épreuve.

**Elle est parfois cachée à
l'intérieur même de
l'épreuve.**

L'épreuve t'apprend.

L'épreuve te purifie.

**L'épreuve te rapproche
d'Allah.**

**L'épreuve prépare une
ouverture.**

**Ainsi, le croyant
apprend à chercher la**

**lumière même dans
l'obscurité.**

CONCLUSION

Le verset :

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

**est l'une des plus belles
promesses du Coran.**

**Il rappelle au croyant
que les difficultés ne
sont jamais éternelles.**

**Les nuits les plus
sombres sont suivies de
l'aube.**

**Les périodes les plus
difficiles préparent
souvent les plus belles
ouvertures.**

**Et lorsque le croyant
garde confiance en
Allah, il découvre que
la facilité était déjà en
chemin.**

  **ÉCOLE AMA
ASRAR**

**Chaque difficulté porte
en elle une facilité
qu'Allah a déjà
préparée. Le croyant**

École AMA ASRAR

**patient finit toujours
par découvrir cette
lumière.**

École AMA ASRAR

Inna Ma'al 'Ousri Yousrâ

École AMA ASRAR

Inna Ma'al 'Ousri Yusrâ

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.

Inna Ma'al 'Ousri Yousrâ