(Ruku’) până când te liniștești în poziția de Ruku’. Apoi ridică-te până când stai drept. Apoi prosternează-te (Sujud) până când te liniștești în poziția de Sujud. Apoi ridică-te până când te simți liniștit în șezut. Fă acest lucru în toată rugăciunea ta.”

Abu Hurairah (Allah să fie mulţumit de el) a relatat: „Mesagerul (Pacea și binecuvântarea lui Allah fie asupra sa) a intrat în moschee, iar un bărbat a venit, a făcut rugăciunea, apoi l-a salutat pe Profet (Pacea și binecuvântarea lui Allah fie asupra sa), iar acesta i-a răspuns și a spus: „Întoarce-te și roagă-te din nou, pentru că nu te-ai rugat corect.” Bărbatul s-a întors și a făcut rugăciunea la fel ca prima dată, apoi a venit și l-a salutat din nou pe Profet (Pacea și binecuvântarea lui Allah fie asupra sa). Acesta i-a spus din nou: „Întoarce-te și roagă-te, pentru că nu te-ai rugat corect.” făcând asta de trei ori. În cele din urmă, bărbatul a spus: „Pe Cel care te-a trimis cu adevărul, nu știu să mă rog altfel. Învață-mă!” Atunci Profetul (Pacea și binecuvântarea lui Allah fie asupra sa) i-a spus: „Când te ridici pentru rugăciune, spune „Allahu Akbar”, apoi recită ceea ce îți este ușor din Coran. Apoi pleacă-te în rugăciune (Ruku’) până când te liniștești în poziția de Ruku’. Apoi ridică-te până când stai drept. Apoi prosternează-te (Sujud) până când te liniștești în poziția de Sujud. Apoi ridică-te până când te simți liniștit în șezut. Fă acest lucru în toată rugăciunea ta.”

[Sahih (hadis autentic)] [Narat de Bukhari și Muslim]

Profetul (Pacea și binecuvântarea lui Allah fie asupra sa) a intrat în moschee, iar după el a intrat un bărbat care a făcut două unități de rugăciune (Rak’at) în grabă, fără a fi liniștit în poziția sa în picioare, în plecăciune (Ruku’) sau în prosternare (Sujud). Profetul (Pacea și binecuvântarea lui Allah fie asupra sa) îl urmărea cu privirea în timpul rugăciunii sale. După ce bărbatul a terminat rugăciunea s-a dus la Profet (Pacea și binecuvântarea lui Allah fie asupra sa), care stătea într-un colț al moscheii și l-a salutat. Profetul (Pacea și binecuvântarea lui Allah fie asupra sa) i-a răspuns la salut și i-a spus: „Întoarce-te și roagă-te din nou, pentru că nu te-ai rugat.” Bărbatul s-a rugat din nou la fel ca prima dată, apoi s-a dus iar la Profet (Pacea și binecuvântarea lui Allah fie asupra sa) pentru a-l saluta, iar acesta i-a spus: „Întoarce-te și roagă-te din nou, pentru că nu te-ai rugat” și a făcut asta de trei ori. Omul a spus: „Pe Cel care te-a trimis cu adevărul, nu știu să mă rog altfel. Învață-mă! Atunci Profetul (Pacea și binecuvântarea lui Allah fie asupra sa) i-a spus: Când te ridici pentru rugăciune, spune Takbirul de început (Allahu Akbar), apoi recită Surat Al-Fatiha și orice altă parte din Coran. Apoi pleacă-te în rugăciune (Ruku) până când te liniștești în această poziție, punând palmele pe genunchi, întinzând spatele și poziționându-te corect pentru Ruku. Apoi

ridică-te și îndreaptă-te complet, astfel încât oasele să revină la locurile lor și să fii complet drept. După aceea, prosternează-te (Sujud) până când te liniștești în această poziție, punând fruntea împreună cu nasul, palmele, genunchii și vârfurile degetelor de la picioare pe pământ. Apoi ridică-te până când te așezi liniștit între cele două prosternări (Sujud). Repetă acest proces în fiecare unitate de rugăciune (Rakat) din rugăciunea ta.

http://www.sunnah.global/hadeeth/ro/show/3185