جب تم سجدہ کرو تو اپنی ہتھیلیوں کو زمین پر رکھ دیا کرو اور اپنی کہنیوں کو اوپر اٹھائے رکھو"۔

برا بن عازب رضی اللہ عنہ سے روایت ہے، وہ کہتے ہیں کہ اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا: "جب تم سجدہ کرو تو اپنی ہتھیلیوں کو زمین پر رکھ دیا کرو اور اپنی کہنیوں کو اوپر اٹھائے رکھو"۔
[صحيح] [رواه مسلم]

اللہ کے نبی صلی اللہ علیہ و سلم نے بتایا کہ نماز کے دوران سجدہ کی حالت میں دونوں ہاتھوں کو کس طرح رکھنا چاہیے۔ بتایا کہ دونوں ہتھیلیوں کو زمین پر اچھے سے رکھ دیا جائے، انگلیاں آپس میں ملی ہوئیں اور قبلہ رو ہوں، دونوں کہنیاں زمین سے الگ اور پہلوؤں سے ہٹی ہوئی ہوں۔

https://www.sunnah.global/hadeeth/ur/show/10927

لجنة الدعوة الإلكترونية
EDC E-Da'wah Committee
النجاة الخيرية
ALNAJAT CHARITY