



# Profeten Muhammads ﷺ sätt att utföra bönen

Shaykh ‘Abd al-‘Aziz ibn ‘Abdillah ibn Baz

All ära tillkommer Allah allena, och må Hans frid och välsignelser vara över Hans sändebud och tjänare, vår Profet Muhammad ﷺ, hans familj och följeslagare.

Syftet med denna kortfattade skrift är att förklara hur Profeten Muhammad ﷺ brukade utföra sina böner. Jag önskar presentera denna förklaring för alla muslimer – män och kvinnor – så att de må sträva efter att följa Profetens ﷺ sätt att be och ta det som förebild.

Al-Bukhari berättar att Profeten Muhammad ﷺ har sagt: *”Utför era böner på samma sätt som ni har sett mig be.”*

Här följer förklaringen till Profetens ﷺ sätt att utföra bönen:

## 1. Att utföra fullständigt wudu

Man utför wudu på det sätt Allah har föreskrivit i Koranen:

## Profeten Muhammads ﷺ sätt att utföra bönen

*"O ni som tror! När ni förbereder er för bönen, tvätta då era ansikten och era händer och armar upp till armbågarna, stryk över era huvuden med vatten och tvätta era fötter upp till anklarna."* (Surah al-Ma'ida, 5:6)

Profeten ﷺ sade: *"Bön utan wudu är ogiltig."*

### 2. Att vända ansikte och kropp mot Ka'ba, och att ha avsikten i hjärtat

Man vänder sitt ansikte och hela sin kropp mot Ka'ba – det heliga huset i Mecka – och formar i sitt hjärta avsikten att utföra den bön man avser, vare sig det är en obligatorisk eller frivillig bön.

Man tillkännager dock inte avsikten högt, ty varken Profeten ﷺ eller hans följeslagare brukade uttala sin böneavsikt med ord. Att tillkännage avsikten högt är därför en bid'ah – ett otillåtet nypåhitt.

Det är sunna att ha en sutra – ett föremål placerat framför sig – oavsett om man är imam eller ber ensam. Att vända sig mot qibla är ett absolut krav för varje bön, med undantag för några få situationer som beskrivs i de auktoritativa böckerna för den som önskar lära sig mer.

### 3. Att uttala öppningstakbiren

Man säger *"Allahu Akbar"* – Allah är Störst – och riktar blicken nedåt mot den plats där man ska utföra sujūd.

### 4. Att lyfta händerna

Man lyfter händerna till höjd med axlarna eller nära örsnibben samtidigt som man uttalar öppningstakbiren.

### 5. Att placera händerna på bröstet

Man lägger höger hand ovanpå vänster hand och handled och placerar dem båda på bröstet, såsom Profeten ﷺ brukade göra.

### 6. Öppningsdu'a', isti'adha, basmalah och recitation

Det är rekommenderat att den bedjande läser en öppningsdu'a'. Man kan säga:

## Profeten Muhammads ﷺ sätt att utföra bönen

*"Allahumma ba'id bayni wa bayna khatayaya kama ba'adta bayna al-mashriqi wa al-maghrib. Allahumma naqqini min khatayaya kama yunaqqa al-thawbu al-abyadu min al-danas. Allahumma ighsilni min khatayaya bi-al-ma'i wa al-thalji wa al-barad."*

*"O Allah, skilj mig från mina synder såsom Du har skiljt öst från väst. O Allah, rena mig från mina synder såsom det vita tyget renas från smuts. O Allah, tvätta bort mina synder med vatten, snö och hagel."*

Eller kan man istället säga:

*"Subhanaka Allahumma wa bi-hamdika wa tabaraka smuka wa ta'ala jadduka wa la ilaha ghayruk."*

*"Lovprisning och ära tillkommer Allah. Välsignat vare Ditt namn, upphöjt vare Din storhet och Ära. Det finns ingen gud utom Du."*

Det är förtjänstfullt att variera mellan dessa böner – den första exempelvis i Fajr och den andra i Zuhur – i likhet med vad Profeten ﷺ brukade göra.

Efter öppningsdu'a'n säger man:

*"A'ūdhu billahi min al-shaytani al-rajim"* – Jag söker skydd hos Allah från shaytan den förbannade.

Sedan säger man:

*"Bismi-llahi al-rahmani al-rahim"* – I Allahs, den Nåderikes, den Barmhärtiges namn.

Och reciterar al-Fatiha – Koranens öppningssūra.

Profeten Muhammad ﷺ sade: *"En bön i vilken man inte reciterar al-Fatiha är ogiltig."*

Efter al-Fatiha säger man *"Āmin"* – högt om bönen reciteras högt, och tyst om den reciteras tyst.

Vad gäller den efterföljande recitationen, är det rekommenderat att recitera verser från medellånga sūror i Koranen i Zuhur, 'Asr och 'Isha'. I Fajr är det rekommenderat att recitera ett avsnitt ur en längre sūra. I Maghrib kan man välja att recitera antingen ur en lång sūra eller ur de kortare sūrorna i Koranen.

## 7. Rukū' – att böja sig

Man lyfter händerna till axlarnas eller öronens höjd och säger *"Allahu Akbar"* – Allah är Störst – och böjer sig sedan ned så att huvud och rygg bildar en vågrät linje. Händerna placeras med utspridda fingrar på knäna.

Man ska känna stillhet och lugn i rukū' och säga minst tre gånger:

*"Subhana Rabbiya al-'Azim"* – Ärad vare min Herre, den Allsmäktige.

Det är dessutom rekommenderat att tillägga:

*"Subhanaka Allahumma Rabbana wa bi-hamdika, Allahumma ighfir li"* – Ärad vare Du, o Allah, vår Herre, och jag prisar Dig. O Allah, förlåt mig mina synder.

## 8. Att resa sig från rukū'

Man lyfter huvudet från rukū' och höjer händerna till axlarnas eller öronens höjd. Den som är imam eller ber ensam säger:

*"Sami'a Allahu li-man hamidah"* – Allah hör den som prisar Honom.

När man nått upprätt stående ställning säger man:

*"Rabbana wa laka al-hamdu hamdan kathiran tayyiban mubarakan fihi, mil'a al-samawati wa mil'a al-ardi wa mil'a ma baynahuma wa mil'a ma shi'ta min shay'in ba'd."*

*"Vår Herre, Prisad vare Du allena – rikliga, rena och välsignade prisningar som fyller himlarna, fyller jorden, fyller det som finns däremellan och fyller vad helst Du önskar utöver det."*

Den som ber bakom en imam säger när han reser sig:

*"Rabbana wa laka al-hamd..."* och resterande du'a'.

Det är rekommenderat för imamen, den som följer imamen och den som ber ensam att även tillägga:

*"O Allah, Du som förtjänar all dyrkan och ära – Din ära är den bästa och sannaste av vad Dina tjänare kan säga. Vi är alla Dina tjänare. O vår Herre, ingen kan beröva någon det Du har skänkt, och ingen kan ge det Du har undanhållit."*

Det är rekommenderat att placera händerna på bröstet efter resningen från rukū', precis som innan bojningen. Både Wa'il ibn Hujr och Sahl ibn Sa'd berättar att det var på detta sätt Profeten ﷺ brukade göra när han reste sig efter rukū'.

## 9. Sujūd – att falla ned

Man faller ned och säger *"Allahu Akbar"* – Allah är Störst. Man bör sänka knäna mot marken innan händerna, om det är möjligt. Om det inte är möjligt är det tillåtet att röra marken med händerna först. Händerna och tårna ska vara riktade mot qibla. Händerna ska vara sträckta med fingrarna hållna tätt ihop.

I sujūd ska den bedjande använda sju kroppsdelar som vidrör marken: pannan och näsan (som räknas som en enhet), båda händerna, båda knäna och de inre delarna av tårna på båda fötterna.

Sedan säger man minst tre gånger:

*"Subhana Rabbiya al-A'la"* – Ärad vare min Herre, den Högste.

Det är dessutom rekommenderat att tillägga:

*"Subhanaka Allahumma Rabbana wa bi-hamdika, Allahumma ighfir li"* – Ärad vare Du, o Allah, vår Herre, och jag prisar Dig. O Allah, förlåt mig mina synder.

Det är rekommenderat att den bedjande fördjupar sin du'a' och ber Allah om mer, ty Profeten ﷺ sade:

*"När du utför rukū', ära då din Herre. När du utför sujūd, gör ditt bästa i din du'a' och be Honom om mer – ty din du'a' i sujūd är mer värd att bli besvarad."*

Den bedjande bör be sin Herre om välstånd i detta världsliga liv och i det kommande livet.

Vare sig det är en obligatorisk eller frivillig bön ska den bedjande i sujūd inte pressa armarna mot sidorna, inte pressa magen mot låren och inte pressa låren mot underbenen. Armarna ska hållas lyfta från marken, ty Profeten ﷺ förbjöd att lägga ut och sträcka armarna mot marken med orden: *"Rätta till er sujūd, håll fast vid den och sträck inte ut händerna mot marken som hundar gör."*

## 10. Att resa sig och sitta mellan de två sujūd

Man lyfter huvudet från sujūd och säger *"Allahu Akbar"*. Man lägger vänster fot platt mot marken och sitter på den, håller höger fot upprätt och lägger händerna på låren och knäna. Sedan säger man:

*"Rabbi ighfir li, wa-rhamni, wa-hdini, wa-rzuqni, wa-'afini, wa-jburni"* – O min Herre, förlåt mig, visa mig barmhärtighet, vägled mig, förse mig med uppehälle, skydda mig och trösta mig.

Man ska känna stillhet och lugn under detta uppehåll.

## 11. Det andra sujūd

Man faller ned i sujūd igen och säger *"Allahu Akbar"* och upprepar i detta sujūd vad man gjort och sagt i det första.

## 12. Vila-pausen och resningen till nästa rak'a

Man lyfter huvudet och säger *"Allahu Akbar"* och gör en kort paus i sittande ställning – liknande den mellan de två sujūd. Detta kallas *jalsat al-istirraha* – vilopausen. Det är rekommenderat men inte obligatoriskt. Sedan reser man sig upp med stöd mot knäna, eller mot marken om man inte kan stödja sig på knäna.

Man reciterar sedan al-Fatiha och ett ytterligare avsnitt ur Koranen och utför den andra rak'an precis som den första.

De som ber bakom imamen ska inte föregå honom i börens rörelser.

Profeten ﷺ sade:

*"Imamen är till för att följas. När han säger 'Allahu Akbar', säg då detsamma efter honom. När han utför rukū', utför då rukū' efter honom. När han säger 'Sami'a Allahu li-man hamidah', svara då: 'Rabbana wa laka al-hamd.' Och när han utför sujūd, utför då sujūd efter honom."* (Bukhari, vol. 1, s. 37)

## 13. Sittandet i en tvårak'a-bön och tashahhud

Om bönen består av två rak'at – såsom Fajr, 'Id-bönen eller fredagsbönen – sitter man efter det andra sujūdet med höger fot upprätt och vänster fot lagd platt under sig. Höger hand placeras på höger lår med alla fingrar ihopknäppta utom pekfingret, som pekar mot qibla som ett tecken på

monoteismen. Vänster hand läggs på vänster lår.

Det är också tillåtet att hålla lillfingret och ringfingret slutna, forma en ring med tummen och långfingret och peka med pekfingret. Profeten ﷺ praktiserade båda dessa sätt, och det är förtjänstfullt att växla mellan dem.

I detta sittande läser man tashahhud:

*"Al-tahiyyatu li-llahi wa al-salawatu wa al-tayyibat. Al-salamu 'alayka ayyuha al-nabiyyu wa rahmatu Allahi wa barakatuh. Al-salamu 'alayna wa 'ala 'ibadi Allahi al-salihin. Ashhadu an la ilaha illa Allah wa ashhadu anna Muhammadan 'abduhu wa rasuluh. Allahumma salli 'ala Muhammadin wa 'ala ali Muhammadin kama sallayta 'ala Ibrahima wa 'ala ali Ibrahim. Innaka Hamidun Majid. Wa barik 'ala Muhammadin wa 'ala ali Muhammadin kama barakta 'ala Ibrahima wa 'ala ali Ibrahim. Innaka Hamidun Majid."*

*"Hälsningar, böner och allt gott i livet tillhör Allah. Fred, barmhärtighet och välsignelser från Allah vare med dig, o Profet. Fred vare med oss och med Allahs rättfärdiga tjänare. Jag vittnar om att det inte finns någon gud utom Allah och jag vittnar om att Muhammad är Hans tjänare och sändebud. O Allah, välsigna Muhammad och hans familj såsom Du välsignade Ibrahim och hans familj. Sannerligen är Du den Mest Prisade, den Mest Ärorike. O Allah, skänk Din välsignelse till Muhammad och hans familj såsom Du skänkte den till Ibrahim och hans familj. Sannerligen är Du den Mest Prisade, den Mest Ärorike."*

Efter tashahhud ber man Allah om skydd från fyra ondsaker:

*"Allahumma inni a'ūdhu bika min 'adhabi Jahannam, wa min 'adhabi al-qabri, wa min fitnati al-mahya wa al-mamat, wa min sharri fitnati al-Masihi al-Dajjal."*

*"O Allah, jag söker skydd hos Dig från straffet i Helvetet, straffet i graven, prövningarna i livet och efter döden och från al-Masih al-Dajjals ondska."*

Den bedjande kan sedan be Allah om välstånd i detta och det kommande livet, om välsignelse för föräldrarna och för muslimerna. Ibn Mas'ūd (radiya Allahu 'anhu) berättar att Profeten ﷺ lärde honom tashahhud och sade att man efter det ska anropa Allah och be Honom om det man mest önskar.

Bönen avslutas med att man vänder huvudet till höger och säger:

*"Al-salamu 'alaykum wa rahmatu Allah"*

och sedan till vänster med samma hälsning:

*"Al-salamu 'alaykum wa rahmatu Allah"*

*"Allahs frid och barmhärtighet vare med er."*

## 14. Böner med tre eller fyra rak'at

I Maghrib, som består av tre rak'at, och i Zuhur, 'Asr och 'Isha', som består av fyra rak'at, reser man sig efter det mellanliggande tashahhud, lyfter händerna till axlarnas höjd och säger *"Allahu Akbar"*. Man placerar händerna på bröstet som förklarats tidigare och reciterar enbart al-Fatiha i den tredje och fjärde rak'an.

Det är dock tillåtet att lägga till ytterligare verser efter al-Fatiha i den tredje och fjärde rak'an i Zuhur, eftersom det har återgetts att detta var ett av Profetens ﷺ sätt, enligt det som rapporterats av Abū Sa'id.

Efter den tredje rak'an i Maghrib och den fjärde rak'an i Zuhur, 'Asr och 'Isha' sitter man och reciterar tashahhud och avslutar bönen med taslim till höger och till vänster, som beskrivits ovan.

## Dhikr och du'a' efter bönen

Det är sunna men inte obligatoriskt att efter bönen be Allah om förlåtelse tre gånger och sedan säga:

*"Allahumma anta al-salamu wa minka al-salamu, tabarakta ya dha al-jalali wa al-ikram."*

*"O Allah, Du är frid och från Dig kommer frid. Du är välsignad, o Besittare av Ära och Heder."*

Det är rekommenderat att säga:

*"La ilaha illa Allah, wahdahu la sharika lah, lahu al-mulku wa lahu al-hamdu wa huwa 'ala kulli shay'in qadir. Allahumma la mani'a li-ma a'tayta wa la mu'tiya li-ma mana'ta wa la yanfa'u dha al-jaddi minka al-jadd. La hawla wa la quwwata illa billah. La ilaha illa Allah wa la na'budu illa iyyah,*

*lahu al-ni'matu wa lahu al-fadlu wa lahu al-thana'u al-hasan. La ilaha illa Allah, mukhlisina lahu al-dina wa law kariha al-kafirun."*

*"Det finns ingen gud utom Allah, allena utan partner. Hans är herraväldet och Hans är all lovprisning, och Han har makt över alla ting. O Allah, ingen kan undanhålla det Du ger och ingen kan ge det Du undanhåller, och den rikes rikedom gagnar honom inte inför Dig. Det finns ingen makt och ingen styrka utom hos Allah. Det finns ingen gud utom Allah och vi dyrkar ingen utom Honom. Hans är välsignelsen, Hans är nåden och Hans är all skön lovprisning. Det finns ingen gud utom Allah - uppriktiga i vår hängivenhet till Honom, om än de otrogna ogillar det."*

Det är dessutom rekommenderat att prisa Allah trettiofyra gånger med "SubhanaAllah", lovprisa Honom trettiofyra gånger med "Al-hamdulillah" och förhärliga Honom trettiofyra gånger med "Allahu Akbar", och sedan avsluta med etthundra genom att en gång säga:

*"La ilaha illa Allah, wahdahu la sharika lah, lahu al-mulku wa lahu al-hamdu wa huwa 'ala kulli shay'in qadir."*

*"Det finns ingen gud utom Allah, allena utan partner. Hans är herraväldet och Hans är all lovprisning, och Han har makt över alla ting."*

Slutligen reciterar man Āyat al-Kursi (al-Baqarah, 2:255), sūrat al-Ikhlās, sūrat al-Falaq och sūrat al-Nas. Det är rekommenderat att recitera dessa tre sūror tre gånger efter Fajr och Maghrib, ty detta har återgetts som en av Profetens ﷺ sedvanor. Alla dessa efterböner är frivilliga och inte obligatoriska.

## Frivilliga böner – rawatib

Varje muslim – man eller kvinna – rekommenderas att be tolv rak'at frivilliga böner varje dag: fyra rak'at före Ṣuhr, två rak'at efter Ṣuhr, två rak'at efter Maghrib, två rak'at efter 'Isha' och två rak'at före Fajr. Dessa frivilliga böner kallas **rawatib** – regelbundna sunna-böner.

Profeten ﷺ brukade utföra dessa böner regelbundet när han var hemma. Under resor brukade han inskränka sig till de två frivilliga rak'at före Fajr och witr-böner efter 'Isha'.

Det är tillåtet att utföra dessa frivilliga böner i moskén, men det är bättre att utföra dem hemma. Profeten ﷺ sade: "De bästa bönerna är de som

## Profeten Muhammads ﷺ sätt att utföra bönen

*fullbordas i ens eget hem, med undantag för de obligatoriska bönerna som bör utföras i församling i moskén.”*

Att hålla fast vid dessa frivilliga böner är ett medel för att förtjäna Paradiset. Profeten ﷺ sade: *”Den som ber tolv frivilliga rak‘at varje dag och natt – Allah kommer att belöna honom med en boning i Paradiset.”*

Det är också rekommenderat att be fyra frivilliga rak‘at före ‘Asr, två rak‘at före Maghrib och två rak‘at före ‘Isha’, ty detta har återgetts som en av Profetens ﷺ sedvanor.

Allah den Upphöjde säger:

*”Ni har sannerligen i Allahs sändebud ett gott föredöme.”* (Surah al-Ahzab, 33:21)

Och Profeten ﷺ sade: *”Be på samma sätt som ni har sett mig be.”*

Allah är Den som har förmåga att skänka oss framgång och välstånd. Och må Allah sända Sin välsignelse och frid över vår Profet Muhammad, son till ‘Abdullah, hans familj, hans följeslagare och var och en som följer hans väg till Domedagen.