



ÉCOLE AMA ASRAR

ÉCOLE DE LA CONNAISSANCE
ET DES SECRETS SPIRITUELS

لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين
Lâ ilâha illâ Anta
subhânaka innî koutou
mina-z-zâlimîn

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.

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

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ
الظَّالِمِينَ

Arabe

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ
Lâ ilâha illâ Anta subhânaka
innî koutou mina-z-zâlimîn

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ
الظَّالِمِينَ

Phonétique

Lâ Ilâha Illâ Anta
Subhânaka Innî
Kountou Minaz-Zâlimîn

Traduction

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ
Lâ ilâha illâ Anta subhânaka
innî koutou mina-z-zâlimîn

**« Il n’y a de divinité
digne d’adoration que
Toi. Gloire et pureté à
Toi. J’étais certes du
nombre des injustes. »**

**(Sourate Al-Anbiyâ,
verset 87)**

INTRODUCTION

**Parmi les invocations
les plus puissantes du
Coran figure cette
formule bénie.**

C'est l'invocation de :

**لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين
Lâ ilâha illâ Anta subhânaka
innî koutou mina-z-zâlimîn**

Younous (AS)

Lorsqu'il se retrouvait :

**Dans l'obscurité de la
nuit,**

**Dans l'obscurité de la
mer,**

**Dans l'obscurité du
ventre du poisson.**

**Toutes les portes
semblaient fermées.**

**Toutes les solutions
humaines avaient
disparu.**

**Et c'est alors qu'il
prononça cette
invocation.**

**Allah la mentionne
dans le Coran comme**

École AMA ASRAR

**un modèle éternel de
délivrance.**

LE CONTEXTE DE L'INVOCATION

لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين
Lâ ilâha illâ Anta subhânaka
innî koutou mina-z-zâlimîn

**Younous (AS) quitta
son peuple avant
l'ordre définitif d'Allah.**

Puis il fut éprouvé.

La mer.

La tempête.

Le tirage au sort.

Le poisson.

Les ténèbres.

**Mais dans cet isolement
total, il découvrit une
lumière immense :**

Le retour vers Allah.

LE SECRET DE

لَا إِلَهَ

Phonétique

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ
Lâ ilâha illâ Anta subhânaka
innî koutou mina-z-zâlimîn

Lâ Ilâha

Traduction

**« Il n'y a aucune
divinité »**

**L'invocation commence
par :**

**لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين Lâ ilâha illâ Anta subhânaka
innî koutou mina-z-zâlimîn**

Le Tawhîd

**Avant de demander la
délivrance, Younous
affirme l'Unicité
d'Allah.**

École AMA ASRAR

LE SECRET DE

إِلَّا أَنْتَ

Phonétique

Illâ Anta

Traduction

لا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ
Lâ ilâha illâ Anta subhânaka
innî koutou mina-z-zâlimîn

« Si ce n'est Toi »

**Younous se retrouve
dans une situation où
personne ne peut le
sauver.**

Ni roi.

École AMA ASRAR

Ni armée.

Ni médecin.

Ni richesse.

Seulement Allah.

LE GRAND SECRET DU TAWHÎD

**La première clé de la
délivrance est :**

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

**Lorsque le cœur revient
totalement vers Allah.**

**Les portes du secours
commencent à s'ouvrir.**

LE SECRET DE

Phonétique

Subḥânaka

Traduction

**« Gloire et pureté à Toi
»**

**Younous ne reproche
rien à Allah.**

Il ne dit pas :

➤ Pourquoi moi ?

➤ Pourquoi cette épreuve ?

Au contraire.

Il glorifie Allah.

Il reconnaît la perfection divine.

LE SECRET DE

إِنِّي

Phonétique

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ
innî koutou mina-z-zâlimîn

Innî

Traduction

« Certes, moi »

**Le prophète reconnaît
sa propre
responsabilité.**

**Il ne cherche pas
d'excuse.**

**Il ne rejette pas la faute
sur les autres.**

LE SECRET DE

**لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين
Lâ ilâha illâ Anta subhânaka
innî koutou mina-z-zâlimîn**

كُنْتُ

Phonétique

Kountou

Traduction

لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين
Lâ ilâha illâ Anta subhânaka
innî koutou mina-z-zâlimîn

« J'étais »

**Cette expression
montre l'humilité.**

La sincérité.

**La reconnaissance de
l'erreur.**

LE SECRET DE

مِنَ الظَّالِمِينَ

Phonétique

Minaz-Zâlimîn

لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين
Lâ ilâha illâ Anta subhânaka
innî koutou mina-z-zâlimîn

Traduction

« Parmi les injustes »

Il ne dit pas :

➤ J'ai été victime.

Il dit :

**➤ J'ai commis une
injustice envers moi-
même.**

Voilà le langage des prophètes.

LE GRAND SECRET DE L'INVOCATION

**Cette invocation
contient trois trésors :**

لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين
Lâ ilâha illâ Anta subhânaka
innî koutou mina-z-zâlimîn

1

Le Tawhîd.

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

2

Le Tasbîḥ.

سُبْحَانَكَ

3

لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين
Lâ ilâha illâ Anta subhânaka
innî koutou mina-z-zâlimîn

Le repentir.

إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

Les trois plus grandes portes du rapprochement d'Allah

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ
Lâ ilâha illâ Anta subhânaka
innî koutou mina-z-zâlimîn

**sont réunies dans une
seule invocation.**

LE SECRET DE LA DÉLIVRANCE

**Après cette invocation,
Allah dit :**

لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين
Lâ ilâha illâ Anta subhânaka
innî koutou mina-z-zâlimîn

Arabe

فَاسْتَجَبْنَا لَهُ

Phonétique

Fastajabnâ Lahou

لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين
Lâ ilâha illâ Anta subhânaka
innî koutou mina-z-zâlimîn

Traduction

« Nous l'exauçâmes. »

Puis :

Arabe

وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ

Phonétique

Wa Najjaynâhou Mina Al-Ghamm

Traduction

**« Et Nous le sauvâmes
de son angoisse. »**

لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين
Lâ ilâha illâ Anta subhânaka
innî koutou mina-z-zâlimîn

LE SECRET DU GHAMM

الْغَمَّ

Le chagrin profond.

L'angoisse.

La détresse.

L'étouffement intérieur.

**Allah n'a pas seulement
sauvé YOUNOUS du
poisson.**

École AMA ASRAR

**Il l'a sauvé de son
angoisse.**

**LE SECRET DE TOUS
LES CROYANTS**

Allah ajoute ensuite :

**لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين
Lâ ilâha illâ Anta subhânaka
innî koutou mina-z-zâlimîn**

Arabe

وَكَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ

Phonétique

**Wa Kadhâlika Nounjî
Al-Mou'minîn**

Traduction

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ
Lâ ilâha illâ Anta subhânaka
innî koutou mina-z-zâlimîn

**« C'est ainsi que Nous
sauvons les croyants. »**

Immense secret.

**Le verset ne concerne
pas seulement
Younous.**

**Il concerne tous les
croyants.**

LES DIX TRÉSORS DE CETTE INVOCATION

1

École AMA ASRAR

Le Tawhîd.

2

Le Tasbîh.

3

Le repentir.

لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين
Lâ ilâha illâ Anta subhânaka
innî koutou mina-z-zâlimîn

4

L'humilité.

5

La confiance.

6

L'espérance.

7

La délivrance.

8

La lumière.

9

La proximité d'Allah.

10

La paix intérieure.

LES LEÇONS AMA ASRAR

Cette invocation
enseigne :

لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين
Lâ ilâha illâ Anta subhânaka
innî koutou mina-z-zâlimîn



Le Tawhîd.



La confiance.



Le repentir.



L'humilité.



La patience.



L'espérance.



La délivrance.

LES 30 APPLICATIONS SPIRITUELLES

1

Pendant une difficulté.

2

Pendant une maladie.

3

Pendant une dette.

4

Pendant une angoisse.

5

Pendant une tristesse.

6

Après Fajr.

7

Après Maghrib.

8

Après Tahajjud.

9

Avant de dormir.

10

Au réveil.

11

11 fois par jour.

12

21 fois par jour.

13

41 fois le vendredi.

14

**100 fois
quotidiennement.**

15

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

16

**لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين
Lâ ilâha illâ Anta subhânaka
innî koutou mina-z-zâlimîn**

Après l'Istighfâr.

17

Après les Salât sur le Prophète ﷺ.

18

Après la lecture du Coran.

19

**Pour demander une
ouverture.**

20

**Pour demander une
délivrance.**

21

Pour calmer le cœur.

22

Pour renforcer la foi.

لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين
Lâ ilâha illâ Anta subhânaka
innî koutou mina-z-zâlimîn

23

**Pour renforcer le
Tawakkoul.**

24

**Pour lutter contre le
désespoir.**

**لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين Lâ ilâha illâ Anta subhânaka
innî koutou mina-z-zâlimîn**

25

**Pour demander la
miséricorde.**

26

Pour purifier l'âme.

27

**Pour retrouver
l'espérance.**

28

**Pour demander une
bonne fin.**

29

**Pour terminer une
séance de Dhikr.**

30

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

LE GRAND SECRET AMA ASRAR

**Le plus grand secret de
cette invocation est que
Younous (AS) n'a même
pas formulé**

**explicitement sa
demande.**

Il n'a pas dit :

**➤ Ô Allah, fais sortir le
poisson.**

➤ **Ô Allah, sauve-moi.**

Il a simplement :

Affirmé le Tawḥîd,

Glorifié Allah,

Reconnu sa faute.

**Et Allah ouvrit les
portes de la délivrance.**

**Cela enseigne qu'un
cœur sincèrement
tourné vers Allah attire**

parfois la réponse avant même de formuler sa demande.

CONCLUSION

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ
الظَّالِمِينَ

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

Elle rassemble :

L'Unicité,

La glorification,

**لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين Lâ ilâha illâ Anta subhânaka
innî koutou mina-z-zâlimîn**

Le repentir,

L'humilité,

L'espérance.

**C'est l'invocation des
moments difficiles, des**

**لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين Lâ ilâha illâ Anta subhânaka
innî koutou mina-z-zâlimîn**

École AMA ASRAR

**périodes d'angoisse et
des situations qui
semblent sans issue.**

  **ÉCOLE AMA
ASRAR**

**Lorsque toutes les
portes semblent
fermées, la porte
d'Allah reste ouverte.**

لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين
Lâ ilâha illâ Anta subhânaka
innî koutou mina-z-zâlimîn

**Et l'invocation de
Younous (AS) demeure
l'une des plus grandes
clés de cette porte.**

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.