



AMA Asrar

ÉCOLE AMA ASRAR

AMA Asrar

ÉCOLE DE LA CONNAISSANCE
ET DES SECRETS SPIRITUELS

Exposé Sourate Ad Douhaa



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.

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

LE GRAND DOSSIER DE LA SOURATE AD- DUHÂ

Transmission
spirituelle avancée
École AMA ASRAR

INTRODUCTION

**La Sourate Ad-Duhâ
est la 93ème sourate
du Noble Coran.**

**Elle fut révélée à
une période où la
révélation avait
momentanément
cessé, ce qui**

**attristait
profondément le
Prophète
Muhammad ﷺ.**

**Allah révéla alors
cette sourate comme
un message de
réconfort, de
consolation et
d'espérance.**

Son nom :

الضحى

signifie :

- . le matin lumineux,**
- . la clarté du jour,**
- . l'éclat après
l'obscurité.**

**Les maîtres
spirituels
considèrent Ad-
Duhâ comme la
sourate :**

- . de l'espoir,
 - . de la chance,
 - . de l'ouverture,
 - . du réconfort,
 - . du retour des bienfaits,
 - . et du soulagement après les épreuves.
-
-
-
-
-

PREMIER CHAPITRE LE SECRET DU MOT "AD-DUHÂ"

Allah jure :

وَالضُّحَى

**"Par le matin
lumineux"**

Le Duhâ représente :

- . la lumière après la nuit,**
- . l'espoir après le désespoir,**
- . la réussite après l'échec,**
- . la joie après la tristesse.**

C'est pourquoi les anciens appelaient

**parfois cette sourate
:**

**"La sourate du
retour de la
lumière."**



**DEUXIÈME
CHAPITRE
LES CINQ
GRANDES**

PROMESSES DE AD-DUHÂ

PREMIÈRE PROMESSE

مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَىٰ

**Ton Seigneur ne t'a
ni abandonné ni
détesté.**

Enseignement :

**Même lorsque le
croyant traverse une
période difficile,
Allah ne
l'abandonne pas.**

DEUXIÈME PROMESSE

وَلِلْآخِرَةِ خَيْرٌ لَّكَ مِنَ الْأُولَى

**L'au-delà est
meilleur pour toi que
ce monde.**

TROISIÈME PROMESSE

وَلَسَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ
فَتَرْضَى

**Ton Seigneur te
donnera jusqu'à ce
que tu sois satisfait.**

**Ce verset est
considéré comme
l'un des plus
porteurs d'espoir du
Coran.**

QUATRIÈME PROMESSE

أَلَمْ يَجِدْكَ يَتِيمًا فَآوَى

**Allah rappelle Ses
bienfaits passés.**

CINQUIÈME PROMESSE

وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ

**Reconnais les
bienfaits de ton
Seigneur.**

**TROISIÈME
CHAPITRE
LES SECRETS
SPIRITUELS DE AD-
DUHÂ**

**Cette sourate
enseigne :**

- . la confiance en
Allah,**
- . la gratitude,**
- . la patience,**
- . l'espérance,**
- . la certitude du
secours divin.**

**Les maîtres
spirituels
recommandent sa
méditation aux
personnes qui :**

- . traversent une
période difficile,**
- . ont perdu espoir,**
- . cherchent une
ouverture,**

**. vivent un
découragement.**

QUATRIÈME CHAPITRE

30 APPLICATIONS SPIRITUELLES AUTOUR DE AD- DUHÂ

RECETTE N°1

**Lire Ad-Duhâ après
Fajr.**

Objectif :

**Commencer la
journée sous le signe
de l'espérance.**

RECETTE N°2

**Lire Ad-Duhâ après
Salat Ad-Duhâ.**

RECETTE N°3

**Lire Ad-Duhâ lors
d'une période de
tristesse.**

RECETTE N°4

**Lire Ad-Duhâ
lorsqu'on se sent
abandonné.**

RECETTE N°5

**Lire Ad-Duhâ avant
une nouvelle étape
de sa vie.**

RECETTE N°6

**Lire Ad-Duhâ avant
de commencer un
projet.**

RECETTE N°7

**Lire Ad-Duhâ après
une mauvaise
nouvelle.**

RECETTE N°8

**Lire Ad-Duhâ
pendant 7 jours.**

Objectif :

**Retrouver
l'optimisme.**

RECETTE N°9

**Lire Ad-Duhâ avant
un entretien.**

RECETTE N°10

**Lire Ad-Duhâ avant
un examen.**

RECETTE N°11

**Lire Ad-Duhâ après
Tahajjud.**

RECETTE N°12

**Lire Ad-Duhâ avant
une invocation
importante.**

RECETTE N°13

**Lire Ad-Duhâ
lorsqu'une affaire
tarde à se débloquer.**

RECETTE N°14

**Lire Ad-Duhâ après
Maghrib.**

RECETTE N°15

**Lire Ad-Duhâ avant
de dormir.**

RECETTE N°16

**Lire Ad-Duhâ en
période de difficultés
financières.**

RECETTE N°17

**Lire Ad-Duhâ lors
d'une maladie ou
d'une faiblesse
morale.**

RECETTE N°18

**Lire Ad-Duhâ avant
un voyage.**

RECETTE N°19

**Lire Ad-Duhâ après
avoir reçu une
bonne nouvelle.**

RECETTE N°20

**Lire Ad-Duhâ en
famille chaque
semaine.**

RECETTE N°21

**Lire Ad-Duhâ avant
la lecture du Coran.**

RECETTE N°22

Exposé Sourate Ad Douhaa

**Lire Ad-Duhâ avant
une séance de dhikr.**

RECETTE N°23

**Lire Ad-Duhâ après
une épreuve
surmontée.**

RECETTE N°24

Exposé Sourate Ad Douhaa

**Lire Ad-Duhâ
pendant les dix
dernières nuits de
Ramadan.**

RECETTE N°25

**Lire Ad-Duhâ en
méditant les
bienfaits reçus
d'Allah.**

RECETTE N°26

**Lire Ad-Duhâ lors
d'une retraite
spirituelle.**

RECETTE N°27

**Lire Ad-Duhâ après
avoir demandé
pardon à Allah.**

RECETTE N°28

**Lire Ad-Duhâ
lorsque l'on ressent
du découragement.**

RECETTE N°29

**Lire Ad-Duhâ avant
de prendre une
décision importante.**

RECETTE N°30

**Wird permanent
AMA ASRAR**

**Lire Ad-Duhâ 11 fois
chaque matin.**

Puis méditer sur :

مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَىٰ

**afin de renforcer la
confiance en Allah.**

**CINQUIÈME
CHAPITRE**

**LE SECRET DU
VERSET DE
SATISFACTION**

Le verset :

وَأَسْوَفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ
فَتَرْضَى

**"Ton Seigneur te
donnera et tu seras
satisfait."**

**est considéré par de
nombreux maîtres**

**comme le verset de
l'espérance.**

Il enseigne :

- . la patience,**
- . la confiance,**
- . l'attente du bien,**
- . la certitude de la
générosité divine.**



SIXIÈME CHAPITRE

AD-DUHÂ ET LA GRATITUDE

La sourate se
termine par trois
recommandations :

- . ne pas maltraiter
l'orphelin,
- . ne pas repousser le
demandeur,

- . parler des bienfaits d'Allah.**

Ainsi, la véritable ouverture spirituelle ne consiste pas seulement à recevoir des bienfaits, mais également à :

- . remercier Allah,**
- . aider les autres,**
- . partager le bien.**

CONCLUSION

**La Sourate Ad-Duhâ
est une sourate de
lumière, de
réconfort et
d'espérance.**

**Elle enseigne au
croyant que :**

- . les difficultés ne
durent pas
éternellement,**
- . Allah n'abandonne
jamais Ses
serviteurs,**
- . les bienfaits
reviennent après
les épreuves,**

**. la gratitude attire
davantage de
bénédictions.**

**Les anciens disaient
:**

**« Celui qui médite
Ad-Duhâ apprend à
voir la lumière
même au milieu de
l'obscurité. »**

Fin du cours.

ÉCOLE AMA ASRAR

École AMA ASRAR.

ÉCOLE 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.