







# ÉCOLE AMA ASRAR



ÉCOLE DE LA CONNAISSANCE  
ET DES SECRETS SPIRITUELS



## 50 Recettes sur Innamahal Housri Yousra



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.

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

**Le verset \*\*« Inna  
ma'al 'ousri yousrā »\*\*  
( «\* — اِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا — »\*)  
Oui,  
avec la  
lourdeur/difficulté  
viendra l'allègement/la  
facilité »\*, Sourate Ash-  
Sharh / Al-Inshirah,**

**verset 6) est l'un des plus grands baumes spirituels du Coran. Dans la science des \*Asrar\* (secrets mystiques), ce verset ne parle pas d'une facilité qui vient \*après\* l'épreuve, mais bien d'une facilité qui est \*\*imbriquée à l'intérieur même de la**

**difficulté\*\* (le mot  
\*ma'a\* signifie \*avec\*).**

**C'est le secret absolu  
pour \*\*dissoudre le  
stress, briser les  
blocages financiers ou  
administratifs  
chroniques, libérer les  
prisonniers, guérir la  
dépression, et  
transformer  
instantanément une**

**situation de crise en un succès retentissant\*\*.**

**C'est la clé de l'ouverture de la poitrine (\*Fath al-Sadr\*) et de la libération des fardeaux.**

**Voici la compilation structurée et exhaustive des \*\*50 principales méthodes, zikrs et applications**

**traditionnelles\*\* basées  
sur ce verset de  
soulagement.**

**## I. Pour le  
Soulagement Immédiat,  
l'Anxiété et la Paix du  
Cœur**

**Ces formules ciblent la  
détresse psychologique,  
les attaques de panique  
et la sensation**

**d'étouffement face aux épreuves de la vie.**

**\* \*\*1. Le Souffle de l'Apaisement (7 fois) : \*\***  
**Réciter le verset 7 fois après une mauvaise nouvelle, puis souffler sur sa poitrine pour vider instantanément le cœur de son angoisse.**

**\* \*\*2. La Clé du Cœur Ouvert (3 fois) : \*\* À**

**réciter en boucle au réveil, la main droite posée sur le cœur, avant de se lever du bed.**

**\* \*\*3. Le Nettoyage Mental (11 fois) : \*\* À faire après la prière de Maghrib en fermant les yeux, pour évacuer les tensions**

**psychologiques de la  
journée.**

**\* \*\*4. Le Zikr de  
l'Heure Sombre (66  
fois) : \*\* Valeur du nom  
\*\*Allah\*\*. À réciter au  
milieu de la nuit quand  
l'insomnie et les soucis  
empêchent de dormir.**

**\* \*\*5. La Citadelle de  
l'Aube (19 fois) : \*\*  
Nombre des anges de**

**rigueur. Réciter après la prière de Fadjr pour s'immuniser contre la dépression et le découragement.**

**\* \*\*6. Le Bouclier de la Tristesse (92 fois) : \*\*  
Valeur de  
\*\*Muhammad\*\*. À faire le vendredi pour envelopper son esprit d'une paix profonde.**

**\* \*\*7. Le Zikr des Éprouvés (41 fois) : \*\* À réciter sur un verre d'eau, puis boire cette eau pour calmer les tremblements ou le trac intérieur.**

**\* \*\*8. La Libération du Fardeau (70 fois) : \*\* À faire chaque soir en massant ses épaules et sa nuque pour libérer**

**les tensions somatiques  
liées au stress.**

**\* \*\*9. La Clé de  
l'Optimisme (100 fois)  
:\*\* Routine matinale  
pour reprogrammer son  
esprit vers la réussite et  
voir les opportunités là  
où les autres voient des  
obstacles.**

**\* \*\*10. Le Rituel  
d'Urgence Émotionnelle**

**(3 fois d'un seul souffle)**

**:\*\* À utiliser lors d'une  
crise de l'esprit pour  
reprendre  
instantanément le  
contrôle de ses pensées.**

**## II. Pour le  
Déblocage Financier et  
l'Ouverture du Rizq  
(Subsistance)**

**Ce verset est  
intensément utilisé**

**pour fluidifier l'argent,  
attirer les clients et  
dénouer les nœuds de  
la pauvreté.**

**\* \*\*11. Le Briseur de  
Crise (1000 fois) : \*\*  
Pratiqué la nuit du jeudi  
au vendredi pour  
provoquer une rentrée  
d'argent inattendue ou  
débloquer un salaire  
retenu.**

**\* \*\*12. Le Nassi du Portefeuille Fluide : \*\***  
**Écrire le verset 7 fois à l'encre de safran, laver l'ardoise, et utiliser un coton imbibé de cette eau pour essuyer l'intérieur de son portefeuille ou de son sac.**

**\* \*\*13. L'Attraction Commerciale (41 fois)**

**:\*\* À réciter chaque matin avant d'ouvrir son commerce ou d'allumer son ordinateur de travail pour attirer la facilité dans les ventes.**

**\* \*\*14. L'Élixir de Prospérité :\*\* Écrire le verset 3 fois, mélanger l'eau obtenue avec du miel et du gingembre.**

**Boire à jeun pour  
dynamiser l'esprit  
d'entreprise.**

**\* \*\*15. La Dissolution  
des Dettes (111 fois) : \*\*  
À faire après la prière  
de Isha pendant 7 jours  
consécutifs pour  
trouver les voies et  
moyens de solder ses  
créances.**

**\* \*\*16. La Clé du  
Contrat Bloqué (77 fois)  
:\*\* Réciter juste avant  
de soumettre un devis,  
une candidature ou de  
passer un entretien  
financier.**

**\* \*\*17. Le Zikr de  
l'Abondance Cachée  
(313 fois) :\*\* Nombre  
des compagnons de  
Badr. À utiliser pour**

**relever une entreprise  
au bord de la faillite.**

**\* \*\*18. La Clôture anti-  
pauvreté (33 fois) : \*\* À  
réciter sur ses  
économies ou sa carte  
bancaire pour éviter les  
dépenses imprévues et  
catastrophiques.**

**\* \*\*19. L'Eau bénite  
des Affaires : \*\* Écrire le  
verset 14 fois, laver**

**l'ardoise et en asperger discrètement le seuil de sa boutique ou de son bureau.**

**\* \*\*20. Le Sceau du Succès Matériel (555 fois) : \*\* Un nombre d'ancrage spirituel puissant pour stabiliser ses revenus et ne plus faire de montagnes russes financières.**

# **## III. Pour les Blocages Administratifs, Judiciaires et les Examens**

**Puisque le verset  
promet la facilité au  
cœur même de la  
lourdeur, il est  
redoutable face aux  
rigidités administratives  
et humaines.**

**\* \*\*21. Le Déblocage de Dossier (7 fois) : \*\***  
**Réciter le verset sur vos papiers (visa, passeport, contrat, procès) avant de les déposer ou de les présenter à un agent.**

**\* \*\*22. Le Regard d'Adoucissement (3 fois) : \*\* Réciter dans ses mains, passer sur**

**son visage avant  
d'entrer dans un bureau  
administratif ou face à  
un examinateur sévère.**

**\* \*\*23. La Victoire  
Judiciaire (114 fois) : \*\*  
Nombre de sourates du  
Coran. À faire chaque  
nuit pendant la durée  
d'un litige ou d'un  
procès pour que la  
vérité éclate facilement.**

**\* \*\*24. Le Secret de la Soutenance (21 fois) : \*\***  
**À réciter dans la salle d'attente avant un examen oral pour retrouver toute sa mémoire et fluidifier son élocution.**

**\* \*\*25. La Dissolution de l'Injustice (70 fois) : \*\***  
**À faire après la prière d'Asr pour**

**neutraliser les complots  
de collègues jaloux qui  
bloquent votre  
promotion.**

**\* \*\*26. La Clé du  
Guichet Ouvert :\*\*  
Réciter le verset en  
boucle à voix basse  
pendant que vous faites  
la queue ou attendez un  
rendez-vous crucial.**

**\* \*\*27. Le Sceau de la Libération (400 fois) : \*\*  
Pratiqué par les familles pour faciliter la libération ou l'allègement de la peine d'un proche injustement incarcéré.**

**\* \*\*28. Le Nettoyage des Obstacles Humains (19 fois) : \*\* À réciter lorsque quelqu'un vous**

**oppose un refus  
bureaucratique  
injustifié, pour faire  
changer d'avis cette  
personne.**

**\* \*\*29. L'Alliance du  
Succès Scolaire :\*\*  
Écrire le verset 7 fois  
combiné avec le  
prénom de l'élève sur  
un papier, à mettre**

**dans sa trousse le jour de l'examen.**

**\* \*\*30. Le Zikr du Pivot Administratif (82 fois) : \*\* Pour débloquer une situation de logement, d'indemnisation ou d'héritage figée depuis des mois.**

**## IV. Formules  
Avancées par les**

# **Grands Nombres (Calculs d'Asrar)**

**Ces pratiques d'une  
grande intensité  
spirituelle exigent de la  
régularité et une  
concentration totale.**

**\* \*\*31. La Valeur Brute  
du Verset (512 fois) : \*\*  
C'est la valeur  
numérique classique  
(\*Abjad\*) du verset**

**\*Inna ma'al 'ousri  
yousrā\*. À réciter en  
une seule fois la nuit  
pour briser un nœud de  
vie majeur.**

**\* \*\*32. La Retraite  
Éclair des 3 Nuits (512  
fois par nuit) : \*\* Après  
la prière de Isha, dans  
un espace isolé, pour  
provoquer un  
changement de**

**situation radical sous  
72 heures.**

**\* \*\*33. La Clé  
Universelle avec “Ya  
Fattāh” (L’Ouvreur) : \*\*  
Réciter \*Ya Fattāh\* 489  
fois suivi du verset 100  
fois pour ouvrir une  
porte qui semblait  
définitivement close.**

**\* \*\*34. Le Chiffre de la  
Transmutation (1001**

**fois) :\*\* Pour  
métamorphoser un  
échec cuisant en une  
opportunité de rebond  
extraordinaire.**

**\* \*\*35. Le Zikr du  
Grand Soulagement  
(1308 fois) :\*\* Un grand  
nombre utilisé pour  
purifier son destin des  
répétitions de schémas**

**de blocages ou de  
“poisse” héréditaire.**

**\* \*\*36. Le Sceau de la  
Souveraineté (666 fois)  
:\*\* À pratiquer pour  
acquérir une résilience  
totale et ne plus jamais  
se laisser abattre par les  
événements extérieurs.**

**\* \*\*37. L'Alliance des  
Archanges (400 fois) :\*\*  
Divisé en 100**

**répétitions pour appeler  
la facilité dans les  
domaines physique,  
financier, mental et  
spirituel.**

**\* \*\*38. La Clôture  
Divine Suprême (2020  
fois) : \*\* Pratiquée en  
période de crise  
collective (crise  
économique, épidémie,  
tensions familiales)**

**pour préserver la paix  
de son foyer.**

**\* \*\*39. Le Zikr de la  
Constante de la Sourate  
(8 fois le verset 8 fois)  
:\*\* La sourate Al-  
Inshirah compte 8  
versets. Réciter la  
sourate entière 8 fois, et  
arrivé à ce verset, le  
répéter 8 fois.**

**\* \*\*40. Le Sceau des 5  
000 :\*\* Une récitation  
étalée sur un mois de  
dévotion pour  
transformer  
radicalement sa  
personnalité timide ou  
anxieuse en un leader  
charismatique.**

**## V. Carrés Magiques  
(Hatim), Écritures et  
Liens Mystiques**

**\* \*\*41. Le Hatim 3x3  
de la Facilité : \*\* Insérer  
la valeur numérique du  
verset (512) dans un  
carré de Ghazali.**

**Dessiner ce carré sur un  
parchemin blanc et le  
porter sur soi pour que  
les chemins s'ouvrent  
partout où l'on va.**

**\* \*\*42. L'Écriture  
Circulaire du**

**Soulagement : \*\* Écrire  
le verset en cercle  
parfait autour de votre  
besoin écrit en quelques  
mots au centre d'une  
feuille. Plier et garder  
sous son tapis de prière.**

**\* \*\*43. L'Alliance  
Majeure avec la Fatiha  
: \*\* Réciter la Fatiha, et  
intercaler \*Inna ma'al  
'ousri yousrā\* entre**

**chaque verset de la  
Fatiha. À faire 7 fois de  
suite.**

**\* \*\*44. Le Talisman de  
la Paix du Voyageur : \*\*  
Écrire le verset sur un  
papier propre,  
l'envelopper de tissu  
vert et le placer dans sa  
voiture ou sa valise  
pour éviter les pannes  
et les contrôles abusifs.**

**\* \*\*45. Le Bain de Sel et de Lumière : \*\* Écrire le verset 21 fois sur une ardoise, laver l'ardoise, ajouter une poignée de gros sel à l'eau et se doucher avec pour casser les ondes négatives et le mauvais œil (\*Ayn\*).**

**\* \*\*46. L'Onction de l'Aura : \*\* Écrire le**

**verset 7 fois avec de l'eau de rose pure.**

**Utiliser cette eau pour s'en frotter les mains et le visage chaque matin avant de sortir.**

**\* \*\*47. Le Secret du Verre de Lait : \*\* Réciter le verset 7 fois sur un verre de lait bien doux et le boire avant une confrontation ou une**

**discussion difficile pour adoucir le cœur de vos interlocuteurs.**

**\* \*\*48. Le Zikr de l'Instinct (En boucle)  
:\*\* Lorsque vous êtes submergé par la panique au milieu d'une action, arrêtez-vous, fermez les yeux et répétez machinalement : \*« Yousrā, Yousrā,**

**Yousrā... »\* jusqu'au retour du calme.**

**\* \*\*49. La Recette de la Feuille de Laurier :\*\*  
Réciter le verset 9 fois sur une feuille de laurier, puis brûler la feuille chez soi pour purifier l'atmosphère des disputes familiales.**

**\* \*\*50. Le Sceau Communautaire de la**

**Mosquée : \*\* Réciter le verset 700 fois en groupe lors d'une assemblée pour attirer la concorde, l'entente et lever une détresse qui frappe une grande famille ou un quartier.**

**> \*\* Rappel de sagesse spirituelle : \*\* Le secret profond de ce verset réside dans la certitude**

**absolue que la solution n'est pas éloignée du problème : elle est née avec lui. Lorsque vous pratiquez ces recettes, ne visualisez pas la difficulté comme un mur, mais comme une porte dont ce verset est la clé. La foi inébranlable (\*Yaqeen\*) active**

*École AMA ASRAR*

**instantanément  
l'énergie d'allègement  
promise par Allah.**

**>**

  **ÉCOLE AMA  
ASRAR**

**Les Salawât sont des lumières qui montent vers le ciel et des miséricordes qui redescendent vers celui qui les prononce. Plus le serviteur prie sur le Prophète ﷺ, plus son cœur s'illumine.**







# École AMA ASRAR



## AMA Asrar

ÉCOLE DE LA CONNAISSANCE  
ET DES SECRETS SPIRITUELS

**PREUVES DE NOTRE ACTIVITÉ**

03:38 4G 100% 74%

← AMA Asrar 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

|                                                                                                   |                                                                                                     |                                                                                                |                                                                                                       |                                                                                                    |                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>PROTECTION | <br>CONNAISSANCE | <br>VOYANCE | <br>TRANSFORMATION | <br>PUISSANCE | <br>ÉVEIL SPIRITUEL |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|

AMA ASRAR, VOTRE ÉCOLE, VOTRE FAMILLE, VOTRE AVENIR.

50 Recettes sur Innamahal Housri Yousra