

LA OMRA EN 8 ÉTAPES

2. Une fois arrivé à La Mecque, dirigez-vous vers **al-Masjid al-Haram** et formulez votre intention pour le Tawaf. Avant de commencer le Tawaf, assurez-vous d'avoir effectué vos ablutions (les femmes en période menstruelle ne peuvent pas effectuer le Tawaf). Les hommes doivent découvrir leur épaule droite. Les hommes marcheront rapidement seulement lors de leurs trois premiers circuits.

4. Effectuez le **Tawaf** autour de la Kaaba 7 fois en vous déplaçant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre à partir de la Pierre Noire. Veillez à ne pas tourner votre corps pour faire face à la Kaaba ou toucher une partie de celle-ci. Pendant le Tawaf, vous êtes libre de faire les invocations de votre choix et de pratiquer le dhikr. Au coin yéménite, vous pouvez le toucher si vous êtes suffisamment proche.

Votre premier Tawaf se termine là où vous avez commencé, à la Pierre Noire. Effectuez à nouveau le Stilam, puis passez au deuxième Tawaf en répétant les mêmes étapes jusqu'à ce que vous ayez accompli **sept Tawafs**.

5. Après avoir terminé le Tawaf, vous devez prier deux rakaats, idéalement derrière le **Maqam Ibrahim (as)**.

1. Entrez en état de sacralisation (Al Ihram) en prononçant la **Talbiya** dès que vous passez l'un des cinq points d'entrée (Miqats). Enveloppez-vous des deux étoffes blanches si vous êtes un homme, et conservez vos vêtements couvrants habituels si vous êtes une femme.

3. Pour effectuer le **Stilam** : tournez votre visage vers la Pierre Noire (al-Hajar al-Aswad) et embrassez-la ou touchez-la si vous pouvez vous approcher suffisamment. Si la foule est trop dense, levez les deux mains (comme au début de la prière) et dites :
**« Bismillahi wa-Allahu Akbar :
 Au nom d'Allah, Allah est le Plus Grand. »**

Lieu de naissance du Prophète (saw)



6. Buvez abondamment de l'eau de **Zamzam** en vous tenant debout et en faisant face à la Kaaba, puis faites un dernier Stilam (le neuvième) en faisant face à la Pierre Noire.

7. Formulez votre intention pour le **Sa'ee**, puis effectuez sept tours entre les monts Safa et Marwah. Le trajet de Safa à **Marwah** compte comme un tour, et de Marwah à Safa comme un autre tour. Les hommes doivent trotter (Harwalah) une partie du chemin, tandis que les femmes marchent. Vous atteindrez finalement Marwah.

8. Les hommes doivent soit se **raser** les cheveux de leur tête ou les tailler, tandis que les femmes doivent **tailler** leurs cheveux à une longueur équivalente à celle d'un doigt. L'Umrah est maintenant terminée !



LE HAJJ EN 5 ÉTAPES

LA GROTTE DE HIRA

Le Prophète (saw) a reçu la première révélation des versets coraniques (sourate Al-Alaq 1-5) dans la montagne de la Lumière.

LA MOSQUÉE D'AISHA (RA)

A Tan'im, il s'agit du Miqat le plus proche de La Mecque où l'Ihram est porté pour ceux qui résident déjà à La Mecque, comme le fit Aïcha (ra).

LE CIMETIÈRE D'AL MU'ALLAH

C'est le lieu de repos des proches du Prophète (saw) : Khadijah (ra), Qasim (ra), 'Abdullah (ra), Abu Talib et 'Abdul-Muttalib.

MOSQUÉE AL-HARÂM

La Mecque

JAMARAT

LA MOSQUÉE AL KHAYF

Mina

LA MOSQUÉE AL MASH'AR

Muzdalifah

JABAL THAW

Le Prophète (saw) et Abu Bakr (ra) se sont cachés dans l'une des grottes de cette montagne lorsqu'ils ont quitté La Mecque pour l'Hégire vers Médine.

WADI 'URANAHA

Une vallée à l'extérieur des limites d'Arafat, à côté de la Mosquée de Namirah, où le Prophète (saw) a prononcé le Sermon d'Adieu lors de son dernier pèlerinage.

2. 9^E JOUR DE DHUL HIJJA - JOUR DE ARAFAT

Priez la Salat Fajr à Mina et après le lever du soleil, rendez-vous au **mont Arafat** de Salat Dhor jusqu'au Maghreb. Si possible, allez à la mosquée de Namirah, sinon priez en groupe dans votre tente pour les Salat Dhor et Asr. Vous pouvez vous rendre au pied de la montagne de la Miséricorde (**Jabal ar-Rahmah**) pour invoquer jusqu'au coucher du soleil. Quittez Arafat sans prier la Salat Maghreb et dirigez-vous vers Muzdalifah.

5. 11^E AU 13^E JOURS DE DHUL HIJJA - Les jours de Tashriq

Chaque jour dans l'après midi, vous devez jeter des pierres sur les trois stèles. Lancez 21 cailloux, 7 cailloux sur chaque pilier. Si vous quittez le 12^{ème} jour de Dhul-Hijjah, vous devez lapider les stèles et quitter Mina avant le Maghreb. Si cela n'est pas possible, vous devez rester une nuit de plus et les lapider le 13^{ème} jour avant de partir. Enfin, vous effectuerez le Tawaf d'Adieu (Tawaf al-Wada'). Cela signifie simplement faire 7 circuits autour de la Kaaba pour la dernière fois avant de quitter La Mecque. Il s'agit de votre dernière action avant de quitter La Mecque.

4. 10^E JOUR DE DHUL HIJJA - Le Jour du Sacrifice

À Mina, lapidez uniquement le grand pilier (**Jamrat al-Aqabah**) avec 7 cailloux ce jour-là, en prononçant le takbir. Le sacrifice de l'animal a lieu. Ensuite, rasez ou coupez vos cheveux. Rendez-vous ensuite à La Mecque. Assurez-vous d'avoir fait vos ablutions avant de commencer le **Tawaf az-Ziyarah**, qui consiste à faire sept tours autour de la Kaaba. Ensuite, priez deux rakaats près du **Maqam Ibrahim** (as). Prenez le temps de boire de l'eau de **Zamzam**. Ensuite, effectuez le **Sa'ee**, comme vous l'avez fait lors de la Omra, en marchant entre **Safa** et **Marwa**. À ce stade, toutes les restrictions de l'Ihram sont levées.

3. LA NUIT À MUZDALIFAH - La Nuit en plein air

Une fois arrivé à **Muzdalifah**, combinez les prières de Maghreb et d'Isha. Passez la nuit en plein air et invoquez sincèrement, en vous rapprochant d'Allah de tout votre cœur. Accordez-vous un peu de repos, puis réveillez-vous pour prier Fajr dès que possible. Quittez ensuite Muzdalifah pour vous rendre à Mina un peu avant le lever du soleil. En chemin, ramassez **sept cailloux** pour lapider les stèles.

LA MONTAGNE DE LA MISÉRICORDE

'Arafat

LA MOSQUÉE DE NAMIRA

