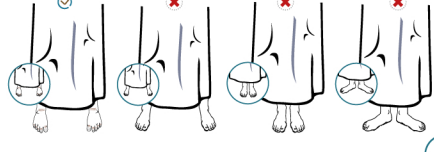
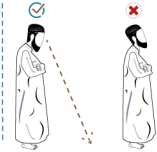


Det är rekommenderat för imamen (Den som leder bönen) att ha en sutrah framför sig. Detta gäller även för den som ber för sig själv. Skulle man däremot be bakom imamen, så räcker imamens sutrah för resterande bedjande bakom honom.

Den som ber ska låta hans blick vara riktad mot där han gör sujud (nedfallandet i bönen) dvs han ska inte kolla runt.

Och han låter mellanrummet mellan hans ben vara som mellanrummet mellan hans axlar. Han drar inte på sina ben mer än så och inte heller sätter han ihop sina ben. Och han låter tårna peka framåt.

Efter att han har kommit med alla bönen villkor. Säger han Allahu Akbar (Allah är störst) detta säger han samtidigt som han höjer sina händer i längd med öronen eller axeln. Och han låter den inre delen av handen vara pekad mot qiblan.



3

Placera händerna på bröstet - med höger hand på vänster handrygg.



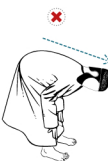
4

Sedan är det rekommenderat att läsa inlednings dua i första enheten (rakah) enbart. Och det bästa att han varierar mellan de dua (åkallan) som har rapporterats. Sedan söker han skydd från djävulen genom att säga a'udhu billāhi minash-shaytān-ir-radīm! Jag söker skydd hos Allah från satan den utstötte. Sedan läser man Koranens första kapitel, al-Fātiḥah. Detta är ett villkor och bönen gills inte utan detta. Tänk på att när man läser så måste man röra på munnen dvs. man kan inte bara tänka orden. Man ska även vara väldigt noga med att läsa detta kapitel korrekt med så man läser bokstäverna rätt. Man börjar genom att säga Bismillāh-ir-Rahmān-ir-Rahīm [I Allahs den Barmhärtige, den Nåderikes namn!] Al-hamdu-lil-lāh Rab-bil-'ālamīn [Allt lov och pris tillkommer Allah, världarnas Herre] ar-Rahmān-ir-Rahīm

[Den Barmhärtige, den Nåderike] Mālikī yaum-mid-dīn [Som Allsmäktig råder över Domens Dag] Iy-yāka na-'budu wa Iy-yāka na-sta'in [Endast Dig dyrkar vi och endast Dig ber vi om hjälp] Ih-dinas-sirā-tal-mustaqīm [Väglad oss till den raka vägen] Sira-tal-ladhīna an'amta 'alayhim [Vägen som de Du har välsignat var och är på] Ghai-ril-maghdoubi 'alayhim walad-dā-ll-in [Inte de som har drabbats av (Din) vrede och inte de som har gått vilse] Säg sedan: Āmin Läs sedan en valfri sūrah (kapitel) eller delar av en sūrah från Koranen. Det är rekommenderat att börja med a'udhu billāhi minash-shaytān-ir-radīm Jag söker skydd hos Allah från satan den utstötte om man läser från en del av sūrah (kapitel). Skulle man däremot läsa från början av kapitlet så säger man Bismillāh-ir-Rahmān-ir-Rahīm [I Allahs den Barmhärtige, den Nåderikes namn!]

5

Sedan höjer han sina händer i längd med öronen eller axeln. Såsom han gjorde när han började bönen och samtidigt säger han Allahu akbar (Allah är störst) Sedan går han ner i ruku genom att buga dig så att rygg och bakhuvud bildar en rak linje. Händerna placeras på knäna. Benen skall vara utsträckta. Och han säger Subhāna rabbī-al adhīm "Glorifierad är min Herre, den Våldige." En gång är obligatoriskt att säga och 3 gånger eller mer är rekommenderat



6

Sedan reser man sig upp från bugandet samtidigt som du säger Sami'Allahu liman hamidah "Allah lyssnar till den som prisar Honom." Även här ska man lyfta sina händer i höjd med öronen eller axlarna. När man sedan står upprätt säger man: Rabbānā wa lakal-hamd "Vår Herre, Dig tillkommer all lovprisning." Säg sedan Allahu Akbar samtidigt som du faller ned på dina händer och knän med ansiktet [pannan och näsan] mot marken. Detta kallas sujud (nedfallandet) Tänk på följande under din sujud: Att dina underarmar inte vila mot marken. Däremot ska pannan, näsan, båda knäna och tårna vidröra marken. Att placera handflatorna i jämnhöjd med axlarna eller öronen samt att hålla ihop fingrarna och rikta dem rakt fram. Att hålla ihop hämlarna och ha tårna pressade mot marken och riktade framåt. Att bakkdelen inte ligger mot hämlarna och att magen inte ligger mot lären.



7

I sujud säger du tre gånger:

Subhāna rabbī-ya' 'alā

"Glorifierad är min Herre, den Högste

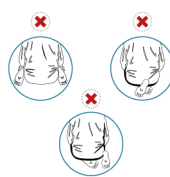
Och det är även rekommenderat att göra dua (åkallan) under man gör sujud.



8

Lyft huvud och överkropp tills du sitter på knä och säg samtidigt: Allahu Akbar Sitt avslappnad och vinkla vänster fot inåt och sitt på den. Håll den högra fotens häl upprätt med tårna mot marken pekandes rakt fram mot böneriktningen. Låt händerna vila utsträckt på lären. Kan man inte sitta på detta sätt går det bra att sitta på knä, på vanligt vis, med fötternas överdelar mot marken.

I denna position säger man: Rabbighfir lī, Rabbighfir lī "Min Herre, förlåt mig - Min Herre, förlåt mig."



9

Fall ned i sujud igen och säg samtidigt Allahu Akbar.

I sujud säger du en eller fler gånger:

Subhāna rabbī-ya' 'alā

"Glorifierad är min Herre, den Högste."

Res dig tills du står upprätt så som du

började bönen och säg samtidigt:

Allahu Akbar Genomför bönsens andra

enhet genom att göra som du gjorde

i den första.



När du är klar med den andra enheten sätter du dig för att göra första delen av tashahud. Sitt avslappnad och vinkla vänster fot inåt och sitt på den. Håll den högra fotens häl upprätt med tårna mot marken pekandes rakt fram mot böneriktningen. Sträck ut den högra handens pekfinger och peka rakt fram med det. Vila tummen mot långfingret så att det bildas en cirkel. Vila blicken mot det utsträckta pekfingret



och läs följande, tyst för dig själv, samtidigt som du rör på läpparna: (Första delen av tashahud) At-tahyī-yātu-lil-lāhī wa-salawātu wa tay-yibātu. As-salāmu 'aleyka ayyuhan-nabi wa rahmatul-lahi wa barakātuh. As salāmu 'alaynā wa 'alā 'ibādil-lahis-saliḥin. Ash-hadu an-lā ilāhā illallāh, wa ash-hadu anna Muhammedan 'abduhu wa rasūluhu Detta betyder: "Högaktning, bönerna och det goda tillkommer Allah. Må Frid och även Allahs Barmhärtighet och Hans Välsignelser vila över profeten Må Frid vila över oss och Allahs rättfärdiga tjänare. Jag vittnar om att ingen har rätt att dyrkas förutom Allah, och jag vittnar om att Muhammed är Hans tjänare och sändebud." Om detta är gryningsbönen (fajr, som endast består av två enheter) sitter du kvar och avslutar bönen. (Se steg 10 på hur du avslutar bönen) 10. Skulle du däremot be en av de andra bönerna vars enheter (rakah) antingen består av 4 eller 3 enheter så fortsätter du bönen efter att du suttit till den andra enheten och läst första delen av tashahud eftersom bönen inte är klar än. Du fortsätter bönen genom att resa dig tills du står upprätt så som du började bönen och säg Allahu akbar. När du sedan avslutat den sista enheten av resterande bönerna som består av antingen 4 enheter eller 3 sätt dig för den avslutande tashahud. (Du börjar däremot alltid med första delen av tashahud som är skrivet ovanför) Sedan lägger du till den avslutande delen. (Avslutande delen av tashahud) Allāhumma salī 'alā Muḥammad wa 'alā āli-Muḥammad kamā sallayta 'alā Ibrāhīm wa 'alā āli-Ibrāhīm innaka hamidun-madḥid Allāhumma bārik 'alā Muḥammad wa 'alā āli-Muḥammad kamā bārakta 'alā Ibrāhīm wa 'alā āli Ibrāhīm innaka hamidun-madḥid Detta betyder: "O Allah! Upphöj och ära Muhammed och över Muhammeds familj; så som Du upphöjde och ärade Ibrāhīm och över Ibrāhims familj. Sannerligen är du värd all Pris, Glorifierad. O Allah! Sänd välsignelser över Muhammed och över Muhammeds familj; så som Du sände välsignelser över Ibrāhīm och över Ibrāhims familj. Sannerligen är du värd all Pris, Glorifierad." Innan man avslutar bönen är det rekommenderat att söka skydd från fyra saker: Allāhumma in-nī a'udhu bika min 'adhābi jahannam, wa min 'adhābil-qabr, wa min fitnatil-mahyā wal-mamāt, wa min

sharri fitnat-il-masih-id-dadḥal Detta betyder: "O Allah! Jag söker Ditt skydd från straffet i Elden, straffet i graven, de svåra prövningarna i detta liv och efter döden, samt från 'Dadḥals svåra prövning' Man kan efter detta åkalla Allah om vad man vill. Avsluta sedan bönen genom att vrida huvudet åt höger och säga: as-salāmu 'alaikum wa rahmatul-lāh 'Vrid sedan huvudet åt vänster och säg samma sak. Du är nu färdig med din bön!



10

Skriven av Shaykh Haitham Sarhaan.

Sarhaan.com <http://Mahadsunnah.com>

Upphovsrätt och distributionsrättigheter tillgängliga
För att översätta broschyren: sarhaan.com eller skanna streckkoden

