

AMA Asrar

ÉCOLE AMA ASRAR

AMA Asrar

ÉCOLE DE LA CONNAISSANCE
ET DES SECRETS SPIRITUELS

Exposé RABBANÂ ZALAMNÂ 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
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.

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

LES SECRETS DE L'INVOCATION N°21

رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا وَإِنْ لَمْ تَغْفِرْ
لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ
الْخَاسِرِينَ

PHONÉTIQUE :

RABBANÂ
ZALAMNÂ
ANFOUSANÂ WA
ILLAM TAGHFIR
LANÂ WA
TARHAMNÂ
LANAKOUNANNA
MINAL KHÂSIRÎN

TRADUCTION :

**« Ô notre 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 très**

**certainement du
nombre des
perdants. »**

**(Sourate Al-A'râf –
Verset 23)**

Cours Magistral

École AMA ASRAR

INTRODUCTION

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

**C'est la première
grande invocation
de repentir de
l'histoire de
l'humanité.**

**Elle fut prononcée
par notre père Adam
(عليه السلام) et notre
mère Hawwâ (عليها
السلام) après leur
descente sur terre.**

**Ainsi, chaque fois
qu'un croyant récite
ce Rabbana, il récite
les paroles mêmes**

**du premier repentir
humain.**

**Cette invocation est
donc :**

- l'invocation du
repentir,**
- l'invocation de
l'humilité,**

- l'invocation du retour vers Allah,
- l'invocation des pécheurs sincères.

PREMIER SECRET

LE SECRET DE

ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا

**« Nous nous
sommes fait du tort
à nous-mêmes. »**

**Adam n'accuse pas
Shaytan.**

**Il n'accuse pas le
destin.**

**Il n'accuse
personne.**

**Il reconnaît sa
responsabilité.**

**Voilà le premier
secret du repentir.**

**Tant que l'homme
cherche des excuses,
il reste prisonnier de
ses fautes.**

**Le changement
commence lorsque
l'on reconnaît :**

**« J'ai commis une
erreur. »**

**Les grands maîtres
enseignaient :**

**« La reconnaissance
de la faute est déjà
le début de la
guérison. »**

DEUXIÈME SECRET

LE SENS DU DHOULM

Le mot :

ظلم

Signifie injustice.

**Mais ici Adam parle
d'une injustice
envers lui-même.**

**Chaque péché est
une injustice envers
son âme.**

Pourquoi ?

Parce que le péché :

- éloigne d'Allah,**
- obscurcit le cœur,**
- prive de certaines
bénédictions.**

**Cette invocation
nous apprend que le
premier perdant**

**d'un péché est
souvent celui qui le
commet.**

**TROISIÈME
SECRET**

LE SECRET DU PARDON

وَإِنْ لَّمْ تَغْفِرْ لَنَا

**« Si Tu ne nous
pardonnnes pas. »**

**Adam savait que
seul Allah pouvait
effacer sa faute.**

**Le pardon véritable
ne vient ni des
hommes ni des
créatures.**

**Il vient du Seigneur
des Mondes.**

**Le croyant reconnaît
ici sa dépendance
totale envers la
miséricorde divine.**

QUATRIÈME SECRET

LE SECRET DE LA MISÉRICORDE

وَتَرْحَمْنَا

**« Et si Tu ne nous
fais pas
miséricorde. »**

**Le pardon efface le
passé.**

**La miséricorde
construit l'avenir.**

**Voilà pourquoi les
deux demandes
apparaissent
ensemble.**

**Le serviteur
demande :**

- l'effacement des
fautes,**
- l'ouverture des
bénédictions.**

CINQUIÈME SECRET

LE SECRET DES PERDANTS

لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ

**« Nous serons du
nombre des
perdants. »**

**Les maîtres
expliquaient que la
véritable perte n'est
pas :**

- la perte d'argent,**
- la perte d'un bien,**
- la perte d'une
position.**

**La véritable perte
est de perdre la
proximité d'Allah.**

**Adam comprenait
cela.**

**C'est pourquoi il
demanda
immédiatement
pardon.**

SIXIÈME SECRET

LE PREMIER TAWBAH

**Cette invocation est
la source de toutes
les invocations de
repentir.**

**Selon plusieurs
exégètes, Allah**

**enseigna Lui-même
ces paroles à Adam.**

**Cela montre
l'immense
miséricorde divine.**

**Allah ne se contente
pas d'accepter le
repentir.**

**Il enseigne
également comment
se repentir.**

RECETTES ET APPLICATIONS AMA ASRAR

RECETTE N°1

Pour le repentir quotidien

Après chaque
prière :

11 fois.

RECETTE N°2

Après une faute

41 fois.

Puis :

**Astaghfiroullah 100
fois.**

RECETTE N°3

Pour purifier le cœur

Après Icha :

33 fois.

Pendant 21 jours.

RECETTE N°4

Pour les étudiants

Avant les cours :

11 fois.

**Avec l'intention
d'obtenir sincérité et
humilité.**

RECETTE N°5

**Pour les nuits de
repentir**

Après Tahajjud :

70 fois.

**Puis faire des dou'as
personnelles.**

RECETTE N°6

**Pour les membres de
l'École AMA ASRAR**

**100 fois chaque
semaine.**

Avec l'intention :

**- purification
intérieure,**

- ouverture spirituelle,
- proximité d'Allah.

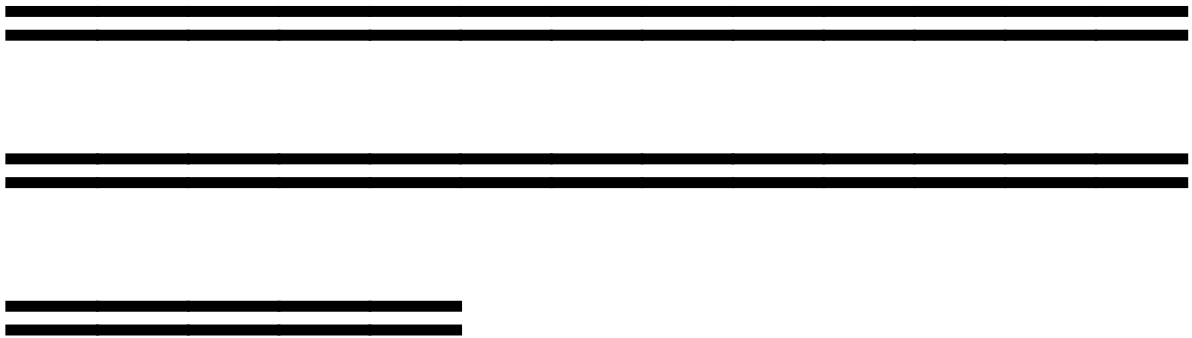
RECETTE N°7

WIRD DU REPENTIR D'ADAM

Après Fajr :

- Astaghfiroullah 100 fois**
- Salat Fatihi 11 fois**
- Rabbana Zalamna Anfousana 41 fois**

Pendant 40 jours.



**LES QUATRE
TRÉSORS DE CE
RABBANA**

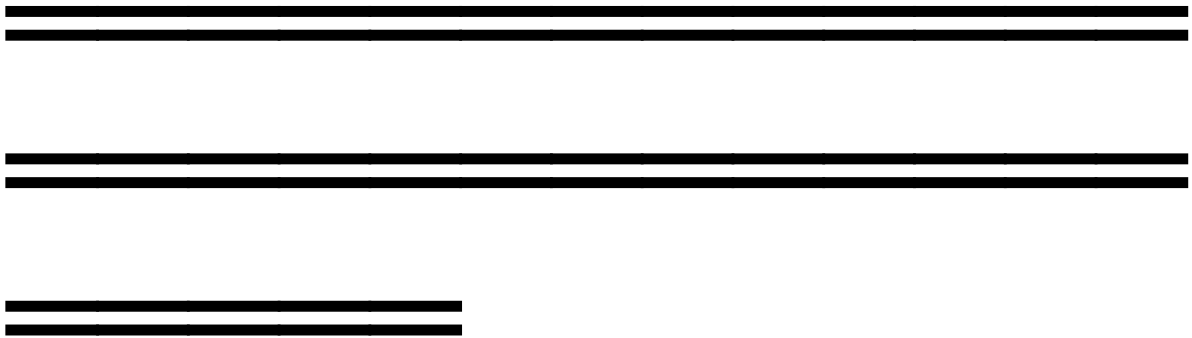
**1. La
reconnaissance de
la faute.**

2. Le pardon.

3. La miséricorde.

4. Le salut.

CONCLUSION



**Cette invocation est
le Rabbana du
retour vers Allah.**

**C'est l'invocation
d'Adam.**

**L'invocation des
repentants.**

**L'invocation de ceux
qui refusent de**

**désespérer de la
miséricorde divine.**

**Chaque fois qu'un
serviteur récite
sincèrement :**

رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا

**Il marche sur les
traces du premier
repentir de
l'humanité.**

École AMA ASRAR

**Les Sciences du
Coran – Les Secrets
des Invocations – La
Transmission des**

Lumières Spirituelles.

ÉCOLE AMA ASRAR

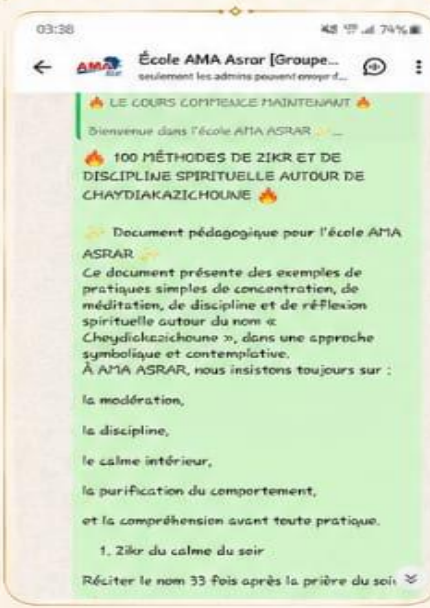


AMA Asrar

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.

Exposé RABBANÂ ZALAMNÂ ANFOUSANÂ