



Profetens sätt att utföra bönen

Av: Abdul-Aziz ibn Baz

Profetens Bön

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

Syftet med denna kortfattade skrift är att förklara hur Profeten Muhammad, frid och Allahs välsignelser vare med honom, brukade utföra sina böner. Jag vill presentera denna förklaring för varje muslimsk man och kvinna så att de kan sträva efter att ta Profetens sätt att utföra bönen som en förebild för sig. Det berättades av Al-Bukhari att Profeten Muhammad, frid och Allahs välsignelser vare med honom, sade: "Utför era böner på det sätt ni sett mig göra."

Därför följer här förklaringen av Profetens sätt att be:

Tvagningen

1. Att fullständigt utföra tvagningen (wudu') enligt den metod som Allah befallt i Koranen:

”O ni som tror, när ni förbereder er för bön, tvätta era ansikten och era händer (och armar) upp till armbågarna, stryk över era huvuden (med vatten) och (tvätta) era fötter upp till anklarna.”

Profeten, frid och Allahs välsignelser vare med honom, sade: ”Bön utan tvagning är ogiltig.”

2. Att vända sitt ansikte och hela sin kropp mot Ka‘bah, det Heliga Huset i Makkah, och i sitt hjärta avse att utföra den bön man vill fullgöra, vare sig det är en obligatorisk bön eller en frivillig bön.

Den bedjande ska i alla fall **inte uttala sin avsikt högt**, eftersom varken Profeten eller hans följeslagare brukade uttala avsikten för bönen. Att uttala avsikten hörbart är därför en innovation och en otillåten handling.

Oavsett om individen är imam eller ber ensam bör han ta en *sutrah*, dvs. ett hinder framför sig i bönen. Att rikta ansiktet mot qiblah (Ka‘bah i Makkah) är ett nödvändigt villkor för varje bön. Det finns dock några få undantag från denna regel som förklaras i auktoritativa böcker för den som vill hänvisa dit.

3. Att uttala takbirat al-ihram, det vill säga säga *Allahu akbar*, genom vilket man förhärligar Allahs storhet, samtidigt som man ser nedåt mot platsen där man kommer att utföra sin sujud.

4. Att höja sina händer till axelhöjd eller nära öronens flikar när man uttalar takbirat al-ihram.

5. Att lägga sin högra hand över sin vänstra hand och vänstra handled, och placera dem båda över bröstet, så som Profeten, frid och Allahs välsignelser vare med honom, brukade göra.

6. Det är rekommenderat att den bedjande reciterar denna inledande åkallan och säger:

”Allahumma ba‘id bayni wa bayna khatayaya kama ba‘adta bayna al-mashriqi wa’l-maghribi, allahumma naqqini min khatayaya kama yunaqqa ath-thawbu al-abyadu mina’d-danas. Allahumma’ghsilni min khatayaya bil-ma’i wa’t-thalji wa’l-barad.”

Denna åkallan betyder: ”O Allah, skilj mig från mina synder så som Du har skiljt öst från väst. O Allah, rena mig från mina synder så som det vita plagget renas från smuts. O Allah, tvätta bort mina synder med vatten,

snö och hagel.”

Eller så kan han istället säga:

”Subhanaka allahumma wa bihamdika wa tabaraka ismuka wa ta’ala jadduka wa la ilaha ghayruka.”

Vilket betyder: **”Pris och ära tillkommer Allah. Välsignat är Ditt namn, upphöjd är Din majestät och ära. Det finns ingen gud utom Du.”**

Eller han kan säga vilken annan åkallan som helst som Profeten, frid och Allahs välsignelser vare med honom, brukade säga i sina böner.

Det är bättre att recitera dessa åkallelser omväxlande — den första i morgonbönen (fajr), den andra i middagsbönen (dhuhr), var och en i tur och ordning — i enlighet med vad Profeten brukade göra.

Efter att ha reciterat den inledande åkallan säger den bedjande:

”A’udhu billahi min ash-shaytan ar-rajim.” Vilket betyder: **”Jag söker Allahs skydd mot den fördömde Satan.”**

Sedan säger han:

”Bismillahi r-rahmani r-rahim.” Vilket betyder: **”I Allahs, den Allbarmhärtiges, den Allra Nåderikes namn.”**

Och reciterar al-Fatihah (den inledande suran i den Årorika Koranen). Profeten Muhammad, frid och Allahs välsignelser vare med honom, sade: **”Bön utan recitation av al-Fatihah är ogiltig.”**

Den bedjande bör säga **Amin** efter recitationen av al-Fatihah högt om bönen reciteras högt, och viska den i de böner som reciteras tyst.

För att vara i överensstämmelse med Profetens traditioner rekommenderas den bedjande att recitera verser från medellånga kapitel av Koranen i bönerna **Dhuhr** (middag), **Asr** (sen eftermiddag) och **‘Isha’** (natt).

När det gäller **Fajr** (morgonbönen) rekommenderas att recitera ett avsnitt från Koranens längre kapitel.

I **Maghrib** (kvällsbönen) har han valfrihet att recitera avsnitt från antingen långa eller korta kapitel av Koranen.

7. Därefter böjer sig den bedjande i ruku', höjer sina händer till axlarnas eller öronens nivå medan han säger *Allahu akbar* (Allah är den Störste), och böjer sig sedan ned så att huvud och rygg är i samma nivå, och placerar sina händer med fingrarna utsträckta på knäna.

Den bedjande bör känna frid och stillhet under ruku'. Han bör säga minst tre gånger:

"Subhana rabbiy al-'azim." Vilket betyder: "Ära vare min Herre, den Allsmåktige."

Det är rekommenderat att han dessutom säger under ruku':

"Subhanak allahumma rabbana wa bihamdika, allahumma'ghfir li." Vilket betyder: "Ära vare Dig, o Allah, och jag prisar Dig; förlåt mig mina synder."

8. Att höja sitt huvud från ruku', höja sina händer till axlarnas eller öronens nivå och säga — om han är imam eller ber ensam —:

"Sami'a Allahu liman hamidah." Vilket betyder: "Allah hör den som prisar Honom."

När han återgår till stående ställning bör han säga:

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

Denna åkallan betyder: **"Vår Herre, åt Dig tillhör allt pris, ett rikligt, gott och välsignat pris som fyller himlarna, jorden, det som är mellan dem och fyller det som Du vill utöver detta."**

Men om den bedjande är en följare som leds av en imam ska han när han reser sig säga:

"Rabbana wa lak al-hamd ..." osv.

Det är rekommenderat för imamen, följaren eller den som ber ensam att även lägga till:

"Du, Allah, som förtjänar allt pris och all ära; Ditt prisande är det bästa och sannaste av allt som Din tjänare kan säga. Vi är alla Dina tjänare, vår Herre. Ingen kan hindra något av det Du skänker, och ingen kan ge något av det Du hindrar."

Den bedjande rekommenderas att lägga sina händer på bröstet, så som han gjorde innan ruku'. Både Wa'il ibn Hujr och Sahl ibn Sa'id rapporterade att detta var Profetens sätt när han höjde sitt huvud efter ruku'.

9. Att gå ned i sujud medan man säger *Allahu akbar*

Han bör röra marken med sina knän innan han rör den med sina händer, om detta är möjligt för honom. Om inte, är det tillåtet att röra marken med händerna innan knäna. Fingrar och tår ska riktas mot qiblah i Makkah, och händerna ska vara utsträckta med fingrarna tätt samman och inte isär.

I sujud ska den bedjande använda dessa sju kroppsdelar: **pannan, näsan, båda händerna, båda knäna och tårnas insidor**. Dessa sju kroppsdelar ska vidröra marken.

Sedan bör den bedjande säga tre gånger eller mer:

"Subhana rabbiy al-A'la." Vilket betyder: "Ära vare min Herre, den Högste."

Det är rekommenderat att säga:

"Subhanak allahumma rabbana wa bihamdika, allahumma'ghfir li." Vilket betyder: "Ära vare Dig, vår Herre, och jag prisar Dig. Vår Herre, förlåt mig mina synder."

Det är rekommenderat att den bedjande ökar sina åkallelser och ber om mer från sin Herre, eftersom Profeten, frid och Allahs välsignelser vare med honom, sade:

"När det gäller ruku', förhåll er Herre i den; när det gäller sujud, gör ert bästa i att åkalla och be om mer från Honom, för era åkallelser i sujud är mer värda att bli besvarade."

Den bedjande bör be sin Herre om framgång både i detta liv och i det kommande.

Oavsett om det är en obligatorisk bön eller en frivillig bön ska den bedjande i sujud varken hålla sina armar tätt intill sidorna, eller pressa sin mage mot låren, eller låren mot benen. Armarna ska hållas uppe från marken, eftersom Profeten, frid och Allahs välsignelser vare med honom, förbjöd att lägga armarna och sträcka ut dem på marken, och befallde:

"Justera er prostration, håll den rak, och sträck inte ut era händer på

marken som hundar gör.”

10. Han ska höja sitt huvud från sujud medan han säger *Allahu akbar*, lägga sin vänstra fot platt på marken och sitta på den, hålla sin högra fot upprätt, och placera sina händer på sina låår och knän, och säga:

”O min Herre, förlåt mig, förbarma Dig över mig, vägled mig, förse mig med Dina välsignelser och trösta mig.”

Den bedjande bör känna stillhet och ro under denna paus.

11. Att gå ned i sujud igen medan man säger *Allahu akbar*, och upprepa i denna prostration det man gjorde och sade i den första prostrationen.

12. Därefter höjer den bedjande sitt huvud medan han säger *Allahu akbar*, och tar en paus liknande pausen mellan de två prostrationerna; detta kallas ”vilopausen”.

Det är rekommenderat för den bedjande att göra denna paus, men det finns ingen synd om han avstår från den.

Sedan reser sig den bedjande och står upp, stödd på sina knän eller på marken om han inte kan stödja sig på knäna, reciterar al-Fatihah (den inledande suran i den Ärorika Koranen) och några andra verser ur Koranen, och gör precis som han gjorde i den första rak‘ah (bönenheten).

De som ber bakom imamen ska inte tävla med honom i bönehandlingarna, eftersom Profeten, frid och Allahs välsignelser vare med honom, sade:

”Imamen är till för att följas. Om han säger *Allahu akbar*, säg detsamma efter honom. Om han böjer sig i ruku‘, böj er efter honom. Om han säger *Sami‘a Allahu liman hamidah*, säg då *Rabbana wa laka al-hamd*. Och om han går ned i sujud, gå ned efter honom.” [Bukhari, volym 1, s. 37]

13. Om bönen består av två rak‘at, såsom morgonbönen Fajr, högtidsbönen Id eller fredagsbönen Jumu‘ah, sitter den bedjande efter den andra prostrationen med sin högra fot upprätt, sittande på sin vänstra fot som ligger ned, och placerar sin högra hand på sitt högra låår, med alla fingrar knutna utom pek fingret som han använder för att peka som ett tecken på sin monoteistiska tro. Den vänstra handen placeras på det vänstra lååret.

Det finns inget hinder om den bedjande håller lillfingret och ringfingret slutna, medan han formar en ring av tummen och långfingret, och

använder pekfingret för att peka som ett tecken på sin monoteistiska tro. Det har återberättats att Profeten, frid och Allahs välsignelser vare med honom, praktiserade båda dessa sätt, och därför är det rekommenderat att den bedjande utför det första sättet en gång och det andra nästa gång.

Den bedjande reciterar **tashahhud** medan han sitter och säger:

"At-tahiyyatu lillahi was-salawatu wat-tayyibatu, as-salamu 'alayka ayyuhan-nabiyyu wa rahmatullahi wa barakatuhu. As-salamu 'alayna wa 'ala 'ibadillahis-salihin. Ash-hadu an la ilaha illa Allah wa ash-hadu anna Muhammadan 'abduhu wa rasuluhu. Allahumma salli 'ala Muhammad wa 'ala ali Muhammad kama sallayta 'ala Ibrahim wa 'ala ali Ibrahim, innaka hamidun majid. Wa barik 'ala Muhammad wa 'ala ali Muhammad kama barakta 'ala Ibrahim wa 'ala ali Ibrahim, innaka hamidun majid."

Detta betyder:

"Hälsningar, böner och allt gott tillhör Allah. Frid, Allahs barmhärtighet och välsignelse vare över dig, o Profet. Må frid vara över oss och över Allahs rättfärdiga tjänare. Jag vittnar att det inte finns någon gud utom Allah och jag vittnar att Muhammad är Hans tjänare och sändebud. O Allah, välsigna Muhammad och hans familj såsom Du välsignade Ibrahim och hans familj. Du är Den Mest Prisade, Den Mest Ärorike. O Allah, skänk Din nåd till Muhammad och hans familj såsom Du skänkte den till Ibrahim och hans familj. Du är Den Mest Prisade, Den Mest Ärorike."

Efter att ha reciterat tashahhud ber den bedjande Allah om skydd från fyra prövningar. Han ska säga:

"Min Herre, jag ber om Ditt skydd från Helvetets straff, gravens straff, prövningarna i livet och efter döden, och från den falske Messias (Antikrist)."

Den bedjande kan be Allah om framgång i detta liv och i det kommande, och åkalla Allah att skänka sina föräldrar och andra muslimer Hans gåvor. Detta kan göras i både obligatoriska och frivilliga böner.

Det har återberättats av Ibn Mas'ud att Profeten, frid och Allahs välsignelser vare med honom, lärde honom hur man reciterar tashahhud och sade att den bedjande bör åkalla Allah och be Honom om de önskingar han älskar mest; eller, enligt andra formuleringar, att den bedjande bör be Allah om vad han än önskar. På detta sätt kan tjänaren be Allah om all framgång i detta liv och i det kommande.

Den bedjande avslutar sin bön genom att vända sitt ansikte åt höger och säga:

"As-salamu 'alaykum wa rahmatullah,"

och åt vänster och säga samma hälsning, vilket betyder:

"Frid och Allahs barmhärtighet vare över er."

14. Om bönen består av tre rak'at, såsom Maghrib (kvällsbönen), **eller fyra rak'at**, såsom Dhuhr (middagsbönen), Asr (sen eftermiddagsbönen) eller 'Isha' (nattbönen), reser sig den bedjande efter att ha reciterat tashahhud på det sätt som tidigare beskrivits, och höjer sina händer till axlarnas nivå medan han säger *Allahu akbar*.

Den bedjande placerar sina händer över bröstet som tidigare förklarats och reciterar endast al-Fatihah. Det finns ingen invändning mot att han lägger till några andra verser från Koranen efter al-Fatihah i den tredje eller fjärde rak'ah av Dhuhr-bönen, eftersom detta nämndes som en av Profetens, frid och Allahs välsignelser vare med honom, metoder enligt traditionen återgiven av Abu Sa'id.

Efter den tredje rak'ah av Maghrib och den fjärde rak'ah av Dhuhr, Asr och 'Isha' reciterar den bedjande tashahhud och avslutar sin bön genom att säga:

"As-salamu 'alaykum wa rahmatullah" — först åt höger och sedan åt vänster, såsom tidigare förklarats.

Det är inte en obligatorisk handling, men det är en rekommenderad profetisk tradition att åkalla Allah efter att ha avslutat bönen genom att be Honom om förlåtelse tre gånger och, innan imamen vänder sitt ansikte mot sina följare, säga:

"O Allah, Du är frid och från Dig kommer frid. Du är välsignad, Du som äger majestät och ära."

Det är rekommenderat för den bedjande att säga:

"Det finns ingen gud utom Allah. Han är Den Ende. Han har ingen partner. Hans är herraväldet och till Honom tillhör all lovprisning. Han har makt över allting. O Herre, ingen kan hålla tillbaka det Du ger, och ingen kan ge det Du håller tillbaka, och rikedomar kan inte gynna den rike inför Dig. Det finns ingen kraft och ingen styrka utom genom Allahs stöd. Det finns ingen

gud utom Allah och vi dyrkar ingen annan än Honom. Honom tillhör alla gåvor, Honom tillhör all nåd, och Honom tillkommer all lovprisning. Det finns ingen gud utom Allah, Honom är vi uppriktiga i vår dyrkan, även om de otroende avskyr det.”

Det är också rekommenderat att den bedjande prisar Allah 33 gånger genom att säga **Subhanallah**, lovprisar Honom 33 gånger genom att säga **Al-hamdu lillah**, och säger **Allahu akbar** 33 gånger. Den bedjande fullbordar sina åkallelser till hundra genom att säga en gång:

”Det finns ingen gud utom Allah. Han är Den Ende. Han har ingen partner. Hans är herraväldet och till Honom tillhör all lovprisning. Han har makt över allting.”

Den bedjande lägger till recitationen av **Versen om Tronen (Ayat al-Kursi)**, **Surat al-Ikhlās**, **Surat al-Falaq** och **Surat an-Nas**. Det är rekommenderat att recitera dessa tre gånger efter Fajr och Maghrib, eftersom detta rapporterats som en av Profetens traditioner. Alla dessa efter-böner-åkallelser är, som tidigare nämnts, frivilliga och inte obligatoriska.

Varje muslim, man eller kvinna, rekommenderas att be **tolv rak‘at av frivilliga böner varje dag**:

- fyra före Dhuhr,
- två efter Dhuhr,
- två efter Maghrib,
- två efter ‘Isha’,
- två före Fajr.

Dessa frivilliga böner kallas **rawatib**, vilket betyder ”bestämda frivilliga böneövningar”. Profeten, frid och Allahs välsignelser vare med honom, bevarade dessa frivilliga böner var han än befann sig.

Under sina resor brukade han utföra de två frivilliga rak‘at före Fajr samt Witr-bönen efter ‘Isha’. Det finns ingen invändning mot att utföra dessa frivilliga böner i moskén, men det är bättre att utföra dem hemma, eftersom Profeten sade:

”De bästa bönerna är de som utförs i hemmet, med undantag för de obligatoriska bönerna som ska utföras i församling i moskén.”

Att regelbundet utföra dessa frivilliga böner är ett medel för att få inträde i Paradiset.

Profeten sade:

”Den som frivilligt ber tolv rak‘at varje dag och natt, Allah kommer att bygga ett hus åt honom i Paradiset.”

Det är också rekommenderat för muslimen att be fyra frivilliga rak‘at före Asr, två före Maghrib och två före ‘Isha’, eftersom detta rapporterats som en av Profetens traditioner.

Allah, den Allsmäktige, säger:

”I Allahs Sändebud har ni ett utmärkt föredöme.” (Koranen 33:21)

Och Profeten sade: **”Utför er bön på det sätt ni sett mig göra.”**

Allah är Den som förmår ge oss framgång och välgång, och må Allah skänka sina välsignelser och sin frid över vår Profet Muhammad, son av Abdullah, hans familj, hans följeslagare och alla som följer hans väg till Domedagen.

10 Senaste inlägg:

- [Bilal testar](#)
- [Rasism ur ett islamiskt perspektiv](#)
- [Den raka vägen](#)
- [Ahl al-Sunnahs ståndpunkt gällande den som begår en stor synd](#)
- [Sättet att Be efter den Utsatta Tiden](#)
- [Bestämmelserna om att be en obligatorisk bön före dess bestämda tid](#)
- [Fudayl ibn ‘Iyād om ahl al-Sunnah och ahl al-Bid‘ah](#)
- [Botemedlet för den Muslimska Ummahn](#)
- [Salafiyyah är inte en ny kallelse](#)
- [Den stora massan av muslimer](#)

Kategorier:

[Biblioteket \(24\)](#) [Blandat \(1576\)](#) [Bönen \(16\)](#) [Bönetider \(93\)](#)

[Familj \(3\)](#) [Koranen \(857\)](#) [KORANENS BUDSKAP \(115\)](#)

[Sunnah \(1510\)](#)

Etiketter:

[40-Nawawi](#) [al-Albani](#) [al-Bukhari](#) [al-Husari](#) [al-Koran](#) [al-Othaymin](#)
[al-Sunnah](#) [Ali ibn Abi Taleb](#) [as-Salat](#) [as-Sawm](#) [as-Sunnah](#) [A'lam al-Sunna](#) [al-Manshūra](#) [BÖNEN](#) [Bön](#)
[Bönetider](#) [Dajjal](#) [det förflutna](#) [det nästkommande](#) [De utvalda](#) [De ödmjukas bön](#) [DJJAL](#) [Enkel förklaring](#) [FASTAN](#) [fasta och hälsa](#)
[fredagspredikan](#) [Följeslagare](#) [Hadith](#) [Hadither](#) [Hajj](#) [Halal](#) [Haram](#)
[Historia](#) [ibn al-Qayyim](#) [Ibn Baz](#) [Ibn Majah](#) [iftar](#) [Imam](#) [Muslim](#)
[islam](#) [islamic](#) [islamister](#) [Islams historia](#) [i'jaz al-Qur'an](#) [KAPITEL 1](#) [KAPITEL 2](#)
[KAPITEL 3](#) [KAPITEL 4](#) [KAPITEL 21](#) [KAPITEL 24](#) [KAPITEL 87](#) [KAPITEL 88](#) [KAPITEL 90](#) [KAPITEL 91](#) [KAPITEL 97](#)
[KAPITEL 98](#) [KAPITEL 99](#) [KAPITEL 100](#) [KAPITEL 101](#) [KAPITEL 102](#) [KAPITEL 104](#) [KAPITEL 105](#) [KAPITEL 106](#)
[KAPITEL 107](#) [KAPITEL 109](#) [KAPITEL 110](#) [Kapitel 111](#) [KAPITEL 112](#) [KAPITEL 113](#) [KAPITEL 114](#) [Koran](#)
[Koranen](#) [KORANEN BERÄTTAR](#) [Koranen på svenska](#)
[Koranens budskap](#) [Koranvetenskap](#) [kvinnan](#) [laylat al-qadr](#) [Muhammad](#)
[muslimer](#) [Män runt om profeten](#) [Omar](#) [Othaymin](#) [PDF](#) [Profeten](#)
[Profeten sa](#) [Profeten sade](#) [profetens följare](#)
[Profetens Sirah](#) [RAMADAN](#) [Sahaba](#) [Sahabah](#) [Salah](#) [Salat](#)
[sira](#) [Sirah](#) [Souhur](#) [Sunnah](#) [tawhid](#) [Tro](#) [Vägen till Koranen](#) [أعلام](#)
[السنة المنشورة](#)
