

# LA UMRA

2

**Réalisé par:**

**Cheikh Samba Ibn Mouhammadou Mansour Diagne**

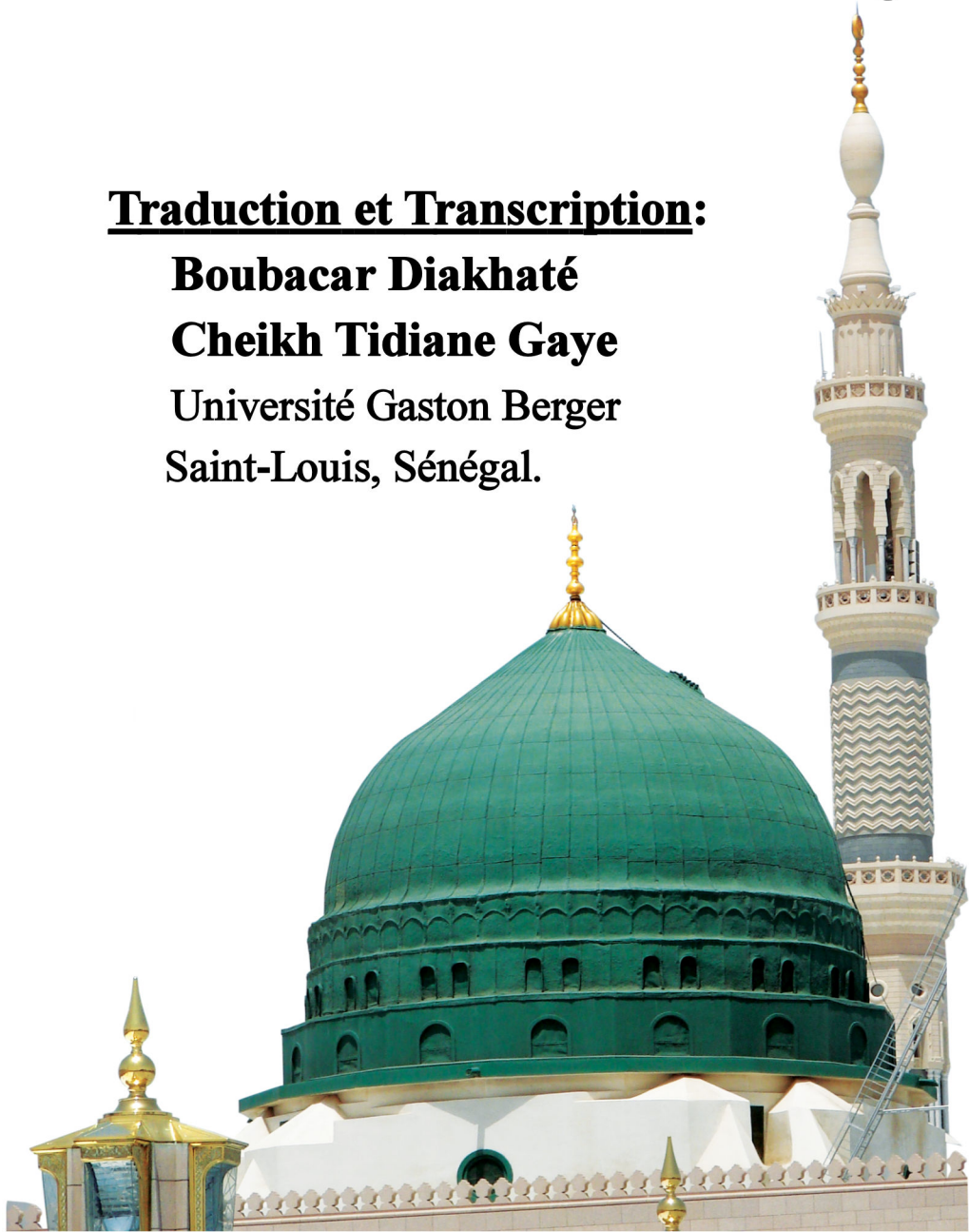
**Traduction et Transcription:**

**Boubacar Diakhaté**

**Cheikh Tidiane Gaye**

Université Gaston Berger

Saint-Louis, Sénégal.



Livret édité grâce à l'appui de El Hadji Mass Mbengue

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## Préface

### **Au nom d'Allah, le Tout Miséricordieux le Très Miséricordieux.**

Louange à Allah Seigneur des Mondes. Que la paix, le Salut et la Bénédiction d'Allah soient sur Son Serviteur, Son Messenger, le Sceau des Prophètes, Seydina Mouhammad (paix et salut sur lui), sur sa famille et ses compagnons.

Ce guide du pèlerin que vous tenez entre vos mains est un ouvrage conçu et réalisé par **Serigne Samba Diagne**, grand érudit de l'Islam et homme de Dieu. Serigne Samba comme aime l'appeler affectueusement ses disciples et proches, réside à Sanar Wolof, village situé derrière l'Université Gaston Berger dans la Commune de Gandon, région de Saint-Louis du Sénégal. Guide spirituel, il est à la fois fondateur et responsable moral d'un grand et vaste mouvement islamique dénommé «**Diamiyatou Tahzîbi Wal Irchâd al Islamiya**»<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Association islamique qui œuvre dans l'éducation et la formation en sciences islamiques des jeunes et des adultes du Sénégal et de la Sous-région. Elle est créée en 1979 et reconnue officiellement par le gouvernement du Sénégal le 15 Février 1983 par récépissé n° **3979/ M INT/ DAGAT/ DEL/ AS**. Elle compte à son actif environ **9000 élèves-talibés** pour environ **90 daaras** tenus par une centaine d'Enseignants ou Maîtres coraniques. La mendicité est bannie dans ses daaras dont plusieurs fonctionnent en internat avec une prise en charge complète.

Il a effectué plusieurs fois le pèlerinage à la Mecque et accompagné des centaines de fidèles aux lieux saints de l'islam<sup>2</sup>. Dans sa grande générosité qui fait qu'il est toujours au service de sa communauté, Serigne Samba a entrepris, il y a une dizaine d'années, la rédaction d'un ouvrage sur le pèlerinage à la Mecque pour faciliter aux musulmans la réalisation du cinquième pilier de l'islam.

La première version appelée «**Manassiku Hajj**» a évolué pour devenir, quelques années plus tard, un «**Guide du Pèlerin**» en deux tomes : un premier consacré à la pratique du **Tama'tu**<sup>3</sup> et un deuxième qui traite à la fois de **l'Ifrad**<sup>4</sup> et **du Qirân**<sup>5</sup>.

Dans une démarche pleine de pédagogie et toujours dans le souci de rendre la science plus accessible au grand nombre, il a décidé de revisiter le guide en mettant le focus sur la pratique étape par étape des différents rites du hajj

---

<sup>2</sup> Depuis plus de 10 ans, Serigne Samba est le guide religieux des pèlerins convoyés aux lieux saints par l'Association **AR-RIDWANE** pour le pèlerinage à la Mecque.

<sup>3</sup> Le hajj précédé de l'Umra

<sup>4</sup> Le Hajj simple

<sup>5</sup> Le hajj couplé à l'Umra

conformément aux enseignements du Prophète Muhammad (paix et salut sur lui).

L'ouvrage, ainsi renforcé et consolidé, est devenu un « **Guide complet** » sur le Pèlerinage. Il est constitué en trois grandes parties. Une première partie est consacrée aux «**Invocations du Voyageur** en partance pour la Mecque **et la Visite (ziyâra) de la ville sainte de Médine** où repose le Prophète Muhammad (paix et salut sur lui). Une deuxième partie est exclusivement dédiée à la **Umra** (petit pèlerinage) et enfin une **troisième partie** porte sur le **Hajj** proprement dit (grand pèlerinage) dans ses trois variantes : le **Tama'tu, l'Ifrad et le Qirân**.

Par la grâce de Dieu, cette édition en arabe est à la fois traduite et transcrite en français. Elle le sera, s'il plait à Dieu, en wolof et en anglais lors des prochaines éditions afin que le maximum de fidèles puissent en profiter et s'en servir comme bréviaire et viatique à l'occasion de leur pèlerinage aux lieux saints de l'Islam.

Qu'Allah (Soubhanahou Wa Ta'ala), dans sa grandeur immense et sa générosité légendaire, récompense son auteur et tous ceux qui, de près ou de loin, ont contribué à la

réalisation de ce précieux document. Une mention spéciale est accordée à ce grand serviteur d'Allah qui a suscité cet ouvrage et a accepté de prendre en charge l'intégralité des frais d'impression.

Louange à Allah (Soubhanahou Wa Ta'ala), que la paix et le Salut soient sur son Messenger, notre Prophète Seydina Mouhammad (paix et salut sur lui), sur sa famille, ses compagnons et sur tous ceux qui continuent de suivre ce droit chemin jusqu'au jour du jugement dernier.

Amine.

## Transcription des lettres arabes

ب = <b>b</b>	ص = <b>ç</b>	ه = <b>h</b>
ت = <b>t</b>	ض = <b>d</b>	و = <b>w</b>
ث = <b>th</b>	ط = <b>t</b>	ي = <b>y</b>
ج = <b>j</b>	ظ = <b>z</b>	ء = '
ح = <b>h</b>	ع = '	ُ = <b>u</b>
خ = <b>kh</b>	غ = <b>gh</b>	َ = <b>a</b>
د = <b>d</b>	ف = <b>f</b>	ِ = <b>i</b>
ذ = <b>dh</b>	ق = <b>q</b>	ُ و = <b>û</b>
ر = <b>r</b>	ك = <b>k</b>	َا = <b>â</b>
ز = <b>z</b>	ل = <b>l</b>	ِ ي = <b>î</b>
س = <b>s</b>	م = <b>m</b>	َ و = <b>aw</b>
ش = <b>ch</b>	ن = <b>n</b>	َ ي = <b>ay</b>

ب = <b>b</b>	ص = <b>ç</b>	ه = <b>h</b>
ت = <b>t</b>	ض = <b>d</b>	و = <b>w</b>
ث = <b>th</b>	ط = <b>t</b>	ي = <b>y</b>
ج = <b>j</b>	ظ = <b>z</b>	ء = <b>'</b>
ح = <b>h</b>	ع = <b>'</b>	ُ = <b>u</b>
خ = <b>kh</b>	غ = <b>gh</b>	َ = <b>a</b>
د = <b>d</b>	ف = <b>f</b>	ِ = <b>i</b>
ذ = <b>dh</b>	ق = <b>q</b>	ُ و = <b>û</b>
ر = <b>r</b>	ك = <b>k</b>	َا = <b>â</b>
ز = <b>z</b>	ل = <b>l</b>	ِي = <b>î</b>
س = <b>s</b>	م = <b>m</b>	َو = <b>aw</b>
ش = <b>ch</b>	ن = <b>n</b>	َي = <b>ay</b>



# LA UMRA

# Bismillâhi Rahmâni Rahîm

Au nom d'Allah, le Tout Miséricordieux, le Très Miséricordieux.

## La Pratique de la Umra


Arrivé au Mîqât<sup>8</sup>, en guise de préparatifs pour la sacralisation, tu tailles tes ongles et tes moustaches, rases les poils du pubis et des aisselles, peignes les cheveux de la barbe et de la tête et prends une douche.

Après tout cela, tu mets tes habits de sacralisation et portes tes sandales<sup>9</sup>.

La femme quant à elle, ne laisse découvrir que sa face et ses mains.

Tu pries deux raka'a si c'est une heure où la prière surérogatoire est permise<sup>10</sup>; sinon tu te sacralises à la suite d'une prière obligatoire.

---

<sup>8</sup> Les Mîqât sont des lieux connus délimités et précisés par notre Prophète Muhammad  en fonction de la provenance des pèlerins faisant route vers la Mecque. C'est à ces lieux précis que l'état de sacralisation doit se faire avant de parvenir à la maison sacrée d'Allah.

<sup>9</sup> type de sandale doté de semelle, qui laisse entièrement nu le dessus du pied et le talon

<sup>10</sup> Selon le rite Malikite, la prière surérogatoire est interdite le matin après la première prière du sobh jusqu'à la levée complète du soleil et après la prière du Asr (takusan) jusqu'à son coucher.

## Ihrâmu al Mu'atamir:

La sacralisation pour la Umra

اللَّهُمَّ إِنِّي نَوَيْتُ الْعُمْرَةَ فَيَسِّرْهَا لِي وَتَقَبَّلْهَا مِنِّي ،  
لَيْتِكَ عُمْرَةٌ .

Allâhumma innî nawaytul 'Umrata fa yassirhâ lî, wa taqabbalhâ minnî.  
Labbayka 'Umran.

«Ô Seigneur Allah ! J'ai l'intention d'accomplir la Umra, facilite-la et exauce-la pour moi.

Me voici répondant présent à votre appel pour la Umra.»

☞ Après la sacralisation, je commence la Umra en prononçant la formule de la Talbiya :

«لَيْتِكَ اللَّهُمَّ لَيْتِكَ ، لَيْتِكَ لَا شَرِيكَ لَكَ لَيْتِكَ ، إِنَّ الْحَمْدَ  
وَالنِّعْمَةَ لَكَ وَالْمُلْكَ ، لَا شَرِيكَ لَكَ .»

Labbaykal-lâhumma labbayk, labbayka lâ charîka laka labbayka, innal hamda wanni'amata laka wal-mulk, lâ charîka laka.

«Ô Seigneur Allah ! Me voici, répondant présent à Ton Appel. La louange et le bienfait T'appartiennent, ainsi que la Souveraineté, Tu n'as point d'associés.»

☞ Arrivé à l'orée des lieux sacrés, je cesse la talbiya et dis :

اللَّهُمَّ إِنَّ الْبَلَدَ بَلَدُكَ ، وَإِنَّ الْبَيْتَ بَيْتُكَ ، حَيْثُ  
أَطْلُبُ رَحْمَتَكَ ، وَأُتَمِّمُ طَاعَتَكَ ، مُتَّبِعًا لِأَمْرِكَ ،  
مُسَلِّمًا لَهٗ ، رَاضِيًا بِقَدْرِكَ ، أَسْأَلُكَ مَسْأَلَةَ الْمُضْطَرِّ  
إِلَيْكَ ، الْمُسْتَفِيقِ مِنْ عَذَابِكَ ، الْخَائِفِ مِنْ عِقُوبَتِكَ أَنْ تَسْتَقْبِلَنِي  
بِعَفْوِكَ ، وَتَدْخِلَنِي جَنَّاتِكَ ...

Allâhumma innal balada baladuka, wa innal bayta baytuka, hayssu aṭlubu rahmataka, wa utammimu ṭâ'ataka, muttabi-an li amrika, mu-salliman lahu, râdiyan biqadarika, as aluka mas alata mudtarri ilayka, almuchfiqi min 'adhâbika khâ-ifi min uqûbatika an tastaqbilanî bi 'afwika, wa tud khilnî janataka.

Allâhumma innal balada baladuka, wa innal bayta baytuka, hayssu aṭlubu rahmataka, wa utammimu ṭâ'ataka, muttabi-an li amrika, mu-salliman lahu, râdiyan biqadarika, as aluka mas-alatal mudtarri ilayka, almuchfiqi min 'adhâbika khâ-ifi min uqûbatika an tastaqbilanî bi 'afwika, wa tud khilnî janataka.

« Seigneur le pays est le tien. La maison est la tienne. J’y viens chercher Ta miséricorde, parfaire mon obéissance, suivre tes ordres et m’y soumettre tout en acceptant le destin.

Je Te demande, tel un nécessiteux qui craint Ton châtement et Ta punition, de m’accueillir gracieusement dans Ton paradis. »

👉 Arrivé à la mosquée sacrée de la Mecque, j’entre par le pied droit et prononce cette invocation:

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ  
بِسْمِ اللَّهِ، وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ .  
اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي ذُنُوبِي، وَافْتَحْ لِي أَبْوَابَ رَحْمَتِكَ .»

A’ûdhu billâhi minach-chaytâni rajîm, Bismillâh, Waççalâtu wassalâm ‘alâ Rassûlillâh,

Allâhummagh-firîli dhunûbî, waftahlî abwâba rahmatika.

«Je me réfugie auprès d’Allah contre Satan le maudit. Au nom d’Allah, prière et salut sur le Messager d’Allah.

Ô Seigneur Allah! Pardonne mes pêchés et ouvre-moi les portes de Ta miséricorde».

☞ Dès que j'aperçois la ka'aba, je formule cette invocation :

« اللَّهُمَّ أَنْتَ السَّلَامُ، وَمِنْكَ السَّلَامُ، فَحَيِّنَا بِالسَّلَامِ .  
اللَّهُمَّ زِدْ هَذَا الْبَيْتَ تَعْظِيمًا، وَتَشْرِيفًا، وَمَهَابَةً  
وَتَكْرِيمًا، وَبِرًّا، وَزِدْ مَنْ شَرَّفَهُ، وَكَرَّمَهُ، وَعَظَّمَهُ  
مِمَّنْ حَجَّ الْبَيْتَ، أَوْ أَعْتَمَرَهُ تَشْرِيفًا، وَمَهَابَةً، وَتَكْرِيمًا وَبِرًّا .»

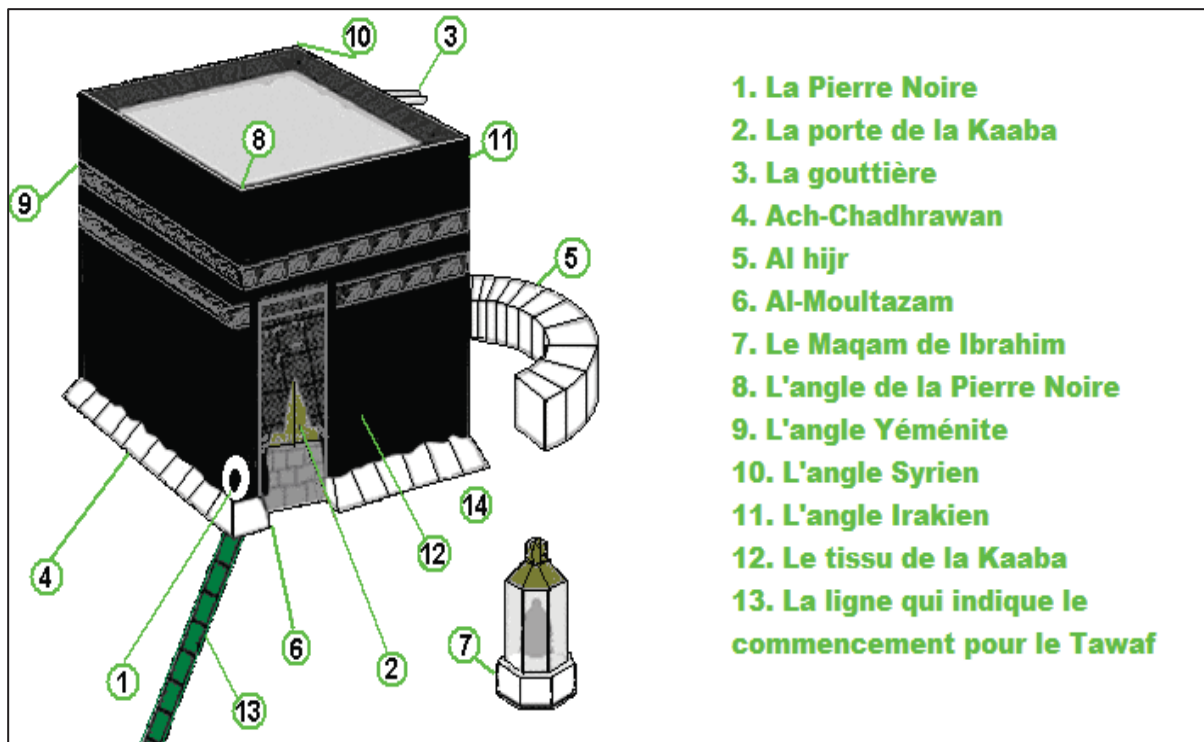
Allâhumma antas-sallâmu, wa minkas-salâmu, fahayyinâ bis-sallâm.

Allâhumma zid hadhal bayta ta'azîman, wa tachrîfan, wa mahâbatan, wa takrîman, wa birran, wa zid man charrafahu, wa karramahu, wa 'azzamahu miman hajjal bayta, awi'tamarahu tachrîfan, wa mahâbatan, wa takrîman wa birran.

« Seigneur, Tu es la paix, Tu es la Source de la paix, Fais-nous vivre en paix Ô Allah Accrois d'avantage pour cette Maison l'honneur, la magnificence, la considération et le respect. Et Accrois d'avantage pour celui qui l'a honorée et magnifiée, parmi ceux qui y sont venus pour accomplir le Pèlerinage et la Umra, l'honneur, la considération, la magnificence et la bienfaisance. »

## ATTAWÂF:

### La Procession autour de la *Ka'aba*



☞ Je me dirige vers la Pierre Noire (Al *Hajarul Aswad*) avec l'intention de faire la procession autour de la **Ka'aba** (tawaf).



☞ J'embrasse la pierre noire si possible, sinon, je la touche avec la main droite que je pose sur mes lèvres. S'il m'est impossible d'effectuer ces gestes, je tends la main vers la pierre noire en disant :

بِسْمِ اللَّهِ، وَاللَّهُ أَكْبَرُ، اللَّهُمَّ إِيْمَانًا بِكَ، وَتَصْدِيقًا  
بِكِتَابِكَ، وَوَفَاءً بِعَهْدِكَ، وَاتِّبَاعًا لِسُنَّةِ نَبِيِّكَ، مُحَمَّدٍ  
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ .

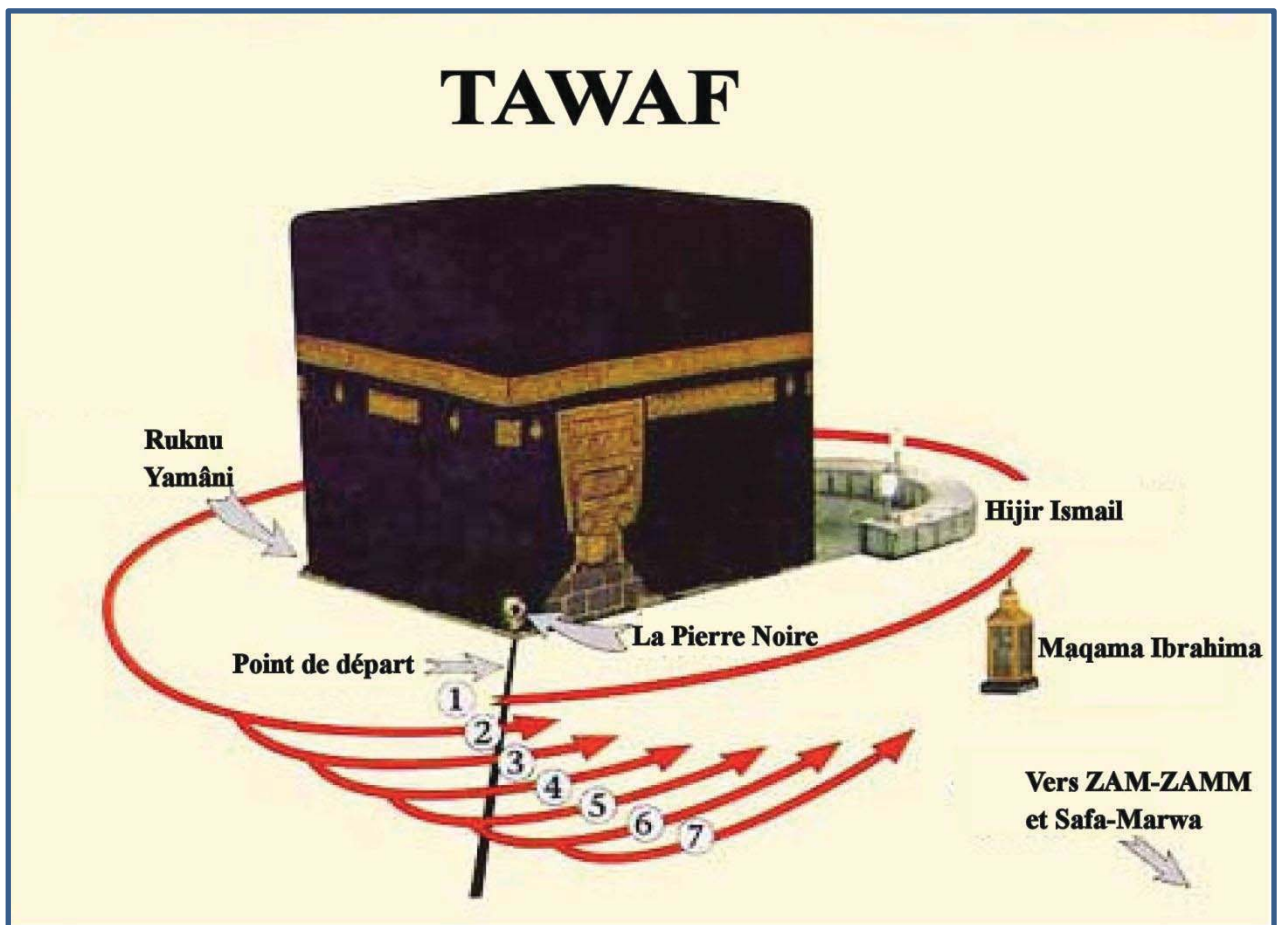
**Bismillâh, wallâhu akbar. Allâhumma îmânan bika, wa taçdîqan bikitâbika, wawa fâ-an bi'ahdika, wattibâ'an lissunnati nabîyyika Muḥammadin çallallâhu alayhi wa sallam.**

«Au nom d'Allah, Allah est le plus Grand. Ô Seigneur Allah, je procède à cette procession fondée sur ma foi en Toi, sur la véracité de Ton livre, sur la fidélité de mon engagement et enfin sur ma conformité à la Sunna du Prophète Muhammad Paix et salut sur lui ».

☞ Durant cette procession autour de la Ka'aba, je fais découvrir mon épaule droite tandis que l'autre pan du tissu blanc continue de couvrir mon épaule gauche.



☞ Je fais les sept (07) tours de la circumambulation en pressant mes pas lors des trois (03) premiers et en reprenant la marche normale pour les quatre (04) derniers, invoquant Allah (SWT), Lui rendant grâce, L'implorant, Lui demandant d'absoudre mes péchés et priant sur le Prophète Muhammad (Paix et salut sur lui).



1. Invocation du premier Tour

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ جَلَّ جَلَالُهُ . لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ ، وَلَا نَعْبُدُ إِلَّا  
إِيَّاهُ ، لَهُ النِّعْمَةُ وَلَهُ الْفَضْلُ ، وَلَهُ الشَّانُ الْحَسَنُ .  
لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ ، وَلَوْ كَرِهَ الْكَافِرُونَ .  
لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ ، وَحْدَهُ ، لَا شَرِيكَ لَهُ ، لَهُ الْمُلْكُ ، وَلَهُ  
الْحَمْدُ ، يُحْيِي وَيُمِيتُ ، بِيَدِهِ الْخَيْرُ ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ  
قَدِيرٌ ، سُبْحَانَ اللَّهِ ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ ، وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ ، وَاللَّهُ  
أَكْبَرُ ، وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ .  
سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ ، سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ .  
اللَّهُمَّ إِنِّي آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي  
أَرْسَلْتَ ، فَاعْفُرْ لِي مَا قَدَّمْتُ وَمَا أَخَّرْتُ ..  
اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ ، كَمَا صَلَّيْتَ  
عَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ ، إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ ، وَبَارِكْ عَلَى  
مُحَمَّدٍ ، وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ ، كَمَا بَارَكْتَ عَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ ،  
إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ .

**Lâ ilâha illallâhu jalla jallâlahu. Lâ ilâha illallâhu, walla na‘abudu illa iyyahu, lahu ni‘amatu walahul fadlu, walahu thanâ-ul hassan.**

**Lâ ilâha illallâhu mukhliçîna lahud-dîna, walaw karihal kafirûn.**

**Lâ ilâha illallâhu, wahdahu, lâ charikalahu, lahul mulk, walahul hamd, yuhyî wa yumit, bi yadihil khayr, wahuwa ‘alâ kulli chay-in qadir, Subhânallâh, wal hamdulillâh, walâ ilâha illallâh, wallâhu akbar, wa lâhawla wa lâquwata ilâ billâhi ‘aliyil ‘azîm.**

**Allâhumma innî âmantu bikitabika alladhi anzalta wabinabiyika alladhi arsalta, faqfirlî mâ qadamtu wama akhartu.**

**Allâhumma çalli ‘alâ Muhammad wa ‘alâ âli Muhammad kama çallayta ‘alâ âli Ibrahima innaka hamîdun majîd, wabarik ‘alâ Muhammad, wa ‘alâ âli Muhammad kama bârakta ‘alâ âli Ibrahima innaka hamîdun majîd.**

«Seigneur le pays est le Tien. La maison est la Tienne, j’y viens chercher Ta miséricorde, parfaire mon obéissance, suivre Tes ordres et m’y soumettre tout en acceptant le destin.

Je Te demande, tel un nécessiteux qui craint Ton châtiment et Ta punition, de m’accueillir gracieusement dans Ton paradis.

Seigneur, Tu es la Paix, Tu en es la Source, Donne-nous la vie en paix.

Il n’y a de divinité qu’Allah, Sa Splendeur est Majestueuse. Il n’y a de divinité qu’Allah, nous n’adorons que Lui. La grâce, les faveurs et les belles louanges Lui appartiennent.

Il n’y a de divinité qu’Allah, nous Lui vouons un culte exclusif quelque répulsion en aient les mécréants. Il n’y a de divinité qu’Allah, l’Unique, Il n’a pas d’associé, la royauté et les louanges Lui appartiennent, Il Donne la vie et la mort, toutes les faveurs sont entre Ses mains, Omnipotent, gloire à Allah, je Lui rends grâce. Il n’y a de

divinité qu'Allah, Allah est le plus Grand, il n'y a de force et de puissance qu'en Allah Le Tout-Puissant, gloire à Lui, louange à Lui, gloire à Allah le Sublime

Seigneur, je crois en Ton livre que Tu as révélé à Ton prophète que Tu as envoyé. Pardonne-moi mes péchés antérieurs et futurs.

Seigneur prie sur Muhammad et sa famille comme Tu as prié sur Ibrahim et sa famille, Tu es digne de louange et de gloire. Répands Ta bénédiction sur Muhammad et sa famille comme Tu l'as répandue sur Ibrahim et sa famille Tu es digne de louange et de gloire.»

☞ Ensuite, je répète la formule suivante :

« لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الرَّحْمَنُ جَلَّ جَلَالُهُ. »

Lâ ilâha illallâh Ar-rahmânu Jalla jallâlahu.

« Il n'y a de divinité qu'Allah, Le Tout iséricordieux, Sa Majesté est sublime.»

☞ Si je suis en mesure de toucher le coin yéménite, je le fais sinon je le dépasse sans faire aucun geste à son endroit. Par contre je dois réciter, entre **Ar-ruknul Yamânî** et **Al Hajarul Aswad**, l'invocation suivante :

« رَبَّنَا إِنِّي فِي الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَفِي الْآخِرَةِ  
حَسَنَةٌ. وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ. »  
وَأَدْخِلْنَا الْجَنَّةَ مَعَ الْأَبْرَارِ، يَا عَزِيزُ، يَا غَفَّارُ، يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ.

Rabbanâ âtinâ fid-dunyê hassanataw-wa fil- lâkhirati hassanataw-wa qinâ ‘adhâban-nêr.»

Wa adkhillnâ jannata ma ‘al-abrâr yâ ‘Azîzu yâ Ghaffâru, yâ Rabbal ‘âlamîn.

«Notre Seigneur ! Accorde-nous une belle part ici-bas et dans l’au-delà et Préserve-nous du châtement de l’Enfer.»

Réserve-nous une place de choix au sein des heureux élus, Ô Toi ! Le Tout Puissant, Ô Toi ! Le Pardonneur, Ô Toi ! Le Seigneur des mondes».

☞ A chaque fois que je passe devant la pierre noire (Al Hajarul Aswad) je la touche si possible sinon je lève la main droite vers elle en disant :

بِسْمِ اللَّهِ، وَاللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُ أَكْبَرُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَاللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُ أَكْبَرُ  
وَلِلَّهِ الْحَمْدُ .

Bismillâh, wallâhu akbar Allâhu akbar, lâ ilâha illallâh, wallâhu akbar Allâhu akbar, walillâhil hamd.

« Au nom d’Allah, Allah est le plus grand, Allah est le plus grand, il n’y a de divinité qu’Allah, Allah est le plus Grand, Allah est le plus grand, à Allah la louange. »

## 2. Invocation du deuxième Tour

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْهُدَى، وَالنُّقَى، وَالْعَفَافَ، وَالْغِنَى .  
اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الرَّاحَةَ عِنْدَ الْمَوْتِ، وَالْعَفْوَ عِنْدَ الْحِسَابِ .  
اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَأَعُوذُ بِكَ  
مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ، وَأَعُوذُ  
بِكَ مِنْ غَلَبَةِ الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ .  
اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ .  
يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ ، بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيثُ ، أَعِزَّنِي مِنْ شَرِّ  
نَفْسِي ، وَمِنْ شَرِّ الشَّيْطَانِ وَشَرِّكَه ، وَمِنْ شَرِّ كُلِّ دَابَّةٍ  
أَنْتَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهَا ، إِنَّ رَبِّي عَلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ .

Allâhumma inni as alukal hudâ wat-tuqâ, wal 'âfâqa, wal ghinâ.

Allâhumma innî as aluka râhata indal mawti, wal 'afwa indal hissâb.

Allâhumma innî a'ûdhu bika minal hammi wal hazani, wa a'ûdhu bika minal 'aj-zi wal kassali, wa a'ûdhu bika minal jubni wal bukhli, wa a'ûdhu bika min ghalabati dayni wa qahri rijâl.

Allâhumma çalli 'alâ Muhammad wa 'alâ âli Muhammad.

**Yâ hayyu yâ qayyûmu, birahmatika astaghîthu, A'idhnî min charri nafsî, wamin charri chaytâni wa chirkihi, wamin charri kulli dâbbatin anta âkhidhun binâçiyatihâ, inna rabbi 'ala çirâtim mustaqîm.**

«Seigneur, Accorde-moi la droiture, la crainte, la chasteté, la richesse; une mort paisible et la clémence le jour du jugement. Protège-moi des soucis, de la tristesse, de l'incapacité, de la paresse, de la poltronnerie, de l'avarice, de l'accablement des dettes et de la domination des hommes.

Ô Seigneur! Prie sur Mohammad et sa famille.

Ô Toi! Le Vivant qui subsiste par Lui-même, je Te demande secours contre le mal de mon âme, de Satan et ses associés, du mal de toute bête qui est sous Ton autorité. Mon Seigneur est sur le droit chemin.»

☞ Ensuite, je répète la formule suivante:

The image shows the Arabic calligraphy of the formula 'Lâ ilâha illallâh Ar-rahîmu Jalla Jallâlahu.' written in a bold, black, stylized script. The text is enclosed in a rectangular box.

**Lâ ilâha illallâh Ar-rahîmu Jalla Jallâlahu.**

« Il n'y a de divinité qu'Allah, Le Très Miséricordieux, Sa majesté est sublime. »

👉 Arrivé à **Ruknul yamâni**, je répète cette invocation :

« رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ  
حَسَنَةً. وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ. »  
وَأَدْخِلْنَا الْجَنَّةَ مَعَ الْأَبْرَارِ، يَا عَزِيزُ، يَا غَفَّارُ، يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ.

Rabbanâ âtinâ fid-dunyê hassanatan wa fil- lâkhirati hassanatan wa qinâ ‘adhâban-nêr.

Wa adkhillnâ jannata ma ‘al-abrâr yâ ‘Azîzu yâ Ghaffâru, yâ Rabbal ‘âlamîn.

«Notre Seigneur ! Accorde-nous une belle part ici-bas et dans l’au-delà et Préserve-nous du châtiment de l’Enfer. »

« Réserve-nous une place de choix au sein des heureux élus, Ô Toi ! Le Tout Puissant, Ô Toi ! Le Pardonneur, Ô Toi ! Le Seigneur des mondes. »

👉 Arrivé à **Al Hajarul Aswad**, je formule cette invocation:

بِسْمِ اللَّهِ، وَاللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُ أَكْبَرُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَاللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُ أَكْبَرُ،  
وَاللَّهُ الْحَمْدُ.

Bismillâh, wallâhu akbar Allâhu akbar, lâ ilâha illallâhu, wallâhu akbar Allâhu akbar, walillâhil hamd.



« Au nom d'Allah, Allah est le plus grand, Allah est le plus grand, il n'y a de divinité qu'Allah, Allah est le plus Grand, Allah est le plus grand, à Allah la louange. »

### 3. Invocation du troisième Tour

اللَّهُمَّ يَا مُقَلِّبَ الْقُلُوبِ، ثَبِّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ . اللَّهُمَّ إِنِّي  
أَسْأَلُكَ مُوجِبَاتِ رَحْمَتِكَ، وَعَزَائِمَ مَغْفِرَتِكَ، وَالْغَنِيمَةَ  
مِنْ كُلِّ بَرٍّ، وَالسَّلَامَةَ مِنْ كُلِّ إِثْمٍ، وَالْفَوْزَ بِالْجَنَّةِ، وَالنَّجَاةَ مِنَ النَّارِ  
حَسْبِيَ اللَّهُ وَكَفَى، سَمِعَ اللَّهُ لِمَنْ دَعَا، وَلَيْسَ وَرَاءَ اللَّهِ مُسْتَهْفَى .  
اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ، وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ .

Allâhumma yâ muqallibal qulûb thabbit qalbî ‘ala dînika. Allâhumma inni as aluka mûjibâti rahmatika, wa ‘azâ-ima maghfiratika, wal ghanîmata min kulli birrin, wassalamata min kulli ithmin, wal fawza bil jannati wannajâta mina nâri.

Hasbiyallâhu wa kafâ, sami‘allâhu liman da‘â wa layssa warâ‘allâhi muntahâ.

Allâhumma çalli ‘ala Muhammad wa ‘ala âli Muhammad.

«Ô Seigneur! Toi qui fait basculer les cœurs, Affermis mon cœur dans Ta religion, Accorde-moi les conditions nécessaires pour mériter Ta miséricorde, accomplir des œuvres expiatoires, de profiter d'œuvres de bienfaisance, d'être exempté de tout péché, d'accéder au paradis et d'échapper de l'enfer.

Je me confie totalement à Allah, IL Entend celui qui L'invoque. En dehors de Lui il n'y a pas d'autre fin.

Ô Seigneur! Prie sur Mohammed et sa famille.»

☞ Ensuite, je répète la formule suivante :

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْمَلِكُ ، جَلَّ جَلَالُهُ .

Lâ ilâha illallâhu Al Maliku, Jalla Jallâlahu

Il n'y a de divinité qu'Allah, Le Souverain, sa Majesté est sublime.

☞ Arrivé à Ruknul yamâni, je répète cette invocation :

« رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ  
حَسَنَةً . وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ »  
وَأَدْخِلْنَا الْجَنَّةَ مَعَ الْأَبْرَارِ ، يَا عَزِيزُ ، يَا غَفَّارُ ، يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ .

Rabbanâ âtinâ fid-dunyêhassanatan wa fil lâkhirati hassanatan wa qinâ 'adhâba nêr.

Wa adkhilnâ jannata ma'al-abrâr yâ 'Azîzu yâ Ghaffâru, yâ Rabbal 'âlamîn.



#### 4. Invocation du quatrième Tour

« رَبَّنَا عَلَيْكَ تَوَكَّلْنَا، وَإِلَيْكَ أَنَبْنَا، وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ. »  
« اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ. »  
« اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنَ الْخَيْرِ كُلِّهِ، عَاجِلِهِ وَآجِلِهِ،  
مَا عَلِمْتُ مِنْهُ وَمَا لَمْ أَعْلَمْ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الشَّرِّ كُلِّهِ، عَاجِلِهِ  
وَآجِلِهِ، مَا عَلِمْتُ مِنْهُ وَمَا لَمْ أَعْلَمْ. »  
اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ، وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ.

Rabbanâ ‘alayka tawakkalnâ, wa ilayka a-nabnâ, wa ilayka maçir

Allâhumma inni as alukal ‘afwa wal ‘afiyata fid-dunyâ wal âkhira.

“Allâhumma inni as aluka minal khayri kullihi, ‘âjilihi wa âjilihi ma  
‘alimtu minhu wamâ lam a‘alam, wa a‘ûdhu bika mina charri kullihi  
‘âjilihi wa âjilihi, mâ ‘alimtu minhu, wamâ lam a ‘alam.

Allâhumma çalli ‘alâ Muhammad wa ‘alâ âli Muhammad.

«Ô Seigneur! c’est en Toi que nous plaçons notre confiance et à Toi nous revenons; vers Toi es le devenir. Seigneur nous implorons la clémence et le bien-être ici-bas et à l’au-delà.

Seigneur, Accorde-moi tout bonheur présent et futur, celui qui est à ma connaissance et celui que j’ignore. Protège-moi de tout mal présent et futur, celui qui est à ma connaissance et celui que j’ignore.»

Ô Seigneur! Prie sur Mohammed et sa famille.”

☞ Ensuite je répète la formule suivante :

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْقُدُّوسُ جَلَّ جَلَالُهُ .

Lâ ilâha illallâh Al-Quddûssu Jalla Jallâlahu.

«Il n’y a de divinité qu’Allah, Le Pur, Sa Majesté est sublime.»

☞ Arrivé à Ruknul yamâni, je répète l’invocation suivante :

« رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ  
حَسَنَةً. وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ »  
وَأَدْخِلْنَا الْجَنَّةَ مَعَ الْأَبْرَارِ، يَا عَزِيزُ، يَا غَفَّارُ، يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ.

Rabbanâ âtinâ fid-dunyê hassanatan wa fil-lâkhirati hassanatan wa qinâ ‘adhâba nêr.

Wa adkhillnâ jannata ma ‘al-abrâr yâ ‘Azîzu yâ Ghaffâru, yâ Rabbal ‘âlamîn.

«Notre Seigneur ! Accorde-nous une belle part ici-bas et dans l’au-delà et Préserve-nous du châtement de l’Enfer.

Réserve-nous une place de choix au sein des heureux élus, Ô Toi ! Le Tout Puissant, Ô Toi ! Le Pardonneur, Ô Toi ! Le Seigneur des mondes.»

👉 Arrivé à Al Hajarul Aswad, je dis :

بِسْمِ اللَّهِ، وَاللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُ أَكْبَرُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَاللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُ أَكْبَرُ،  
وَلِلَّهِ الْحَمْدُ.

**Bismillâh, wallâhu akbar allâhu akbar, lâ ilâha illallâhu, wallâhu akbar  
allâhu akbar, walillâhul hamdu.**

« Au nom d'Allah, Allah est le plus grand, Allah est le plus grand,  
il n'y a de divinité qu'Allah, Allah est le plus Grand, Allah est le  
plus grand, à Allah la louange. »

## 5. Invocation du cinquième Tour

« رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنفُسَنَا وَإِن لَّمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ  
مِنَ الْخَاسِرِينَ »  
« اللَّهُمَّ إِنَّكَ عَفُوفٌ تُحِبُّ الْعَفْوَ، فَاعْفُ عَنِّي .. »  
« اللَّهُمَّ الْهِمْنِي رُشْدِي، وَقِنِي شَرَّ نَفْسِي .. »  
« اللَّهُمَّ أَعِنِّي عَلَى ذِكْرِكَ، وَشُكْرِكَ وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ .. »  
« اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ .. »  
« يَا اللَّهُ ، يَا رَحْمَنُ يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ .. »  
« اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكُفْرِ وَالْفَقْرِ، وَمِنَ عَذَابِ الْقَبْرِ،  
وَمِنَ فِتْنَةِ الْمَحْيَا وَالْمَمَاتِ وَمِنَ الْخِزْيِ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ .  
اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ . »

Rabbanâ zalamnâ anfussanâ wa in lam taghfir lanâ wa tarhamnâ  
lanakûnanna minal khâssirîn.

Allâhumma innaka 'afuwwun tuhibbul 'afwa, fa 'afu 'anni.

Allâhumma al-himnî ruchdî wa qinî charra nafsî.

Allâhumma a'inni 'ala dhikrika wa chukrika, wa husnil 'ibâdatik.

Allâhumma inni as alukal'afwa wal 'âfiyata fî dunyâ wal akhira yâ Allâhu  
yâ rahmânu yâ rabbal 'âlamîn.

**Allâhumma inni a 'ûdhu bika minal kufri wal faqri wamin 'adhâbi qabri wamin fitnati mahyâ wal mamât. Wa-mina khiz-yi fiddunyâ wal âkhira.**

**Allâhumma çalli 'alâ Muhammad wa 'alâ âli Muhammad.**

«Ô Seigneur! nous avons fait du tort à nous-mêmes. Et si Tu ne nous pardonnes pas et ne nous Fais pas miséricorde nous serons certainement du nombre des perdants.

Ô Seigneur! Tu es Pardonneur. Tu Aimes le pardon, pardonne-moi.

Seigneur Inspire-moi la droiture, Protège-moi du mal provenant de moi-même.

Seigneur Aide-moi à T'évoquer, à Te remercier et à T'adorer de la meilleure manière.»

« Seigneur Protège-moi de la mécréance, de la pauvreté, du châtement dans la tombe, des épreuves de la vie et de la mort et du déshonneur ici-bas et à l'au-delà.

Ô Seigneur! Prie sur Mohammad et sa famille.»

☞ Ensuite, je répète la formule suivante :

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْمُؤْمِنُ جَلَّ جَلَالُهُ .

**Lâ ilâha illallahul Muminu Jalla Jallâlahu.**

«Il n'y a de divinité qu'Allah, Le Rassurant, Sa Majesté est Sublime.»



👉 Arrivé à **Ruknul yamâni**, je répète l'invocation :

« رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ  
حَسَنَةً. وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ. »  
وَأَدْخِلْنَا الْجَنَّةَ مَعَ الْأَبْرَارِ، يَا عَزِيزُ، يَا غَفَّارُ، يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ.

Rabbanâ âtinâ fid-dunyê hassanatan wa fil-lâkhirati hassanatan wa qinâ 'adhâban nêr.

Wa ad-khilnâl jannata ma'al-abrâr, yâ 'Azîzu yâ Ghaffâr, yâ Rabbal 'âlamîn.

«Notre Seigneur ! Accorde-nous une belle part ici-bas et dans l'au-delà et Préserve-nous du châtement de l'Enfer.

Réserve-nous une place de choix au sein des heureux élus, Ô Toi ! Le Tout Puissant, Ô Toi ! Le Pardonneur, Ô Toi Le Seigneur des mondes.»

👉 Arrivé à **Al Hajarul Aswad**, je formule l'invocation :

بِسْمِ اللَّهِ، وَاللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُ أَكْبَرُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَاللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُ أَكْبَرُ،  
وَاللَّهُ أَكْبَرُ .

Bismillâh, wallâhu akbar Allâhu akbar, lâ ilâha illallâhu, wallâhu akbar Allâhu akbar, walillâhil hamd.

« Au nom d'Allah Allah est le plus Grand, Allah est le plus Grand Il n'y a de divinité qu'Allah, Allah est le plus Grand, Allah est Grand à Allah la Louange. »

## 6. Invocation du Sixième Tour

اللَّهُمَّ أَعْطِ نَفْسِي تَقْوَاهَا، وَزَكَّاهَا، أَنْتَ خَيْرُ مَنْ زَكَّاهَا،  
أَنْتَ وَوَالِيَّهَا وَمَوْلَاهَا .  
اللَّهُمَّ أَظِلَّنِي تَحْتَ ظِلِّ عَرْشِكَ، يَوْمَ لَا ظِلَّ إِلَّا ظِلُّكَ .  
اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ .

Allâhumma a'ati nafsî taqwâhâ, wazakihâ, anta khayru man zak-kâhâ, anta waliyyuhâ wamawlâhâ.

Allâhumma azillanî tahta zilli 'archika, yawma lâ zilla illa zilluka.

Allâhumma çalli 'alâ Muhammad wa 'alâ âli Muhammad.

«Seigneur Inspire à mon âme la piété, Purifie-la, Tu es le Meilleur Purificateur. Tu es Maître le mon âme.

Seigneur Mets-moi sous l'abri de Ton Ombre le jour où il n'y aura que le Tien.

Ô Seigneur! Prie sur Mohammad et sa famille.»

☞ Puis, je répète la formule :

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْمُهَيَّمِنُ جَلَّ جَلَالُهُ.

Lâ ilâha illallahul-Muhayminu Jalla Jallâlahu

« Il n'y a de divinité qu'Allah, Le Prédominant, Sa Majesté est sublime. »

☞ Arrivé à Ruknul Yamâni, je répète l'invocation :

« رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ  
حَسَنَةً. وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ. »  
وَأَدْخِلْنَا الْجَنَّةَ مَعَ الْأَبْرَارِ، يَا عَزِيزُ، يَا غَفَّارُ، يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ.

Rabbanâ âtinâ fid-dunyê hassanatan wa fil-lâkhirati hassanatan wa qinâ 'adhâba nêr.

Wa adkhilnâl jannata ma 'al-abrâr yâ 'azîzu yâ ghaffâru, yâ Rabbal 'âlamîn.

« Notre Seigneur! Accorde-nous une belle part ici-bas et dans l'au-delà et Préserve-nous du châtiment de l'Enfer. »

« Réserve-nous une place de choix au sein des heureux élus, Ô Toi Le Tout Puissant ! Ô Toi Le Pardonneur ! Ô Toi Le Seigneur des mondes ! »

☞ Arrivé à Al Hajarul Aswad, je prononce l'invocation :

بِسْمِ اللَّهِ، وَاللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُ أَكْبَرُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَاللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُ أَكْبَرُ،  
وَلِلَّهِ الْحَمْدُ .

Bismillâh, wallâhu akbar Allâhu akbar, lâ ilâha illallâhu, wallâhu akbar  
Allâhu akbar, walillâhil hamd.

« Au nom d'Allah, Allah est le plus Grand, Allah est le plus Grand, il n'y a de divinité qu'Allah, à Allah la louange. »

## 7. Invocation du septième Tour

اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ، أَنْتَ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَنْ فِيهِنَّ، وَلَكَ الْحَمْدُ، أَنْتَ قَيُّومُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَنْ فِيهِنَّ، وَلَكَ الْحَمْدُ، أَنْتَ الْحَقُّ، وَوَعْدُكَ حَقٌّ، وَقَوْلُكَ حَقٌّ، وَلِقَاؤُكَ حَقٌّ، وَالْجَنَّةُ حَقٌّ، وَالنَّارُ حَقٌّ، وَالسَّاعَةُ حَقٌّ، وَالنَّبِيُّونَ حَقٌّ، وَ مُحَمَّدٌ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حَقٌّ .  
اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ، وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ .

Allâhumma lakal hamd, anta nûru samawâti wal-ard wa man fihin-na, walakal hamd, anta qayyumu samâwâti wal-ardi waman fihinna, walakal hamd, antal haqq, wa wa'aduka haqq, wa qawluka haqq waliqâ'uka haqq, wal jannatu haqq, wa nâru haqq wa sâ'atu haqq, wa nabîyuna haqq, wa Muhammad çallallâhu 'alayhi wa sallama haqq.

Allâhumma çalli 'alâ Muhammad wa 'alâ âli Muhammad.

«Ô Seigneur! à Toi la louange Tu es la lumière des cieux et de la terre et ce qu'ils renferment.

A Toi la louange Tu es celui qui Assure la subsistance des cieux, de la terre et ce qu'ils renferment. A Toi la louange, Tu es Le Vrai; Ta promesse est véridique, Ta parole est véridique, Ta rencontre est vrai, le Paradis est réel, l'Enfer est réel, l'Heure du Jugement est réelle, les Prophètes sont vrais, Muhammad (PSL) est vrai.

Ô Seigneur! Prie sur Mohammad et sa famille.»

☞ Puis, je répète la formule :

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَزِيزُ جَلَّ جَلَالُهُ.

Lâ ilâha illallahu Al 'Azîzu Jalla Jallâlahu

« Il n'y a de divinité qu'Allah, Le Tout Puissant, Sa Majesté est sublime. »

☞ Arrivé à Ruknul yamân, je répète l'invocation :

« رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ  
حَسَنَةً. وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ. »  
وَأَدْخِلْنَا الْجَنَّةَ مَعَ الْأَبْرَارِ، يَا عَزِيزُ، يَا غَفَّارُ، يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ.

Rabbanâ âtinâ fid-dunyê hassanatan wa fil-lâkhirati hassanatan wa qinâ 'adhâba nêr.

Wa ad-khilnâ jannata ma'al-abrâr yâ 'azîzu yâ ghaffâru, yâ Rabbal 'âlamîn.

«Notre Seigneur ! Accorde-nous une belle part ici-bas et dans l'au-delà et Préserve-nous du châtiment de l'Enfer. »

Réserve-nous une place de choix au sein des heureux élus, Ô Toi ! Le Tout Puissant, Ô Toi ! Le Pardonneur, Ô Toi ! Le Seigneur des mondes. »

☞ Arrivé à Al Hajarul Aswad, je formule l'invocation :

بِسْمِ اللَّهِ، وَاللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُ أَكْبَرُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَاللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُ أَكْبَرُ،  
وَاللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُ أَكْبَرُ.  
اللَّهُمَّ اغْفِرْ لَنَا، وَلِوَالِدِينَا، وَلِوَالِدِيهِمْ، وَلِشُؤْحِنَا،  
وَلِشُؤْحِهِمْ، وَلِسَائِرِ الْمُؤْمِنِينَ.

Bismillâh, wallâhu akbar Allâhu akbar, lâ ilâha illallâhu, wallâhu akbar Allâhu akbar, walillâhil hamd.

Allâhumma'ghfirlana, wali wâlidîna, wali wâlidîhim, wali chuyûkhinâ, wali chuyûkhihim, walissa-iril mu'aminîn.

« Au nom d'Allah, Allah est le plus Grand, Allah est le plus Grand il n'y a de divinité Qu'Allah, Allah est le plus Grand, Allah est le plus Grand, à Allah la louange. »

Seigneur, Pardonne-nous, Pardonne nos deux parents, nos grands-parents, nos maitres et les leurs. »

➡ Après cette procession, je remets ma couverture sur mes deux épaules et me dirige vers la station d'Abraham

« **Maqâm Ibrahim** »



➡ Je dis ensuite:

﴿ وَاتَّخَذُوا مِنْ مَّقَامِ إِبْرَاهِيمَ مُصَلًّى ﴾

Wattakhadhû mim-maqâmi Ibrahima muçallâ.

«Ils ont adopté la station d'Abraham comme lieu de prière ».



☞ Je prie les deux raka‘as de la Tawâf en récitant la **Fatiha et Surtul Kâfirun** à la première raka‘a suivi de **Fatiha et Suratul Ikhlâç** à la deuxième raka‘a.



☞ Je prononce l’invocation suivante:

« **اللَّهُمَّ إِنَّكَ تَعْلَمُ سِرِّي وَعَلَانِيَتِي، فَاقْبَلْ مَعْذِرَتِي،  
وَتَعْلَمُ حَاجَتِي، فَأَعْطِنِي سُؤْلِي، وَتَعْلَمُ مَا عِنْدِي، فَاعْفِرْ لِي  
ذُنُوبِي، أَسْأَلُكَ إِيمَانًا يُبَاشِرُ قَلْبِي، وَيَقِينًا صَادِقًا، حَتَّى  
أَعْلَمَ أَنَّهُ لَنْ يُصِيبَنِي إِلَّا مَا كَتَبْتَ لِي، وَرِضَاءً بِقَضَائِكَ.** »

Allâhumma innaka ta‘alamu sirrî wa ‘allâniyatî, faqbal ma‘aziratî, wa ta‘alamu hâjatî. Fa‘atîni su‘a-lî, wa ta‘alamu mâ ‘indî, faghfirî dhunûbî, As-aluka îmânan yubâchiru qalbî, wa yaqînan çâdiqan, hatta a‘alamu annahu lan yuçibanî illa mâ katab-talî, wa ridâ-an biqadâ-ika.

«Ô Seigneur Allah! Toi qui Connais ce qui est caché et ce qui est manifeste en moi, Accepte mes repentis. Toi qui Connait mes besoins, Satisfait-les, Toi qui Sait ce qui est en moi, Pardonne mes péchés.

Je sollicite de Toi, une foi qui embrasse mon cœur, une conviction sincère, afin que je sache qu'il ne m'arrivera que ce que tu as prescrit.»

☞ Puis, je dis :

اللَّهُمَّ إِنَّ هَذَا مَقَامُ خَلِيلِكَ إِبْرَاهِيمَ، وَمُصَلَّى صَفِيكَ مُحَمَّدٍ  
صَلَوَاتِكَ وَسَلَامِكَ عَلَيْهِمَا، وَعَلَى آلِهِمَا، أَسْأَلُكَ فِيهِ  
أَنْ تَقْبَلَ مِنِّي، كَمَا تَقَبَّلْتَ مِنْهُمَا، وَأَنْ تُوَفَّقَنِي  
لِلتَّبَاعِ مِلَّتِهِمَا، وَاقْتِفَاءِ هَدْيِهِمَا، وَأَنْ تَغْفِرَ لِي وَلِوَالِدَيَّ،  
وَمَاوَلَدَا، وَتَشْرَحَ صُدُورَنَا، وَتَيْسِّرَ أُمُورَنَا، وَتَخْتِمَ  
بِالصَّالِحَاتِ أَعْمَالَنَا، وَتُنَوِّرَ بَصَائِرَنَا، وَأَنْ تُعَزِّدَ بَيْنَكَ  
وَتُعَلِّيَ كَلِمَتَكَ، وَتَنْصُرَ أَوْلِيَاءَكَ، وَتُدَمِّرَ أَعْدَاءَكَ،  
فَاطِرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ، أَنْتَ وَوَيْسَى فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ،  
تَوَفَّنِي مُسْلِمًا وَالْحَقَّ فِي الصَّالِحِينَ ..»

Allâhumma inna hadhâ maqâmu khalîlika Ibrahîma, wa muçallâ  
çafiyîka Muhammain çalawâtuka wa salâmuka alayhimâ, wa'alâ

**âlihîmâ, as aluka fîhi an tataqabbala minni, kama taqabalta minhuma, wa an tuwaffiqani littibâ 'i millatihima, waqtifâ-i hadyihimâ, wa an taghfiralî wali wâlidayya wama waladâ wa tachraha çuduranâ, wa tuyassira umûranâ wa takhtima bi çâlihât a'amâlana, wa tunawwira baçâ-iranâ, wa an tu'izza dînaka wa tu'aliyâ kalimataka wa tançura awliyâka, wa tudammira a'adâ-aka fâtira samâwati wal ard anta waliyyî fiddunyâ wal akhira, tawaffanî musliman wa alhiq-nî biççâlihî.**

«Seigneur! c'est ici la station de Ton bien aimé Ibrahim et le lieu de prière de Ton Elu Muhammad que le salut et la paix soient sur Eux et leurs familles. Je Te demande d'y accepter de ma part comme Tu as accepté de leurs parts, Aide-moi à suivre leur religion et leur droiture. Pardonne-moi, Pardonne mes deux parents et leurs descendants, Ouvre nos poitrines, Facilite nos missions, Termine nos œuvres par le bien, Eclaire nos vues, Rends glorieuse Ta religion, Rends supérieur Ta parole, Donne la victoire à tes bien-aimés, Détruis Tes ennemis Ô! créateur des cieux et de la terre, Tu es mon Maître dans ce monde et dans l'autre. Fais que je meure en état de soumission totale à Ta volonté et Permets-moi de rejoindre le camp des vertueux.»

☞ Ensuite je me rends à la source de ZAMZAM pour boire abondamment de son eau bénite et dis :

« **اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ عِلْمًا نَافِعًا، وَرِزْقًا وَاسِعًا، وَشِفَاءً مِنْ كُلِّ دَاءٍ.** »

Allâhumma innî as aluka ‘ilman nâfi-‘an wa rizqan wâssi-an, wa chifâ-an min kulli dâ.

«Ô Allah! je Te demande une science utile, une subsistance abondante et une guérison de tout mal ».



☞ Je retourne à nouveau à la pierre noire « Al Hajarul Aswad » pour achever ma Tawaf. Je tente à nouveau de la toucher si possible, sinon je me contente de faire un geste en sa direction et quitte pour aller effectuer la marche entre les deux monts de Çafa et Marwa.

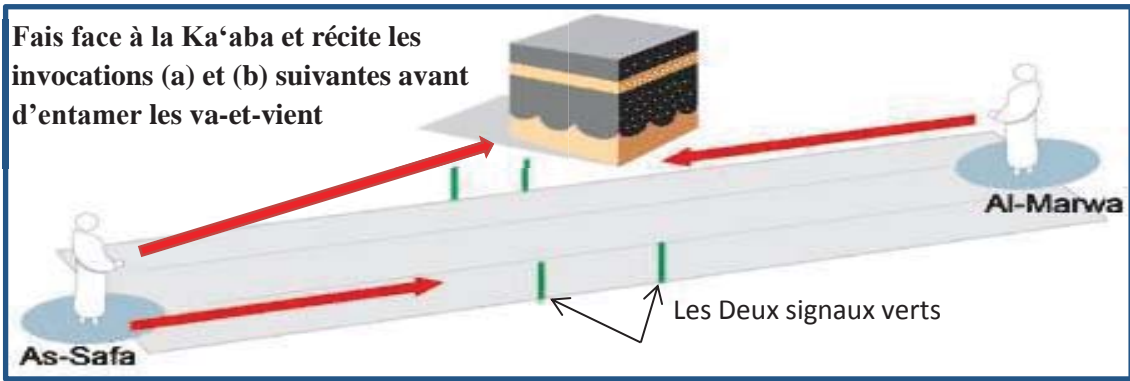
👉 Arrivé à Aç-çfâ, je récite le verset suivant :

« إِنَّ الصَّافَا وَالْمَرْوَةَ مِنْ شَحَائِرِ اللَّهِ ،، أَبَدُ أَيْمَانِ اللَّهِ بِهِ .»

Innaç-çafâ wal marwata min cha'â-iril-lâh. Ab-da U bimâ bada Allâhu bihi.

« Sachez que les monticules de Aç-çafâ et Al Marwa sont parmi les lieux sacrés d'Allah ». Je commence donc par là où Allah a commencé.





☞ (a) A Çafa, Je monte sur le mont, fais face à la Ka'aba et dis :

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، اللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُ أَكْبَرُ .  
 الْحَمْدُ لِلَّهِ حَمْدًا يُوَافِي نِعْمَهُ، وَيُكَافِي مَزِيدَهُ .  
 لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ، لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ،  
 وَلَهُ الْمُدُّ يُحْيِي وَيُمِيتُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ .  
 لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ، أَنْجَزَ وَعْدَهُ، وَنَصَرَ عَبْدَهُ،  
 وَأَعَزَّ جُنْدَهُ، وَهَزَمَ الْأَحْزَابَ وَحْدَهُ . «

3 fois

Lâ ilâha illallâh, Allâhu Akbar, Allâhu Akbar, Allâhu Akbar.

Alḥamdulillâh ḥamdan yuwâfî ni'amah, wa yukâfî mazîdah.

Lâ ilâha illallâh wahdah lâ charîka lah, lahul mulk, wa lahul ḥamd, yuhyî, wa yumît, wa huwa 'alâ kulli chay'in qadîr.

**Lâ ilâha illallâhu waḥdah, anjaza wa‘adah, wa naçara ‘abdah, wa a‘azza jundah, wa hazamal aḥzâba waḥdah. (3 fois).**

«Il n’y a point de divinité en dehors d’Allah. Allah est le plus Grand, Allah est le plus Grand, Allah est le plus Grand. Louange à Allah, que notre reconnaissance soit à la hauteur des bienfaits dont IL nous comble et que notre louange soit digne des faveurs issues de cette reconnaissance. Louange à Allah qui couvre la pleine mesure de ses bienfaits et qui renforce les récompenses par des bonus.

Il n’y a point de divinité qu’Allah, l’Unique, IL n’a point d’associé. La souveraineté et la grâce lui appartiennent, c’est Lui qui accorde la vie et donne la mort, Il est Omnipotent.

Il n’y a point de divinité qu’Allah, l’Unique. IL a tenu Sa promesse, IL a soutenu Son Serviteur et Seul, a renforcé Ses soldats et Seul a mis en déroute les coalisés ». (3 fois)

☞ (b) Ensuite, je récite cette invocation:

اللَّهُمَّ اكْتِمِ بِالْخَيْرَاتِ الْبَاقِيَاتِ الصَّالِحَاتِ أَجَالَنَا، وَأَعْمَالَنَا،  
حَتَّى نَلْقَاكَ، وَأَنْتَ رَافِعٌ عَلَانَا.

**Allâhumma akhtim bil khayrâti bâqiyâti çalihât, âjâlanâ wa a‘amâlana hattâ nalqâka wa anta râḍin ‘anna.**

« Seigneur marque la fin de mes jours par de bonnes œuvres subsistantes afin de Te rencontrer jouissant de Ton agrément.

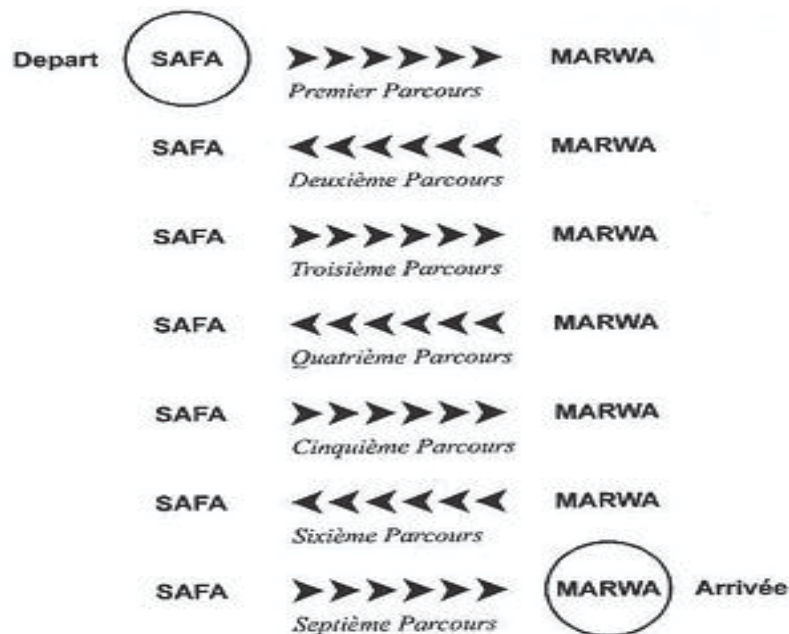
Je me réfugie à Toi contre le jour du mal, la nuit du mal, l'heure du mal, le compagnon du mal et le voisin du mal. »

☞ Du mont **Aç-çafâ**, je descends vers **Al Marwa** en invoquant Allah (SWT), en implorant son pardon et en priant sur le Prophète Muhammad (Paix et salut sur lui) et sur ses Siens.

Durant la marche entre les deux monts (**Çafa** et **Marwa**), je presse mes pas une fois arrivé entre les deux lampes vertes.

Arrivé sur le mont **Al Marwa**, je fais face à la Ka'aba et reprends les mêmes invocations formulées sur le mont **Aç-çafa**.

Je continue ainsi les va-et-vient jusqu'à obtenir sept (07) parcours entre **Çafa** et **Marwa**. Chaque aller est comptabilisé comme un parcours, tout comme chaque retour aussi.





## Ad‘iyatu Sa ‘ayî :

Invocations du parcours entre Çafa et Marwa

### 1. Invocation du premier parcours

« اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ خَيْرَ مَا سَأَلَكَ عِبَادُكَ الصَّالِحُونَ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا اسْتَعَاذَكَ عِبَادُكَ الصَّالِحُونَ .  
اللَّهُمَّ مَا أَعْطَيْتَ أَحَدًا سَعَى بِهَذَا الْمَكَانِ مِنْ رَبِّتِهِ أَوْ ثَوَابٍ سَأَلْتَهُ إِيَّاهُ ، أَوْ قَصْرًا دُعَايَ ، فَأَعْطِنِي إِيَّاهُ ، وَامْنَحْنِي إِيَّاهُ مِنْ فَضْلِكَ وَكَرَمِكَ وَإِحْسَانِكَ ، يَا قَدِيمَ الْإِحْسَانِ ، يَا كَثِيرَ الْخَيْرَاتِ ، يَا دَائِمَ الْمَعْرُوفِ .  
اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ .  
لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْجَبَّارُ جَلَّالَهُ .

Allâhumma innî as aluka khayra mâ sa-alaka ‘ibâduka çâlihûn, wa a‘udhu bika min charri mâ as-ta‘adhaka ‘ibâduka çâlihûn.

**Allâhumma mâ a‘aṭayta ahadan sa‘â bi hadhal makân min rutbatin aw thawâbin sa-altuka iyyâh. Aw qaçura du‘â-î fa-a‘atinî iyyah. Wam nahnî iyyâh, min faḍ-lika wa karamika wa ihsânika yâ qadîmal ihsân yâ kathîral khayrât, yâ dâ-imal ma‘arûf.**

**Allâhumma çalli ‘alâ Muhammad wa ‘alâ âli Muhammad.**

**Lâ ilâha illallahu Al Jabbâr Jalla Jallâlahu**

«Ô Seigneur! je T’implore pour le meilleur de ce que T’ont imploré Tes vertueux serviteurs. Je demande protection pour le pire de ce que Tes vertueux serviteurs ont demandé refuge.

Seigneur, Ô Toi aux bienfaits éternels, aux avantages abondants et aux faveurs permanentes ; de par Ta grâce, Ta générosité et Ta bienfaisance, Accorde-moi tout rang ou récompense que Tu as donné à un individu ayant parcouru ce lieu, que ma demande soit explicite ou non.

Que le salut et la paix soient sur Muhammad et sa famille.

Il n’y a de divinité qu’Allah, Le Contraignant, Sa Majesté est Sublime.»

## 2. Invocation du deuxième parcours

« اللَّهُمَّ اجْعَلْ فِي قَلْبِي نُورًا، وَفِي سَمْعِي نُورًا، وَاشْرَحْ لِي  
صَدْرِي، وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي. »  
اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ .  
لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْمُتَكَبِّرُ جَلَّ جَلَالُهُ .

Allâhumma-j-al fi qalbî nûran, wa fi sam'î nûran, wachrahli çadrî wa yassirlî amrî.

Allâhumma çalli 'alâ Muhammad wa 'alâ âli Muhammad.

Lâ ilâha illallahu Al Mutakabbir Jalla Jallâlahu.

«Seigneur Allah, Illumine mon cœur, mes oreilles. Ouvre ma poitrine et Facilite toute chose me concernant.

Que le salut et la paix soient sur Muhammad et sa famille

Il n'y a de divinité qu'Allah L'Orgueilleux sa Majesté est sublime.»

### 3. Invocaction du troisième parcours

« اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ .  
اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ .  
لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْخَالِقُ جَلَّ جَلَالُهُ .

Allâhumma inni as alukal 'afwa wal 'âfiyata fî dunya wal âkhira.

Allâhumma çalli 'alâ Muhammad wa 'alâ âli Muhammad.

Lâ ilâha illallahu Al Khâliq Jalla Jallâlahu.

«Ô Seigneur! Je Te demande pardon et bien-être dans cette vie et à l'au-delà.

Que le salut et la paix soient sur Muhammad et sa famille.

Il n'y a de divinité qu'Allah Le Créateur Sa majesté est sublime».

### 4. Invocation du quatrième parcours

« اللَّهُمَّ لَكَ صَلَاتِي وَنُسُكِي، وَفَحْيَايَ، وَمَمَاتِي، وَإِلَيْكَ مَا بِي .  
اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ .  
لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْبَارِئُ جَلَّ جَلَالُهُ .

Allâhumma laka çallatî wa nussukî wa mahyâya, wamamâtî wa ilayka ma-âbî. »

Allâhumma çalli ‘alâ Muhammad wa ‘alâ âli Muhammad. Lâ ilâha illallahu Al Bâri-u Jalla Jallâlahu.

«Ô Seigneur Allah, mes prières, mes actes de dévotions, ma mort et ma vie T’appartiennent.

Que le salut et la paix soient sur Muhammad et sa famille.

Il n’y a de divinité qu’Allah, Celui qui donne un commencement à toute chose, Sa majesté est Sublime.»

### 5. Invocation du cinquième parcours

« سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ،  
أَسْتَغْفِرُكَ، وَأَتُوبُ إِلَيْكَ...  
اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ،  
لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْمَوْجُودُ جَلَّالُهُ.

Subhânak-allâhumma wa bihamdika ach-hadu an lâ ilâha illâ anta, astaghfiruka, wa atûbu ilayka.

Allâhumma çalli ‘alâ Muhammad wa ‘alâ âli Muhammad.

Lâ ilâha illallahu Al Muçawwiru Jalla Jallâlahu.

«Gloire à Toi Seigneur, que Tes Louanges soient célébrées, j’atteste qu’il n’y a de divinité que Toi, j’implore Ton pardon et je reviens repentant vers Toi.

Que le salut et la paix soient sur Muhammad et sa famille

Il n'y a de divinité qu'Allah, Le Formateur, Sa Majesté est Sublime.»

6. Invocation du sixième parcours

« اللَّهُمَّ اغْفِرْ، وَارْحَمْ، وَاعْفُ، وَتَكْرَمْ، وَتَجَاوَزْ  
عَمَّا نَعْلَمُ، إِنَّكَ أَنْتَ الْأَعَزُّ الْأَكْرَمُ .  
اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ .  
لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْفَقَّارُ جَلَّ جَلَالُهُ .

Allâhumma-ghfir warham, wa'afu, watakarram, watajâwaz 'ammâ ta'alam, innaka antal a'azzul akram.

Allâhumma çalli 'alâ Muhammad wa 'alâ âli Muhammad.

Lâ ilâha illallâhu Al Qahhâru Jalla Jallâluhu.

«Ô Seigneur! Pardonne et fais miséricorde, Efface (les péchés), Sois généreux et Absolve ce que Vous savez. Vous êtes, certes, le plus Puissant et le plus Généreux.

Que le salut et la paix soient sur Muhammad et sa famille

Il n'y a de divinité qu'Allah, Le Prédominant, Sa Majesté est Sublime.»

## 7. Invocation du septième parcours

«اللَّهُمَّ اقْسِمْ لِي مِنْ خَشْيَتِكَ مَا تَحُولُ بِهِ بَيْنِي وَبَيْنَ مَعْصِيَتِكَ، وَمِنْ طَاعَتِكَ مَا تَبْلُغُنِي بِهِ جَنَّتِكَ، وَمِنْ الْيَقِينِ مَا تُهَوِّنُ بِهِ عَلَيَّ مَصَائِبَ الدُّنْيَا، اللَّهُمَّ مَتَّعْنِي بِسَمْعِي وَبَصَرِي وَقُوَّتِي مَا أَحْيَيْتَنِي، وَاجْعَلْهُ الْوَارِثَ مِنِّي وَاجْعَلْ ثَأْرِي عَلَيَّ مَنْ ظَلَمَنِي، وَانصُرْنِي عَلَى مَنْ عَادَانِي وَلَا تَجْعَلْ مُصِيبَتِي فِي دِينِي، وَلَا تَجْعَلِ الدُّنْيَا أَكْبَرَ هَمِّي»  
اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ .  
لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْحَيُّ الْقَيُّومُ الْغَفَّارُ الْوَهَّابُ جَلَّ جَلَالُهُ .

Allâhumma-qsim-lî min khachyatika mâ tahûlu bihi, baynî wa bayna ma'açiyatika, wamin tâ 'atika mâ tuballighunî bihi janataka, wa minal yaqîni mâ tuhawwinu bihi 'alayya maçâ-iba dunya, Allâhumma matti'anî bissam'î wa baçarî wa quwatî ma ahyaytanî, waj'alhul wâritha minni, waj'al tha'arî 'alâ man zalamanî, wançurnî 'alâ man 'âdânî walla taj'al muçibatî fi dînî walla taj'ali dunya akbara hammî.

Allâhumma çalli 'alâ Muhammad wa 'alâ âli Muhammad.

Lâ ilâha illallâhu Al Hayyul qayûm Al Ghaffâru Wahnâb Jalla Jallâluhu.

«Ô Seigneur! Donne-moi de Ta crainte ce qui ferait obstacle entre moi et Ta désobéissance, et de Ton obéissance ce qui me ferait

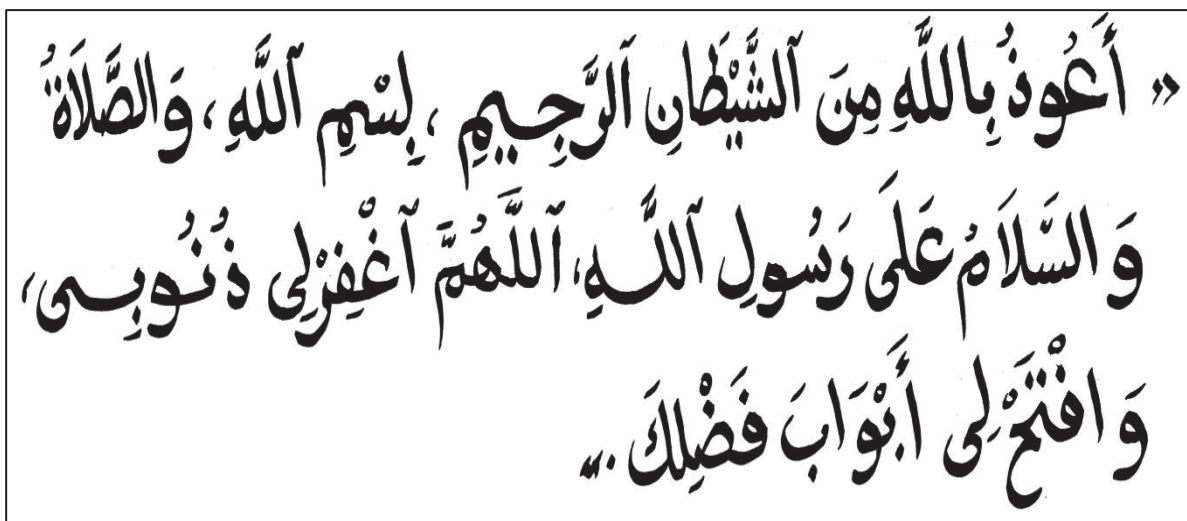
parvenir à Ton Paradis, Donne-moi de la certitude ce qui minimiserait pour moi les malheurs de la vie. Fasse que je profite de mon ouïe, de ma vue et de ma force tant que Tu me donnes la vie. Prends ma revanche sur ceux qui ont été injuste envers moi.

Ne fait pas la vie ici-bas ma plus grande préoccupation

Que le salut et la paix soient sur Muhammad et sa famille

Il n'y a de divinité qu'Allah le Vivant, Le Pardonnateur, Sa majesté est sublime.»

☞ Après les sept (7) tours de marche entre çafa et marwa, j'arrive à la porte de la mosquée, je sors en avançant mon pied gauche puis mon pied droit et je dis :



« أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ، بِسْمِ اللَّهِ، وَالصَّلَاةُ  
وَالسَّلَامُ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ، اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي ذُنُوبِي،  
وَافْتَحْ لِي أَبْوَابَ فَضْلِكَ. »

A'ûdhu billâhi mina chaytâni rajîm, bismillâh, wa çallâtu wa sâllâmu 'alâ rassûlillâh, allâhummm-Aghfirlî dhunûbî, waftahlî abwâba fadlika.

«Je me réfugie auprès d'Allah contre Satan le maudit. Au nom d'Allah, paix et salut sur le Messager d'Allah.

Ô Seigneur Allah ! Pardonne mes péchés et Ouvre-moi les portes de Tes Faveurs.»



☞ C'est à ce niveau que je coupe une partie de mes cheveux, me lave et mets mes habits ordinaires. Ainsi je me désacralise (tout ce qui était interdit durant la sacralisation est permis).

### **REMARQUE :**

Après avoir bouclé les sept tours, il t'est permis tout ce qui était interdit sauf pour les femmes, elles ne se désacralisent qu'après le rasage ou la coupe des cheveux.