



Hur förrättas bönen? – Komplet guide för muslimer

Att lära sig hur bönen förrättas korrekt är en av de viktigaste skyldigheterna för varje muslim. I denna guide går vi igenom bönen steg för steg, baserat på hur Profeten Muhammad, frid vare med honom, förrättade den.

Varför är det viktigt att be på rätt sätt?

Det är obligatoriskt för en muslim att förrätta bönen på samma sätt som Profeten, frid vare med honom, förrättade den. Han sade: *"Bed såsom ni har sett mig be."* (Återberättat av al-Bukhari.)

Steg-för-steg: Så förrättas bönen

1. Förberedelse – Wudu och Qibla

Innan bönen påbörjas utför du **tvagningen (wudu)**. Därefter vänder du dig mot **Qibla** (bönriktningen mot Mecka).

2. Takbir – Bönen inleds

Lyft händerna i höjd med öronen eller axlarna och säg: **"Allahu Akbar"**. Placera sedan höger hand över vänster hand nedanför bröstet.

3. Inledningsbönen (Du'a al-Istiftah)

Reciteras tyst: *"O Allah, avlägsna mig från mina synder såsom Du avlägsnat östern från västern. O Allah, rena mig från mina synder såsom ett vitt plagg renas från smuts. O Allah, tvätta mina synder med vatten, snö och hagel."* (Återberättat av al-Bukhari och Muslim från Abu Hurayra, må Allah vara nöjd med honom.)

4. Recitation – al-Fatiha och en sura

I de **två första raka'terna** reciteras al-Fatiha följt av en valfri sura. I de **två sista raka'terna** räcker det med enbart al-Fatiha.

5. Bugningen (Ruku')

Lyft händerna i höjd med axlarna, säg **"Allahu Akbar"** och buga dig. I bugningen sägs: *"Subhana Rabbi al-'Azim"* – Ärad vare min Herre den Störste. Minimum en gång, men fler gånger är bättre.

6. Resning från bugningen

Res dig och säg: *"Sami'a Allahu liman hamidah, Rabbana wa laka al-hamd"* – Allah hör den som prisar Honom; vår Herre, Dig tillkommer all lovprisning. Räta upp ryggen tills varje kota återvänder till sin plats.

7. Prostrationen (Sujud)

Fall ner i prostration och säg **"Allahu Akbar"**. I prostrationen sägs: *"Subhana Rabbi al-A'la"* – Ärad vare min Herre den Högste. Åkalla Allah med vad du vill av det goda.

8. Sittandet mellan de två prostrationerna

Res dig och säg **"Allahu Akbar"**. I sittandet sägs: *"Rabb ighfir li"* – Min Herre, förlåt mig.

9. Tashahhud – Vittnesbördets böner

I den **andra raka'ten** av en fyra- eller treraka'ts bön läses den mellersta tashahhuden:

"At-tahiyyatu lillahi was-salawatu wat-tayyibat, as-salamu 'alayka ayyuha an-nabiyyu wa rahmatullahi wa barakatuh, as-salamu 'alayna wa 'ala 'ibadillahi as-salihin, ashhadu an la ilaha illa Allah wa ashhadu anna

Muhammadan 'abduhu wa rasuluh." (Återberättat av al-Bukhari.)

10. Den Ibrahimska välsignelsen (Salawat Ibrahimiyya)

I den **sista tashahhuden** tillfogas:

"Allahumma salli 'ala Muhammad wa 'ala ali Muhammad kama sallowta 'ala ali Ibrahim, wa barik 'ala Muhammad wa 'ala ali Muhammad kama barakta 'ala ali Ibrahim, fil-'alamin innaka Hamidun Majid." (Återberättat av Muslim.)

Viktigt: Lugn och stillsamhet i bönen

En grundläggande del av en korrekt bön är att vara **lugn och stillsam (tuma'nina)** i alla börens rörelser och ställningar.

Fördjupa din kunskap om bönen

Vill du lära dig mer om hur bönen förrättas? Vi rekommenderar dessa välkända böcker:

- **Beskrivningen av Profetens bön** av Sheikh Ibn Baz (må Allah förbarma sig över honom)
- **Beskrivningen av Profetens bön** av Sheikh al-Albani (må Allah förbarma sig över honom)
- **Hisnul Muslim** av Sheikh Sa'id al-Qahtani (må Allah förbarma sig över honom)

Och Allah vet bäst.