



Hur profeten ﷺ tillbringade sin dag

- "Den fullkomliga människan"

Innehåll

- Profetens dagliga handlingar
- Hur profeten behandlade dem som skadade honom
- Hur profeten sov
- Hjälpte profeten sina fruar i hushållet?
- Profetens dagliga läsning av Koranen
- Profetens dagbok ﷺ
- Hur profeten tillbringade sin dag
- En dag i profetens liv ﷺ
- Vanliga frågor
 - Vad är profetens roll?
 - Hur utförde profeten nattbönen?
 - Vad gjorde profeten i Ramadan?
 - Hur behandlade profeten dem som skadade honom?
 - Hur sov profeten ﷺ?
- Källor

Hur profeten ﷺ tillbringade sin dag

Guds sändebud ﷺ är förebilden för varje sann muslim. Gud den Upphöjde säger i sin ädla bok:

{I Guds sändebud har ni sannerligen en god förebild, för den som hoppas på Gud och den yttersta dagen och som ofta minns Gud.}

Profetens ﷺ dagliga handlingar

Vid fajr-bönen

Guds sändebud ﷺ brukade be fajr i moskén tillsammans med sina följeslagare. Därefter satt han kvar på sin plats och **mindes Allah fram till soluppgången**. Sahaba brukade sitta hos honom och minnas vad som hänt under jahiliyya-tiden; de samtalande och skrattade.

Sedan gick han runt till sina fruar, och återvände vid den första tiden för **duha-bönen** till moskén för att undervisa och vägleda sina följeslagare. Han kunde också utföra sina personliga ärenden.

Vid duha-bönen

Profeten ﷺ brukade be **duha-bönen**. ‘A’isha må Allah vara nöjd med honom! berättade:

”Guds sändebud ﷺ brukade be duha fyra rak‘a, och han ökade så mycket Allah ville.”

Qaylula (middagsvila)

När solen hade stigit och innan zuhr-tiden hade inträtt brukade profeten ﷺ ta **qaylula**, för att den skulle hjälpa honom med **tahajjud och nattbönen**. Han sade:

”Ta middagsvila, för djävlarne tar ingen middagsvila.”

Vid zuhr-bönen

Han brukade vakna från sin middagsvila vid tiden för zuhr. Då gick han ut till böneplatsen och **ledde människorna i bön**. Om det fanns något han ville meddela muslimerna samlade han dem.

När han var klar återvände han hem för att be **sunna-bönen efter zuhr**. Därefter kunde han återvända för att sitta med sina följeslagare, eller gå för att uträtta sina behov och ärenden.

Vid 'Asr-bönen

Profeten ﷺ var noga med att utföra 'asr i dess **första tid**. Därefter tog han ännu en runda till sina fruar, och ibland kom de till honom och satt med honom. Denna del av dagen brukade han tillbringa **tillsammans med sin familj**.

Vid 'Isha'-bönen

När tiden för 'isha' inträdde bad profeten ﷺ den tillsammans med sina följeslagare. Om det fanns något viktigt som rörde muslimerna satt han med dem och de rådgjorde tillsammans. Om det inte fanns något sådant satt han med sin familj, samtalade och umgicks med dem.

Han ﷺ var **mild i umgänge**, vänlig i ansiktet. Hans fruar brukade samlas i huset hos den av dem där han skulle tillbringa natten. De satt tillsammans, åt middag om de ville, och profeten ﷺ talade med dem och fann glädje i deras sällskap. Därefter gick varje hustru tillbaka till sin egen kammare.

Nattbönen (Qiyam al-Layl)

Profeten ﷺ brukade sova i början av natten, sedan vaknade han för nattbönen under ungefär **en tredjedel av natten**. När endast **en sjättedel av natten** återstod gick han tillbaka till sömnen tills Bilal må Allah vara nöjd med honom kallade till fajr. Då bad profeten ﷺ två rak'a (sunna) och gick sedan ut för att leda fajr-bönen.

Det är fastställt från Ibn 'Abbas må Allah vara nöjd med honom att han sade:

”Jag övernattade hos min moster Maymuna. Guds sändebud ﷺ talade med sin familj en stund, sedan lade han sig. När den sista tredjedelen av natten återstod satte han sig upp och tittade mot himlen och sade: {Sannerligen, i skapelsen av himlarna och jorden och växlingen mellan natt och dag finns tecken för dem som har förstånd.} Sedan reste han sig, gjorde wudu’, borstade tänderna och bad elva rak‘a. Därefter kallade Bilal till bön, så profeten ﷺ bad två rak‘a och gick sedan ut och bad fajr.”

I månaden Ramadan

Profeten ﷺ brukade ha **avsikten att fasta varje dag**, och han åt suhur tillsammans med en av sina fruar. Därefter bad han två lätta rak‘a som sunnan före fajr, tills Bilal må Allah vara nöjd med honom bad honom om tillåtelse att kalla till bönen, då gick han ut och ledde människorna i fajr-bönen.

Sedan satt han och **mindes Allah** fram till soluppgången och bad därefter två rak‘a.

Efter detta var han i sitt hem med sina fruar, **hjälpte dem i deras sysslor**, och han brukade vara mild och lekfull med dem. När det närmade sig maghrib brukade han minnas Allah och åkalla Honom.

När adhan för maghrib ljöd **bröt han fastan med färska dadlar**. Om han inte fann dadlar drack han några klunkar vatten. Därefter bad han maghrib i moskén, och sedan återvände han och satt med sina fruar. När adhan för ‘isha’ ljöd gick han ut och ledde människorna i bön.

Hans nattbön i Ramadan

‘A’isha må Allah vara nöjd med honom! sade:

”Profeten ﷺ brukade inte öka antalet rak‘a i Ramadan eller utanför Ramadan över elva rak‘a. Fråga inte om deras skönhet och längd.”

Han brukade också öka:

- sin recitation av Koranen
- sin bön
- sitt dhikr
- sin välgörenhet till de fattiga och behövande

Profeten ﷺ brukade även **dra sig tillbaka i i'tikaf** i moskén under de sista tio dagarna av Ramadan. Han älskade att göra mycket du'a'.

'A'isha må Allah vara nöjd med honom berättade:

"Jag sade: O Guds sändebud, om jag får uppleva Laylat al-Qadr, vad ska jag säga?" Han sade: **"Säg: O Allah, Du är Förlåtande och Älskar att förlåta — så förlåt mig."**

Vad profeten ﷺ brukade göra efter fajr-bönen

Efter fajr brukade profeten ﷺ utföra flera handlingar enligt de profetiska haditherna:

1. Sitta kvar på sin plats till soluppgången

Han brukade ägna tiden åt dhikr och du'a' efter fajr och stanna kvar på sin plats tills solen hade stigit.

2. Undervisning och förmaning

Han brukade ofta använda denna tid för att undervisa sina följeslagare, ge råd och vägledning.

3. Samtal och interaktion med sahaba

Han lyssnade på sina följeslagare och samtalade med dem om olika frågor.

4. Personlig dyrkan

Ibland fortsatte han med dhikr och recitation av Koranen.

Dessa handlingar visar en livsstil som förenade:

- dyrkan
- undervisning

- socialt umgänge
- personlig utveckling

och betonar vikten av att använda tiden till nyttiga och uppbyggliga saker.

Hur profeten ﷺ behandlade dem som skadade honom

Profeten ﷺ vann människors hjärtan genom **sin goda karaktär, sitt vackra förlåtande och sitt stora tålamod**. Hans tålamod överträffade människors okunnighet, och ju mer okunnighet han möttes av, desto mer tålamod visade han. Detta är ett av de största bevisen på hans ädla moral och hans profetskap.

Bland exemplen är det som Anas ibn Malik må Allah vara nöjd med honom berättade:

"Jag gick med Guds sändebud ﷺ, och han bar en mantel från Najran med grov kant. En beduin hann ifatt honom och drog honom hårt i manteln. Anas sade: Jag såg märket på profetens skuldra från hur hårt han drog. Sedan sade beduinen: 'Muhammad! Ge mig av Guds egendom som du har!' Profeten ﷺ vände sig mot honom, log och befallde att han skulle få något." (Bukhari)

Genom detta och liknande händelser lär profeten ﷺ oss att:

- ha tålamod med okunniga
- avstå från att bemöta dem på samma sätt
- bemöta det onda med det goda
- ge till dem vars hjärtan man vill vinna
- förlåta den som begår en stor felhandling av okunnighet
- att det är tillåtet att le åt sådant som människor vanligtvis förvånas över

Det visar fullkomligheten i hans karaktär, hans tålamod och hans förlåtelse.

Hur profeten ﷺ sov

1. Sova tidigt, utom vid behov — och vakna i den sista tredjedelen av natten

Al-Bukhari berättade från Abu Barza att profeten ﷺ:

- ogillade att sova före 'isha'
- ogillade att prata efter 'isha', om det inte fanns ett behov

Han sade också:

"Den mest älskade bönen hos Allah är Dawuds bön, och den mest älskade fastan är Dawuds fasta. Han sov halva natten, stod upp en tredjedel och sov en sjättedel. Han fastade en dag och bröt fastan en dag."

2. Att göra wudu' innan man lägger sig

I de två Sahih-samlingarna sade profeten ﷺ:

"När du går till din säng, gör wudu' som du gör inför bönen..."

3. Att skaka av sängen innan man lägger sig

Profeten ﷺ sade enligt al-Bukhari:

"När någon av er går till sin säng, låt honom skaka av den med insidan av sin izar, för han vet inte vad som kan ha kommit på den."

4. Att lägga sig på höger sida

Profeten ﷺ sade till al-Bara' ibn 'Azib:

"När du går till din säng, gör wudu' som inför bönen, och lägg dig sedan på din högra sida."

5. Att läsa nattens adhkar

Profeten ﷺ brukade:

- samla sina händer
- blåsa lätt i dem
- läsa al-Mu‘awwidhatayn och Surat al-Ikhlās tre gånger
- stryka dem över sitt ansikte och det han kunde av sin kropp

Han brukade också läsa **Ayat al-Kursi**.

Han lärde al-Bara’ att säga:

”O Allah, jag överlämnar mitt ansikte till Dig, jag överlåter min sak till Dig, jag lutar min rygg mot Dig, av hopp och fruktan inför Dig. Det finns ingen tillflykt och ingen räddning från Dig utom till Dig. O Allah, jag tror på Din bok som Du har uppenbarat och på Din profet som Du har sändt.” *”Om du dör under natten är du på den ursprungliga naturen. Låt detta vara det sista du säger.”*
(Muttafaqun ‘alayh)

6. Vad profeten ﷺ brukade sova på

Ibn al-Qayyim beskrev i *Zad al-Ma‘ad* att profeten ﷺ sov:

- på en madrass
- på ett skinn
- på en matta
- på marken
- på en säng
- på en svart filt

Han varierade alltså det han sov på.

En gång gick en grupp sahaba, bland dem Omar, in till profeten ﷺ och såg att hans madrass hade lämnat märken på hans sida. Omar grät och sade:

”Vid Allah, jag vet att du är mer ädel hos Allah än Kisra och Qaysar, och de lever i lyx medan du är i detta tillstånd.”

Profeten ﷺ sade:

"Är du inte nöjd med att de får denna värld och vi får nästa?"

Omar sade: "Jo." Profeten ﷺ sade: **"Så är det."**

Hur många timmar profeten ﷺ sov

Det har inte fastställts exakt hur många timmar profeten Muhammad ﷺ sov, men av de profetiska haditherna är det känt att han sov **måttligt**, inte överdrivet. Han brukade vakna under den sista delen av natten för att utföra nattbönen (qiyam al-layl), vilket visar att han sov en del av natten och sedan steg upp för bön innan fajr.

Denna vana visar den balans han upprätthöll i sitt liv mellan:

- dyrkan
- vila
- och sina olika dagliga uppgifter

Hjälpte profeten ﷺ sina fruar i hushållet?

Profeten ﷺ var i sitt hem **god i sin karaktär**, vänlig i sitt umgänge och ödmjuk. Han brukade hjälpa sin familj. Umm al-Mu'minin 'A'isha må Allah vara nöjd med honom! sade:

"Han var bara en människa bland människor. Han brukade ta bort löss från sina kläder, mjölka sin get och tjäna sig själv."

När tiden för bönen kom lämnade han det han höll på med och gick till bönen. 'A'isha må Allah vara nöjd med honom! sade:

"Han brukade vara i sin familjs tjänst — det betyder att han tjänade sin familj — och när bönen inträdde gick han ut till bönen."

Han brukade också vara mild och lekfull med sin familj. Ett exempel är

berättelsen där några kvinnor beskrev sina män, och den bästa av dem var en man som kallades Abu Zar'. Profeten ﷺ sade då till 'A'isha må Allah vara nöjd med honom!, som en form av vänlig lekfullhet:

"Jag är för dig som Abu Zar' var för Umm Zar'."

Städade profeten ﷺ sitt hem?

Ja. Det finns profetiska hadither som visar att profeten Muhammad ﷺ deltog i hushållsarbetet och utförde olika sysslor, **inklusive att sopa sitt hem**. Dessa hadither visar hans ödmjukhet och hans vilja att dela ansvaret med sina fruar i hemmet. Det är ett föredöme i beteende och balans mellan livets olika aspekter.

Profetens dagliga läsning av Koranen

Det finns inget som uttryckligen och autentiskt anger exakt hur mycket profeten ﷺ läste av Koranen varje dag. Det närmaste som har återberättats är hadithen från Aws ibn Hudhayfa må Allah vara nöjd med honom:

"Vi kom till Guds sändebud ﷺ i en delegation från Thaqif. Han brukade komma till oss varje natt efter 'isha' och tala till oss stående. En natt dröjde han längre än vanligt. Jag sade: 'O Guds sändebud, du dröjde i kväll.' Han sade: 'Mitt hizb (dagliga avsnitt) av Koranen kom till mig, och jag ogillade att gå ut innan jag hade fullbordat det.'"

Aws sade: Jag frågade profetens följeslagare: *Hur delar ni upp Koranen?*
De sade:

- tre
- fem
- sju
- nio
- elva
- tretton
- och *hizb al-mufassal*

Detta betyder att de delade Koranen i **sju delar**:

1. Tre suror: al-Baqarah, Al 'Imran, al-Nisa' (al-Fatiha räknades inte på grund av sin korthet).
2. Fem: från al-Ma'ida till al-Tawba.
3. Sju: från Yunus till al-Nahl.
4. Nio: från al-Isra' till al-Furqan.
5. Elva: från al-Shu'ara' till Ya-Sin.
6. Tretton: från al-Saffat till al-Hujurat.
7. *Hizb al-mufassal*: från Qaf till slutet av Koranen.

De brukade läsa **ett hizb per dag**.

Profetens dagliga liv ﷺ

Profeten ﷺ brukade gå bland muslimerna, fråga om deras tillstånd, hjälpa den nödställde, ge råd och vägledning, besvara hälsningar, besöka de sjuka, hjälpa dem att uträtta sina behov, befälla det goda och förbjuda det onda.

Abu Hurayra må Allah vara nöjd med honom berättade:

"Guds sändebud ﷺ gick förbi en hög med mat. Han stack in handen i den och hans fingrar blev våta. Han sade: 'Vad är detta, du som äger maten?' Han sade: 'Regnet har träffat den, o Guds sändebud.' Profeten sade: 'Varför lade du inte det blöta ovanpå så att folk kunde se det? Den som bedrar är inte av mig.'"

'Abd Allah ibn Abi Awfa beskrev profeten ﷺ:

"Guds sändebud ﷺ brukade göra mycket dhikr, tala lite, be långa böner, hålla korta predikningar, och han skämdes inte för att gå med en änka eller en fattig för att hjälpa dem med deras behov."

Hur profeten ﷺ tillbringade sin dag

Den som vill följa profeten ﷺ och gå i hans fotspår bör göra följande:

- Börja och avsluta dagen med **dhikr av Allah**, och göra mycket dhikr under dagen.
- Ha en del av natten för **qiyam al-layl**, för: ”**Den troendes heder ligger i nattbönen.**” (al-Hakim)
- Ha ett dagligt program av **morgon- och kvällsadhkar**, samt frivilliga böner som duha.
- Vara noga med **de obligatoriska böerna i moskén** med församlingen.
- Tillbringa dagen med nyttiga handlingar för sig själv och sin familj.
- Umgås med samhället, hjälpa behövande, besöka sjuka och kalla till Allah.
- Leva för sin umma — lärande, undervisande och arbetande med uppriktighet.

En dag i profetens liv ﷺ

Du kan ladda ner de bästa böckerna av Dr. Tariq al-Suwaydan som talar om profetens liv och islam.

Boken ”Islam på ett enkelt sätt” kan laddas ner som [PDF gratis](#).

Vanliga frågor

Vad är profetens ﷺ roll?

Guds sändebud ﷺ är förebilden för varje sann muslim. Gud den Upphöjde säger i sin ädla bok:

{I Guds sändebud har ni sannerligen en god förebild, för den som hoppas på Gud och den yttersta dagen och som ofta minns Gud.}

Hur Guds sändebud ﷺ utförde nattbönen

Profeten ﷺ brukade sova i början av natten, sedan vaknade han för nattbönen under ungefär **en tredjedel av natten**. När endast **en sjättedel av natten** återstod gick han tillbaka till sömnen tills Bilal må Allah vara nöjd med honom kallade till fajr. Då bad profeten ﷺ två rak‘a och gick ut för att leda fajr-bönen.

Profetens handlingar i Ramadan ﷺ

Han brukade:

- öka sin **recitation av Koranen**
- öka sin **bön**
- göra mycket **dhikr**
- ge **välgörenhet** till de fattiga och behövande

Profeten ﷺ brukade också göra **i'tikaf** i moskén under de sista tio dagarna av Ramadan. Han älskade att göra mycket du'a'.

Hur profeten ﷺ behandlade dem som skadade honom

Profeten ﷺ vann människors hjärtan genom:

- sin goda karaktär
- sitt vackra förlåtande
- sitt stora tålamod

Hans tålamod överträffade människors okunnighet, och ju mer okunnighet han möttes av, desto mer tålamod visade han.

Hur profeten ﷺ sov

- **Sova tidigt**, utom vid behov, och vakna i den sista tredjedelen av natten för bön.
- **Göra wudu' innan man lägger sig**, och skaka av sängen.
- **Lägga sig på höger sida.**
- **Läsa nattens adhkar**, såsom al-Mu'awwidhatayn, Surat al-Ikhlās, Ayat al-Kursi och den kända du'a'n: "O Allah, jag överlämnar mitt ansikte till Dig... Jag tror på Din bok som Du har uppenbarat och på Din profet som Du har sänt."

Källor

- Muslim, Sahih Muslim, från 'A'isha, nr 719, autentisk.
- Al-Suyuti, *al-Jami' al-Saghir*, från Anas ibn Malik, nr 6150, autentisk.
- Al-Bukhari, Sahih al-Bukhari, från 'A'isha, nr 6459, autentisk.
- Muslim, Sahih Muslim, från Abu Hurayra, nr 102, autentisk.
- Al-Albani, *Sahih al-Nasa'i*, från 'Abd Allah ibn Abi Awfa, nr 1413, autentisk.

Hur profeten ﷺ tillbringade sin dag

- Al-Bukhari, Sahih al-Bukhari, från Ibn ‘Abbas, nr 4569, autentisk.
- Ibn Hibban, *Sahih Ibn Hibban*, från ‘A’isha, nr 5675.
- Al-Bukhari, Sahih al-Bukhari, från ‘A’isha, nr 676, autentisk.
- Shu‘ayb