



OMAR MAHASSINE

OMRA

GUIDE PRATIQUE & SPIRITUEL



SOMMAIRE

1

L'ÉTAT DE SACRALISATION

2

TAWAF

3

AS-SA'Y

4

LA DÉSACRALISATION

5

SPIRITUALITÉ & OMRA

Selon Abdallah Ibn Mass'oud (DAS), le Messenger de Dieu (PSDL) a dit : « **Accomplissez le pèlerinage *Hajj* et la *Omra* successivement, car ils éliminent la pauvreté et les péchés comme le soufflet élimine les impuretés du fer, de l'or et de l'argent et le Hajj accompli comme il se doit « Mabroure » n'a d'autre récompense que le paradis** »[1].

Selon Abou Hourayra (DAS), le Messenger de Dieu (PSDL) a dit : « **Entre (l'accomplissement de) deux Omras « petit pèlerinage », Dieu absout tous les péchés. Alors que le pèlerinage pieux n'a d'autre récompense que le Paradis** »[2].

De même selon Ibn Abbas (DAS), le Messenger de Dieu (PSDL) a dit : « **Une Omra accomplie au cours du mois du Ramadan équivaut à un grand pèlerinage ou à un pèlerinage en ma compagnie** »[3].

[1] Rapporté par Tirmidhi et authentifié par Al Albani.

[2] Hadith unanimement reconnu authentique (URA).

[3] Hadith unanimement reconnu authentique (URA).

DAS : Que Dieu lui accorde Sa Satisfaction.

PSDL : Paix et Salut de Dieu sur Lui.

La *Omra* a trois piliers essentiels, sans lesquels elle n'est pas valide :

- **Al-Ihram** (l'intention d'entrer dans le rite de la Omra).
- **Le Tawaf** (la circumambulation autour de la Kaaba).
- **Le Sa'y** (la marche va et vient entre Safa et Marwa).

Se raser la tête ou raccourcir les cheveux est considéré par la plupart des savants comme une obligation parmi les obligations de la Omra et non un pilier.

Cependant, le manque d'un pilier annule la Omra, tandis que le manque d'une obligation n'annule pas la Omra mais nécessite une compensation.

Les **obligations de la Omra** sont :

- Se mettre en **état de sacralisation** à partir du **Miqat** (point défini pour accomplir l'Ihram).
- Se raser la tête ou se raccourcir les cheveux.

Quiconque manque à l'une de ces obligations doit sacrifier une bête en offrande ou jeûner dix jours.

1. Avant d'entrer dans l'état de sacralisation, le pèlerin accomplit les préparatifs (Prendre un bain rituel *Ghûsl*, se couper les ongles, se raser les aisselles, se parfumer ...) dans son domicile ou à l'hôtel avant d'arriver au Miqât.

2. Se vêtir de l'habit de l'ihram, deux tissus blancs non cousus pour les hommes (un Izar et un Ridâ') et des sandales aux pieds. Pour les femmes, des vêtements ordinaires.

Le Miqât désigne « lieu déterminée pour débiter sa Omra ». C'est à partir de cet endroit que le fidèle, homme ou femme, devra se mettre en état de sacralisation pour accomplir le hajj ou la Omra.

3. Formulation de l'intention (*An-Niyya*) : Une fois arrivé au Miqât, le pèlerin ayant décidé de rentrer en état de sacralisation (*Ihrâm*), se dirige vers la Qibla formule l'intention d'accomplir la Omra en prononçant la formule suivante :

« لَبَّيْكَ اللَّهُمَّ عُمْرَةَ »

« Labbayka Allahoumma Omra ».

« *Mon Dieu, je réponds à Ton appel, par une Omra* »

4. Le pèlerin se dirige vers La Ka'ba, la Mosquée sacrée, en récitant la Talbiyya à haute voix et de manière régulière :

لَبَّيْكَ اللَّهُمَّ لَبَّيْكَ، لَبَّيْكَ لَا شَرِيكَ لَكَ لَبَّيْكَ، إِنَّ الْحَمْدَ وَالنِّعْمَةَ، لَكَ وَالْمُلْكَ، لَا شَرِيكَ لَكَ

« Labbayka l-lâhumma labbayk. Labbayka Lâ sharîka laka labbayk. Inna-l-hamda wa nnihmata laka wa-l-mulku. Lâ sharîka lak. »

« *Me voilà, ô Seigneur, me voilà ! Tu n'as aucun associé. Me voilà ! Certes, la louange, le bienfait et la souveraineté absolue T'appartiennent, et Tu n'as aucun associé.* »

Le pèlerin devra répéter la *talbiyya* tout le long de de la route qui le mène à la Mecque. En effet, la *talbiyya* exprime l'engagement sincère du pèlerin à cheminer vers Dieu et à suivre fidèlement sa voie.

5. Une fois arrivé à l'entrée de la Ville Sainte de La Mecque, le pèlerin cessera la *talbiyya* et récite cette invocation recommandée :

اللهم هذا حرمك وأمنك فحرمني على النارِ وءامني من عذابك يوم تبعثُ عبادك واجعلني من أوليائك وأهل طاعتك

« Allâhoumma hâdhâ Haramouka wa ‘amnouka fa
Harrimnâ `ala n-nâr wa ‘âminnî min `adhâbik yawma
tab`athou `ibâdak wa j`alnî min ‘awliyâ’ika wa ‘ahli
Tâ`atik »

« *Mon Dieu, ceci est Ton territoire sacré et Ton lieu de sécurité.
Épargne mon corps du feu, et protège-moi de Ton châtement le
jour où tu ressusciteras Tes créatures. Fais de moi l'une de Tes
bien-aimés et de ceux qui T'obéissent* ».

Le plus pratique pour le pèlerin est de se rendre d'abord à l'hôtel afin de :

- Prendre sa chambre.
- Déposer ses affaires.
- Refaire ses ablutions si nécessaire ...

6. Lorsque le pèlerin entre dans la Mosquée Sacrée – Al-Masjid Al-Haram -, il y entre par la porte de la Omra en avançant le pied droit et en disant :

بِسْمِ اللَّهِ. اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ اللَّهُمَّ افْتَحْ لِي أَبْوَابَ رَحْمَتِكَ

« Bismi l-Lah, Allahoumma salli 'ala sayyidina
Mouhammad salla l-Lahou 'alayhi wasallam ;
Allahoumma ftah li 'abwaba rahmatik ».

*« Au nom de Dieu. Que la prière et le salut soient sur le
Messager de Dieu Mohammed (PSDL). Mon Dieu, Ouvre-moi
les portes de Ta Miséricorde. »*

7. À la vue de la Ka'ba, le pèlerin prononce l'invocation suivante :

اللَّهُمَّ زِدْ بَيْتَكَ هَذَا تَشْرِيفًا وَتَعْظِيمًا وَتَكْرِيمًا،

وَبِرًّا وَمَهَابَةً، وَزِدْ مِنْ شَرَفِهِ وَعَظَمَتِهِ مِمَّنْ حَجَّهُ وَاعْتَمَرَهُ تَعْظِيمًا وَتَشْرِيفًا وَبِرًّا وَمَهَابَةً.

« Allahoumma zid hadha l-bayta tachrifan wa ta'dhiman wa takriman wa mahabah, wa zid man charrafahou wa 'adh-dhamahou mimman 7hajjahou awi 'tamarah, tachrifan wa takriman wa ta'dhiman wa birra. Allahoumma anta s-Salam wa minka sSalam, fa 7hayyina Rabbana bi s-Salam. »

« *Mon Dieu, ajoute à cette maison (la grande mosquée) dignité, grandeur, vénération et respect. Et ajoute à celui qui l'honore et lui fait vénération, parmi ceux qui font le Hajj ou la 'Omra, honneur, grandeur, largesse et piété.*

" *Mon Dieu, c'est Toi la Paix (As-Salam), de Toi vient la Paix, fais-nous vivre mon Dieu, dans la paix ».*

LE TAWAF

Le *Tawaf* est une forme de prière individuelle qui ne s'effectue qu'à la Mecque. Elle consiste à tourner 7 fois autour de la Ka'ba dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. En arrivant le pèlerin devra avoir ses ablutions puis effectuer les 7 tours autour de la Ka'ba (en dénudant l'épaule droite, pour les hommes, durant les 7 tours et en effectuant les 3 premiers tours d'un pas rapide pour ceux qui en ont la capacité pour le *Tawaf al qudum* (Tawaf d'arrivée).

Les actes du Tawaf :

1. Début du *Tawaf* : Se mettre face à la pierre noire (indice : Lampe verte indiquant le début du Tawaf) et dire l'invocation suivante :

بِسْمِ اللَّهِ، اللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُمَّ إِيمَانًا بِكَ وَتَصَدِيقًا بِكِتَابِكَ وَوَفَاءً بِعَهْدِكَ وَاتِّبَاعًا لِسُنَّةِ نَبِيِّكَ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

« Bismi l-Lâh, Allâhou 'akbar, Allâhoumma 'Imânan bika wa taSdiqan bi kitâbika, wa wafâ'an bi `ahdika, wa t-tibâ`an li sounnati nabiiyyika
MouHammad Salla lLâhou `alayhi wa sallam »

« *Au Nom de Dieu, Dieu est plus Grand. Ô mon Dieu, croyant sincèrement en Toi, attestant que Ton Livre est véridique, étant fidèle à Ton pacte et suivant fidèlement la voie de Ton Messenger (PSDL) que j'accomplis ce rite.* »

LE TAWAF

- La Ka'ba doit être obligatoirement à la gauche du pèlerin
- Il doit obligatoirement comporter 7 tours entiers en commençant et en finissant par la limite de la pierre noire.
- Accomplir le Tawaf à pied sauf pour une raison valable.

2. Dénuder l'épaule droite durant les 7 tours du Tawaf de la Omra, pour les hommes uniquement.

3. Effectuer les 3 premiers tours d'un pas rapide pour les hommes. Sinon marcher normalement. **En groupe, on se conforme à l'allure du groupe et on veille à sa cohésion.**

4. Toucher ou embrasser la pierre noire (*Al Hajar Al Aswad*) si possible au début du Tawaf et à chaque tour, ou saluer de loin. (*sunna*)

5. Toucher si possible le Coin Yéménite de la Ka'ba (*Arroukn Al Yamani*) avec la main droite dans la mesure du possible. (L'angle qui précède l'angle de la pierre noire). (*sunna*)

6. À chaque fois que l'on se trouve entre le Coin Yéménite et la Pierre noire, dire l'invocation suivante :

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

« Rabbana 'âtina fi d-dounyâ Haçanah wa fi l'âkhirati Haçanah
wa qinâ `adhâba n-nâr »

« Seigneur, donne-nous un bienfait en ce monde, un bienfait dans la vie future et protègenous du châtiment de l'Enfer »

7. Après le Tawaf, le pèlerin accomplira une prière, une paire de rak'ât, vers la station (*Maqâm*) Ibrahim si possible (*sunna*).
Dire l'invocation suivante :

وَاتَّخَذُوا مِنْ مَقَامِ إِبْرَاهِيمَ مُصَلًّى

« Wa t-takhadhû min maqâmi Ibrâhîma muçallâ »

« Ils ont adopté la station Ibrahîm comme lieu de prière »

Pendant les périodes de grande influence, veiller à ne pas gêner le flux du Tawaf en s'éloignant de cette zone pour accomplir cette prière. Lors de cette prière, le pèlerin lira à la 1ère Rak'â, la *Fatiha* et sourate *Al-Kâfirûn* (S. 109) et dans la 2ème la *Fatiha* et *Al-Ikhlâç* (S. 112).

8. Boire l'eau de Zamzam, il est fortement conseillé d'en boire à satiété, tout en invoquant Dieu. Ibn Abbâs (DAS), le compagnon du Prophète (PSDL) disait l'invocation suivante à Zamzam :

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ عِلْمًا نَافِعًا وَرِزْقًا وَاسِعًا وَشِفَاءً مِنْ كُلِّ دَاءٍ.

« Allâhumma innî as'aluka 'ilman nâfi'an wa rizqan wâssi'an wa shifâ'an min ulli qâ'in »

« Seigneur, je Te demande un savoir utile, une richesse vaste et une guérison de tous les maux »

9. Invoquez Dieu énormément lors du Tawwaf.

Le Tawaf est une occasion privilégiée où le pèlerin exprime sa dévotion sincère à Dieu. C'est une expérience unique où le fidèle est centré sur Dieu, présent à Lui en répétant inlassablement les formules de glorification et de louanges à Dieu.

Le va-et-vient entre les monts Safâ et Marwa commémore les actions de Hajar, épouse du Messager de Dieu Ibrahim (PSDL) qui a marché sept fois entre les deux monticules de Safâ et Marwa à la recherche d'eau pour son fils Ismail (PSDL).

1. Le pèlerin se dirige vers le mont Safâ, une fois à côté, il récite le verset suivant* :

إِنَّ الصَّفَا وَالْمَرْوَةَ مِنْ شَعَائِرِ اللَّهِ فَمَنْ حَجَّ الْبَيْتَ أَوْ اعْتَمَرَ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِ أَنْ يَطَّوَّفَ بِهِمَا وَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَإِنَّ اللَّهَ شَاكِرٌ عَلِيمٌ

« 'Inna Aş-Şafâ Wa Al-Marwata Min Sha`â'iri Allâhi Faman Ĥajja Al-Bayta 'Aw A`tamara Falâ Junâĥa `Alayhi 'An Yaţţawwafa Bihimâ Wa Man Taţawwa`a Khayrân Fa'inna Allâha Shâkirun `Alim»

« Certes, Safâ et Marwa font partie des rites à honorer pour Dieu. Donc, celui qui accomplit le grand pèlerinage à la Mecque ou le petit pèlerinage peut sans inconvénient effectuer le va-et-vient entre ces deux monts. Dieu sera gré à quiconque se porte volontaire pour accomplir une œuvre pieuse car Dieu est Reconnaissant et Omniscient »

*Verset 158 de Sourate al Baqarah

2. Il dira ensuite :

أَبْدَأُ بِمَا بَدَأَ اللهُ بِهِ

« Abda'u bimâ badaâ l-lâhou bihi. »

« Je commence par le mont que Dieu cite en premier. »

Ensuite, le pèlerin commence son va-et-vient par le mont Safâ, en y grimpant légèrement de façon à apercevoir la Ka'ba, il se dirige vers elle et dit :

اللهُ أَكْبَرُ، اللهُ أَكْبَرُ، اللهُ أَكْبَرُ

لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ،

لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ وَحْدَهُ أَنْجَزَ وَعَدَهُ، وَنَصَرَ عَبْدَهُ وَهَزَمَ الْأَحْزَابَ وَحْدَهُ

« Allâhu akbar, Allâhu akbar, Allâhu akbar Lâ ilâha illâ l-lâhu, wahdahû lâ sharîka lahu, lahu-l-mulku wa lahu-l-hamdu, wa huwa 'alâ kulli shay'in qadîr. Lâ ilâha illâ l-lâhu wahdahû. Anjaza wa'dahu, wa nasara 'abdahu, wa hamaza-l-ahzâba wahdahû. »

« Dieu est le Plus Grand (3fois). Il n'y a pas de divinité (digne d'adoration) autre qu'Allah, Seul et sans associé, à Lui appartient la souveraineté et à Lui la louange, Il accorde la vie et la mort, et Il est Capable de toute chose. Il n'y a pas de divinité (digne d'adoration) autre qu'Allah, Seul et sans associé. Il a réalisé Sa promesse, donné la victoire à Son adorateur et a vaincu toutes les factions Seul. »

Une fois *As'Sa'y* terminé :

1. Les hommes se rasant la tête ou raccourcissent leurs cheveux pour achever les rites de la Omra. et ainsi se désacraliser en enlevant l'habit de l'*ihrâm*.
2. Les femmes coupent l'équivalent de la longueur d'une phalange de leurs cheveux pour achever les rites de la Omra.
3. Se désacraliser en enlevant l'habit de l'*ihrâm*. Toutes les restrictions liées à l'entrée en état de sacralisation (*ihrâm*) sont maintenant levées.
4. Les rites de la Omra sont maintenant terminés.

DÉROULEMENT DE LA OMRA

1. Entrée en état de sacralisation au miqât en formulant l'intention d'accomplir la Omra puis commencer la talbiyya.



2. Arrivée à la Mecque, entrée à Al-Masjid Al-Haram et accomplir le tawaf , 7 fois autour de la Ka'ba.



3. Prier une paire de rak'â n'importe où derrière Maqam Ibrahim



4. Boire l'eau de Zamzam, et faire des invocations



5. Accomplir As-Sa'y entre les monts Safa et Marwa



6. La désacralisation en effectuant le rasage ou le raccourcissement des cheveux

La Omra est un voyage intérieur pour tout fidèle aspirant à un meilleur être moral et spirituel et soucieux de donner du sens et de la cohérence à son cheminement. Cette adoration a une saveur particulière et une signification profonde puisqu'elle nous permet de se connecter à Dieu et à Son Messager (PSDL).

Accomplir la Omra est une immense faveur accordée par Dieu et en même temps une grande responsabilité. C'est un grand privilège d'être l'hôte de Dieu bien accueilli dans les lieux saints. En effet, la Omra - *petit pèlerinage* - n'est pas un voyage touristique mais il est avant tout un voyage spirituel centré sur Dieu, pour fortifier sa foi, pour réaliser sa mutation éthique et pour donner du sens et de la cohérence à son cheminement.

Un de nos pieux prédécesseurs, à chaque fois qu'il avait envie d'accomplir les rites du pèlerinage et de la Omra, il disait :

« Me voici Seigneur, je réponds à ton appel de toute mon âme. Tu n'as pas d'associé, me voici.

Tu me manques énormément Ô mon Dieu, facile ma venue vers Toi.

Dirige-moi par Ton amour vers Ta maison sacrée ».

« لبيك اللهم لبيك، لبيك لا شريك لك لبيك، طال شوقي إليك فعجل قدمي عليك »

La Omra est une adoration qui a une saveur particulière et une signification profonde puisqu'elle nous permet de se connecter à Dieu et à Son Messager (PSDL).

C'est pour raison qu'il est important avant d'entamer ce voyage intérieur de purifier son intention, la renouveler sans cesse et être sincère.

Les actes en islam ne valent pour les intentions qui les animent et à chacun selon sa visée. Le corps aussi bien que le cœur doivent participer associés dans l'attitude d'humilité et de présence devant Dieu

Prendre conscience de la dimension spirituelle de ce que l'on va accomplir.

La Omra est voyage incontournable pour se réformer et aspirer à un meilleur être moral spirituel. Pour cela, il faut tirer profit de ce moment privilégié en se connectant à la Mosquée Sacrée à la Mecque ainsi qu'à la Mosquée du Messager de Dieu (PSDL) à Médine.

Il faut également être vigilant à ne pas perdre son temps en actes futiles et surtout avoir un comportement irréprochable et un respect imminent pour les lieux saints.

Dieu dit : « *Se montrer respectueux des rites institués par Dieu est un acte qui s'inspire de la piété du cœur.* »*

*Sourate Al Hajj - Verset 32

Au premier regard de la Ka'ba, l'invocation est exaucée. Le fidèle saisit ce moment opportun pour invoquer Dieu énormément. De même, contempler la grandeur de la Maison Sacrée de Dieu est une adoration, le fidèle déploie les efforts nécessaires pour se connecter à Dieu et tirer pleinement profit de l'ambiance spirituelle incomparable de la Ka'ba.

La visite de la Maison Sacrée – *la Ka'ba* – lors du pèlerinage ou de la Omra exige que l'on soit en état de sacralisation – *ihrâm* – durant lequel des restrictions en vigueur sont à respecter pendant cette période.

L'imam Al-Ghazâli souligne que « la Ka'ba est tellement sacrée et aimée de Dieu qu'une large zone l'entourant fut également déclarée sacrée, on ne peut ni y chasser ni même y couper un arbre. Même les criminels y trouvent refuge, car « *Quiconque y pénètre sera en sécurité* »*(...)

Tout ceci nous rappelle que dans le quartier et les environs de la Maison de Dieu, nous devons être dans un état de conscience spirituelle accrue »

*Sourate Al Imran - Verset 97

Le Tawaf autour de la Ka'ba est un acte d'adoration : un des principaux rites du pèlerinage et de la Omra.

Le fidèle se rappelle lors du *Tawaf* – circumambulation - qu'en même temps les anges effectuent le Tawaf autour de *Al-Bayt Al-Ma'mour* « la Demeure visitée » au ciel.

Dieu dit : « *Par le mont [Sinai], par le Livre transcrit, sur un parchemin déployé, par la Demeure visitée* »*.

Le Messager de Dieu (PSDL) a dit dans le récit du voyage nocturne et de l'ascension au ciel : « *Puis on m'a fait monter jusqu'à Al-Bayt Al-Ma'mour, j'ai interrogé l'ange Gabriel : « Ô Gabriel, qu'est-ce que c'est ?* » Il m'a répondu : « *C'est la Maison visitée Al-Bayt Al-Ma'mour, il y entre chaque jour 70 000 anges qui n'y reviennent plus jamais* »°

Ibn Abbas (DAS) a dit au sujet d'Al-Bayt Al-Ma'mour : « *C'est une maison au-dessus de la Ka'ba dans le septième ciel où prient, tous les jours, 70 000 anges et n'y retournent plus jamais* ».

* Sourate At-Tur - Verset 1 à 4

° Hadith rapporté par Muslim selon Anas Ibn Malek (DAS).

Au cours du Tawaf, les intentions sont centrées sur Dieu, les langues ne cessent de mentionner Dieu, de Le glorifier et implorer Son pardon, les cœurs, touchés par la Grâce de Dieu, reçoivent, de la part de leur Seigneur, un flot d'amour, de paix intérieure et de Miséricorde qui rejaillissent sur leurs attitudes et leurs comportements.

Prier une paire de rak'â derrière Maqam Ibrahim rappelle la filiation avec notre père Ibrahim. C'est lui qui, avec l'aide de son fils Ismaël, a construit la ka'ba à son emplacement actuel.

Le pèlerin veille à s'abreuver de l'eau de Zamzam en invoquant Dieu énormément, car les invocations sont exaucées.

Le Messager de Dieu (PSDL) a dit : « *Le vœu pour lequel est bue l'eau de Zamzam est exaucé* »*

*Rapporté par Ahmad, Al-Hakim et Ad-Daraqûtni selon Ibn Abbas et Jaber Ibn Abdillah (DAS)

D'après Ibn Najîh, Moujahid a dit :

*« Le souhait pour lequel est bue l'eau de Zamzam est exaucé. Si tu la bois en souhaitant de guérir d'une ou plusieurs maladies, Dieu T'accordera la guérison. Si tu la bois pour éteindre ta soif, Dieu va Te désaltérer. Si tu la bois pour calmer ta faim, Dieu va Te rassasier ».**

Parmi les exemples des intentions bénies et des aspirations pures au moment de boire l'eau de Zamzam, nous citons, à titre d'exemple, l'imam Abou Hanifa – *paix à son âme* - qui a bu l'eau de Zamzam en ayant le vœu d'être l'un des savants les plus érudits et il le fut.

*Rapporté par Al-Azraqî dans Akhbar Mekka.

ÉPILOGUE

Arrivé au terme de ce petit livre, l'accomplissement de la Omra est un voyage spirituel qui a un impact bénéfique sur le cheminement du fidèle. La Omra peut s'accomplir durant toute l'année, elle a plus de mérite si elle est effectuée pendant le mois du Ramadan.

La Omra est une occasion unique pour purifier son âme, éduquer son cœur, renouveler sa foi et accéder à la proximité de Dieu.