

## Salaah – Bönen

Bönen är en av Islams grundpelare.

**Profeten Muhammed (frid vare med honom) säger:**

"Det fundamentala är Islam, dess pelare är bönen och dess högsta topp är Jihad för Allah's skull." (At- Thirmidhi, ibn Majah, Ahmad)

Varför ska man be?

Bönen var den första handlingen av gudskyrd som Allah gjorde obligatorisk. Allah beordrar oss på flera ställen i Koranen att göra bön.

*"Bönen är alla troendes plikt, knuten till bestämda tider." (Koranen 4:103)*

*"Förrätta regelbundet (de fem dagliga) bönerna och (särskilt) den bön som har en central plats och res er i from ödmjukhet inför Allah." (Koranen 2:238)*

Den är ett sätt för oss att visa att vi dyrkar och underkastar oss Honom. Genom bönen prisar och tackar vi Allah för Hans givmildhet, och vi ber Allah om hjälp. Koranen säger att vi ska söka hjälp i bönen. Vi ber Allah att Han ska leda oss på den rätta vägen och vi kan be om förlåtelse för våra synder.

Bönen är det första vi kommer att bli tillfrågade om på Domedagen. Profeten Muhammed ﷺ nämnde den också i sitt avskedstal, han ﷺ sa: " O muslimer! Bönen Bönen."

Vi måste vakta våra böner noga för de är det som skiljer oss från de otrogna.

*"Förbundet mellan dem och oss är bönen. Den som upphör med den blir säkerligen en kafir - otrogen." (Ahmed,Thirmidhi,Nisai,ibn Majah)*

Det är så viktigt att göra bön, att vi är beordrade att göra dem fast vi är på resa eller är sjuka. Profeten Muhammed ﷺ tyckte mycket om att göra bön. Det var en glädje för honom ﷺ och gav honom ﷺ frid i sinnet. Det är precis så vi också borde känna inför bönen. Bönen är som en spegel av våra gärningar. Om bönen är i ett bra skick så är resten av våra gärningar likaså, men om bönen är i ett dåligt skick så är resten av våra gärningar i ett liknande skick.

Man kan be Allah om vad som helst när man gör bön för Han är Den Mest Givmilde, Den Mest Barmhärtige.

Vad ger bönen oss?

Bönen ger oss frid i sinnet, lugn och glädje. Den ger oss också närhet till Allah.

Profeten Muhammed ﷺ har sagt att om det fanns en flod vid någons dörr och han badade i den fem gånger per dag, skulle det då finnas någon smuts kvar på honom? Profeten ﷺ menade att Allah tvättar bort synder genom våra böner. Profeten ﷺ sa också att om man gör *wuduu'* ordentligt och ber sina fem dagliga böner så faller ens

synder bort precis som löven från ett träd. Tänk vad Allah är givmild mot oss! Genom bönen så förlåter Han inte bara våra synder utan Han besvarar våra böner också, *inshAllah* – om Gud vill, och ger oss belöning för att vi utför dem.

### Vad bör man tänka på vid bön?

Man bör tänka på att man ska försöka göra sin bön så som Profeten Muhammed ﷺ gjorde sin bön, att stå, böja sig, sitta och röra sig som Profeten Muhammed ﷺ gjorde. Det får en människa att känna att han följer i Profetens ﷺ fotspår, att man följer hans *sunnah*. Profeten Muhammed ﷺ sa: "Be så som ni har sett mig be." Man ska försöka att koncentrera sig i bönen, bland annat på att man gör bönen rätt och man ska försöka att ha *khushoo*. *Khushoo* betyder bland annat lugn och ödmjukhet. Man kan försöka att tänka sig att man står framför Allah, All Världens Herre. Profeten Muhammed ﷺ sa att man ska komma ihåg döden när man ber för då är det troligt att man ber bra, eftersom man då försöker att skärpa sig. Profeten ﷺ sa också att man ska försöka tänka att det här är den sista bönen man gör. Att tänka på vad man säger i bönen och göra den i tid är också mycket viktigt. Allt det här hjälper en att koncentrera sig, skärpa sig och få *khushoo* i bönen.

### Vad krävs av en muslim för att göra bön?

Man måste ha *wuduu'* – tvaga sig, innan bönen. När man gör *wuduu'* ska man ha avsikten att man ska göra *wuduu'*. Sedan bör man säga *Bismillah* – I Allah's namn, tvätta sina händer och börja med höger tre gånger, skölja mun och näsa tre gånger, tvätta ansiktet tre gånger, tvätta hela armarna upptill armbågarna och börja med höger tre gånger, dra med våta händer över huvudet från pannan bak till nacken och tillbaka en gång, tvätta inuti och bakom öronen en gång och sist tvättar man fötterna till upp över anklarna och man börjar med höger tre gånger. Efter *wuduu'* säger man trosbekännelsen. *Ashhadu an la ilaha ilAllah, wahdahu la sharika la, wa ashhadu anna Muhammedan abduhu wa-rasuluhu*. Om man gör *wudoo* ordentligt och sedan säger detta så kommer alla Paradisets portar att öppnas för en och man kan gå in genom vilken av dem man vill. *SubhanAllah!*

Platsen man ska göra bön på bör vara ren liksom man själv och kläderna man har på sig. Man måste stå vänd mot *Qiblah* i bönen, vilket är en plats på den Arabiska halvön. *Ka'bah* ligger i en moské som heter Al-Masjid-ul-Haram och det var den första moskén som någonsin byggts på jorden.

Det är mycket viktigt att man gör bönen i tid och har avsikten att göra den speciella bönen. Man ska stå upp och göra sin bön, men om man till exempel är sjuk eller på annat sätt inte kan stå upp, så får man sitta ner. Kan man inte sitta så får man ligga ner. Om man inte alls kan göra rörelserna så får man göra sin bön genom att bara röra på ögonen. Allah har inte gjort det svårt för oss, Han är Den Mest Barmhärtige. Att täcka sin *awrah* är ett måste. Det betyder att en man måste åtminstone täcka det som finns mellan naveln och knäna och en kvinna ska täcka sin kropp helt förutom ansikte och händer. Om det finns främmande män i närheten så bör hon även täcka ansikte och händer. Man bör ha en *sutrah* framför sig. Det kan till exempel vara en vägg eller ja till och med ett spjut nerstucket i marken. *Sutran* skyddar en från att

någon ska kunna gå förbi framför en när man ber, men man kan gå förbi framför någon som ber men då måste man gå bakom *sufran*, inte mellan *sufran* och den som ber. Om någon försöker att gå förbi framför en så ska man inte låta den passera, såvida det inte är till exempel ett litet barn.

Var ska man göra bön och var får man inte göra bön?

Den bästa platsen en kvinna kan göra sin bön på är i sitt hem. Männen bör göra sina fem dagliga böner i moskén. Profeten Muhammed ﷺ sa: "Be, O människor, i era hus eftersom den mest utsökta bönen är en persons bön i sitt hus, förutom vad gäller den obligatoriska bönen." Det var en kompanjon till Profeten Muhammed ﷺ, som frågade Profeten ﷺ om han kunde bli beviljad att få stanna hemma och be eftersom han var så gammal, blind och eftersom hans hus låg så långt ifrån moskén, och eftersom han inte hade någon som kunde leda honom till moskén. Profeten ﷺ frågade honom om han kunde höra *adhan* och eftersom han kunde det så fick han inte stanna hemma. Då kan vi förstå hur viktigt det är att männen går till moskén och gör sina böner. Den bästa raden för männen att stå i är den första raden och för kvinnorna är den sista raden den bästa. Om männen visste vilken belöning man får för att stå i den första raden så skulle de kämpa om att få stå i den. Man kan göra bön nästan var som helst. Men det finns platser man inte får be på och de är bland annat: på toaletten, på en begravningsplats, vid en soptipp, på en plats där man slaktar, i mitten av vägen, vid kamelers vattenställe eller där de vilar och över *Ka'bah*.

När ska man göra bön, och vilka böner ska man och kan man göra?

Allah har bestämt att vi ska göra fem böner varje dag. De är *Fajr*, *Dohr*, *Ásr*, *Maghrib* och *Isha*. Allah har gett varje bön sin tid då den bör göras. *Fajr* - morgonbönen är på två *rakáh* - enheter och den gör man vid soluppgången. *Dohr* - middagsbönen är på fyra *rakáh* och den gör man ungefär mitt på dagen då ens skugga ungefär är lika lång som en själv. *Ásr* - eftermiddagsbönen är på fyra *rakáh* och den gör man på eftermiddagen när ens skugga ungefär är två gånger längre än en själv. *Maghrib* - solnedgångsbönen är på tre *rakáh* och den gör man vid solnedgången och *Isha* - kvällsbönen är på fyra *rakáh* och den gör man när det röda halvmörkret har försvunnit. När man gör *Fajr*, *Maghrib* och *Isha* så ska man recitera högt i de två första *rakáh* och resterande *rakáh* ska man recitera tyst genom att bara röra på munnen. Detta är de fem obligatoriska böner som vi måste göra varje dag.

Det finns också andra böner som man kan göra till exempel *sunnah*-bön. De brukar man göra antingen före eller efter den ordinarie bönen. Det är mycket bra att göra *sunnah*-bön. När vi gör dem så är det ett sätt att följa Profeten Muhammeds ﷺ *sunnah* - det han gjorde eller berättade om.

Det finns många andra bra böner man kan göra. Den bästa bönen efter våra fem obligatoriska dagliga böner är *Qiyam al-layl* - nattbönen. Den gör man på natten och man kan be hur många *rakáh* man vill. Det är en enorm belöning som väntar på den som gör nattbön. Profeten Muhammed ﷺ sa: "Den som står upp och läser tio *ayor* -

verser ur Koranen på natten, kommer att få en enorm belöning nedskrivna för honom och den här belöningen är bättre än världen och allt vad den innehåller." Profeten ﷺ sa också att under den sista tredjedelen av natten kommer Allah ner till den närmaste himlen och säger: "Finns det någon som åkallar Mig så att Jag kan svara på hans åkallan? Finns där någon som frågar Mig så att Jag kan ge honom det han önskar? Finns där någon som frågar om Min förlåtelse så att Jag kan förlåta honom?"

Den mest älskade bönen av Allah är den som Profeten Dawud gjorde. Profeten Dawud brukade be en tredjedel av natten.

*Dohabönen* är en annan av de frivilliga böner som man kan göra och den är på minst två *rakâh*, som det är rekommenderat att man gör när man känner solens hetta och senast innan solen står som högst. Belöningen för den är stor. Abdullah ibn Amr sa: "Allah's Budbärare ﷺ sände ut en expedition och de kom över mycket krigsbyte och återvände snabbt. Människorna pratade om deras snabba seger, stora krigsbyte och deras snabba återkomst. Om det här sa Allah's Budbärare ﷺ: "Ska jag inte leda er till en närmare strid, ett större krigsbyte och en snabbare återkomst? Vem helst som gör *wudoo* och sedan går till moskén för att be *Doha*, så är det den närmare striden, det bättre krigsbytet och den snabbare återkomsten." Abu Dhar berättade att Profeten Muhammed ﷺ sa: "*Sadaqa* - *allmosa* är önskvärdt från varje del av din kropp dagligen. Varje gång man säger *SubhanAllah* - Årad vare Allah, är *sadaqa*, varje uttalande *Alhamdulillah* - Lov och Pris tillhör Allah är *sadaqa*, varje uttalande *La hawla wala quwwata illa billah* - det finns ingen kraft eller styrka förutom med Allah är *sadaqa*, varje uttalande *Allahu Akbar* - Allah är Störst är *sadaqa*. Beordra gott är *sadaqa*. Bekämpa det onda är *sadaqa*. Och vad som är tillräckligt för det som är de två *rakâh* i *Doha*."

En annan mycket bra bön är *Witr*. *Witr* betyder udda och man gör udda antal *rakâh* i den här bönen, till exempel en, tre, fem och så vidare. Profeten Muhammed ﷺ brukade att be den och säga: "O ni människor (efterföljare) av Koranen, utför *Witr*, för Allah är En och Han älskar *Witr*." *Witr* börjar efter *Isha* och fortsätter fram till *Fajr*.

Det finns en bön som man kan göra om man vill söka Allah's vägledning och hjälp. Den här bönen heter *Istikhaarah*. Man ber då två *rakâh* i vilka man kan recitera vilka *suror* man vill efter *al-Fatiha*. Sedan bör man prisa Allah och salutera Profeten ﷺ. Efter bönen läser man en *Du'aa'*, den lyder: 'O Allah, jag söker råd hos Din kunskap, och jag söker hjälp hos Din allmakt, och jag bönfäller Dig om Din magnifika nåd. Säkerligen Du är kapabel och inte jag. Du vet och jag vet inte, och Du vet det osedda. Om Du vet att den här saken (här säger man det man vill göra) är bra för mig i min religion, mitt uppehälle, och för mig i livet efter detta, (eller så sa han: 'för mitt nuvarande och framtida liv,') så föreskriv det för mig, gör det (lätt) för mig, och välsigna mig i det. Och om Du vet att den här saken är dålig för min religion, mitt uppehälle och mitt liv i livet efter detta, (eller så sa han: 'för mitt nuvarande och framtida liv,') så vänd det bort från mig och vänd mig bort från det, och föreskriv det goda för mig varhelst det finns och gör mig nöjd med det." Man ska sedan helhjärtat göra det som känns bra för en att göra men känner man att den här saken inte är bra

för en så ska man inte insistera på att göra det som man ville innan man gjorde *Istikhaara*, för annars så har man inte uppriktigt sökt Allah's vägledning. Allah vill att vi ska vända oss till Honom när vi till exempel behöver hjälp eller vägledning, för det är bara Han som kan hjälpa och vägleda en människa. Allah är den All-Vetande Den Vise.

Tänk att det finns en bön som när man gör den, så blir man förlåten alla sina synder även de man har gjort medvetet. Den här bönen kallas *Salaatul Tasbeh*. 'Ikrimah rapporterade från Ibn Abbas att Allah's Budbärare ﷺ sa till Abbas ibn Abdal-Mutalib: "O Abbas, O farbror, ska jag inte ge dig, ska jag inte presentera för dig, ska jag inte skänka till dig, ska jag inte tala om för dig tio saker som, om du gör dem, så kommer de att göra så att Allah kommer att förlåta dina första och sista synder, förflutna och nuvarande synder, avsiktliga och oavsiktliga synder, och privata och offentliga synder? Dessa tio handlingar är, be fyra rakáh, recitera *al-Fatiha* och en *surah* i varje *rakáh*. Och när du avslutar Koranrecitationen i den första rakáhn, säg, medan du står, 'SubhanAllah, Al-hamdulillah, wa La ilaha illAllah, wa Allahu Akbar' - Ärad vare Allah. All pris tillhör Allah. Det finns ingen Gud utom Allah. Allah är störst, femton gånger. Gör sedan *rukoo*, och medan du är i *rukoo*, säg likadant tio gånger, stå sedan, och säg likadant tio gånger. Gå sedan ner och gör *sajdah*, och medan du är i *sajdah*, säg likadant tio gånger. Sitt sedan efter *sajdah*, och säg likadant tio gånger. Gör sedan *sajdah*, och säg likadant tio gånger. Sitt sedan efter den andra *sajdah*, och säg likadant ytterligare tio gånger. Detta blir totalt sjuttiofem gånger i varje *rakáh*. Gör detta i var och en av de fyra *rakáh*. Om du kan be den en gång per dag, gör det. Om du inte kan, så en gång varje fredag. Om du inte kan göra det, så en gång per år. Och om du inte kan göra det, så en gång i ditt liv." Det här är berättat av Abu Daw'ud, Ibn Majah, Ibn Khuzaimah i hans sahih, och At-Tabarani. Det här är en fantastisk bön som vi borde göra ofta. Allah är så givmild, Han ger oss hela tiden chansen att få våra synder förlåtna.

Det finns också en annan bön man kan göra om man ångrar sig och vill be Allah om förlåtelse. Den heter *Salaatul Taubah*. Abu Bakr sa: "Jag hörde Profeten ﷺ säga: 'Allah förlåter en man som gör en synd (sedan skäms), renar sig själv, ber en bön (två *rakáh*) och söker Hans förlåtelse. Sedan reciterade han två *ayaah*t från *Imran* 135-136".

Det finns också andra böner som man kan göra.

### Hur vet man att det är bön?

Man kan se på solen och på det sättet veta när det är *salaah*. När man hör *mu'adhhdhin*-böneutroparen från moskén som ropar ut *adhan* - kallet till bönen, då vet man också att det är *salaah*. Vet du hur man gör *adhan*? Det finns några olika sätt att göra *adhan* på, det här är ett av dem: *Allahu Akbar, Allahu Akbar, Allahu Akbar, Allahu Akbar, Ashhadu an la ilaha illAllah, Ashhadu an la ilaha illAllah, Ashhadu anna Muhammedan Rasul-Ullah, Ashhadu anna Muhammedan Rasul-Ullah. Haiya alas-salah, haiyah alas-salah. Haiya alal-falah, haiya alal-falah. Allahu Akbar, Allahu Akbar. La ilaha illAllah.* - Allah är Störst, Allah är Störst, Allah är Störst, Allah är Störst. Jag vittnar om att det inte finns

någon Gud utom Allah, Jag vittnar om att det inte finns någon Gud utom Allah. Jag vittnar om att Muhammed är Hans Budbärare, Jag vittnar om att Muhammed är Hans Budbärare. Kom till bön, kom till bön. Kom till framgång, kom till framgång. Allah är Störst, Allah är Störst. Det finns ingen Gud utom Allah.

*Adhan* kom till under det första året efter utvandringen till Medina. Det finns många fördelar för den som gör *adhan*, Profeten Muhammed ﷺ sa: "Den som kallar till bönen kommer att ha den längsta halsen av alla människor på Uppståndelsens Dag." En av förklaringarna till det är att det är dem som mest av alla kommer att förvänta sig Allah's nåd och då sträcka på sina halsar för att se vad som väntar dem. Det sägs också att den som gör *adhan* kommer få samma belöning som dem som ber bredvid honom. Man kan göra *adhan* även om man gör bön ensam. Efter *adhan* och strax innan *salaah* så ska man göra *iqamah* – det andra bönekallet som säger att bönen börjar nu, det här är ett sätt att göra det på: *Allahu Akbar, Allahu Akbar, Ashhadu an la ilaha illAllah, Ashhadu anna Muhammedan Rasul-Ullah. Haiya alas-salah. Haiya alal-falah. Qad qaamatis-salah, qad qaamatis-salah Allahu Akbar, Allahu Akbar. La ilaha illAllah. – Allah är Störst, Allah är Störst. Jag vittnar om att det inte finns någon Gud utom Allah, Jag vittnar om att det inte finns någon Gud utom Allah. Jag vittnar om att Muhammed är Hans Budbärare. Kom till bön. Kom till framgång. Bönen skall börja, bönen skall börja, Allah är Störst, Allah är Störst. Det finns ingen Gud utom Allah.*

## Hur gör man bön?

Nu ska du få veta hur man gör *salaah*, det här är ett sätt att göra den på: Man står upp och man börjar bönen med att resa sina händer i jämnhöjd med axlarna, fingrarna lite utspridda och så säger man *Takbiir – Allahu Akbar – Gud är störst*. Sedan placerar man sin högra hand över sin vänstra hand och lägger dem på bröstet. Blicken ska vara riktad på den punkten där man ska göra *sujuud* - nedaflande. Sedan kan man läsa en *Du'aa'* - bön till exempel: *Subhanaka Allahumma wa bihamdika wa tabarakáhmuka wa ta'la jadduka wa la ilaha ghayruka – Pris och Ära tillkommer Allah. Välsignat är Ditt Namn, Upphöjt är Ditt Majestät och Ära. Det finns ingen Gud utom Du. Sedan söker man skydd hos Allah genom att säga: A'udhu billahi min ash-shaytanir-ra-jim – Jag söker skydd hos Allah mot satan den utstötte. Sedan säger man tyst: Bismillahir-Rahmanir-Raheem – I Allah's den Barmhärtige Förbarmarens namn. Sedan reciterar man *al-Fatiha*, vilken är den första *surahn* i Koranen. *Al-Fatiha* läser man i varje *rakáh*, den lyder: *Al Hamdu-Lil-laahi Rabbil-Alameen, Ar-Rahmaanir-Raheem, Maaliki-Yawmi-d-Deen, Iyyaaka na'budu wa iyyaaka Nastha'een, Ih-dhinas-Siraat-al-Mustaqeem, Siraat-al-ladheena an'amta alaihim, Ghayr-il-maghdubi-alaihim Wala-dd-aalleen. (Amen) – Lov och pris tillkommer Gud, världarnas Herre, Den Barmhärtige Förbarmaren, Domedagens Konung, Dig dyrkar vi, Dig anropar vi om hjälp, Led oss på den raka vägen, deras väg vilka Du visat din Nåd, vilka ej drabbats av Din vrede och som ej gått vilse!* Sedan kan man recitera vilken *surah* man vill ur Koranen till exempel *al-Ikhlás* – Den rena Tron: *Qul- HuwAllahu Ahad, Allahus-Samadh, Lam Yalid walam youlad, Walam yakun lahu kufurwan Ahadh – "Säg Han är Allah – En, Allah Den själv tillräcklige, han har inte avlat, och inte blivit avlad, och ingen finns som kan liknas vid Honom."* I första och andra *rakáh* läser man *al-Fatiha* och en till *surah* ur Koranen, men i den tredje och fjärde *rakáh* läser man bara *al-Fatiha* och inget mer. Sedan efter *al-Fatiha**

och *al-Ikhlās*, reser man sina händer i jämnhöjd med sina axlar och säger *takbiir* – *Allahu Akbar* och gör *rukoo* – böjer sig. Man böjer sig framåt och placerar sina händer, med fingrarna lite utspridda, på knäna. Precis som om man skulle krama sina knän med händerna. Man ska vara så rak i ryggen man bara kan, huvudet ska vara i höjd med ryggen, armbågarna ska man hålla från kroppen och man får inte stå ihop tryckt. Man ska stå kvar så tills man känner att kroppen kommit till rätta i den ställningen. I *rukoo* säger man *Subhana Rabbiyal Azim* – Ära tillkommer Allah, Den Allsmäktige. Detta säger man tre gånger. Sedan kan man säga en *Du'aa'* till exempelvis *Subhanaka Allahumma Rabbana wa bi hamdika, Allahummaghfir li* – Ära tillkommer Dig O Allah, Vår Herre, och jag prisar Dig, förlåt mig mina synder.

Man ska inte stressa i *salaah* utan man ska ta det lugnt. Profeten ﷺ brukade ibland göra långa *rukoo*. Sedan reser man sig upp igen med händerna i jämnhöjd med axlarna sägande: *Sami'Allahu liman hamidah* – Allah hör den som prisar Honom. När Profeten Muhammed ﷺ sedan stod upp igen, så brukade han säga: *Rabbana wa lakal hamd* – Vår Herre, pris tillkommer endast Dig. Man bör stå upp tills man känner att kroppen kommit till rätta i den ställningen. Sedan sa Profeten ﷺ *takbiir* – *Allahu Akbar* – Allah är störst och gick ner i *sujuud* – bugade sig till marken, så att alla sju kroppsdelarna rörde vid golvet, de är: pannan och näsan som en del, båda händerna, båda knäna och båda fötterna. Fingrarna ska vara ihop pekandes mot *Qiblah* och händerna brukade han ﷺ placera i jämnhöjd med axlarna. Armbågarna hade han ﷺ ut från kroppen och man ska inte vara hoptryckt så att man låter låren röra vid magen, utan man ska hålla dem isär från varandra. Fötterna ska vara ihop. Profeten ﷺ brukade att sätta ner sina knän och tår ordentligt, rikta tårna mot *Qiblah*, hålla ihop hälarerna och hålla fötterna upprätta. Sedan sa han: *Subhana Rabbiyal A'la* – Ärad vare min Herre, Den Upphöjde, tre gånger. Man kan göra långa *sujuud* om man vill. Allah har förbjudit elden att sluka märken man får av att göra *sujuud*. Man kan sedan säga en *Du'aa'* till exempel: *Subhanaka Allahumma Rabbana wa bi hamdika, Allahumaghfirli* – Ära tillkommer Dig O Allah, Vår Herre, och jag prisar Dig. Vår Herre, förlåt mig mina synder.

Det är bra att be Allah om saker när vi är i *sujuud*, både om saker som är bra för oss i detta liv och om saker som är bra för oss i nästa liv. Sedan reste han ﷺ sig upp i sittande ställning sägande *takbiir* – *Allahu Akbar*. Profeten ﷺ brukade för det mesta sitta på sin vänstra fot som han ﷺ lade platt längs golvet medan han ﷺ hade sin högra fot upprätt med tårna pekandes mot *Qiblah*. Händerna placerar man på låren och knäna och sedan säger man: *Allahumma ghfirli* – Oh Allah förlåt mig, tre gånger. I varje rörelse ska man försöka att känna lugn och ödmjukhet, det är rekommenderat att sitta kvar en stund innan man går ner i *sujuud* igen. Sedan går man ner i *sujuud* igen. Precis som man gjorde innan, sägande *takbiir*- *Allahu Akbar* och säger sedan: *Subhana Rabbiyal A'la* – Ärad vare min Herre, Den Upphöjde, tre gånger. Sedan kan man säga om samma *Du'aa'* som man sa i den första *sujuud* eller någon annan *Du'aa'*. När man är i *sujuud* så får man inte recitera Koranen.

Sedan reste han ﷺ sig upp i sittande ställning igen sägande *takbiir* – *Allahu Akbar* och satt så tills kroppen kommit tillrätta i den ställningen, innan han ﷺ reste sig upp till stående ställning, stödjande på sina händer, för att göra nästa *rakáh*. Den andra *rakáh*

brukade han ﷻ att göra precis likadan som den första förutom att han ﷻ brukade göra den kortare än den första. Efter den andra *rakáh* ska man sitta kvar och läsa *tahiyat* som är en del av *tashahud*. Han ﷻ placerade sin vänstra hand på sitt vänstra knä och lår, sin högra hand på sitt högra knä och lår och pressa ihop alla fingrarna på den högra handen utom sitt pekfinger som pekade utåt, pekade sedan med pekfingret i närheten av tummen i riktning mot *Qiblah*, och fixerade blicken på pekfingret. När han ﷻ reste på pekfingret så brukade han att röra på det upp och ner. Medan Profeten ﷺ pekade med fingret brukade han ﷻ sätta tummen på långfingret och ibland gjorde han ﷻ en cirkel med dessa, alltså med långfingret och tummen. Profeten ﷻ brukade säga att detta, när man gör så med fingret, är mäktigare mot *shaitaan* än järn. Medan man rör på fingret ska man läsa *tahiyat*: "*At-tahiyatu lillahi was-salawatu wat-taiyibatu assalamu alayka aiyuhan-nabiyu wa rahmat-ullahi wa barakáhtuhu. Assalamu alaina wa ala ibadi-llahis-salihin. Ashhadu an la ilaha illAllahu wa ashhadu anna Muhammedan abduhu wa rasuluhu. – All hyllning tillkommer Allah. All dyrkan och goda gärningar är för Honom. Allah's frid, barmhärtighet och välsignelser vare över dig, O profet. Frid vare över oss och över alla Allah's rättfärdiga tjänare. Jag vittnar om att ingen har rätt att bli dyrkad utom Allah och jag vittnar om att Muhammed är Hans slav och Budbärare.*"

Om bönen är på mer än två *rakáh*, så reser man sig upp efter att man har läst *tahiyat*, sägande *takbiir* – *Allahu Akbar*, och fortsätter med den tredje *rakán* och gör eventuellt den fjärde *rakán*. När Profeten ﷻ satt i den sista *rakán* så brukade han ﷻ sitta likadant som i den andra *rakán* men denna gång direkt på golvet med den vänstra foten inskjuten framför den högra. Man avslutar alltid bönen med hela *tashahud* men läser bara en del av *tashahud* efter varje två *rakáh* d.v.s bara *tahiyat*. Om bönen nu bara är på två *rakáh* exempelvis *Fajr*, så fortsätter man att läsa hela *tashahud*, som blir då: *At-tahiyatu lillahi was-salawatu wat-taiyibatu assalamu alayka aiyuhan-nabiyu wa rahmat-ullahi wa barakáhtuhu. Assalamu alaina wa ala ibadi-llahis-salihin. Ashhadu an la ilaha illAllahu wa ashhadu anna Muhammedan abduhu wa rasuluhu. Allahumma salli ala Muhammed wa ala aali Muhammed, kama sallowata ala Ibrahima wa aali Ibrahima. Innaka Hamidun Majid. Wa barik ala Muhammed wa ala aali Muhammed kama barakta ala Ibrahima wa aali Ibrahima. Innaka Hamidun Majid. – All hyllning tillkommer Allah. All dyrkan och goda gärningar är för Honom. Allah's frid, barmhärtighet och välsignelser vare över dig, O Profet. Frid vare över oss och över alla Allah's rättfärdiga tjänare. Jag vittnar om att ingen har rätt att bli dyrkad utom Allah och jag vittnar om att Muhammed är Hans slav och Budbärare. O Allah, sänd frid över Muhammed och över efterföljarna av Muhammed (vissa lärda har den åsikten att det betyder hans efterföljare ur hans familj) så som Du sände frid över Ibrahim och över efterföljarna av Ibrahim. Sannerligen, Du är den mest Prisade och Den mest Ärade. O Allah, sänd välsignelser över Muhammed och över Muhammeds familj, så som Du sände välsignelser över Ibrahim och över Ibrahims familj. Sannerligen, Du är den mest Prisade och Den mest Ärade.*

Efter det här och innan man säger *tasleem* så kan man läsa en *Du'aa'* till, exempelvis "*Allahumma inni audhu bika min adhabil-qabri wa audhu bika min fitnatil-masihid-Dajjaal, wa audhu bika min fitnatil-mahya wa fitnatil-mamati. Allahumma inni audhu bika minal-*



*mathami wal-maghrami* – O Allah, jag söker skydd hos Dig från straffet i graven och från Masih Dajjaals bedrävelser och bedrävelserna i livet och bedrävelserna av döden. O Allah jag söker skydd hos Dig från synderna och att vara skuldsatt.”

Sedan avslutar man bönen genom att först vrida huvudet åt höger över axeln och så säger man vad som kallas för *tasleem* – nämligen: *As-salamu alaikum wa rahmatullah*. Sedan vrider man huvudet till vänster och säger samma sak - *As-salamu alaikum wa rahmatullah*. Om man har gjort något fel i bönen så kan man oftast kompensera detta genom att göra två *sujuud* efter bönen innan man säger *tasleem*.

Under bönen vid de olika rörelserna är det bra om man gör *Du'aa'*. *Du'aa'* är olika böner man kan be till Allah med, för att exempelvis söka Hans skydd, Hans hjälp, Hans vägledning eller Hans barmhärtighet. Speciellt bra är det att göra mycket *Du'aa'* i *sujuud* och det finns mycket belöning i att göra *Du'aa'*.

Efter bönen är det rekommenderat att man frågar Allah om Hans förlåtelse: *Astaqfirullah, astaqfirullah, astaqfirullah* – Min Herre förlåt mig, min Herre förlåt mig, min Herre förlåt mig, tre gånger. Det är också rekommenderat att säga: *Allahumma antas-salam wa minkas-salam, tabarakta ya dhal jalali wal-ikram* - O Allah, Du är frid och från Dig kommer frid, Du är välsignad, O Besittare av Ära och Heder. Efter bönen kan man fortsätta med *dikhr*. Det är mycket bra och viktigt att göra *dikhr*. Skillnaden mellan en som gör *dikhr* och en som inte gör *dikhr* är som att jämföra en levande med en död. De är sagt att den som inte gör *dikhr* kommer att resa sig upp blind på Uppståndelsens Dag.

Man kan göra *dikhr* när som helst och hur mycket man vill. Allah tycker mycket om en människa som gör *dikhr*. *Dikhr* efter bönen kan till exempel vara att man säger: *Subhan Allah* – Ära tillkommer Allah, trettiofyra gånger. *Al-Hamdulillah* – Pris tillkommer Allah, trettiofyra gånger. *Allahu Akbar* – Allah är störst, trettiofyra gånger. Varefter man kan recitera *ayaat al-Kursi* ur Koranen, *surah al-Ikhlās*, *surah al-Falaq* och *surah an-Nas*. Vid *Fajr* och *Magrib* kan man läsa dessa tre *suror* tre gånger. Det finns massor med andra *adhkar* man kan göra.

### Vad får man inte göra i bönen?

Man får inte medvetet prata, skratta, dricka, äta, visa sin *awrah*, ändra riktning från *Ka'bah*, röra sig onödigt mycket. Om man struntar i att göra något som man måste göra i bönen exempelvis inte säga den första *takbiir* eller göra saker som gör att man förlorar sin *wudoo'* så måste man göra om sin bön.

### När får man inte göra bön?

Man får inte be efter *Fajr* förrän solen har stigit upp helt eller då när solen har nått sin höjdpunkt och efter *Ásr* – eftermiddagsbönen förrän då solen gått ner. Profeten ﷺ sa: ”Be morgonbönen och avhåll er sedan från bön tills efter soluppgången då solen helt har stigit upp, för den stiger upp mellan *shaitaans* horn. Det är då de otrogna böjer sig för den. Be därefter, då din bön kommer att bli bevittnad och lyssnad till

ända tills skuggan av ett spjut blir kortare än dess längd. Sluta att be vid den tiden, för vid den tiden blir helveteselden matad med bränsle. När skuggan kommer, kan du be, för din bön kommer att bli bevittnad och lyssnad till (av änglarna) tills du ber eftermiddagsbönen. Avhåll dig sedan från att be tills solen går ner, för den går ner mellan *shaitaans* horn, och det är då de otrogna böjer sig ner för den."

Kvinnor ska inte heller be när de har sin månadsblödning eller en tid efter det att de har fött barn.

### Vad händer om man inte gör bön?

Det är obligatoriskt att göra bön och det är mycket viktigt att göra den i tid. Man får heller inte hoppa över någon bön utan man måste göra alla de fem dagliga bönerna.

### Allah varnar dem som inte gör bön och beskriver människorna i elden:

*"Vad förde er till helveteselden?" De skall svara: 'Vi hörde inte till dem som bad...'"* (Koranen 74:42-43)

*"Men efter dem kom människor av sämre halt. De lät bönen falla i glömska (lät sina böner gå förlorade, antingen genom att inte göra dem perfekt eller att inte göra dem på sina rätta tider) och gick dit deras passioner drev dem; de skall drabbas av bitter besvikelse (helveteselden). Det gäller inte dem som visar ånger och tror och lever ett rättskaffens liv. De skall stiga in i paradiset och ingen orätt skall tillfogas dem."* (Koranen 19:59-60)

### Profeten Muhammed (fvmh) säger:

"Förbundet mellan dem och oss är bönen. Den som upphör med den blir säkerligen en *kafir* - otrogen." (Ahmed, Thirmidhi, Nisai, ibn Majah)

"Mellan en man och otro är övergivandet av bönen." (Muslim)

"Inget står mellan en man, *kufr* - otro och *shirk* - avgudadyrkan, förutom bönen (den som överger den blir en *kafir* - otrogen och *mushrik* - avgudadyrkare)" (Muslim)