



Böneboken

En illustrerad introduktion till tvagning och bön





Böneboken

En illustrerad introduktion till tvagning och bön



Sammanställd av: Yosuf Abdul-Hamid
Design och layout: Abu Safiya
Granskad av: Islam.nu
Tryck: Intigo AB, www.intigo.se

Gåvoexemplar - ej till försäljning

Copyright© 2021, islam.nu



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Bönen är en av islams pelare	2
Hur man utför tvagningen	3
Efter tvagningen	12
När måste man tvaga sig	13
<i>Ghusl</i> och <i>tayammum</i>	14
Hur man utför bönen och bönens villkor	15
De obligatoriska bönerna är fem till antalet	15
Efter bönen	33
Handlingar som gör bönen ogiltig	33
Moskén och att be i grupp	34
Fredagsbönen	34
Eid-bönen	35
Begravningsbönen	35
Den resandes bön	35
Den sjukes bön och tvagning	36
Avslutning	37

BÖNEN ÄR EN AV ISLAMSKA PELARE

Islams pelare är fem i antal. Dessa är islams grund och de viktigaste handlingarna i en muslims liv. Profeten Muhammed (ﷺ) sade:

"Islam är byggt på fem pelare: Trosbekännelsen att ingen har rätt att dyrkas utom Allah och att Muhammed är Allahs sändebud. Att utföra bönen..." [al-Bukhârî och Muslim]

BÖNEN HAR BESKRIVITS SOM ISLAMSKA GRUND

Av alla dyrkanshandlingar har de obligatoriska böerna en särskild ställning. Det är islams andra pelare och det första som en muslim kommer att frågas om på Domedagen. Bönen är en plikt för varje muslim och hjälper en att ständigt åminnas Allah. Bönen är ett sätt för muslimen att komma närmare Allah och fungerar som en daglig påminnelse som påminner oss om Allah, alla Hans gåvor, meningen med livet och mycket mer.

Allah säger:

"Jag är Allah. Ingen har rätt att dyrkas utom Jag. Dyrka därför Mig och förrätta bönen för att minnas Mig!" [Koranen, 20:14]

BELÖNINGEN ÄR ENORM

Muslimerna belönas rikligt för bönen och den leder även till att synder stryks bort. Profeten (ﷺ) sade:

"Om någon av er skulle ha en flod vid sitt hus, där han tvättar sig i fem gånger per dag, skulle det då finnas någon smuts kvar på honom?"

Då sade de närvarande: *"Nej, det skulle inte finnas någon smuts alls kvar på honom."*

Han sade då: *"På samma sätt låter Allah de fem dagliga böerna ta bort synderna."* [al-Bukhârî och Muslim]



Detta är arabiska och läses "sallâ Allahu 'alayhi wa sallam" vilket är rekommenderat att säga när profeten nämns.

HUR SKALL MAN DÅ BE?

Det är av yttersta vikt att bönen utförs på rätt sätt. Profeten (ﷺ) sade:

”Be så som ni har sett mig be.” [al-Bukhârî]

Här nedan följer en illustrerad guide till hur man ber i enlighet med profetens (ﷺ) sunnah. För att underlätta för läsaren har vi valt att inte fördjupa oss i de olika åsikterna som rättsskolorna och de lärda kan ha i vissa frågor. Det betyder inte att den åsikt som nämns i denna bok är den enda legitima. Vi ska alltid visa respekt för de som följer andra legitima åsikter.

TVAGNING

Innan man ber måste man vara rituellt ren [se sidan 4]. Rituellt ren blir man genom att göra wudû vilket innebär att man tvagar sig med rent vatten på specifika kroppsdelar.

Allah säger:

”TROENDE! När ni ställer er för att utföra bönen, två då först era ansikten och era händer [och armar] upp till [och inklusive] armbågarna och stryk med era händer över huvudet och tvätta era fötter upp till [och inklusive] fotknölarna.” [Koranen, 5:6]

Profeten (ﷺ) sade:

”När ni blivit [rituellt] orena godtas inte er bön förrän ni har tvagat er” [al-Bukhârî]

HUR MAN UTFÖR TVAGNINGEN

Börja med att ha avsikt att utföra denna tvagning. Det gör man genom att i hjärta och tanke vara medveten om och avse att utföra denna dyrkanshandling. Det är alltså inget som ska yttras i ord.

1

Inled tvagningen genom att säga bismillâh. (I Allahs namn)

2

Tvätta händerna upp till handlederna tre gånger vardera.



3

Ta in vatten i munnen med höger hand. Skölj runt och spotta sedan ut.
Upprepa detta tre gånger.



4

För in vatten i näsborrarna med höger hand och fräs ut med vänster hand.
Upprepa detta tre gånger.



Grunden är att kombinera steg 3 och 4 genom att med höger hand föra in vatten i mun och näsa samtidigt, och sedan spotta ut vattnet ur munnen och fräsa ut det ur näsan med vänster hand. Detta upprepas tre gånger.

Det är dock tillåtet att dela upp det i två moment och göra steg 3 och 4 separat.

5

Tvätta ansiktet tre gånger. Hela ansiktet ska tvättas; från hårfäste till hakspets på längden och från öra till öra på bredden.



6

Tvätta den högra handen och armen upp till och inklusive armbågen tre gånger.
Gör sedan samma sak med vänster hand och arm.



7

Stryk med dina våta händer över huvudet. Från hårfästet till nacken och tillbaka till hårfästet. Detta görs bara en gång.



8

Stryk över öronen. Använd pekfingrarna till insidan av örat och tummarna till baksidan av örat. Detta görs bara en gång. Till moment 8 behöver du inte använda nytt vatten, det räcker med att händerna är fuktiga.



9

Tvätta fötterna inklusive anklarna tre gånger. Börja med höger fot och se till att vatten når in mellan tårna.



Efter tvagningen är det rekommenderat att säga:

Ash-hadu an lâ ilâha illallâh wahdahu lâ sharîka lah

Jag vittnar om att ingen har rätt att dyrkas förutom Allah, Han har ingen vid Sin sida,

Wa ash-hadu anna Muhammadan ‘abduhu wa rasûluh

och jag vittnar om att Muhammed är Hans tjänare och sändebud.

Allahumma-dj‘al-nî mina-tawwâbîna wa-dj‘al-nî minal-mutatahhirîn

Allah! Gör mig bland de som renar sig och ständigt vänder sig till Dig i förlåtelse.

[Muslim]

Moment 1-9 görs i tur och ordning utan något längre uppehåll mellan dem. Profeten (ﷺ) brukade göra moment 2-6 samt 9 tre gånger vardera, men det hände att han även gjorde dem två gånger vardera och en gång vardera. Moment 7 och 8 görs alltid bara en gång.

Det är även rekommenderat att börja med höger i allt detta, eftersom profetens (ﷺ) hustru 'Aisha sagt:

”Allahs sändebud brukade alltid börja med höger när han tog på sig sina skor, när han kammade sig, när han tvättade sig, och i alla hans angelägenheter.”

[al-Bukhârî och Muslim]

Belöningen för att tvaga sig

Profeten (ﷺ) sade:

"Om en person utför tvagningen korrekt så som han beordrats så försvinner hans synder från hans hörsel, syn, händer och fötter." [at-Tabarân i]

När måste man tvaga sig?

Tvagning inför bön måste göras när något inträffat som nollställt ens tvagning. Dessa saker är:

- ◆ Utsöndringar från könsorgan och tarmkanal såsom urin, avföring, försats, sekret eller att man släpper vind.
- ◆ Att förlora medvetandet på grund av sömn, medvetslöshet eller annat.
- ◆ Att äta kamelkött.
- ◆ Att med handen direkt vidröra könsorganet.

Följande saker nollställer dock **inte** ens tvagning enligt det mest korrekta:

- ◆ Kräkning.
- ◆ Att blöda från sår.
- ◆ Vidröra det motsatta könet.

Tvagning inför bön kallas *den mindre rituella* tvagningen och ovanstående nollställer denna.

Det finns en "**större rituell orenhet**" som kräver en större tvagning [ghusl] och **den orsakas av:**

- ◆ Samlag eller orgasm.
- ◆ Sädesavgång.
- ◆ Blödningar orsakade av menstruation eller efter barnafödsel. För att kunna bli ren från dessa blödningar måste de först upphöra, sedan måste man tvätta hela kroppen [ghusl].

Den större tvagningen (Ghusl)

Ghusl eller "det rituella helkroppsbadet" måste utföras efter den större rituella orenheten.

Ghusl innebär att hela kroppen sköljs med vatten och det utförs på följande sätt:

1. Att avse att bli av med den stora rituella orenheten genom att utföra ghusl.
Detta sker med hjärtat utan att uttala sin avsikt med tungan.
2. Säg Bismillåh.
3. Tvätta händerna tre gånger.
4. Tvätta könsorganet.
5. Gör wudû enligt ovan.
6. Låt vatten rinna över huvudet och gnugga hårbotten tills den blir blöt.
Håll sedan vatten över huvudet tre gånger.
7. Tvätta resten av kroppen så att vattnet når alla kroppens delar, även under armhålorna, naveln osv.
Ända ner till fötterna och under fötterna.

När det inte finns något vatten

När man inte har tillgång till vatten eller kan använda vatten på grund av sjukdom så får man rena sig med sand, grus och jord. Detta kallas **tayammum**.

Det går till så att man säger *bismillåh*, sedan slår man med sina händer på jorden en gång och stryker över sitt ansikte och sina händer upp till handleden. Innan man stryker över ansikte och händer slår man bort eventuella lösa delar från sina händer såsom småsten eller annat.

HUR MAN UTFÖR BÖNEN

För att bönen skall vara giltig måste följande villkor uppfyllas:

1. Att man är muslim.
2. Att man är vid sina sinnens fulla bruk.
3. Urskiljningsförmåga.
4. Rituell renlighet.
5. Att den bedjandes kropp, kläder och böneplats är fria från rituella orenheter.
6. Att vara lämpligt klädd så att ens *awrah* täcks. [För kvinnan hela kroppen utom händer och ansikte. För mannen det som är mellan navel och knän samt axlarna. Kläderna skall inte vara genomskinliga och inte för åtsittande].
7. Att bönetiden gått in.
8. Att stå vänd mot Kaba, Mecka.
9. Att ha avsikt för bön.

De obligatoriska bönerna är fem till antalet

Fajr Morgonbönen som består av två rak'ah (enheter).

Duhur Middagsbönen som består av fyra rak'ah (enheter).

'Asr Eftermiddagsbönen som består av fyra rak'ah (enheter).

Maghrib Som bes efter solnedgången och består av tre rak'ah (enheter).

'Ishâ Kvällsbönen som består av fyra rak'ah (enheter).

Hur gör jag när jag ber?

Efter att ha utfört tvagningen, ställ dig upp och vänd dig mot Kaba, Mecka. Fötterna ska vara i bredd med dina axlar och ska peka rakt fram.

1

Inled med att säga:

Allahu Akbar

Allah är större

samtidigt som du lyfter dina händer
med handflatorna riktade rakt fram.

Händerna ska höjas till samma nivå
som axlarna eller öronen.

Blicken skall vara fäst vid den
punkt på marken som pannan kommer att
vidröra vid nedfall.



2

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



3

Säg sedan:
a'udhu billâhi
minash-shaytân-ir-radjîm

Jag söker skydd hos
Allah från satan den utstötte.

4

Läs Koranens första kapitel, al-Fâtihah.

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.

Bismillâhir-Rahmânir-Rahîm

[I Allahs den Barmhärtige, den Nåderikes namn!]

Al-hamdu-lil-lâhi Rab-bil-'âlamîn

[Allt lov och pris tillkommer Allah, världarnas Herre]

ar-Rahmân-ir-Rahîm

[Den Barmhärtige, den Nåderike]

Mâlîki yaum-mid-dîn

[Som Allsmäktig råder över Domens Dag]

Iy-yâka na'budu wa Iy-yâka na-sta'în

[Endast Dig dyrkar vi och endast Dig ber vi om hjälp]

Ih-dinas-sirâ-tal-mustaqîm

[Vägle oss till den raka vägen]

Sira-tal-ladhîna an'amta 'alayhim

[Vägen som de Du har välsignat var och är på]

Ghai-ril-maghdoubi 'alayhim walad-dâ-ll-în

[inte de som har drabbats av (Din) vrede och inte de som har gått vilse]

Säg sedan:

Âmîn

5

Läs sedan en valfri sûrah (kapitel) eller delar av en sûrah från Koranen.

6

Höj handflatorna i nivå med dina axlar eller öron och säg samtidigt som du påbörjar bugningen:

Allahu Akbar



7

Gör rukû genom att buga dig så att rygg och bakhuvud bildar en rak linje. Händerna placeras på knäna. Benen skall vara utsträcka. Säg sedan tre gånger:

Subhâna rabbiy-al adhîm⁽²⁾

”Glorifierad är min Herre, den Vældige.”



Det är inte tillåtet att recitera Koranen i rukû eller då man satt pannan mot marken (sujûd).

8

Res dig från denna position samtidigt som du säger:

Sami'Allahu liman hamidah

”Allah bönhör den som prisar Honom.”



Även här ska man lyfta sina händer i höjd med öronen eller axlarna.

9

När man sedan står upprätt säger man:

Rabbanâ wa lakal-hamd

”Vår Herre, Dig tillkommer all lovprisning.”



10

Säg sedan Allahu Akbar samtidigt som du faller ned på dina händer och knän med ansiktet [pannan och näsan] mot marken. Detta kallas sudjûd. I sudjûd säger du tre gånger:

Subhâna rabbiy-yal 'alâ

”Glorifierad är min Herre, den Högste.”



Tänk på följande under din sudjûd:

Att dina underarmar inte vilar 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 hälarna och ha tårna pressade mot marken och riktade framåt.

Att bakdelen inte ligger mot hälarna och att magen inte ligger mot låren.

11

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 utsträckta på låren.
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 lî, Rabbighfir lî

”Min Herre, förlåt mig - Min Herre, förlåt mig.”



12

Fall ned i sudjûd igen och säg samtidigt Allahu Akbar.
I sudjûd säger du en eller fler gånger:

Subhâna rabbiy-yal 'alâ
”Glorifierad är min Herre, den Högste.”



13

Res dig från sudjud genom att lyfta din panna och överkropp. Du är nu klar med den första enheten, *rak'ab*. Det går bra att resa sig upp direkt från sudjud till nästa enhet, eller som på bilden, sitta en kort stund för att sedan ställa sig upp.



14

Res dig tills du står upprätt så som du började bönen
och säg samtidigt:

Allahu Akbar



15

Genomför börens andra enhet genom att göra som du gjorde i den första.
Steg 1-13

16

När du är klar med den andra enheten sätter du dig för att göra *tashahud*. Sitt som det beskrivs i steg 13. 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:



At-tahiy-yâtu-lil-lâhi wa-salawâtu wa tay-yibâtu.

As-salâmu 'aleyka ayyuhan-nabi wa rahmatul-lahi wa barakâtuh.

As salâmu 'alaynâ wa 'alâ 'ibâdil-lahis-salihîn.

Ash-hadu an-lâ ilâha illallâh, wa ash-hadu anna Muhammedan 'abduhu wa rasûluh.

Detta betyder: ”Högaktning, böerna 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 sitter du kvar och avslutar bönen. (se steg 20)

Om detta är någon av de andra böerna fortsätter du genom att:

17

Res dig tills du står upprätt så som du började bönen och säg:

Allahu Akbar

Före, samtidigt eller efter du sagt det höjer du händerna med handflatorna rakt fram som beskrivet nedan.



18

Genomför bönens resterande enheter.
Varje bön har ett visst antal enheter, se sidan 15.

19

När du avslutat den sista enheten, sätt dig för den avslutande tashahud. Läs som i steg 16 och lägg sedan till:

Allâhumma salli 'alâ Muhammed
wa 'alâ âli-Muhammed
kamâ sallayta'alâ Ibrâhîm wa 'alâ âli-Ibrâhîm
innaka hamîdun-madjîd.

Allâhumma bârik 'alâ Muhammed wa 'alâ âli-Muhammed
kamâ bârakta 'alâ Ibrâhîm wa 'alâ âli Ibrâhîm
innaka hamîdun-madjîd

Detta betyder: ”O Allah! Upphöj och ära Muhammed och Muhammeds familj; så som Du upphöjde och ärade Ibrâhîm och Ibrâhîms familj. Sannerligen är du värd all Pris, Glorifierad. O Allah! Sänd välsignelser över Muhammed och över Muhammeds familj; så som Du sände välsignelser över Ibrâhîm och över Ibrâhîms familj. Sannerligen är du värd all Pris, Glorifierad.”

Innan man avslutar bönen är det rekommenderat att söka skydd från fyra saker:

Allahumma in-nî a'ûdhu bika min 'adhâbi djahannam,
wa min 'adhâbil-qabr,
wa min fitnatil-mahyâ wal-mamât,
wa min sharri fitnat-il-masîh-id-dadjâl

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 Dadjåls svåra prövning.”

Man kan efter detta åkalla Allah om vad man vill.

20

Avsluta sedan bönen genom att vrida huvudet åt höger och säga:

as-salâmu 'alaikum wa rahmatul-lâh



Vrid sedan huvudet åt vänster och säg samma sak.

Du är nu färdig med din bön!

EFTER BÖNEN

Det är rekommenderat att göra dhikr, åminnelser, efter bönen.

Profeten (ﷺ) brukade säga:

Astaghfirullâh (Jag ber Allah om förlåtelse) **3 gånger, och sedan säga:**

Allâhumma anta-salâm wa minka-salâm tabârakta yâ dhal djalâli wal-ikrâm

(Allah! Du är as-Salâm (fri från brister) och från Dig kommer as-Salâm (Frid).

Du har välsignat, Du som är Majestätisk och Givmild)

Sedan kan man säga:

Subhânallah (Glorifierad är Allah), **alhamdulillâh** (all pris och tack tillkommer Allah),

Allahu Akbar (Allah är större), **33 gånger vardera**

och avsluta med att säga:

Lâ ilâha ilallâh wahdahu lâ sharika lah, lahul mulk wa lahul hamd wa

huwa 'ala kulli shay'in qadîr (Ingen har rätt att dyrkas förutom Allah, allena, ingen partner har Han vid Sin sida. Till Honom hör allt Herravälde och all pris. Han är kapabel till allting).

Det är också rekommenderat att läsa Ayatul kursî [Koranen 2: 255] efter varje bön.

HANDLINGAR SOM GÖR BÖNEN OGILTIG

Bönen nollställs och är ogiltig om någon av följande handlingar begås:

- ◆ Att avsiktligt tala.
- ◆ Att skratta.
- ◆ Att äta.
- ◆ Att dricka.
- ◆ Att någon del av 'awrah syns (förutom om man råkar visa en del av ens 'awrah, som man sedan täcker).
- ◆ Att stå vänd alltför långt ifrån böneriktningen.
- ◆ Att utan giltig orsak göra många rörelser andra än de rörelser som hör till bönen.
- ◆ Att förlora sin wudû.

MOSKÉN OCH ATT BE I GRUPP

Moskén (på arabiska: masjid) är en plats där man dyrkar Allah och utför sina böner.

Profeten (ﷺ) sade: *"Att be i grupp är 27 gånger bättre än att be själv."* [al-Bukhârî och Muslim]

När du är i moskén så tänk på att:

- ◆ Inte störa de bedjande.
- ◆ Stänga av mobilen eller sätta den på ljudlös.
- ◆ Be två enheter [rak'ah] innan du sätter dig ner.
- ◆ Ha på dig rena kläder.
- ◆ Inte äta sådant som ger en dålig andedräkt innan. Som lök eller vitlök.
- ◆ Passera inte framför någon som ber själv eller den som är imam.

Men det är tillåtet att passera framför de som leds av en imam.

ANDRA BÖNER OCH HUR DE UTFÖRS

I detta kapitel kommer vi ta upp fredagsbönen, Eid-bönen, begravningsbönen, den sjukes bön samt hur man ber när man är på resande fot.

Fredagsbönen:

Fredagsbönen är veckans bästa bön. Det finns stor belöning i att gå på fredagsbönen. Den är obligatorisk för männen att närvara vid till skillnad från kvinnorna. Den bes vanligtvis i moskén och föregås av en predikan kallad khutbah. Den bes som vanligt och består av två rak'ah i vilka imamen läser högt. Innan bönen predikar imamen och under predikan är det förbjudet att prata eller ens viska, man skall sitta tyst och lyssna på predikan. Tänk även på att man ska göra ghusl på fredagen och ha på sig rena och fina kläder samt komma i tid. Det är rekommenderat att göra mycket åkallan under fredagarna.

Eid-bönen

Eid-bönen bes i samband med de två högtiderna Eid-ul-adha och Eid-ul-fitr. Den bes på en böneplats eller i moskén. Den bes som vanligt med den skillnaden att imamen säger ”takbîr” [Allahu Akbar] fler gånger i inledningen av varje rak'ah (sju gånger i första och fem gånger i andra).

Sedan ber man som vanligt där imamen läser högt i båda enheterna. Efter bönen följer en predikan, khutbah. Män och kvinnor skall närvara vid Eid-bönerna.

Begravningsbönen - Salâtul djanâzah

När en muslim dör måste han eller hon tvättas, lindas in och begravas. Vid jordfästningen ber man för den avlidne. Denna bön skiljer sig något från övriga böner då den bes stående utan nedfall till marken.

Imamen står framför den avlidne och de bedjande står bakom imamen.

Imamen gör fyra takbîr⁽¹⁾ och efter varje takbîr läser man olika böner.

Efter den första läser man al-Fâtihah.⁽²⁾

Efter den andra läser man ”salat-ul-Ibrâhîmiyyah”.⁽³⁾

Efter den tredje ber man för den avlidne.

Efter den fjärde ber man för den döde och för muslimerna och avslutar med att säga:

”as-salâmu 'alaykum” över sin högra axel, vilket avslutar bönen.

Den som medverkar vid en begravning och ber denna bön får en belöning som motsvarar två stora berg av belöningar (al-Bukhârî och Muslim).

Den resandes bön

Den resande har fått tillstånd att förkorta bönen så länge man är på resande fot samt att slå ihop vissa av dem.

¹Se steg 1, sid 16

²Se steg 4, sid 18

³Se steg 19, sid 30

De böner man förkortar är de som är fyra rak'ah, nämligen Duhur, 'Asr och 'Ishâ bönen.

Dessa förkortas så att de bes två rak'ah och sedan avslutar man bönen.

Maghrib är alltid tre rak'ah och Fadjr är alltid två.

Att slå ihop bönerna innebär att man slår ihop två böner och ber dem på en av dessa böners tid.

De böner man kan slå ihop är Duhur med 'Asr och de kan då bes antingen under Duhurs tid, eller under 'Asrs tid.

Maghrib slås ihop med 'Ishâ och bes under Maghribs tid eller under 'Ishâs tid.

Fadjr bes alltid under Fadjrs tid och slås aldrig ihop med någon annan bön.

Den sjukes bön

Är man frisk måste man be som beskrivet. Är man sjuk kan man dock luta sig mot en vägg eller ta stöd av en käpp eller liknande. Är man så sjuk att man inte kan stå upp så får man sitta och be. Kan man inleda stående för att sedan sätta sig så måste man inleda stående. Annars sitter man och läser al-Fâtihah. När det är dags för rukû gör man det genom att sittandes luta sig lite fram med händerna på låren. Sedan går man upp till att sitta med rak rygg igen. Vid sudjûd gör man samma sak men man lutar sig fram lite mer än i rukû.

Detta upprepas vid båda sudjûd och man sätter sig upprätt däremellan.

Är man så sjuk att man inte kan sitta och be får man ligga och be.

Det finns alltså ingen ursäkt att någonsin lämna bönen.

Den sjukes tvagning

Är man sjuk eller har ett sår eller någon annan anledning som gör att man inte kan tvätta sig med vatten utför man tvagning med sand eller damm. Se kapitlet om tvagning på sid 14.

Avslutning

Att minnas Allah – dhikr - är en av de bästa formerna av dyrkan, och bönen omfattar dhikr med ditt hjärta, din mun och din kropp!

Allah säger:

”Och minns Mig, så skall Jag minnas er; var Mig tacksam och förneka Mig inte!” [Koranen 2:152]

Och Han sade:

”Och de män och de kvinnor som alltid minns Allah - [för dem alla] har Allah i beredskap förlåtelse för deras synder och en rik belöning.” [Koranen 33:35]

Och Han sade:

”TROENDE! Minns Allah mycket och ständigt!” [Koranen 33:41]

Bröder och systrar! Bönen är ett ljus för den troende i detta och nästa liv och den håller den troende borta ifrån skamlösa handlingar och synder. Men det gäller att vi ber med ett närvarande hjärta, ödmjukt och på rätt sätt.

Låt oss alla sträva efter att förbättra vår bön och påminna oss själva och våra muslimska bröder och systrar om vikten av att be och den enorma belöning som finns däri.

Jag vill tacka alla som varit delaktiga i att ta fram och sprida denna bok om bönen, och all framgång är från Allah.

Stockholm 2019

Yosuf Abdul-Hamid



الإسلام . نيو ISLAM . NU



Boken du håller i din hand är en illustrerad guide till hur man ber enligt profetens ﷺ uppmaning "be så som ni sett mig be."

Bönen är islams andra pelare och kallas nyckeln till paradiset.

Vi hoppas med denna bok kunna ge alla muslimer en guide med bönens alla steg, vad man säger i de olika momenten samt hur de skall utföras.

Boken tar även upp tvagningens olika former samt hur den sjuke ber och hur man ber på resa. Andra böner som fredagsbönen och begravningsbönen tas också upp.