



## Guide till Salat (Bönen)

*En komplett introduktion till den islamiska bönen Enligt sunniislamisk tradition (de fyra rättsskolorna)*

*Baserad på Quran, Hadith och klassisk fiqh-litteratur*

### Inledning

Salat (arabiska: صلاة) är den rituella bönen i islam och utgör den andra av islams fem pelare. Den är obligatorisk (fard) för alla muslimer som uppnått pubertet och är vid sina sinnes fulla bruk. Bönen förrättas fem gånger per dygn och är ett av de mest centrala inslagen i en muslims vardag.

*Allah den Allsmäktige säger i Koranen (4:103): „Sanerligen, bönen är för de troende föreskriven på bestämda tider.” Profeten Muhammad ﷺ sade: „Bönen är grunden för religionen.” (al-Bayhaqi, Shu’ab al-Iman)*

Denna guide följer sunniislamisk tradition och hänvisar till de fyra klassiska rättsskolorna (madhahib): Hanafi, Maliki, Shafi’i och Hanbali, med fokus på de gemensamma principerna.

# De fem dagliga bönerna

De fem obligatoriska bönerna och deras rakater (böncykler) är:

- Fajr (Gryningsbönen) - 2 rakater - Från gryningens inbrott till soluppgången
- Dhuhur (Middagsbönen) - 4 rakater - Från solens höjdpunkt till mittafternon
- Asr (Eftermiddagsbönen) - 4 rakater - Från mittafternon till solnedgången
- Maghrib (Solnedgångsbönen) - 3 rakater - Direkt efter solnedgången
- Isha (Nattbönen) - 4 rakater - Från skymningens fall till midnatt (eller gryning)

*Källa: al-Nawawi, al-Majmu' Sharh al-Muhadhdhab; Ibn Qudama, al-Mughni.*

## Krav och förutsättningar för bönen

Innan bönen kan förrättas måste ett antal villkor (shurut) vara uppfyllda. Dessa gäller för både män och kvinnor.

### Allmänna villkor

- Islam - Den bedjande måste vara muslim.
- Förnuft (aql) - Den bedjande måste vara vid sina sinnens fulla bruk.
- Pubertet (bulugh) - Bönen är obligatorisk efter puberteten. Barn uppmuntras att börja lära sig bönen vid sju års ålder.
- Renhet (tahara) - Rituell renhet från rituell orenhet (hadath) och fysisk renhet från faktisk orenhet (najasa) på kroppen, kläderna och platsen.
- Rätt tid (waqt) - Varje bön har ett fastställt tidsfönster.
- Riktning mot Qibla - Att vända sig mot Kaba i Mecka.
- Avsikt (niyya) - Att ha en klar intention i hjärtat för vilken bön man förrättar.

*Källa: Ibn Rushd, Bidayat al-Mujtahid wa Nihayat al-Muqtasid, vol. 1; al-Nawawi, al-Minhaj.*

# Rituell rening – Wudu (وضوء)

Wudu (arabiska: وضوء) är den mindre rituella tvagningen som måste utföras innan bönen om man befinner sig i ett tillstånd av rituell orenhet (hadath al-asghar). Allah säger i Quran (5:6): „O ni som tror, när ni reser er för att be, tvätta era ansikten och händer upp till armbågarna, stryk över era huvuden och tvätta era fötter upp till anklarna.”

## Vad bryter wudu?

Wudu bryts och måste förnyas vid:

- Avföring, urin, gaser eller andra utsöndringar från kroppen
- Djup sömn (när man inte längre sitter upprätt)
- Medvettslöshet eller berusning
- Beröring av könsorgan med bar hand (enligt Shafi'i och Hanbali; de övriga skiljer sig åt)

## Steg för steg – Hur man utför wudu

*Det rekommenderas att börja med att säga Bismillah („I Allahs namn”) och ha avsikten (niyya) i hjärtat att man utför wudu för att uppnå rituell renhet.*

### Steg 1: Avsikt (Niyya)

Gör avsikten i ditt hjärta att du utför wudu för Allahs skull. Avsikten behöver inte uttalas högt men det är tillåtet.

### Steg 2: Tvätta händerna

Tvätta båda händerna upp till handlederna tre gånger. Börja med höger hand. Se till att vatten når mellan fingrarna.

### Steg 3: Skölj munnen (Madhmada)

Ta vatten i munnen, skölj runt ordentligt och spotta ut. Upprepa tre gånger.

### Steg 4: Sniffa in vatten i näsan (Istinshaq)

Sniffa in vatten i näsan och blås sedan ut det. Upprepa tre gånger.

### **Steg 5: Tvätta ansiktet**

Tvätta hela ansiktet tre gånger – från hårfästet till hakan och från öra till öra. Män med skägg skall låta vattnet nå till skäggroten; om skägget är tjockt räcker det att tvätta utsidan.

### **Steg 6: Tvätta armarna**

Tvätta höger arm upp till och inklusive armbågen tre gånger, sedan vänster arm lika. Se till att vatten når hela ytan.

### **Steg 7: Stryk över huvudet (Mash al-ra's)**

Fukta händerna och stryk en gång från pannans hårfäste till nacken och tillbaka. (Hanafi och Hanbali: minst en fjärdedel av huvudet; Maliki och Shafi'i: hela huvudet eller del av det.)

### **Steg 8: Stryk över öronen**

Med de kvarvarande fukten på fingrarna, stryk utsidan av öronen med tummarna och insidan med pekfingrarna.

### **Steg 9: Tvätta fötterna**

Tvätta höger fot upp till och inklusive ankeln tre gånger, sedan vänster fot lika. Se till att vatten når mellan tårna.

Efter wudu rekommenderas det att säga shahadan:

*„Ashhadu an la ilaha illa Allah, wa ashhadu anna Muhammadan 'abduhu wa rasuluh”*

*„Jag vittnar om att det inte finns någon gud utom Allah, och jag vittnar om att Muhammad är Hans tjänare och sändebud.”*

*Källa: Muslim, Sahih Muslim, hadith nr 234; al-Bukhari, Sahih al-Bukhari, Kitab al-Wudu; Ibn Qudama, al-Mughni vol. 1.*

# Den större rituella tvagningen – Ghusl (غسل)

Ghusl (helkroppsbad) är obligatoriskt vid tillstånd av större rituell orenhet (hadath al-akbar), exempelvis efter samlag, utlösning, menstruation (hayd) och barnsängstiden (nifas).

Det obligatoriska minimum för ghusl är att skölja hela kroppen med vatten så att inget torrt område lämnas, inklusive håret och huden under det. Det rekommenderas (sunnā) att:

- Börja med att säga Bismillah och göra niyya.
- Tvätta händerna tre gånger.
- Tvätta bort eventuell orenhet från kroppen.
- Utföra en fullständig wudu.
- Hälla vatten tre gånger över höger sida, tre gånger över vänster sida och sedan resten av kroppen.
- Se till att vatten når varje del av kroppen inklusive hårbotten och öronerna.

*Källa: al-Bukhari, Sahih al-Bukhari, Kitab al-Ghusl; Muslim, Sahih Muslim, Kitab al-Hayd.*

## Klädsel under bönen – Awra och klädkrav

Awra syftar på de delar av kroppen som måste täckas under bönen. Det är en förutsättning (shart) för att bönen skall vara giltig. Kläderna skall vara rena och fria från najasa (rituell orenhet).

### Krav för män

- Minimum awra för en man är från naveln ner till och inklusive knäna.
- Kläderna får inte vara genomskinliga – kroppen skall inte synas igenom.
- Det rekommenderas starkt att täcka axlarna under bönen, men det är inte ett absolut krav.
- Kläderna bör vara lösa och inte beskriva kroppens form på ett

oanständigt sätt.

- Silkeskläder och guld är förbjudna (haram) för män.

## Krav för kvinnor

- En kvinnas awra under bönen är hela kroppen utom ansiktet och händerna (enligt majoriteten av de fyra skolorna).
- Hår, hals, armar och fötter måste vara täckta.
- Kläderna får inte vara genomskinliga och inte formbetonade.
- Slöjan (khimar) som täcker håret och halsen är obligatorisk.
- Fötterna bör täckas under bönen enligt Hanafi och Hanbali; Shafi'i och Maliki tillåter att fötterna är bar.

*Källa: al-Kasani, Bada'i' al-Sana'i' vol. 1; al-Nawawi, al-Majmu' vol. 3; Ibn Qudama, al-Mughni vol. 1.*

## Mental och fysisk förberedelse

### Khushu' – Närvaro i hjärtat

Khushu' (خشوع) innebär djup andlig närvaro, ödmjukhet och koncentration under bönen. Det är själen i bönen. Allah säger i Quran (23:1-2): „Lyckliga är de troende – de som visar ödmjukhet i sin bön.”

Praktiska råd för att uppnå khushu':

- Kom i tid till bönen – stressa aldrig.
- Välj en tyst och ren plats utan störande element.
- Tänk på att du stands inför Allah den Allsmäktige.
- Förstå innebörden av de arabiska ord och fraser du läser.
- Undvik tankar på världsliga ting – om en tanke kommer, låt den passera utan att följa den.
- Läs bönepositionerna långsamt och med värdighet.
- Sänk blicken och fäst den på platsen där pannan vilar vid sujud.

### Fysisk förberedelse

- Utför wudu i god tid och med lugn.
- Bär rena och anständiga kläder.
- Se till att platsen är ren; lägg ut en bönematta om möjligt.
- Vänd dig mot Qibla (Meckas riktning).

- Undvik att be direkt efter en stor måltid om det stör koncentrationen.
- Ta av skorna och gå med ren fot på bönemattan.
- Stäng av störande ljud (telefon, tv).

*Källa: Ibn al-Qayyim, al-Wabil al-Sayyib; al-Ghazali, Ihya' 'Ulum al-Din, vol. 1.*

## Bönen steg för steg – En fullständig rakatbeskrivning

Nedan beskrivs hur en rakat (böncykel) utförs. Samtliga rakater i en bön följer i princip samma struktur; den sista rakaten avslutas med tashahhud och salam.

### Steg 1: Avsikten (Niyya)

Stå upprätt vänd mot Qibla. Gör avsikten i hjärtat för vilken specifik bön du förrättar. Avsikten är obligatorisk men behöver inte uttalas högt.

### Steg 2: Takbiratul Ihram – Inledande takbir

Lyft händerna till öronnivå (eller axelhöjd enligt Maliki) med handflatorna framåt och säg:

„Allahu Akbar“ (الله أكبر) – „Allah är störst.“

Detta är det obligatoriska inledandet av bönen. Män lägger höger hand över vänster på bröstkorgen (eller under naveln enligt Hanafi).

### Steg 3: Qiyam – Stående position och Fatiha

I stående position läser man tyst (eller högt vid Fajr, Maghrib och Isha för imamen och kongregationen):

1. Dua al-Istiftah (öppningsbön – sunna, ej obligatorisk):

„Subhanakallahumma wa bihamdika, wa tabarakasmuka, wa ta'ala jadduka, wa la ilaha ghayruk.“

2. Ta'awwudh:

„Audhu billahi min al-shaytan al-rajim“

### 3. Al-Fatiha (obligatorisk):

„Bismillah al-rahman al-rahim. Al-hamdu lillahi rabb al-'alamin...” (Koranen 1:1-7)

Efter Fatiha sägs „Amin”. Sedan läser man valfri surah från Koranen (sunna i de två första rakaterna).

### **Steg 4: Ruku – Böjning**

Säg „Allahu Akbar” och böj överkroppen till en rätvinklig position med händerna på knäna och ryggen rak.

I ruku läser man tre gånger:

„Subhana rabbiyal 'adhim” – „Ära vare min Herre, den Störste.”

Sedan reser man sig upp och säger:

„Sami'a Allahu liman hamidah” („Allah hör den som prisar Honom”)

och sedan: „Rabbana lakal hamd” („Vår Herre, all lov tillhör Dig”).

### **Steg 5: Sujud – Prostrering (pannfall)**

Säg „Allahu Akbar” och gå ner på knä, sedan placera händerna, pannan och näsan mot marken.

De sju delarna som skall röra marken är: pannan (och näsan), båda händerna, båda knäna och tårna på båda fötterna.

I sujud läser man tre gånger:

„Subhana rabbiyal a'la” – „Ära vare min Herre, den Högste.”

Sujud är den ödmjukaste positionen inför Allah.

### **Steg 6: Julus – Sittande mellan de två prostreringarna**

Res upp från sujud och sitt på vänster fot med höger fot upprätt. Läs:

„Rabb ighfir li” – „Min Herre, förlåt mig.”

Sed går man ner i den andra sujud och upprepar som ovan.

**Steg 7: Andra sujud**

Upprepa sujud enligt steg 5.

**Steg 8: Upprepa**

Restan av rakaterna utförs på samma sätt. Vid den andra rakaten (och den sista om den skiljer sig) stannar man i sittande (qa'da) för tashahhud.

**Steg 9: Tashahhud – Vittnesbördet i sittande**

I sittande läser man:

„Al-Tahiyyatu lillahi wal-salawatu wal-tayyibatu. Al-salamu 'alayha ayyuha al-nabiyyu wa rahmatullahi wa barakatuh. Al-salamu 'alaynd wa 'ala 'ibadillah al-salihin. Ashhadu an la ilaha illa Allah wa ashhadu anna Muhammadan 'abduhu wa rasuluh.”

Vid det sista tashahhud tillägger man salawat (hälsning till profeten):

**Steg 10: Salawat Ibrahim (vid sista tashahhud)**

„Allahumma salli 'ala Muhammad wa 'ala ali Muhammad kama sallayta 'ala Ibrahim wa 'ala ali Ibrahim...”

Sedan rekommenderas en dua (personlig bön) tyst till Allah innan avslutningen.

**Steg 11: Taslim – Avslutande hälsning**

Vrid huvudet till höger och säg:

„Al-Salamu 'alaikum wa rahmatullah”

Vrid sedan huvudet till vänster och säg detsamma.

Med detta avslutas bönen.

*Källa: al-Bukhari, Sahih al-Bukhari, Kitab al-Adhan; Muslim, Sahih Muslim, Kitab al-Salat; al-Nawawi, al-Majmu' vol. 3; Ibn 'Uthaymeen, al-Sharh al-Mumti'.*

## Efter bönen – Dhikr och Du'a

Det är starkt rekommenderat (sunna mu'akkada) att sitta kvar en stund efter bönen och ägna sig åt dhikr (ihågkommelse av Allah) och du'a (personlig bön och åkallan). Profeten Muhammad ﷺ hade en fast rutin efter varje bön.

### Dhikr efter bönen

Följande dhikr läses 33 gånger vardera direkt efter taslim:

- „Subhanallah” (سبحان الله) – Ära vare Allah – 33 gånger
- „Alhamdulillah” (الحمد لله) – All lov och tacksamhet tillhör Allah – 33 gånger
- „Allahu Akbar” (الله أكبر) – Allah är störst – 33 gånger

Sedan avslutar man med att säga en gång:

*„La ilaha illa Allah, wahdahu la sharika lahu, lahul mulku wa lahul hamdu, wa huwa 'ala kulli shay'in qadir.”*

*„Det finns ingen gud utom Allah, ensam, utan partner. Hans är herraväldet och Hans är lovprisningen, och Han har makt över allt.”*

### Ayat al-Kursi

Det rekommenderas att läsa Ayat al-Kursi (Quran 2:255) efter varje obligatorisk bön. Profeten ﷺ sade: „Den som läser Ayat al-Kursi efter varje obligatorisk bön, inget hindrar honom från att gå in i paradiset utom döden.” (al-Nasai, al-Sunan al-Kubra; klassificerad som autentisk av al-Albani)

### Du'a (personlig åkallan)

Efter dhikr uppmuntras den bedjande att vända sig till Allah med egna ord och be om det man önskar, på valfritt språk. Räck gärna upp händerna med handflatorna uppåt. Du'a är „börens mäg” (at-Tirmidhi). Man avslutar med „Amin” och stryker händerna över ansiktet.

## Sunnaböner (Rawatib)

Det finns frivilliga böner (sunnaböner) som förrättas i anslutning till de obligatoriska böner. De viktigaste är:

- 2 rakater innan Fajr (starkt betonad sunna – „kärare för mig än världen och allt den innehåller”, Muslim)
- 4 rakater innan Dhuhr och 2 rakater efter
- 2 rakater efter Maghrib
- 2 rakater efter Isha

*Källa: Muslim, Sahih Muslim, Kitab al-Masajid; al-Bukhari, Sahih al-Bukhari, Kitab al-Adhan; Tirmidhi, Sunan at-Tirmidhi, Kitab al-Salat.*

## Källförteckning

### Primärkällor (Quran och Hadith):

- Al-Quran al-Karim.
- Al-Bukhari, Muhammad ibn Ismail. Sahih al-Bukhari. Redigerad och utgiven av Dar al-Kutub al-Ilmiyya, Beirut.
- Muslim ibn al-Hajjaj. Sahih Muslim. Redigerad och utgiven av Dar al-Kutub al-Ilmiyya, Beirut.
- at-Tirmidhi, Muhammad ibn Isa. Sunan at-Tirmidhi. Dar al-Gharb al-Islami, Beirut.
- Al-Nasai, Ahmad ibn Shu'ayb. Al-Sunan al-Kubra. Mu'assasat al-Risala, Beirut.
- Al-Bayhaqi, Ahmad ibn al-Husayn. Shu'ab al-Iman. Maktabat al-Rushd, Riyadh.

### Klassisk fiqh-litteratur:

- Al-Nawawi, Yahya ibn Sharaf. Al-Majmu' Sharh al-Muhadhdhab. Dar al-Fikr, Beirut. [Shafi'i]
- Al-Nawawi, Yahya ibn Sharaf. Minhaj al-Talibin. Dar al-Minhaj, Jeddah. [Shafi'i]
- Ibn Qudama al-Maqdisi. Al-Mughni. Dar 'Alam al-Kutub, Riyadh. [Hanbali]
- Al-Kasani, Abu Bakr ibn Mas'ud. Bada'i' al-Sana'i' fi Tartib al-Shara'i'. Dar al-Kutub al-Ilmiyya, Beirut. [Hanafi]
- Ibn Rushd al-Hafid. Bidayat al-Mujtahid wa Nihayat al-Muqtasid. Dar al-Hadith, Kairo. [Maliki]

- Al-Ghazali, Abu Hamid. Ihya' 'Ulum al-Din. Dar al-Minhaj, Jeddah. [Andlighet och fiqh]
- Ibn al-Qayyim al-Jawziyya. Al-Wabil al-Sayyib min al-Kalim al-Tayyib. Dar 'Alam al-Fawa'id, Mecka.
- Ibn 'Uthaymeen, Muhammad ibn Salih. Al-Sharh al-Mumti' 'ala Zad al-Mustaqni'. Dar Ibn al-Jawzi, Riyadh.

*Wa Allahu A'lam - Och Allah vet bäst*