



AMA Asrar

ÉCOLE AMA ASRAR

AMA Asrar

ÉCOLE DE LA CONNAISSANCE
ET DES SECRETS SPIRITUELS

اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن
Allahoumma innî
a'oudhou bika mina-l-
hammi wal-hazan

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

École AMA ASRAR

❤️💙 ÉCOLE AMA
ASRAR

LES SECRETS DE

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ

Arabe

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ

Allahoumma innî a'oudhou bika
mina-l-hammi wal-hazan

Phonétique

**Allâhoumma Innî
A'oudhou Bika Mina-L-
Hammi Wal-Hazan**

Traduction

اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن
Allahoumma innî a'oudhou bika
mina-l-hammi wal-hazan

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

INTRODUCTION

**Cette invocation fait
partie d'un célèbre
dhikr enseigné par le
Prophète Muhammad**

صلى الله
عليه
وسلم

**Elle est
particulièrement
importante à notre
époque où beaucoup de
personnes souffrent :**

D'inquiétude,

D'anxiété,

De stress,

De tristesse,

De préoccupations permanentes.

Le Prophète ﷺ
connaissait
parfaitement la nature
humaine.

**C'est pourquoi il nous a
enseigné à demander
protection contre deux
ennemis invisibles :**

الْهَمُّ

Le souci.

Et :

اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن
Allahoumma innî a'oudhou bika
mina-l-hammi wal-hazan

الْحَزَنُ

La tristesse.

LE SECRET DE

Phonétique

Allâhoumma

**Le serviteur se tourne
vers Allah.**

**Car certaines douleurs
du cœur ne peuvent
être guéries que par
Celui qui a créé le
cœur.**

LE SECRET DE

Phonétique

Innî

Traduction

« Certes moi »

**Cette expression
montre :**

L'humilité,

La sincérité,

**La reconnaissance du
besoin.**

**Le croyant avoue sa
faiblesse devant Allah.**

LE SECRET DE

أَعُوذُ

**اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن
Allahoumma innî a'oudhou bika
mina-l-hammi wal-hazan**

Phonétique

A'oudhou

Traduction

« Je cherche refuge »

**Le refuge est recherché
lorsqu'un danger
menace.**

**Cette invocation nous
enseigne donc que :**

Le souci excessif.

La tristesse excessive.

**Sont des dangers pour
le cœur.**

LE SECRET DE

بِكَ

Phonétique

Bika

Traduction

« Auprès de Toi »

**Le véritable refuge est
Allah.**

اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن
Allahoumma innî a'oudhou bika
mina-l-hammi wal-hazan

**Les créatures peuvent
parfois aider.**

**Mais la paix du cœur
provient finalement
d'Allah.**

École AMA ASRAR

LE SECRET DE

الْهَمَّ

Phonétique

Al-Hamm

Traduction

اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن
Allahoumma innî a'oudhou bika
mina-l-hammi wal-hazan

« Le souci »

Les savants expliquent :

الْهَمُّ

**Est la préoccupation
liée au futur.**

Exemples :

Peur de l'avenir,

Peur de l'échec,

Peur de la pauvreté,

**Peur des problèmes à
venir.**

LE GRAND SECRET DE

الْهَمُّ

Le souci excessif vole :

اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن
Allahoumma innî a'oudhou bika
mina-l-hammi wal-hazan

La paix.

Le sommeil.

La concentration.

La confiance.

École AMA ASRAR

La joie.

LE SECRET DE

الْحَزَن

Phonétique

اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن
Allahoumma innî a'oudhou bika
mina-l-hammi wal-hazan

Al-Ḥazan

Traduction

« La tristesse »

**Le Ḥazan concerne
souvent :**

**اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن
Allahoumma innî a'oudhou bika
mina-l-hammi wal-hazan**

Le passé.

Les pertes.

Les regrets.

**Les blessures
émotionnelles.**

LE GRAND SECRET DE

الْحَزَنُ

**La tristesse excessive
emprisonne parfois le
cœur dans ce qui est
déjà terminé.**

Le croyant apprend à :

Tirer les leçons,

Accepter le décret,

**Avancer avec
confiance.**

LA DIFFÉRENCE ENTRE

الْهَمُّ

ET

الْحَزَنُ

اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن
Allahoumma innî a'oudhou bika
mina-l-hammi wal-hazan

Al-Hamm

Concerne généralement :

Le futur.

Al-Hazan

Concerne généralement
:

Le passé.

LE GRAND SECRET DU HADITH

Le Prophète ﷺ nous
enseigne à demander
protection contre :

Les souffrances du
passé.

Les peurs du futur.

**Ainsi le cœur peut vivre
sereinement dans le
présent.**

LE SECRET DU CŒUR

**Le cœur humain est
comme un jardin.**

**Le souci excessif et la
tristesse excessive sont
comme des mauvaises
herbes.**

**Cette invocation aide à
préserver la lumière
intérieure.**

LE SECRET DU TAWAKKOUL

**Lorsque le croyant
récite cette invocation
avec sincérité :**

**اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن
Allahoumma innî a'oudhou bika
mina-l-hammi wal-hazan**

**Il remet son passé à
Allah.**

**Il remet son avenir à
Allah.**

**Et il vit dans la
confiance.**

LES CINQ TRÉSORS DE CETTE INVOCATION

1

La sérénité.

2

**اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن
Allahoumma innî a'oudhou bika
mina-l-hammi wal-hazan**

La confiance.

3

Le Tawakkoul.

4

La paix intérieure.

5

La proximité d'Allah.

LES DIX FRUITS DE CETTE INVOCATION

اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن
Allahoumma innî a'oudhou bika
mina-l-hammi wal-hazan

1

Calme intérieur.

2

Réduction de l'anxiété.

3

Patience.

4

Confiance.

5

Espérance.

6

Sérénité.

7

Clarté d'esprit.

8

Force spirituelle.

9

Lumière du cœur.

10

Proximité d'Allah.

**LES LEÇONS AMA
ASRAR**

Cette invocation enseigne :



La confiance.



Le Tawakkoul.



La patience.



La sérénité.



L'acceptation du décret.



L'espérance.



La proximité divine.

LES 30 APPLICATIONS SPIRITUELLES

1

Après Fajr.

2

**اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن
Allahoumma innî a'oudhou bika
mina-l-hammi wal-hazan**

Après Maghrib.

3

Après Tahajjud.

4

Avant de dormir.

5

Au réveil.

6

Pendant une période de stress.

اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن
Allahoumma innî a'oudhou bika
mina-l-hammi wal-hazan

7

**Pendant une difficulté
financière.**

8

Pendant une maladie.

9

**Après une mauvaise
nouvelle.**

10

**Pendant une épreuve
familiale.**

11

11 fois chaque matin.

12

21 fois chaque soir.

13

41 fois le vendredi.

14

**100 fois
quotidiennement.**

15

Après l'Istighfâr.

16

Après les Salât sur le Prophète ﷺ .

17

Après la lecture du Coran.

18

Avant une décision importante.

19

Pour calmer les pensées excessives.

20

Pour demander la paix intérieure.

21

Pour lutter contre l'inquiétude.

22

Pour lutter contre la tristesse.

23

**Pour renforcer la
confiance en Allah.**

24

**Pour demander une
ouverture.**

25

**Pour retrouver la
sérénité.**

26

Pour renforcer la foi.

27

Pour purifier le cœur.

اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن
Allahoumma innî a'oudhou bika
mina-l-hammi wal-hazan

28

**Pour demander une
bonne fin.**

29

**Pour terminer une
séance de Dhikr.**

**اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن
Allahoumma innî a'oudhou bika
mina-l-hammi wal-hazan**

30

**Pour vivre dans la paix
et la confiance.**

**LE GRAND SECRET
AMA ASRAR**

**اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن
Allahoumma innî a'oudhou bika
mina-l-hammi wal-hazan**

**Le plus grand secret de
cette invocation est
qu'elle protège le
croyant contre les deux
directions qui épuisent
le cœur :**

Le passé

École AMA ASRAR

Et

Le futur.

**Le passé produit
souvent :**

الْحَزَنُ

La tristesse.

**اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن
Allahoumma innî a'oudhou bika
mina-l-hammi wal-hazan**

**Le futur produit
souvent :**

الْهَمُّ

L'inquiétude.

**Cette invocation
ramène le cœur vers**

اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن
Allahoumma innî a'oudhou bika
mina-l-hammi wal-hazan

**Allah afin qu'il retrouve
la paix dans le présent.**

LE SECRET DES GENS DE CONFIANCE

Les sages disaient :

➤ **Celui qui remet son
passé à la
Miséricorde d'Allah
et son avenir à la
Sagesse d'Allah
trouve souvent la
paix dans son cœur.**

Voilà le secret de cette invocation.

CONCLUSION

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ

**Est une invocation de
protection du cœur.**

Elle protège contre :

**Les inquiétudes du
futur,**

Les tristesses du passé.

**Elle enseigne au
croyant à chercher
refuge auprès d'Allah
pour retrouver la
sérénité, la confiance et
la paix intérieure.**

  **ÉCOLE AMA
ASRAR**

**Le cœur trouve son
repos lorsqu'il cesse de
porter seul le poids du
passé et du futur, et
qu'il les confie à Allah,
le Très Miséricordieux.**

École AMA ASRAR



**ÉCOLE DE LA CONNAISSANCE
ET DES SECRETS SPIRITUELS**



PREUVES DE NOTRE ACTIVITÉ



03:38 4G 100% 74%
← 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.