



Hur förrättas bönen? – Steg-för-steg guide för muslimer

Bönen är en av islams största pelare och det första en muslim kommer att tillfrågas om på Domedagen. I denna kompletta guide lär du dig hur bönen förrättas korrekt, steg för steg, baserat på Profetens, frid vare med honom, sätt att be.

Bönens stora betydelse i islam

Det har bekräftats från Profeten, frid vare med honom, att han sade: *”Det första som tjänaren kommer att räknas för på Domedagen bland sina handlingar är hans bön. Om den är god har han lyckats och vunnit framgång, och om den är fördärvad har han misslyckats och förlorat.”* (Återberättat av al-Tirmidhi.)

Profeten, frid vare med honom, lärde sina följeslagare bönen på det tydligaste sätt genom ord och handling och sade: *”Bed såsom ni har sett mig be.”* (Sahih al-Bukhari.)

Vi presenterar här en kortfattad beskrivning av bönen och råder varje muslim att skynda sig att lära sig det han inte vet om detta innan döden överraskar honom.

Steg-för-steg: Så förrättas bönen korrekt

1. Förberedelse inför bönen

När en muslim reser sig för att be ska han:

- Be i **bönens första tid** och skynda sig till den med iver och glädje
- Vara i ett tillstånd av **renhet (wudu)**
- Ha sin **aura täckt**
- Vända sig mot **muslimernas bönriktning (Qibla)**

2. Takbir al-Ihram – Bönen inleds

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

3. Inledningsbönen och recitation

Reciteras i ordning:

1. **Inledningsbönen (Du'a al-Istiftah)**
2. **Isti'adha** – Sök Allahs skydd mot Shaytan
3. **Bismillah**
4. **Al-Fatiha**
5. Vad som är lätt att recitera från **Koranen**

4. Bugningen (Ruku')

Sänk dig i bugning med **"Allahu Akbar"**, lyft händerna och placera dem på knäna. Sträck ut ryggen och håll huvudet i nivå med den. Säg:

"Subhana Rabbiy al-'Azim" – Ärad vare min Herre den Störste – **tre gånger** (fem, sju eller nio gånger är bättre).

5. Resning från bugningen (I'tidal)

Res dig upp och säg: *"Sami'a Allahu liman hamidah"* – Allah hör den som prisar Honom.

Stå sedan upprätt och säg: *"Rabbana wa laka al-hamd"* – Vår Herre, Dig tillkommer all lovprisning.

6. Prostrationen (Sujud)

Sänk dig i prostration med **"Allahu Akbar"** och prostratera på **sju lemmar**:

- Knäna
- Tåspetsarna
- Handflatorna
- Pannan tillsammans med näsan

Håll magen borta från låren, armarna borta från sidorna och underarmarna borta från marken. Säg:

”Subhana Rabbiy al-A’la” – Ärad vare min Herre den Högste – **tre gånger** (udda antal är bättre).

7. Sittandet mellan de två prostrationerna

Sitt med **vänster fot utlagd** och **höger fot upprätt**, tårna riktade mot Qibla. Lägg händerna på låren och säg:

”Allahumma ighfir li” – O Allah, förlåt mig.

Sedan prostrerar du en gång till och reser dig till **den andra raka’ten**.

Tashahhud – Vittnesbördets recitation

Mellersta tashahhuden (i 3- och 4-raka’ts böner)

Efter de två första raka’terna sitter du på samma sätt som mellan de två prostrationerna. Knyt **lillfingret, ringfingret och långfingret** på höger hand, sträck ut **pekfingret och tummen** och peka med pekfingret. Läs tashahhuden:

”At-tahiyyatu lillahi was-salawatu wat-tayyibat...”

Sista tashahhuden och tawarruk-ställningen

I den sista sittestunden sitter du i **tawarruk-ställning**: dra ut vänster fot under den uppräta höger foten. Läs tashahhuden och tillfogar sedan **välsignelsen över Profeten, frid vare med honom (Salawat)**.

Åkalla sedan Allah och sök Hans skydd från:

- Helvetets straff
- Gravens straff
- Livets och dödens frestelse
- Al-Masih al-Dajjals frestelse

Avslutningshälsningen (Taslim)

Avsluta bönen med att hälsa till **höger och vänster**:

“As-salamu ‘alaykum wa rahmatullah” – Frid vare med er och Allahs barmhärtighet.

Sammanfattning – Börens steg i korthet

Steg	Handling
1	Wudu och vändning mot Qibla
2	Takbir al-Ihram – “Allahu Akbar”
3	Inledningsbön, al-Fatiha och Koranrecitation
4	Ruku’ – Bugning
5	I’tidal – Resning
6	Sujud – Prostration (×2)
7	Sittande och tashahhud
8	Taslim – Avslutningshälsning

Och Allah vet bäst.

