

**AMA Asrar**

# ÉCOLE AMA ASRAR

**AMA Asrar**

ÉCOLE DE LA CONNAISSANCE  
ET DES SECRETS SPIRITUELS

## Exposé Sourate Al Balad

**AMA Asrar**

10:33 École AMA Asrar (Groupe)  
60 abonnés

MESSAGE ÉPINGLE  
Enseignements quotidiens

🔥 LE COURS COMPLEXE MAINTENANT 🔥  
Bienvenue dans l'école AMA ASRAR 🌟

📄 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

---

---

# LE GRAND DOSSIER DE LA SOURATE AL- BALAD

Transmission  
spirituelle avancée  
École AMA ASRAR

---

---

# INTRODUCTION

---

---

---

---

**La Sourate Al-Balad  
est la 90ème sourate  
du Noble Coran.**

**Son nom :**

البلد

**signifie :**

**La Cité ou La Ville**

**La ville mentionnée  
est La Mecque, la  
cité sacrée choisie  
par Allah.**

**Cette sourate  
contient 20 versets  
et aborde des  
thèmes  
extrêmement  
profonds :**

- . les épreuves de la vie,**
- . la dignité humaine,**
- . le libre arbitre,**
- . les bonnes œuvres,**
- . la voie du salut,**
- . la responsabilité morale.**

**Les maîtres  
spirituels**

**considèrent Al-Balad  
comme :**

- . la sourate de  
l'effort,**
- . la sourate du  
courage,**
- . la sourate du  
dépassement de  
soi,**
- . la sourate de la  
noblesse humaine.**

---

---

# PREMIER CHAPITRE LE SECRET DU NOM AL-BALAD

---

---

---

---

Allah commence par  
:

لَا أُفْسِمُ بِهَذَا الْبَلَدِ

**« Je jure par cette  
cité. »**

**La Mecque  
représente :**

- . la foi,**
- . le sacrifice,**
- . la révélation,**
- . la purification.**

**En jurant par cette  
ville, Allah attire  
l'attention sur**

**l'importance du  
message qui va  
suivre.**

**Les anciens disaient  
:**

**« Comme La  
Mecque est la mère  
des cités, Al-Balad  
est la mère des  
sourates sur l'effort  
spirituel. »**

---

---

# DEUXIÈME CHAPITRE

## LE SECRET DE L'ÉPREUVE HUMAINE

---

---

---

---

Allah dit :

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ

**« Nous avons certes  
créé l'homme dans  
la difficulté. »**

**Ce verset est l'un  
des plus réalistes du  
Coran.**

**La vie est composée  
:**

- . d'efforts,**
- . de responsabilités,**
- . de luttes,**

**. d'épreuves.**

**La sourate enseigne  
que les difficultés ne  
sont pas un  
accident.**

**Elles font partie de  
la condition  
humaine.**

**Les maîtres  
enseignaient :**

**« Celui qui  
comprend ce verset  
cesse de s'étonner  
des épreuves et  
commence à en tirer  
des leçons. »**

---

---

---

---

# **TROISIÈME CHAPITRE**

# LE SECRET DES DEUX CHEMINS

---

---

Allah dit :

وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ

« Nous lui avons  
montré les deux  
voies. »

Les deux voies  
représentent :

- . le bien et le mal,**
- . la vérité et l'erreur,**
- . la générosité et  
l'égoïsme,**
- . l'obéissance et la  
désobéissance.**

**L'être humain  
possède le choix.**

**La grandeur de  
l'homme réside dans  
sa capacité à choisir**

**la voie droite malgré  
les difficultés.**

---

---

---

---

## **QUATRIÈME CHAPITRE**

# **LE SECRET DE LA VOIE ESCARPÉE**

---

---

---

---

**Allah dit :**

فَلَا اقْتَحَمَ الْعَقَبَةَ

**« Mais il ne s'est pas  
engagé dans la voie  
difficile. »**

**L'Aqabah représente  
:**

- . l'effort spirituel,**
- . la maîtrise de soi,**
- . les sacrifices  
nécessaires pour**

**atteindre  
l'agrément d'Allah.**

**Le Paradis n'est pas  
obtenu par la  
paresse.**

**Il est obtenu par la  
persévérance.**



# **CINQUIÈME CHAPITRE**

# LES ŒUVRES DE LA VOIE ESCARPÉE

---

---

---

---

Allah explique  
ensuite ce qu'est  
cette voie difficile :

فَلْيَرْقُبْ رَقَبَةً

Affranchir un être  
humain.

أَوْ إِطْعَامٌ فِي يَوْمٍ ذِي مَسْغَبَةٍ

**Nourrir durant une  
période de famine.**

---

---

يَتِيمًا ذَا مَقْرَبَةٍ

**Aider un orphelin  
proche.**

أَوْ مِسْكِينًا ذَا مَتْرَبَةٍ

**Secourir un pauvre  
dans le besoin.**

**La spiritualité  
véritable se  
manifeste par des  
actes concrets de  
compassion.**

---

---

# SIXIÈME CHAPITRE

## LE SECRET DES GENS DE LA DROITE

---

---

---

---

Allah parle ensuite :

أَصْحَابُ الْمَيْمَنَةِ

**Les gens de la droite.**

**Ils sont caractérisés par :**

- . la foi,**
- . la patience,**
- . la miséricorde,**
- . l'entraide.**

**Les maîtres spirituels enseignaient :**

**« La foi authentique  
produit  
naturellement la  
compassion envers  
les créatures. »**

---

---

---

---

**SEPTIÈME  
CHAPITRE  
LES SEPT TRÉSORS  
DE AL-BALAD**

---

---

  

---

---

**Premier trésor :**  
**La patience.**

---

  

---

**Deuxième trésor :**  
**Le courage.**

---

  

---

**Troisième trésor :**  
**Le libre arbitre.**

---

---

**Quatrième trésor :**  
**La générosité.**

---

---

**Cinquième trésor :**  
**La compassion.**

**Sixième trésor :**  
**La persévérance.**

---

---

**Septième trésor :**  
**La responsabilité.**

---

---

---

---

# HUITIÈME CHAPITRE

## 30 APPLICATIONS SPIRITUELLES AUTOUR DE AL- BALAD

---

---

### APPLICATION N°1

### Lire Al-Balad après Fajr.

## **APPLICATION N°2**

**Lire Al-Balad avant  
de dormir.**

---

---

## **APPLICATION N°3**

**Lire Al-Balad après  
Tahajjud.**

## **APPLICATION N°4**

**Lire Al-Balad chaque  
vendredi.**

---

---

## **APPLICATION N°5**

**Lire Al-Balad  
pendant une période  
d'épreuve.**

## **APPLICATION N°6**

**Lire Al-Balad  
lorsque l'on manque  
de courage.**

---

---

## **APPLICATION N°7**

**Lire Al-Balad avant  
une décision  
importante.**

---

---

**APPLICATION N°8**

**Lire Al-Balad après  
une difficulté  
surmontée.**

---

---

# **APPLICATION N°9**

**Lire Al-Balad pour  
renforcer sa  
patience.**

---

---

# **APPLICATION N°10**

**Lire Al-Balad pour  
méditer sur le sens  
des épreuves.**

## **APPLICATION N°11**

**Lire Al-Balad avant  
une séance de dhikr.**

---

---

## **APPLICATION N°12**

**Lire Al-Balad après  
la lecture du Coran.**

## **APPLICATION N°13**

**Lire Al-Balad après  
avoir demandé  
pardon à Allah.**

---

---

## **APPLICATION N°14**

**Lire Al-Balad pour  
développer**

**l'endurance  
spirituelle.**

---

---

**APPLICATION N°15**

**Lire Al-Balad  
lorsque l'on traverse  
une période difficile.**

---

---

**APPLICATION N°16**

**Exposé Sourate Al Balad**

**Lire Al-Balad avant  
un projet exigeant.**

---

---

**APPLICATION N°17**

**Lire Al-Balad en  
famille chaque  
semaine.**

---

---

**APPLICATION N°18**

**Lire Al-Balad pour  
développer la  
compassion.**

---

---

**APPLICATION N°19**

**Lire Al-Balad après  
une bonne nouvelle.**

---

---

**APPLICATION N°20**

**Lire Al-Balad avant  
un voyage.**

---

---

## **APPLICATION N°21**

**Lire Al-Balad pour  
méditer sur les  
œuvres de charité.**

---

---

## **APPLICATION N°22**

**Exposé Sourate Al Balad**

**Lire Al-Balad durant  
les dix dernières  
nuits de Ramadan.**

---

---

**APPLICATION N°23**

**Lire Al-Balad pour  
renforcer sa  
détermination.**

---

---

# APPLICATION N°24

**Lire Al-Balad  
lorsque l'on  
recherche la force  
intérieure.**

---

---

# APPLICATION N°25

**Lire Al-Balad avec  
réflexion sur :**

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ

## **APPLICATION N°26**

**Lire Al-Balad pour  
développer la  
gratitude malgré les  
difficultés.**

---

---

## **APPLICATION N°27**

**Lire Al-Balad avant  
de transmettre un  
enseignement.**

---

---

**APPLICATION N°28**

**Lire Al-Balad pour  
méditer sur la  
responsabilité  
humaine.**

## **APPLICATION N°29**

**Lire Al-Balad avec  
réflexion sur la voie  
escarpée.**

---

---

## **APPLICATION N°30**

**Wird permanent  
AMA ASRAR**

**Lire Al-Balad chaque soir et réfléchir :**

- . Quelle difficulté ai-je affrontée aujourd'hui ?**
- . Comment ai-je réagi ?**
- . Ai-je choisi la voie facile ou la voie noble ?**

---

---

# NEUVIÈME CHAPITRE

## LA SCIENCE DE L'EFFORT SPIRITUEL

---

---

---

---

La grande leçon de  
cette sourate est que

**l'élévation spirituelle  
exige un effort  
constant.**

**Comme le corps se  
renforce par  
l'exercice,  
le cœur se renforce  
par :**

- . la patience,**
- . le dhikr,**
- . la générosité,**

**. la persévérance.**

**Les anciens disaient  
:**

**« Les sommets  
spirituels sont  
atteints par ceux qui  
continuent  
d'avancer malgré la  
fatigue. »**

---

---

---

---

# DIXIÈME CHAPITRE

## LE SECRET DE LA NOBLESSE HUMAINE

---

---

Al-Balad enseigne  
que la noblesse ne  
dépend ni :  
    . de la richesse,

- . du rang,
- . de la force,

mais de la capacité à  
faire le bien malgré  
les difficultés.

Le véritable héros  
est celui qui :

- . aide lorsqu'il est  
lui-même éprouvé,
- . donne lorsqu'il  
possède peu,

**. pardonne lorsqu'il  
pourrait se venger.**

---

---

---

---

## **CONCLUSION**

---

---

---

---

**La Sourate Al-Balad  
est une école de :**

**. courage,  
. persévérance,**

- . compassion,**
- . responsabilité,**
- . noblesse.**

**Elle enseigne que les  
difficultés de la vie  
ne sont pas des  
obstacles au chemin  
spirituel, mais une  
partie du chemin lui-  
même.**

**Les anciens disaient  
:**

**« Celui qui accepte  
l'effort pour Allah  
découvre que  
chaque épreuve peut  
devenir une porte  
vers l'élévation. »**

**Fin du cours.**

**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.