

AMA Asrar

ÉCOLE AMA ASRAR

AMA Asrar

ÉCOLE DE LA CONNAISSANCE
ET DES SECRETS SPIRITUELS

ربنا ظلمنا أنفسنا وإن لم تغفر لنا
وترحمنا لنكونن من الخاسرين
**Rabbanâ zhalamnâ
anfousanâ...**

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.

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

Rabbanâ zhalamnâ anfousanâ...
ربنا ظلمنا أنفسنا وإن لم تغفر لنا وترحمنا لنكونن من الخاسرين



ÉCOLE AMA ASRAR

LES SECRETS DE

رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا وَإِنْ لَمْ تَغْفِرْ لَنَا
وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ

Arabe

رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا وَإِنْ لَمْ تَغْفِرْ لَنَا
وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ

Phonétique

Rabbanâ zhalamnâ anfousanâ wa in lam tagfir lina wa tarhamnâ lankounnâ min al-khasirîn
zhalamnâ anfousanâ...

**Rabbanâ Zalamnâ
Anfousanâ Wa In Lam
Taghfir Lanâ Wa
Tarḥamnâ
Lanakounanna Mina
Al-Khâsirîn**

Traduction

**« Seigneur, nous nous
sommes fait du tort à
nous-mêmes. Et si Tu
ne nous pardonnes pas**

**et ne nous fais pas
miséricorde, nous
serons certainement du
nombre des perdants. »
(Sourate Al-A'râf, verset
23)**

INTRODUCTION

**Cette invocation est
l'une des plus**

**anciennes de l'histoire
humaine.**

**C'est l'invocation de :
Âdam (AS) et Hawwâ
(Ève)**

**après leur descente sur
terre.**

**Elle est le premier
grand modèle de**

**repentir enseigné dans
le Coran.**

**Ce verset nous apprend
comment revenir vers
Allah après une erreur.**

**Comment demander
pardon.**

**Comment reconnaître
ses fautes.**

**Comment retrouver la
Miséricorde divine.**

LE SECRET DE

رَبَّنَا

Phonétique

Rabbanâ

Traduction

« Notre Seigneur »

La première chose
qu'Âdam fait après son

Rabbanâ ربنا ظلمنا أنفسنا وإن لم تغفر لنا وترحمنا لنكونن من الخاسرين
zhalamnâ anfousanâ...

**erreur n'est pas de fuir
Allah.**

Il retourne vers Allah.

**Le repentir commence
toujours par le retour
vers le Seigneur.**

LE SECRET DE

ظَلَمْنَا

Phonétique

Zalamnâ

Traduction

« Nous avons été
injustes »

Remarquez un immense
secret :

**Âdam n'accuse pas
Satan.**

**Il n'accuse pas les
circonstances.**

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

Il reconnaît :

ظَلَمْنَا

**« Nous avons commis
une injustice. »**

LE SECRET DU REPENTIR AUTHENTIQUE

**Le vrai repentir
commence lorsque le
serviteur cesse de
rejeter la faute sur les
autres.**

Il dit :

**Rabbanâ
zhalamnâ anfousanâ...
ربنا ظلمنا أنفسنا وإن لم تغفر لنا وترحمنا لنكونن من الخاسرين**

Oui Seigneur, j'ai
commis une erreur.

Voilà le début de la
guérison spirituelle.

LE SECRET DE

أَنفُسَنَا

Phonétique

Anfousanâ

Traduction

« Contre nous-mêmes »

**C'est une immense
leçon.**

**Chaque péché nuit
avant tout à celui qui le
commet.**

**Allah n'est pas diminué
par nos fautes.**

**Mais nos fautes
peuvent obscurcir notre
cœur.**

LE SECRET DE

وَإِنْ لَمْ تَغْفِرْ لَنَا

Phonétique

**Wa In Lam Taghfir
Lanâ**

Traduction

**« Si Tu ne nous
pardonnnes pas »**

**Après avoir reconnu
l'erreur vient la
demande de pardon.**

**Le serviteur comprend
qu'il ne peut pas se
purifier seul.**

Il a besoin du pardon divin.

LE SECRET DE

تَغْفِرُ

Phonétique

Taghfir

Le pardon vient de la racine :

غ ف ر

qui signifie :

- . couvrir,**
- . protéger,**
- . effacer.**

Le croyant demande :

**Ô Allah, couvre mes
fautes.**

Efface mes erreurs.

**Protège-moi de leurs
conséquences.**

LE SECRET DE

وَتَرْحَمْنَا

Phonétique

Wa Tarḥamnâ

Traduction

**« Et fais-nous
miséricorde »**

**Le pardon seul ne suffit
pas.**

Âdam demande aussi :

رَحْمَةً

La Miséricorde.

Pourquoi ?

**Parce que la
Miséricorde apporte :**

- . la réparation,**
 - . la lumière,**
 - . la proximité,**
 - . la bénédiction.**
-

LE SECRET DE

لَنَكُونَنَّ

Phonétique

Lanakounanna

Traduction

« Nous serons
certainement »

Cette expression
indique une certitude.

**Sans le pardon et la
miséricorde d'Allah, le
salut est impossible.**

LE SECRET DE

الْخَاسِرِينَ

Phonétique

Al-Khâsirîn

Traduction

« Les perdants »

Qui est réellement
perdant ?

Pas celui qui perd de
l'argent.

Pas celui qui perd un
bien.

Le véritable perdant est celui qui perd sa relation avec Allah.

LES CINQ ÉTAPES DU REPENTIR D'ÂDAM

1

Reconnaître Allah.

2

Reconnaître sa faute.

3

**Ne pas chercher
d'excuses.**

4

Demander pardon.

5

Demander la miséricorde.

Rabbanâ
zhalamnâ anfousanâ...
ربنا ظلمنا أنفسنا وإن لم تغفر لنا وترحمنا لنكونن من الخاسرين

LA DIFFÉRENCE ENTRE ÂDAM ET IBLÎS

Lorsqu'Âdam commit
une erreur, il dit :

رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا

Lorsqu'Iblîs désobéit, il
s'enfonça dans l'orgueil.

Le repentir élève.

L'orgueil détruit.

LES DIX TRÉSORS DE CE VERSET

1

L'humilité.

2

La sincérité.

3

Le repentir.

Rabbanâ
zhalamnâ anfousanâ...
ربنا ظلمنا أنفسنا وإن لم تغفر لنا وترحمنا لنكونن من الخاسرين

4

**La reconnaissance de
ses fautes.**

5

Le pardon.

6

La miséricorde.

7

L'espérance.

8

La proximité d'Allah.

9

La purification.

10

Le salut.

LES LEÇONS AMA ASRAR

**Cette invocation
enseigne :**



L'humilité.



Le retour vers Allah.



La sincérité.



Le repentir.



L'espérance.



La miséricorde.



La purification du cœur.

LES 30 APPLICATIONS SPIRITUELLES

1

Après une erreur.

2

Après un péché.

3

Après une négligence.

4

Après une colère.

5

**Après une injustice
commise.**

6

Après Fajr.

7

Après Maghrib.

8

Après Tahajjud.

9

Avant de dormir.

10

Au réveil.

11

11 fois après chaque prière.

12

21 fois le matin.

13

21 fois le soir.

14

41 fois le vendredi.

15

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

16

Après l'Istighfâr.

17

Après la lecture du
Coran.

18

Après les Salât sur le
Prophète ﷺ.

19

Pour purifier le cœur.

20

**Pour demander le
pardon.**

21

**Pour demander la
miséricorde.**

22

**Pour renforcer
l'humilité.**

23

**Pour lutter contre
l'orgueil.**

24

Pour réparer une faute.

25

**Pour retrouver la paix
intérieure.**

26

**Pour demander une
bonne fin.**

27

Pour renforcer la foi.

28

Pour revenir vers Allah.

29

**Pour terminer une
séance de Dhikr.**

30

**Pour faire du repentir
une habitude
quotidienne.**

LE GRAND SECRET

AMA ASRAR

**Le plus grand secret de
cette invocation est
qu'elle nous enseigne la
différence entre :**

La faute

et

La perte.

Une faute n'est pas forcément une perte.

Si elle conduit au repentir sincère.

Mais l'orgueil après la faute peut conduire à la perte.

Âdam commit une erreur.

**Puis il revint vers Allah.
Et Allah l'éleva.**

CONCLUSION

رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا

**est l'invocation du
retour.**

**L'invocation de
l'humilité.**

L'invocation du pardon.

**L'invocation de la
miséricorde.**

**Elle nous enseigne que
quelle que soit l'erreur
commise, la porte du
repentir reste ouverte
tant que le serviteur
revient sincèrement
vers Allah.**

École AMA ASRAR

❤️💙 ÉCOLE AMA
ASRAR

**Le secret d'Âdam n'était
pas de ne jamais
tomber. Son secret était
de savoir revenir vers
Allah après être tombé.**

Rabbanâ zhalamnâ anfusnâ wa-in lam tighfir lannâ wa-tarhamnâ lannâ min al-kâsirin
zhalamnâ anfousanâ...

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 «
Chaydikazichouné », 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.