

05

February  
2026

# Methode der Selbstverbesserung



(For Islamic Brothers)

**German**

أَلْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى خَاتَمِ النَّبِيِّينَ  
 أَمَّا بَعْدُ فَأَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## Methode der Selbstverbesserung

أَلصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَيْكَ يَا رَسُولَ اللَّهِ وَعَلَى إِلِكِ وَأَصْحَبِكَ يَا حَبِيبَ اللَّهِ

أَلصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَيْكَ يَا نَبِيَّ اللَّهِ وَعَلَى إِلِكِ وَأَصْحَبِكَ يَا نُورَ اللَّهِ

## نَوَيْتُ سُنَّتَ الْإِعْتِكَافِ

Ich fasse die Absicht des Sunnah I'tikaf

Liebe islamische Brüder! Wann immer ihr eine Moschee betretet, nehmt euch vor, I'tikaf zu praktizieren, denn dann werdet ihr, solange ihr euch in der Moschee aufhaltet, kontinuierlich die Belohnung für den I'tikaf erhalten. Normalerweise erlaubt uns das islamische Recht nicht, in einer Moschee zu essen, zu trinken, zu schlafen, Sahūr oder Iftār zu machen und nicht einmal Zamzam-Wasser oder Wasser zu trinken, über das Bittgebete gesprochen wurden. Wenn jedoch die Absicht zum I'tikāf gefasst wird, werden all diese Handlungen erlaubt. Man sollte diese Absicht aber nicht nur fassen, um zu essen, zu trinken oder zu schlafen. Stattdessen sollte man dies tun, um Allahs Wohlgefallen zu erlangen.

In *Fatāwā Shāmī* wird erwähnt:

Wenn jemand in einer Moschee essen, trinken oder schlafen möchte, sollte er die Absicht zum I'tikaf fassen und eine Zeit lang Dhikr von Allah machen. Dann kann er tun, was er möchte (d.h. wenn er nun essen, trinken oder schlafen möchte, kann er dies tun).

## Die Vorzüglichkeit, *ṣalawāt* auf den Propheten zu senden

Der letzte Prophet صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ sagte:

مَنْ صَلَّى عَلَيَّ فِي يَوْمٍ مِائَةً مَرَّةً قَضَى اللَّهُ لَهُ مِائَةَ حَاجَةٍ سَبْعِينَ مِنْهَا لِأَخْرَجَتْهُ وَثَلَاثِينَ مِنْهَا لِدُنْيَاهُ

Wer mir an einem einzigen Tag hundertmal *Salawat* schickt, dem wird Allah hundert seiner Bedürfnisse erfüllen; siebenzig im Jenseits und dreißig in dieser Welt.<sup>1</sup>

صَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ

## Absichten für den Vortrag

Der letzte Prophet صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ sagte:

أَفْضَلُ الْعَمَلِ أَلْيَبَةُ الصَّادِقَةُ

Die beste Tat ist eine aufrichtige Absicht.<sup>2</sup>

Liebe Islamischen Brüder! Macht es euch zur Gewohnheit, vor jeder Handlung gute Absichten zu fassen, denn gute Absichten können einen ins Paradies führen. Bevor wir der Rede zuhören, können wir die folgenden guten Absichten fassen:

- Ich werde die gesamte Rede anhören, um Wissen zu erlangen.
- Ich werde respektvoll sitzen.

<sup>1</sup> Kanz al-'Ummal, Band 1, S. 255, Hadith 2229

<sup>2</sup> Al-Jāmī' al-Ṣaghīr: Hadīth 1284

- Ich werde Faulheit vermeiden.
- Ich werde mit der Absicht der Selbstverbesserung zuhören.
- Ich werde versuchen, das Gelernte an andere weiterzugeben

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

Liebe islamische Brüder! Sich um die eigene Besserung und die Besserung anderer zu bemühen, gehört zu den grundlegenden Zielen des Islam. Heute gibt es eine große Anzahl von Menschen, die diesen Zweck Stück für Stück vergessen haben. Eines der besten Mittel zur Besserung ist die Selbstabrechnung, das Nachdenken über die Taten, die man vollbracht hat. Heute werden wir etwas über die Bedeutung und den Nutzen der Selbstabrechnung lernen, einige Berichte darüber hören, wie die Gerechten Selbstabrechnung praktiziert haben, und auch darüber diskutieren, wie wir in der heutigen Zeit unsere Handlungen täglich überprüfen können. Möge Allah der Allmächtige uns befähigen, die gesamte Rede mit guten Absichten anzuhören.

Hören wir uns zunächst einen Bericht an, der die Segnungen der Selbstabrechnung hervorhebt.

## O Nafs! Fürchte Allah

Es gab einen Mann aus dem Stamm der Banī Isrā'īl, der ein frommer Gläubiger war. Er verbrachte seine Nächte damit, Allah anzubeten, und tagsüber verkaufte er Waren an die Menschen. Er zog häufig Bilanz, überprüfte seine Handlungen und sagte: „O Nafs! Fürchte Allah.“

Eines Tages verließ er wie üblich sein Haus, um seinen Lebensunterhalt zu verdienen. Als er so dahinging, kam er an der Tür eines reichen Mannes vorbei und rief, um seine Waren zu verkaufen. Als die Frau des reichen Mannes den gutaussehenden Mann in der Nähe ihres Hauses sah, rief sie ihn in den Palast hinein und sagte: „O Händler, mein Herz hat sich dir zugewandt. Ich besitze reichlich Reichtümer und die schönsten Gewänder. Gib diese Arbeit auf, und ich werde dir Seidengewänder und einen großen Reichtum geben.“

Als er dieses Angebot hörte, fühlte sich sein Nafs zu der Frau hingezogen, aber sofort sagte er, wie es seine Gewohnheit war, zu seinem Nafs zu sprechen: „O Nafs! Fürchte Allah.“ Dann antwortete er der Frau: „Ich fürchte meinen allmächtigen Herrn.“

Die Frau sagte: „Du kannst nicht gehen, ohne meinen Wunsch zu erfüllen.“

Erneut sagte er: „O Nafs! Fürchte Allah, den Allmächtigen!“ und begann, über einen Ausweg nachzudenken. Schließlich sagte er zu der Frau: „Gib mir etwas Zeit, damit ich mich waschen und zwei Gebete verrichten kann.“

Als ihm die Erlaubnis erteilt wurde, vollzog er die Waschung und stieg auf das Dach hinauf. Nachdem er zwei Gebete verrichtet hatte, blickte er vom Dach hinunter und sah, dass er sich in einer Höhe von etwa 20 Metern befand. Aus Hilflosigkeit flehte er Allah den Allmächtigen an: „O mein Herr! Ich habe mich lange Zeit Deiner Verehrung gewidmet. Gewähre mir Erlösung von dieser Prüfung.“

Nachdem er dies gesagt hatte, sprang er vom Dach, und Allah der Allmächtige befahl Sayyidunā Jibrīl عَلَيْهِ السَّلَام: „Geh und rette meinen Diener, bevor er den Boden erreicht, denn er ist aus Angst vor meinem Unmut gesprungen.“ Sayyidunā Jibrīl عَلَيْهِ السَّلَام kam schnell herbei, fing den Mann auf und legte ihn sanft auf den Boden. Von dieser Prüfung gerettet, machte sich der Mann freudig auf den Weg nach Hause.

Als er dort ankam, sah er, dass seine Familie aufgrund von starkem Hunger und Durst verzweifelt war. Nachdem er eine Weile bei ihnen gesessen hatte, kam sein Nachbar und bat den Gläubigen um etwas Brot. Der Gläubige antwortete: „Bei Allah! Wir haben nichts zu essen. Schau doch mal in den Ofen, da ist auch nichts drin.“

Der Nachbar ging zum Ofen und sah darin gebackene Brote. Er informierte den Gläubigen darüber.

Als die Familie dies sah, war sie erstaunt. Die Frau des Gläubigen sagte: „Das ist sicherlich nicht unser Verdienst, sondern dein Segen und dein Wunder. Verrate uns das Geheimnis!“

Daraufhin offenbarte der Gläubige sein Geheimnis und erzählte die ganze Geschichte, durch deren Segen ihm diese Gnaden zuteil geworden waren.<sup>3</sup>

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

## Lehren aus dieser Geschichte

Liebe islamische Brüder, aus dieser Erzählung lernen wir, dass jeder, der seine Handlungen reflektiert und Allah jederzeit fürchtet, durch diese rechtschaffene Praxis vor den Prüfungen der Welt bewahrt wird und dass dies auch ein Mittel ist, das ihm im Jenseits zugute kommt.

Zweitens lernen wir, dass ein gottesfürchtiger Mensch durch die Gewohnheit, seine Handlungen zu überprüfen, vor Sünden geschützt wird. Wir haben gerade gehört, dass, als der Gläubige der Einladung der Frau zur Sünde nachgeben wollte, aufgrund seiner Gewohnheit der Selbstverantwortung sofort die Worte aus seinem Mund kamen: „O Nafs! Fürchte Allah.“ Danach überwältigte ihn die Furcht vor Allah und er wurde davor bewahrt, eine Sünde zu begehen.

Drittens lernen wir, dass gute Taten einem in schwierigen Zeiten immer zu Hilfe kommen. Tatsächlich findet man aufgrund des Segens guter Taten in schwierigen Zeiten die Hilfe Allahs, des Allmächtigen. Als der fromme Mann vom Dach sprang, um der Sünde zu entkommen, wurde er dank göttlicher Hilfe vor dem Tod und körperlichen Verletzungen bewahrt. Es war in der Tat der Segen seiner guten Taten, der ihm Hilfe brachte.

Beachten Sie, dass das islamische Recht Selbstmord nicht erlaubt. Dennoch sollten wir uns vor Sünden schützen, indem wir uns für unsere Handlungen verantwortlich zeigen und reichlich gute Taten vollbringen.

## Ein Mittel zum Segen im Lebensunterhalt

---

<sup>3</sup> Durrah al-Nasiheen, S. 270, zusammengefasst

Die vierte Lektion, die wir lernen, ist, dass Allah jeden, der aus Furcht vor Allah dem Allmächtigen Sünden vermeidet, mit Unterhalt aus Quellen segnet, die er sich niemals vorstellen könnte. Der Heilige Quran erwähnt diesen Punkt in den Versen zwei und drei der Sure al-Ṭalāq, Teil 28:

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ۗ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۗ ط

Und wer Allah fürchtet, dem wird Er einen Ausweg schaffen. Und Er wird ihm Unterhalt gewähren von dort, wo er es sich nicht einmal vorstellen kann.<sup>4</sup>

In *Tafsīr Şirāt al-Jinān* steht zu diesem Vers geschrieben:

Demjenigen, der Allah fürchtet, wird die frohe Botschaft verkündet, dass Allah, der Allmächtige, ihm Nahrung von einer Stelle geben wird, die er sich niemals vorstellen könnte.<sup>5</sup>

## Warum stehen wir vor finanziellen Schwierigkeiten?

Liebe islamische Brüder! Wir lernen, dass das Abkehren von Sünden aus Furcht vor Allah ein Mittel ist, um Segen in Form von Unterhalt zu erlangen. Wer aus Furcht vor Allah von einer Sünde Abstand nimmt, dem gewährt Allah Unterhalt auf eine Weise, die seine Vorstellungskraft übersteigt.

Heute sehen wir viele Menschen, die mit Problemen im Zusammenhang mit ihrem Lebensunterhalt und anderen wirtschaftlichen Schwierigkeiten zu kämpfen haben. Einige haben Mühe, ihre Haushaltsausgaben zu bestreiten, während andere trotz eines Einkommens von Tausenden nichts sparen können. Einige stehen vor Hindernissen in ihrem Geschäft, einige haben Probleme mit dem Betrieb ihres Ladens, einige sind arbeitslos und einige sind mit Schulden und Armut belastet. Kurz gesagt, es gibt in unserer Gesellschaft

<sup>4</sup> Al-Quran, Al- Ṭalāq, Vers 2-3; Übersetzung des Quran

<sup>5</sup> Siraat al-Jinan, Band 10, S. 202

viele Menschen, die mit Armut, Arbeitslosigkeit und einem Mangel an Segen in Bezug auf ihren Lebensunterhalt konfrontiert sind.

Denken Sie einen Moment darüber nach: Könnte es sein, dass der Grund dafür darin liegt, dass wir keine Angst haben, Sünden zu begehen? Könnten unsere bösen Taten die Ursache für Unglück und den Mangel an Segen im Lebensunterhalt sein? Sünden sind in der Gesellschaft so weit verbreitet, dass wir Zuflucht bei Allah suchen! Leider praktiziert die überwiegende Mehrheit der Menschen den Islam nicht; es gibt weder die Sorge um die Erfüllung der Rechte der Menschen noch das Bewusstsein, die Rechte Allahs zu vernachlässigen. Das Vollbringen frommer Taten ist für das Nafs extrem schwierig geworden, während das Begehen von Sünden sehr leicht geworden ist.

Das übermäßige Streben nach Notwendigkeiten und Komfort hat dazu geführt, dass eine große Anzahl von Muslimen das Jenseits völlig außer Acht lässt. Beleidigende Sprache, falsche Anschuldigungen, Misstrauen, Verleumdung, Klatsch, das Aushorchen der Fehler anderer, das öffentlich Machen der Schwächen anderer, Lügen, falsche Versprechungen, das unrechtmäßige Verzehren des Reichtums anderer, Blutvergießen, das Zufügen von Schaden ohne Shar- - 'ī Erlaubnis, das Zurückhalten von Schulden, das vorübergehende Entnehmen von Eigentum anderer ohne Rückgabe und das Benennen von Muslimen mit beleidigenden Spitznamen

Die unbefugte Nutzung von Eigentum anderer trotz deren Unwillens, Alkoholkonsum, Glücksspiel, Diebstahl, Unzucht, das Anschauen von Filmen und Fernsehserien, das Hören von Musik, der Handel mit Zinsen und Bestechung, Ungehorsam und Verletzungen gegenüber den Eltern, Vertrauensbruch, Betrug, lüsterne Blicke, Frauen, die Männer imitieren, und Männer, die Frauen imitieren, Unbescheidenheit, Arroganz, Stolz, Neid, Prahlerei, Hass und Bosheit gegenüber einem Muslim im Herzen, Freude über die Krankheit, Not oder den Verlust eines Muslims, Überschreiten der Grenzen des islamischen Rechts im Zorn, Ruhmsucht, Geiz, Selbstbewunderung und ähnliche Sünden werden in unserer Gesellschaft mit alarmierender Dreistigkeit begangen.

Denken Sie nur einmal darüber nach: Wenn wir trotz so vieler Sünden nicht mit Not und Entbehrungen konfrontiert wären, was würde dann noch passieren? Selbst mit einer solchen Fülle von Sünden, wenn uns die Türen der Versorgung nicht verschlossen wären, was würde das bedeuten? In einem gesegneten Hadith heißt es: „لَا يَزِيدُ الْقَدْرَ إِلَّا الدُّعَاءُ“<sup>6</sup> Nichts ändert das Schicksal außer der Fürbitte, وَلَا يَزِيدُ فِي الْعُمْرِ إِلَّا الْبِرُ<sup>6</sup> und nichts verlängert das Leben außer Rechtschaffenheit. فَإِنَّ الرَّجُلَ لَيُخْرَمُ الرِّزْقَ بِالدَّنْبِ يُصِيبُهُ. In der Tat wird einem Menschen aufgrund einer Sünde, die er begeht, der Lebensunterhalt entzogen.“<sup>6</sup>

Liebe islamische Brüder! Es wird deutlich, dass wir, wenn wir finanziellen Wohlstand und Segen wünschen und vor Unglück und Entbehrung bewahrt bleiben wollen, uns von Sünden befreien und eine starke Verbindung zu guten Taten aufbauen müssen. Wir haben bereits in dem edlen Vers gehört, dass demjenigen, der aus Furcht vor Allah Sünden vermeidet, Unterhalt aus Quellen gewährt wird, die er sich niemals hätte vorstellen können.

Möge Allah uns die Fähigkeit gewähren, uns von Sünden fernzuhalten, und möge Er unsere finanziellen Nöte lindern.

أَمِينٌ بِجَاذِ النَّبِيِّ الْأَمِينِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

## Selbstverantwortung im Lichte des Korans

Liebe islamische Brüder! Es besteht kein Zweifel daran, dass eine der besten Möglichkeiten, Sünden zu vermeiden und gute Taten zu vermehren, darin besteht, konsequent über seine Handlungen nachzudenken. Ein Muslim, der sich diese ausgezeichnete Gewohnheit aneignet und täglich Selbstverantwortung durchführt, verbessert auf natürliche Weise seinen Charakter und sein Verhalten und beginnt, sich von Sünden zu befreien. Die Bedeutung des Nachdenkens über die eigenen Handlungen lässt sich daran

<sup>6</sup> Al Mustadrak, Band 2, S. 162, Hadith 185

erkennen, dass der Koran und die Hadithe dazu ermutigen.

Dementsprechend sagt Allah der Allmächtige in Teil 28, Sure al-Ḥashr, Vers 18:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ<sup>٧</sup>

O ihr, die ihr glaubt, fürchtet Allah! Jede Seele muss betrachten, was sie für morgen vorbereitet hat. In diesem gesegneten Vers wird geboten:<sup>7</sup>

Rechnet mit euch selbst, bevor ihr zur Rechenschaft gezogen werdet, und denkt darüber nach, wie viele gute Taten ihr gesammelt habt, um sie am Tag des Gerichts vor dem Gericht Allahs, des Allmächtigen, vorzulegen.<sup>8</sup>

In *Tafsīr Širāt al-Jinān* heißt es:

Aus diesem Vers geht hervor, dass es besser ist, einen einzigen Moment in Reflexion zu verbringen, als viel *Dhikr* zu verrichten. Über eure Taten nachzudenken ist eine höchst tugendhafte Handlung; dies ist in der Tat *Murāqabah*.<sup>9</sup>

Selbst in *den* gesegneten *Aḥādīth* ermutigte der geliebte Prophet صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ wiederholt zur Selbstverantwortung. Hören wir uns einige gesegnete Aussprüche des Propheten صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ zu diesem Thema an.

## Aussagen des Propheten zum Thema Reflexion

1. Er صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ sagte: „Wenn ihr etwas tun wollt, denkt über das Ergebnis nach. Wenn es gut ist, dann tut es; und wenn das Ergebnis schlecht ist, dann unterlasst es.“<sup>10</sup>

<sup>7</sup> Al-Quran, Al-Ḥashr, Vers 18; Übersetzung des Quran

<sup>8</sup> Tafseer Ibn-e-Kathir, Teil 28, Al-Ḥashr, Vers 18, Band 8, S. 106

<sup>9</sup> Siraat al-Jinan, Band 10, S. 89, ausgewählt

<sup>10</sup> Kanz a-‘Ummal, Juz. 3, Band 2, S. 44, Hadith 5673

2. Der Prophet ﷺ sagte: „Ein intelligenter Mensch sollte sich einen Teil seiner Zeit nehmen, um sich selbst Rechenschaft abzulegen.“<sup>11</sup>
3. Der Gesandte Allahs ﷺ sagte auch: „Einen Moment lang (über die Angelegenheiten des Jenseits) nachzudenken ist besser als 60 Jahre Gottesdienst.“<sup>12</sup>

## Vorteile der Selbstverantwortung

Liebe islamische Brüder! Aus dem gesegneten Vers, seinem Kommentar und den Aussagen des geliebten Propheten ﷺ geht klar hervor, dass der Islam die Selbstverantwortung nachdrücklich fördert, denn:

- Dadurch beginnt ein Mensch, Sünden zu vermeiden.
- Das Vollbringen guter Taten wird einfacher.
- Der Mensch wird sich der Erfüllung der Rechte Allahs und der Rechte Seiner Diener bewusst.
- Die Furcht vor Allah, dem Allmächtigen, erfüllt das Herz.
- Der äußere und innere Zustand eines Menschen verbessert sich.
- Es entsteht eine Geisteshaltung, sich auf den Tod vorzubereiten, bevor er eintritt.
- Man entwickelt eine Geisteshaltung, in die Fußstapfen der Frommen zu treten.
- Es werden gute Gewohnheiten entwickelt.
- Man neigt dazu, sich von schlechten Eigenschaften zu befreien.

Kurz gesagt, durch Selbstverantwortung erreicht man Leichtigkeit und Erfolg in dieser Welt und im Jenseits. Deshalb legt der Islam großen Wert auf

---

<sup>11</sup> Shu'ab al-Iman, Band 4, S. 164, Hadith 4677

<sup>12</sup> Kanz al-'Ummal, Teil 3, Band 2, S. 48, Hadith 5707

Selbstverantwortung. Hören wir uns nun die Definition von Selbstverantwortung an, damit wir unsere Taten besser bewerten können.

## Was ist Selbstverantwortung?

Imam Muḥammad al-Ghazālī رحمه الله عليه schreibt in seinem berühmten Buch *Iḥyā' al-'Ulūm*:

Die Reflexion, die durchgeführt wird, um die Fülle der Taten, ihre Quantität und ihre Zunahme oder Abnahme zu erkennen, wird als *muḥāsabah* (Selbstverantwortung) bezeichnet. Wenn ein Mensch die Taten seines gesamten Tages vor sich ausbreitet, um sich bewusst zu werden, was fehlt und was übermäßig ist – das ist *muḥāsabah*.<sup>13</sup>

## Was ist Reflexion?

أَلْحَدُ لِلَّهِ Amir Ahl al-Sunnah دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَةِ vermittelt uns kontinuierlich die Denkweise, unsere Taten zu bewerten. Ein Mensch sollte seine täglichen Routinen aus religiöser Perspektive reflektieren und dann danach streben, die Handlungen zu korrigieren, die für sein Jenseits schädlich sind. Alle Handlungen, die für das Jenseits von Vorteil sind, sollten weiter gestärkt und verbessert werden.

Unzählige Segnungen werden durch die konsequente Überprüfung der eigenen Taten erlangt. Aus diesem Grund übten die frommen Vorfahren رَحْمَةُ اللَّهِ konsequent Selbstverantwortung aus und waren in dieser Hinsicht niemals nachlässig. Hören wir uns einige Berichte der frommen Vorfahren رَحْمَةُ اللَّهِ zu diesem Thema an.

## Bleibt gottesfürchtig!

Sayyidunā Anas b. Mālik رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ berichtet:

Ich betrat einmal einen Garten, wo ich die Stimme von Sayyidunā 'Umar رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ hörte. Zwischen uns befand sich eine Mauer, und er

<sup>13</sup> 'Ihya al-'Uloom, Band 5, S. 319

sagte: „‘Umar, der Sohn von Khaṭṭāb, und die Position des Amīr al-Mu'minīn! Wie ausgezeichnet! O ‘Umar, fürchte Allah, den Allmächtigen, sonst wird Er dich einer schweren Strafe unterwerfen.“<sup>14</sup>

O Anhänger der Gefährten! Denkt darüber nach. Sayyidunā ‘Umar رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ war ein geliebter Gefährte des Propheten صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ. Dies ist der große Gefährte, vor dessen Schatten der Teufel fliehen würde.<sup>15</sup> Er ist derjenige, dem der geliebte Prophet صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ die frohe Botschaft vom Paradies verkündete.<sup>16</sup>

Derjenige, für den der Prophet صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ die folgende Du‘ā sprach: „O Allah! Verleihe dem Islam Ehre durch ‘Umar b. al-Khaṭṭāb (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ)“.<sup>17</sup> Er ist auch derjenige, nach dessen Meinung Verse des Qurans offenbart wurden.<sup>18</sup>

### Nimm dir das Verhalten von Sayyidunā ‘Umar رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ

Obwohl er einen hohen Rang und Status innehatte, machte sich Sayyidunā ‘Umar b. al-Khaṭṭāb رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ für seine Taten verantwortlich und ermahnte sich selbst mit den Worten: „O ‘Umar! Fürchte Allah! O ‘Umar! Fürchte Allah!“ Wenn dies der Zustand seiner Selbstverantwortung war, wie viel mehr müssen dann wir, die wir in Sünden versunken sind, unsere Tage und Nächte in Unachtsamkeit verbringen und kaum gute Taten vorzuweisen haben, uns selbst zur Rechenschaft ziehen?

Hören wir uns eine Geschichte eines rechtschaffenen Mannes Allahs über seine Methode der Selbstverantwortung an.

### Rechenschaft über Tage und Sünden

Sayyidunā Tawbah b. Šimmaḥ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ führte eines Tages Selbstverantwortung durch. Er berechnete, dass er sechzig Jahre alt war, und dann berechnete er,

<sup>14</sup> Tareekh al-Khulafa, S. 102

<sup>15</sup> Bukhari, Kitab Fazaail-e-Ashab-e-Nabi, Band 2, S. 526, Hadith 3683, zusammengefasst

<sup>16</sup> Bukhari, Kitab Fazaail-e-Ashab-e-Nabi, Band 2, S. 525, Hadith 3679, zusammengefasst

<sup>17</sup> Ibn-e-Majah, Kitab-ul-Sunnah, Fazl Umar, Band 1, S. 77, Hadith 105

<sup>18</sup> Tareekh al-Khilafah, S. 96; Al Sawa'iq al-Maharqah, S. 99

dass dies 21.500 Tagen entsprach. Er rief aus: „(Wenn ich jeden Tag nur eine Sünde begangen habe, dann) werde ich Allah dem Allmächtigen mit 21.500 Sünden begegnen. Wenn ich jeden Tag 10.000 Sünden begangen habe, was wird dann aus mir werden?“ Nachdem er dies gesagt hatte, verlor er das Bewusstsein und starb. Die Menschen hörten jemanden über ihn sagen: „O Mensch! Begib dich nach Firdaus al-A‘lā.“<sup>19</sup>

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

Liebe islamische Brüder! Es ist unvorstellbar, dass Sayyidunā Tawbah b. Šimmaḥ رَحِمَهُ اللَّهُ عَلَيْهِ in Sünden verwickelt war. Zweifellos war sein reines Leben frei von Sünden, aber wir sollten anhand dieser Erzählung über unseren Zustand nachdenken. Unser Zustand ist derart, dass wir nicht nur eine Sünde begehen, sondern unzählige Sünden an einem einzigen Tag, da leider in jedem Augenblick Gelegenheiten zum Sündigen auftreten. In der Vergangenheit konnte man Sünden vermeiden, indem man sich isolierte, aber heute können aufgrund von Mobiltelefonen und anderen Mitteln nur noch wenige Menschen Sünden vermeiden, wenn sie allein sind.

Wenn wir die täglich begangenen Sünden mit der Anzahl der Tage unseres Lebens multiplizieren, könnte das Ergebnis in die Hunderttausende gehen. Wie werden wir mit all diesen Sünden vor Allah dem Allmächtigen stehen? Es ist noch Zeit. Lasst uns heute aufrichtig Reue zeigen und den festen Vorsatz fassen, in Zukunft Sünden zu vermeiden. Wir bitten Allah, uns die Fähigkeit zu gewähren, über die Handlungen, die wir tagsüber ausführen, nachzudenken, indem wir jeden Abend vor dem Schlafengehen Selbstverantwortung übernehmen.

Aus dieser Erzählung lernen wir auch, dass Allah der Allmächtige Seinen Dienern verkündet, dass jeder, der diese Welt verlässt, während er über seine Taten nachdenkt, ins Paradies geht. Deshalb sollten wir die Selbstreflexion zu einer regelmäßigen Praxis in unserem Leben machen.

<sup>19</sup> Ihya al-‘Uloom, Band 5, S. 139

## Die Bedeutung der Selbstverantwortung

O ihr Liebenden des Propheten! Ein Geschäftsmann kann nur dann erfolgreich sein, wenn er mehr verdient, als er ausgibt, und dabei sein ursprüngliches Kapital behält. Um dieses Ziel zu erreichen, führt er täglich, monatlich und jährlich Buch über sein Geschäft. Dann reflektiert er darüber aus verschiedenen Blickwinkeln; nicht nur verbal, sondern er hält es auch in Dokumenten fest.

Wann immer er Mängel feststellt, korrigiert er diese, und was auch immer ein Hindernis für die Erzielung von Gewinn darstellt, beseitigt er. Wenn er keine eigene Aufzeichnungen über seine Geschäftsbeziehungen führt, wird er nicht nur keinen Gewinn erzielen, sondern möglicherweise sogar Verluste erleiden. Wenn er selbst nach erlittenen Verlusten nicht aus seiner tiefen Unachtsamkeit erwacht, könnte der Tag kommen, an dem sogar sein ursprüngliches Kapital verloren geht und er von jedem einzelnen Cent abhängig wird.

Ebenso sollte jeder, der im „Geschäft des Jenseits“ Gewinn erzielen möchte, über seine Handlungen nachdenken. Er sollte die Handlungen verbessern, die ihm helfen, Nutzen zu erzielen, und diejenigen Handlungen aufgeben, die ihm beim Erreichen seines Erfolgs im Wege stehen. Wer diese Selbstverantwortung weiterhin wahrnimmt, wird durch die Gnade Allahs erfolgreich sein und als Belohnung in das Paradies aufgenommen werden, **إِنْ شَاءَ اللَّهُ**. Wenn er jedoch der Nachlässigkeit zum Opfer fällt, wird er im Verlust bleiben, was zur Folge haben kann, dass er in die Hölle kommt. **وَالْعِيَادُ بِإِذْنِ اللَّهِ**

**الْحَمْدُ لِلَّهِ** Amir Ahl al-Sunnah, Mawlana Ilyas Attar al-Qadiri **وَأَمْسَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَةِ** hat auf einfache und wirkungsvolle Weise einzigartige und vorbildliche Leitlinien zur Reflexion gegeben. Er hat uns eine ausgezeichnete Zusammenstellung von Sharia und *Tariqah* gegeben, die praktische Methoden enthält, um gute Taten leicht zu vollbringen und Sünden zu vermeiden – mit dem Titel „*Fromme Taten*“ in Form von Fragen.

Es gibt:

- 72 fromme Taten für islamische Brüder,

- 63 für islamische Schwestern,
- 92 für männliche Wissensstudenten,
- 83 für weibliche Wissensstudenten,
- 40 für Jungen und Mädchen und
- 27 für besondere islamische Brüder (d. h. Taube und Stumme).

## Die Bedeutung der Broschüre „*Fromme Taten*“

O ihr Liebende des Propheten! Das Büchlein „*Die frommen Taten*“ ist nicht nur ein großartiges Geschenk, das uns an die frommen Vorfahren رَحْمَةُ اللَّهِ erinnert, sondern dient auch als wirksames Mittel, um durch Kontemplation und Reflexion in ihre Fußstapfen zu treten. Indem wir nach dem Büchlein „*Fromme Taten*“ handeln, können wir eine große Leidenschaft dafür entwickeln, uns selbst und die Menschen auf der ganzen Welt zu reformieren.

Indem wir die Broschüre öffnen und die darin gestellten Fragen mit „Ja“ oder „Nein“ beantworten, können wir überprüfen, ob unsere Handlungen gut oder schlecht sind, und dadurch unsere Unzulänglichkeiten korrigieren. اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ

Unzählige islamische Brüder, islamische Schwestern und Studenten reflektieren regelmäßig und üben täglich Selbstverantwortung, indem sie die Broschüre ausfüllen. Durch seinen Segen, durch die Gnade Allahs, des Allmächtigen, wird es leichter, Sünden zu vermeiden, und die Hindernisse, die auf dem Weg zur Rechtschaffenheit auftreten, werden nach und nach beseitigt. Es entwickelt sich auch eine Denkweise, die dazu führt, dass man standhaft in der Sunnah bleibt, Hass auf Sünden entwickelt und sich bemüht, seinen Glauben zu schützen.

Wenn ihr dieses Heft kauft und bei euch behaltet, es regelmäßig lest und weiterhin reflektiert, werdet ihr euch nicht nur an das Jenseits erinnern, sondern auch eine Denkweise entwickeln, die euch dazu bringt, gute Taten zu vollbringen und Sünden zu vermeiden. Das Heft „*Fromme Taten*“ ist eine hervorragende Möglichkeit, sich selbst zu beraten. Auch unsere frommen Vorfahren رَحْمَةُ اللَّهِ haben verschiedene Mittel genutzt, um sich selbst zu beraten.

## Frommer Vorgänger, der Selbstverantwortung übte

Es wird über Sayyidunā Abū Muslim al-Khawlanī رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ berichtet, dass er eine Peitsche in seiner Moschee aufbewahrte und sagte: „Ich verdiene diese mehr als vierbeinige Tiere.“ Immer wenn er Faulheit verspürte, schlug er sich ein- oder zweimal mit der Peitsche auf das Bein.<sup>20</sup>

## Ermutung zu frommen Taten Nr. 15

O Anhänger der Awliyā'! Sayyidunā Abū Muslim al-Khawlanī رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ verrichtete zahlreiche Gebete, aber er bewahrte eine Peitsche in der Moschee auf, um sich vor Faulheit zu schützen. Wenn wir das Büchlein „*Fromme Taten*“ lesen und entsprechend darüber nachdenken, wird es auch unsere Faulheit zügeln und eine Neigung zu rechtschaffenen Taten hervorrufen. Das Büchlein „*Fromme Taten*“ ist ein ausgezeichnetes Mittel zur Selbstverbesserung.

Kauft es daher am Stand von Maktabat-ul-Madinah und handelt gemäß der frommen Tat Nummer 15:

Hast du heute die Kästchen der Broschüre „*Fromme Taten*“ ausgefüllt, während du über deine Taten reflektiert hast?

إِنْ شَاءَ اللَّهُ Mit der Vermehrung guter Taten wird sich auch ein Gefühl des Hasses auf Sünden in euren Herzen entwickeln.

الْحَمْدُ لِلَّهِ:

- Die *frommen Taten* sind eine hervorragende Möglichkeit, unsere Leidenschaft für gute Taten zu steigern und Sünden zu vermeiden.
- Amir Ahl al-Sunnah اِمْرَاتُ رِوَاكَاثُهُمُ الْعَالِيَةِ ist mit denen zufrieden, die nach dem Heft „*Fromme Taten*“ handeln, und macht Dua für sie.
- Durch seinen Segen erlangt ein Mensch die Furcht vor Allah, dem Allmächtigen, und die Liebe zum Propheten صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ.

<sup>20</sup> Allah Walon ki Baatayn, Band 2, S. 203

- Dieses großartige Geschenk erinnert uns an die frommen Vorfahren *رَحْمَةُ اللَّهِ*.
- Es ist ein hervorragendes Mittel, um Selbstverantwortung zu üben und gleichzeitig in die Fußstapfen der frommen Vorfahren zu treten.
- Viele islamische Brüder haben ihr Leben durch die Segnungen des Büchleins „*Fromme Taten*“ zum Besseren verändert.

*صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ*

## Sunan und Tischmanieren

Liebe islamische Brüder! Zum Abschluss dieser Rede möchte ich euch einige Sunnah-Regeln und Verhaltensweisen beim Essen aus Band 1 des berühmten Buches *Faizan-e-Sunnat* von Amir-e- Ahl al-Sunnah *وَأَمَّا بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَةِ* vorstellen:

- Der geliebte Prophet *صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ* aß nicht im Liegen (d. h. an etwas gelehnt zu sein).<sup>21</sup>
- Er *صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ* aß nicht an einem Tisch.<sup>22</sup>
- Er *صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ* aß, was gerade verfügbar war.<sup>23</sup>
- Der Prophet *صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ* bat seine Familie weder um Essen noch äußerte er vor ihnen irgendwelche Wünsche. Wenn sie ihm Essen anboten, aß er es; was auch immer sie ihm vorsetzten, nahm er an, und was auch immer sie ihm zu trinken anboten, trank er.<sup>24</sup>
- Manchmal nahm er *صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ* selbst, was es zu essen und zu trinken gab.<sup>25</sup>

<sup>21</sup> Abu Dawood, Band 3, S. 488, Hadith 3769, zusammengefasst

<sup>22</sup> Bukhari, Band 3, S. 24, Hadith 55386

<sup>23</sup> Muslim, S. 1134, Hadith 2052, zusammengefasst

<sup>24</sup> Ittihaf al-Sadat, Band 8, S. 248, zusammengefasst

<sup>25</sup> Abu Dawood, Band 4, S. 5, Hadith 3856 zusammengefasst

- Der Prophet صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ aß, was direkt vor ihm stand.<sup>26</sup>
- Er صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ aß mit drei Fingern.<sup>27</sup>
- Manchmal aß er صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ mit vier Fingern.<sup>28</sup>
- Aber er aß nicht mit zwei Fingern. Der Prophet صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ sagte: „So isst der Teufel.“<sup>29</sup>
- Er صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ aß Brot aus ungesiebttem Mehl ohne Gerste.<sup>30</sup>
- Die Nahrung des Propheten صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ bestand oft aus Datteln und Wasser.<sup>31</sup>

## Ankündigung

Die übrigen Sunnan und Verhaltensregeln beim Essen werden in den Studienkreisen behandelt. Nehmt daher bitte an den Studienkreisen teil, um sie zu lernen.

# Die sechs Salawāt und zwei Du‘ā's, die in den Sunnah inspirierten wöchentlichen Versammlungen von Dawat-e-Islami rezitiert werden



## 1. Der Salawat für die Nacht des Freitags

<sup>26</sup> Shu‘ab al-Iman, Band 5, S. 79, Hadith 5846 zusammengefasst

<sup>27</sup> Musannaf Ibn Abi shaybah, Band 5, S. 559, Hadith 3 zusammengefasst

<sup>28</sup> Jam‘e Saghir, S. 250, Hadith 6942 zusammengefasst

<sup>29</sup> Faiza al-Qadir, Band 5, S. 249, Hadith 6940 zusammengefasst

<sup>30</sup> Bukhari, Band 3, S. 531, Hadith 5410 zusammengefasst

<sup>31</sup> Bukhari, Band 3, S. 523, Hadith 5383 zusammengefasst

Die frommen Vorgänger haben überliefert, dass jeder, der diesen Salawat mindestens einmal in der Nacht des Freitags ( d.h. In der Nacht zwischen Donnerstag und Freitag) regelmäßig rezitiert, wird mit der Vision des Geliebten und gesegneten Propheten صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ zum Zeitpunkt seines Todes, sowie zum Zeitpunkt seiner Beisetzung im Grab gesegnet und schließlich wird er den edlen Gesandten صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ sehen wie Er صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ihn mit seinen eigenen barmherzigen Händen in das Grab senkt.<sup>32</sup>

اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ النَّبِيِّ الْأُمِّيِّ الْحَبِيبِ الْعَالِي  
الْقَدْرِ الْعَظِيمِ الْجَاهِ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ

## 2. Alle Sünden werden vergeben

Es wird von Sayyiduna Anas رضي الله عنه berichtet, dass der geliebte und gesegnete Gesandte صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ gesagt hat: „Wer diesen Durood im Stehen rezitiert, bevor er sich hinsetzt, und wenn er ihn im Sitzen rezitiert, bevor er aufsteht, seine Sünden werden ihm vergeben werden.“<sup>33</sup>

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا وَمَوْلَانَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَسَلَّمَ

## 3. Siebzig Tore der Barmherzigkeit

Wer auch immer diesen Salawat rezitiert, für ihn werden 70 Tore der Barmherzigkeit geöffnet werden.<sup>34</sup>

صَلَّى اللهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

<sup>32</sup> Afḍal al-Ṣalawāt ‘alā Sayyid al-Sādāt, S. 151

<sup>33</sup> Ebenda, S. 65

<sup>34</sup> Al-Qawl al-Badī’, S. 277

## 4. Die Belohnung von 600.000 ṣalawāt

Sheikh Ahmad Saawi رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ berichtet von einigen Heiligen des Islams, dass derjenige der diesen Salawat über den Propheten einmal rezitiert, die Belohnung von 600.000 Salawat erhält.<sup>35</sup>

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ عَدَدَ  
مَا فِي عِلْمِ اللَّهِ صَلَاةً دَائِمَةً بِدَوَامِ مُلْكِ اللَّهِ

## 5. Nähe zum verehrten Propheten ﷺ

Eines Tages kam jemand an den Hof des geliebten Gesandten صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ. Und der edle Gesandte ließ ihn zwischen sich und sayyiduna Abu Bakr Siddiq sitzen. Die edlen Gefährten waren überrascht, wer diese ehrwürdige Person ist. Als er ging, sagte der Gesandte Allahs: Wenn er Salawat über mich rezitiert, tut er dies mit diesen Worten.<sup>36</sup>

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ كَمَا تُحِبُّ وَتَرْضَى لَهُ

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

## 6. Der ṣalawāt der Fürsprache

<sup>35</sup> Afḍal al-Ṣalawāt ‘alā Sayyid al-Sādāt, S. 149

<sup>36</sup> Al-Qawl al-Badī’, S. 125

Der Gesandte Allahs صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ hat gesagt: Derjenige der diesen Salawat über mich rezitiert, für ihn wird meine Fürsprache Wajib werden.“<sup>37</sup>

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ وَأَنْزِلْهُ الْمَقْعَدَ الْمُقَرَّبَ عِنْدَكَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ

## 1. Gute Taten für 1000 Tage

Es wird von Sayyiduna Ibn ‘Abbās رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا überliefert, dass der Prophet صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ gesagt hat: „Wer dies rezitiert, dem schreiben 70 Engel 1.000 Tage lang gute Taten auf.“<sup>38</sup>

جَزَى اللهُ عَنَّا مُحَمَّدًا مَا هُوَ أَهْلُهُ

## 2. Eine einfache Möglichkeit, jede Nacht in Anbetung zu verbringen

Der Prophet صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ sagte: „Wer diese Du‘ā' dreimal rezitiert, für den ist es, als hätte er Laylat al-Qadr gefunden.“<sup>39</sup>

لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ الْحَلِيمُ الْكَرِيمُ  
سُبْحَانَ اللهِ رَبِّ السَّمَوَاتِ السَّبْعِ وَرَبِّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ

Es gibt keinen, der der Anbetung würdig ist, außer Allah, der Halīm und Karīm ist. Allah ist rein, Herr der sieben Himmel und des prächtigen ‘Arsh.

## Wöchentlicher Versammlungsplan für den 5-Februar 2026

### 1. Sunnah und Umgangsformen: 5 Minuten

<sup>37</sup> Al-Targhīb wa al-Tarhīb: Hadith 31

<sup>38</sup> Majma‘ al-Zawā'id: Hadith 17305

<sup>39</sup> Tārīkh Ibn ‘Asākir: Hadith 4415

2. Auswendiglernen der Dua: **5 Minuten**
3. Zusammenfassung: **5 Minuten**
4. Gesamtdauer: **15 Minuten**

## Verbleibende *Sunnān* und Tischmanieren:

- Der Prophet صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ aß Milch und Datteln zusammen und beschrieb sie als zwei außergewöhnliche Lebensmittel.<sup>40</sup>
- Das Lieblingsessen des Propheten صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ war Fleisch.<sup>41</sup>
- Er صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ sagte: „Fleisch stärkt das Gehör und ist der Anführer der Lebensmittel in dieser Welt und im Jenseits. Wenn ich Allah, den Allmächtigen, jeden Tag um Fleisch bitten würde, würde Er es mir gewähren.“<sup>42</sup>
- Der geliebte Prophet صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ bereitete *Tharīd* aus Fleisch und Kürbis zu und aß es. (Das heißt, er tränkte Brotstücke gründlich in Fleisch- und Kürbissauce und aß sie.)<sup>43</sup>
- Wenn er Fleisch aß, senkte der Prophet صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ seinen Kopf nicht dazu herab.<sup>44</sup> Vielmehr hob er es zu seinem Mund und biss hinein.<sup>45</sup>
- Der Prophet صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآLِهِ وَسَلَّمَ bevorzugte das Fleisch vom Arm und von der Schulter einer Ziege.<sup>46</sup>
- Der Prophet صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآLِهِ وَسَلَّمَ mochte es nicht Nieren zuessen, weil sie dem Urin nahe sind.<sup>47</sup>

<sup>40</sup> Musnad Imām Ahmad, Band 5, S. 385, Hadith 15893, zusammengefasst

<sup>41</sup> Tirmizi, Band 5, S. 533, Hadith 178, zusammengefasst

<sup>42</sup> Ithaf al-Sadah, Band 8, S. 238, zusammengefasst

<sup>43</sup> Ithaf al-Sadah, Band 8, S. 239, zusammengefasst

<sup>44</sup> Ithaf al-Sadah, Band 8, S. 239, zusammengefasst

<sup>45</sup> Tirmizi, Band 3, S. 329, Hadith 1842, zusammengefasst

<sup>46</sup> Tirmizi, Band 3, S. 330, Hadith 1842-1844, zusammengefasst

<sup>47</sup> Kanz al-‘Ummal, Band 7, S. 41, Hadith 18212, zusammengefasst

- Der geliebte Prophet ﷺ mochte es überhaupt nicht, Milz zu essen, aber er erklärte es nicht für verboten.<sup>48</sup>
- Der Prophet ﷺ wischte mit seinen gesegneten Fingern den Teller sauber und sagte: „Der letzte Bissen enthält den größten Segen.“<sup>49</sup>
- Unter den frischen Früchten liebte der Prophet ﷺ Melonen und Trauben.<sup>50</sup>
- Er ﷺ aß Melonen mit Zucker und Brot.<sup>51</sup>
- Manchmal aß der Prophet ﷺ Melonen mit frischen Datteln.<sup>52</sup>
- Er ﷺ benutzte dabei beide Hände. Einmal aß er reife Datteln mit der rechten Hand und legte die Kerne in seine linke Hand. Eine Ziege kam vorbei, und er deutete mit den Kernen auf sie. Die Ziege begann, die Kerne aus seiner linken Hand zu fressen, während der Prophet ﷺ mit seiner rechten Hand weiter aß. Als der Gesandte Allahs ﷺ fertig war, ging auch die Ziege weg.<sup>53</sup>
- Der Prophet ﷺ aß keinen rohen Knoblauch, keine rohen Zwiebeln und keinen Lauch (ein unangenehm riechendes Gemüse).<sup>54</sup>
- Der Gesandte Allahs ﷺ kritisierte niemals Essen; wenn es ihm schmeckte, aß er es; wenn es ihm nicht schmeckte, verzichtete er einfach darauf.<sup>55</sup>

<sup>48</sup> Ithaf al-Sadah, Band 8, S. 243, zusammengefasst

<sup>49</sup> Shu'ab al-Iman, Band 5, S. 81, Hadith 5854

<sup>50</sup> Kanz al-'Ummal, Band 7, S. 41, Hadith 18200

<sup>51</sup> Ithaf al-Sadah, Band 8, S. 236, zusammengefasst

<sup>52</sup> Tirmidhi, Band 3, S. 332, Hadith 1580, zusammengefasst

<sup>53</sup> Ithaf al-Sadah, Band 8, S. 237, zusammengefasst

<sup>54</sup> Tareekh-e-Baghdad, Band 2, S. 262, zusammengefasst

<sup>55</sup> Muslim, S. 1141, Hadith 2064, zusammengefasst

صَلَّى اللهُ عَلَى مُحَمَّدٍ صَلَّى اللهُ عَلَى مُحَمَّدٍ  
صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

## Dua um Vergebung für verstorbene Muslime

Gemäß dem Zeitplan der wöchentlichen, von der Sunnah inspirierten Versammlung von Dawat-e-Islami wird die Dua um Vergebung für verstorbene Muslime auswendig gelernt. Die Du‘ā lautet wie folgt:

(اللَّهُمَّ) رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَلِإِخْوَانِنَا الَّذِينَ سَبَقُونَا بِالْإِيمَانِ

„O unser Herr! Vergib uns und unseren Brüdern, die uns im Glauben vorausgegangen sind.“<sup>56</sup>

**Hinweis:** Das Wort „اللَّهُمَّ“ ist nicht Teil des Verses.

صَلَّى اللهُ عَلَى مُحَمَّدٍ صَلَّى اللهُ عَلَى مُحَمَّدٍ  
صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

## Methode der kollektiven Rechenschaftspflicht (72 fromme Taten)

Der Prophet صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ hat gesagt: „Einen Moment lang über das Jenseits nachzudenken ist besser als 60 Jahre Gottesdienst.“<sup>57</sup>

Lasst uns gute Vorsätze fassen, bevor wir das Heft der frommen Taten ausfüllen:

1. Um Allah zu gefallen, werde ich mich anhand des Heftes der frommen Taten zur Rechenschaft ziehen und andere dazu ermutigen, dasselbe zu tun.
2. Ich werde Allah, den Allmächtigen, für die frommen Taten, die ich vollbracht habe, preisen (d. h. ihm danken).

<sup>56</sup> Al-Quran, Al-Hashr, Vers 10; Übersetzung der Qurans

<sup>57</sup> Al-Jāmi‘ al-Şaghīr: Hadith 5897

3. Ich werde es bereuen, wenn ich die frommen Taten, die ich versäumt habe, nicht vollbracht habe, und werde versuchen, sie in Zukunft zu vollbringen.
4. Allah der Allmächtige bewahre, wenn ich keine fromme Tat vollbracht habe, die einen Menschen davon abhält, zu sündigen, werde ich vor Allah Buße tun und mir fest vornehmen, in Zukunft nicht mehr zu sündigen.
5. Ich werde meine guten Taten nicht unnötig offenbaren (indem ich beispielsweise sage, dass ich diese oder jene frommen Taten in dieser oder jener Anzahl vollbracht habe).
6. Ich werde alle frommen Taten nachholen, die später vollbracht werden können (beispielsweise werde ich die 313 Salawat, die ich gestern versäumt habe, heute nachholen, indem ich sie rezitiere).
7. Ich werde versuchen, das eigentliche Ziel des Ausfüllens des Heftes für fromme Taten zu erreichen, wie z. B. die Furcht vor Allah zu erlangen, fromm zu sein, einen guten Charakter zu haben und den Islam zu verbreiten.
8. Ich werde das Heft für fromme Taten auch morgen ausfüllen.
9. Ich werde das Heft für fromme Taten nicht nur aus Formalität ausfüllen, sondern meine Taten tatsächlich bewerten und es ausfüllen.

Hinweis: Wenn ihr euch selbst zur Rechenschaft zieht, schaut nur in euer eigenes Heft der „Fromme Taten“.

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

## Methode der kollektiven Rechenschaftspflicht (72 fromme Taten) tägliche 56 fromme Taten

1. Hast du gute Absichten gefasst?
2. Hast du die fünf täglichen Gebete in der Gemeinschaft verrichtet?

3. Hast du, wo auch immer du dich tagsüber befunden hast, andere zum Gebet eingeladen?
4. Hast du nachts Sūrat al-Mulk gelesen oder angehört?
5. Hast du nach den fünf Gebeten mindestens einmal Āyat al-Kursi, Sūrat al-Ikhlāṣ und Tasbīḥ Fāṭima rezitiert?
6. Hast du mindestens drei Verse aus dem Quran mit Übersetzung und Kommentar aus Kanz al-Īmān mit Khazā'in al-'Irfān oder Nūr al-'Irfān gelesen oder angehört? Oder hast du mindestens zwei Seiten aus Tafsīr Širāṭ al-Jinān gelesen oder angehört?
7. Hast du einige Awraad aus der Shajara rezitiert?
8. Hast du mindestens 313-mal Salawaat auf den Propheten rezitiert?
9. Hast du deine Augen vor Sünde geschützt? (Indem du keine unanständigen Dinge auf deinem Handy oder anderswo, in Filmen und Serien, Nicht-maḥram Frauen usw. angesehen hast.)
10. Hast du deine Ohren vor Sünde geschützt, indem du nicht auf Verleumdungen, Musik, vulgäre und obszöne Sprache usw. gehört hast?
11. Hast du heute beim Gehen oder Reisen deinen Blick gesenkt gehalten und dich davon abgehalten, unnötig hin und her zu schauen?
12. Hast du heute mindestens 12 Minuten lang ein Buch von Imam Aḥmad Razā Khān, ein Buch/eine Broschüre von Maktabat al-Madina oder die monatliche Zeitschrift Faizan-e-Madina gelesen?
13. Hast du aufgehört zu sprechen und deine Tätigkeit unterbrochen, um auf den Gebetsruf (Azan) und die Gebetsankündigung (Iqāmah) zu antworten?
14. Wenn etwas passiert ist, das dich wütend auf jemanden gemacht hat, bist du ruhig geblieben und hast deine Wut unter Kontrolle gehalten, oder hast du dich doch dazu hinreißen lassen, etwas zu sagen?

15. Hast du das Heft „Fromme Taten“ ausgefüllt und dabei deine Handlungen reflektiert?
16. Hast du auf deinen Nigrān gehört, gemäß den Richtlinien des zentralen Vorstands?
17. Hast du respektvoll mit allen Menschen innerhalb und außerhalb deines Zuhauses gesprochen, egal ob jung oder alt?
18. Hast du in der Madrassa-tul-Madina für Erwachsene gelernt oder unterrichtet?
19. Hast du versucht, innerhalb von zwei Stunden nach dem 'Ishā'-Gebet zu schlafen?
20. Hast du mindestens zwei Stunden damit verbracht, die religiösen Aktivitäten von Dawat-e-Islami gemäß dem von deinem Nigrān vorgegebenen Zeitplan durchzuführen?
21. Hast du andere zum Fajr-Gebet geweckt?
22. Hast du es unterlassen, unnötig in die Häuser anderer Leute hineinzuschauen?
23. Hat in deinem Haus eine kurze Vorlesung (Dars) stattgefunden? Wenn du abwesend warst, hat jemand anderes dies übernommen?
24. Hast du mindestens einen Madani-Dars in der Moschee, am Arbeitsplatz oder wo immer möglich gehört oder gehalten?
25. Hast du dich gemäß der Sunna gekleidet? (Diese Kleidung muss eine von der Scharia zugelassene Farbe haben und darf nicht grell oder glitzernd sein.)
26. Hast du langes Haar gemäß der Sunna?
27. Hast du dich von der Sünde des Bartrasierens oder -trimmens auf weniger als eine Faustlänge ferngehalten?

28. Hast du sofort nach dem Begehen einer Sünde Reue gezeigt?
29. Hast du gemäß der Sunna gegessen und die Du‘ā's vor und nach dem Essen rezitiert?
30. Hast du den Muslimen, denen du zu Hause, bei der Arbeit, im Bus, im Zug usw. und an anderen Orten begegnet bist Salaam gegeben?
31. Hast du zumindest einige Sunnahs in Bezug auf die Verwendung des Miswāk, das Verlassen und Betreten des Hauses, das Schlafen und Aufwachen, das Sitzen in Richtung Qibla usw. befolgt?
32. Hast du die vier Einheiten (Rak‘āt) Sunnah von Zuhr vor dem Farḍ gebetet?
33. Hast du nachts das Tahajjud-Gebet verrichtet? Falls du nicht geschlafen hast, hast du dann Salat al-Layl verrichtet?
34. Hast du die freiwilligen (Nafl-)Gebete Ishrāq, Chāsht und Awwābin verrichtet?
35. Hast du die vorangehenden Sunnahs von ‘Aṣr oder ‘Ishā' verrichtet?
36. Hast du jemanden dazu ermutigt, an mindestens einer der 12 religiösen Aktivitäten von Dawat-e-Islami teilzunehmen?
37. Hast du es vermieden, jemanden zu bitten, dir etwas zu leihen? (z. B. Hausschuhe, Schal, Handy, Ladegerät, Auto)
38. Hast du dich von Lügen, Verleumdungen und Lästereien (einschließlich dem Zuhören) ferngehalten?
39. Hast du für eine Zeit lang den Madani Channel gesehen?
40. Hast du es vermieden, persönliche Freundschaften auf der Grundlage weltlicher Vorteile zu schließen?
41. Hast du es trotz der Möglichkeit verzögert, eine Schuld rechtzeitig zurückzuzahlen, ohne die Erlaubnis des Kreditgebers einzuholen? Hast du

etwas, das du dir ausgeliehen hast, innerhalb der vereinbarten Frist an den Eigentümer zurückgegeben?

42. Hast du es vermieden, vor anderen Menschen Worte der Demut zu äußern, obwohl du sie nicht wirklich gemeint hast? Zum Beispiel zu sagen: „Ich bin ein Niemand“, um in den Augen anderer mehr Respekt zu erlangen, obwohl du selbst nicht wirklich daran glaubst.
43. Hast du auf Sauberkeit und Ordnung geachtet?
44. Als du von einem Fehler eines anderen Muslims erfahren hast, hast du ihn vor anderen verheimlicht (es sei denn, es gab einen religiösen Grund, dies nicht zu tun)?
45. Hast du einen Tafsir-Studienkreis geleitet oder daran teilgenommen?
46. Hast du vor allem, was erlaubt und ehrenhaft ist, „بِسْمِ اللَّهِ“ rezitiert?
47. Hast du einen Dars im Freien gehalten oder daran teilgenommen?
48. Hast du für die Vergebung deiner Eltern und deines spirituellen Führers gebetet und ihnen zumindest den Lohn für einige gute Taten zukommen lassen?
49. Hast du jede Art von Verschwendung zu Hause, in der Moschee, bei der Arbeit usw. vermieden?
50. Hast du dich an die Verkehrsregeln gehalten?
51. Wenn ein islamischer Bruder (insbesondere ein Nigrān) etwas Falsches getan hat und korrigiert werden musste, hast du dann versucht, ihn schriftlich oder in einem Gespräch zu korrigieren, wobei du sanft und freundlich warst? (So hast du die schwere Sünde der Verleumdung vermieden, indem du seinen Fehler ohne einen von der Scharia erlaubten Grund einem anderen offenbart hast.)
52. Hast du dich vor Sünden mit deiner Zunge geschützt, indem du Verleumdungen, Beleidigungen, anderen Schmerz zuzufügen usw. vermieden hast?

53. Hast du, um dir anzugewöhnen, belanglose Gespräche zu vermeiden, die weder weltlichen noch religiösen Nutzen haben, auch nur ein wenig mit Gesten kommuniziert?
54. Hast du versucht, andere nicht zu verspotten, zu verhöhnen, zu beleidigen, ihre Gefühle zu verletzen und laut zu lachen?
55. Hast du einen ‘Imāmah getragen?
56. Hast du deine Eltern respektiert?

### Aufzeichnung von qufl-e-Madinah

- Kommunikation durch Schreiben – 12 Mal
- Kommunikation durch Gesten – 12 Mal
- Konversation ohne zu starren – 12 Mal

### Zehn wöchentliche fromme Taten

57. Hast du mindestens eine islamische Schwester aus deinem Haushalt zum wöchentlichen Treffen der Schwestern geschickt?
58. Hast du dir den wöchentlichen Madani Muzakarah angesehen oder angehört?
59. Hast du von Anfang bis Ende an der wöchentlichen Versammlung teilgenommen?
60. Hast du diese Woche an deinem freien Tag i’tikāf gemacht?
61. Hast du diese Woche mindestens eine kranke oder bedrängte Person zu Hause oder im Krankenhaus gemäß der Sunnah besucht und getröstet? Oder hast du jemandem dein Beileid ausgesprochen, der verstorben ist?
62. Hast du diese Woche am Montag gefastet (oder, falls nicht, an einem anderen Tag)?
63. Hast du die wöchentliche Broschüre gelesen oder angehört?

64. Hast du diese Woche mindestens einmal einen Besuch in der Nachbarschaft gemacht?
65. Hast du diese Woche mindestens einen islamischen Bruder kontaktiert, der früher Teil von Dawat-e-Islami war oder an den wöchentlichen Treffen teilgenommen hat, und ihn ermutigt, sich wieder dem religiösen Umfeld anzuschließen?
66. Hast du am wöchentlichen Lernkreis teilgenommen?

### Drei monatliche fromme Taten

67. Hast du das Heft „Fromme Taten“ des letzten Monats ausgefüllt und bei deinem Nigrān abgegeben?
68. Hast du diesen Monat an einem mindestens dreitägigen Madani-Qāfilah teilgenommen?
69. Hast du diesen Monat einen finanziellen Beitrag für einen sunnitischen Gelehrten (oder den Imam, Muezzin oder Arbeiter einer Masjid) geleistet?

### Eine jährliche fromme Tat

70. Bist du dieses Jahr gemäß dem Zeitplan in einem einmonatigen Qāfilah gereist?

### Zwei fromme Taten fürs Leben

71. Hast du den Lehrplan für das ganze Leben gelesen?
72. Bist du in einem ununterbrochenen 12-monatigen Qāfilah gereist und hast verschiedene Kurse absolviert (12 Religiöse Taten-Kurs, 7-tägiger „Islah-e-Amaal“ [d. h. Reform der Taten] Kurs, 7-tägiger „Faizan-e-Namaz“ Kurs )?

صَلَّى اللهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ

## Die Dua von Amir-e-Ahl al-Sunnah

O Allah! Wer aufrichtig nach dem Buch „Die frommen Taten“ handelt, es jeden Tag unter Selbstreflexion ausfüllt und es am ersten Tag jedes islamischen Monats dem zuständigen islamischen Bruder vorlegt, lass ihn nicht sterben, bevor er die Kalima rezitiert hat.

اٰمِيْنُ بِجَا لَا خَاتِمِ النَّبِيِّنَ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

صَلُّوا عَلَيَّ الْحَبِيْبِ صَلَّى اللهُ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ