

SIMPELE

UMRAH HANDLEIDING

INCL. AUDIO 🎧

1.

Wanneer je de Mieqaat hebt bereikt (of ter hoogte van de Mieqaat bent in het vliegtuig), ga dan staan in de richting van de Qiblah en treedt in de staat van Ihraam door te zeggen:

لَبَّيْكَ اللَّهُمَّ بِعُمْرَةٍ

Lebbeykellaahoemmè Bie'oemrah.

Hier ben ik, O Allaah, voor het verrichten van een 'Umrah.

Je zegt het volgende erbij:

اللَّهُمَّ هَذِهِ عُمْرَةٌ لَا رِيَاءَ فِيهَا وَلَا سُمْعَةَ

Allaahoemmè Haadhiehie 'Oemratoen Laa Rieyaa-è Fiehaa Wè Laa Soem'eh.

O Allaah, dit is een 'Umrah waarin zich geen Riyaa' (het verrichten van daden om gezien te willen worden) en geen Soem'ah (het verrichten van daden om gehoord te willen worden) bevindt.

*Hiervóór moet de man zijn Ihraam-kleding al hebben aangedaan. Vanaf het intreden van de Ihraam mag je geen kledingstukken meer dragen die gemaakt zijn voor een specifiek lichaamsdeel, zoals een onderbroek, broek, hemd, t-shirt etc. Daarnaast mag je ook je hoofd en je enkels niet meer bedekken. Wat betreft de vrouw; zij mag vanaf dat moment geen Niqaab vastbinden en ook geen handschoenen dragen. Zij mag wel haar gezicht bedekken met iets anders wat niet wordt vastgebonden. De rest van haar lichaam moet zij gewoon bedekken zoals altijd.

2.

Als je vreest dat je de 'Umrah niet kan afmaken, zeg er dan bij:

اللَّهُمَّ مَجَلِّي حَيْثُ حَبَسْتَنِي

Allaahoemmè mèhillie heythoe hèbestènie.

O Allaah, mijn plaats is waar U mij verhindert.

3.

Reciteer vervolgens luid en zo vaak mogelijk deze **Talbiyyah**, totdat je de woningen van Mekka ziet:

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

*Lebbeykellaahoemmè Lebbeyk, Lebbeykè Laa Sjèriekè Lèkè Lebbeyk, iennel-hemdè
Wenni'mètè Lèkè Wel-Moelk, Laa Sjèriekè Lek.*

Hier ben ik, O Allaah, hier ben ik. Hier ben ik, U heeft geen deelgenoot, hier ben ik. Voorwaar, alle lofprijzing, elke gunst en het Koninkrijk behoren aan U. U heeft geen deelgenoot.

4.

Het behoort ook tot de **Talbiyyah** om te reciteren:

لَبَّيْكَ إِلَهَ الْحَقِّ

Lebbeykè ielaahel-haqq.

Hier ben ik, O God van de Waarheid.

*De vrouw dient de Talbiyyah ook luid uit te spreken met de voorwaarde dat er geen Fitnah zal ontstaan.

5.

Treedt de Heilige Moskee binnen met je rechervoet als eerst en zeg:

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَسَلِّمْ، اللَّهُمَّ افْتَحْ لِي أَبْوَابَ رَحْمَتِكَ

*Allaahoemmè Sallie 'Èlaa Moehemmèdien Wè Selliem. Allaahoemmfeteh Lie Ebwaabè
Rahmètièk.*

O Allaah, prijs Mohammed (bij de Engelen die dichtbij U zijn) en schenk hem vrede. O Allaah, open voor mij de deuren van Uw Barmhartigheid.

KLIK OP QR
CODE



🎧 1



🎧 2

OF SCAN
MET JE
TELEFOON



🎧 3



🎧 4



🎧 5



🎧 6

6. Wanneer je de Ka'bah ziet, kan je je handen opheffen en smeebeden verrichten.

7. Begin de rondgang om de Ka'bah bij de Zwarte Steen. Ga in de richting van de Zwarte Steen staan en spreek de Takbier (*Allaahoe Ekbar*) uit. Raak het vervolgens aan met je hand, kus het en kniel erop. Als je niet in staat bent om het te kussen, raak het dan aan met je hand en kus vervolgens je hand. Als je niet in staat bent om het aan te raken, wijs er dan (slechts) naar met je rechterhand en zeg:

اللَّهُ أَكْبَرُ



7

Allaahoe Ekbar.

Allaah is de Grootste.

**Doe dit elke keer wanneer je de hoek van de Zwarte Steen passeert (in totaal zeven keer), behalve na de laatste ronde.*

**Het is niet de bedoeling dat je mensen gaat duwen en trekken om bij de Zwarte Steen te komen. Als de weg vrij is, raak het dan aan en zo niet; ga dan in de richting ervan staan en spreek de Takbier (*Allaahoe Ekbar*) uit.*

8. Houd de Ka'bah daarna constant aan je linkerzijde (behalve bij de hoek van de Zwarte Steen; daar richt je je tot de Zwarte Steen en ga je vervolgens weer verder) en ontbloot je rechterschouder door je bovenkleed onder je rechteroksel te plaatsen. Maak zeven rondjes om de Ka'bah. De mannen dienen snel te lopen in de eerste drie rondjes en in de resterende rondjes in een normaal wandeltempo. Tijdens elke rondje zeg je tussen de Yamani-hoek (de hoek vóór de hoek van de Zwarte Steen) en de Zwarte Steen:

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ



8

Rabbènaa Aatiènaa Fieddoenyaa hèsèneh, Wè Fiel-Aagieratie hèsèneh, Wè Qienaa 'Edhaabènnaar.

Onze Heer, schenk ons in deze wereld het goede en in het Hiernamaals het goede en behoed ons voor de bestraffing van het Hellevuur.

**Het ontbloten van de rechterschouder vóór en na de rondgang is een Bid'ah (innovatie).*

**Tijdens de rondgang kan je smeebeden verrichten, Allaah gedenken en de Qor-aan reciteren.*

**Let erop dat je om de Hidjr (de grote blok steen die bij de Ka'bah is) heen loopt en niet binnendoor.*

9. De mannen moeten na de rondgang direct weer hun rechterschouder bedekken. Vervolgens loop je naar Maqaam Ibraahiem (de standplaats van Ibraahiem) terwijl je reciteert:

وَاتَّخِذُوا مِنْ مَّقَامِ إِبْرَاهِيمَ مُصَلًّى



9

Wettègiedhoe Mien Mèqaamie iebraahiemè Moesallaa.

En neem de standplaats van Ibraahiem tot een plaats voor het gebed.

**Ga achter de standplaats van Ibraahiem staan, indien mogelijk (zorg ervoor dat de standplaats tussen jou en de Ka'bah is) en anders kan je op elke plek in de moskee bidden.*

10. Bid hier twee gebedseenheden. Reciteer in de eerste gebedseenheid Soerat Al-Kaafiroen en in de tweede gebedseenheid Soerat Al-Ikhlaas (uiteraard na Soerat Al-Faatihah). **Bid met een Soetrah voor je.**

11. Ga vervolgens naar de Zamzam-kranen en drink ervan en giet er wat van over je hoofd.

12. Ga terug naar de Zwarte Steen en raak het aan zoals hiervóór is beschreven. Als je daar niet toe in staat bent, vertrek dan direct om de Sa'ie te verrichten tussen As-Safaa en Al-Marwah.

13. Als je As-Safaa nadert, reciteer je:

إِنَّ الصَّفَاَ وَالْمَرْوَةَ مِنْ شَعَائِرِ اللَّهِ فَمَنْ حَجَّ الْبَيْتَ أَوْ اعْتَمَرَ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِ أَنْ يَطَّوَّفَ بِهِمَا وَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَإِنَّ اللَّهَ شَاكِرٌ عَلِيمٌ - تَبَدُّأُ بِمَا بَدَأَ اللَّهُ بِهِ



11

[ienessafaa Wel-Marwètè Mien Sjè'aa-ieriellaah, Fèmen Hedjel-Beytè Èwie'tèmèra Fèlao Djoenaahè 'Èleyhie En Yettawwèfè Biehiema, Wè Men Tètawwèè Gayran Fè-iennellaahè Sjaakieroen 'Èliem] - *Nebdè-oe Biema Bèdè-ellaahoe Bieh.*

[Voorwaar, As-Safaa en Al-Marwah behoren tot de gewijde Tekenen van Allaah. Wie dus de Hadj naar het Huis (de Ka'bah) of de 'Omrah verricht; het is geen zonde als hij tussen beide (As-Safaa en Al-Marwah) loopt (tijdens de Sa'ie). En wie vrijwillig goede daden verricht; voorwaar, Allaah is Waarderend en Alwetend] **Wij beginnen met datgene waarmee Allaah is begonnen.**

14. Begin jouw Sa'ie bij As-Safaa. Wanneer je bent aangekomen bij de heuvel van As-Safaa, richt je je tot de Ka'bah en reciteer je drie keer de volgende Dhikr met opgeheven handen:

اللَّهُ أَكْبَرُ، اللَّهُ أَكْبَرُ، اللَّهُ أَكْبَرُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ يُحْيِي وَيُمِيتُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ؛ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، أَنْجَزَ وَعَدَهُ وَنَصَرَ عَبْدَهُ وَهَزَمَ الْأَحْزَابَ وَحْدَهُ



11

Allaahoe Ekbar, Allaahoe Ekbar, Allaahoe Ekbar. Laa ielaahè iellellaahoe Wehdèhoe Laa Sjèriekè Leh, Lèhoel-Moelkoe Wè Lèhoel-hemd, Yoehyie Wè Yoemietoe Wè Hoewè 'Èlao Koellie Sjey-ien Qadier, Laa ielaahè iellellaahoe Wehdèhoe Laa Sjèriekè Leh, Endjèzè Wè'deh, Wè Nèsara 'Èbdeh, Wè Hèzèmèl-Èhzaabè Wehdeh.

Allaah is de Grootste, Allaah is de Grootste, Allaah is de Grootste. Er is geen God die het recht heeft om aanbeden te worden, behalve Allaah alleen, Hij heeft geen deelgenoot. Aan Hem behoort het Koninkrijk en Hem komt alle lof toe. Hij alleen geeft leven en veroorzaakt dood en Hij is over alle zaken Almachtig. Er is geen God die het recht heeft om aanbeden te worden, behalve Allaah alleen, Hij heeft geen deelgenoot. Hij (Allaah) heeft Zijn belofte waargemaakt, Zijn dienaar laten overwinnen en Hij alleen heeft de (vijandelijke) groepen verslagen.

Verricht (veel) smeekbeden na de eerste en tweede recitatie, maar niet na de derde recitatie.

15. Loop vervolgens naar de heuvel van Al-Marwah en zeg daar hetzelfde als bij As-Safaa. Dit is één ronde. Loop vervolgens weer terug naar As-Safaa en zeg daar weer hetzelfde (dit zijn nu twee rondes). Ga zo verder totdat je zeven rondes hebt gelopen, eindigend bij Al-Marwah. Bij het laatste bezoek aan Al-Marwah zeg je niets. Bij de groene lichten tussen As-Safaa en Al-Marwah dienen de mannen een sprint te trekken; verder loop je gewoon in normaal wandeltempo. **Wees anderen niet tot last en duw ze niet.**

16. Je kan nu de Heilige Moskee verlaten met je linkervoet als eerst. Zeg dan:

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَسَلِّمْ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ



12

Allaahoemmè Sallie 'Èlao Moehemmèdien Wè Selliem, Allaahoemmè iennie Es-Èloekè Mien Fadliek.

O Allaah, prijs Mohammed (bij de Engelen die dichtbij U zijn) en schenk hem vrede. O Allaah, ik vraag U om Uw Gunst.

Tot slot moet de man zijn hoofd scheren of zijn haren gelijkmatig inkorten. Het scheren van het hoofd is beter! De vrouw moet de uiteinden van haar haren bijeenbrengen en daarvan de grootte van een vingertop afknippen.

Jouw 'Omrah is nu klaar en is datgene wat verboden was (zie volgende blz.), weer toegestaan geworden voor je. Moge Allaah het van je accepteren.

(Manaasik Al-Hadj Wa Al-'Oemrah van Shaykh Al-Albaanie)

Verboden tijdens de Ihraam:

- ▶ Het verwijderen van hoofd- en lichaamsharen;
- ▶ Het verwijderen van de nagels;
- ▶ Het bedekken van het hoofd (man);
- ▶ Het dragen van kledingstukken die gemaakt zijn voor specifieke lichaamsdelen, zoals een hemd, onderboek, broek etc. (man);
- ▶ Het vastbinden van een Niqaab en het dragen van handschoenen;
- ▶ Het opdoen van parfum;
- ▶ Het afsluiten van een huwelijksovereenkomst voor jezelf en voor anderen;
- ▶ Het hebben van geslachtsgemeenschap;
- ▶ Het aanraken van de echtgenote met lust.

(Al-Moelakhas Al-Fiqhie van Shaykh Saalih Al-Fawzaan)



معهد الهدى والنور
STICHTING ALHOEDA WA NOER



ALHOEDAWANOER