

Umrah steg för steg

Av
Yasmine

Älskade bröder och systrar i islam, jag skrev denna guide för att underlätta för mig och mina söner. Gör duah för mig och min familj.

2023-03-13 ver 2

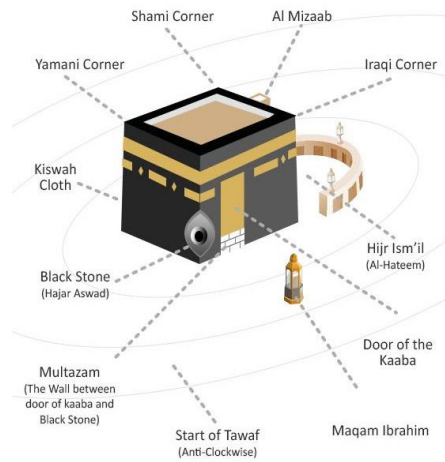
Granskades av Imam Dr.Abdulkarim Laallam
Svenska Fatwarådet

Umrah

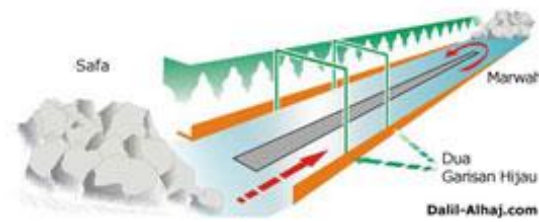
Ihram



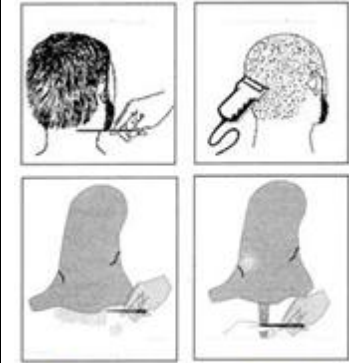
Tawaf



Sa'i



Halq/Taqsir



Ihram



Fysisk renhet



Ihram plagg



Salah al-Ihram



Två Rakahs av Salah

- Surah al-Kafirun
- Surah al-Ikhlās
- Dua

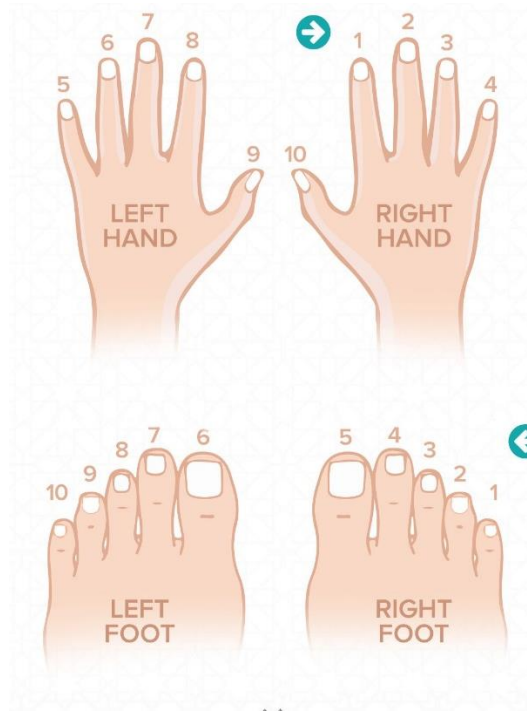
Niyyah

Labbayka llāhumma ‘umratan

Talbiyah

***Labbayka llāhumma labbayk, labbayka lā sharīka laka
labbayk, inna l-ḥamda wa n-ni’mata,
laka wal mulk, lā sharīka lak***

Fysisk renhet



Klippa naglarna



Ta bort håret under
armhålorna och under
naveln



Ghusl



Män kan applicera
Attar/parfym på sina
huvuden/skägg, men
inte på Ihram-
plaggen.

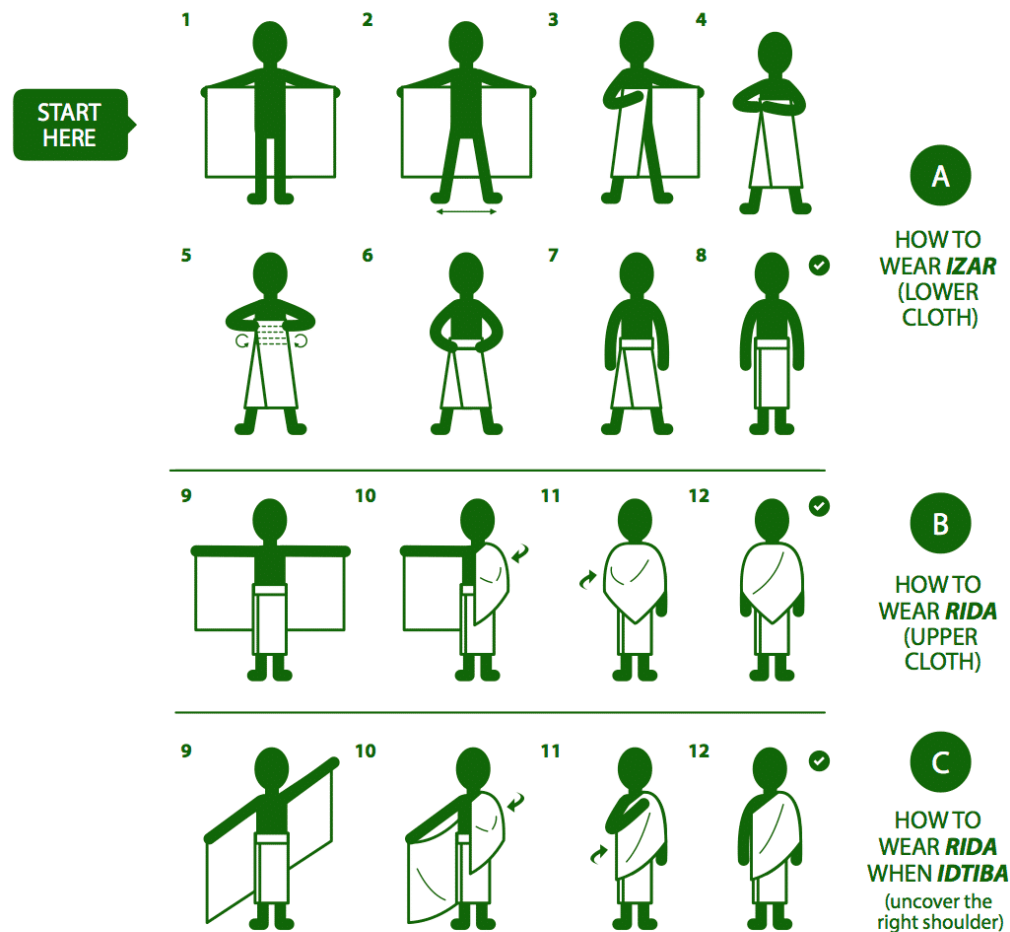
Ihram plagg



Ihram-plagg som för män.

- Två vita, rena, sömlösa, parfymfria tygstycken.
- Sandaler ska inte täcka hälen och fotleden.
- Tar på dig din Ihram-dräkt innan du korsar **Miqat**.
- När **Miqat** närmar sig ta bort alla klädesplagg som du fortfarande har på dig som bryter mot Ihrams villkor, såsom strumpor, huvudbonader och underkläder.

Kvinnor parfymfria normal, islamisk klänning med hijab i valfri färg. Händer och ansikten får inte täckas även om strumpor kan bäras.



Salah al-Ihram



Sunnah två Rakahs av Salah innan man går in i Ihram kan utföras efter att du har bytt om på flygplatsen. Det rekommenderas att recitera:

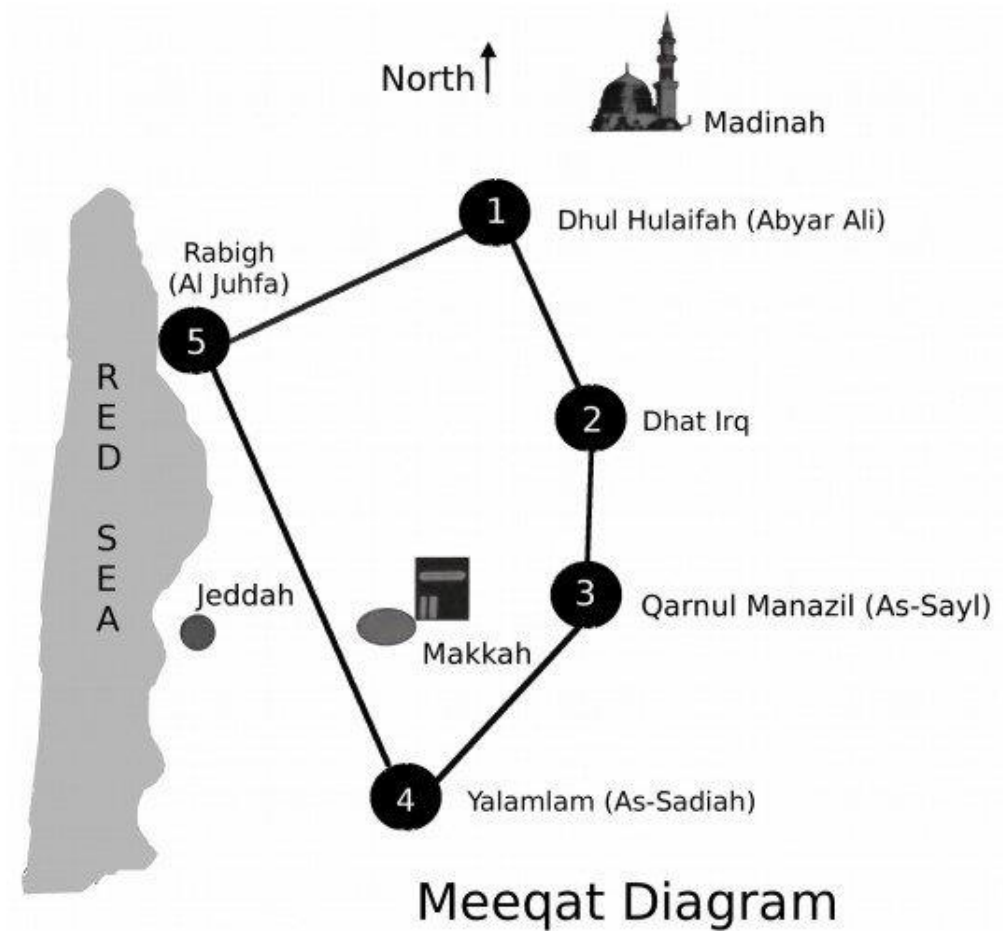
- första Rakah Surah al-Kafirun
- andra Rakah Surah al-Ikhlās
- Dua efter denna Salah

Niyyah

Niyyah för Umrah bör göras vid Miqat:

Labbayka llāhumma ‘umratan

Allah, här är jag för att utföra Umrah



Talbiyah

Efter att ha gjort din Niyyah måste du recitera Talbiyah

***Labbayka llāhumma labbayk, labbayka lā sharīka laka
labbayk, inna l-ḥamda wa n-ni'mata,
laka wal mulk, lā sharīka lak***

*Till din tjänst, Allah, till din tjänst. Till din tjänst, du har
ingen partner, till din tjänst. Sannerligen allt lovord,
gunst och herravälde är Din. Du har ingen partner*

Efter att ha uttalat Talbiyah kommer du nu att befinna dig i ett tillstånd av Ihram. Om en regel i Ihram överträds kommer Sadaqah att krävas som gottgörelse.

Det rekommenderas att skicka Salawat på profeten ﷺ efter att ha reciterat Talbiyah och att göra Dua för dig själv och andra. Fortsätt att recitera Talbiyah under resten av din resa tills du når en av dörrarna till Masjid al-Haram innan du utför Tawaf.



Haram av Makkah

Haram av Mekka är ett heligt område. I detta område är det förbjudet att:



Klipp eller skada gräs, träd eller någon annan typ av växtlighet.



Skada eller döda vilda djur. Detta inkluderar att skrämma bort duvor och andra fåglar.



Bär vapen.

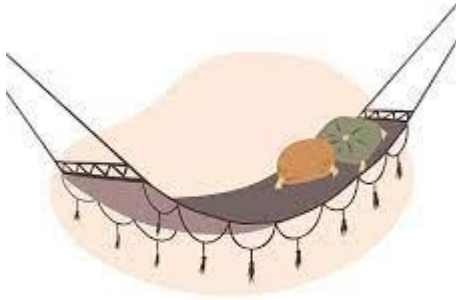


Slagsmål eller bete dig på ett sätt som kommer att kränka det här områdets helighet.

Bege sig in i Makkah

I ditt boende Mecka:

Vila



Frächa upp, ej parfymerad tvål eller schampo vid dusch och handtvätt



När du når gränserna för Haram:

- Talbiyah
- Dhikr
- Salawat på profeten ﷺ

Rekommendation av följande Dua rekommenderas när du går in i Haram:

Allāhumma hādhā ḥaramuka wa amnuka fa ḥarrimnī ‘ala-n-Nār, wa amminnī min ‘adhābika yawma tab’athu ‘ibādak, wa j’alnī min awliyā’ika wa ahli t̤ā’atik.

Allah, detta är Din helgedom och säkerhet, så gör mig olaglig för Helvetets eld, gör mig säker från Ditt straff den dagen Du återuppväcker Dina tjänare; och gör mig till en av Dina vänner och en av de människor som lyder Dig.

Gå in i Masjid al-Haram

- Gå in med höger fot först
- Recitera:



**Bismi-llāh, Allāhumma ṣalli alā Muhammad.
Allāhumma-ghfir lī wa-ftaḥ lī abwāba raḥmatik.**

I Allahs namn, sänd välsignelser över Muhammed ﷺ . O Allah, öppna för mig dörrarna till Din Frihet.

Första blicken av Kaaba

- Efter att ha gått in i moskén, håll blicken sänkt tills du når Mataf-området, som är det öppna utrymmet där Tawaf äger rum.
- När du ser Kaaba för första gången, höj dina händer och gör Dua med största koncentration och uppriktighet eftersom detta är bland de platser där böner besvaras.
- Kom ihåg att recitera Salawat om profeten ﷺ när du gör Dua. Gör Dhikr, gör Dua och skicka Salawat på Profeten ﷺ i överflöd här. Utnyttja den här möjligheten till fullo innan du börjar din Tawaf, speciellt om det är första gången du ser Kaaba.



Recitera följande tre gånger:

Allahu Akbar. Allahu Akbar. Lā ilāha illa-llāh.

Allah är störst. Allah är störst. Det finns ingen Gud förutom Allah.

Det är en Sunnah att recitera följande Duas:

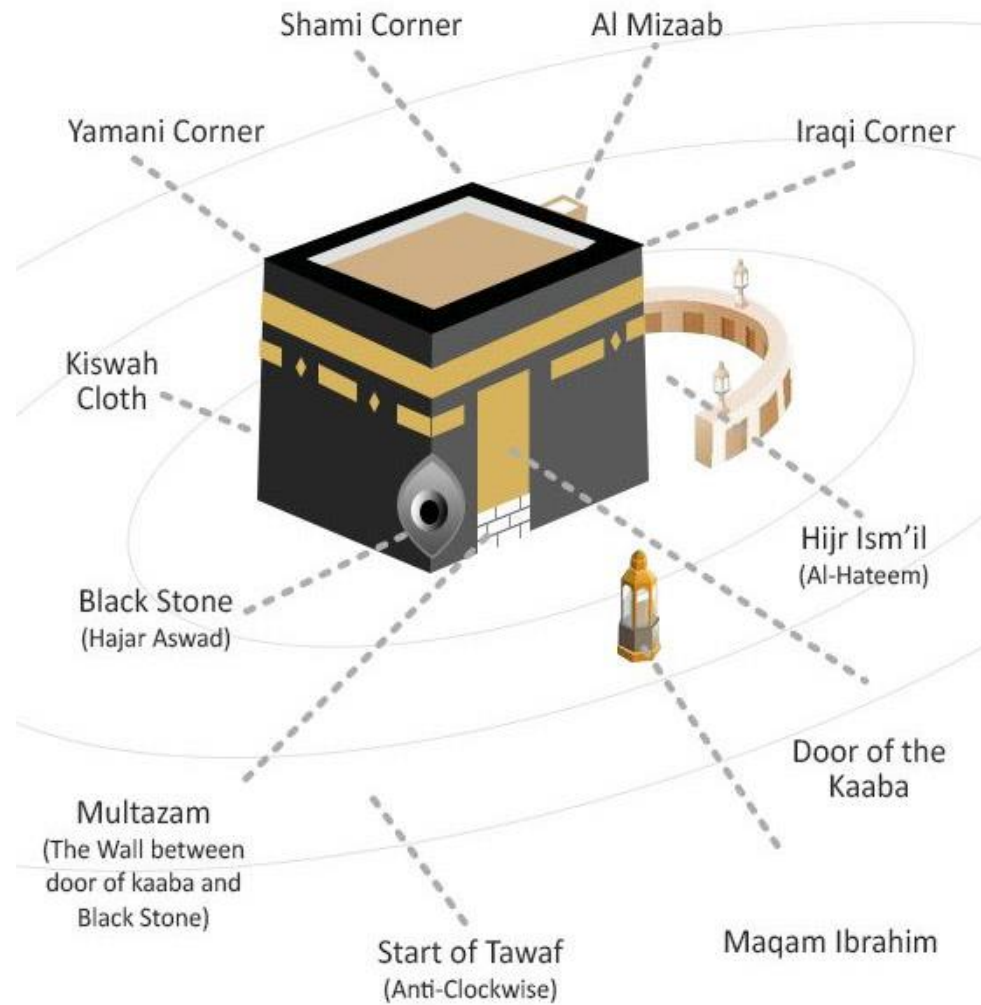
Allāhumma zid hādhā-l-Bayta tashrīfan wa ta'ẓīman wa takrīman wa mahābah, wa zid man sharrafahu wa karramahu mimman ḥajjahu awi-'tamarahu tashrīfan wa takrīman wa ta'ẓbirāman wa ẓrīman.

Allah, öka detta hus i ära, aktning, respekt och vördnad. Och öka de som hedrar och respekterar det – av dem som utför Hajj eller 'Umrah – i ära, respekt, aktning och fromhet.

Allāhumma Anta-s-Salāmu wa minka-s-salām, ḥayyinā Rabbanā bi-s-salām.

O Allah, du är frid och från dig kommer frid. Låt oss leva, Herre, i frid.

Tawaf al-Umrah



Tawaf är giltig om man:

- Själv utföra Tawaf
- Gör en avsikt(Niyyah)
- Gör Tawaf i Masjid al-Haram
- Är tillstånd av Wudhu (fri från allt som kräver Ghusl, menstruation)
- Döljer Awrah.
- Starta Tawaf från **Hajar al-Aswad** (Blackstone)
- Röra sig moturs
- Undviker **Hatim** (halvcirkelområdet utanför Kaba)
- Utför Tawaf till fots, för den som orkar.
- Utföra sju kretsar.
- Utföra två Rakahs av Salah efter Tawaf.

Förberedelse

Tillstånd av Wudhu

Män, blotta din högra axel

Startpunkt

Tawaf börjar vid al-Hajar al-Aswad (Blackstone)

Det finns ett grönt ljus på väggen av moskén som indikerar var Tawaf börjar.



Avsikt (Niyyah)

Gör Niyyah att utföra Tawaf enbart för Allah. Niyyah behöver inte vara verbal. Följande ord kan sägas:

***"O Allah, jag har för avsikt att utföra Tawaf av Umrah av Kaaba för din skull och enbart för din skull.
Vänligen acceptera det från mig och gör det enkelt för mig."***

Du kan göra följande avsikt, som är på arabiska:

Kyssa, röra eller hälsa Hajar al-Aswad (Blackstone) (Istilam)

Även om det är väldigt ädelt att kyssa Hajar al-Aswad, skada inte andra runt omkring dig i ett försök att nå det.

- Kyss – Om du når Hajar al-Aswad, placera dina händer på den, lägg ditt ansikte mellan dina händer, säg:

"bismi llāhi wallāhu akbar"

och kyssa den lätt. Det är att föredra att kyssa den tre gånger om du har chansen.

Allāhumma innī urīdu l-ṭawwafa baytika l-ḥarāmi fa yassirhu lī wa taqabbalhu minnī.

Allah, jag tänker utföra Tawaf från den heliga moskén, så acceptera det från mig och gör det enkelt för mig.



- *Beröring* – Om du är på långt avstånd men inte kan kyssa den, rör vid den med dina händer och kyssa dina händer.
- *Hälsa* – Om det inte är möjligt att nå stenen, som troligen är fallet, utför en symbolisk Istilam på långt håll genom att vända dig rakt mot Hajar al-Aswad och höja händerna upp till örsnibbarna (som du skulle göra när du startar Salah). Se till att dina handflator också är vända mot den, som om ditt ansikte och dina händer är på Hajar al-Aswad och säger:
Du kan kyssa handflatorna om du vill.

"bismi llāhi wallāhu akbar"

Följande bön, en Dua av Ali radiallahu anhu, kan reciteras när man kommer parallellt med Hajar al-Aswad i varje krets:

Bismi llāhi wa llāhu akbar, Allāhumma īmānan bika wa taṣdīqan bi kitābika wa wafā'an bi ahdika
wattibā'an li sunnati nabiyyika Muḥammadin ﷺ .

I Allahs namn är Allah den störste. O Allah, av tro på Dig, övertygelse i Din bok, i uppfyllelse av Ditt
förbund och i efterliknande av Din Profets Sunnah ﷺ .

Andra former av Dhikr som *Tahlil (lā ilāha illā Allāh)* och Salawat on the Prophet ﷺ kan också uttalas vid denna tidpunkt.

Starta Tawaf

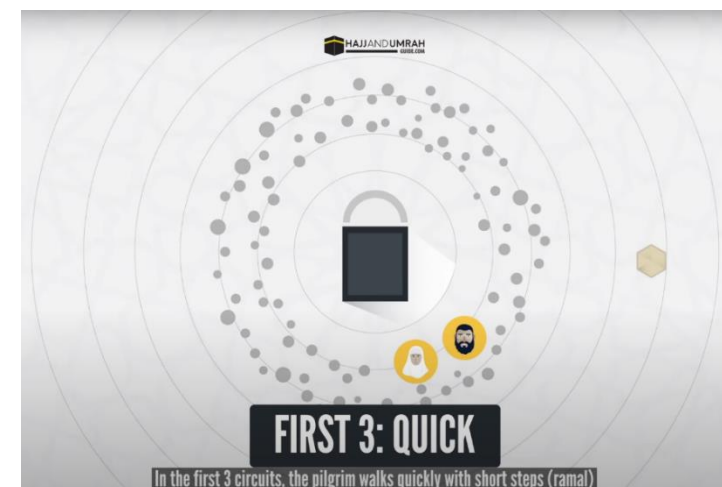
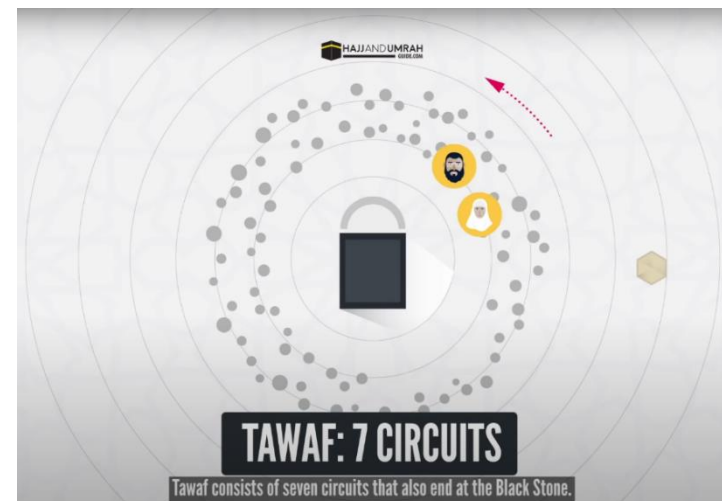
Sväng åt höger och starta den första kretsen av din Tawaf, och se till att Kaaba är på vänster sida. Fortsätt moturs och undvik att gå genom *Hijr Ismail*. Om du råkar gå igenom den kommer kretsen inte att räknas och den måste upprepas.

Raml

I de tre första kretsarna ska män utföra *Raml*, vilket är vanan att gå snabbt, lyfta benen kraftfullt och sticka ut bröstet. Men om det finns trängsel, vilket sannolikt kommer att vara fallet om du är närmare Kaaba, utför bara denna Sunnah om du är säker på att du inte kommer att skada eller besvära andra.

Dhikr & Dua

Under din Tawaf kan du recitera böner och bön efter eget val. Duas accepteras under Tawaf så gör det bästa av tillfället och kom ihåg Allah med uppriktighet och hängivenhet. Det är kanske lämpligt att inte läsa från en Dua-bok. Därför bör du bönfalla på vilket språk som helst och på vilket sätt du föredrar. Att recitera Koranen och skicka Salawat till profeten ﷺ under Tawaf rekommenderas också.

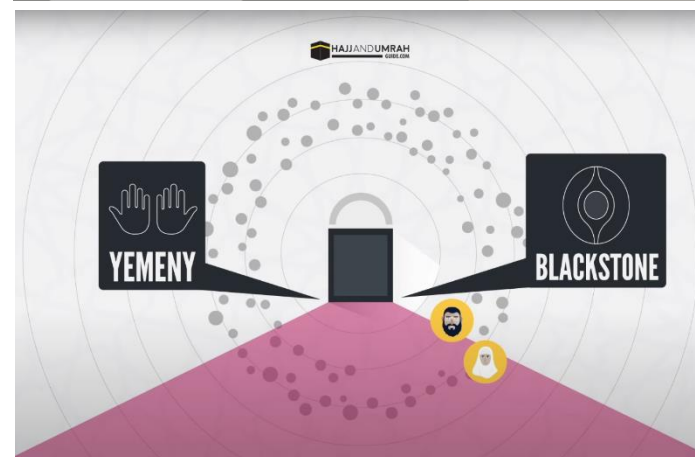


Rukn al-Yamani

När du når Rukn al-Yamani (det jemenitiska hörnet), hörnet före Hajar al-Aswad, rör det med din högra hand eller båda händerna och säg "Allāhu akbar (الله أَكْبَرُ)" om du lyckas komma tillräckligt nära. Om det är för mycket trängsel, fortsatt utan att säga Takbir eller göra en gest mot den. Det är en sunnah att recitera följande dua mellan Rukn al-Yamani och Hajar al-Aswad:

Rabbanā ātinā fi d-dunyā ḥasanatan wafi l-ākhirati ḥasanatan wa qinā 'adhāba n-nār.

O vår Herre, ge oss det goda i denna värld, det goda i Livet Efter detta, och rädda oss från eldens straff.

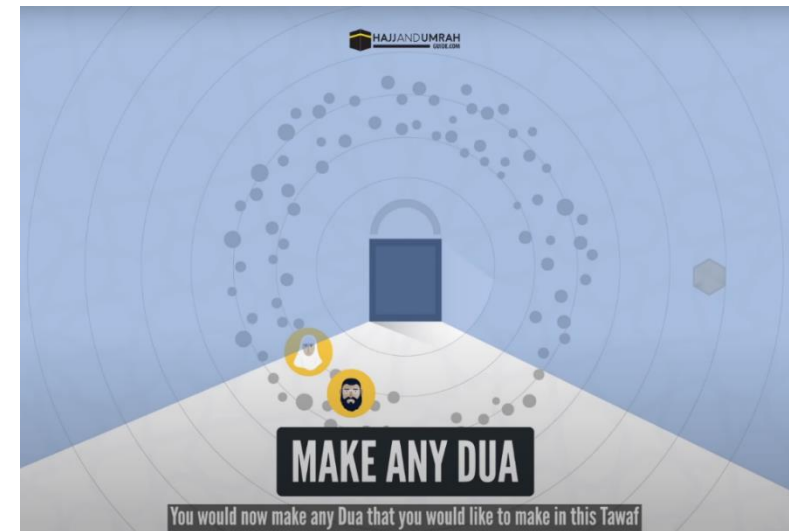


Slutet på kretsen vid Hajar al-Aswad

Att återvända till Hajar al-Aswad markerar fullbordandet av en krets. Börja den andra med att göra Istilam av Hajar al-Aswad som tidigare beskrivits och säga "Allāhu akbar (الله أَكْبَرُ)". Du bör säga Allāhu akbar medan du gör Istilam i alla efterföljande kretsar. Du kommer att framföra Istilam åtta gånger totalt under Tawaf; en före början av Tawaf och en i slutet av var och en av de sju kretsarna.

Under Tawaf

Tawaf bör genomföras på ett kontinuerligt sätt utan avbrott mellan kretsarna. Men om en församlingsbön ska börja, måste du gå med i församlingen och återuppta din Tawaf från den position som du slutade. Kretsen behöver inte upprepas. Dessa regler gäller även om du behöver upprepa din Wudhu.



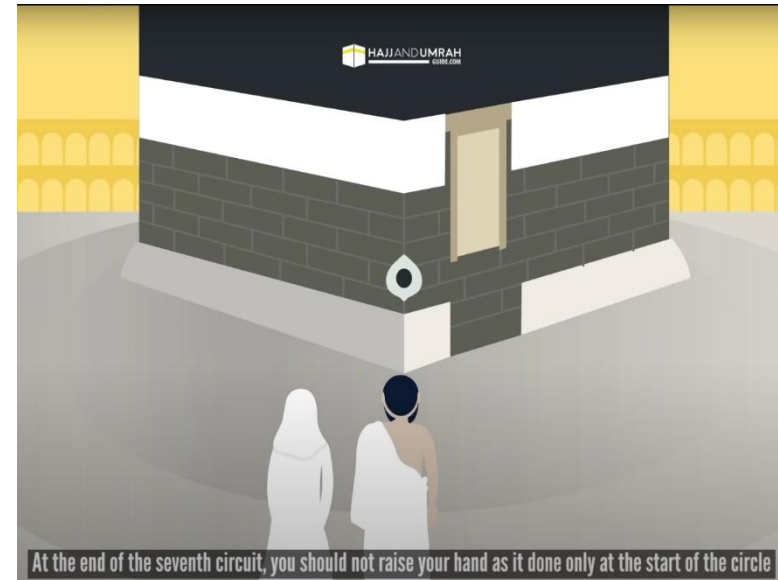
Slutför Tawaf

Fortsätt på samma sätt tills du har slutfört sju kretsar. Att framföra Istilam i början av Tawaf och i slutet är en starkt betonad Sunnah och att framföra Istilam vid de andra sex tillfällena är önskvärt.

Salah

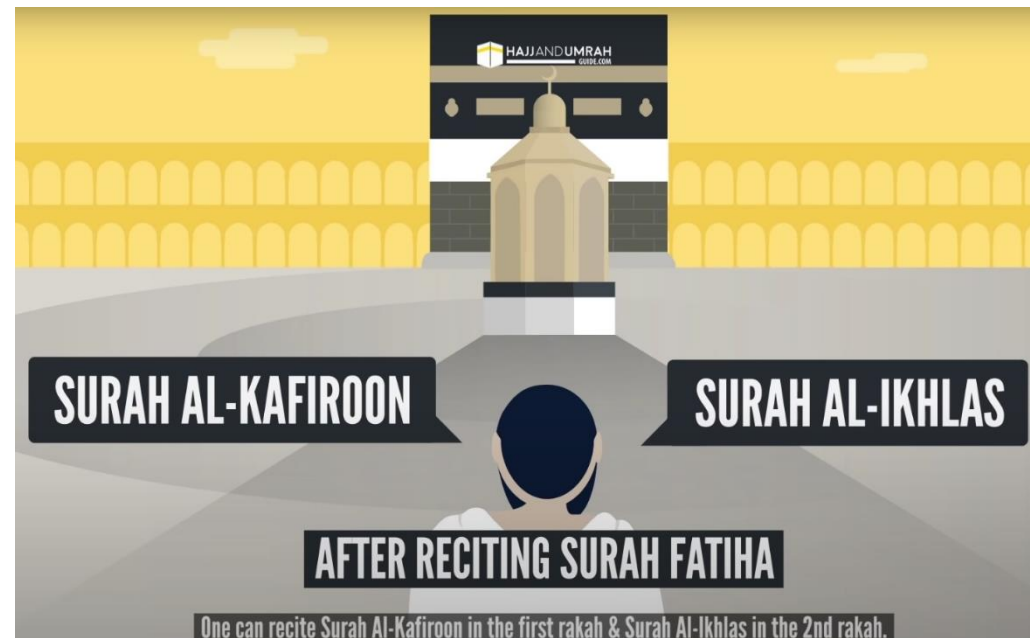
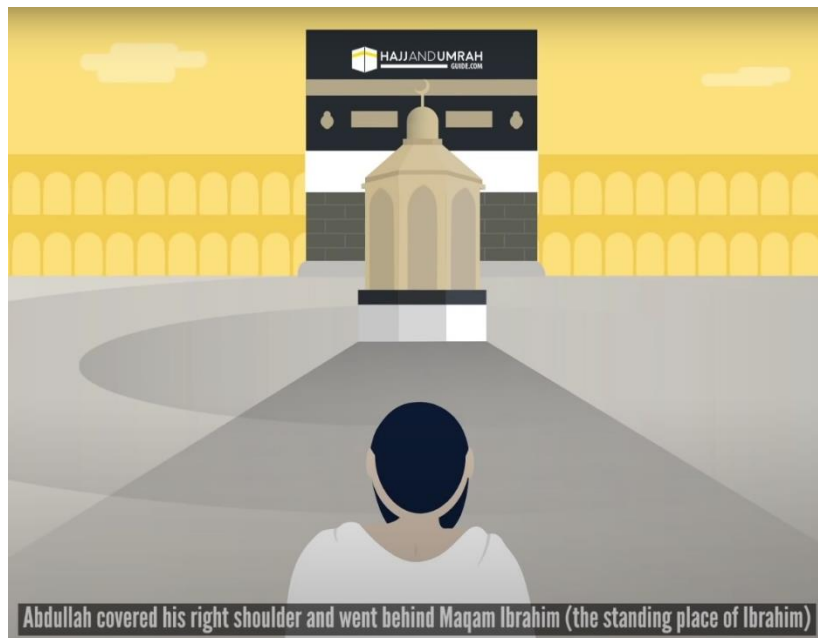
När du har avslutat Tawaf, utför två Rakahs av Salah, helst i en position där Maqam Ibrahim är mellan dig och Kaaba. Kom dock ihåg att eftersom Maqam Ibrahim ligger i Mataf, finns det ofta ingenstans för pilgrimer som utför Tawaf att röra sig, förutom runt och nästan över toppen av de som ber strax bortom Maqam Ibrahim, vilket resulterar i en hel del trängsel. Om det inte är möjligt att utföra bönen där på grund av trängsel, kan den utföras var som helst i Masjid al-Haram.

När du flyttar till platsen där du tänker utföra de två Rakahs, rekommenderas det att hörbart recitera följande:



Wattakhidhu min maqāmi Ibrāhīma muṣalla.

Och ta Maqam Ibrahim som en plats för Salah.



Det är Sunnah att recitera **Surah al-Kafirun** (Qul Yā Ayyuha-l-Kāfirūn) i den första Rakah och **Surah al-Ikhlās** (Qul Huwa-llāhu Ahad) i den andra, efter Surah al-Fatiha. Se till att du gör mycket Dua efter att du har slutfört bönen.

Zamzam

Zamzam är tillgängligt i hela Haram. Efter att ha avslutat Salah och gjort Dua, drick dig mätt på Zamzam-vatten som finns tillgängligt runt Tawaf-området och från olika vattenfontäner och dispensrar i Masjid al-Haram.

Profeten ﷺ sa: "Vattnet i Zamzam är till för vilket syfte det än dricks för." Innan du dricker Zamzam-vattnet, gör en avsikt att dess konsumtion kommer att vara ett sätt att uppfylla dina önskemål, oavsett om det är god hälsa, framgång i denna värld eller skydd från gravens svårigheter.

När man dricker vattnet är det Mustahabb att stå och vända sig mot Kaba, säg Bismillah, pausa för att ta ett andetag, dricker i tre klunkar och säga Alhamdulillah efter att ha avslutat. Du kan också gnugga den på ansiktet och kroppen. Du kan recitera följande Dua efter att ha druckit vattnet:



Allahumma innī as'aluka 'ilman nāfi'an, wa rizqan wāsi'an, wa 'amalan mutaqabbalan, wa shifā'an min kulli dā'.

O Allah, jag ber Dig om kunskap som är välgörande, försörjning som är riklig och ett botemedel från varje sjukdom.

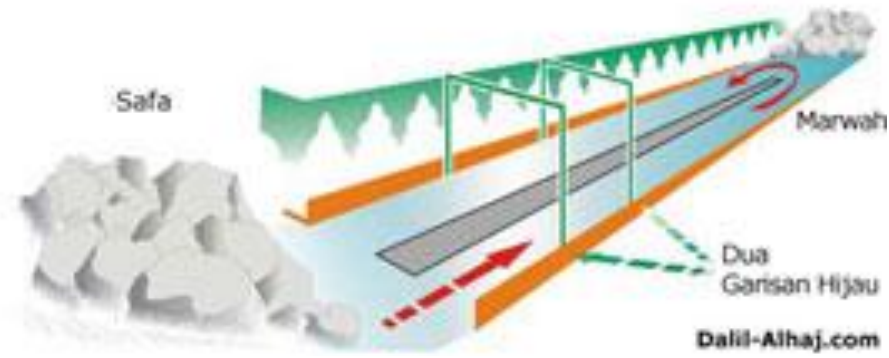
Du kan också göra vilken annan önskan som helst eftersom det är en annan station där Duas accepteras.

Multazam

Efter att du har druckit klart Zamzam-vatten kan du fortsätta till *Multazam* som är området mellan Hajar al-Aswad och dörren till Kaaba. Multazam är nästan omöjligt att ta sig till under Hajj-säsongen på grund av de stora folkmassorna som samlas. Den är dock tillgänglig under andra delar av året. Om det är möjligt att nå Multazam, höj dina händer ovanför huvudet, klamra dig till väggen och tryck bröstet och kinderna mot den. Det är en Sunnah av Profeten ﷺ och ännu en station där bön accepteras, så du bör förlänga din Dua här. Om du inte kan nå Multazam på grund av folkmassorna, kan du möta den och bönfalla på avstånd.



Sa'i



Det är en Sunnah att utföra Sa'i direkt efter Tawaf, även om du kan ta en paus om du behöver. Om du känner dig trött efter Tawaf eller om dina fötter värker, kan du vila i paviljongen. Sa'i är över tre kilometer.

För att Sa'i ska anses vara giltig krävs följande:

- Att själv utföra Sa'i.
- Att ha gått in i Ihram innan han utförde Sa'i.
- Att stanna i Ihram tills Sa'i har fullbordats.
- Att utföra Sa'i vid rätt tidpunkt.
- För att börja Sa'i vid Safa och avsluta vid Marwa.
- Att utföra Sa'i efter att ha gjort Tawaf.
- Att utföra Sa'i till fots, om du inte har en giltig ursäkt.
- Att utföra sju varv.
- För att täcka hela avståndet mellan Safa och Marwa.

Istilam från Hajar al-Aswad

Innan Sa'i är det Sunnah att göra Istilam av Hajar al-Aswad en sista gång. Det här blir nionde gången, efter de åtta gånger du framförde Istilam under Tawaf. Om du har glömt att utföra denna Istilam, eller om du har svårt att återvända till linjen i Hajar al-Aswad på grund av trängsel eller trötthet, kan den utelämnas. Men du kan göra Istilam någon annanstans i Masjid al-Haram, så länge du står inför Hajar al-Aswad.

Fortsätt till Safa

En skylt som indikerar platsen för Safa

Fortsätt till kullen Safa, som ligger i linje med Hajar al-Aswad. Det finns en vit skylt som visar var den är. När du närmar dig Safa är det Sunnah att recitera följande:

Inna ş-şafā wa l-marwata min sha'ā'iri llāh(i).

Sannerligen, Safa och Marwa är från Allahs tecken.

Säg sedan:

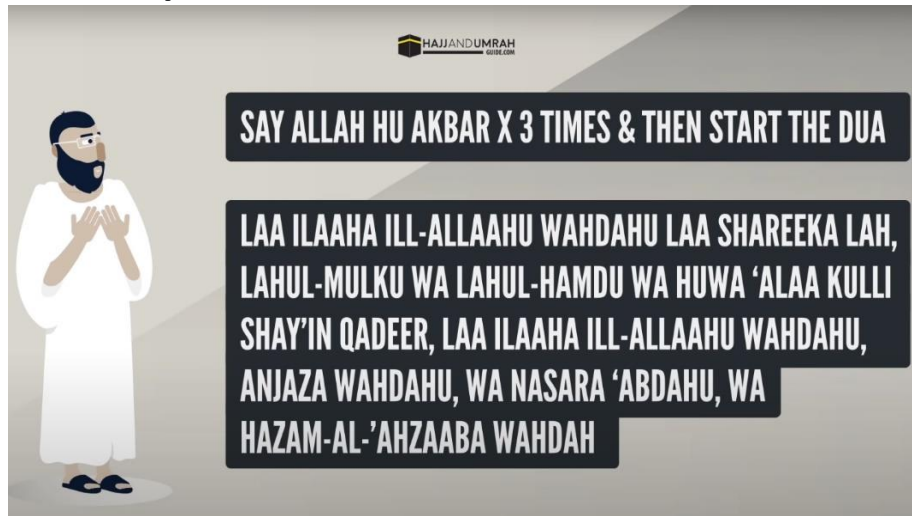
Abda'u bimā bad'allahu bihi.

Jag börjar med det som Allah har börjat med.

Dessa ska bara reciteras en gång före Sa'i och inte i början av varje varv.



Gör Dua på Safa



När du når Safas kulle, vänd dig i riktning mot Kaaba och höj dina händer i bön. Din utsikt över Kaaba kommer att skymmas så gör en välgrundad gissning om dess läge och vänd dig åt det här hållet. *Höj inte händerna upp till örsnibbarna eller gester mot Kaaba som du skulle ha gjort under Tawaf.* Du kan säga **Takbir** (Allāhu akbar), **Tahlil** (lā ilāha illā Allāh) och skicka Salawat på profeten ﷺ.

Det är Sunnah att recitera följande Dua:

Allahu akbar, Allahu akbar, Allahu akbar, wa lillāhi l-ḥamd.

Allah är störst; Allah är störst; Allah är den störste, och Allah tillhör all lov.

Lā ilāha illallāh waḥdahu lā sharīka lah(u), lahu l-mulku wa lahu l-ḥamdu yuḥyī wa yumīt(u), wa huwa 'alā kulli shay'in qadīr.

Det finns ingen gudom utom Allah, ensam utan en partner. Till Honom tillhör Herradömet, och Honom tillhör all lov. Han ger liv och död och han har makt över allt

Lā ilāha illallāhu waḥdah(u), anjaza wa'dahu wa naṣara 'abdahu wa hazama l-aḥzāba waḥdah.

Det finns ingen gudom utom Allah ensam. Han uppfyllde sitt löfte, stödde sin slav och besegrade ensam de förbundsmedlemmarna.

Efter att ha reciterat denna Dua kan du recitera din egen bön. Läs duan *totalt tre gånger* och recitera din egen bön emellan varje gång, precis som profetens Sunnah ﷺ .

Fortsätt till Marwa

Från Safa, ta dig mot Marwa. Mellan Safa och Marwa kommer du att stöta på två uppsättningar gröna lysrör cirka 50 meter från varandra, vilket indikerar avståndet som Hajar sprang för att komma till högre mark. Dessa två markörer är kända som Milayn al-Akhdharayn (de två gröna milstolparna). Mellan dessa två ljus är det Sunnah för män att springa i medeltempo medan kvinnor ska fortsätta normalt.

Gröna Ljus

Gröna lysrör som indikerar vart Hajar sprang för att komma till högre mark

Dhikr & Dua

Det finns ingen fast Dhikr eller Dua som har föreskrivits att läsas under Sa'i, så du kan recitera vilka böner eller böner som helst och skicka Salawat till profeten ﷺ.



Gör Dua på Marwa

När du når Marwas kulle, vänd dig mot Kaaba, höj dina händer i bön och upprepa samma bön som du reciterade i Safa. Detta avslutar ett varv av Sa'i. Att återvända till Safa anses vara ett andra varv.

Slutet på Sa'i

Upprepa denna procedur tills du har slutfört sju varv, då bör du vara på kullen Marwa. En skylt som indikerar slutet på Sa'i

Dua och Salah

Det rekommenderas att göra en sista Dua här och även att utföra två Rakahs av Nafl Salah i Masjid al-Haram efter Sa'i.



Lämna Haram

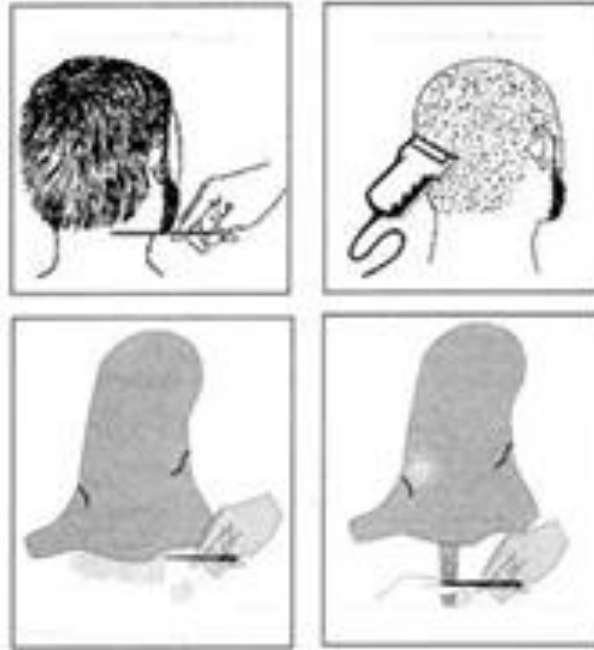
När du lämnar Masjid al-Haram, gå ut med din vänstra fot och recitera följande Dua, precis som Profetens Sunnah ﷺ när du lämnade moskén:



Bismi llāhi, wa ṣ-ṣalātu wa s-salāmu ‘ala rasūli llāh. Allāhumma innī as’aluka min faḍlik.

I Allahs namn, och frid och välsignelser vare med Allahs Sändebud. O Allah, jag ber dig om din nåd.

Halq eller Taqsir





Efter Sa'i måste du ha ditt hår rakat (**Halq**) eller trimmat med minst en tum (**Taqsir**) för att lämna staten Ihram och fullborda din Umrah. Det är mer ädelt för en man att få huvudet rakat helt.

Kvinnor behöver bara klippa håret lika mycket som längden av en fingerspets.

Grattis till din Umrah!

Du är nu fri från Ihrams restriktioner och du kan byta till vanliga kläder. Om du planerar att utföra en annan Umrah, måste du resa till gränsen för Haram för att återigen gå in i Ihram. De flesta pilgrimer väljer att gå in i Ihram vid **Masjid Aisha** som är den närmaste och mest bekväma platsen från Masjid al-Haram. Transport dit finns nära moskén.



Källor:

<https://hajjumrahplanner.com/umrah-guide/>

<https://www.youtube.com/watch?v=qZ9n4V9IZkE>

Bilaga 1

Rekommenderade artiklar under umrah

Alvedon

Ipren

Plåster

Halstabletter (strepsil/ bafucin)

Skavsårplåster (compeed)/ savequick)

Bisolvon (tabletter)

Nässpray

Termometer

Ansiktsmask

Ögondroppar

Bagagevåg

Vätskeersättning

Loperamid (antidiarrée)

Laktulos (hård mage)

Parfymfri tvål (under ihram)

Parfymfri handkräm (under ihram)

Handsprit