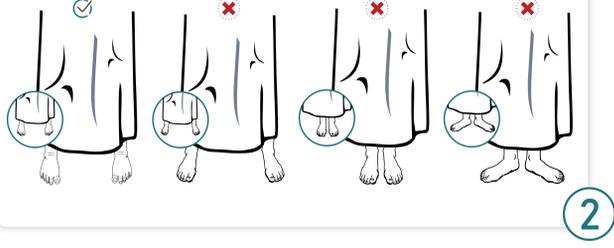


इमाम और अकेले नमाज़ पढ़ने वालों का अपने सामने सुन्नत रखना सुन्नत है, और इमाम का सुन्नत ही उन के पीछे नमाज़ पढ़ने वालों का सुन्नत है।

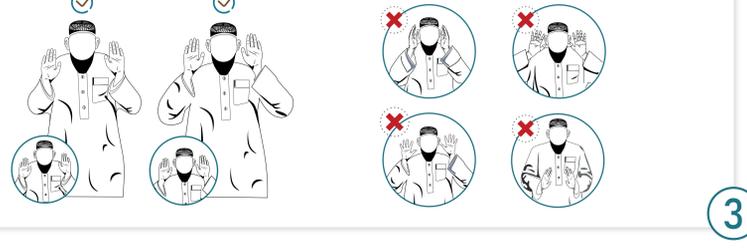
अपनी दृष्टि उस स्थान पर रखें जहाँ सज्दा करता (शीश नवाता) है, और इधर-उधर न देखें।



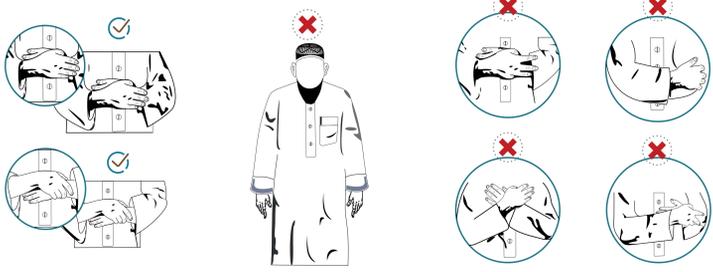
दोनों कंधों के मध्य जितनी दूरी है उतनी ही दूरी दोनों पैरों के बीच रखनी चाहिए, न बढ़ाए और न घटाए, और दोनों के बाहरी भाग को बिल्कुल सीधा रखें।



नमाज़ की शर्तों को पूर्ण करने के पश्चात्, हाथों की उँगलियों को एक दूसरे से मिलाए हुए हाथों को कानों अथवा कंधों के बराबर उठाते हुए ("अल्लाहु अकबर") कहे, तथा हथेलियों के भीतरी भाग को क़िबला की दिशा में रखें।



फिर अपनी दाहिनी हथेली के अंदरूनी हिस्से को अपनी बाईं हथेली के बाहरी भाग, अथवा कलाई अथवा बाजू पर रखें और हाथों को "छाती पर रखें" या इसे पकड़े रहें।



- फिर मुस्तहब है कि केवल पहली रकअत में दुआ -ए- इस्तिप्रताह पढ़ें, तथा उत्तम यह है कि इस्तिप्रताह के विषय में वर्णित दुआओं के मध्य विविधता अपनाए, तथा कहे:

"सुब्हानका अल्लाहुम्मा व बिहम्दिका व तबारका इस्मुका व तआला जदका व ला इलाहा रौरुका"

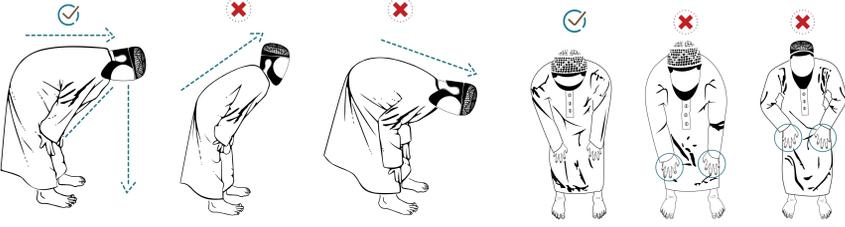
- तत्पश्चात् वर्णित इस्तिआज़ा के वाक्यों द्वारा अल्लाह की शरण चाहे, उदाहरणतः यों कहे: "अऊजु बिल्लाहि मिनश्शैतानिर्रजीम"।

- इसके पश्चात् "बिस्मिल्लाहिर्रहमानिर्रहीम" कहे, और सूराह फ़ातिहा का पाठ करे, इस के छंदों, शब्दों, अक्षरों एवं स्वरों को उसी क्रमवार ढंग से कहे जिस प्रकार वो वर्णित हैं।

बिस्मिल्लाहिर्रहमानिर्रहीम। (1) अल्लहुमुस्लिमुस्सलाम (2) अर्रहमानिर्रहीम (3) मालिकि यौमिद्दीन (4) इय्याका नअबुदु व इय्याका नस्तईन (5) इहदिनस्सिरातल मुस्तक़ीम (6) सिरातल लज़ीना अन अमता अलैहिम ग़ौरिल मगज़ूबि अलैहिम वलज़्ज़ालीन (7))।

- फिर मुस्तहब तौर पर बिना इस्तिआज़ा के कुरआन से जो कुछ पढ़ना सरल हो उसे पढ़ें, तथा बिस्मिल्लाह केवल सूराह के आरंभ में ही पढ़ें।

फिर जिस प्रकार से तकबीर -ए- तहरीमा में "अल्लाहु अकबर" कहा था उसी प्रकार से "अल्लाहु अकबर" कहते हुए अपने दोनों हाथों को उठाए तथा रूकूअ करे, तत्पश्चात् अपने घुटनों को पकड़े एवं कोहनियों को मोड़े नहीं, और पीठ को अपने सिर के बराबर में सीधा रखें, तथा एक बार वाजिबी तौर पर (अनिवार्य रूप से) "सुब्हान रब्बियल अज़ीम" कहे, एवं एक बार से अधिक कहना तथा इस विषय में जो अन्य दुआएं (जाप) वर्णित हैं उन्हें पढ़ना मुस्तहब है।

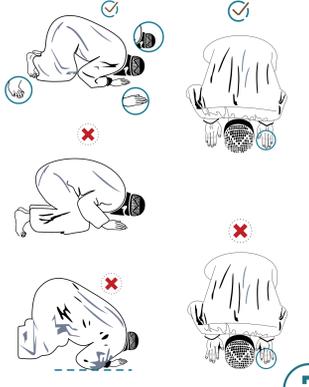


फिर, उठने के साथ और सीधा होने से पहले, कहे: "समिअल्लाहु लिमन हमिदहु") अपने दोनों हाथों को कानों के बराबर अथवा कंधों के बराबर उठाते हुए।

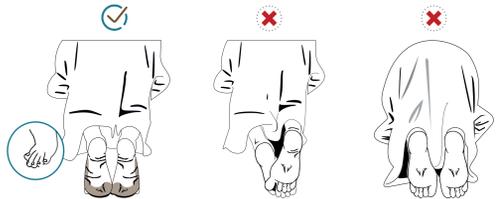
और जब सीधा हो जाए, तो कहे: "रब्बना व लकल हमद"), तथा इस के सिवा और भी जो दुआएं (जाप) वर्णित हैं उन्हें पढ़ना मुस्तहब (वांछनीय) है।

इस के पश्चात् बिना हाथ उठाये तकबीर कहे और सात अंगों: पेशानी (ललाट) एवं नाक, दोनों हथेलियों के भीतरी भाग, दोनों घुटने तथा दोनों पंजों के तलवों पर सज्दा करें।

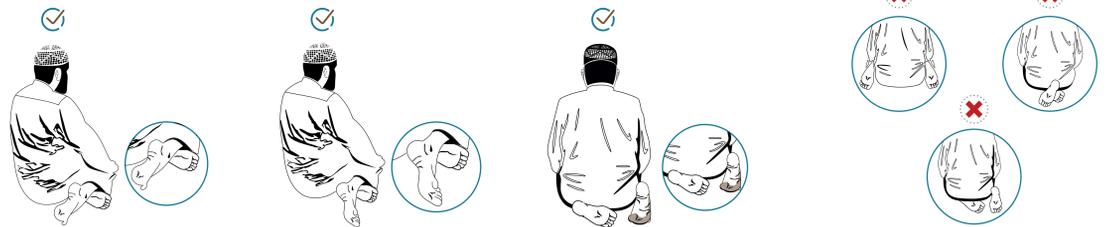
तथा बगलों के बीच, पेट और जाँघ के बीच, और जाँघ और पिंडली के बीच दूरी रखें, और अपनी भुजाओं को भूमि से ऊपर उठा कर रखें।



तथा एक बार वाजिबी तौर पर (अनिवार्य रूप से) "सुब्हान रब्बियल आला" कहे, एवं एक बार से अधिक कहना तथा इस विषय में जो अन्य दुआएं (जाप) वर्णित हैं उन्हें पढ़ना मुस्तहब है।



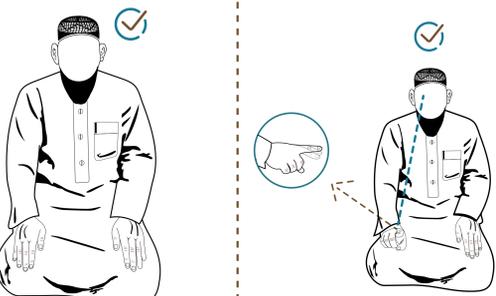
फिर तकबीर कहे और अपने बाएं पाँव को बिछा कर बैठें, और दाहिने पाँव को खड़ा रखें, तथा दाहिने पाँव की उँगलियों के तलवों को ज़मीन पर तथा उँगलियों को क़िबला की ओर रखें, और हथेलियों के भीतरी भाग को जाँघों के अंतिम सिरा पर रखें, तथा यह दुआ पढ़ें: "रब्बिग़फ़िर ली", बैठने का यह ढंग नमाज़ की सभी जलसों बैठने की भंगिमाओं में होगा, परंतु तीन रकअत अथवा चार रकअत वाली नमाज़ों के अंतिम तशहहुद में तवरूक करेगा, अर्थात्: अपने बाएं पाँव को दाहिनी पिंडली के नीचे रखेगा।



फिर तकबीर बोले और पहले सज्दे की तरह सज्दा करें, फिर तकबीर कहे और दूसरी रकअत के लिए उठें, और जैसा उसने पहली रकअत में किया था वैसा ही करे, सिवाय इस के कि दूसरी रकअत में तकबीर -ए- तहरीमा एवं दुआ -ए- इस्तिप्रताह नहीं है।

जब दूसरा सज्दा पूरा कर ले तो तशहहुद के लिए बैठें।

अपनी शहादत की उँगली तर्जनी से इशारा करें तथा मध्यमा और अंगूठे से गुलाकार बनाएं, एवं अपनी उँगली से दुआ करते हुए इसे हिलाए।



इस के पश्चात् तशहहुद पढ़ें, फिर दरूद -ए- इब्राहीमी पढ़ें: अत्तहियातु लिल्लाहि वस्सलवातु वतैयिबातु, अस्सलामु अलैका अय्युहन नबिय्यु व रहमतुल्लाही व बरकातुह, अस्सलामु अलैना व अला इबादिल्लाहिस्सालिहीन, अशहदु अल्ला इलाहा इल्लल्लाहु व अशहदु अन्ना मुहम्मदुन अब्दुहु व रसूलुहु।

अल्लाहुम्मा सल्ले अला मुहम्मद, व अला आले मुहम्मद, कमा सल्लैता अला इब्राहीमा व अला आले इब्राहीम, इन्नका हमीदुन मजीद, अल्लाहुम्मा बारिक अला मुहम्मद, व अला आले मुहम्मद, कमा बारक्ता अला इब्राहीमा व अला आले इब्राहीम, इन्नका हमीदुन मजीद।

फिर चार चीजों से अल्लाह की पनाह माँगे: अल्लाहुम्मा इन्नी अऊजुबिका मिन अज़ाबि जहन्नम, व अऊजुबिका मिन अज़ाबिल क़न्न, व अऊजुबिका मिन फ़ितनतिदज़्ज़ाल, व अऊजुबिका मिन फ़ितनतिल मह्या वलममात। तथा उसे जो प्रिय हो वह दुआ करें, एवं उत्तम यह है कि नबी सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम से प्रमाणित दुआएं पढ़ें एवं उनके साथ इस दुआ को मिलाए: अल्लाहुम्मा अ, इन्नी अला ज़िक्रिका व शुक्रिका व हुस्न इबादतिका।

फिर अपनी दायीं ओर और बाईं ओर दो सलाम फेरे, और इस प्रकार से कहे: अस्सलामु अलैकुम व रहमतुल्लाह, एवं अपने सिर को केवल कंधे के बराबर तक घुमाए, और अपने सिर को ऊपर नीचे न घुमाए, तथा न ही अपने हाथों से इशारा करें।

