



ÉCOLE AMA ASRAR

ÉCOLE DE LA CONNAISSANCE
ET DES SECRETS SPIRITUELS

رب اشرح لي صدري ويسر لي
Rabbi-shrah lî sadrî
wa yassir lî amrî

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
CHAYDYAAKALICHOU

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

École AMA ASRAR

❤️💙 ÉCOLE AMA
ASRAR

LES SECRETS DE

رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي
أَمْرِي

Arabe

Rabbi-shrah lî sadrî wa yassir lî
amrî

رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي
أَمْرِي

Phonétique

**Rabbi-Shrah Lî Şadrî
Wa Yassir Lî Amrî**

Traduction

Rabbi-shrah lî sadrî wa yassir lî
amrî رب اشرح لي صدري ويسر لي أمري

**« Seigneur, ouvre ma
poitrine et facilite ma
mission. »**

**(Sourate Tâ-Hâ, versets
25-26)**

INTRODUCTION

**amrî Rabbi-shrah lî sadrî wa yassir lî
amrî**

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

C'est l'invocation de :

Mûsâ (AS)

**Au moment où Allah lui
confia l'une des
missions les plus
difficiles de l'histoire :**

Aller affronter Pharaon.

**Le plus grand tyran de
son époque.**

Face à cette immense responsabilité, Mûsâ (AS) ne demanda ni richesse, ni armée, ni pouvoir.

Il demanda :

Une poitrine ouverte.

Une affaire facilitée.

**Car il connaissait un
grand secret :**

**Lorsque le cœur est
ouvert par Allah, les
difficultés deviennent
plus faciles à porter.**

LE SECRET DE

رَبِّ

Phonétique

Rabbi

رب اشرح لي صدري ويسر لي أمري
Rabbi-shrah lî sadrî wa yassir lî
amrî

Traduction

« Mon Seigneur »

Le mot Rabb signifie :

Celui qui éduque.

Celui qui développe.

Celui qui guide.

Celui qui protège.

Celui qui perfectionne.

Mûsâ commence son invocation en se tournant vers Celui qui possède toutes les solutions.

LE SECRET DE

Phonétique

Shrah

Traduction

« Ouvre »

Le mot Sharḥ signifie :

Élargir,

Ouvrir,

Développer,

École AMA ASRAR

Rendre spacieux.

LE SECRET DE

صَدْرِي

Rabbi-shrah lî sadrî wa yassir lî amrî
رب اشرح لي صدري ويسر لي أمري

Phonétique

Ṣadrî

Traduction

« Ma poitrine »

**Dans le langage
coranique, la poitrine
représente :**

Le cœur,

Les émotions,

La capacité à supporter,

La patience,

La compréhension.

**LE GRAND SECRET DU
VERSET**

Mûsâ ne demande pas :

➤ **Enlève la mission.**

Il demande :

➤ **Donne-moi la
capacité de la porter.**

amrî رب اشرح لي صدري ويسر لي أمري
Rabbi-shrah lî sadrî wa yassir lî

**Voilà une immense
leçon.**

**Le croyant ne demande
pas toujours la
disparition de
l'épreuve.**

**Il demande souvent la
force nécessaire pour la
traverser.**

LE SECRET DE L'OUVERTURE DU CŒUR

**Quand Allah ouvre la
poitrine d'un serviteur :**

La peur diminue.

L'anxiété diminue.

**La compréhension
augmente.**

La patience augmente.

La confiance augmente.

La foi augmente.

École AMA ASRAR

LE SECRET DE

وَيْسِرُ

Phonétique

Wa Yassir

Traduction

Rabbi-shrah lî sadrî wa yassir lî
amrî
رب اشرح لي صدري ويسر لي أمري

« Et facilite »

**Après l'ouverture du
cœur vient la facilité.**

**Car la facilité véritable
est un don d'Allah.**

LE SECRET DE

أَمْرِي

Phonétique

Amrî

Traduction

« Mon affaire »

Ce mot englobe :

Les projets,

Les responsabilités,

Les études,

Les missions,

Les objectifs,

Les difficultés.

**Mûsâ ne demande pas
une facilité limitée.**

**Il demande une facilité
globale.**

LES CINQ NIVEAUX DE FACILITÉ

1

Facilité du cœur.

2

Rabbi-shrah lî sadrî wa yassir lî
amrî

Facilité de compréhension.

3

Facilité dans les relations.

**Rabbi-shrah lî sadrî wa yassir lî
amrî** رب اشرح لي صدري ويسر لي أمري

4

Facilité dans les projets.

Facilité spirituelle.

LE SECRET DES PROPHÈTES

**Tous les prophètes ont
reçu cette ouverture.**

Nûḥ (AS)

**Pour supporter son
peuple.**

Ibrâhîm (AS)

**Pour supporter les
épreuves.**

Youssouf (AS)

**Rabbi-shrah lî sadrî wa yassir lî
amrî**

Pour supporter la prison.

Muhammad ﷺ

Pour porter la révélation.

**Rabbi-shrah lî sadrî wa yassir lî
amrî**

LE SECRET DE LA SOURATE ACH- CHARH

Allah dit :

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ

**Rabbi-shrah lî sadrî wa yassir lî
amrî**

**« N'avons-Nous pas
ouvert pour toi ta
poitrine ? »**

**Le Sharḥ est donc une
faveur divine accordée
aux prophètes et aux
croyants sincères.**

LES DIX FRUITS DE CETTE INVOCATION

1

Paix intérieure.

2

**Rabbi-shrah lî sadrî wa yassir lî
amrî**

Patience.

3

Confiance.

4

Clarté d'esprit.

5

Facilité dans les projets.

6

Force morale.

7

Réduction du stress.

8

Concentration.

9

Espérance.

10

Proximité d'Allah.

LE SECRET DES ÉTUDIANTS

**Cette invocation est
particulièrement aimée
par :**

Les étudiants,

Les enseignants,

Les conférenciers,

Les prédicateurs,

Les responsables.

Car elle apporte :

Compréhension,

Fluidité,

Sérénité.

LES LEÇONS AMA ASRAR

**Cette invocation
enseigne :**

 **La confiance en
Allah.**

amrî Rabbi-shrah lî sadrî wa yassir lî
شرح لي صدري ويسر لي أمري



La patience.



**La préparation
intérieure.**



La sagesse.



La sérénité.



La force spirituelle.



**La dépendance
envers Allah.**

LES 30 APPLICATIONS SPIRITUELLES

amrî Rabbi-shrah lî sadrî wa yassir lî
amrî

1

Avant un cours.

2

Avant un examen.

3

Avant une conférence.

4

Avant une réunion.

5

Avant une prise de parole.

6

Avant un entretien.

7

Avant un voyage.

8

**Avant une décision
importante.**

9

Avant un projet.

**Rabbi-shrah lî sadrî wa yassir lî
amrî**

10

Avant une négociation.

11

11 fois après Fajr.

12

21 fois avant d'étudier.

13

**41 fois avant un
examen.**

14

**Rabbi-shrah lî sadrî wa yassir lî
amrî**

**100 fois lors d'une
retraite spirituelle.**

15

Après Tahajjud.

16

Après la lecture du Coran.

17

Après l'Istighfâr.

18

Après les Salât sur le Prophète ﷺ .

19

Pendant une difficulté.

20

Pendant une période de stress.

21

Pour demander la patience.

22

**Pour demander la
confiance.**

23

**Pour demander la clarté
mentale.**

24

**Pour demander une
ouverture.**

25

**Pour demander la
réussite.**

26

Pour renforcer la foi.

27

Pour calmer le cœur.

28

**Pour développer la
concentration.**

**amrî Rabbi-shrah lî sadrî wa yassir lî
amrî**

29

**Pour terminer une
séance de Dhikr.**

30

**Rabbi-shrah lî sadrî wa yassir lî
amrî** رب اشرح لي صدري ويسر لي أمري

École AMA ASRAR

**Pour faire de cette
invocation un
compagnon quotidien.**

**LE GRAND SECRET
AMA ASRAR**

**Rabbi-shrah lî sadrî wa yassir lî
amrî**

**Le plus grand secret de
cette invocation est
l'ordre des demandes.**

**Mûsâ (AS) demande
d'abord :**

اشرح لي صدري

« Ouvre ma poitrine. »

Rabbi-shrah lî sadrî wa yassir lî
amrî رب اشرح لي صدري ويسر لي أمري

Puis :

وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي

« Facilite mon affaire. »

**Cela nous enseigne que
la plus grande difficulté**

**n'est pas toujours à
l'extérieur.**

**Elle est souvent à
l'intérieur.**

**Lorsque le cœur est
ouvert.**

**Lorsque l'âme est
apaisée.**

Lorsque la foi est forte.

**Alors les affaires
deviennent plus faciles.**

CONCLUSION

رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي
أَمْرِي

**Est l'une des plus belles
invocations du Coran.**

**Elle est l'invocation des
étudiants, des**

**enseignants, des
responsables, des
prédicateurs et de tous
ceux qui portent une
mission.**

**Elle enseigne que la
véritable facilité
commence par
l'ouverture du cœur.**

École AMA ASRAR

  **ÉCOLE AMA
ASRAR**

**Celui dont Allah ouvre
la poitrine trouve dans
la confiance, la
patience et la foi une
force capable de
transformer les
épreuves en chemins de
croissance.**

**رب اشرح لي صدري ويسر لي أمري
Rabbi-shrah lî sadrî wa yassir lî
amrî**



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.

amrî

- 75 -