



Den Muslimska Bönens utförande

Gryningsbönen - Fajr

Fajr börjar då det första gryningsljuset syns och slutar då solen går upp över horisonten. Fajr består av två **rak'at** (enheter) och bör förrättas så tidigt som möjligt.

Det här är hur jag lärde mig att utföra gryningsbönen som är den enklaste att utföra både rent praktiskt men också med tanke på att man vanligtvis är hemma i sin bostad när det är dags för den.

Jag gjorde denna guide för min egen skull och skrev ut den på papper som jag sen lade ut på golvet framför mig. Eftersom jag försöker lära mig arabiska så läser jag först translittereringen (arabiska bokstäver översatta till latinska) för att sen läsa samma text men på svenska.

Det rekommenderas att man ber på arabiska eftersom det är Koranens originalspråk. Men, jag är personligen övertygad om att Gud har förståelse för den som väljer att be på svenska.

Denna instruktion är förenklad och riktar sig till den som vill lära sig att be. Det är ingen komplett guide över den muslimska bönen.

Den får skrivas ut och kopieras fritt, men innehållet får inte ändras.

1 **Takbîr.** Bönen inleds med **takbîrat al-ihram**. Det innebär att du ståendes och med handflatorna riktade framåt och fingrarna något isär, höjer händerna upp i nivå med axlarna eller öronen. Blicken ska vara riktad mot den punkt där din panna kommer att vidröra marken senare vid **sujûd**.

Du säger:

Allâhu akbar
Gud är större

Fortsätt sedan:

A'udhu billâhi minash shaytân ir radjîm.
Jag söker skydd hos Gud från satan den utstötte.



2

Lägg vänster hand mellan bröstet och magen och grip sedan lätt med höger hand om vänster handled. Detta bör ske i en enda rörelse.

Du läsaer Al-Fatihah:

Bismillâh ir-rahmân ir-rahîm

I Guds, den Nåderikes, den Barmhärtiges namn

Al-hamdulillâhi rabbil-'âlamîn

Lov och pris tillkommer Gud, världarnas Herre,

ar-rahmân ir-rahîm mâliki yaumid-dîn

den Nåderike, den Barmhärtige, som allsmäktig råder över Domens dag!

iyyâka na'budu wa iyyâka nasta'în. ihdinas-sirât al-mustaqîm

Dig tillber vi, Dig anropar vi om hjälp. Led oss på den raka vägen –

sirât alladhîna an'amta 'alaihim ghayrilmaghdûbi 'alaihim walad-dâllîn. Âmîn

den väg de vandrat som Du har välsignat med dina gåvor, inte de som har drabbats av Din vrede och inte de som har gått vilse! Amen.

Läs valfri text: Efter att ha reciterat sura Al-Fatihah kan du recitera ytterligare ett kapitel från Koranen.

3 Bönen fortsätter med upprepning av **takbîrat al-ihram** (samma som punkt 1). Det innebär att du höjer händerna upp i nivå med axlarna eller öronen med handflatorna riktade framåt och fingrarna något isär. Blicken ska vara riktad mot den punkt där din panna kommer att vidröra marken senare vid **sujûd**.

Du säger:

Allâhu akbar
Gud är större



4 Gör **rukû'** genom att böja dig framåt och placera handflatorna på knäna. Ryggen ska vara rak och ben och armar ska vara sträckta. Blicken ska fortfarande vara riktad mot den punkt där pannan kommer att vidröra marken vid **sujûd**.

Du säger:

Subhâna rabbiyal-'azîm

Upphöjd vare min Herre, den Allsmäktige

Upprepa texten tre gånger och låt dig känna stillhet och sinnesro.





5

Takbîr. Res dig upp till samma position som punkt 1 och 3. Alltså med händerna upp i nivå med axlarna eller öronen med handflatorna riktade framåt. Samtidigt säger du *sami'allâhu liman hamidah*.

Du säger:

Sami'allâhu liman hamidah

Gud lyssnar till den som lovprisar Honom

5b

Låt händerna och armarna falla ner avslappnat utmed sidorna.
Sedan säger du:

Rabbanâ wa lakal-hamd

Vår Herre, Dig tillkommer all lov och pris

Takbîr (samma som punkt 1 och 3). Du höjer händerna upp i nivå med axlarna eller öronen med handflatorna riktade framåt.

Du säger samtidigt som du går ner i sujûd:

Allâhu akbar

Gud är större

6 Gå ned i **sujûd** (nedfallandet). **Sujûd** innebär att panna, näsa, handflator, knän och tår samtidigt ska vara i marken. Handflatorna bör placeras i jämnhöjd med axlarna eller öronen en bit ifrån, och fingrarna hållas ihop riktade mot qiblah. Armbågar och underarmar bör hållas en bit ut från kroppen och inte vidröra marken. Hämlarna bör hållas ihop och tårna riktas mot qiblah.

Du säger:

Subhâna rabbiyal-a'lâ
Upphöjd vare min Herre, den Högste

Upprepa texten tre gånger och låt dig känna stillhet och sinnesro.

6



7 Lyft huvud och överkropp och gör samtidigt **takbîr** (du säger: **Allahu Akbar**). Sträck ut din vänstra fot och sitt på den. Den högra fotens häl hålles fortsatt upprätt med tårna pekande mot qiblah. Händerna ska vila utsträckta på låren nära knäna.

Du säger:

Rabbighfirî, rabbighfirî
Herre förlåt mig, Herre förlåt mig

7



8



8b



8

Gå ned i **sujûd** (nedfallandet) igen och säg samtidigt **Allâhu akbar** (Gud är större).

Du säger:

Subhâna rabbiy-yal 'ala
Glorifierad är min herre, den högste

8b

Lyft huvud och överkropp så du sitter på knä.
Var stilla där ett tag.

*Nu har du gjort färdigt bönens första del eller enhet. En enhet heter **rak'ah**.*

Upprepa en gång punkterna: 1 - 8

Fortsätt sedan till punkt 9



9

Tashahud. Låt vänster hand vila utsträckt på vänster lår nära knäet. Lägg höger handflata på höger lår, knyt handen löst, sträck ut pekfingret och vila tummens och långfingrets toppar mot varandra. Vila blicken mot det utsträckta pekfingret.

Du säger:

Attahiyâtul-mubârakâtus-salawâtut-tayyibâtu lillâh,

All dyrkan, alla välsignade ord, alla böner och alla rena ord tillkommer Gud

as-salâmu ‘alaika ayyuhan-nabiyyu wa rahmatullâhi wa barakâtu,

Frid vare med dig, o Profet, och Guds nåd och välsignelser

as-salâmu ‘alaina wa ‘alâ ‘ibâdillâhis-sâlihîn,

Må frid vara över oss och över Guds rättskaffens tjänare

ashhadu an lâ ilâha illallâh, wa ashadu anna muhammad rasûlullâh

Jag vittnar om att det inte finns något som är värt att dyrka utom Gud och jag vittnar om att Muhammad är Guds Sändebud

Du säger:

Allâhumma salli ‘alâ Muhammad, wa ‘alâ âli Muhammad,
Gud! Välsigna Muhammad och välsigna Muhammads familj,

kamâ sallaita ‘alâ Ibrâhîma wa ‘alâ âli Ibrâhîm,
såsom Du välsignade Abraham och Abrahams familj,

innaka hamîdummajîd, allâhumma bârik ‘alâ Muhammad,
Du är i sanning lovprisad, fylld av lysande härlighet. Gud! Ge Din Nåd till Muhammad,

**wa ‘alâ âli Muhammad, kamâ bârakta ‘alâ Ibrâhîma wa ‘alâ âli Ibrâhîm, innaka
hamîdummajîd**
*och ge Din Nåd till Muhammads familj, såsom Du gav Din Nåd till Abraham och Abrahams familj, Du är
i sanning lovprisad, fylld av lysande härlighet.*



10 **Taslîm.** Avsluta nu bönen genom att utföra den avslutande hälsningen (**taslîm**).
Vrid huvudet åt höger och säg:

Du säger:

As-salâmu ‘alaikum wa rahmatullâh
Frid och Guds nåd vare med er

Vrid sedan huvudet åt vänster och upprepa samma hälsning.

Du säger:

As-salâmu ‘alaikum wa rahmatullâh
Frid och Guds nåd vare med er

Nu är bönen färdig!