

# 1000 Σούννα ανά Μέρα και Νύχτα

[ Ελληνικά – Greek – يوناني ]

Χάλιντ Αλ-Χουσαϊνάν

**Μετάφραση :**

EUROPEAN ISLAMIC RESEARCH CENTER (EIRC)  
& Ρηγάλος Κωνσταντίνος

**Επιμέλεια :** Τσεκούρα Βίβιαν & Άχμαντ Αλ-’Αμίρ

2013 - 1434

IslamHouse.com

# ﴿ أكثر من ألف سنة في اليوم والليل ﴾

« باللغة اليونانية »

خالد الحسينان

ترجمة: المركز الأوروبي للدراسات الإسلامية

& ريجالوس كونستادينوس

مراجعة: أحمد الأمير & تساكورا فيفيان

2013 - 1434

IslamHouse.com

## Πρόλογος

**Πώς μπορείς να κερδίσεις την αγάπη του Αλλάχ του Παντοδύναμου;**

Όλη η δόξα ανήκει στον Αλλάχ, τον Παντοδύναμο. Κανείς δεν έχει το δικαίωμα να λατρεύεται παρά μόνο ο Αλλάχ, και ειρήνη στον Προφήτη (ﷺ) Του, το Μωχάμμαντ, την οικογένεια, τις συζύγους, τους συγγενείς και τους συντρόφους του.

Το πιο σημαντικό πράγμα στην καθημερινή ζωή κάθε Μουσουλμάνου είναι η τήρηση της Σούννα (πράξεις, ενέργειες, συνήθειες, τρόπους ζωής) του Προφήτη (ﷺ) σε όλες του τις πράξεις και ρήσεις, προκειμένου να οργανώσει τη ζωή του σύμφωνα με την Προφητική Σούννα, από το πρωί ως το βράδυ.

**Ο Δου Αν-Νουν Αλ-Μάσρι** είπε: *“Μία από τις ενδείξεις αγάπης προς τον Αλλάχ, τον Παντοδύναμο είναι η τήρηση της Σούννα του Προφήτη (ﷺ) Του στους τρόπους, τις πράξεις, τις εντολές και την παράδοσή του.”*

**Ο Αλλάχ, ο Παντοδύναμος,** είπε: ﴿ **Πες (ω, Μωχάμμαντ), αν αγαπάτε τον Αλλάχ, ακολουθήστε με, για να σας αγαπήσει ο Αλλάχ και να συγχωρέσει για σας τις αμαρτίες σας, και ο Αλλάχ είναι Γαφούρ (συγχωρεί τα πάντα), Ραχίμ (Πολυεύσπλαγος).** ﴾ (Κοράνιο 3:31)

**Ο** Αλ-Χάσσαν Αλ-Μπάσρι είπε, επεξηγώντας το προαναφερθέν εδάφιο: *“**Η ένδειξη της αγάπης τους προς τον Αλλάχ ήταν η τήρηση της Σούννα του Προφήτη Του (ﷺ).**”*

Η θέση του πιστού, σχετικά με την πίστη του, μετριέται από το βαθμό ακολουθίας του Προφήτη (ﷺ), συνεπώς, όσο περισσότερο ακολουθεί τη Σούννα, τόσο πιο υψηλή και τιμημένη θέση θα του δίνει ο Αλλάχ.

**Και** για αυτό έχω, συγκεντρώσει αυτό το συνοπτικό εγχειρίδιο, ώστε να αναβιώσω τη Σούννα του Προφήτη (ﷺ) στην καθημερινή ζωή όλων των Μουσουλμάνων. Στη λατρεία τους, το φαγητό, το ποτό, την αντιμετώπιση άλλων ανθρώπων, τη νύξη, την είσοδο και την έξοδό τους, την ένδυση και όλες τις ενέργειες και πράξεις τους κατά τη διάρκεια της ημέρας.

**Σκέψου** απλά πως όταν χάνει κανείς ένα χρηματικό ποσό, θα ψάξει έντονα για να βρει ένα τέτοιο ποσό, μα θα δείξει το ίδιο ενδιαφέρον για κάποια ξεχασμένα προφητική Σούννα, ώστε να την εφαρμόσει στην καθημερινότητά του;

**Το** πρόβλημα σήμερα είναι: ότι νοιαζόμαστε για την περιουσία μας περισσότερο από το να ακολουθήσουμε τη Σούννα του Προφήτη (ﷺ).

**Ο Αλλάχ, ο Παντοδύναμος, είπε: «Στ' αλήθεια, προτιμάτε (ω, άνθρωποι) την εγκόσμια ζωή, ενώ η Μέλλουσα είναι καλύτερη και πιο διαρκής.» (Κοράνιο 87: 16-17)**

Σε αυτό το εγχειρίδιο μιλάμε για τη Σούννα, για την οποία θα ανταμειφθείς αν την εφαρμόσεις, αλλά δεν θα τιμωρηθείς αν την παραλείψεις. Η Σούννα επαναλαμβάνεται μέρα και νύχτα και είναι εύκολο να εφαρμοστεί σε όλους τους τομείς της ζωής του πιστού.

Έτσι, ο στόχος αυτής της έρευνας είναι να εισάγει τον πιο εύκολο τρόπο εφαρμογής τέτοιων καθημερινών προφητικών πράξεων, που ξεπερνούν τις χίλες ημερησίως και τις τριάντα χιλιάδες μηνιαίως. Πόσα, λοιπόν, θα χάσεις αν δεν γνωρίζεις αυτές τις προφητικές πράξεις ή αν τις γνωρίζεις, αλλά δεν τις εφαρμόζεις!

### **Τα πλεονεκτήματα εφαρμογής των Προφητικών Πράξεων:**

- 1** –Οδηγούν προς την αγάπη του Αλλάχ.
- 2** –Προσφέρουν αποζημίωση για κάθε έλλειψη στα θρησκευτικά καθήκοντα.
- 3** –Συγκρατούν το άτομο από το να πέσει σε κάποια καινοτομία.
- 4** –Αποτελούν σεβασμό στις θρησκευτικές τελετές.

Ω, Μουσουλμάνοι! Τηρείτε τη Σούννα του Προφήτη σας, του Μωχάμμαντ (ﷺ). Αναβιώστε και εφαρμόστε την στην καθημερινή σας ζωή. Είναι απόδειξη αγάπης προς τον Προφήτη (ﷺ) και ένδειξη αληθινής ακολουθίας των τρόπων του και της ηθικής του.

### **Η Σούννα κατά το «Ξύπνημα»**

**1** –Σκούπισμα του προσώπου με τα χέρια ώστε να απομακρυνθούν τα «σημάδια» του ύπνου: Ο Αν-Νάουαουι και ο Ιμπν Χάτζαρ πρότειναν αυτήν την πράξη αναφερόμενοι σε ένα χαντίθ που αφηγήθηκε ο Ιμάμ Μόσλεμ «...τότε ο Προφήτης (ﷺ) ξύπνησε και άρχισε να σκουπίζει το πρόσωπό του από τον ύπνο με τα χέρια του.»

**2** –Προφορά αυτού του Ντου‘ά’ (επίκληση): *«Αλ-Χάμντου Αιλλάχι Ελ-Λάδδι ’Αχιάνα μπα’ντάμα ’Αμάτανα ουά Ιλάιχι Αν-Νεσούρ»* (Ευχαριστώ τον Αλλάχ που μας έδωσε ζωή αφού πρώτα μας νέκρωσε, και όλη η ανάσταση θα είναι σ’ Αυτόν) (Αλ-Μπουχάρι).

**3** –Χρήση «Σιουάκ»<sup>1</sup>: «Κάθε φορά που ο Προφήτης (𐤇) ξυπνούσε, κατά τη νύχτα, χρησιμοποιούσε το Σιουάκ για να βουρτσίσει τα δόντια του.» (Αλ-Μπουχάρι)

**4**- Πλύσιμο των χεριών τρεις φορές: Ο Προφήτης (𐤇) είπε: «Όταν κανείς από σας ξυπνά από τον ύπνο του, ας μην βάλει το χέρι του σε κανένα δοχείο, μέχρι να τα πλύνει πρώτα τρεις φορές.» (Αλ-Μπουχάρι)

## Η Σούννα κατά την

### «Είσοδο και την Έξοδο από το Μπάνιο»

**1** –Είσοδος με το αριστερό πόδι και έξοδος με το δεξί.

**2** –Ντου‘ά’ (επίκληση) εισόδου: *«Αλλάχουμα ίνι ‘α‘ούδου Μπίκα μιν Αλ-Χούμπθι ουά Αλ-Χαμπά’ιθ»* (Αναζητώ καταφύγιο στον Αλλάχ από όλα τα τζινν αρσενικά και θηλυκά). (Αλ-Μπουχάρι)

**3** –Ντου‘ά’ εξόδου: *«Γουφράνακ»* (Ω, Αλλάχ, συγχώρεσέ μας). (Αμπι Νταούντ).

---

<sup>1</sup> Ένα ξύλο από το δέντρο Άραακ (Σαλβαντόνα Πενσίκα) για τον καθαρισμό των δοντιών.

Οι άνθρωποι πηγαίνουν στο μπάνιο πολλές φορές την ημέρα. Φαντάσου, λοιπόν, την αμοιβή που κερδίζεις κατά την εφαρμογή των τριών αυτών βημάτων κάθε φορά που χρησιμοποιείς το μπάνιο!

### **Η Σούννα κατά την τέλεση «Νίψης» (Ουντού')**

**1** –Αναφορά του ονόματος του Αλλάχ, (*Μπίσμι Ελλάά*) (στο Όνομα του Αλλάχ).

**2** –Πλύσιμο των χεριών τρεις φορές.

**3** –Ξέπλυμα του στόματος, με το νερό να στροβιλίζεται στο στόμα, και το ξέπλυμα της μύτης, εισπνέοντας το νερό με το δεξί χέρι, και εκπνέοντάς το με το αριστερό.

Αυτό γιατί στο χαντίθ αναφέρεται ότι ο Προφήτης (ﷺ) «Έπλενε τα χέρια του τρεις φορές, έπειτα ξέπλενε το στόμα του και ξέπλενε τη μύτη του εισπνέοντας το νερό, και έπειτα εκπνέοντάς το, και έπλενε το πρόσωπό του τρεις φορές...» [Αλ-Μπουχάρι και Μόσλεμ]

**4** –Υπερβολή στο ξέπλυμα του στόματος και της μύτης αν κάποιος δε νηστεύει.

**5** –Ξέπλυμα του στόματος και της μύτης με την ίδια χούφτα νερού. Αυτό εξαιτίας του χαντίθ, «[ο Προφήτης (ﷺ)] έβαλε



το χέρι του [στο δοχείο που περιείχε νερό], ξέπλυνε το στόμα και τη μύτη του με την ίδια χούφτα.». [Αλ-Μπουχάρι και Μόσλεμ]

**6** –Χρήση του Σιουάκ με την πλύση του στόματος. Ο Προφήτης (ﷺ) λέει: «Αν δεν φοβόμουν να είναι δύσκολο για την Ούμμα (οπαδούς) μου, θα τους είχα διατάξει να χρησιμοποιούν το Σιουάκ σε κάθε Ουντού’.» [Αφηγήθηκε ο Άχμαντ και ο Αν-Νασά’ι].

**7** –Πέρασμα των βρεγμένων δαχτύλων ανάμεσα στα γένια κατά την πλύση του προσώπου. Αναφέρεται στο χαντίθ ότι ο Προφήτης (ﷺ): «Περνούσε τα βρεγμένα δάχτυλά του ανάμεσα στα γένια του κατά την τέλεση νίψης.» [Ατ-Τίρμιδεϊ]

**8** –Σκούπισμα του κεφαλιού. Αυτό πραγματοποιείται ως εξής: πέρασμα των βρεγμένων χεριών πάνω από το κεφάλι, από μπροστά προς τα πίσω και αντίστροφα. Όσο για το υποχρεωτικό σκούπισμα του κεφαλιού, είναι το σκούπισμα πάνω από το κεφάλι με οποιονδήποτε τρόπο. Σύμφωνα με αφηγήσεις: «Ο Αγγελιαφόρος του Αλλάχ σκούπιζε το κεφάλι του [κατά το Ουντού’] από μπροστά προς τα πίσω και αντίστροφα.» [Αλ-Μπουχάρι και Μόσλεμ]

**9** –Το πλύσιμο ανάμεσα στα δάχτυλα των χεριών και των ποδιών. Ο Προφήτης (ﷺ) είπε, «Να τελείς τη νίψη (Ουντού’)

σου τέλεια και πλύνε ανάμεσα στα δάχτυλα (των χεριών και των ποδιών)». (Μόσλεμ)

**10** –Πλύσιμο του δεξιού [άκρου] πριν από το αριστερό. Σύμφωνα με το χαντίθ, ο Αγγελιαφόρος του Αλλάχ (ﷺ): «Συνήθιζε να ξεκινά από τη δεξιά πλευρά όταν τελούσε Ουντού’ και όταν φορούσε παπούτσια.» [Αλ-Μπουχάρι και Μόσλεμ]

**11** –Πλύσιμο του προσώπου, των χεριών και των ποδιών τρεις φορές.

**12** –Προφορά των δύο μαρτυριών της πίστης [Ασ-Σαχαναταίν] μετά το τέλος της νίψης (Ουντού’). Δηλαδή, να λέει κανείς, «*’ασχάντω αλ-λά ιλάχα ιλλα Αλλάα, Ουαχιντάχου λα σαρίκα Λάχ, ουά ’ασχάντω ’αν-να Μωχάμμανταν ’άμπντουχου ουά ρασσούλου.*» (Μαρτυρώ πως δεν υπάρχει κανένας θεός εκτός από τον Αλλάχ και μόνο χωρίς κανέναν εταίρο και ο Μωχάμμαντ είναι ο δούλος και ο Αγγελιαφόρος Του). Σύμφωνα με μια αφήγηση ο Προφήτης (ﷺ) είπε, «Οποιος τελεί τη νίψη (Ουντού’) άψογα και έπειτα πει: Μαρτυρώ πως δεν υπάρχει κανένας θεός εκτός από τον Αλλάχ και μόνο χωρίς κανέναν εταίρο και ο Μωχάμμαντ είναι ο δούλος και ο Αγγελιαφόρος Του, οι οχτώ πύλες του Παραδείσου θα ανοιχθούν για εκείνον και μπορεί να εισέλθει από όποια επιθυμεί.» [Μόσλεμ]

**13** –Τέλεση νίψης στο σπίτι. Ο Προφήτης (ﷺ) είπε, «Αν κάποιος εκτελεί Ουντού’ στο σπίτι του και έπειτα περπατήσει προς έναν από τους οίκους του Αλλάχ (δηλ. Τζαμί) για να τελέσει μια υποχρεωτική προσευχή από αυτές που επιβλήθηκαν από τον Αλλάχ, τότε καθένα από τα βήματά του θα σβήνει μια από τις αμαρτίες του, και το επόμενο (βήμα του) θα αυξάνει την καταταξή του στον Παράδεισο.» [Μόσλεμ]

**14** –Πλύσιμο της στοχευμένης περιοχής με τα χέρια κατά τη διάρκεια ή μετά το πλύσιμο της περιοχής με νερό (δηλ. το να πλύνει κανείς την στοχευμένη περιοχή και με το νερό και με τα χέρια, και όχι να αφήσει το νερό να τρέχει πάνω από την στοχευμένη περιοχή χωρίς να την τρίψει με τα χέρια του).

**15** –Οικονομία στην χρήση νερού κατά την Ουντού’. «Ο Προφήτης (ﷺ) συνήθιζε να χρησιμοποιεί μικρή ποσότητα νερού κατά τη νίψη.» [Αλ-Μπουχάρι και Μόσλεμ]

**16** –Πλύσιμο των τεσσάρων άκρων [χεριών και ποδιών] πέρα από τα προκαθορισμένα όρια για την Ουντού’. Σύμφωνα με μια αφήγηση, ο Άμπου Χουράιρα (η ευαρέστηση του Αλλάχ επ’ αυτού) τελούσε Ουντού’, έπλενε τα χέρια του μέχρι τους αγκώνες και λίγο παραπάνω και τα πόδια του μέχρι τους αστραγάλους και λίγο παραπάνω και έλεγε: «Έτσι είδε τον Αγγελιαφόρο του Αλλάχ (ﷺ) να τελεί την Ουντού’». [Μόσλεμ]

**17** –Τέλεση δύο ράκ'α [Μονάδες προσευχής] μετά την Ουντού'. Ο Αγγελιαφόρος του Αλλάχ (ﷺ) είπε, «Όποιος τελεί Ουντού' σαν τη δική μου και έπειτα προσφέρει δύο ράκ'α προσευχής χωρίς να επιτρέπει στις σκέψεις του να τον αποσπούν, όλες οι προηγούμενες αμαρτίες του θα συγχωρεθούν.» [Αλ-Μπουχάρι και Μόσλεμ]

Σύμφωνα με μια αναφορά του Μόσλεμ μέσω του Ουκμπάμπιν Άμιρ: «Δεν θα ανταμειφθεί με τίποτα άλλο παρά με τον Παράδεισο.»

**18** –Τελειοποίηση της νίψης: πλύσιμο κάθε στοχευμένου σημείου του σώματος με τον τελειότερο τρόπο. Οι Μουσουλμάνοι τελούν συνήθως την Ουντού' πέντε φορές κατά τη διάρκεια της ημέρας, γι' αυτό όταν τηρούν αυτές τις Σούννα κάθε φορά που τελούν νίψη, θα λάβουν μεγαλύτερη αμοιβή.

**Αρετή της τέλεσης των παραπάνω Σούννα κατά την Ουντού':**

**Ο Προφήτης (ﷺ) είπε, «Όποιος τελεί Ουντού' τέλεια, οι αμαρτίες του θα εξέλθουν από το σώμα του, μέχρι που θα βγουν κάτω από τα νύχια του.» [Μόσλεμ]**

**Οι Σούνναν κατά τη «Χρήση Σιουάκ»**

Χρήση Σιουάκ (Ένα κομμάτι από κλαδί συγκεκριμένου δέντρου που χρησιμοποιείται για τον καθαρισμό των δοντιών)

Υπάρχουν διάφορες χρονικές στιγμές κατά τις οποίες ο Μουσουλμάνος χρησιμοποιεί το Σιουάκ κατά τη διάρκεια της ημέρας ή της νύχτας:

**Ο Προφήτης (ﷺ)** είπε: «Αν δεν φοβόμουν να είναι δύσκολο για την Ούμμα (οπαδούς) μου, θα τους είχα διατάξει να χρησιμοποιούν το Σιουάκ σε κάθε Ουντού'.» [Αφηγήθηκε ο Άχμαντ και ο Αν-Νασά'ι].

Το σύνολο των φορών που ένας Μουσουλμάνος χρησιμοποιεί το Σιουάκ κατά την ημέρα και τη νύχτα δεν είναι λιγότερο από 20 φορές. Ο Μουσουλμάνος χρησιμοποιεί Σιουάκ:

1- Πριν την τέλεση των πέντε προσευχών, των τακτικών προσευχών Σούννα, της Προσευχής Αντ-Ντόχα (Πρωινή), της Προσευχής Αλ-Ουέτρ (δηλ. τελική προσευχή που αποτελείτε από μόνο μια ράκ'α κατά τη νύχτα).

2- Κατά την είσοδο στο σπίτι του, αφού το πρώτο πράγμα που έκανε ο Προφήτης (ﷺ) κατά την είσοδό του στο σπίτι ήταν η χρήση Σιουάκ, όπως αφηγήθηκε η Αΐσα –η ευαρέστηση του Αλλάχ επ' αυτής. Έτσι, κάθε φορά που εισέρχεσαι στο σπίτι σου να χρησιμοποιείς το Σιουάκ για να εφαρμόξεις τη Σούννα.

3- Κατά την ανάγνωση του Ιερού Κορανίου.

4- Όταν η οσμή του στόματος αλλάξει.

5- Κατά το ξύπνημα.

6- Κατά την Ουντού’.

Ο Προφήτης (ﷺ) είπε: «Το Σιουάκ καθαρίζει το στόμα και προκαλεί την ευαρέστηση του Αλλάχ.». Αφηγήθηκε ο Άχμαντ.

Η σύγχρονη επιστήμη ανακάλυψε ότι το Σιουάκ περιέχει πολλά συστατικά που ωφελούν τα δόντια και τα ούλα, όπως:

1- Ωφέλιμα συστατικά που καταπολεμούν τα μικρόβια.

2- Αντισηπτικά συστατικά για το στόμα.

3- Συστατικά που καθαρίζουν τα δόντια.

4- Συστατικά που προκαλούν ωραία οσμή για το στόμα.

### **Οι Σούνναν κατά την «Ένδυση των Υποδημάτων»**

Ο Προφήτης (ﷺ) είπε: «Όταν κάποιος από σας θέλει να φορέσει τα παπούτσια του, ας ξεκινήσει με το δεξί του πόδι,

και όταν θέλει να τα βγάλει, ας ξεκινήσει με το αριστερό του.» Αφηγήθηκε ο Μόσλεμ.

Αυτή η Σούννα επαναλαμβάνεται μέρα και νύχτα πάρα πολλές φορές. Ο Μουσουλμάνος φοράει και βγάζει τα παπούτσια του: για να εξέλθει και να εισέλθει στο τζαμί, στο σπίτι, στο μπάνιο, όταν φεύγει για τη δουλειά του και όταν επιστρέφει από αυτή...κλπ, συνεπώς, όταν βάζεις ή βγάζεις τα παπούτσια σου σύμφωνα με τη Σούννα με την πρόθεση να ακολουθήσεις το παράδειγμα του Προφήτη (ﷺ) θα κερδίσεις πολλές αμοιβές.

### **Οι Σούνναν κατά την «Ένδυση των Ρούχων»**

Πολλές φορές την ημέρα χρειάζεται να βάζουμε ή να βγάζουμε τα ρούχα μας λόγω του μπάνιου, του ύπνου...κλπ.

Οι Σούνναν όταν θέλεις να ντυθείς ή να ξεντυθείς είναι οι εξής:

**1** –Το να πεις «*Μπίσμι Ελλάα*» (δηλ. στο όνομα του Αλλάχ), όταν βάζεις ή βγάζεις τα ρούχα του. Ο Αν-Νάουαουι είπε: (η ρήση Μπίσμι Ελλάα) συνίσταται σε όλες τις πράξεις.

**2** –«Ο Προφήτης (ﷺ) έλεγε όταν φορούσε ρούχο, πουκάμισο, χιτώνα ή σαρίκι: «*Αλλάχουμα ίνι 'ασ'άλουκα μιν χάιριχι ουά χάιρι μα χούα λάχ, ουά 'α'ούδου Μπίκα μιν*

*σάρριχι ουά σάρρι μα χούα λάχ.»* (Ω, Αλλάχ, Σου ζητώ το καλό του, και το καλό για το οποίο φτιάχτηκε, και αναζητώ την προστασία Σου από το κακό του και το κακό για το οποίο φτιάχτηκε).» Αφηγήθηκε ο Άμπου Νταούντ.

**3** –Το να ξεκινάς από τη δεξιά πλευρά κατά την ένδυση. Ο Προφήτης (ﷺ) είπε: *«Όταν φοράτε τα ρούχα σας, ας ξεκινάτε από τη δεξιά πλευρά».* Αφηγήθηκε ο Ατ-Τίρμιδει.

**4** –Όταν βγάζεις τα ρούχα σου, να ξεκινάς από την αριστερή πλευρά και έπειτα τη δεξιά.

### **Οι Σούνναν κατά την «έξοδο από το σπίτι και κατά την επιστροφή πίσω στο σπίτι.»**

**Οι Σούνναν κατά την είσοδο στο σπίτι.**

**Ο** Αν-Νάουαουι είπε: «Είναι προτιμητέο να λέει κανείς *«Μπίσμι Ελλάα»* (στο όνομα του Αλλάχ), και το να μην μονεύει το όνομα του Αλλάχ συχνά.»

**1** –Αναφορά του ονόματος του Αλλάχ: ο Προφήτης (ﷺ) είπε: *«Όταν κανείς αναφέρει το όνομα του Αλλάχ καθώς εισέρχεται στο σπίτι του ή πριν φάει, ο διάβολος λέει στους συντρόφους του «Δεν υπάρχει εδώ αυτό το βράδυ για σας φαγητό, ή καταφύγιο».* Αφηγήθηκε ο Ιμάμ Μόσλεμ.



**2** –Ντου‘ά’ εισόδου: ο Προφήτης (ﷺ) είπε: «Όταν κάποιος μπαίνει στο σπίτι του, ας πει: *«Αλλάχουμα ίν-νι ‘ασ’άλουκα χάιρα Αλ-Μάουλιτζ ουά χάιρα Αλ-Μάχρατζ, Μπίσμι Ελλάχι ουαλάτζνα, ουά Μπίσμι Ελλάχι χαράτζνα, ουά ‘αλα Αλλάχι Ραμπάνα ταουακάλνα.»* (Ω, Αλλάχ, σου ζητώ την καλύτερη είσοδο και την καλύτερη έξοδο, στο όνομα του Αλλάχ εισέρχομαι (στο σπίτι) και στο όνομα του Αλλάχ εξέρχομαι (από το σπίτι), και στον Αλλάχ εναποθέτω την εμπιστοσύνη μου), *έπειτα ας χαιρετίσει την οικογένεια του.»*, αφηγήθηκε ο Άμπου Νταούντ. Με αυτόν τον τρόπο εξαρτάται ένας άνθρωπος από τον Αλλάχ κατά την είσοδο ή την έξοδο του, πράγμα που τον κρατά μονίμως ενωμένο με τον Αλλάχ.

**3** –Χρήση Σιουάκ: Η Αϊσα (η ευαρέσηση του Αλλάχ επ’ αυτής) ρωτήθηκε με ποιο πράγμα ο Προφήτης (ﷺ) ξεκίναγε όταν έμπαινε στο σπίτι του. Η Αϊσα (η ευαρέσηση του Αλλάχ επ’ αυτής) είπε: *«Όταν έμπαινε στο σπίτι του άρχιζε με το Σιουάκ (δηλ. να καθαρίσει τα δόντια του με το Σιουάκ.)»*.

**4** –Χαιρετισμός: Ο Αλλάχ λέει: **﴿ Έτσι, όταν εισέρχεστε στα σπίτια, να χαιρετάτε ο ένας τον άλλον. με χαιρετισμό που προέρχεται από τον Αλλάχ (δηλ. τον ισλαμικό χαιρετισμό), που είναι ευλογημένος και καλός. ﴾**

(Κοράνιο 24:61).

**Οι Σούνναν κατά την έξοδο από το σπίτι.**

Πηγαίνοντας έξω, ένας Μουσουλμάνος πρέπει να λέει αυτό το Ντου‘ά’: *«Αλλάχουμα ιννι ’Α’ούδω Μπίκα ανν ’Αντιλ άου ’Ουντάλ, άου ’Αζιλ άου ’Ουζαλ, άου Άδλιμ άου Ούδλαμ, άου ’Ατζχαλ άου Γούτζχαλ ’αλάι.»* (Ω, Αλλάχ, αναζητώ καταφύγιο σε Σένα, από το να οδηγήσω κάποιον έξω από τον ίδιο δρόμο ή να παραστρατίσω, και από το να διαπράξω αμαρτία κατά λάθος ή να με οδηγήσει κάποιος στο να διαπράξω αμαρτία κατά λάθος, και από το να αδικήσω ή να με αδικήσουν, και από το να συμπεριφερθώ ανόητα ή να μου συμπεριφερθούν ανόητα.). (Μόσλεμ)

Επίσης, μπορεί να πει: *««Μπίσμι Ελλάχι ταουακάλτω ’άλα Αλλάα, ουά λα χάουλα ουά λα κούωατα ίλλα Μπιλλάα.»* (Στο Όνομα του Αλλάχ, εναποθέτω την εμπιστοσύνη μου στον Αλλάχ, και δεν υπάρχει μέσο που μπορεί να προστατέψει από το κακό, ή δύναμη που μπορεί να φέρει το καλό, παρά μόνο αυτό που βρίσκεται στα Χέρια του Αλλάχ.) *Έτσι θα ειπωθεί σ’αυτόν (λόγω αυτής της επίκλησης): ‘Να είσαι προστατευμένος, φυλαγμένος και καθοδηγημένος’, και ο σατανάς απομακρύνεται από εκείνον.»* (Ατ-Τίρμιδι, Άμπου Νταούντ).

Ένας Μουσουλμάνος βγαίνει έξω από το σπίτι του και επιστρέφει σ’αυτό πολλές φορές την ημέρα, για προσευχές, δουλειά ή για οτιδήποτε άλλο, και κάθε φορά που εφαρμόζει αυτές τις Σούνναν, λαμβάνει μεγάλη αμοιβή από τον Αλλάχ, καθώς ακολουθεί τις διδασκαλίες του Προφήτη (ﷺ) Του.

## **Το αποτέλεσμα της εφαρμογής αυτών των Σούνναν:**

- 1** –Ο Αλλάχ θα είναι Επαρκής για αυτόν, για οποιοδήποτε εγκόσμιο ζήτημα τον ανησυχεί.
- 2** –Ένας Μουσουλμάνος προστατεύεται από οποιοδήποτε κακό μπορεί να τον βλάψει.
- 3** –Ένας Μουσουλμάνος καθοδηγείται και προστατεύεται από οποιαδήποτε παραπλάνηση, αφού ο Αλλάχ θα τον καθοδηγεί σε όλα τα ζητήματά του είτε θρησκευτικά, είτε κοσμικά.

## **Οι Σούνναν κατά το «δρόμο προς το Τζαμί»**

**1** –**Το να πηγαίνει κανείς νωρίς για τις προσευχές:** ο Προφήτης (ﷺ) είπε: «Αν οι άνθρωποι γνώριζαν τι υπάρχει (από τιμή, αξία και τεράστια αμοιβή) στο Ἰσλάμ (κάλεσμα για προσευχή), και στην πρώτη σειρά (στην προσευχή, πίσω από τον Ιμάμη), θα τραβούσαν κλήρους γι' αυτό. Κι αν γνώριζαν τι υπάρχει (από τεράστια αμοιβή) στο να πάει κανείς νωρίς για την προσευχή, θα παρέβγαιναν γι' αυτή. Κι αν γνώριζαν τι υπάρχει (από τεράστια αμοιβή) στις ομαδικές προσευχές της νύχτας (Αλ-΄Ισά΄) και της αυγής (Αλ-Φάτζρ), θα πήγαιναν σ' αυτές ακόμη και συρόμενοι». (Μόσλεμ)

**2 –Το Ντου‘ά’ (επίκληση) κατά τη διαδρομή προς το τζαμί:** *«Αλλάχουμα Ίτζ‘αλ φι Κάλμπι νούρα, ουά φι λισάνι νούρα, ουά φι σάμ‘ι νούρα, ουά φι μπάσαρι νούρα, ουά μιν φάουκι νούρα, ουά μιν τάχτι νούρα, ουά ‘αν γιαμίνι νούρα, ουά ‘αν σιμάλι νούρα, ουά μιν ‘αμάμι νούρα, ουά μιν χάλφι νούρα, ουά Ίτζ‘αλ φι νάφσι νούρα, ουά ‘Α‘διμ λι νούρα, ουά ‘Αδειμ λι νούρα, ουά Ίτζ‘αλ λι νούρα, ουά Ίτζ‘άλνι νούρα, Αλλάχουμ Ι‘τίνι νούρα, ουά Ίτζ‘αλ φι ‘άσαμπι νούρα, ουά φι λάχμι νούρα, ουά φι ντάμι νούρα, ουά φι σά‘ρι νούρα, ουά φι μπάσαρι νούρα.»* (Ω, Αλλάχ, τοποθέτησε στην καρδιά μου φως, και στη γλώσσα μου φως, και στην ακοή μου φως, και στην όρασή μου φως, και τοποθέτησε από πάνω μου φως και από κάτω μου φως και στα δεξιά μου φως και στ’ αριστερά μου φως και πίσω μου φως, και τοποθέτησε μέσα μου φως και κάνε το φως μεγάλο για μένα και κάνε το φως μου φωτεινότερο και κάνε για μένα φως και κάνε εμένα φως. Ω, Αλλάχ, παραχώρησέ μου φως και κάνε το φως στα νεύρα μου και το φως στη σάρκα μου και το φως στο αίμα μου και το φως στα μαλλιά μου και το φως στο δέρμα μου). (Μόσλεμ)

**3 –Το να πηγαίνει κανείς προς το τζαμί περπατώντας με ηρεμία και ευλάβεια:** Ο Προφήτης (ﷺ) είπε: *«Όταν ακούσετε την Ικάμα (το δεύτερο κάλεσμα που σημαδεύει το ξεκίνημα της προσευχής) τότε περπατήστε για την προσευχή με ηρεμία και ευλάβεια, και μην σπεύδετε, και ό,τι προλαβαίνετε από την προσευχή κάντε το, και ό,τι χάσετε αναπληρώστε το.»* (Αλ-Μπουχάρι και Ιμάμ Μόσλεμ)

**4 –Το να πηγαίνει κανείς προς το τζαμί με τα πόδια:** Ο Προφήτης (ﷺ) είπε: «Θέλετε να σας οδηγήσω σε αυτά με τα οποία ο Αλλάχ συγχωρεί τις αμαρτίες και με τα οποία αυξάνεται η τάξη (θέση) σας στον παράδεισο; Εκείνοι απάντησαν: Ναι, ω Αγγελιαφόρε του Αλλάχ. Έπειτα ανέφερε μερικά, και ανάμεσα σε αυτά ήταν ‘τα πολλά βήματα προς το τζαμί’». (Μόσλεμ)

**5 –Το Ντου‘ά’ κατά την είσοδο στο τζαμί:** ο Προφήτης (ﷺ) είπε: «Όταν κάποιος εισέρχεται στο Τζαμί, ας χαιρετά τον Προφήτη (δηλ. να πει: «*Μπίσμι Ελλάα ουά Ασ-Σαλάμου ‘άλα Ρασούλι Ελλάα*», (Στο Όνομα του Αλλάχ, και ειρήνη και ευλογίες στον Αγγελιαφόρο του Αλλάχ)) και έπειτα ας πει: «*Αλλάχουμα Ίφταχ λι αμπουάμπα Ραχμάτικ.*»» (Ω, Αλλάχ, άνοιξε για μένα τις πύλες του Ελέους Σου.) (αφηγήθηκε ο Αν-Νασά’ι, ο Ιμπν Ματζά, ο Ιμπν Χοζάιμα και ο Ιμπν Χιμπάν).

**6 –Είσοδος στο τζαμί με το δεξί πόδι:** Ο Άνας ιμπν Μάλικ (رضي الله عنه) είπε: «Προέρχεται από τη Σούννα όταν εισέρχεσαι στο τζαμί να εισέρχεσαι με το δεξί σου πόδι, και όταν εξέρχεσαι να εξέρχεσαι με το αριστερό σου πόδι.»

**7 –Κατεύθυνση προς την πρώτη σειρά:** ο Προφήτης (ﷺ) είπε: «Αν οι άνθρωποι γνώριζαν τι υπάρχει (από τιμή, αξία και τεράστια αμοιβή) στο Άδάν (κάλεσμα για προσευχή), και στην πρώτη σειρά (στην προσευχή, πίσω από τον Ιμάμη), θα τραβούσαν κλήρους γι’ αυτό.» (Μόσλεμ)

**8 –Το Ντου’ά’ της Εξόδου από το τζαμί:** Ο Προφήτης (ﷺ) είπε: «Όταν κάποιος εισέρχεται στο Τζαμί, ας πει, *«Αλλάχουμα Ίφταχ λάνα αμπουάμπα Ραχμάτικ.»* (Ω, Αλλάχ, άνοιξε για μένα τις πύλες του Ελέους Σου.), και όταν εξέρχεται ας πει, *«Αλλάχουμα ίν-νι ’ασ’άλοκα μιν Φάντλικ»* (Ω, Αλλάχ, Σου ζητάω από τις Χάρες Σου). (Αφηγήθηκε ο Ιμάμ Μόσλεμ και ο Αν-Νασά’ι).

**9 –Έξοδος με το αριστερό πόδι:** αναφορά στην παραπάνω αφήγηση του Άνας μπιν Μάλικ (رضي الله عنه).

**10 –Προσευχή χαιρετισμού στο τζαμί:** «Όταν εισέρχεται κανείς στο τζαμί, ας μην καθίσει μέχρι να προσευχηθεί δύο ράκ’α.» (Μόσλεμ).

**-Το σύνολο όλων αυτών των σούννα για ένα Μουσουλμάνο που τελεί τις πέντε προσευχές στο τζαμί είναι πενήντα σούννα.**

## **Η Σούννα του ’Αδάν**

### **(Οι Σούνναν κατά το κάλεσμα για προσευχή)**

Υπάρχουν πέντε πράξεις Σούννα (δηλ. προφητικές πράξεις) που συστήνονται από τον Προφήτη (ﷺ) κατά το άκουσμα του καλέσματος για προσευχή, όπως ανέφερε ο Ιμπν Αλ-Κάγιεμ στο Βιβλίο Ζαντ Αλ-Μα’άντ:

1 –Ο ακροατής πρέπει να επαναλαμβάνει μετά τον Μο'άδεν (αυτόν που καλεί για προσευχή) όλες τις φράσεις, εκτός από όταν ο Μο'άδεν λέει: *«Χάγια 'αλά Ασ-Σαλά»* (δηλ. Ελάτε και σπεύσατε για προσευχή) και *«Χάγια 'αλά Αλ-Φαλάχ»* (δηλ. Ελάτε και σπεύσατε για επιτυχία και σωτηρία), ο ακροατής πρέπει να πει αντί αυτών των φράσεων *«λα χάουλα ουά λα κούωατα ίλλα Μπιλλάα.»* (Δεν υπάρχει μέσο που μπορεί να προστατέψει από το κακό, ή δύναμη που μπορεί να φέρει το καλό, παρά μόνο αυτό που βρίσκεται στα Χέρια του Αλλάχ.) Αφηγήθηκε ο Αλ-Μπουχάρι και ο Μόσλεμ.

Το όφελος αυτής της Σούννα: θα ανταμειφθείς με τον Παράδεισο όπως καταγράφηκε σε ένα χαντίθ.

2 – Ο Προφήτης (ﷺ) είπε: *«Όποιος λέει όταν ακούει τον Μό'δεν (δηλ. το 'Αδάν) «ουά 'άννα 'ασχάντου αλ-λά ιλάχα ίλλα Αλλάχου Ουάχνταχου λα σαρίκα λάχ, ουά 'αν-νά Μουχάμμανταν 'άμπντουχου ουά ρασούλοχ, ραντίτο Μπελλάχι Ράμπα, ουά μπι-Μουχάμμαντιν Ρασόλουα, ουά μπελ-Ισλάμι ντίνα»* (Μαρτυρώ, επίσης, ότι κανείς δεν υπάρχει Θεός παρά μόνο ο Αλλάχ και ότι ο Μωχάμμαντ είναι ο Προφήτης (ﷺ) Του, δέχτηκα τον Αλλάχ ως Κύριό μου, και το Ισλάμ ως θρησκεία μου και το Μωχάμμαντ ως Προφήτη (ﷺ) μου). Αφηγήθηκε ο Μόσλεμ.

3 –Μόλις ο Μο'άδεν ολοκληρώσει το Αδάν (το κάλεσμα για προσευχή), πρέπει να ζητήσεις τις ευλογίες του Αλλάχ για

τον Προφήτη (𐤑), και την καλύτερη επίκληση που μπορεί να ειπωθεί σε αυτήν την περίπτωση είναι η «Ασ-Σαλαουάτ Αλ-Ιμπραχιμία» -όπως αναφέρεται παρακάτω. Ο Προφήτης (𐤑) είπε: «Όταν ακούτε τον Μο'άδεν (να καλεί για προσευχή), επαναλάβετε τα λόγια του, έπειτα ζητήστε τις ευλογίες του Αλλάχ για μένα, επειδή όποιος ζητά τις ευλογίες του Αλλάχ για μένα μία φορά, θα ανταμειφθεί με το να τον επαινέσει ο Αλλάχ δέκα φορές.» Αφηγήθηκε ο Μόσλεμ.

Το κείμενο της Ασ-Σαλαουάτ Αλ-Ιμπραχιμία είναι: *«Αλλάχουμμα Σάλλι 'αλά Μωχαμμαντίν ουά 'αλά 'αάλι Μουχαμμαντ, κάμαα Σαλλάντα 'αλά Ιμπραχίμ ουά 'αλά 'αάλι Ιμπραχίμ, Ίννακα Χαμίντουν Ματζίντ. Αλλαχούμμα Μπάρικ 'αλά Μωχαμμαντίν ουά 'αλά 'αάλι Μουχαμμαντ, κάμαα Μπαράκτα 'αλά Ιμπραχίμ ουά 'αλά 'αάλι Ιμπραχίμ, Ίννακα Χαμίντουν Ματζίντ.»* (δηλ. Ω, Αλλάχ, επαινέσε τον Μωχάμμαντ και την οικογένειά του, όπως επαινέσες τον Αβραάμ και την οικογένειά του. Στ' αλήθεια, είσαι Αξιόπαινος και Δοξασμένος. Και ευλόγησε τον Μωχάμμαντ και την οικογένειά του, όπως ευλόγησες τον Αβραάμ και την οικογένειά του. Στ' αλήθεια, είσαι Αξιόπαινος και Δοξασμένος.). Αφηγήθηκε ο Αλ-Μπουχάρι.

**4** –Αφού ζητήσεις τις ευλογίες του Αλλάχ για τον Προφήτη (𐤑) πρέπει να πεις όπως μας δίδαξε ο Προφήτης (𐤑) σε αυτό το Χαντίθ: «Όποιος λέει αφού ακούσει το 'Αδάν (κάλεσμα για την προσευχή) *«Αλλάχουμμα Ράμπα χάδιχι Αντ-Ντά 'ουατι*



*Ετ-Τάμα, ουά Ασ-Σαλάτι Ελ-Κά'ιμα, Άτι Μωχάμμανταν Αλ-Ουασιλάτα ουά Αλ-Φαντίλα, ουά Εμπ'άθουχου Μακάμαν Μαχμούνταν Αλ-Λάδδι Ουα'άντταχου»* (Ω, Αλλάχ, Κύριε αυτού του τέλειου καλέσματος (του Μονοθεϊσμού) και Κύριε αυτής της καθιερωμένης προσευχής, Δώσε στον Μωχάμμαντ υψηλή μοναδική θέση στον Παράδεισο και μεγάλη αρετή, και Στείλε τον στην ευλογημένη θέση (το να μεσολαβήσει για τους ανθρώπους κατά την Ημέρα της Κρίσεως), την οποία του έχεις Υποσχεθεί), *η μεσολάβησή μου θα έρθει σ' αυτόν κατά την Ημέρα της Ανάστασης.»* Αφηγήθηκε ο Αλ-Μπουχάρι.

Το όφελος αυτής της επίκλησης: Όποιος λέει αυτήν την επίκληση θα αξίζει τη μεσολάβηση του Προφήτη (ﷺ).

**5** –Τέλος, μπορείς να ζητήσεις στον Παντοδύναμο Αλλάχ οτιδήποτε επιθυμείς για σένα και να ζητήσεις τη χάρη του Αλλάχ, καθώς η δέησή σου θα απαντηθεί εκείνη την ώρα. Ο Προφήτης (ﷺ) είπε: «Επανάλαβε τα λόγια του Μο'άδεν και όταν τελειώσεις ζήτα από τον Αλλάχ ό,τι θες και θα το λάβεις.». Αφηγήθηκε ο Άμπου Νταούντ.

**Ο** συνολικός αριθμός τέτοιων πράξεων Σούννα που μπορούν να εφαρμοστούν κατά το άκουσμα του Αδάν (κάλεσμα για προσευχή) είναι 25 πράξεις Σούννα.

(ΙΚάμα σημαίνει το δεύτερο κάλεσμα για προσευχή, με το οποίο ο Μο'άδεν ανακοινώνει την έναρξη της προσευχής.)

Οι τέσσερις πρώτες πράξεις Σούννα, όπως αναφέρθηκαν παραπάνω, μπορούν να εφαρμοστούν κατά το Ικάμα (το δεύτερο Αδάν) σύμφωνα με τη φάτουα (φετβά, φετβά, ισλαμική άποψη του μουφτή) της Μόνιμης Επιτροπής Επιστημονικών Ερευνών & Φάτουα. Αντίστοιχα, ο συνολικός αριθμός πράξεων Σούννα που μπορεί να εφαρμοστεί κατά το Ικάμα, σε κάθε προσευχή, είναι 20 πράξεις Σούννα.

### **Προσευχή Πίσω από το Σότρα**

Προτιμάται να τοποθετήσει κανείς όταν προσεύχεται, κάποιο αντικείμενο (Σότρα) μπροστά του, ακριβώς μπροστά στο σημείο στο οποίο τοποθετεί το πρόσωπό του όταν πέφτει πρηγής. Αυτό το αντικείμενο (Σότρα) δείχνει ότι προσεύχεται, έτσι ώστε να αποτρέπεται η διέλευση τρίτου μεταξύ αυτού και του ορίου, όταν είτε είναι Ιμάμης (που τον ακολουθούν άλλοι προσευχητές) είτε μόνος του, καθώς για τον προσευχητή που ακολουθεί έναν Ιμάμη, Σότρα του θεωρείται ο ίδιος ο Ιμάμης.

**Ο** Προφήτης (ﷺ) είπε: «Όταν κανείς προσεύχεται, ας τοποθετήσει κάποιο Σότρα, και να είναι κοντά του, και να

μην αφήσει κανέναν να περάσει ανάμεσα σε αυτόν και το Σότρα.» Αφηγήθηκε ο Άμπου Νταούντ, ο Ιμπν Μάτζα και ο Ιμπν Χουζάιμα.

Από αυτό το χαντίθ φαίνεται ότι το να τοποθετήσει κανείς κάποιο Σότρα κατά την τέλεση της προσευχής, είτε στο Μαστζίντ, είτε στο σπίτι, και για τους άνδρες και για τις γυναίκες, αποτελεί πράξη Σούννα. Κάποιοι Μουσουλμάνοι δεν προσεύχονται πίσω από κάποιο Σότρα, κι έτσι στερούνται της αμοιβής εφαρμογής αυτής της Σούννα.

Αυτή η Σούννα επαναλαμβάνεται πολλές φορές κατά τη διάρκεια της μέρας και της νύχτας, όταν τελεί κανείς τις προσευχές. Ωστόσο, όταν προσεύχεται κανείς στο Μαστζίντ, το Σότρα του Ιμάμη είναι αρκετό για όλους όσους προσεύχονται πίσω του.

### **Όροι για το Σότρα**

**1** –Σότρα είναι οτιδήποτε τοποθετείται μπροστά από αυτόν που προσεύχεται, όπως ένας τοίχος, μία ράβδος, μία κολώνα, μία καρέκλα, ένα μαξιλάρι...κλπ, ανεξαρτήτως του μήκους αυτού του Σότρα.

**2** –Το ύψος ενός Σότρα είναι κατά προσέγγιση όσο το άνοιγμα μιας παλάμης χεριού.

**3** –Η απόσταση ανάμεσα στα πόδια και το Σότρα είναι περίπου τρεις πήχεις, δηλ. μια απόσταση αρκετή για να εκτελέσει κανείς την πρηνή στάση.

**4** –Το Σότρα χρησιμοποιείται από τον Ιμάμη και από αυτόν που προσεύχεται μόνος του (τόσο στις υποχρεωτικές, όσο και στις προαιρετικές προσευχές).

**5** –Το Σότρα του Ιμάμη αρκεί και για όσους προσεύχονται πίσω του, συνεπώς, επιτρέπεται κάποιος να περάσει μπροστά από τα άτομα που προσεύχονται, πίσω από έναν Ιμάμη, αν είναι αναγκαίο.

### **Οι Προαιρετικές Προσευχές**

**1- Ασ-Σούνναν Αρ-Ραουάτιμπ:** Ο Προφήτης (ﷺ) είπε: «Όποιος μουσουλμάνος προσεύχεται για τον Αλλάχ κάθε μέρα δώδεκα προαιρετικά ράκ'α, πέρα από τις υποχρεωτικές προσευχές ο Αλλάχ θα χτίζει για αυτόν έναν οίκο στον Παράδεισο.» (Μόσλεμ)

Αυτές οι προαιρετικές προσευχές είναι ως εξής:

1- Τέσσερα ράκ'α πριν την προσευχή Αδ-Δούχρ, και δύο μετά από αυτήν.

2- Δύο ράκ'α μετά από την προσευχή Αλ-Μάγριμπ.

3- Δύο ράκ'α μετά από την προσευχή Αλ-Ίσα.

4- Δύο ράκ'α πριν από την προσευχή Αλ-Φατζρ.

**2- Σαλάτ Αντ-Ντούχα:** της οποίας η ώρα αρχίζει 15 λεπτά μετά από την ανατολή του ηλίου, και μέχρι 15 λεπτά πριν την προσευχή Αδ-Δούχρ. Αυτή η προσευχή αποτελείται από δύο ράκ'α, αλλά μπορεί και να τελεστεί με τέσσερις ή έξη ή οκτώ ράκ'α.

**3- Σούννατ Αλ-΄Ασρ:** Ο Προφήτης (ﷺ) είπε: «Ας Ελεήσει ο Αλλάχ έναν δούλο που προσεύχεται πριν από την προσευχή Αλ-΄Ασρ τέσσερα ράκ'α» (Αμπου Νταούντ)

**4- Σούννατ Αλ-Μάγριμπ:** Ο Προφήτης (ﷺ) είπε: «Προσευχηθείτε πριν από την Αλ-Μάγριμπ.» (το είπε τρεις φορές) και στην τρίτη είπε: «για όποιον θέλει (να προσευχηθεί).» (Αλ-Μπουχάρι)

**5- Σούννατ Αλ-΄Ισα:** Ο Προφήτης (ﷺ) είπε: «Μεταξύ κάθε δύο Αδάν (δηλ. μεταξύ του Αδάν και του Ικάμα) υπάρχει προσευχή. (το είπε τρεις φορές) και στην τρίτη είπε: «για όποιον θέλει (να προσευχηθεί).» (Αλ-Μπουχάρι)

Αυτό σημαίνει ότι και πριν την Αλ-΄Ισα υπάρχει προαιρετική προσευχή που αποτελείται από δύο ράκ'α.

## Η Σούννα της Προσευχής κατά τη Νύχτα

(Κιγιάμ Ελ-Λείλ)

**Ο** Προφήτης (ﷺ) είπε: «Η καλύτερη περίοδος νηστείας μετά το Ραμαντάν είναι κατά το μήνα Μοχάρραμ, και η καλύτερη προσευχή μετά τις υποχρεωτικές είναι η νυχτερινή προσευχή.» Αφηγήθηκε ο Μόσλεμ.

**1** –Ο καλύτερος αριθμός Ρακά’ για νυχτερινή προσευχή είναι έντεκα Ρακά’ ή δεκατρείς κατά τη διάρκεια της νύχτας, σύμφωνα με το χαντίθ: «Ο Προφήτης (ﷺ) προσέφερε έντεκα Ρακά’ (τη νύχτα) και αυτή ήταν η συνηθισμένη προσευχή του.» (Αλ-Μπουχάρι)

Σε ένα άλλο χαντίθ αναφέρεται: «Προσέφερε προσευχή κατά την νύχτα δεκατρείς Ράκ’α...». Αφηγήθηκε ο Αλ-Μπουχάρι.

**2** –Συνιστά Σούννα κατά τη νυχτερινή προσευχή να χρησιμοποιείται Σιουάκ και να απαγγέλλονται τα τελευταία εδάφια του Άλ-Ίμράν, από: ﴿**Στ’ αλήθεια, στη δημιουργία των ουρανών και της γης και στην εναλλαγή νύχτας και ημέρας υπάρχουν Σημεία για αυτούς που έχουν μυαλό (να τα συλλογιστούν).**﴾ (Κοράνιο 3:190) μέχρι το τέλος της Σούρα.

**3** –Αποτελεί, επίσης, Σούννα να λέει κανείς τις επικλήσεις του Προφήτη (ﷺ) όπως: «*Αλλάχουμα Λάκα Αλ-Χάμντου*

*’Αν-τα Καϊούμου Ασ-Σαμαουάτι ουά Αλ-’Αρντι ουά μαν φίχιν, ουά Λάκα Αλ-Χάμντου ’Αν-τα Νούρου Ασ-Σαμαουάτι ουά Αλ-’Αρντι ουά μαν φίχιν, ουά Λάκα Αλ-Χάμντου ’Αν-τα Μάλικου Ασ-Σαμαουάτι ουά Αλ-’Αρντ, ουά Λάκα Αλ-Χάμντου ’Αν-τα Αλ-Χακκ, ουά Ουά ’ντουκα Αλ-Χακκ, ουά λικά ’ουκα χακ, ουά Κάουλουκα χακ, ουά Αλ-Τζάνατου χακ, ουά Αν-Νάρου χακ, ουά Αν-Ναμπιγιούνα χακ, ουά Μωχάμμαντον σάλλα Αλλάχου ’αλάιχι ουά σάλλαμ χακ, ουά Ασ-Σά’ατου χακ, Αλλάχουμα Λάκα ’ασλάμτ, ουά Μπίκα ’ααμάν-τα, ουά ’Αλάικα ταουακάλτ, ουά Ιλάικα ’ανάμπτ, ουά Μπίκα χάσαμτ, ουά Ιλάικα χάκαμτ, Φά’ιγφιρ λι μα καντάμτα ουά μα ’αχάρτ, ουά μα ’ασρράρτα ουά μα ’α’λάν-τα, ’Αν-τα Αλ-Μουκάντιμ, ουά ’Αν-τα Αλ-Μου’άχιρ, λα ιλάχα ίλλα ’Αν-τ» (Ω, Αλλάχ, όλες οι ευχαριστίες ανήκουν σε Σένα. Εσύ είσαι ο Συντηρητής των Ουρανών και της γης και όλων όσων εμπεριέχουν. Και όλες οι ευχαριστίες ανήκουν σε Σένα, Εσύ είσαι το Φως των ουρανών και της γης και όλων όσων εμπεριέχουν. Και όλες οι ευχαριστίες ανήκουν σε Σένα, Εσύ είσαι ο Βασιλεύς των ουρανών και της γης. Και όλες οι ευχαριστίες ανήκουν σε Σένα, Εσύ είσαι η Αλήθεια, η Υπόσχεσή Σου είναι αληθινή, το να Σε συναντήσουμε κατά την Ημέρα της Κρίσεως είναι αλήθεια, ο Λόγος Σου είναι αληθινός, ο Παράδεισος είναι αληθινός, η Κόλαση είναι αληθινή, οι Προφήτες είναι αληθινοί, ο Μωχάμμαντ είναι αληθινός και η Ώρα είναι αληθινή. Ω, Κυριέ μου, σε Σένα υποτάσσομαι, και Εσένα πιστεύω και σε Σένα βασιζομαι και σε Σένα επιστρέφω πάντα με μετάνοια και λατρεία. Και για χάρη Σου εναντιώνομαι σε αυτούς που δεν πιστεύουν σε*

Σένα. Και τοποθετώ όλες τις υποθέσεις μου υπό την δική Σου Κρίση και δεν αποδέχομαι την κρίση κάποιου άλλου εκτός από τη δική Σου. Γι' αυτό συγχώρεσέ με για ό,τι έκανα και για ό,τι θα κάνω, και ό,τι έκρυψα ή έκανα φανερά από αμαρτίες. Εσύ είσαι Αυτός που επισπεύδει ή καθυστερεί ό,τι Θέλεις (από πράγματα, ανθρώπους, κρίσεις). Δεν υπάρχει Θεός εκτός από Σένα.)

**4** –Αποτελεί, επίσης, Σούννα να αρχίζεις την προσευχή τη νύχτα με δύο ελαφριά Ρακά' (δηλ. να μην επεκτείνεις την διάρκεια της όρθιας, της υπόκλισης και της πρηνής στάσης) προκειμένου να γίνεις πιο ενεργητικός και να ετοιμαστείς για τις επόμενες προσευχές. Ο Προφήτης (ﷺ) είπε: *«Όταν κάποιος από εσάς προσεύχεται κατά τη νύχτα, ας αρχίζει την προσευχή με δύο ελαφριά Ρακά'»*. Αφηγήθηκε ο Μόσλεμ.

**5** –Συνιστά, επίσης, Σούννα να ξεκινάς την προσευχή τη νύχτα με την εναρκτήρια δέηση: *«Αλλάχουμα Ράμπα Τζιμπρήλα ουά Μικα'ήλα ουά Ισραφήλ, Φάτιρου Ασ-Σαμαουάτι ουά Αλ-Άρντ, Άλιμου Ελ-Γάιμπι ουά Ασ-Σαχάντα, Άν-τα Τάχκουμ μπάινα 'μπάντικα φίμα κάνου φίχι γιαχταλιφούν, Έχντινι λίμα ουχτούλιφα φίχι μιν Αλ-Χάκι Μπι'ίδνικ, Ίνακα Τάχντι μαν Τασά'ου ίλα σιράτιμ μουστακίμ.»* (Ω, Αλλάχ, Κύριε του Γαβριήλ, του Μιχαήλ και του Ισραφήλ, Δημιουργέ των ουρανών και της γης. Γνώστη του αοράτου και του ορατού. Κρίνεις (κατά την Ημέρα της Κρίσεως) ανάμεσα στους δούλους σου αναφορικά με αυτό στο οποίο διαφωνούσαν (με το ποια είναι η αληθινή



θηρσκεία κατά την εγκόσμια ζωή). Σταθεροποίησέ με στην αλήθεια αναφορικά με αυτό στο οποίο διαφωνούσαν, με την άδειά Σου. Στ' αλήθεια, Καθοδηγείς όποιον Επιθυμείς στον ίσιο δρόμο).» Αφηγήθηκε ο Μόσλεμ.

**6** –Αποτελεί, επίσης, Σούννα η επιμήκυνση της νυχτερινής προσευχής, καθώς ο Προφήτης (ﷺ) ρωτήθηκε: «**Ποια είναι η καλύτερη προσευχή;**» Εκείνος είπε: «**Η μακρύτερη νυχτερινή προσευχή.**» Αφηγήθηκε ο Μόσλεμ. Η σημασία του «**μακρύτερη**» είναι η επιμήκυνση της διάρκειας της νυχτερινής προσευχής.

**7** –Αποτελεί, επίσης, Σούννα η αναζήτηση καταφυγίου στον Αλλάχ, τον Παντοδύναμο κατά την απαγγελία ενός εδαφίου που μιλά για τιμωρία, με τη ρήση «**’Α’ούδου Μπιλλάχ μιν ’Αδάμπι Ελλάχ**» (Αναζητώ καταφύγιο στον Αλλάχ από την τιμωρία του Αλλάχ), και η αναζήτηση του Ελέους του Αλλάχ, κατά την απαγγελία ενός εδαφίου που μιλά για έλεος, με τη ρήση: «**Αλλάχουμα ίνι ’ασ’άλουκα μιν Φάντλικ.**» «Ω, Αλλάχ, ζητώ από τη χάρη Σου», και η δοξασία του Αλλάχ κατά την απαγγελία ενός εδαφίου που εξυμνεί τον Αλλάχ τον Παντοδύναμο, με τη ρήση: «**Σουμπχάνα Αλλάχ**». καθώς αναφέρεται σε ένα χαντίθ: «(ο Προφήτης) Διάβαζε σιγά σιγά, και όταν απήγγειλε μια Άγια που δοξάζει (τον Αλλάχ), τότε δόξαζε (τον Αλλάχ) και όταν απήγγειλε μια Άγια που έχει αίτημα (από τον Αλλάχ) τότε ζητούσε (από τον Αλλάχ) και όταν απήγγειλε μια Άγια που

αναζητάει καταφύγιο (από τον Αλλάχ) τότε αναζητούσε καταφύγιο (από τον Αλλάχ).». (Μόσλεμ)

## **Η προσφορά προσευχής «Σούννατ Αλ-Φατζρ»**

**(που αποτελείται από δύο ράκ'α πριν την πρωινή προσευχή)**

**Η προσφορά αυτής της προσευχής «Σούννατ Αλ-Φατζρ» περιέχει κάποιες Σούνναν.**

**1 –Το να τελείται εν συντομία:** Η Αϊσα (η ευαρέστηση του Αλλάχ επ' αυτής) αφηγήθηκε ότι «Ο Προφήτης (ﷺ) συνήθιζε να προσεύχεται δύο ελαφρά σύντομα ράκ'α ανάμεσα στο αδάν (κάλεσμα για προσευχή) και το ικάμα (το δεύτερο αδάν) της πρωϊνής προσευχής.». (Μόσλεμ)

**2 –Το να Απαγγέλει τα ίδια Αγιάτ που απήγγειλε ο Προφήτης (ﷺ):** Ο Προφήτης συνήθιζε να απαγγέλει στο πρώτο ράκ'α το εδάφιο 136 από τη Σούρα 2 και στη δεύτερη ράκ'α το εδάφιο 52 από τη Σούρα 3. Σε μια άλλη αφήγηση αναφέρεται ότι ο Προφήτης (ﷺ) συνήθιζε να απαγγέλει στο πρώτο ράκ'α τη Σούρα 109 και στη δεύτερη τη Σούρα 112.

**3 –Ξάπλωμα:** Αναφέρεται σε ένα χαντίθ «Ο Προφήτης (ﷺ) συνήθιζε να ξαπλώνει για λίγο στο δεξί του πλευρό μετά την προσευχή Φατζρ.». (Αλ-Μπουχάρι) Έτσι, λοιπόν, όταν

προσφέρεις την προσευχή Φατζρ να ξαπλώνεις για λίγα λεπτά στο δεξί σου πλευρό, ώστε να τηρείς τη Σούννα.

### **Κάθισμα μετά την Προσευχή Αλ-Φατζρ**

«Ο Προφήτης (ﷺ) συνήθιζε να κάθεται στο μέρος που προσευχόταν μετά την προσευχή Αλ-Φατζρ, μέχρι να ανατείλει ο ήλιος.» **Αφηγήθηκε ο Μόσλεμ**

### **Λεκτικές Σούννα κατά την Προσευχή**

**1 –Εναρκτήριο Ντου‘ά’ (επίκληση):** Να λέει κανείς μετά το Τακμπίρατ Αλ-Ιχράμ (το εναρκτήριο τακμπίρ: Αλλάχου Άκμπαρ): *«Σουμπχάνακα Αλλαχούμμα ουά Μπι-Χάμντικα ουά Ταμπάρακα Ισμουκα ουά Τα‘άλα Τζάντουκα ουά λα ιλάχα Γάιρουκ.»* (Ω, Αλλάχ, Δοξασμένος να είσαι, και όλες οι ευχαριστίες ανήκουν σε Σένα, και Ευλογημένο να είναι το Όνομά Σου, και Ύψιστο να είναι το Μεγαλείο Σου και δεν υπάρχει κανένας Θεός παρά μόνο Εσύ). Αφηγήθηκαν οι Τέσσερις Λόγιοι.

Και υπάρχει ένα ακόμη ντου‘ά’ *«Αλλάχουμα Μπά‘ιντ μπάινι ουά μπάινια χαταϊγιάια κάμα μπα‘άνττα μπάινια Αλ-Μάσρικι ουά Αλ-Μάγριμπ, Αλλάχουμα Νακκένι μιν χαταϊγιάια κάμα γιουνάνκα Αθ-Θάουμπου Αλ-΄Αμπιαντου μιν Αντ-Ντάνας,*

*Αλλάχουμα Ιγσέλνι μπιλμά'ι ουά Αθ-Θάλτζι ουά Αλ-Μπάραντ.*» (Ω, Αλλάχ, κράτησέ με μακριά από τις αμαρτίες μου, όπως ακριβώς έχεις διαχωρίσει την Ανατολή από τη Δύση. Ω, Αλλάχ, εξάγνισέ με από τις αμαρτίες μου, όπως ένας λευκός μανδύας εξαγνίζεται από τις ακαθαρσίες. Ω, Αλλάχ, καθάρισέ με από τις αμαρτίες μου με νερό, χιόνι και χαλάζι). Αφηγήθηκε ο Αλ-Μπουχάρι και ο Μόσλεμ. Μπορεί κανείς να επιλέξει ένα από τα επιβεβαιωμένα Εναρκτήρια Ντου'ά' και να το πει.

**2 –Ρήση** *«Α'ούδου Μπι-Ελλάχι μιν Ασ-Σαϊτάν Αρ-Ρατζείμ»* (Ζητώ καταφύγιο στον Αλλάχ από τον καταραμένο Σατανά).

**3 –Έναρξη με το Όνομα του Αλλάχ**, δηλ. με τη ρήση *«Μπισμι Ελλάχι Ερ-Ραχμάνι Ερ-Ραχείμ»* (Εις το Όνομα του Αλλάχ, του Παντελέημονα, του Πολυεύσπλαχνου) πριν την απαγγελία της Σούρα Αλ-Φάτιχα.

**4 –Αμίν:** το να πει κανείς Αμίν μετά την Αλ-Φάτιχα.

**5 –Απαγγελία μίας Σούρα μετά την Αλ-Φάτιχα:** στα πρώτα δύο ράκ'α σε όλες τις προσευχές, αλλά αν ο προσευχητής προσεύχεται στο τζαμί πίσω από τον Ιμάμη σε μία φωναχτή προσευχή (δηλ. ο Ιμάμης απαγγέλει το Κοράνιο φωναχτά) τότε ο προσευχητής αρκεί να απαγγείλει μόνο την Αλ-Φάτιχα, ενώ αν η προσευχή είναι ψιθυριστή (δηλ. ο Ιμάμης δεν απαγγέλει το Κοράνιο φωναχτά) τότε μπορεί ο προσευχητής να απαγγείλει μια Σούρα μετά την Αλ-Φάτιχα.

**6 –Το να πει κανείς αφού σηκωθεί από το ρουκού‘ (υπόκλιση) και αφού έχει πει: «*Ραμπάνα ουά Λάκα Αλ-Χάμντ*» (Ω, Κύριέ μας, σε Σένα ανήκουν όλες οι Ευχαριστίες), προσθέτοντας, «*Χάμνταν Καθείραν Τάιγεμπαν Μουμπάρακαν φίχι Μίλ’α Ασ-Σαμαουάτι ουά Μίλ’α Αλ-Αρντ ουά Μίλ’α μα Σί’τα μιν Σάβ’ιν μπά’ντ, Άχλου Εθ-Θανά’ι ουά Αλ-Μάτζντ, ’αχάκου μα κάλα Αλ-’Άμπντου ουά κολλούνα Λάκα ’άμπντ, Αλλάχουμα λα μάνι’α λίμα ’Α’τάιτα ουά λα μού’τια λίμα Μανά’τα, ουά λα γιάνφρα’ου δα Αλ-Τζάντι Μίνκα Αλ-Τζάντ.*».**

(Πολλές αγνές και ευλογημένες ευχαριστίες τόσες που να γεμίζουν τους ουρανούς και τη γη, και ό,τι υπάρχει ανάμεσά τους και ό,τι άλλο Εσύ επιθυμείς έπειτα. Έσθ είσαι ο Άξιος της εξύμησης και της δόξας. Το καλύτερο πράγμα που μπορεί να λεχθεί από έναν δούλο και πράγματι είμαστε όλοι δούλοι Σου: «Ω, Αλλάχ δεν υπάρχει κανείς που μπορεί να εμποδίσει ό,τι Εσύ έδωσες, ούτε υπάρχει κανείς που μπορεί να δώσει ό,τι Εσύ εμπόδισες. Και ούτε ο πλούτος, ούτε η δύναμη, ούτε η τύχη, ούτε η δόξα μπορεί να προστατέψει τον ιδιοκτήτη τους από Σένα). Αφηγήθηκε ο Μόσλεμ.

**7 –Το να πει κανείς κατά την ρουκού‘ (υπόκλιση) «*Σουμπχάνα Ραμπίγια Αλ-’Αδείμ*» (Δόξα στον Αλλάχ, Τον Μέγα) περισσότερες από μία φορές και το να πει κατά την Σογκούντ (πρηνή στάση) «*Σουμπχάνα Ραμπίγια Αλ-’Α’λα*» (Δόξα στον Κύριό μου, Τον Ύψιστο) περισσότερες από μια φορές.**

**8 –Ρήση «Ράμπι Τγφιρ λι»** (Ω, Αλλάχ, συγχώρεσέ με) για περισσότερες από μία φορές κατά το κάθισμα ανάμεσα στις δύο Σογκούντ (πρηνή στάση).

**9 –Επίκληση μετά την τελευταία τασάχουντ:** «*’Α’ούδου Μπι-Ελλάχι μιν ’Αδάμπ Αν-Ναρ ονα ’Αδάμπ Αλ-Κάμπρ, ουά Φίτνατ Ελ-Μάχια ουά Αλ-Μαμάτ, ουά Φίτνατ Αλ-Μασείχ Αντ-Ντατζάλ*» (Ω, Αλλάχ αναζητώ καταφύγιο σε Σένα από την τιμωρία του Πυρός της Κολάσεως, και από την τιμωρία του Τάφου, και από τη δοκιμασία της ζωής και του θανάτου, και από τη δοκιμασία του Αντίχριστου). Αφηγήθηκε ο Αλ-Μπουχάρι και ο Μόσλεμ.

Είναι επιθυμητό ο προσευχητής κατά την Σογκούντ, αφού δόξασε τον Αλλάχ με τη ρήση «*Σουμπχάνα Ραμπίγια Αλ-’Α’λα*» (Δόξα στον Κύριό μου, Τον Ύψιστο) το να κάνει πολλές επικλήσεις και να ζητάει ότι επιθυμεί από τον Αλλάχ. Σύμφωνα με το χαντίθ του Προφήτη (ﷺ): «*Το κοντινότερο σημείο που βρίσκεται ένας δούλος στον Κύριό του, είναι όταν βρίσκεται σε πρηνή στάση, γι’αυτό να αυξάνετε τις επικλήσεις σας.*». Αφηγήθηκε ο Μόσλεμ.

- Υπάρχουν και άλλες επικλήσεις, αν κάποιος ενδιαφέρεται μπορεί να απευθυνθεί στο βιβλίο του Αλ-Καχτάνι «*Χισν Αλ-Μούσλιμ*» (Το οχυρό του Μουσουλμάνου).

## Οι πράξεις Σούννα κατά την προσευχή

- 1** – Το να σηκώνει κανείς και τα δύο χέρια ενώ λέει την Τακμίρατ Αλ-Ιχράμ.
- 2** – Το να σηκώνει τα δύο χέρια κατά την ρήση «Αλλάχου Άκμπαρ» πριν πέσει για ρουκού΄.
- 3** – Το να σηκώνει τα δύο χέρια αφού σηκωθεί από τη ρουκού΄.
- 4** – Το να σηκώνει τα δύο χέρια κατά την ρήση «Αλλάχου Άκμπαρ» αφού σηκωθεί για το τρίτο ράκ΄α.
- 5** – Το να έχει τα δακτυλά του ενωμένα κατά την έγερση των χεριών του σε όλες τις προαναφερθείσες περιπτώσεις.
- 6** – Επίσης, κατά τις προαναφερθείσες περιπτώσεις τα δάχτυλα να είναι τεντωμένα και οι παλάμες να είναι με κατεύθυνση προς την Κέμπλα (την κατεύθυνση και σημείο αναφοράς της προσευχής, δηλ. τον Ιερό Οίκο στη Μέκκα).
- 7** – Το να σηκώνει τα χέρια στο ύψος του ώμου ή μέχρι τα αυτιά.
- 8** – Κατά την απαγγελία να τοποθετήσει το δεξί χέρι πάνω από το αριστερό ή να κρατά τον αριστερό καρπό με το δεξί χέρι, καθώς επίσης και μετά από την έγερση των χεριών μετά από την ρουκού΄.

**9** – Το να κοιτά προς το σημείο της Σογκούντ (πρηνούς στάσης).

**10** –Το να ανοίξει τα πόδια του, τόσο όσο είναι το πλάτος των ώμων του.

**11** – Να απαγγέλει το Κοράνιο με τον σωστό και όμορφο τρόπο, συγκεντρωμένος και συλλογιζόμενος τα νοήματά του.

### **Η Σούννα κατά την Ρουκού‘ (Υπόκλιση)**

**1** –Το να πιάνει τα γόνατα με τις παλάμες, χωρίς τα δάχτυλα να ακουμπούν μεταξύ τους.

**2** – Το να τεντώνει ευθεία την πλάτη του.

**3** – Το να κρατάει το κεφάλι στην ίδια ευθεία με την πλάτη, δηλαδή να αποφεύγει να το χαμηλώνει ή να το σηκώνει περισσότερο.

**4** – Να έχει τα χέρια του τεντωμένα.

### **Η Σούννα κατά την Πρηνή Στάση (Σογκούντ)**



- 1 – Το να μην ακουμπά κανείς τους αγκώνες του στα πλευρά του.
- 2 – Το να μην ακουμπά την κοιλιά στους μηρούς.
- 3 – Το να μην ακουμπά τους μηρούς στις γάμπες.
- 4 – Το να μην ακουμπούν τα δυο γόνατα μεταξύ τους.
- 5 – Το να κοιτάζουν οι φτέρνες προς τα πάνω.
- 6 – Το να ακουμπά το εσωτερικό των δαχτύλων στο έδαφος.
- 7 – Οι πατούσες να είναι ενωμένες κατά την πρηνή στάση.
- 8 – Τα χέρια να βρίσκονται στην ίδια ευθεία με τους ώμους ή με τα αυτιά.
- 9 – Οι παλάμες να είναι ανοικτές.
- 10 – Τα δάχτυλα των χεριών να είναι ενωμένα.
- 11 – Τα δάχτυλα των χεριών να κοιτούν προς την Κέμπλα.

### **Η Σούννα κατά το Κάθισμα μεταξύ δύο Σογκούντ**

Το κάθισμα μεταξύ δύο πρηγών στάσεων. Μπορεί να είναι δύο ειδών:

**α. Αλ-Ικ'ά':** Το να στηρίζεται στο εσωτερικό των δακτύλων των ποδιών με τις φτέρνες προς τα πάνω και να κάθεται πάνω στις φτέρνες.

**β. Αλ-Ιφτεράς:** Ο προσευχητής διπλώνει το αριστερό του πόδι και κάθεται πάνω στο διπλωμένο αριστερό του πόδι, λυγίζοντας παράλληλα το δεξί του πόδι, με τέτοιο τρόπο ώστε η άκρη των δακτύλων του να παραμένει καμπτόμενη επί της γης και η πτέρνα να βρίσκεται κάθετα στη γη και να είναι στραμμένη προς τα πάνω, και βάζει τα χέρια του στους μηρούς του και στα γόνατά του.

### **Το Κάθισμα ανάπαυσης (Γκάλσιτ Αλ-Ιστιράχα)**

Αποτελεί ένα σύντομο κάθισμα μετά από τη δεύτερη Σογκούντ κατά την πρώτη και τρίτη ράκ'α το οποίο δεν περιέχει επικλήσεις.

### **Η Σούννα κατά το δεύτερο Τασάχουντ**

Το κάθισμα κατά το δεύτερο Τασάχουντ ονομάζεται Ταουάρουκ και έχει τρεις μορφές:

**1)** Κάθισμα στους γλουτούς (και στήριγμα περισσότερο στον αριστερό γλουτό) με τα γόνατα λυγισμένα, με την

αριστερή πατούσα κάτω από την δεξιά κνήμη, και τη δεξιά φτέρνα να κοιτάει προς τα πάνω.

**2)** Το κάθισμα στους γλουτούς (και στήριγμα περισσότερο στον αριστερό γλουτό) με τα γόνατα λυγισμένα, με την αριστερή πατούσα κάτω από την δεξιά κνήμη, και τη δεξιά πατούσα να είναι ξαπλωμένη στο έδαφος.

**3)** Το κάθισμα στους γλουτούς (και στήριγμα περισσότερο στον αριστερό γλουτό) με τα γόνατα λυγισμένα, και με την αριστερή πατούσα ανάμεσα στο μηρό και τη δεξιά κνήμη, και τη δεξιά πατούσα να είναι ξαπλωμένη στο έδαφος.

**Και οι Σούνναν κατά το δεύτερο Τασάχουντ είναι οι εξής:**

**1–** Τοποθέτηση των παλαμών πάνω στους μηρούς ως εξής: Η δεξιά παλάμη στο δεξιό μηρό, και η αριστερή στον αριστερό, με τις παλάμες ανοικτές και τα δάχτυλα ενωμένα.

**2–** Το να φτιάξει μια γροθιά με το δεξί χέρι, σχηματίζοντας έναν κύκλο με τον αντίχειρα και το μέσο, και να δείξει με το δείκτη (δηλ. το σύμβολο του μονοθεϊσμού).

**3–** Να στρέφει το κεφάλι του προς τα αριστερά και μετά προς τα δεξιά κατά το Τασλείμ (δηλ. να πει «*Ασ-Σαλάμου 'Αλάικουμ ουά Ράχματου Αλλάχ*» (Ειρήνη σε σένα και το Έλεος του Αλλάχ), στρεφόμενος πρώτα στα δεξιά και έπειτα στ' αριστερά λέγοντας το ίδιο.).

## Οι Σούνναν μετά την Προσευχή

1 –Το να ζητά κανείς συγχώρεση από τον Αλλάχ τρεις φορές λέγοντας *«'Αστάφιρου Αλλάχ»* και έπειτα να πει: *«Αλλάχουμα 'Αν-τα Ασ-Σαλάμ, ουά Μίνκα Ασ-Σαλάμ, Ταμπαράκτα για Δα Ατζ-Τζαλάλι ουά Αλ-Ικράμ»* (Ω, Αλλάχ, Εσύ είσαι Η Ειρήνη και ο Πάροχος ειρήνης, Ύψιστα Ευλογημένος είσαι. Ω, Ιδιοκτήτη της Μεγαλειότητας και της Γενναιοδωρίας.) Αφηγήθηκε ο Μόσλεμ.

2 –*«λα ιλάχα ίλλα Αλλάχου Ουαχντάχου λα σαρίκα Λαχ, Λάχου Αλ-Μούλκου ουά Λάχου Αλ-Χάμντου ουά Χούα 'άλα κούλλι σά'ιν Καντείρ, Αλλάχουμα λα μάνι'α λίμα 'Α'τάιτ, ουά λα μού'τι λίμα Μανά'τ, ουά λα γιάνφα'ου δα Αλ-Τζάντι Μίνκα Αλ-Τζάντ»* (Δεν υπάρχει κανένας θεός εκτός του Αλλάχ και μόνο χωρίς εταίρους, όλο το βασίλειο ανήκει σε Εκείνον, όλες οι ευχαριστίες ανήκουν σε Εκείνον, και είναι Ικανός για τα πάντα. Ω, Αλλάχ, δεν υπάρχει κανείς που μπορεί να εμποδίσει ό,τι Εσύ έδωσες, ούτε υπάρχει κανείς που μπορεί να δώσει ό,τι Εσύ εμπόδισες. Και ούτε ο πλούτος, ούτε η δύναμη, ούτε η τύχη, ούτε η δόξα μπορεί να προστατέψει τον ιδιοκτήτη τους από Σένα). Αφηγήθηκε ο Αλ-Μπουχαρί και ο Μόσλεμ.

3 –*«λα ιλάχα ίλλα Αλλάχου Ουαχντάχου λα σαρίκα Λαχ, Λάχου Αλ-Μούλκου ουά Λάχου Αλ-Χάμντου ουά Χούα 'άλα*

*κούλλι σάι'ιν Καντείρ, λα χάουλα ουά λα κούαταν ίλλα Μπιλλάχ, λα ιλάχα ίλλα Αλλάχ, ουά λα νά'μπουντου ίλλα Ιγιά, Λάχου Αν-Νί'ματα ουά Αλ-Φάντλ, ουά Λάχου Αθ-Θανά'ου Αλ-Χάσσαν, λα ιλάχα ίλλα Αλλάχ μοχλισσίνα Λάχου Αντ-Ντίνα ουαλάου κάριχα Αλ-Καφιρούν»* (Δεν υπάρχει κανένας θεός εκτός του Αλλάχ και μόνο χωρίς εταίρους, όλο το βασίλειο ανήκει σε Εκείνον, όλες οι ευχαριστίες ανήκουν σε Εκείνον, και είναι Ικανός για τα πάντα. Δεν υπάρχει μέσο που μπορεί να προστατέψει από το κακό, ή δύναμη που μπορεί να φέρει το καλό, παρά μόνο αυτό που βρίσκεται στα Χέρια του Αλλάχ. Δεν υπάρχει θεός εκτός από τον Αλλάχ και δεν λατρεύουμε κανέναν παρά μόνο Αυτόν, όλη η χάρη είναι δική Του, όλη η εύνοια είναι δική Του, και σε Αυτόν ανήκει η καλύτερη εξύμνηση. Δεν υπάρχει θεός παρά μόνο ο Αλλάχ, και είμαστε αφοσιωμένοι σε Αυτόν στη θρησκεία, ακόμη και αν αυτό δεν αρέσει στους απίστους.) Αφηγήθηκε ο Μόσλεμ.

**4** – Λέει επίσης κανείς, *«Σουμπχάνα Αλλάχ», «Αλ-Χάμντου Αιλλάχ»* και *«Αλλάχου Άκμπαρ»* το καθένα τριάντα τρεις φορές, και έπειτα, για την εκατοστή να πει, *«Λα ιλάχα ίλλα Αλλάχ, Ουαχντάχου λα σαρίκα Λαχ, Λάχου Αλ-Μούλκ, ουά Λάχου Αλ-Χάμντ, ουά Χούα 'άλα κούλλι σάι'ιν Καντείρ»*. Αφηγήθηκε ο Μόσλεμ.

**5** – *«Αλλάχουμα 'Α'ίννι 'άλα Δίκρικα ουά Σούκρικα (Shoukrika) ουά Χούσνι 'Ιμπαντάτικα.»* (Ω, Αλλάχ, βοήθησέ με να Σε μνημονεύω, να Σε ευχαριστώ, και να Σε λατρεύω

με τον καλύτερο τρόπο). Αφηγήθηκε ο Άμπου Νταούντ και ο Αν-Νασά'ι.

**6** —«*Αλλάχουμα ίννι 'α'ούδου Μπίκα μιν Αλ-Τζούμπνι, ουά 'α'ούδου Μπίκα 'ανν 'ουράντα ίλλα 'άρδαλι Ελ- 'Ούμρ, ουά 'α'ούδου Μπίκα μιν φίτνατι Εντ-Ντούνια, ουά 'α'ούδου Μπίκα μιν 'αδάμπι Ελ-Κάμπρ*» (Ω, Αλλάχ, αναζητώ καταφύγιο σε Σένα από τη δειλία, αναζητώ καταφύγιο σε Σένα από την χειρότερη μεγάλη ηλικία (κατά την περίοδο που ένας ηλικιωμένος φτάσει στο σημείο να μην μπορεί να αυτοεξυπηρετηθεί), αναζητώ καταφύγιο σε Σένα από τους πειρασμούς της εγκόσμιας ζωής και αναζητώ καταφύγιο σε Σένα από το μαρτύριο του τάφου). Αφηγήθηκε ο Αλ-Μπουχάρι.

**7** —«*Ράμπ Κίννι 'Αδάμπακα γιάουμ Τάμπ'αθου 'Ιμπάντακ*» (Ω, Αλλάχ, Σώσε με από την τιμωρία Σου την ημέρα που θα Αναστήσεις τους δούλους Σου). Αφηγήθηκε ο Μόσλεμ.

**8** —Απαγγελία των Σούρα 112,113 και 114 μία φορά, αλλά μετά τις προσευχές Αλ-Φατζρ και Αλ-Μάγριμπ, η απαγγελία τους να είναι τρεις φορές.

**9** —Απαγγελία του Άγιατ Αλ-Κούρσι, που είναι το εδάφιο 255 στη Σούρα 2.

**10** —«*λα ίλάχα ίλλα Αλλάχου Ουαχντάχου λα σαρίκα Λαχ, Λάχου Αλ-Μούλκου ουά Λάχου Αλ-Χάμντ, Γιούχγι ουά Γιουμίτου ουά Χούα 'άλα κούλλι σάι'ν Καντείρ,*» (Δεν

υπάρχει κανένας θεός εκτός του Αλλάχ και μόνο χωρίς εταίρους, όλο το βασίλειο ανήκει σε Εκείνον, όλες οι ευχαριστίες ανήκουν σε Εκείνον, και είναι Αυτός που δίνει τη ζωή, και είναι Αυτός που νεκρώνει και είναι Ικανός για τα πάντα.), δέκα φορές μετά τις προσευχές Αλ-Φατζρ και Αλ-Μάγριμπ. Αφηγήθηκε ο Ατ-Τίρμιδι.

**11** –Το να μετρήσει κανείς τις φορές που εξυμνεί τον Αλλάχ μετά την προσευχή με τα δάχτυλα του δεξιού χεριού του, και όχι με κομπολόϊ.

**12** –Το να λέει κανείς αυτές τις επικλήσεις στο ίδιο μέρος όπου προσευχήθηκε.

### **Σούνναν που πρέπει να λέγονται το Πρωί και το Βράδυ**

**1** – **Απαγγελία του Άγιατ Αλ-Κούρσι**, που είναι το εδάφιο 255 στη Σούρα 2.

Ο Προφήτης (ﷺ) είπε «Όποιος το απαγγείλει (δηλ. το Άγιατ Αλ-Κούρσι) το πρωί προστατεύεται από τα Τζιν μέχρι το βράδυ και αυτός που το απαγγέλει το βράδυ, προστατεύεται από τα Τζιν μέχρι το πρωί». Αφηγήθηκε ο Αν-Νασσά'ι.

**2** –Η Απαγγελία των Σούρα 112,113 και 114. Αφηγήθηκε ο Άμπου Νταούντ και ο Ατ-Τίρμιδι.

Ο Προφήτης (ﷺ) είπε «Όποιος τις απαγγέλει τρεις φορές το πρωί και τρεις φορές το βράδυ, αυτές τον προστατεύουν από τα πάντα». Όπως αναφέρθηκε στο ίδιο χαντίθ.

**3** –« *’Ασμπάχνα ουά ’άσπαχα Αλ-Μούλκου Λιλλάχ, ουά Αλ-Χάμντου Λιλλάχ, ουά λα ιλάχα ιλλα Αλλάχου Ουάχνταχου λα σαρίκα Λαχ, Λάχου Αλ-Μούλκου ουά Λάχου Αλ-Χάμντου ουά Χούα ’αλά κούλι σάι ’ιν Καντείρ, Ράμπι ’ασ’άλουκα χάιρα μα φι χάδα Αλ-Γιάουμ ουά χάιρα μα μπά’νταχ, ουά ’α’ούδου Μπίκα μιν σάρι μα φι χάδα Αλ-Γιάουμ ουά σαρι μα μπά’νταχ, Ράμπι ’α’ούδου Μπίκα μιν Αλ-Κάσσαλι ουά σου’ι Ελ-Κίμπαρ, Ράμπι ’α’ούδου Μπίκα μιν ’αδάμπιν φι Εν-Νάρρι ουά ’αδάμπιν φι Ελ-Κάμπρ*» (Το πρωί ήρθε σε μας και όλο το Βασίλειο ανήκει στον Αλλάχ, και όλες οι ευχαριστίες ανήκουν στον Αλλάχ. Δεν υπάρχει θεός εκτός του Αλλάχ, μόνο, χωρίς εταίρους. Όλο το βασίλειο είναι Δικό Του, όλη η δόξα ανήκει σ’ Αυτόν, και είναι Ικανός για τα πάντα. Ω, Αλλάχ, Σου ζητώ το καλό που υπάρχει σε αυτήν την ημέρα, και το καλό που την ακολουθεί, και ζητώ καταφύγιο σε Σένα από το κακό που υπάρχει σε αυτήν την ημέρα και το κακό που την ακολουθεί. Κυριέ μου, ζητώ καταφύγιο σε Σένα από την τεμπελιά και τα κακά γηρατειά, και ζητώ καταφύγιο σε Σένα από την κόλαση και το μαρτύριο του τάφου.» Αφηγήθηκε ο Μόσλεμ.

Το απόγευμα πρέπει κανείς να λέει: «Το απόγευμα ήρθε σε μας» αντί για «το πρωί...» και να λέει: «Θεέ μου Σου ζητώ



το καλό που υπάρχει σε αυτήν τη νύχτα», αντί για «...σε αυτήν την ημέρα.»

**4 – Το πρωί:** *«Αλλάχουμα Μπίκα 'ασμπάχνα ουά Μπίκα 'αμσάινα ουά Μπίκα νάχγια ουά Μπίκα ναμούτου ουά Ιλάικα Αν-Νουσούρ.»* (Ω, Αλλάχ, χάρη σε Σένα το πρωί εισέρχεται σε μας, και χάρη σε Σένα το απόγευμα εισέρχεται σε μας, και χάρη σε Σένα ζούμε, και χάρη σε Σένα πεθαίνουμε [δηλ.σε Σένα βασιζόμαστε για όλες τις υποθέσεις μας, και τη ζωή και το θάνατο], και στο τέλος θα Αναστηθούμε για Σένα).

**Το απόγευμα:** *«Αλλάχουμα Μπίκα 'αμσάινα ουά Μπίκα 'ασμπάχνα ουά Μπίκα νάχγια ουά Μπίκα ναμούτου ουά Ιλάικα Αλ-Μασείρ.»* (Ω, Αλλάχ, χάρη σε Σένα το απόγευμα εισέρχεται σε μας, και χάρη σε Σένα το πρωί εισέρχεται σε μας, και χάρη σε Σένα ζούμε, και χάρη σε Σένα πεθαίνουμε, και σε Σένα θα είναι ο τελικός προορισμός).

**5 –***«Αλλάχουμα 'Αν-τα Ράμπι, λα ιλάχα ίλλα 'Αν-τ, Χαλάκτανι ουά 'άνα 'άμπντουκ, ουά 'άνα 'αλά 'Άχντικα ουά Ουά 'ντικα μα εστατά 'τ, 'α 'ούδου Μπίκα μιν σάρι μα σανά 'τ, 'αμπού 'ου Λάκα Μπινι 'μάτικα 'αλάι, ουά 'αμπού 'ου Λάκα μπιδάνμπι, Φάγφιρ λι, φα 'ίνναχου λα γιάγφιρου Εδ-Δουνούμπα ίλλα 'Αν-τ.»* (Ω, Αλλάχ, Εσύ είσαι ο Κύριός μου· δεν υπάρχει θεός εκτός από Σένα. Εσύ με δημιούργησες, και είμαι ο δούλος Σου, και είμαι πιστός στον όρκο μου προς Εσένα (το να Σε λατρεύω χωρίς εταίρους), και στην Υπόσχεσή Σου προς εμάς (το να Ανταμείβεις τους πιστούς

με τον Παράδεισο) το καλύτερο των δυνατοτήτων μου. Αναζητώ σε Σένα καταφύγιο από το κακό που διέπραξα. Αναγνωρίζω τις πολλαπλές ευλογίες Σου σε μένα, Αναγνωρίζω τις αμαρτίες μου, Συγχώρεσέ με, γιατί κανείς δεν συγχωρεί αμαρτίες εκτός από Σένα).

Ο Προφήτης (✝) είπε: «Αν (ο δούλος) την λέει (την προαναφερθήσα επίκληση) το πρωί πιστεύοντας σε αυτή (με όλη την καρδιά του), και έπειτα πεθάνει εκείνη την μέρα, θα μπει στον Παράδεισο, και αν την λέει το βράδυ πιστεύοντας σε αυτή (με όλη την καρδιά του), και έπειτα πεθάνει εκείνο το βράδυ, θα μπει στον Παράδεισο.» Αφηγήθηκε ο Αλ-Μπουχάρι.

**6** –«*Αλλάχουμα 'ίννι 'ασμπάχτου 'ουσχίντουκα ουά 'ουσχίντου χάμαλατα 'Αρσικα ('Arshika) ουά μαλά'ικατικα ουά 'ανμπιγιά'ικα ουά τζαμί'ι χάλκικα, Μπι'άννακα 'Αν-τα Αλλάχου λα ιλάχα ίλλα 'Αν-τ, ουά 'άννα Μωχάμμανταν 'άμπντουκα ουά ρασούλουκ.*» (Ω, Αλλάχ! Πράγματι, ξυπνώ καλώντας Σε να γίνεις Μάρτυρας, και καλώντας ως μάρτυρες αυτούς που κουβαλάνε το Θρόνο Σου, και τους Αγγέλους Σου, και τους Προφήτες Σου, και όλα Σου τα πλάσματα, στο ότι πράγματι Εσύ είσαι ο Αλλάχ, δεν υπάρχει άλλος θεός εκτός από Σένα, και ότι ο Μωχάμμαντ είναι Δούλος και Αγγελιαφόρος Σου). (τέσσερις φορές)

**Το απόγευμα:** λέει το ίδιο αλλά θα πρέπει να αντικαταστήσει τη λέξη 'ασμπάχτου με τη λέξη 'αμσάιτου.

Ο Προφήτης (✠) είπε: «όποιος την λέει (την προαναφερθήσα επίκληση) το πρωί ή το βράδυ τέσσερις φορές ο Αλλάχ θα τον απομακρύνει από την φωτιά εκείνη την ημέρα.» Αφηγήθηκε ο Άμπου Νταούντ και ο Αν-Νασσά'ι.

**7 – Το πρωί:** *«Αλλάχουμα μα 'άσμπαχα μπι μιν νί'ματιν 'άου μπι 'άχαντιν μιν χάλκινα Φαμίνκα Ουάχντακα λα σαρίκα Λάκα, Φαλάκα Αλ-Χάμντου ουά Λάκα Ασ-Σούκρου.»* (Ω, Αλλάχ, οποιαδήποτε χάρη έχω εγώ ή οποιοσδήποτε άλλος από τα πλάσματά Σου αυτό το πρωί, προέρχεται από Σένα μόνο, δεν έχεις εταίρους, επομένως σε Σένα ανήκει όλη η δόξα και σε Σένα ανήκει όλη η ευγνωμοσύνη). Αφηγήθηκε ο Άμπου Νταούντ και ο Αν-Νισσά'ι

**Το απόγευμα:** λέει το ίδιο αλλά θα πρέπει να αντικαταστήσει τη λέξη 'άσμπαχα με τη λέξη 'άμσα

**8 –***«Αλλάχουμα 'Άφινι φι μπάντανι, Αλλάχουμα 'Άφινι φι σάμ'ι, Αλλάχουμα 'Άφινι φι μπάσαρι, Αλλάχουμα 'ίνι 'α'ούδου Μπίκα μιν Αλ-Κούφρι ουά Αλ-Φάκρ, Αλλάχουμα 'ίνι 'α'ούδου Μπίκα μιν 'αδάμπι Ελ-Κάμπρ, λα ιλλάχα ίλλα 'Άν-τ.»* (Ω, Αλλάχ, Προστάτεψε το σώμα μου από όλες τις ασθένειες, και Προστάτεψε την ακοή μου, και Προστάτεψε την όρασή μου, Ω, Αλλάχ, αναζητώ σε Σένα καταφύγιο από την απιστία και τη φτώχεια, και αναζητώ σε Σένα καταφύγιο από την τιμωρία του τάφου. Δεν υπάρχει θεός εκτός από Σένα). (Τρεις φορές) Αφηγήθηκε ο Άμπου Νταούντ και ο Άχμαντ.

9 –Ο Προφήτης (✠) είπε: «Όποιος λέει το πρωϊ και το βράδυ: *«Χάσμπιγια Αλλάχου λα ιλάχα ιλα Χούα, Άλάχι ταουακάλτου ουά Χούα Ράμπου Αλ-Άρς (Αλ-Άrsh) Αλ-Άδειμ»* ☞ **Ο Αλλάχ είναι Επαρκής για μένα. Δεν υπάρχει θεός εκτός από Αυτόν. Σε αυτόν βασιζόμαι. Και Αυτός είναι ο Κύριος του Μεγαλοπρεπούς Θρόνου.** ☞ επτά φορές, ο Αλλάχ θα είναι Επαρκής γι'αυτόν για ό,τι τον ανησυχεί από τις υποθέσεις της εγκόσμιας και μέλλουσας ζωής.»

Αφηγήθηκε ο Ασ-Σούννι και ο Άμπου Νταούντ.

10 –«*Αλλάχουμα 'ίννι 'ασ'άλουκα Αλ-Άφιατα φι ντίνι ουά ντουγγιάϊα ουά 'άχλι ουά μάλι, Αλλάχουμα Έστουρ 'αουράτι, ουά 'άαμιν ραου'άτι, Αλλάχουμα Ιχφάδνι μιν μπάινα γιαντάιγια, ουά μιν χάλφι, ουά 'ανν γιαμίνι, ουά 'ανν σιμάλι, ουά μιν φάουκι, ουά 'α'ούδου Μπι'αδαμάτικα 'ανν 'ουγτάλα μιν τάχτι.*» (Ω, Αλλάχ, αναζητώ από Σένα να Προστατέψεις τη θρησκεία μου, την εγκόσμια ζωή μου, την οικογένειά μου και τον πλούτο μου. Ω, Αλλάχ, Κάλυψε τις ατέλειες και τα σφάλματά μου, και Προστάτεψέ με από οτιδήποτε μπορεί να μου προκαλέσει φόβο ή ανησυχία. Ω, Αλλάχ, Προστάτεψέ με από οποιοδήποτε κακό μπορεί να με βλάψει και μπορεί να έρθει μπροστά μου ή πίσω μου ή από αριστερά μου ή από δεξιά μου ή από πάνω μου. Και αναζητώ καταφύγιο στην Μεγαλοπρέπειά Σου για να μην σκοτωθώ).

11 –«*Αλλάχουμα Φάτιρου Ασ-Σαμαουάτι ουά Αλ-Άρντι, Άλιμου Αλ-Γάμπι ουά Ασ-Σαχάντα, Ράμπου κόλλι σάι'ιν*

*ουά Μαλίκα, ασχάντου άλ-λα ιλάχα ίλλα Αν-τ, 'α'ούδου Μπίκα μιν σάρι νάφσι, ουά μιν σάρι Εσ-Σαϊτάνι ουά σίρκα, ουά 'ανν 'ακτάριφ 'άλα νάφσι σου'αν 'άου ατζούρραχου 'ιλά Μούσλιμ.»* (Ω, Αλλάχ, Δημιουργέ των ουραμών και της γης, Γνώστη των αοράτων και των ορατών, Κύριε και Ιδιοκτήτη των πάντων, μαρτυρώ ότι δεν υπάρχει θεός, παρά μόνο Εσύ. Αναζητώ καταφύγιο σε Σένα από το κακό της ψυχής μου και από το κακό και το Σιρκ του διαβόλου, και από το να διαρπάξω κακό σε βάρος της ψυχής μου ή σε βάρος κάποιου άλλου Μουσουλμάνου). Αφηγήθηκε ο Ατ-Τίρμιδι και ο Άμπου Νταούντ.

**12** – Ο Προφήτης (ﷺ) είπε: «*Αν ο δούλος λέει κάθε πρωί και κάθε βράδυ «Μπίσμι Ελλάχι Ελ-Λάδδι λα γιαντούρου μά'α Ισμίχι σάι'ον φι Ελ-'Άρντι ουά λα φι Εσ-Σαμά'ι ουά Χούα Ασ-Σαμεί'ου Αλ-'Αλείμ.»* (Στο Όνομα του Αλλάχ, που όταν κάποιος αναφέρει το Όνομά Του, τίποτα στη γη ή στον ουρανό δεν μπορεί να τον βλάψει, και Αυτός είναι ο Ασ-Σαμεί' (Αυτός που ακούει τα πάντα), ο Αλ-'Αλείμ (Παντογνωστής)) *τρεις φορές, τίποτα δεν θα τον βλάψει».* Αφηγήθηκε ο Ατ-Τίρμιδι, ο Άμπου Νταούντ, ο Ιμπν Μάτζα και ο Άχμαντ.

**13** – «*Ραντίτου Μπιλλάχι Ράμπα, ουά μπι-Α'ισλάμι ντίνα, ουά μπι-Μωχάμμαντιν Σάλλα Αλλάχου 'αλάιχι ουά Σάλαμ Ναμπίγια.»* (Αποδέχτηκα τον Αλλάχ ως Κύριο και το Ισλάμ ως θρησκεία και τον Μωχάμμαντ, η ειρήνη και οι ευλογίες του Αλλάχ σ' αυτόν, ως Προφήτη). (Τρεις φορές.)

Αφηγήθηκε ο Άμπου Νταούντ, ο Αν-Νασά'ι και ο Άχμαντ.

**14** – *«Για Χάιου για Καιούμου Μπιραχμάτικα 'ασταγίθ, 'Άσλιχ λι σά'νι κόλαχου ουά λα Τακίλι νι 'ίλα νάφσι τάρφατα 'άν.»* (Ω, Αιώνια Ζων, Ω, Αυτό-Συντηρούμενε και Υποστηρικτή όλων, από το Έλεος Σου αναζητώ βοήθεια, Διευθέτησε για μένα όλες μου τις υποθέσεις και μην μ' Αφήνεις μόνο για να διευθετήσω τις υποθέσεις μου, ακόμη και για έναν βλεφαρισμό). Αφηγήθηκε ο Αλ-Χάκιμ.

**15** – *«'Ασμπάχνα 'άλα φίτρατι Ελ-Ισλάμ, ουά κάλιματι Ελ-Ιχλάς, ουά ντίνι ναμπίγιενα Μωχάμμαντ (ﷺ), ουά μίλλατι 'αμπίνα Ιμπραχίμ (ﷺ) χανίφαν μουσλίμαν ουά μα κάνα μιν Αλ-Μουσκεϊν.»* (Ξυπνήσαμε στη θρησκεία του Ισλάμ και στην ειλικρινή Λέξη (Λα ιλλάχα ίλλα Αλλάχ) και στη θρησκεία του Προφήτη Μωχάμμαντ, η ειρήνη και οι ευλογίες του Αλλάχ σ' αυτόν, και στη θρησκεία του Πατέρα μας Ιμπραχίμ (Αβραάμ), έναν αφοσιωμένο Μουσουλμάνο που δεν ανήκε στους πολυθεϊστές). Αφηγήθηκε ο Άχμαντ.

**16** – Ο Προφήτης (ﷺ) είπε: *«Όποιος λέει «Σουμπχάνα Αλλάχι ουά Μπι-Χάμνιχ.»* (Δόξα στον Αλλάχ και Έπαινος σ' Αυτόν) εκατό φορές, οι αμαρτίες του θα σβήνονται ακόμη κι αν ήταν όπως ο αφρός της θάλασσας, και κανένας δε θα έρθει κατά την Ημέρα της Κρίσεως με κάτι καλύτερο από αυτό, παρά μόνο όποιος είπε την ίδια φράση ίδιες ή περισσότερες φορές.» Αφηγήθηκε ο Μόσλεμ.

**17** – Ο Προφήτης (ﷺ) είπε: «Όποιος λέει, *«Λα ιλάχα ιλλα Αλλάχου Ουάχνταχου λα σαρίκα Λάχ, Λάχου Αλ-Μούλκ, ουά Λάχου Αλ-Χάμντ, ουά Χούα ‘άλα κόλα σάι’ν Καντείρ.»* (Δεν υπάρχει άλλος θεός εκτός από τον Αλλάχ και μόνο, και δεν έχει κανέναν εταίρο: σ’ Αυτόν ανήκει η Κυριαρχία και οι Ευχαριστίες, και Αυτός είναι Ικανός να κάνει τα πάντα) εκατό φορές μέσα σε μία ημέρα, αυτό θα ισούται με το να ελευθέρωνε δέκα δούλους, εκατό *Χασσανάτ* (πόντοι καλών πράξεων) θα καταγράφονται γι’ αυτόν, εκατό *Σαϊ’άτ* (πόντοι κακών πράξεων) θα σβήνονται, θα λειτουργεί ως ασπίδα γι’ αυτόν από το Σατανά εκείνη τη μέρα μέχρι το απόγευμα, και κανείς δε θα έρθει με κάτι καλύτερο από ότι έφερε αυτός, παρά μόνο εκείνος που είτε περισσότερα.» (Αλ-Μπουχάρι και Μόσλεμ).

**18** – *«‘Αστάγφιρου Αλλάχ, ουά ατούμπου Ιλάιχι»* (Ζητώ από τον Αλλάχ συγχώρεση και μετανιώ σε Αυτόν.) Εκατό φορές την ημέρα. Αφηγήθηκε ο Αλ-Μπουχάρι και ο Μόσλεμ.

**19** – *«Αλλάχουμα ‘ίννι ‘ασ’άλουκα ‘ίλμαν νάφι’αν, ουά ρίζκαν τάιγιεμπαν, ουά ‘άμαλαν μουτακαμπάλαν.»* «Ω, Αλλάχ, Σου ζητώ χρήσιμη γνώση, καλά αγαθά και καλές αποδεκτές πράξεις.» Το πρωί. Αφηγήθηκε ο Ιμπν Μάτζα.

**20** –*«Σουμπχάνα Αλλάχ ουά Μπιχάμντεχι ‘άνταντα χάλκιχ, ουά ρίντα Νάφσιχ, ουά ζίνατα ‘Άρσιχ, ουά μιντάντα Καλιμάτιχ.»* (Δόξα στον Αλλάχ και Έπαινος σ’ Αυτόν, με όσος είναι ο αριθμός των δημιουργημάτων Του και την

ευαρέσκειά Του και το βάρος του Θρόνου Του και το μελάνι των Λόγων Του). (τρεις φορές).

**21** –«'Α'ούδου Μπικαλιμάτι Ελλάχι Ετ-Τάμματι μιν σάρρ μα Χάλακ.» (Αναζητώ καταφύγιο στα τέλεια Λόγια του Αλλάχ από το κακό όλων των Δημιουργημάτων). Τρεις φορές το απόγευμα. Αφηγήθηκε ο Ατ-Τίρμιδι, ο Ιμπν Μάτζα και ο Άχμαντ.

### Σούννα όταν συναντάμε άλλους ανθρώπους

**1- Χαιρετισμός:** Ο Προφήτης (ﷺ) ρωτήθηκε: «Ποιο χαρακτηριστικό του Ισλάμ είναι το καλύτερο;» και απάντησε: «Το να ταΐζεις τους ανθρώπους και να διαδίδεις το σαλάμ (χαιρετισμό) τόσο σε αυτόν που τον γνωρίζεις όσο και σε αυτόν που δεν τον γνωρίζεις.» (Αφηγήθηκε ο Αλ-Μπουχάρι και ο Μόσλεμ)

Ένας άνδρας ήρθε στον Προφήτη (ﷺ) και τον χαιρέτησε λέγοντας: «Ασ-Σαλάμου 'Αλάικουμ (Ειρήνη σε σένα).» Ο Προφήτης (ﷺ) επέστρεψε τον χαιρετισμό και αφού ο άνδρας κάθισε, ο Προφήτης (ﷺ) είπε: «(Αυτό ισούται με) δέκα.» Έπειτα ένας άλλος άνδρας ήρθε και είπε: «Ασ-Σαλάμου 'Αλάικουμ ουά ράχματουλλαχ (Ειρήνη και το έλεος του Αλλάχ σε σένα).» Ο Προφήτης (ﷺ) επέστρεψε τον χαιρετισμό και αφού ο άνδρας κάθισε, ο Προφήτης (ﷺ) είπε: «(Αυτό ισούται με) είκοσι.» Έπειτα ήρθε ένας τρίτος άνδρας



και ειπε: «Ασ-Σαλάμου ‘Αλάικουμ ουά ράχματουλλαχ ουά μαρακάτο (Ειρήνη και το έλεος και οι ευλογίες του Αλλάχ σε σένα).» Ο Προφήτης (ﷺ) επέστρεψε τον χαιρετισμό και αφού ο άνδρας κάθισε, ο Προφήτης (ﷺ) ειπε: «(Αυτό ισούται με) τριάντα.» (Άμπου Νταούντ και Ατ-Τίρμιδι)

**2- Χαμόγελο:** Ο Προφήτης (ﷺ) ειπε: «Μην υποβαθμίζετε οποιαδήποτε καλή πράξη, ακόμα και το να συναντάτε τον αδελφό σας με χαμόγελο.» (Μόσλεμ)

**3- Χειραψία:** Ο Προφήτης (ﷺ) ειπε: «Δεν υπάρχουν δύο Μουσουλμάνοι που να συναντώνται δίνοντας τα χέρια ο ένας στον άλλον, χωρίς οι αμαρτίες τους να συγχωρούνται πριν να αποχωριστούν.» (Άμπου Νταούντ, Ατ-Τίρμιδι, Ιμπν Μάτζα)

Ο Αν-Νάουαουι ειπε: «Πρέπει να γνωρίζετε ότι προτιμάται να δίνετε τα χέρια όταν συναντίεστε.»

Έτσι, προσπαθήστε να δίνετε τον λεκτικό χαιρετισμό «Ασ-Σαλάμου ‘Αλάικουμ...», να δίνετε χειραψία και να χαμογελάτε με όποιον συναντίεστε, με αυτόν τον τρόπο θα εφαρμόζετε τρεις Σούνναν ταυτόχρονα.

**4- Τα καλά λόγια:** Ο Αλλάχ λέει: ﴿ **Και πες στους δούλους Μου να λένε τα ομορφότερα (λόγια), στ’ αλήθεια ο Σατανάς προκαλεί διχόνοια ανάμεσά τους (αν δεν το κάνουν). Στ’ αλήθεια ο Σατανάς είναι προφανής εχθρός του ανθρώπου.** ﴾ (17:53).» Επίσης, ο Προφήτης (ﷺ) ειπε:

«Τα καλά (ευγενικά) λόγια είναι μια πράξη ελεημοσύνης.»  
(Αλ-Μπουχάρι και Μόσλεμ)

- Τα ευγενικά λόγια είναι λειτουργούν ως μαγεία, καθώς χαλαρώνουν τις ψυχές και εισάγουν την ευτυχία στις καρδιές των άλλων.
- Τα ευγενικά λόγια αποτελούν αποδείξεις του πόσο φωτισμένη είναι η καρδιά του πιστού. Πρέπει, λοιπόν, σε όλη σας τη ζωή να χρησιμοποιείτε ευγενικά λόγια. Στον/στη σύζυγο, στα παιδιά, στους γείτονες, τους φίλους, τους υπηρέτες και σε όλους τους άλλους με τους οποίους συναναστρέφεστε.

## Οι Σούνναν κατά το φαγητό

### Οι Σούνναν πριν και κατά το φαγητό

**1- Αλ-Μπασμάλ:** Η αναφορά του Ονόματος του Αλλάχ. (Δηλ. το να λέει κανείς: *«Μπίσμι Ελλάχι Ερ-Ραχμάνι Ερ-Ραχείμ»* ‘Εις το Όνομα του Αλλάχ.’)

**2-** Το να τρώει κανείς με το δεξί χέρι.

**3-** Το να τρώει κανείς από το μπροστινό μέρος των πιάτων που είναι τοποθετημένα μπροστά του, δηλ. να μην τρώει από την μέση κάθε πιάτου ή από το μέρος που βρίσκεται μπροστά από κάποιον άλλον, αλλά να φάει σταδιακά από το μπροστινό μέρος των πιάτων που βρίσκονται κοντά του.

Αυτές οι Σούνναν συγκεντρώνονται σε αυτό το χαντίθ, ο Προφήτης (ﷺ) είπε: «Ω, νεαρέ, ανάφερε το Όνομα του Αλλάχ, χρησιμοποίησε το δεξί σου χέρι και φάε από κάθε πιάτο σταδιακά (αρχίζοντας από το μέρος των πιάτων που βρίσκονται μπροστά σου).»

**4-** Το καθάρισμα της ακαθαρσίας ή της σκόνης της μπουκιάς, αν πέσει, και το φάγωμά της, σύμφωνα με το χαντίθ, ο Προφήτης (ﷺ) είπε: «Αν μια μπουκιά πέσει από κάποιον από σας, ας αφαιρέσει τις ακαθαρσίες από αυτό, και μετά ας το φάει.». (Μόσλεμ)

**5-** Η χρήση τριών δαχτύλων κατά το φαγητό: «Ο Προφήτης έτρωγε χρησιμοποιώντας τρία δάχτυλα.» (Μόσλεμ). Το έκανε συχνά, και είναι καλύτερο, εκτός από όταν είναι αναγκαίο το αντίθετο.

**6-** Ο τρόπος με τον οποίον κάθεται κάποιος όταν τρώει: στα γόνατα και στο πάνω μέρος των πατουσών του, ή διπλώνοντας το αριστερό του πόδι και καθήμενος πάνω στο διπλωμένο αριστερό του πόδι, λυγίζοντας παράλληλα το δεξί του πόδι, με τέτοιο τρόπο ώστε η άκρη των δαχτύλων του να παραμένει καμπτόμενη επί της γης και η πτέρνα να βρίσκεται κάθετα στη γη και να είναι στραμμένη προς τα πάνω. Το δεύτερο κάθισμα είναι αυτό που προτιμάται, όπως ανέφερε ο Αλ-Χάφιδ στο βιβλίο του Αλ-Φατχ

**Και υπάρχουν Σούνναν για μετά το φαγητό:**

1- Το γλύψιμο των τριών δαχτύλων με τα οποία έφαγες: δηλ. να μην αφήνεις φαγητό στα δάκτυλα.

2- Το να πει κανείς «Αλ-Χάμντου Λελλάχ» μετά το φαγητό: «Ο Αλλάχ είναι Ευχαριστημένος από έναν δούλο που τρώει ή πίνει κι έπειτα Τον ευχαριστεί γι' αυτό.» (Μόσλεμ). Επίσης, ο Προφήτης (ﷺ) είπε: «Όποιος φάει και έπειτα πει: *«Αλ-Χάμντου Λιλλάχι Ελ-Λάδδι 'ατ'άμνι χάδα Ατ-Τα'άμα ουά ραζακνίχι μιν γάιρι χάουλιν μίννι ουά λα κούωα»* (Όλη η δόξα ανήκει στον Αλλάχ, ο Οποίος μου παρείχε αυτό το φαγητό χωρίς δύναμη από μέρους μου.) όλες οι προηγούμενες αμαρτίες του συγχωρούνται. Και όποιος ντύθηκε και έπειτα είπε: *«Αλ-Χάμντου Λιλλάχι Ελ-Λάδδι κασάνι χάδα Αθ-Θάουμπα ουά ραζακνίχι μιν γάιρι χάουλιν μίννι ουά λα κούωα»* (Όλη η δόξα ανήκει στον Αλλάχ, ο Οποίος μου παρείχε αυτό το ένδυμα χωρίς δύναμη από μέρους μου.) όλες οι προηγούμενες αμαρτίες του συγχωρούνται.» (Άμπου Νταούντ, Ατ-Τίρμιδι, Ιμπν-Μάτζα)

### Οι Σούνναν κατά την πόση

1- **Αλ-Μπασμάλα:** Η αναφορά του Ονόματος του Αλλάχ. (Δηλ. το να λέει κανείς: *«Μπίσμι Ελλάχι Ερ-Ραχμάνι Ερ-Ραχείμ»* 'Εις το Όνομα του Αλλάχ.')

**2-** Το να πίνει με το δεξί χέρι, όπως είπε ο Προφήτης (ﷺ) στο παιδί: «Ω, νεαρέ, ανάφερε το Όνομα του Αλλάχ, χρησιμοποίησε το δεξί σου χέρι.»

**3-** Αναπνοή (εισπνοή και εκπνοή) έξω από το δοχείο του ποτού. Αυτό σημαίνει να πει κανείς μια γουλιά και να εκπνεύσει έξω από το δοχείο, και να επαναλάβει αυτή τη διαδικασία άλλες δύο φορές, όπως έκανε ο Προφήτης, σύμφωνα με την αφήγηση του Μόσλεμ.

**4-** Το να πίνει κανείς καθιστός: Ο Προφήτης (ﷺ) είπε: «Κανείς σας δεν πρέπει να πίνει όρθιος.» (Μόσλεμ)

**5-** Ευχαριστίες στον Αλλάχ μετά το φαγητό: Ο Προφήτης (ﷺ) είπε: «Ο Αλλάχ είναι Ευχαριστημένος από έναν δούλο που τρώει ή πίνει κι έπειτα Τον ευχαριστεί γι' αυτό.» (Μόσλεμ)

### **Τέλεση προαιρετικών προσευχών στην οικία**

**1-** Ο Προφήτης (ﷺ) είπε: «Η καλύτερη προσευχή κάποιου είναι αυτή που τελεί στο σπίτι του, εκτός από τις υποχρεωτικές προσευχές.» (Μόσλεμ)

**2-** Ο Προφήτης (ﷺ) είπε: «Η προαιρετική προσευχή κάποιου, όπου δεν τον βλέπουν άλλοι άνθρωποι, είναι ίση με

εικοσιπέντε φορές την προσευχή του μπροστά από τα μάτια ανθρώπων.» (Αμπου Γιά'λα)

Οι καρποί της τέλεσης αυτών των προαιρετικών προσευχών στο σπίτι:

α- Αποτελεί μέσο συγκέντρωσης και αφοσίωσης στην προσευχή και μέσο απομάκρυνσης από την επίδειξη.

β- Αποτελεί αιτία το να έρθει το Έλεος σ' αυτό το σπίτι και διώχνει τον Διάβολο απ' αυτό.

γ- Είναι αιτία διπλασιασμού της αμοιβής, όπως ακριβώς διπλασιάζεται η αμοιβή της υποχρεωτικής προσευχής όταν τελείται στο τζαμί.

**\* Οι καθορισμένες Σούννα = Οι προαιρετικές προσευχές που τελούνται μαζί με τις πέντε ημερήσιες υποχρεωτικές προσευχές και σύμφωνα με τη σειρά τους.**

**\* Αλ Ουάτρ = Μια προαιρετική προσευχή που τελείται κατά το τέλος των ημερησίων προσευχών του Μουσουλμάνου.**

### **Οι Σούννα κατά την αποχώρηση από μία συνάντηση**

Η Καφάρατ Αλ-Μάγκλις (δηλ. η επίκληση που μπορεί κάποιος να πει κατά την αποχώρησή του από μια συνάντηση

ή συγκέντρωση, για να εξιλεωθεί από τις αμαρτίες του που μπορεί να είχε κάνει κατά τον χρόνο που βρισκόταν στην συγκέντρωση). Ο Προφήτης (✠) είπε: «**Όποιος κάθεται σε μια συγκέντρωση και επιδίδεται σε ανούσιες συζητήσεις και έπειτα λέει, πριν σηκωθεί, “Σουμπχάνακα Αλλάχουμα ουά Μπιχάμντικα, Ασχάντου αν λα ιλάχα ίλλα Άν-τα, Ασταγφίρουκα ουά Ατούμπου Ιλάικα”** (Δόξα Σοι Ω, Αλλάχ και σε Σένα ανήκουν όλοι οι έπαινοι. Μαρτυρώ ότι δεν υπάρχει άλλος θεός εκτός από Σένα. Ζητώ συγχώρεση από Εσένα και επιστρέφω μετανιωμένος σε Σένα.), **οι αμαρτίες του από αυτήν τη συγκέντρωση θα εξιλεωθούν.**»

Κάθε μέρα περιλαμβάνει πολλές συναντήσεις, όπως:

- 1- Κατά το φαγητό μιλάμε με όποιον τρώμε μαζί.
- 2- Όταν κανείς συναντά έναν φίλο ή γείτονα, ακόμα κι όταν και οι δυο στέκονται.
- 3- Όταν κάθεται κανείς με συμμαθητές ή συναδέλφους στο σχολείο ή στη δουλειά.
- 4- Όταν κάθεται κανείς με τον/τη σύζυγο του και τα παιδιά του και συνοομιλούν.
- 5- Κατά την διαδρομή επιστροφής στο σπίτι με το αυτοκίνητο με τον/τη σύζυγό του ή/και φίλους.
- 6- Όταν παρακολουθεί κανείς μια ομιλία, σεμινάριο ή δημόσια συζήτηση.

Κοιτάζετε τι κάνετε εφαρμόζοντας αυτές τις Σούννα:

- Δοξάζετε πολλές φορές τον Αλλάχ, κάτι που σας κρατά συνέχεια σε επαφή μαζί Του.
- Μετανοείτε και ζητάτε τη Συγχώρεση του Αλλάχ για ό,τι συμβαίνει κατά τη διάρκεια αυτών των συναντήσεων.
- Μαρτυράτε ότι δεν υπάρχει άλλος θεός εκτός από τον Αλλάχ.

Το όφελος της εφαρμογής αυτών των Σούνναν σε καθημερινή βάση είναι η Συγχώρεση για ό,τι συμβαίνει κατά τη διάρκεια των συναντήσεων με άλλους.

### **Οι Σούνναν πριν την ώρα του ύπνου**

**1- «Μπίσμικα Αλλάχουμα Αμούτω ουά Άχια»** (Στο Όνομά Σου, Ω Αλλάχ, πεθαίνω και έρχομαι στη ζωή). (Αλ-Μπουχάρι)

**2-** Πρέπει κανείς να ενώνει τα χέρια, έπειτα να φουσά σ' αυτά και να απαγγέλλει τη Σούρα 112, 133 και 114. Έπειτα, χρησιμοποιώντας τα, να σκουπίσει όσο μπορεί από το σώμα του, ξεκινώντας από το κεφάλι, το πρόσωπο και το εμπρός



μέρος του σώματός του. Να το κάνει τρεις φορές. (Αλ-Μπουχάρι).

**3-** Απαγγελία του Άγιατ Αλ-Κούρσι που είναι νούμερο (2:255). (Αλ-Μπουχάρι)

\* Ο καρπός της απαγγελίας αυτού του Άγια (εδαφίου του Κορανίου): Αυτός που το απαγγέλλει, παραμένει πάνω του η προστασία από τον Αλλάχ, έτσι ώστε ο Διάβολος να μη μπορεί να τον πλησιάσει, όπως αποδείχθηκε σε ένα χαντίθ του Προφήτη (ﷺ).

**4-** *«Μπίσμικα Ράμπι ουαντά 'του τζάνμπι, ουά Μπίκα 'αρφά 'ουχου, ιν Αμσάκτα νάφσι Φάρχαμχα ουά ιν 'Αρσάλταχα Φαχφάδχα μπίμα Τάχφαδου μπίχι 'Ιμπάντακα Ασ-Σάλιχιν.»* (Με το Όνομά Σου, Ω, Κυριέ μου, ξαπλώνω, και με το Όνομά Σου σηκώνομαι. Αν Κρατήσεις την ψυχή μου, Ελέησέ την, και αν την Στείλεις πίσω, Προστάτευσέ την όπως Προστατεύεις τους ενάρετους δούλους Σου.)

(Αλ-Μπουχάρι και Μόσλεμ)

**5-** *«Αλλάχουμα Ίνακα χαλάκτα νάφσι ουά 'Αν-τα ταουαφάχα, Λάκα μαμάτουχα ουά μαχριάχα, ίνν 'Αχγιαγιτάχα Φαχφάδχα, ουά ινν 'Αματάχα Φάγφιρ λάχα, Αλλάχουμα 'ίννι 'ασ'άλουκα Αλ-'Αφιγια»* (Ω, Αλλάχ, Εσύ είσαι που Δημιούργησες την ψυχή μου και Εσύ είσαι που την νεκρώνεις. Σε Σένα ανήκει η ζωή της και ο θάνατός της. Αν της δώσεις ζωή (της ψυχής μου) τότε διατήρησε και φύλλαξέ την και αν την νεκρώσεις,

τότε συγχώρεσέ την. Ω, Αλλάχ, πράγματι, Σου ζητώ ασφάλεια από κάθε δοκιμασία ή ασθένειες.) (Μόσλεμ)

**6-** *«Αλλάχουμα Κίνι 'Αδάμπακα γιάουμ Τάμπ'αθου 'Ιμπάντακα.»* (Ω, Αλλάχ, Σώσε με από την τιμωρία Σου την ημέρα που θα Αναστήσεις τους δούλους Σου). (Τρεις φορές.) ( Άμπου Νταούντ και Ατ-Τίρμιδι.)

(Πρέπει κανείς να το λέει ξαπλωμένος, και έχοντας τοποθετήσει τη δεξιά παλάμη του κάτω από το μάγουλό του.)

**7-** *«Σουμπχάνα Αλλάχ»* τριάντα τρεις φορές, *«Αλ- Χάμντου Αιλλάχ»* τριάντα τρεις φορές, και *«Αλλάχου Άκμπαρ»* τριάντα τέσσερις φορές. (Αλ-Μπουχάρι και Μόσλεμ)

**8-** *«Αλ-Χάμντου Αιλλάχι Αλ-Λάδδι 'Ατ'άμνα ονά Σακάνα ονά Καφάνα ονά 'Αουάνα, φακάμ μίμαν λα κάφι λάχου ονά λα μού'ουι.»* (Η δόξα ανήκει στον Αλλάχ που μας Τάισε και Ικανοποίησε τη δίψα μας και Φρόντισε για μας και μας Έδωσε καταφύγιο, και πόσοι άνθρωποι υπάρχουν που δεν έχουν κανέναν να φροντίσει γι' αυτούς και να τους δώσει καταφύγιο). (Μόσλεμ)

**9-** *«Αλλάχουμα Φάτιρα Ασ-Σαμαουάτι ονά Αλ- 'Άρντι, 'Άλιμα Αλ-Γάμπι ονά Ασ-Σαχάντα, Ράμπα κόλλι σάι'ιν ονά Μαλίκα, ασχάντου άλ-λα ιλάχα ιλλα Αν-τ, 'α'ούδου Μπίκα μιν σάρα νάφσι, ονά μιν σάρι Εσ-Σαϊτάνι ονά σίρκα, ονά 'ανν 'ακτάριφ 'άλα νάφσι σου'αν 'άου ατζούρραχου 'ιλά Μούσλιμ.»* (Ω,

Αλλάχ, Δημιουργέ των ουραμών και της γης, Γνώστη των αοράτων και των ορατών, Κύριε και Ιδιοκτήτη των πάντων, μαρτυρώ ότι δεν υπάρχει θεός, παρά μόνο Εσύ. Αναζητώ καταφύγιο σε Σένα από το κακό της ψυχής μου και από το κακό και το Σιρκ του διαβόλου, και από το να διαρπάξω κακό σε βάρος της ψυχής μου ή σε βάρος κάποιου άλλου Μουσουλμάνου). (Άμπου Νταούντ και Ατ-Τίρμιδι)

**10-** *«Αλλάχουμα 'ασλάμτου νάφσι Ιλάικα ουά φαουάνττου 'άμρι Ιλάικα ουά ουατζάχτου ουάτζχι Ιλάικα ουά 'αλτζά'του δάχρι Ιλάικα ράχμπαταν ουά ράγμπαταν Ιλάικα, λα μάλτζ'α ουά λα μάν-τζα Μίνκα ίλλα Ιλάικα, άαμαν-του Μπικιτάμπικα Αλ-Λάδδι 'Ανζάλτα ουά μπιναμπίγικα Αλ-Λάδδι 'Αρσάλτα.»* (Ω, Αλλάχ, παραδίδω σε Σένα την ψυχή μου, και αναθέτω τις υποθέσεις μου σε Σένα, και κατεύθυνε το προσωπό μου προς Εσένα, και βασίζομαι σε Σένα, ελπίζοντας σε Σένα και φοβούμενος Εσένα. Στ' αλήθεια, δεν υπάρχει καταφύγιο ή ασφαλές μέρος από Εσένα, παρά μόνο μαζί Σου. Πιστεύω στο Βιβλίο Σου, το οποίο έχεις Αποκαλύψει και στον Προφήτη Σου, τον οποίο Έστειλες). (Αλ-Μπουχάρι και Μόσλεμ)

**11-** *«Αλλάχουμα Ράμπα Ασ-Σαμαουάτι Εσ-Σάμπ' ουά Ράμπα Αλ-'Άρσι (Αλ-'Αρshi) Ελ-'Αδείμ, Ραμπάνα ουά Ραμπ κούλι σάι', Φάλικ Αλ-Χάμπα ουά Αν-Νάουα, ουά Μούνζιλα Ατ-Ταουράτα ουά Αλ-'Ιν-τζείλα ουά Αλ-Φουρκάν, 'α'ούδου Μπίκα μιν σάρρι κολ σάι'ιν 'Αν-τα 'Ααχιδον μπινάσιγιατιχι, Αλλάχουμα 'Αν-τα Αλ-'Άουαλου φαλάισα κάμπλακα σάι', ουά*

*’Αν-τα Αλ-Άχιρου φαλάισα μπά’ντακα σάι’, ουά ’Αν-τα Αδ-Δάχιρου φαλάισα φάουκακα σάι’, ουά ’Αν-τα Αλ-Μπάτινου φαλάισα ντούνικα σάι’, Έκντι ’άννα Αντ-Ντάινα ουά Έγνινα μιν Αλ-Φάκρ» (Ω, Αλλάχ, Κύριε των επτά ουρανών και Κύριε του Μεγαλοπρεπούς Θρόνου, Κύριέ μας και Κύριε των Πάντων, που Σχίζεις τους (νκρούς) σπόρους και τα (νεκρά) κουκούτσια (βγάζοντας από αυτά ζωντανά φυτά), Αποστολέα της Τορά, του Ευαγγελίου και του Αλ-Φουρκάν (Κοράνιο), ζητάω καταφύγιο σε Σένα από όλα τα δημιουργήματά Σου που τα ελέγχεις από το μέτωπό τους (είναι έκφραση που σημαίνει ότι ο Αλλάχ Ελέγχει τα πάντα και Μπορεί να τα Αποτρέψει από όποιον Θέλει και επίσης να τα Κατευθύνει όπου Θέλει). Ω, Αλλάχ, είσαι ο Πρώτος, καθώς δεν υπάρχει τίποτα πριν από Σένα, είσαι ο Τελευταίος, καθώς δεν υπάρχει τίποτα μετά από Σένα, ο Αδ-Δάχιρ (Ολοφάνερος), καθώς δεν υπάρχει τίποτα υψηλότερα από Σένα και είσαι Αλ-Μπάτιν (Αυτός που γνωρίζει τα ενδόμυχα μυστικά κάθε δημιουργήματος και είσαι Αυτός που Βρίσκεται κοντά, Περικλείει τα πάντα, ενώ είναι Αόρατος από τα δημιουργήματά Σου σ’ αυτόν τον κόσμο), καθώς δεν υπάρχει τίποτα πιο κοντά σε όλα τα δημιουργήματα από Σένα. Κάλυψε το χρέος για μας και κάνε μας πλούσιους μετά από τη φτώχεια.) (Μόσλεμ)*

**12** –Απαγγελία των δύο τελευταίων εδαφίων της Σούρα (2) Αλ-Μπάκαρα, ο Προφήτης (ﷺ) είπε: «**Όποιος τα απαγγέλει σε μια νύχτα θα του αρκούν (ενάντια σε οποιοδήποτε κακό).**» (Μόσλεμ)

**13** –Πρέπει κανείς να τελεί Ουντού’ πριν πάει για ύπνο. Ο Προφήτης (ﷺ) είπε: «Όταν αποσυρθείς στο κρεβάτι σου τέλεσε Ουντού’.»

**14** – Το να κοιμάται κανείς στο δεξιό πλευρό του. Ο Προφήτης (ﷺ) είπε: «Επειτα ξάπλωσε στο δεξιό πλευρό σου.» (Αλ-Μπουχάρι και ο Μόσλεμ).

**15** –Το να τοποθετήσει κανείς το δεξί του χέρι κάτω από το μάγουλό του. Σύμφωνα με το χαντίθ: «(ο Προφήτης) συνήθιζε να τοποθετεί το δεξί του χέρι κάτω από το μάγουλό του, όταν ξάπλωνε.» (Άμπου Νταούντ).

**16** –Ξεσκόνισμα του κρεβατιού. Ο Προφήτης (ﷺ) είπε: «Όταν αποσύρεται κανείς στο κρεβάτι του, ας το ξεσκονίζει (το στρώμα) με (το χέρι του χρησιμοποιώντας) το εσωτερικό άκρο του ενδύματός του, αφού δεν ξέρει τι ήρθε πάνω του μετά από αυτόν (δηλ. αφού το άφησε όταν σηκώθηκε), και έπειτα ας πει: *«Μπίσμικα Ράμπι ουαντά‘του τζάνμπι, ουά Μπίκα ‘αρφά‘ουχου, ιν Αμσάκτα νάφσι Φάρχαμχα ουά ιν ‘Αρσάλταχα Φαχφάδχα μπίμα Τάχφαδου μπίχι ‘Ιμπάντακα Ασ-Σάλιχιν.»* (Με το Όνομά Σου, Ω, Κυριέ μου, ξαπλώνω, και με το Όνομά Σου σηκώνομαι. Αν Κρατήσεις την ψυχή μου, Ελέησέ την, και αν την Στείλεις πίσω, Προστάτευσέ την όπως Προστατεύεις τους ενάρετους δούλους Σου.)» (Αλ-Μπουχάρι και Μόσλεμ).

**17** –Απαγγελία της Σούρας 109.

-Ο Αν-Νάουαουι είπε: πρέπει κανείς να δίνει προτεραιότητα στο να κάνει όλα όσα αναφέρονται σ' αυτό το κεφάλαιο, αλλά, αν δεν μπορεί, μπορεί να περιοριστεί στο να κάνει όσα μπορεί (να κάνει) από τα πιο σημαντικά.

-Οι περισσότεροι άνθρωποι κοιμούνται δύο φορές την ημέρα (μεσημέρι και βράδυ), και συνεπώς, πρέπει να τηρούν αυτές τις Σούννα, ή κάποιες έστω από αυτές, δύο φορές, καθώς αυτές δεν περιορίζονται στο βραδινό ύπνο, αντίθετα, περιλαμβάνουν ύπνο ακόμη και κατά τη διάρκεια της ημέρας καθώς τα χαντίθ είναι γενικά.

### **Οι Πράξεις εξαρτώνται από τις Προθέσεις**

Όλοι, θα πρέπει να γνωρίζετε πως όλες οι επιτρεπόμενες πράξεις που κάνετε κατά τη διάρκεια της ημέρας, όπως το φαγητό, ο ύπνος, η εργασία, κλπ., μπορείτε να τις μετατρέψετε σε πράξεις λατρείας κερδίζοντας χιλιάδες πόντους καλών πράξεων «χασανάτ», αν έχετε την πρόθεση ότι τις κάνετε για χάρη του Αλλάχ. Αφού ο Προφήτης (ﷺ) είπε: «**Στ' αλήθεια οι πράξεις εξαρτώνται από τις προθέσεις και κάθε άνθρωπος θα ανταμειφθεί σύμφωνα με την πρόθεσή του.**» (Αλ-Μπουχάρι και Μόσλεμ).

Για παράδειγμα: ο Μουσουλμάνος κοιμάται νωρίς ώστε να είναι σε θέση να προσφέρει τις βραδινές προσευχές ή τις προσευχές της Αυγής. Έτσι ο ύπνος του μετατρέπεται σε

λατρεία και το ίδιο ισχύει και αναφορικά με όλες τις άλλες επιτρεπτές πράξεις της καθημερινής του ζωής.

Άλλο παράδειγμα: η σύζυγος που κάνει εργασίες στο σπίτι και μαγειρεύει για την οικογένειά της μπορεί να μετατρέψει τα έργα της σε πράξεις λατρείας αν τις κάνει για χάρη του Αλλάχ.

### **Το να τελεί κανείς παραπάνω από μια πράξη λατρείας την ίδια στιγμή**

Η τέχνη χρήσης του ίδιου χρόνου σε πολλές πράξεις λατρείας είναι μια τέχνη που πολλοί την αγνοούν.

Όταν πηγαίνει κανείς προς στο τζαμί, μπορεί να πάει περπατώντας ή με αυτοκίνητο, και το να πάει προς το τζαμί αποτελεί μια πράξη λατρείας που θα ανταμοιφθεί για αυτήν. Μα το να χρησιμοποιήσει τον ίδιο χρόνο σε μια επιπλέον πράξη, όπως το να μνημονεύσει το Όνομα του Αλλάχ, ή το να απαγγείλει ή να ακούσει το Κοράνιο, θα ανταμοιφθεί και για τις πράξεις αυτές.

### **Η Μνημόνευση του Αλλάχ σε όλες τις περιπτώσεις**

**1-** Η μνημόνευση του Αλλάχ είναι η βάση της λατρείας προς Αυτόν, καθώς αποτελεί τη σύνδεση της σχέσης μεταξύ του δούλου και του Δημιουργού του, σε κάθε στιγμή και σε κάθε

είδους συνθήκες. Αναφέρεται ότι η Αΐσα, η ευαρέστηση του Αλλάχ επ' αυτής, είπε: «Ο Αγγελιαφόρος του Αλλάχ μνημόνευε τον Αλλάχ σε κάθε περίπτωση.» (Μόσλεμ).

\* Το να συνδέσαι με τον Αλλάχ αποτελεί ζωή, το να αναζητάς καταφύγιο σ' Αυτόν αποτελεί σωτηρία, το να είσαι κοντά Του αποτελεί επιτυχία και ικανοποίηση και το να είσαι μακριά Του αποτελεί απώλεια και απόκλιση.

2- Η μνημόνευση του Αλλάχ είναι που διαχωρίζει τους πιστούς από τους υποκριτές, καθώς ιδιότητα των υποκριτών είναι ότι δε μνημονεύουν τον Αλλάχ, παρά μόνο λίγο.

3- Ο Διάβολος δεν κυριεύει τον άνθρωπο, παρά μόνο όταν ο τελευταίος παραβλέπει τη μνημόνευση του Αλλάχ, καθώς αυτή αποτελεί την άτρωτη δύναμη που προστατεύει τον άνθρωπο από τις δολοπλοκίες του Σατανά.

\* Ο Διάβολος θέλει ο άνθρωπος να ξεχνά τη μνημόνευση του Αλλάχ.

4- Η μνημόνευση του Αλλάχ είναι ο δρόμος προς την ευτυχία. Ο Αλλάχ είπε: ﴿ **Αυτοί που πιστεύουν και που οι καρδιές τους καθησυχάζονται με τη μνημόνευση του Αλλάχ. Μα δεν καθησυχάζονται οι καρδιές με τη μνημόνευση του Αλλάχ;** ﴾ (Κοράνιο 13:28)

5- Πρέπει κανείς να μνημονεύει συνέχεια τον Αλλάχ, καθώς οι άνθρωποι του Παραδείσου δε μετανιώνουν για τίποτα,



παρά για μια ώρα που πέρασε από τη ζωή τους χωρίς να μνημονεύσουν τον Αλλάχ.

(Στ' αλήθεια, η μόνιμη μνημόνευση σημαίνει μόνιμη σχέση με τον Αλλάχ.)

Ο Αν-Νάουαουι είπε: «Οι λόγιοι συμφωνούν ότι η μνημόνευση, με την καρδιά και με τη γλώσσα, επιτρέπεται γι' αυτόν που βρίσκεται σε κατάσταση ακαθαρσίας, δηλ. χρειάζεται να τελέσει Γουσλ, επίσης και για τις γυναίκες στην εμμηνόρροια ή στην μεταγεννητική αιμορραγία. Αυτό ισχύει για την μνημόνευση του Αλλάχ και τις επικλήσεις, αλλά δεν επιτρέπεται για την απαγγελία του Κορανίου.»

### **Διαλογισμός για ό,τι μας Παρέχει ο Αλλάχ από Ευλογίες και Χάρες**

Ο Προφήτης (ﷺ) είπε: «**Διαλογιστείτε για τις χάρες που σας παρέχει ο Αλλάχ.**» (Ατ-Ταμπαράνι)

Ένα από τα πράγματα που επαναλαμβάνονται κατά τη διάρκεια της ημέρας και της νύχτας ενός Μουσουλμάνου, είναι η αίσθησή του για τη χάρη του Αλλάχ πάνω του. Υπάρχουν πολλές καταστάσεις και πολλές σκηνές τις οποίες ένας Μουσουλμάνος τις βλέπει και τις ακούει κατά τη διάρκεια της ημέρας και της νύχτας του, και που απαιτούν

να σκεφτεί και να διαλογιστεί αυτές τις χάρες με τις οποίες έχει ευλογηθεί, και να ευχαριστήσει γι' αυτές τον Αλλάχ.

**1** –Έχεις αντιληφθεί τη χάρη του Αλλάχ πάνω σου όταν πηγαίνεις στο τζαμί; Και πώς μερικοί άνθρωποι γύρω σου έχουν στερηθεί αυτή τη χάρη, ιδιαίτερα την ώρα της προσευχής φατζρ (αυγή), όταν κοιτάζεις τα σπίτια των Μουσουλμάνων ενώ κοιμούνται βαθιά σαν να είναι νεκροί;

**2** –Έχεις αισθανθεί τη χάρη του Αλλάχ πάνω σου όταν περπατάς στο δρόμο και βλέπεις διάφορες σκηνές, όπως όταν κάποιος είχε ένα ατύχημα στο δρόμο;

**3** –Έχεις αισθανθεί τη χάρη του Αλλάχ πάνω σου όταν ακούς ή διαβάζεις τα παγκόσμια νέα, συμπεριλαμβανομένων λιμών, πλημμυρών, διαδόσεων ασθενειών, ατυχημάτων, σεισμών, πολέμων και έλλειψης στέγης;

Εγώ λέω πως επιτυχημένος δούλος είναι αυτός που αισθάνεται πάντα σε κάθε περίπτωση τις χάρες του Αλλάχ πάνω του και έτσι παραμένει συνέχεια σε σύνδεση με τον Αλλάχ, ευχαριστώντας Τον για όλες τις χάρες που του παρέχει, όπως η θρησκεία, η υγεία, η ευημερία και η ασφάλεια από τα κακά...

Ο Προφήτης (ﷺ) είπε: *«Όποιος είδε κάποιον να έχει κάποια σωματική αναπηρία, και τότε είπε, «Αλ-Χάμντου Λιλλάχι Ελ-Λάδδι 'Αφάνι μίμμα Εμπταλάκα μίχι ουά Φαντάλνι 'αλά καθίριν μίμμαν Χάλακα ταφντίλα»* (Δόξα στον Αλλάχ, που

με έχει σώσει από αυτό με το οποίο Δοκιμάζει εσένα (δηλ. την αναπηρία ή την ασθένειά σου), και με έχει Ευνοήσει σε σχέση με άλλα πλάσματά Του), **δε θα τον βρει μια τέτοια δοκιμασία.»** (Ατ Τίρμιδι).

### **Ανάγνωση ολόκληρου του Κορανίου κάθε μήνα**

Ο Προφήτης (ﷺ) είπε: **«Απαγγείλτε όλο το Κοράνιο κάθε μήνα».** (Άμπου Νταούντ).

#### **Ο Εύκολος τρόπος για την επίτευξη αυτού:**

Προσπαθήστε να φτάσετε στο Τζαμί 10 λεπτά πριν την κάθε προσευχή, ώστε να μπορείτε να διαβάσετε δύο σελίδες, πριν ή μετά την κάθε προσευχή. Με αυτόν τον τρόπο θα είστε σε θέση να τελειώσετε 20 σελίδες την ημέρα που ισούται με ένα ολόκληρο μέρος. Με αυτόν τον τρόπο θα είστε σε θέση να ολοκληρώσετε την ανάγνωση ολόκληρου του Κορανίου κάθε μήνα.

### **Επίλογος**

Αυτά που μπορέσαμε να συγκεντρώσουμε από τις καθημερινές Σούνναν του αγαπημένου μας Προφήτη (ﷺ), ζητώντας από τον Αλλάχ το να μας κάνει να ζήσουμε στη

Σούννα του Προφήτη (ﷺ) και να πεθάνουμε εφαρμόζοντάς την.

Ευχαριστούμε τον Αλλάχ για όσα μας παρέχει.

**Χάλιντ Αλ-Χουσαϊνάν**

[www.islamhouse.com](http://www.islamhouse.com)

[www.islamland.com](http://www.islamland.com)

[www.sultan.org](http://www.sultan.org)

[www.islamic-invitation.com](http://www.islamic-invitation.com)

[www.islamreligion.com](http://www.islamreligion.com)

[www.rasoulallah.net](http://www.rasoulallah.net)

[www.islamicfinder.org](http://www.islamicfinder.org)