

Tashahhud : Etter den andre *sujud*, gjenoppta knelende posisjon, og resiter;

**Ash hadu al laa ilaaha illallaahu wahdahu
laa shareeka lah,
wa ash hadu anna Muhammadan `abduhu
wa rasuluh
Allaahumma salli `alaa Muhammadin wa
Aali Muhammad**

*Jeg bærer vitnesbyrd om at det er ingen gud
bortsett fra Allah, som er unik og uten
partnere, og jeg bærer også vitnesbyrd om at
Muhammad er Hans tjener og Hans Profet .*

Hvis du utfører *Fajr* (morgenbønnen), kan du hoppe over resten og gå til avsnittet **ferdigstillelse**.

Hvis du utfører *Zuhr* (Formiddagsbønnen), *Asr* (Ettermiddagsbønnen), *Maghrib* (Skumringsbønnen), eller *Isha* (nattebønnen), fortsett ved å stå opp for den tredje enheten mens du leser *Bihawlillahi...* slik som slutten av **Første Rak`ah**.

Tredje Rak`ah

At-Tasbihat al-Arba`ah: Etter at du står oppreist igjen, resiter enten Surat al - Fatiha , eller resiter *al - Tasbihat al - Arba`ah* tre ganger;

Subhaanallaahi wa'l hamdu lillaahi wa laa ilaaha illallaahu wallaahu akbar
Ere være Gud, og Gud være lovet, og det er ingen gud utenom Allah, og Allah er større

Utfør *ruku`*, stå oppreist og gjøre de to *sujud*. Dette er helt likt som **Første Raka`h**. Hvis du utfører *Maghrib* (duskbønnen), resiter *Tashahhud*. Gå deretter over til **ferdigstillelse av bønnen**.

Hvis du utfører *Zuhr* (formiddag), *Asr* (ettermiddag), eller *Isha* (nattebønnen), fortsett med å stå opp for fjerde *rak`ah* mens du leser *Bihawlillahi....* som beskrevet på slutten av **Første Rak`ah**.

Fjerde Rak`ah

Dette er identisk med den tredje *rak`ah* . Etter den andre *sujud*, gjenoppta knelende posisjon, og resiter *Tashahhud*.

Ferdigstillelse

Etter å resitere *Tashahhud* av den endelige *rak`ah*, resister **Taslim** (hilsen) som fullfører din bønn.

**Assalaamu `alayka ayyuhan nabiiyyu wa
rahmatullaahi wa barakaatuh
Assalamu `alaynaa wa `alaa `ibaadillaahis
saaliheen
Assalamu `alaykum wa rahmatullaahi wa
barakaatuh**

*Fred være med deg, O Profet, og Guds nåde og
velsignelse .*

*Fred være med oss, og over de rettferdige av
Guds tjenere.*

*Fred være med deg (alle), og Guds nåde og
velsignelse.*

Deretter (valgfritt) si *Takbir* tre ganger.

**For å finne ut flere detaljer om rituelle og åndelige aspekter av de daglige
bønner, besøk:**

<http://al-islam.org/faq/>

v1.0

"... Men når dere er fri fra fare, sett opp de regelmessige
bønner:

For slike bønner er pålagt troende til fastsatte tider "
(Koranen: Kapittel 4, 103 vers)

Hvordan Utføre De Daglige Bønner

Det er obligatorisk å utføre følgende fem bønner hver dag under de fastsatte tider (hver enhet av bønnen kalles en *rak`ah*);

- *Salat al-Fajr* (**morgenbønnen**), som består av to enheter
- *Salat al-Zuhr* (**formiddagsbønnen**) som består av fire enheter
- *Salat al-`Asr* (**ettermiddagsbønnen**) som består av fire enheter
- *Salat al-Maghrib* (**skumringsbønnen**) som består av tre enheter
- *Salat al-`Isha* (**nattebønnen**) som består av fire enheter.

Å utføre de daglige bønnene i henhold til *Shi'ah Ja'fari* lovskolen innebærer å ta de foreskrevne trinnene i rekkefølge (*tartib*) og i vanlig rekkefølge uten ugrunnet opphold mellom dem (*muwalat*). Personen må først utføre rituell renselse (*ghusl*, om nødvendig, eller *wudhu*) og oppfylle alle andre forutsetninger.

Forberedelse

Stå oppreist vendt mot *Qiblah* (retningen mot Mekka) og resiter *adhan* og *iqama*. Merk at alle utsagn under bønnen må være på arabisk. Selv om omtrentlig translitterasjon er gitt nedenfor for hver resitasjon, er det best å prøve å lære arabisk skrift og uttalelse.

Niyah: Form følgende intensjon i tankene dine: " **Jeg tilbyr denne** ____ (navn av en bestemt bønn) **bønn, av** ____ (antall enheter) **rak`ah** **søkende til nærhet av Gud**".

Den første Rak`ah

Takbiratul Ithram: Løft begge hendene opp til ørene og si:

Allaahu akbar
Gud er større

Dette utsagnet, **Takbir** (forhøyelse av Gud), vil bli gjentatt flere ganger iløpet av bønnen.

Qiyam: Forbli i stående stilling mens du utfører utsagn i neste trinn, *Qira'ah*.

Qira'ah: Resiter det første kapittel et av den hellige Koranen, *Surat al-Fatiha*



Bismillaahi'r-Rahmaani'r-Raheem

Al-hamdu lillaahi rabbil`aalameen

Arrahmaanir raheem

Maaliki yawmid-deen

**Iyyaaka na`budu wa iyyaaka
nasta`een**

Ihdinas-siraat al-mustaqeem

**siraat al-ladheena an`amta `alayhim
ghayril maghdoobi `alayhim
wa la`d-daalleen**

Deretter, resiter et annet valgfritt kapittel av den hellige Koranen (en må resitere hele kapittelet som en velger, f.eks kapittel nummer 112, *Surat al - Ikhlas*);

Bismillaahi'r-Rahmaani'r-Raheem

Qul huwallaahu ahad

Allaahus samad

Lam yalid walam yoolad

Wa lam yakullahu kufuwan ahad.

*I Guds, den Barmhjertiges, den Nåderikes
navn*

Si: «Han er Gud, Én.

Gud, Den evigvarende.

*Ikke har Han avlet noen, ei er han selv blitt
avlet.*

Ingen er hans like

Ruku`: Etter å ha fullført det andre kapittelet, vil den tilbedende si Takbir (Gud er større), og deretter bøye seg ned til hendene kan plasseres på knærne. Følgende *dhikr* (forherligelse) bør resiterte en gang i denne stillingen:

Subhaana rabbiy al`azeemi wa bihamdih
Ære være min Herre, Den store, og ros tilhører til Ham



Gjenoppta stående stilling og resiter:

Sami`allaahu liman hamidah
Gud hører den som lovpriser Ham

Si *Takbir*, gå så ned i prostrening (*sujud*)

Sujud sujud betyr at man plasserer en panne på jorden på en spesiell måte, med intensjon om ydmykhet overfor Gud.



Mens du utfører *sujud*, er det obligatorisk at begge håndflatene og knærne, og begge de store tærne plasseres på bakken. Følgende *dhikr* (forherligelse) skal resiteres i sujud en gang:

Subhaana rabbiy al`alaa wa bihamdih
Ære være min Opphøyde Herre, og ros tilhører Ham



Etter første sujud, hev pannen og sette deg opp i en knelende posisjon med ankelen på høyre fot i sålen på venstre fot, hendene hvilende på lårene og si *Takbir*, etterfulgt av (valgfritt):

Astaghfirullaaha rabbee wa atoobu ilayh
Jeg ber om tilgivelse fra Gud, min Herre, og vender meg mot Ham

etterfulgt av *Takbir* igjen. Gjenta *sujud* igjen og sitt deretter opp i en knelende posisjon og si *Takbir*.

Sett deg opp et øyeblikk, forså å deretter stige mens du (valgfritt) sier;

Bihawlillaahi wa quwwatih i aqoomu wa aq`ud
Med Guds hjelp og gjennom Hans makt star jeg og sitter jeg.

Andre Rak`ah

Etter at man igjen står oppreist, resiteres *Surat al-Fatiha* og et annet (valgfritt) kapittel av Koranen som i første rak`ah. Si så *Takbir*, deretter gjøres *Qunut*.

Qunut: Hold hendene foran ansiktet ditt, håndflatene vendt oppover, og hold begge hendene og fingrene tett sammen. Si følgende:



**Rabbanaa aatinaa fi`d-dunyaa hasanatan wa fi`l-akhirati hasanatan wa qinaa
`adhaab an-naar**

O vår Herre! Skjenk oss godt i denne verden og godt i det hinsidige, og beskytt oss fra pinelsen av ilden [Koranen, kapittel 2, 201 vers]

[*Qunut* er valgfritt]. Si *Takbir*, etterfulgt av *ruku`*, deretter de to *sujud*, begge som beskrevet for første rak`ah.