

**AMA Asrar**

# ÉCOLE AMA ASRAR

**AMA Asrar**

ÉCOLE DE LA CONNAISSANCE  
ET DES SECRETS SPIRITUELS

## Recette Traditionnel pour la Virilité

**AMA Asrar**

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



**ÉCOLE AMA ASRAR**

# **PRATIQUES TRADITIONNELLES POUR LA VITALITÉ ET LE BIEN-ÊTRE MASCULIN**

**ÉCOLE AMA ASRAR**

## **Transmission traditionnelle**

**Recette Traditionnel pour la Virilité**

**associant zikr,  
alimentation et nassi**

**Dans plusieurs  
traditions  
spirituelles,  
certaines  
invocations,  
habitudes  
alimentaires et**

**pratiques de nassi  
sont utilisées avec  
l'intention de  
demander à Allah la  
force, la vitalité et le  
bien-être.**

**La force, la santé et  
la descendance sont  
des faveurs**

**accordées par Allah,  
et le croyant  
recherche ces  
bienfaits tout en  
adoptant une bonne  
hygiène de vie.**

---

## **PREMIER ZIKR**

# POUR LA FORCE ET LA VITALITÉ

En arabe

يَا قَوِيُّ يَا مَتِينُ

## Translittération

# **Yâ Qawiyyou Yâ Matînou**

**Nombre  
recommandé**

**«616 fois»**

**Avec l'intention de  
demander à Allah la  
force, l'endurance et  
la bonne santé.**

---

## **DEUXIÈME PRATIQUE**

# RÉCITATION DE LA FÂTIHA

**Sourate Al-Fâtiha**

**«20 fois»**

**Matin et/ou soir.**

# **ALIMENTATION RECOMMANDÉE**

**Selon la  
transmission :**

**✓ noix de cajou ;**

✓ **arachides ;**

✓ **ignames ;**

✓ **alimentation saine  
et équilibrée.**

**Ces aliments sont  
traditionnellement**

**appréciés dans  
plusieurs cultures  
pour leur valeur  
nutritive.**

---

# **MÉTHODE DU NASSI**

## **Texte à écrire**

**Recette Traditionnel pour la Virilité**

لا حول ولا قوة إلا بالله العلي  
العظيم

«111 fois»

Selon la  
transmission,  
certaines lettres du  
mot قوة (Qouwwa)

**sont prolongées ou  
répétées lors de  
l'écriture selon la  
méthode reçue.**

---

# **UTILISATION TRADITIONNELLE**

**✓ placer l'écrit dans une grande quantité d'eau (environ 15 litres selon la transmission) ;**

**✓ utiliser cette eau comme eau principale pendant :**

# 14 jours

---

## UTILISATIONS POSSIBLES

✓ boire de cette  
eau ;

**✓ préparer des  
aliments avec cette  
eau ;**

**✓ l'utiliser dans les  
préparations  
culinaires  
quotidiennes.**

# INTENTIONS À FORMULER

**Demander à Allah :**

**✓ la bonne santé ;**

**✓ la vitalité ;**

**✓ la force physique ;**

**✓ le bien-être  
familial ;**

**✓ une descendance  
pieuse ;**

✓ la bénédiction  
dans la vie  
conjugale.

---

**RAPPEL  
IMPORTANT**

**Les maîtres de  
l'École AMA ASRAR  
rappellent que :**

**La santé physique  
dépend de  
nombreux facteurs :**

**- alimentation  
équilibrée ;**

- activité physique ;**
- sommeil suffisant ;**
- suivi médical  
lorsque nécessaire ;**
- et confiance en  
Allah.**

**Les difficultés liées à  
la fertilité, à la  
vitalité ou à la santé**

**intime peuvent  
nécessiter l'avis d'un  
professionnel de  
santé.**

**Les pratiques  
spirituelles peuvent  
accompagner le  
croyant dans sa  
recherche de bien-**

**être, mais ne  
remplacent pas un  
diagnostic médical.**

---

# **CONSEILS DES MAÎTRES AMA ASRAR**

✓ **Faire beaucoup d'Istighfâr.**

✓ **Observer les cinq prières.**

✓ **Lire régulièrement le Coran.**

✓ Multiplier les  
Salâts sur le  
Prophète ﷺ.

✓ Adopter une  
alimentation saine.

✓ Faire de l'exercice  
physique.

✓ Garder confiance  
en Allah.

---

# INVOCATION FINALE

**Ô Allah, accorde-  
nous la santé, la  
force et la vitalité.**

**Bénis nos corps, nos  
familles et notre  
descendance.**

**Éloigne de nous les  
maladies et les  
difficultés.**

**Accorde-nous le  
bien-être dans ce  
monde et dans l'au-  
delà.**

ÉCOLE AMA ASRAR

**Âmîne Yâ Rabbal  
‘Âlamîne.**

---

**ÉCOLE AMA ASRAR**



**WhatsApp /  
Telegram : +221 78  
291 19 22**

# **Rejoignez l'École AMA ASRAR**

- Enseignements  
spirituels**
- Documents rares**
- Recettes  
traditionnelles**

- Invocations et awrâd**
- Formation continue en spiritualité islamique**

**LA CONNAILSSANCE  
EST UNE LUMIÈRE.  
LA TRANSMISSION  
EST UNE BARAKA.**





# ÉCOLE AMA ASRAR



**AMA Asrar**  
ÉCOLE DE LA CONNAISSANCE  
ET DES SECRETS SPIRITUELS



**PREUVES DE NOTRE ACTIVITÉ**



03:38 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**



PROTECTION



CONNAISSANCE



VOYANCE



TRANSFORMATION



PUISSANCE



ÉVEIL SPIRITUEL

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

## Recette Traditionnel pour la Virilité