

Ik leer bidden

Het gebed is zeer belangrijk en is 1 van de 5 pilaren van de Islam. Hieronder leggen we stapsgewijs uit hoe jij het gebed moet verrichten.



1. TAKBIER

Je heft beide handen op en zegt;

“Allahoe Akbar” (Allah is de grootste)

(Mannen heffen de handen op tot aan de oren, en vrouwen tot de schouders)

Je plaatst de rechterhand over de linkerhand.

(Mannen houden met de rechterhand de linkerhand, pols en onderarm vast, en plaatsen het net onder de navel. Vrouwen leggen de rechterhand op linkerhand en plaatsen het over de boezem)



2. QIYAM

Na het plaatsen van rechterhand op de linkerhand zeg je;

“Soebhanaka Allahoemma wa bihamdika wa tabara kasmoeika wa Ta’ala djaddoeika wa la ilaha ghairoeka”

(Heilig bent U, o Allah, en lof zij U, en gezegend is Uw naam en hoog is Uw roem, er is geen god behalve U)

Daarna zeg je de Ta’awadh:

A’oedzoe billahi minasj sjaytanir radjiem

(Ik zoek mijn toevlucht bij Allah tegen het kwade van Satan de vervloekte)

Vervolgens reciteer je soerah al-Fatihah en een andere soerah naar keuze.

(Let op: alleen in de eerste 2 rak’at reciteer je nog een soerah na al-Fatihah)



3.ROEKOE

Gelijk na de laatste recitatie buig je naar de gebogen houding.
Gelijktijdig zeg je; "Allahoe Akbar" (*Allah is de grootste*)

Nu bevind je je in Roekoe, in deze positie zeg je drie keer;
"Soebhana rabbiyal 'aziem"
(*Heilig is mijn Heer de grote!*)

(Mannen houden met gespreide vingers de knieën vast, hun rug recht, en houden de armen van het lichaam af. Vrouwen buigen iets minder, plaatsen hun handen zonder de vingers te spreiden op de knieën, houden hun armen zoveel mogelijk op het lichaam en zakken iets door de knieën)

Vervolgens gaan je terug naar de staande houding (Qiyam) met de woorden;
"Sam'i Allahoe liman hamidah" (*Allah verhoort hem, die Hem looft*)



4.QIYAM

In deze positie zeg je;
"Rabbana wa lakal hamd" (*Onze Heer, alle lof zij U*)

Vanaf de staande positie gaan je naar de Sajdah. Terwijl je dit doet zeg je;
"Allahoe Akbar" (*Allah is de grootste*)



5.SAJDAH

In de Sajdah houding zeg je drie keer;

“Soebhana rabbiyal ‘ala” (Heilig is mijn Heer, de allerhoogste)

(Mannen houden hierbij de armen van de grond en lichaam af, ook laten ze ruimte open tussen de maag en de dijen. Vrouwen dienen zoveel mogelijk alle ledematen tegen elkaar aan te drukken en houden de armen tegen het lichaam en op de grond, voor beiden geldt dat tijdens de Sajdah de voeten tegen elkaar recht staan met de tenen gebogen)

Vervolgens zeg je; *“Allahoe Akbar”* (Allah is de grootste) en neem je de zittende houding aan (Jalsah).



6.JALSAH

Hierin is het Moestahab (aangeraden) om te zeggen;

“Rabbie Ghfierlie, Rabbie Ghfierlie” (Mijn Heer Vergeef mij, Mijn Heer vergeef mij)

Daarna gaan we terug naar de Sajdah en zeg je;

“Allahoe Akbar” (Allah is de grootste)



7.SAJDAH

In de Sajdah houding zeg je drie keer;
Soebhana rabbiyal 'ala (*Heilig is mijn Heer, de allerhoogste*)

Hiermee is de eerste rak'ah beëindigd. Voor de tweede rak'ah ga je vanuit stap 7 terug naar de staande positie (Qiyam) met de woorden Allahoe Akbar (*Allah is de grootste*) en je herhaalt de handelingen vanaf de stap bij het reciteren van Al-Fatihah t/m stap 7 (*de tweede Soedjoed*).

Daarna verricht je de volgende stappen:



8.TASHAHOED

Na iedere 2 Rak'at dien je de Tashahood te zeggen. Dit doet je in de zittende houding.

(Mannen dienen op de binnenkant van de linkervoet te gaan zitten en houden de rechtervoet naast het lichaam recht met de tenen gebogen, Vrouwen dienen op hun achterste te rusten met hun beide benen aan hun rechterzijde. In elke zithouding van het gebed dient men doorgaans zo te zitten)

Terwijl je Asjhadoe alla... van de Tashahood uitspreekt maak je van de rechterhand een vuist en beweeg je jouw wijsvinger omhoog en je laat jouw wijsvinger weer zakken na het zeggen van ...Illallah en je blijft wijzen met jouw wijsvinger tot de einde van de Tashahood.

(als het de Tweede Tashahood betreft blijft men wijzen tot net voor de Tasliem)

Telt het gebed slechts 2 rak'at? Vervolg dan met stap 9 en 10 om het gebed af te maken.

Telt het gebed 3 rak'at? Ga terug naar de staande positie (Qiyam) met de woorden "Allahoe Akbar" en herhaal de stap vanaf het reciteren van Soerah Al-Fatihah t/m stap 10 om het gebed af te maken.

Telt het gebed 4 rak'at? Ga terug naar de staande positie (Qiyam) met de woorden "Allahoe Akbar" en herhaal de stap vanaf het reciteren van Soerah Al-Fatihah t/m stap 7 en daarna de stap vanaf het reciteren van Soerah Al-Fatihah t/m stap 10 om het gebed af te maken.



9. TWEEDE TASHAHOED

Aan het eind van elk gebed wordt ook de tweede Tashahoed (*Shalat ala Nabi*) uitgesproken, ook wel *Shalat ala Nabi* genoemd.

Daarna als afsluiting een dua naar keuze uit de Koran of uit de Hadith enkele voorbeelden hiervan zijn:

Uit de Hadith;

“Allaahoemma iennie a’oedhoe bieka mien ‘adhaabie lqabr, wa mien ‘adhaabie djahannam, wa mien fietnatie Imah’ya wa Imamaat, wa mien sharrie fietnatie Imasieh’ie ddadjaal”.

(O Allah, ik zoek mijn toevlucht bij U tegen de bestraffing van het graf, en tegen de bestraffing van het Hellevuur, tegen de beproevingen van leven en dood, en tegen de slechte beproeving van de anti-Christ) Overlevert in Sahih Muslim

“Allaahoemma iennie dhzalemtoe nafsie dhzoelman kathieran, wa la yaghfieroee ddhoenoeba iellaa ant, faghfier lie maghfieratan mien ‘indieka warh’ammie iennaka anta lghafoeroe rrahiem”

(O Allah, ik heb mijzelf grote onrecht aangedaan en niemand vergeeft zondes behalve U. Dus schenk mij vergiffenis en heb genade voor mij. Voorzeker U bent Vergevensgezind, Genadevol) Overlevert in Bukhari & Muslim

Uit de Koran;

“Rabbana atiena fied-doenja hasanatan wa fil al -akhieratie hasananatan wa qiena ‘adaba Nar.”

(Onze Heer, geef ons in de wereld wat goed is en het Hiernamaals wat goed is en bescherm ons tegen de bestraffing van de Hel) Surah Bakara, Ayah 201

“Rabbiedj ‘alnie moeqiemash-salaati wa min dzoerrijjatie rabbanaa wa taqabbal doe’a’i “

(Oh Allah, laat mij en mijn kinderen altijd het gebed verrichten. Oh Allah, accepteer mijn smeekbede) Surah Ibrahim, Ayah 40

“Rabbana ghfierlie walie waliedayya wa liel moeminina jauma yaqoemoe al hiesab.”

(Mijn Heer, vergeef mij en mijn ouders en de gelovigen op de Dag waarop de afrekening plaats vindt) Surah Ibrahim, Ayah 41



10. TASLIEM

Je wendt eerst jouw hoofd naar rechts en zegt tegen de engel aan de rechterkant;

“Assalamoe ‘alaykoem wa rahmatoellah” *(Vrede zij met U en de genade van Allah)*

Dan wend je jouw hoofd naar links en zegt tegen de andere engel;

“Assalamoe ‘alaykoem wa rahmatoellah” *(Vrede zij met U en de genade van Allah)*

Hiermee is jouw gebed ten einde.

Aandachtspunten:

- Als je gaat bidden wees je er dan altijd van bewust tegenover wie je staat! (Je staat namelijk wel tegenover Allah!)
- Bid nooit als je nodig naar de WC moet, maar ga gewoon naar de WC en doe vervolgens de wassing (woedoe), je zal zien dat je dan veel gemakkelijker bid en je concentratie bij het gebed houdt.
- Als je bid probeer dan zo goed mogelijk te concentreren, zit dus niet constant je kleren goed te maken en hier en daar te krabben en doe je hand voor je mond wanneer je gaapt!
- Als je gezamenlijk bid (met 2 of meer personen) zorg dan dat je altijd in goede rijen naast elkaar staat. Voeten naast elkaar in een rechte lijn.
- Als het mogelijk is bid dan ook gezamenlijk (2 of meer personen) want het gebed dat gezamenlijk wordt verricht heeft 27 maal meer verdiensten dan het gebed dat alleen wordt verricht.
- Als je klaar bent met het gebed spring dan niet gelijk weer op maar doe een aantal smeekbeden door bijvoorbeeld Allah te vragen jouw gebed te accepteren of je te vergeven.
- Zorg ervoor dat je gepaste en schone kleding draagt als je gaat bidden. Voor de heren betekent dat geen korte broek die uit komt boven de knieën en voor de dames geen doorschijnende en/of strakke kleding.
- Bid het gebed altijd op tijd. Dit betekent dat je de gebeden moet bidden op de tijden die er voor staan.