







ÉCOLE AMA ASRAR



ÉCOLE DE LA CONNAISSANCE
ET DES SECRETS SPIRITUELS



Exposé RABBANÂ WA LÂ TAHMIL 'ALAYNÂ



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
CHAYDIYAAKALICHOU

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.

Chaydyakalichou = 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

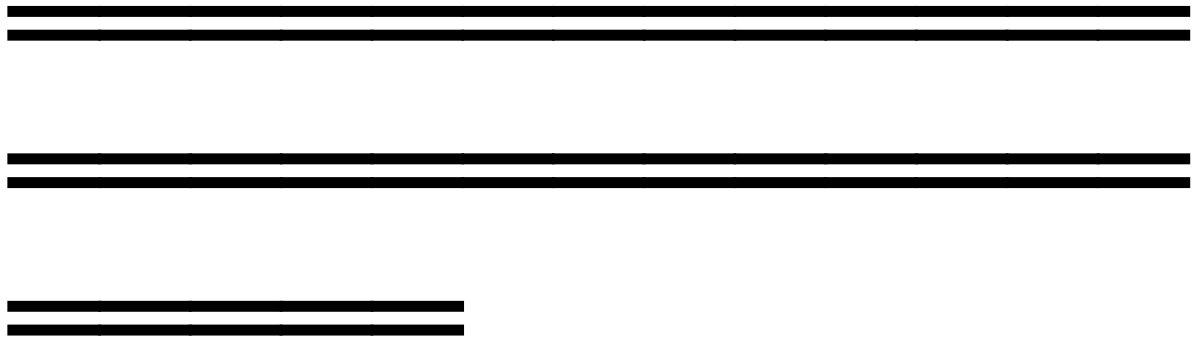


PUISSANCE



ÉVEIL SPIRITUEL

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



LES SECRETS DE L'INVOCATION N°7

رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا
حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا

PHONÉTIQUE :

RABBANÂ WA LÂ
TAHMIL 'ALAYNÂ
ISRAN KAMÂ
HAMALTAHOU
'ALAL-LADHÎNA
MIN QABLINÂ

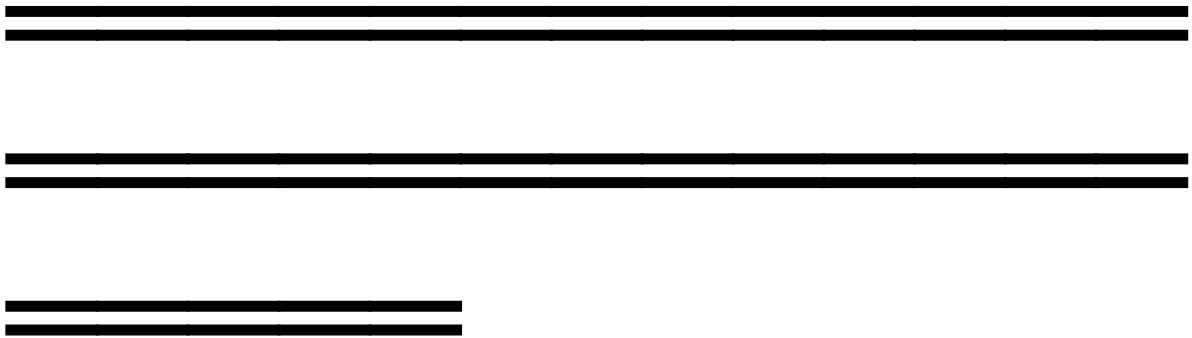
TRADUCTION :

**"Ô notre Seigneur !
Ne nous impose pas
un fardeau comme
Tu l'as imposé à
ceux qui nous ont
précédés."**

**(Sourate Al-Baqara –
Verset 286)**

Cours Magistral

École AMA ASRAR



INTRODUCTION

**Cette invocation fait
partie des immenses
trésors contenus
dans le dernier
verset de la Sourate
Al-Baqara.**

**Après avoir
demandé à Allah de
ne pas nous tenir
rigueur de nos oublis
et de nos erreurs, les
croyants adressent
une deuxième
demande :**

La légèreté.

L'allègement.

La facilité.

**Cette invocation
nous enseigne une
vérité fondamentale
:**

L'Islam est une religion de miséricorde.

L'Islam est une religion d'équilibre.

L'Islam n'est pas venu pour écraser l'homme sous des charges impossibles.

**Il est venu pour lui
ouvrir les portes de
la proximité divine.**

PREMIER SECRET

LE SECRET DU MOT

إِصْرًا

Le mot :

إِسْرًا

(Isran)

signifie :

- fardeau,**
- charge lourde,**

- obligation difficile,**
- poids difficile à supporter.**

Dans certaines communautés anciennes, Allah avait imposé des prescriptions très rigoureuses.

Par exemple :

- certaines fautes exigeaient des repentirs extrêmement lourds,**
- certains actes rendaient les biens inutilisables,**
- certaines obligations étaient**

**particulièrement
contraignantes.**

**Les croyants
demandent donc :**

**"Ô Allah, ne nous
impose pas des
charges que nous ne
pourrions
supporter."**

DEUXIÈME SECRET

LE SECRET DE LA FACILITÉ

**L'un des grands
principes du Coran
est :**

«يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمْ الْيُسْرَ»

"Allah veut pour vous la facilité."

Cette invocation est directement liée à ce principe.

Le croyant demande :

- la facilité dans sa religion,**
- la facilité dans sa vie,**
- la facilité dans ses affaires.**

Les maîtres spirituels disaient :

**"Lorsque la facilité
vient d'Allah, même
les montagnes
deviennent légères."**

=====

=====

=====

**TROISIÈME
SECRET**

LES FARDEAUX INVISIBLES

**Ce verset ne
concerne pas
seulement les**

obligations religieuses.

**Il concerne
également les
fardeaux invisibles :**

- les inquiétudes,**
- les angoisses,**
- les peurs,**

- les responsabilités écrasantes,**
- les problèmes familiaux,**
- les difficultés financières.**

**Combien de
personnes vivent
aujourd'hui sous un**

**poids que personne
ne voit ?**

**Cette invocation est
une demande
d'allègement
adressée au
Seigneur des
Mondes.**

QUATRIÈME SECRET

LE SECRET DE LA MISÉRICORDE PROPHÉTIQUE

**Le Prophète
Muhammad ﷺ fut
envoyé avec une
religion de facilité.**

Il disait :

"Facilitez et ne rendez pas les choses difficiles."

Cette invocation reflète parfaitement cet esprit.

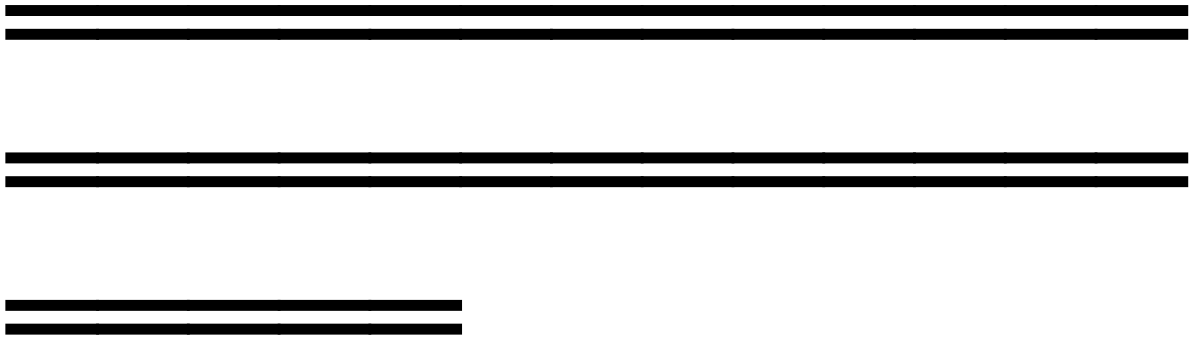
Le croyant ne recherche pas la complication.

**Il recherche la
proximité d'Allah
dans l'équilibre.**

**CINQUIÈME
SECRET**

Exposé RABBANÂ WA LÂ TAHMIL 'ALAYNÂ

LE FARDEAU DU CŒUR



Les maîtres du
chemin spirituel
enseignaient qu'il

**existe un fardeau
plus lourd que tous
les autres :**

Le fardeau du cœur.

Un cœur chargé :

- de rancune,**
- de haine,**

- de jalousie,**
- de colère,**

**porte un poids
immense.**

**Cette invocation
peut également être
comprise comme**

**une demande de
libération intérieure.**

=====

=====

=====

**RECETTES ET
APPLICATIONS
AMA ASRAR**

RECETTE N°1

Pour les périodes de difficultés

Après chaque prière

:

11 fois.

**Demander à Allah
l'allègement des
problèmes.**

RECETTE N°2

**Pour les dettes et les
soucis financiers**

Après Salat Fajr :

41 fois.

**Puis faire des dou'as
pour l'ouverture des
portes de
subsistance.**

RECETTE N°3

**Pour les
responsabilités
lourdes**

**Chefs de famille,
responsables,
enseignants,**

dirigeants :

**21 fois chaque
matin.**

RECETTE N°4

**Pour les étudiants
débordés**

Avant les études :

11 fois.

Puis demander :

- compréhension,
- concentration,
- facilité.

RECETTE N°5

**Pour les personnes
anxieuses**

Après Icha :

33 fois.

**Puis méditer
quelques minutes
dans le calme.**

RECETTE N°6

Pour alléger les
épreuves familiales

Chaque vendredi :

41 fois.

**Puis faire des dou'as
pour la paix
familiale.**

RECETTE N°7

Pour les membres de
l'École AMA ASRAR

**100 fois par
semaine.**

Avec l'intention :

- d'obtenir la facilité
dans les études,**
- la compréhension
des sciences,**

**- l'ouverture des
connaissances.**

RECETTE N°8

**Pour les personnes
traversant une
grande épreuve**

Après Tahajjud :

70 fois.

Pendant 7 nuits.

**Puis invoquer Allah
avec ses propres
mots.**

RECETTE N°9

WIRD DE FACILITÉ AMA ASRAR

Après Fajr :

- Astaghfiroullah 100 fois**
- Salat Fatihi 11 fois**

**- Rabbana Wa La
Tahmil Alayna Isran
41 fois**

Pendant 40 jours.

=====

=====

=====

LES QUATRE DIMENSIONS DU FARDEAU

1. Fardeau physique.

2. Fardeau financier.

**3. Fardeau
émotionnel.**

4. Fardeau spirituel.

**Cette invocation agit
sur ces quatre
dimensions en**

**rappelant au
serviteur qu'Allah
est capable d'alléger
toute difficulté.**



**ENSEIGNEMENT
AMA ASRAR**

**Le disciple avancé
comprend
progressivement que
beaucoup de ses
souffrances viennent
parfois de charges**

**qu'il porte seul alors
qu'il devrait les
confier à Allah.**

**Cette invocation est
une école de
confiance.**

**Elle nous apprend à
déposer nos
fardeaux devant**

**Celui qui détient les
clés des cieux et de
la terre.**

**Lorsque Allah allège
une épreuve :**

- le cœur respire,**
- l'esprit se calme,**

**- les solutions
apparaissent.**

**L'ÉLOGE DE
L'ÉCOLE AMA
ASRAR**

**L'École AMA ASRAR
ne cherche pas
seulement à
transmettre des
connaissances.**

**Elle cherche à
transmettre des
outils spirituels
capables
d'accompagner les
étudiants dans leurs
réalités
quotidiennes.**

**Chaque Rabbana
étudié devient :**

- une lumière,**
- un soutien,**
- une école,**
- une clé.**

**À travers l'étude
approfondie des
invocations
coraniques,**

**l'étudiant apprend à
trouver dans le
Coran des réponses
aux difficultés de sa
vie.**

CONCLUSION

**Cette invocation est
l'invocation de ceux
qui demandent la
facilité d'Allah.**

Elle enseigne :

Exposé RABBANÂ WA LÂ TAHMIL 'ALAYNÂ

- la confiance,**
- l'abandon à Allah,**
- l'espoir,**
- la recherche de l'allègement.**

**Elle rappelle que
même les charges
les plus lourdes**

**peuvent devenir
légères lorsque le
serviteur les confie
sincèrement à son
Seigneur.**

**Faites-en une
invocation
quotidienne.**

**Car celui dont Allah
allège le fardeau
avance plus
facilement vers Sa
lumière.**

École AMA ASRAR

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

Transmission des Lumières Spirituelles.

ÉCOLE AMA ASRAR

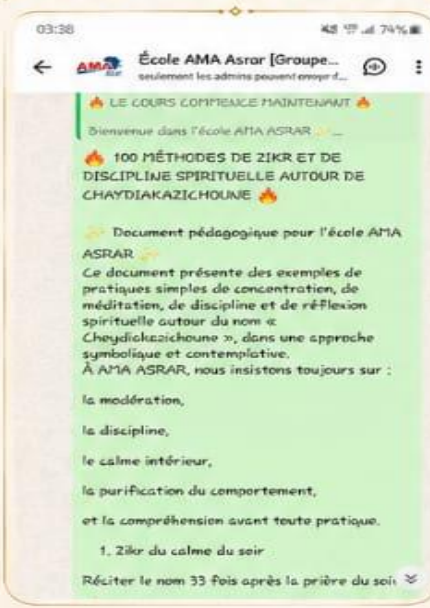


AMA Asrar

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 RABBANÂ WA LÂ TAHMIL 'ALAYNÂ