



Hoe verricht ik de Salaah (het gebed)
- met illustraties -

bron: understand-islam.net (dr. Saleh as-Saleh)

Allaah, de Meest Verhevene, zegt:

إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا ﴿١٠٣﴾

“Waarlijk, het gebed (de Salaat) is de gelovigen op vaste tijden voorgeschreven.”

[Qur'aan (4):103]

Gebed	Begintijd --- Eindtijd
Fajr (vroeg ochtend): 2 verplichte eenheden	Ochtendgloren (ochtendschemering) --- Zonsopkomst
Duhr (middag): 4 verplichte eenheden	Zawaal (de zon passeert haar hoogtepunt) --- De tijd van het volgende gebed ('Asr)
'Asr (namiddag): 4 verplichte eenheden	De tijd waarop een verticale stok gelijk is aan zijn eigen lengte --- Zonsondergang
Maghreb (zonsondergang): 3 verplichte eenheden	Zonsondergang --- Verdwijnen van de rode schemering in de lucht
Ishaa' (nacht): 4 verplichte eenheden	Verdwijnen van de rode schemering --- Middernacht (het tijdstip midden tussen de tijd van maghreb en de tijd van fajr)

(Voor een overzicht van de reguliere sunnah (niet-verplichte) gebeden kun je [hier klikken](#))

Eén gebedseenheid (*Rak'ah*) bevat de volgende handelingen in volgorde: staan, buigen, prostreren (knielen), zitten en prostreren (knielen).

Indien iemand een verplichte gebed mist ten gevolge van slaap of vergeetachtigheid, dan dient de persoon dat gebed te verrichten zodra hij/zij ontwaakt of wanneer hij/zij het zich herinnert.

Wat dient men te doen vóór aanvang van de Salaah (het gebed)

- 1 – Rituele reinheid (*Wudu'* (kleine wassing) of *Ghusl* (grote wassing) afhankelijk van de staat van onreinheid; zie artikel over het verrichten van de wudu' (beschrijving met illustraties) onder [deze link](#)).
- 2 – Schone (reine) plaats.
- 3 – Mannen dienen de verplichte gebeden te verrichten in de Moskee (behalve als iemand een geldig excuus heeft; ziekte, etc.); de rest van de gebeden verricht men thuis.
- 4 – Vrouwen dienen het gebed thuis te verrichten (het is voor hen toegestaan om te bidden in de moskee, maar niet verplicht zoals bij de mannen).
- 5 – Het dragen van wijde kleding die de vorm van de private delen van de man niet tonen (en niet lager komen dan boven de enkels), terwijl vrouwen hun hele lichaam bedekken behalve het gezicht en de handen.
- 6 – Dichtbij een *Sutrah* staan, die voor de *Musalee* (verrichter van het gebed) wordt opgesteld. [*Sutrah*: een object zoals een pilaar, wat in de grond steekt of op de grond ligt, zo opgesteld dat geen mens of dier voor de persoon (die bidt) kan langslopen.]

Algemene richtlijnen

- 1 – Leer de richting van de *Qiblah* (gebedsrichting) en de tijden van het gebed op jouw lokatie.
- 2 – Leer de bewegingen en de kortere zinnen. Oefen wat er dient te worden gezegd in het gebed.
- 3 – Doe je best om de recitatie van de openings-hoofdstuk van de Qur'aan (*al-Faatihah*) te leren.

De uitvoering van as-Salaah (het gebed)

- 1 – Intentie (dit is een vastberadenheid in het hart, dat je een bepaald gebed (*Salaah*) verricht; mag niet uitgesproken worden).
- 2 – Richting de *Qiblah* staan (het gewijde huis in Mekka, bekend als zijnde de Ka'bah). Hef je handen op tot de schouders of tot de oorlellen en zeg:

Allaahoe akbar

“Allaah is de grootste”

[\(Klik hier om het te horen\)](#)



Richting de qiblah staan en de Takbier doen (het zeggen van 'Allaahoe akbar') met een luide stem

3 – Plaats de rechterhand over de linkerhand op de borst. Kijk naar de plaats van prostratie (waar je neerknielt en met je hoofd terecht komt) zonder je hoofd te buigen:



Handen op de borst; de rechter boven de linker

4 – Zeg de openings-smeekbede (du'aah) voor de Salaah:

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَيَحْمَدُكَ وَتَبَارَكَ اسْمُكَ وَتَعَالَى جَدُّكَ وَلَا إِلَهَ غَيْرُكَ

[Subhanaka Allaahumma wa bihamdika wa tabaarakas muka wa ta'aalaa jadduka wa laa ilaaha ghairuk]

[\(Klik hier om het te horen\)](#)

Vrij van alle onvolkomenheden bent u O Allaah, en gezegend is Uw naam en verheven is Uw majesteit en buiten U is er geen godheid (die het verdient om aanbeden te worden)
[Abu Dawud, at-Tirmidhie en anderen]

5 – Recitatie van *Soerat al-Faatihah* (openings-hoofdstuk van de Qur'aan):
Dient te worden gereciteerd bij iedere *rak'ah* (gebedseenheid). Begin door het volgende met een zachte stem uit te spreken:

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ *** بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

[\(Klik hier om het te horen\)](#)

A'oedhoe lillaahi minash-shaytaanir radjiem.

"Ik zoek mijn toevlucht bij Allaah tegen de verworpen Satan."

Bismillaahir Rahmaanir Rahiem.

"In de Naam van Allah, de Meest Barmhartige, de Meest Genadevolle (begin ik-)"

Dan dien je de *Faatihah* in iedere *Rak'ah* te reciteren, waarbij je pauzeert na het reciteren van iedere vers (*aayah*):

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ * الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ * مَلِكِ يَوْمِ الدِّينِ *
إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ * أَهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ * صِرَاطَ الَّذِينَ
أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ

[\(Klik hier om het te horen\)](#)

Al-hamdoe lillaahi Rabbil-'alamien.

"Alle lof is aan Allah, de Heer der Werelden."

Ar-Rahmaanir-Rahiem.

"De Meest Barmhartige, de Meest Genadevolle."

Maaliki yawmid-dien.

"De Heerser op de Dag van de Afrekening."

Iyyaaka na'boedoe wa Iyyaaka nasta'ien.

"U alleen aanbidden wij en U alleen vragen wij om hulp."

Ihdinas-siraatal-moestaqiem.

"Leid ons naar het rechte pad."

Siraatalladhiena an'amta 'alayhim, ghayril-maghdoebi 'alayhim walad-daallien.

"Het pad van degenen die U begunstigd heeft, niet van degenen op wie de Toorn rust en niet van de dwalenden."

Op het einde zeg je "Aamien".

Degenen die al-Faatihah niet kunnen reciteren, mogen in plaats daarvan zeggen: 'soebhaanallaah', 'alhamdoelillaah', 'laa ilaaha illallaah', 'Allaahoe akbar' en 'laa hawla wa laa qoewwata illaa billaah' wat betekent: 'Vrij is Allaah van iedere tekortkoming', 'alle lof is aan Allaah', 'niets of niemand heeft het recht aanbeden te worden behalve Allaah' en 'er is geen beweging of kracht behalve door Allaah'.

[\(Klik hier om het te horen\)](#)

6 – Rukoo' (het buigen)

- (I) Hef de handen op zoals hiervoor beschreven (zie hierboven) en zeg *Allaahoe akbar* terwijl je naar de buigende positie gaat.
- (II) In gebogen positie plaats je de handen op de knieën en pak je deze vast terwijl je ellebogen verwijderd zijn van je zij, met je rug recht en je hoofd op dezelfde hoogte als je rug (zie hieronder):



Rukoo' (gebogen positie) in de Salaah

(III) Terwijl je in de gebogen positie zit zeg je:

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ

Subhanna Rabbiyal 'Adheem (3 maal)

“Vrij is mijn Heer, de Geweldige, van iedere tekortkoming.” (3 maal)

[\(Klik hier om het te horen\)](#)

7 – Recht staan (*qiyaam*) na de rukoo':

(I) Kom omhoog van de gebogen positie, hef je handen omhoog ter hoogte van je schouders of oorlellen (zoals in het eerste plaatje), terwijl je zegt:

سَمِعَ اللَّهُ لِمَنْ حَمِدَهُ

Sami' Allaahu li man hamdidah

“Allaah hoort degene die Hem prijst”.

[\(Klik hier om het te horen\)](#)

(II) Sta rechtop totdat iedere deel van je lichaam in positie is en zeg:

رَبَّنَا وَلَكَ الْحَمْدُ

Rabbana walakal-hamd

“Onze Heer! Alle lof is aan U.”

[\(Klik hier om het te horen\)](#)

8 – De *Sujood* (prostratie/neerknielen) & *Juloos* (het zitten):

(I) Ga naar de grond toe met de handen eerst en daarna de knieën terwijl je zegt *Allaahoe akbar*. Rust op je handpalmen, plaats je voorhoofd, neus, knieën en voeten

op de grond terwijl je buik verwijderd is van je bovenbenen (deze raken mekaar dus niet). Je tenen dienen recht te zijn, richting de *qiblah* (gebedsrichting) wijzend. Je armen dienen los te zijn van de grond, zoals hier beneden te zien is, terwijl je zegt:

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى (3 مرات)

Subhaana Rabiyyal-A'laa (3 maal)

"Vrij is mijn Heer, de Meest Verhevene, van elke tekortkoming." (3 maal)

[\(Klik hier om het te horen\)](#)



Positie van de Sujood (het neerknielen)

(II) Hef dan je hoofd omhoog terwijl je zegt: *Allaahoe akbar*. Zit op je linkerbeen, terwijl je je rechervoet rechtop houdt met de tenen richting de *qiblah* wijzend. Plaats je handen op je knieën (zie hieronder) en zeg:

رَبِّي اغْفِرْ لِي

Rabbighfirlee

O mijn Heer! Vergeef mij.

[\(Klik hier om het te horen\)](#)





De linker –en rechtervoet in Iftirash

(III) Na de zittende positie doe je een tweede prostratie (knieling) zoals je hiervoor had gedaan. Wanneer je dat hebt gedaan, dan heb je een complete gebedseenheid (*rak'ah*) verricht. Zeg *Allaahoe akbar* en sta op voor de tweede *rak'ah* (gebedseenheid). Doe de tweede *rak'ah* op dezelfde manier als de eerste *rak'ah*, maar zonder de openingsmeekbede op te zeggen.

9 – Het zitten voor de *Tashahhoed* (geloofsgetuigenis):

De eerste Tashahhoed

(I) Wanneer je de tweede *rak'ah* afmaakt (je hebt dan twee keer geprostreerd (*sujood*) verricht met het zitten (*juloos*) daartussen), zit dan (na de tweede *sujood*) op dezelfde manier als hierboven (je blijft dus zitten). Hou je rechterhand gesloten, waarbij de duim en de middelvinger mekaar raken zoals in een cirkel, terwijl je de wijsvinger rechthoudt in de richting van de *qiblah* en deze beweegt gedurende de recitatie van de *Tashahhoed*:

التَّحِيَّاتُ لِلَّهِ وَالصَّلَوَاتُ وَالطَّيِّبَاتُ السَّلَامُ عَلَى النَّبِيِّ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ السَّلَامُ
عَلَيْنَا وَعَلَى عِبَادِ اللَّهِ الصَّالِحِينَ. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ
وَرَسُولُهُ



Attahiyyaatu lillaahi wassalawaatu wattayyibaatu. Assalaamu 'alayka ayyuhan-Nabiyyoe warahmatullaahi wabarakaatuh. Assalaamu 'alyna wa 'ala 'ibaadillaahis saaliheen. Ash-hadu an laa ilaaha illallaah wa ash-hadu anna Muhammadan 'abduhu wa rasooluh.

[\(Klik hier om het te horen\)](#)

"At-tahiyyaatu (alle eer) komt Allaah toe, en as-salawaatu (de gebeden) en at-tayyibaatu (al het goede). Vrede zij met u, o Profeet, en de genade en zegeningen van Allaah. Vrede zij met ons en met de rechtschape dienaren van Allaah. Ik getuig dat niets of niemand het recht heeft aanbeden te worden dan Allaah en ik getuig dat Mohammed Zijn dienaar en Boodschapper is."

De volledige tashahhoed:

(I) Als je in de laatste *rak'ah* (gebedseenheid) zit van het gebed (bij het fadjr-gebed de tweede *rak'ah*, het duhr-gebed (en 'asr en 'ishaa) de vierde *rak'ah*, het maghreb-gebed de derde *rak'ah*), dan reciteer je aan het einde de eerste *Tashahhoed* en gelijk daarna de volgende recitatie wat bekend staat als *As-Salaatul Ibraahiemiyyah*:

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ
 إِبْرَاهِيمَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ. اللَّهُمَّ بَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ
 عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ

[\(Klik hier om het te horen\)](#)

Allaahumma salli 'ala Muhammad wa 'ala aali Muhammad kama sallaita 'ala Ibraaheem wa 'ala aali Ibraaheem innaka Hameedun Majeed, wabaarik 'ala Muhammad wa 'ala aali Muhamaad kama baarakta 'ala Ibraaheem wa 'ala aali Ibraaheem innaka Hameedun Majeed.

"O Allaah, prijs Mohammed en de familie van Mohammed, zoals U Ibrahiem (Abraham) en de

familie van Ibrahiem heeft geprezen. Voorwaar, U bent de Meest Geprezene en de Meest Glorieuze.
O Allaah, zegen Mohammed en de familie van Mohammed, zoals u Ibrahiem en de familie van Ibrahiem heeft gezegend. Voorwaar, U bent de Meest Geprezene en de Meest Glorieuze.”

Wat te doen wanneer je wilt overgaan op het doen van de laatst gebedseenheid?

In de gebeden waarin je drie of vier *rak'ah* (gebedseenheden) verricht, dien je na het voltooiën van de tweede *rak'ah* en de eerste *Tashahhoed*, op te staan terwijl je je handen opheft (zoals eerder beschreven) en zeg je: *Allaahoe akbar*. Wanneer je de rechtstaande positie hebt bereikt, dan reciteer je de *Faatihah* en doe je de handelingen zoals je die eerder hebt gedaan. Indien je het drie *rak'ah*-gebed van *Maghreb* aan het verrichten bent, rust dan (aan het einde tijdens de *tashahhoed*) met je lichaam op je linkerzij, met je linkerbeen onder je rechterbeen, terwijl je je rechtervoet rechtop houdt. Deze positie heet *Tawarroek*:



Tawarroek positie

Voor de vier *rak'ah* gebeden (indien je dus bezig bent met een gebed wat bestaat uit 4 gebedseenheden), sta je op aan het einde van de derde *rak'ah* en verricht je de vierde *rak'ah*. Reciteer de volledige *Tashahhoed* in de *Tawarroek* positie.

Na het reciteren van de *Tashahhoed*, kun je smeekbeden verrichten bij Allaah met de volgende smeekbede (*du'aa*):

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ الْمَسِيحِ
الدَّجَالِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ الْمَحْيَا وَفِتْنَةِ الْمَمَاتِ اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ
مِنَ الْمَأْثَمِ وَالْمَغْرَمِ

[\(Klik hier om het te horen\)](#)

Allaahumma Inni a'oodthu bika min adthabil qabr, wa a'oodthu bika min fitnatil-Maseeh ad-Dajjal, wa a'oodthu bika min fitnatil mahya wal mamat. Allaahumma inni a'oodthu bika minal-ma'tham walmagham.

"O Allaah, voorwaar, ik zoek mijn toevlucht bij U tegen de bestraffing van het graf. Ik zoek mijn toevlucht bij U tegen de beproeving van al-Masieħ ad-Dajjaal (de Valse Messias of Anti-christ). Ik zoek mijn toevlucht bij U tegen de beproeving van het leven en de beproeving van de dood. O Allaah, ik zoek mijn toevlucht bij U tegen de zonde en schuld."

Je kunt Allaah daarnaast vragen om de goede dingen in het leven en het Hiernamaals.

10 – Het voltooien van de *Salaah* (het gebed) met de *Tasleem* (de vredesgroet):

Nadat je de *Tashahhoed* hebt opgezegd en de smeekbeden hebt verricht, draai je je hoofd naar rechts en zeg je:

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

[\(Klik hier om het te horen\)](#)

Assalaammu 'alaykum warahmatul-laahi wabarakatuh

"Vrede zij met u en de Barmhartigheid en zegeningen van Allaah."

Draai je hoofd dan naar links en zeg:

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ

[\(Klik hier om het te horen\)](#)

Assalaammu 'alaykum warahmatul-laah

Het gebed is hiermee voltooid.

