



Det korrekta sättet att utföra bönen

Lovprisningen och inledningen

All lovprisning tillhör Allah, och må Allahs frid och välsignelser vara över Allahs sändebud. Därefter ...

Många muslimer – må Allah vägleda dem – behärskar inte det korrekta sättet att be, antingen på grund av okunskap eller brist på omsorg att utföra bönen på det föreskrivna sättet. Därför presenterar jag för dig det korrekta sättet att utföra bönen i **28 enkla steg**. Var noga med att lära dig dem och lära ut dem till andra.

Shaykh **Muhammad ibn Othaymin**, må Allah förbarma sig över honom, sade:

”Bönen är en dyrkan bestående av uttalanden och handlingar, vars början är takbir och vars slut är taslim. När man vill be måste man göra wudu’ om man har mindre orenhet, eller ghusl om man har större orenhet, eller tayammum om man inte hittar vatten eller skadas av att använda det. Man ska rena sin kropp, sina kläder och platsen där man ber från orenhet.”

Hur man utför bönen

1. Att rikta hela kroppen mot qibla utan att luta eller vända sig åt sidan.

2. Att avse (ha niyyah) i hjärtat vilken bön man ska be, utan att uttala avsikten.
3. Att säga **"Allahu akbar"** (ingångstakbiren) och höja händerna i höjd med axlarna vid takbiren.
4. Att lägga högra handens handflata på ovansidan av vänstra handen, ovanför bröstet.
5. Att läsa inledningsbönen, antingen:

"O Allah, håll mig långt borta från mina synder såsom Du höll öst och väst långt ifrån varandra. O Allah, rena mig från mina synder såsom den vita klädnaden renas från smuts. O Allah, tvätta bort mina synder med vatten, snö och is."

eller:

"Subhanaka Allahumma wa bihamdik, wa tabaraka ismuk, wa ta'ala jadduk, wa la ilaha ghayruk."

6. Att söka skydd och säga: **"A'udhu billahi mina sh-shaytani r-rajim."**
7. Att säga **Bismillah** och läsa al-Fatiha:

I Allahs, den Nåderikes, den Barmhärtiges namn ... (verserna 1-7)

Sedan säger man **"Āmin"** ("O Allah, besvara [vår bön]").

8. Att läsa det man kan av Koranen efter al-Fatiha, och förlänga recitationen i fajr-bönen.
9. Att gå ned i ruku' (böja ryggen i vördnad inför Allah), säga **"Allahu akbar"** och höja händerna i axelhöjd. Sunnah är att räta ryggen, hålla huvudet i linje med ryggen och placera händerna på knäna med fingrarna isär.
10. I ruku' säger man: **"Subhana rabbiyal-'azim"** tre gånger. Om man lägger till: *"Subhanaka Allahumma wa bihamdik, Allahumma ighfir li"* är det gott.
11. Att resa sig från ruku' och säga: **"Sami'a Allahu liman hamidah"**, samtidigt som man höjer händerna.

Den som följer imamen säger inte detta, utan säger istället: **"Rabbana wa**

laka al-hamd."

12. Därefter säger man:

"Rabbana wa laka al-hamd, mil'a as-samawati wal-ard, wa mil'a ma shi'ta min shay'in ba'd."

13. Att falla ned i första sujud och säga **"Allahu akbar"**. Man ska prostuera på de sju kroppsdelarna: panna och näsa, båda händerna, båda knäna och tårna. Armbågarna hålls bort från sidorna och fingrarna riktas mot qibla.

14. I sujud säger man: **"Subhana rabbiyal-a'la"** tre gånger. Om man lägger till: *"Subhanaka Allahumma rabbana wa bihamdik, Allahumma ighfir li"* är det gott.

15. Att resa sig från sujud och säga: **"Allahu akbar."**

16. Att sitta mellan de två sujud på vänstra foten, med högra foten upprätt. Höger hand placeras på högra låret nära knät; man knyter lillfingret och ringfingret, höjer pekfingret och rör den vid du'a'. Tummen vilar mot långfingret som en ring. Vänster hand placeras utsträckt på vänstra låret.

17. Att säga i denna sittning:

"Rabbi ighfir li, warhamni, wahdini, warzuqni, wajburni, wa'afini."

18. Att göra den andra sujud på samma sätt som den första.

19. Att resa sig från den andra sujud och säga **"Allahu akbar"**, och be den andra rak'an på samma sätt som den första, men utan inledningsbönen.

20. Efter den andra rak'an sätter man sig och säger **"Allahu akbar"**, och sitter som mellan de två sujud.

21. Att läsa tashahhud:

"At-tahiyyatu lillah ..." (hela tashahhud och salat 'ala an-nabi) Sedan ber man Allah om skydd från: - Helvetets straff - Gravens straff - Livets och dödens prövningar - al-Masih ad-Dajjals prövning Och därefter ber man vad man vill av gott i detta liv och nästa.

22. Att avsluta bönen med taslim:

"As-salamu 'alaykum wa rahmatullah" åt höger och åt vänster.

23. Om bönen är tre- eller fyrrakadig stannar man vid slutet av första tashahhud:

"Ashhadu an la ilaha illa Allah wa ashhadu anna Muhammadan 'abduhu wa rasuluh."

24. Sedan reser man sig och säger **"Allahu akbar"**, och höjer händerna i axelhöjd.

25. Man ber resten av bönen som den andra rak'an, men läser endast al-Fatiha.

26. I sista sittningen sitter man i *tawarruk*: höger fot upprätt, vänster fot under höger ben, och man sitter på marken. Händerna placeras som i första tashahhud.

27. Man läser hela tashahhud.

28. Man avslutar bönen med taslim åt höger och vänster:

"As-salamu 'alaykum wa rahmatullah."