



Bönen – Salat

Bönen var den första handlingen av gudsdyrkan som Allah gjorde obligatorisk. Den är av sådan vikt att det är det första vi kommer att tillfrågas om på Domedagen. Profeten Muhammad ﷺ nämnde den också i sitt avskedstal och sade: *"O muslimer! Bönen, bönen."* Vi måste vakta våra böner noga, ty de är det som skiljer oss från de otrogna. Bönen är så viktig att vi är beordrade att utföra den även under resa eller sjukdom. Profeten Muhammad ﷺ älskade bönen djupt – den var en glädje för honom och skänkte honom frid i sinnet. Det är precis så vi också borde förhålla oss till bönen.

Bönen är som en spegel av våra gärningar. Om bönen är i gott skick är resten av våra gärningar det likaså, men om bönen är i dåligt skick är resten av våra gärningar i ett liknande tillstånd. Bönen är det sista som kommer att tas bort från religionen. Allah befäller oss på flera ställen i Koranen att förrätta bönen.

Varför förrättar vi salat?

Vi förrättar bönen först och främst för att Allah har beordrat oss att göra det. Den är en form av gudsdyrkan – ett sätt för oss att visa att vi dyrkar och underkastar oss Honom, att vi är muslimer och att vi vill leva som Allah har bestämt. Genom bönen prisar och tackar vi Allah för Hans givmildhet, och vi ber Honom om hjälp. Koranen säger att vi ska söka hjälp

i bönen. Vi ber Allah att leda oss på den rätta vägen och vi kan be om förlåtelse för våra synder. Man kan be Allah om vad som helst under bönen, ty Han är den Mest Givmilde, den Mest Barmhärtige.

Vad ger salat oss?

Bönen ger oss frid i sinnet, lugn och glädje, och den för oss närmare Allah. Profeten Muhammad ﷺ sade: *”Om det fanns en flod vid någons dörr och han badade i den fem gånger om dagen – skulle det då finnas någon smuts kvar på honom?”* Han menade att Allah tvättar bort synder genom våra böner. Han sade också att om man utför wudu ordentligt och ber sina fem dagliga böner faller synderna bort precis som löv faller från ett träd.

Allah är givmild. Genom bönen förlåter Han inte bara våra synder – Han besvarar också våra böner, in sha’a Allah, och belönar oss för att vi utför dem.

Vad bör man tänka på vid salat?

Man bör sträva efter att utföra sin bön såsom Profeten Muhammad ﷺ utförde sin – att stå, böja sig, sitta och röra sig som han gjorde. Det för en människa att känna att hon följer i Profetens ﷺ fotspår och håller fast vid hans sunna. Profeten Muhammad ﷺ sade: *”Be så som ni har sett mig be.”*

Man ska försöka koncentrera sig i bönen – dels på att utföra den korrekt, dels på att uppnå khusū‘. Khusū‘ innebär lugn och ödmjukhet inför Allah. Ett sätt att uppnå detta är att föreställa sig att man står inför Allah, världarnas Herre. Profeten Muhammad ﷺ sade att man bör minnas döden under bönen, ty då är det troligt att man ber med större allvar. Han sade också att man bör försöka tänka att det är den sista bönen man förrättar. Att reflektera över innebörden av det man säger i bönen och att utföra den i rätt tid är likaså mycket viktigt. Allt detta hjälper en att koncentrera sig, samla sig och uppnå khusū‘.

Vad krävs av en muslim för att förrätta salat?

Man måste ha wudu innan bönen. När man utför wudu ska man ha avsikten att rena sig. Sedan bör man säga *”Bismi-llah”* och göra följande: tvätta händerna tre gånger med höger hand först, skölja munnen och näsan tre gånger vardera, tvätta ansiktet tre gånger, tvätta armarna upp

till armbågarna tre gånger med höger arm först, dra våta händer över huvudet från pannan bakåt till nacken och tillbaka en gång, tvätta inuti och bakom öronen en gång, och sist tvätta fötterna tre gånger med höger fot först.

Efter wudu säger man trosbekännelsen:

“Ashhadu an la ilaha illa Allah, wahdahu la sharika lah, wa ashhadu anna Muhammadan ‘abduhu wa rasūluh.”

Om man utför wudu ordentligt och sedan säger detta öppnas alla Paradisets portar för en och man kan träda in genom vilken man vill. Subhana Allah!

Platsen där man ber bör vara ren, liksom man själv och de kläder man bär. Man måste stå vänd mot qibla under bönen – riktningen mot Ka‘ba på den Arabiska halvön, som ligger i moskén al-Masjid al-Haram. Den anses vara den första moskén som någonsin byggdes på jorden.

Det är mycket viktigt att förrätta bönen i rätt tid och att ha avsikten för den specifika bönen. Man ska stå upp och förrätta sin bön, men om man exempelvis är sjuk och inte kan stå får man sitta. Kan man inte sitta får man ligga. Kan man inte utföra rörelserna alls får man be med enbart ögonrörelser. Allah har inte gjort det svårt för oss – Han är den Mest Barmhärtige.

Att täcka sin ‘awra är ett krav. En man måste åtminstone täcka det som finns mellan naveln och knäna. En kvinna ska täcka hela kroppen utom ansikte och händer. Om främmande män befinner sig i närheten bör hon även täcka ansikte och händer.

Man bör ha en sutra framför sig – det kan exempelvis vara en vägg eller ett spjut nerdruckat i marken. Sutran skyddar mot att någon passerar framför den bedjande. Man får passera framför en bedjande person, men då måste man gå bakom sutran – inte mellan sutran och den som ber. Om någon försöker passera framför en ska man hindra det, om det inte rör sig om exempelvis ett litet barn.

Var ska man förrätta salat, och var får man inte be?

Den bästa platsen för en kvinna att be på är i sitt hem. Männens bör

förrätta sina fem dagliga böner i moskén. Profeten Muhammad ﷺ sade:
”Be, o människor, i era hus – ty den mest utsökta bönen är en persons bön i sitt hem, bortsett från de obligatoriska bönerna.”

En följeslagare till Profeten ﷺ bad om att få stanna hemma och be eftersom han var gammal och blind, hans hus låg långt från moskén och han saknade någon som kunde leda honom dit. Profeten ﷺ frågade om han kunde höra adhanet – och eftersom han kunde det fick han inte stanna hemma. Av detta förstår vi hur viktigt det är att männen går till moskén och förrättar sina böner där. Den som utan giltig anledning uteblir från fredagsbönen begår en synd.

Den bästa raden för männen att stå i är den första, och för kvinnorna är den sista raden den bästa. Om männen visste vilken belöning man får för att stå i den första raden skulle de tävla om platsen.

Man kan be nästan var som helst, men det finns platser där bön inte är tillåten, bland annat: på toaletten, på en begravningsplats, vid en soptipp, på en plats där djur slaktas, mitt på en väg, vid kamelernas vattenställe eller viloplats och ovanpå Ka’ba.

När ska man förrätta salat, och vilka böner ska man utföra?

Allah har bestämt att vi ska förrätta fem böner varje dag: Fajr, Zuhur, ‘Asr, Maghrib och ‘Isha’. Allah har gett varje bön sin fastställda tid.

Fajr – morgonbönen – består av två rak‘at och förrättas vid gryningen.

Zuhur – middagsbönen – består av fyra rak‘at och förrättas ungefär mitt på dagen när skuggan är ungefär lika lång som en själv.

‘Asr – eftermiddagsbönen – består av fyra rak‘at och förrättas på eftermiddagen när skuggan är ungefär dubbelt så lång som en själv.

Maghrib – solnedgångsbönen – består av tre rak‘at och förrättas vid solnedgången.

‘Isha’ – kvällsbönen – består av fyra rak‘at och förrättas när det röda skymningsljuset försvunnit.

I Fajr, Maghrib och ‘Isha’ reciterar man högt i de två första rak‘at och tyst i

de resterande.

Det finns också frivilliga böner man kan förrätta, exempelvis sunna-böner som utförs före eller efter de obligatoriska. Det är mycket förtjänstfullt att be sunna-böner, ty de är ett sätt att följa Profetens ﷺ sunna. Den bästa frivilliga bönen efter de fem dagliga är **Qiyam al-layl** – nattbönen – som man förrättar under natten och kan be hur många rak‘at man vill i.

Profeten Muhammad ﷺ sade: *”Den som läser tio verser ur Koranen på natten nedskrivs en enorm belöning för honom – en belöning bättre än världen och allt den innehåller.”* Han sade också att Allah under den sista tredjedelen av natten säger: *”Finns det någon som åkallar Mig så att Jag kan svara? Finns det någon som frågar Mig så att Jag kan ge? Finns det någon som söker Min förlåtelse så att Jag kan förlåta?”*

Den mest älskade bönen hos Allah är den som profeten Dawūd ﷺ förrättade – han brukade be en tredjedel av natten.

Ḍuha-bönen är en annan frivillig bön på minst två rak‘at, rekommenderad att utföra när man känner solens värme och senast innan Ḍuhr. Belöningen för den är stor. ‘Abdullah ibn ‘Amr berättar att Allahs sändebud ﷺ sade: *”Ska jag inte leda er till en närmare strid, ett större krigsbyte och en snabbare återkomst? Den som utför wudu och sedan går till moskén för att be Ḍuha – det är den närmaste striden, det bästa krigsbytet och den snabbaste återkomsten.”*

Abū Dharr berättar att Profeten Muhammad ﷺ sade: *”Sadaqa är önskvärt från varje del av din kropp varje dag. Varje SubhanaAllah är sadaqa, varje Alhamdulillah är sadaqa, varje La ilaha illa Allah är sadaqa, varje Allahu Akbar är sadaqa. Att beordra gott är sadaqa. Att bekämpa det onda är sadaqa. Och vad som täcker allt detta är de två rak‘at i Ḍuha.”*

Witr är ytterligare en mycket förtjänstfull bön som består av ett udda antal rak‘at – exempelvis en, tre, fem och så vidare. Profeten Muhammad ﷺ brukade be den och sade: *”O ni efterföljare av Koranen, förrät Witr – ty Allah är En och Han älskar det udda.”* Witr börjar efter ‘Isha’ och sträcker sig till Fajr.

Istikhara-bönen är en bön man förrättar när man söker Allahs vägledning och hjälp i ett beslut man inte vet om man ska fatta. Man ber då två rak‘at och reciterar valfria sūrur efter al-Fatiha. Efter bönen prisar man Allah och sänder salawat på Profeten ﷺ, varefter man läser den fastställda du‘a’n:

”O Allah, om Du vet att denna angelägenhet är god för mig i min religion, mitt uppehälle och mitt kommande liv – ordinera den då för mig, gör den lätt för mig och välsigna den. Och om Du vet att den är dålig för mig i min religion, mitt uppehälle och mitt kommande liv – vänd den då bort från mig och vänd mig bort från den, och ordinera det goda för mig varhelst det finns och gör mig nöjd med det.”

Man ska sedan helhjärtat göra det som känns rätt, men om man inser att saken inte är bra för en bör man inte insistera på sitt ursprungliga val – annars har man inte uppriktigt sökt Allahs vägledning. Allah vill att vi vänder oss till Honom när vi behöver hjälp eller vägledning, ty det är bara Han som kan hjälpa och vägleda en människa. Han är den Allvetande, den Vise.

Salat al-Tasabih är en bön om vars förtjänst Ibn ‘Abbas (radiya Allahu ‘anhu) berättar att Allahs sändebud ﷺ sade till ‘Abbas ibn ‘Abd al-Muttalib: *”O farbror, ska jag inte ge dig tio saker som, om du gör dem, Allah kommer att förlåta dina första och sista synder, förflutna och nuvarande, avsiktliga och oavsiktliga, privata och offentliga? Dessa tio handlingar är: be fyra rak‘at och recitera al-Fatiha och en sūra i varje rak‘a. När du avslutat recitationen i den första rak‘an säger du stående ‘SubhanaAllah, al-hamdulillah, wa la ilaha illa Allah, wa Allahu Akbar’ femton gånger. Gör sedan rukū‘ och säg detsamma tio gånger. Res dig och säg det tio gånger. Gå ner i sujūd och säg det tio gånger. Res dig till sittande och säg det tio gånger. Gå ner i det andra sujūd och säg det tio gånger. Sit sedan och säg det tio gånger till. Det blir totalt sjuttiofem gånger i varje rak‘a – fyra rak‘at sammanlagt. Om du kan be den en gång om dagen, gör det. Om inte, en gång varje fredag. Om inte, en gång om året. Och om inte det, åtminstone en gång i ditt liv.”* (Abū Dawūd, Ibn Majah, Ibn Khuzaymah i hans Sahih och al-Ṭabarani)

Salat al-Tawba – ångerbönen – är en bön man kan förrätta när man ångrar sig och vill be Allah om förlåtelse. Abū Bakr (radiya Allahu ‘anhu) sade: *”Jag hörde Profeten ﷺ säga: ‘Allah förlåter en man som begår en synd, sedan skäms, renar sig, förrättar en bön och söker Hans förlåtelse.’”* Sedan reciterade han de två verserna Āl ‘Imran, 3:135–136.

Allt kommer från Allah – allt vi har, våra kära, vår hälsa och luften vi andas. Vi är beroende av Allah; utan Honom skulle vi inte kunna leva.

Hur vet man att det är dags för salat?

Man kan se på solens position och på så sätt avgöra när det är dags för bön. När man hör mu'adhdhinen – böneutroparen från moskén – ropa ut adhanet, vet man att det är dags. Adhanet kan ropas på några olika sätt; här är ett av dem:

Allahu Akbar, Allahu Akbar, Allahu Akbar, Allahu Akbar. Ashhadu an la ilaha illa Allah, Ashhadu an la ilaha illa Allah. Ashhadu anna Muhammadan Rasūlu Allah, Ashhadu anna Muhammadan Rasūlu Allah. Hayya 'ala al-salah, Hayya 'ala al-salah. Hayya 'ala al-falah, Hayya 'ala al-falah. Allahu Akbar, Allahu Akbar. La ilaha illa Allah.

Allah är Störst, Allah är Störst, Allah är Störst, Allah är Störst. Jag vittnar om att det inte finns någon gud utom Allah (två gånger). Jag vittnar om att Muhammad är Hans sändebud (två gånger). Kom till bönen (två gånger). Kom till framgången (två gånger). Allah är Störst, Allah är Störst. Det finns ingen gud utom Allah.

Adhanet instiftades under det första året efter utvandringen till Medina. Det finns stor belöning för den som ropar adhan. Profeten Muhammad ﷺ sade: "Den som kallar till bönen kommer att ha den längsta halsen av alla människor på Uppståndelsens Dag." Man kan ropa adhan även om man ber ensam.

Efter adhanet och strax innan bönen börjar ropar man iqama, exempelvis på följande sätt:

Allahu Akbar, Allahu Akbar. Ashhadu an la ilaha illa Allah. Ashhadu anna Muhammadan Rasūlu Allah. Hayya 'ala al-salah. Hayya 'ala al-falah. Qad qamati al-salah, Qad qamati al-salah. Allahu Akbar, Allahu Akbar. La ilaha illa Allah.

Hur förrättar man salat?

Här är ett sätt att utföra bönen:

Man ställer sig upp och inleder bönen genom att lyfta händerna i höjd med axlarna med fingrarna lätt isär och säger takbir – *Allahu Akbar*. Sedan placerar man höger hand över vänster och lägger dem på bröstet. Blicken riktas mot den punkt på marken där man ska utföra sujūd.

Sedan kan man läsa en öppningsdu‘a’, exempelvis:

“Subhanaka Allahumma wa bi-hamdika wa tabaraka smuka wa ta‘ala jadduka wa la ilaha ghayruk” – Pris och ära tillkommer Allah. Välsignat är Ditt namn, upphöjt är Ditt majestät och Din ära. Det finns ingen gud utom Du.

Sedan söker man skydd hos Allah:

“A‘ūdhu billahi min al-shaytani al-rajim” – Jag söker skydd hos Allah mot shaytan den förbannade.

Sedan säger man tyst:

“Bismi-llahi al-rahmani al-rahim” – I Allahs, den Nåderikes, den Barmhärtiges namn.

Sedan reciterar man al-Fatiha, som läses i varje rak‘a:

Al-hamdu li-llahi Rabbi al-‘alamin, al-rahmani al-rahim, Maliki yawmi al-din, iyyaka na‘budu wa iyyaka nasta‘in, ihdina al-sirata al-mustaqim, sirata al-ladhina an‘amta ‘alayhim, ghayri al-maghdūbi ‘alayhim wa la al-dallin.

Lov och pris tillkommer Allah, världarnas Herre, den Nåderike, den Barmhärtige, Domedagens Konung. Dig dyrkar vi och Dig anropar vi om hjälp. Led oss på den raka vägen – de välsignades väg, inte vägen för dem som drabbats av vrede och inte för dem som gått vilse.

Sedan kan man recitera valfri sūra, exempelvis al-Ikhlās:

“Qul: Huwa Allahu Ahad, Allahu al-Samad, lam yalid wa lam yūlad, wa lam yakun lahu kufuwan ahad” – Säg: Han är Allah, den Ende. Allah, den Självtillräcklige. Han har inte avlat och är inte avlad, och ingen är Hans like.

I den första och andra rak‘an reciterar man al-Fatiha och ytterligare en sūra. I den tredje och fjärde rak‘an reciterar man enbart al-Fatiha.

Sedan lyfter man händerna i höjd med axlarna, säger takbir – *Allahu Akbar* – och utför rukū‘. Man böjer sig framåt och placerar händerna med fingrarna lätt isär på knäna – som om man höll fast dem. Ryggen ska vara så rak som möjligt, huvudet i höjd med ryggen och armbågarna hållna från kroppen. Man stannar kvar tills alla kroppens ben har funnit ro. I rukū‘ säger man:

”*Subhana Rabbiya al-‘Azim*” – Ärad vare min Herre, den Allsmäktige – tre gånger.

Man kan också säga:

”*Subhanaka Allahumma Rabbana wa bi-hamdika, Allahumma ighfir li*” – Ärad vare Du, o Allah, vår Herre, och jag prisar Dig. Förlåt mig mina synder.

Man ska inte hasta i bönen utan ta det lugnt. Profeten ﷺ förlängde ibland sin rukū‘ avsevärt.

Sedan reser man sig med händerna i höjd med axlarna och säger:

”*Sami‘a Allahu li-man hamidah*” – Allah hör den som prisar Honom.

När man står rakt säger man:

”*Rabbana wa laka al-hamd*” – Vår Herre, pris tillkommer Dig.

Man bör stå kvar tills alla ben har återtagit sin plats. Sedan säger man takbir – *Allahu Akbar* – och går ner i sujūd så att sju delar av kroppen vidrör marken: pannan och näsan (som räknas som en enhet), båda händerna, båda knäna och tårna på båda fötterna. Fingrarna ska vara ihop och peka mot qibla. Händerna placeras i höjd med axlarna. Armbågarna hålls ut från kroppen och låren hålls åtskilda från magen. Fötterna hålls ihop med tårna pekande mot qibla.

I sujūd säger man:

”*Subhana Rabbiya al-A‘la*” – Ärad vare min Herre, den Högste – tre gånger.

Man kan även säga:

”*Subhanaka Allahumma Rabbana wa bi-hamdika, Allahumma ighfir li*” – Ärad vare Du, o Allah, vår Herre, och jag prisar Dig. Förlåt mig mina synder.

Det är mycket förtjänstfullt att göra lång sujūd och att be Allah om det man önskar sig i detta liv och i det kommande. Allah har förbjudit elden att förtära de märken som sujūden lämnar. Man får inte recitera Koranen i sujūd.

Sedan reser man sig till sittande ställning med takbir – *Allahu Akbar*.

Profeten ﷺ brukade för det mesta sitta på sin vänstra fot lagd platt mot golvet, med höger fot upprätt och tårna pekande mot qibla. Händerna placeras på låren och knäna, och man säger:

“Allahumma ighfir li” – O Allah, förlåt mig – tre gånger.

I varje rörelse ska man sträva efter lugn och ödmjukhet. Det är rekommenderat att sitta en stund innan man går ner i det andra sujūd. Sedan utför man det andra sujūd precis som det första, med takbir och samma dhikr.

Sedan reser man sig till sittande ställning med takbir – *Allahu Akbar* – stannar tills alla ben lagt sig till ro och reser sig sedan upp till stående ställning med stöd av händerna för att påbörja nästa rak‘a. Den andra rak‘an utförs precis som den första, men Profeten ﷺ brukade göra den något kortare.

Efter den andra rak‘an sitter man kvar och läser tahiyyat, som är en del av tashahhud. Man placerar vänster hand på vänster knä och lår, och höger hand på höger knä och lår. Alla fingrar på höger hand pressas ihop utom pekfingret, som pekar framåt mot qibla. Tummen placeras mot långfingret, ibland bildandes en ring. Man rör på pekfingret upp och ner under recitationen. Profeten ﷺ sade att detta är mäktigare mot shaytan än järn.

Tahiyyat lyder:

“Al-tahiyyatu li-llahi wa al-salawatu wa al-tayyibatu. Al-salamu ‘alayka ayyuha al-nabiyyu wa rahmatu Allahi wa barakatuh. Al-salamu ‘alayna wa ‘ala ‘ibadi Allahi al-salihin. Ashhadu an la ilaha illa Allah wa ashhadu anna Muhammadan ‘abduhu wa rasuluh.”

All hyllning tillkommer Allah. All dyrkan och goda gärningar är för Honom. Allahs frid, barmhärtighet och välsignelser vare över dig, o Profet. Frid vare över oss och över alla Allahs rättfärdiga tjänare. Jag vittnar om att det inte finns någon gud utom Allah och jag vittnar om att Muhammad är Hans tjänare och sändebud.

Om bönen består av fler än två rak‘at reser man sig med takbir – *Allahu Akbar* – efter tahiyyat och fortsätter med den tredje och eventuellt den fjärde rak‘an. Abū Humayd berättar att Profeten ﷺ i den sista sittande ställningen brukade luta sig över sin vänstra fot och placera höger fot

upprätt ovanpå den, sittande på hela sin bakdel.

Man avslutar alltid bönen med hela tashahhud. Efter de mellanliggande sittandena läser man enbart tahiyyat-delen. Vid börens avslutning läser man hela tashahhud:

(Tahiyyat som ovan, följt av:)

“Allahumma salli ‘ala Muhammadin wa ‘ala ali Muhammadin, kama sallayta ‘ala Ibrahima wa ‘ala ali Ibrahim. Innaka Hamidun Majid. Wa barik ‘ala Muhammadin wa ‘ala ali Muhammadin kama barakta ‘ala Ibrahima wa ‘ala ali Ibrahim. Innaka Hamidun Majid.”

O Allah, sänk Din välsignelse över Muhammad och över Muhammads efterföljare, såsom Du sänkte Din välsignelse över Ibrahim och Ibrahims efterföljare. Sannerligen är Du uppfylld av Pris och Majestät. O Allah, välsigna Muhammad och Muhammads efterföljare, såsom Du välsignade Ibrahim och Ibrahims efterföljare. Sannerligen är Du uppfylld av Pris och Majestät.

Innan man säger taslim kan man läsa ytterligare en du‘a’, exempelvis:

“Allahumma inni a‘ūdhu bika min ‘adhabi al-qabri, wa a‘ūdhu bika min fitnati al-Masihi al-Dajjal, wa a‘ūdhu bika min fitnati al-mahya wa fitnati al-mamat. Allahumma inni a‘ūdhu bika min al-ma‘thami wa al-maghram.”

O Allah, jag söker skydd hos Dig från straffet i graven, från al-Masih al-Dajjals prövningar och från livets och dödens prövningar. O Allah, jag söker skydd hos Dig från synder och skulder.

Sedan avslutar man bönen genom att vrida huvudet åt höger och säga taslim:

“Al-salamu ‘alaykum wa rahmatu Allah.”

Sedan vrider man huvudet åt vänster och säger detsamma.

Om man har gjort ett misstag i bönen kan man kompensera för detta genom att utföra två extra sujūd – sujūd al-sahw – antingen före eller efter taslim, beroende på felet.

Det är förtjänstfullt att göra du‘a’ under bönen, särskilt i sujūd där bönen har särskilt stor chans att besvaras.

Dhikr efter bönen

Efter bönen är det rekommenderat att be Allah om förlåtelse tre gånger:

"Astaghfiru Allah, astaghfiru Allah, astaghfiru Allah." – Min Herre, förlåt mig.

Sedan säger man:

"Allahumma anta al-salam wa minka al-salam, tabarakta ya dha al-jalali wa al-ikram." – O Allah, Du är frid och från Dig kommer frid. Du är välsignad, o Besittare av Ära och Heder.

Sedan kan man fortsätta med dhikr. Skillnaden mellan den som ägnar sig åt dhikr och den som inte gör det är som skillnaden mellan en levande och en död. Det sägs att den som inte ägnar sig åt dhikr kommer att resa sig blind på Uppståndelsens Dag.

Man kan göra dhikr när som helst och hur mycket man vill. Allah älskar den människa som ofta ägnar sig åt dhikr. Dhikr efter bönen kan till exempel bestå av:

"SubhanaAllah" – Ärad vare Allah – trettiofyra gånger. *"Al-hamdulillah"* – Lov och pris tillkommer Allah – trettiofyra gånger. *"Allahu Akbar"* – Allah är störst – trettiofyra gånger.

Varefter man kan recitera Āyat al-Kursi, sūrat al-Ikhlās, sūrat al-Falaq och sūrat al-Nas. Vid Fajr och Maghrib kan man läsa dessa tre sūror tre gånger. Det finns många andra adhar man kan ägna sig åt.

Vad får man inte göra i salat?

Man får inte medvetet tala, skratta, dricka, äta, blotta sin 'awra, ändra riktning från Ka'ba eller röra sig i onödan. Om man medvetet utelämnar något obligatoriskt i bönen – exempelvis den inledande takbiren – eller gör något som bryter wudun, måste man upprepa bönen.

När får man inte förrätta salat?

Man får inte be efter Fajr förrän solen stigit upp helt, och inte vid solens zenit, och inte efter 'Asr förrän solen gått ned. Profeten ﷺ sade: *"Be morgonbönen och avhåll er sedan från bön tills solen stigit upp helt – ty*

den stiger upp mellan shaytans horn och det är då de otrogna böjer sig för den. Be därefter, ty din bön bevakas och lyssnas till ändå tills spjurets skugga är kortare än dess längd. Avhåll er då från att be, ty vid den tidpunkten matas Helveteselden. När skuggan kommer tillbaka kan du be, ty din bön bevakas och lyssnas till ändå tills du ber 'Asr. Avhåll dig sedan från att be tills solen gått ned – ty den går ned mellan shaytans horn och det är när de otrogna böjer sig för den.”

Kvinnor ska inte heller be under mensperioden eller i barnsängstiden förrän de är rena igen.

Vad händer om man inte förrättar salat?

Den som inte förrättar bönen är en kafir – en otrogen – och har lämnat Islam. Allah accepterar ingen annan religion än Islam – underkastelse inför Honom. Den som missar att be i rätt tid är som den som förlorat sin familj och sin rikedom. Det är alltså ett absolut krav att förrätta bönen och att göra det i rätt tid. Man får inte hoppa över någon bön – alla fem dagliga böner måste förrättas.

Källor: Fiqh al-Sunna, av al-Sayyid Sabiq. The Prayer, av Husayn al-'Awayisha. The Prophet's Prayer Described, av Shaikh Muhammad Nasir al-Din al-Albani. Salat According to the Manners of Prophet Muhammad, av Shaikh 'Abd al-'Aziz ibn 'Abdillah ibn Baz.