



ÉCOLE AMA ASRAR

ÉCOLE DE LA CONNAISSANCE
ET DES SECRETS SPIRITUELS

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.

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

❤️💙 ÉCOLE AMA
ASRAR

LES SECRETS DE

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

**« Certes, avec la
difficulté se trouve la
facilité »**

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا Inna Ma'al 'Usri Yusrâ

(Sourate Ash-Sharḥ, 94:5)

INTRODUCTION

**Parmi les versets les
plus connus, les plus**

**récités et les plus aimés
du Coran figure cette
parole extraordinaire :**

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Inna Ma'al 'Usri Yusrâ

**« Certes, avec la
difficulté se trouve la
facilité. »**

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا Inna Ma'al 'Usri Yusrâ

**Ce verset est une
promesse divine.**

**Il ne dit pas que la
facilité viendra
forcément après la
difficulté.**

Il dit :

مَعَ

« Avec »

**C'est-à-dire que la
facilité accompagne
déjà l'épreuve, même
lorsque nous ne la
voyons pas encore.**

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا Inna Ma'al 'Usri Yusrâ

LE SECRET DE

إِنَّ

**Le verset commence
par :**

إِنَّ

C'est une particule de certitude.

Allah ne dit pas :

« Peut-être »

Allah ne dit pas :

« Il est possible »

Allah affirme :

Certainement.

La facilité existe.

La délivrance existe.

La solution existe.

LE SECRET DE

العُسْر

Al-'Usr.

La difficulté.

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا Inna Ma'al 'Usri Yusrâ

L'épreuve.

Le blocage.

La contrainte.

Les maîtres disent :

**Chaque être humain
rencontrera des
périodes de :**

- fatigue,**
- pauvreté,**
- maladie,**
- solitude,**
- incompréhension,**
- retard apparent.**

**Cela fait partie de la
sagesse divine.**

LE SECRET DE

يُسْرًا

Yusr.

La facilité.

L'ouverture.

La délivrance.

L'aisance.

La bénédiction.

La réussite.

**Dans le Coran, le mot
Yusr évoque tout ce qui
allège les difficultés du
serviteur.**

LE SECRET DU "MA'A"

Le plus grand secret du verset est :

مَعَ

Avec.

Allah ne dit pas :

« Après la difficulté. »

Il dit :

« Avec la difficulté. »

**Cela signifie que dans
chaque épreuve se
cache déjà une porte.**

**Dans chaque difficulté
se trouve déjà une
sagesse.**

**Dans chaque retard se
cache déjà une
préparation.**

LE PREMIER NIVEAU

LES ÉPREUVES DE LA VIE

Les difficultés peuvent prendre plusieurs formes :

- manque d'argent,**
- maladie,**
- problèmes familiaux,**
- épreuves professionnelles,**
- solitude,**

- incompréhension.

Le croyant sait que ces situations ne sont jamais éternelles.

LE DEUXIÈME NIVEAU

LA FACILITÉ CACHÉE

**Très souvent, la facilité
est présente mais
invisible.**

**Ce que nous appelons
obstacle peut parfois
être :**

- une protection,

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا Inna Ma'al 'Usri Yusrâ

- une préparation,
- une purification,
- une orientation vers quelque chose de meilleur.

LE TROISIÈME NIVEAU

LA TRANSFORMATION DU CŒUR

**Les maîtres enseignent
que certaines épreuves
ne viennent pas pour
détruire le serviteur.**

Elles viennent pour le transformer.

Elles développent :

- la patience,**
- la sagesse,**
- l'humilité,**
- la confiance en Allah.**

LE SECRET SPIRITUEL

**Le croyant ne mesure
pas seulement son état
par ce qu'il voit.**

**Il mesure son état par
sa confiance en Allah.**

**Même lorsque tout
semble fermé, il garde
dans son cœur :**

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

LES LEÇONS AMA ASRAR

Ce verset enseigne :



La patience.



L'espérance.



La confiance.



Le Tawakkoul.



La persévérance.



La certitude.



**L'optimisme
spirituel.**

LE GRAND SECRET

Les maîtres disent :

**L'épreuve est souvent le
voile qui cache la
faveur.**

**Lorsque le voile se lève,
le serviteur comprend
pourquoi Allah l'a fait
passer par cette étape.**

**C'est pourquoi
beaucoup de sages ont
dit :**

**«Les plus grandes
ouvertures arrivent**

**souvent après les plus
grandes difficultés.»**

LES 30 APPLICATIONS SPIRITUELLES

1

Le réciter après Fajr.

2

**Le réciter lorsqu'on
traverse une difficulté.**

3

Lors d'une maladie.

4

Lors d'un problème financier.

5

Lors d'une période de chômage.

6

Lors d'un examen.

7

Avant un entretien.

8

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا Inna Ma'al 'Usri Yusrâ

Avant une décision importante.

9

Avant un voyage.

10

Après une mauvaise nouvelle.

11

Pour développer la patience.

12

Pour renforcer la confiance.

13

Pour lutter contre le découragement.

14

Pour combattre le pessimisme.

15

Pour développer la sérénité.

16

Pour renforcer l'espoir.

17

**Avant un projet
important.**

18

Pendant une période d'attente.

19

Lors d'un retard dans ses objectifs.

20

Lors d'un blocage apparent.

21

Faire ensuite 100 fois :

يَا فَتَّاحُ

22

Inna Ma'al 'Usri Yusrâ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Faire 100 fois :

يَا لَطِيفُ

23

Faire 100 fois :

يَا رَزَاقُ

Inna Ma'al 'Usri Yusrâ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

24

Faire 100 fois :

يَا فَرَّاجُ

25

Faire 100 fois :

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا Inna Ma'al 'Usri Yusrâ

يَا وَهَّابُ

26

**Méditer sur les bienfaits
cachés.**

27

Inna Ma'al 'Usri Yusrâ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Tenir un journal de gratitude.

28

Relire les épreuves déjà surmontées.

29

**Demander à Allah la
sagesse dans les
difficultés.**

30

**Se rappeler chaque jour
que toute nuit finit par
l'aube.**

CONCLUSION

Le verset :

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

**est un trésor
d'espérance.**

**Il enseigne au croyant
que les difficultés ne
sont jamais éternelles.**

**Allah a lié l'épreuve à la
facilité.**

**Il a lié la difficulté à
l'ouverture.**

Il a lié la patience à la récompense.

Celui qui garde ce verset vivant dans son cœur traverse les épreuves avec plus de force, de confiance et de sérénité.

École AMA ASRAR

❤️💙 **ÉCOLE AMA
ASRAR**

**Lorsque le serviteur ne
voit plus de porte, Allah
peut créer une
ouverture là où il n'en
imaginait aucune.**

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

-  **PROTECTION**
-  **CONNAISSANCE**
-  **VOYANCE**
-  **TRANSFORMATION**
-  **PUISSANCE**
-  **ÉVEIL SPIRITUEL**

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

Inna Ma'al 'Usri Yusrâ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا