

*Im Namen Allahs des Allerbarmers des Barmherzigen*  
**Kontrollliste für das tägliche Sich-zur-Rechenschaft-Ziehen**

Umar (r): „Zieht euch selbst zur Rechenschaft, bevor ihr zur Rechenschaft gezogen werdet und wägt selbst eure Taten, bevor sie gewogen werden.“

**1. Habe ich bei allen meinen Taten Ikhlas gehabt?**

Hilfe: versuche, bevor du eine Tat ausführst, an Allah zu denken. Nimm dir vor, dies für Allah zu machen. Mach öfters Dua: Z.B. *O Allah, mach, daß ich diese Tat nur für Dich allein tue; o Allah, mach, daß dadurch der Islam stark wird,....,o Allah, mach diese meine Tat zu einer Wohlfahrt für die Menschheit* usw.

Falls es einem passiert ist, etwas aus Augendienerei (der kleine schirk) getan zu haben, folgendes Dua des Propheten (s) machen: „O Allah, wir suchen Zuflucht bei Dir vor dem, was wir Dir wissentlich beigesellen und bitten Dich um Verzeihung für das, was wir Dir unwissentlich beigesellen.“

Denke daran: Das Hasten ist vom Schaitan, das Bedachtsein ist von Allah. Deshalb lieber langsamer die Taten in Angriff nehmen, aber dabei an Allah denken, und nicht nur deshalb die Taten tun, damit die Arbeit gemacht ist, und daß ein gutes Ergebnis heraus kommt.

Es ist besser, sich für Allah auf eine Klassenarbeit/Klausur vorbereitet zu haben und dann eine schlechte Note bekommen zu haben, als nur deshalb gelernt zu haben, um eine gute Note zu bekommen, und dies auch tatsächlich geschafft zu haben.

**2. War ich immer demütig oder habe ich mich selbst toll gefunden? Habe ich mit meinen Taten geprahlt?**

Hilfe: Folgendes Dua morgens und abends machen: „O Allah, das, was ich oder irgend jemand von deinen Geschöpfen an Gutem habe, das ist von Dir alleine, du hast keinen Teilhaber daran. Und Dir gebührt das Lob und Dir gebührt der Dank“

Immer sich bewußt machen, man kann selbst nichts dafür, so intelligent/reich/schön/erfolgreich... zu sein, sondern es ist nur eine Prüfung von Allah.

**3. Habe ich *ghiba* gemacht (Habe ich schlecht über andere Muslime gesprochen – auch, wenn dies stimmte)?**

Sei dir bewußt:

a. Die Ursache dafür ist oft Neid oder daß man sich selbst hervorheben will

b. Diese Sünde verzeiht Allah nur, wenn der, über den du *ghiba* gemacht hast, dir auch verzeiht – und das kannst du nicht garantieren!

**4. Habe ich meine Zunge gehütet vor schlechtem/ordinärem/überflüssigem Reden?**

**5. Habe ich meinen Blick gesenkt vor Verbotenem?**

**6. Habe ich das Frühgebet zur richtigen Zeit gebetet?**

**7. Habe ich die übrigen Gebete zur richtigen Zeit gebetet?**

**8. Habe ich mein tägliches Pensum an Quranlesen verrichtet?**

Hilfe: Lege dir selbst fest, z.B. jeden Tag mindestens 1, 2, ... Seiten vom Quran zu lesen.  
**Denke dabei darüber nach, was du gelesen hast.**

**9. Habe ich *qiyam al-lail* (freiwilliges Nachtgebet) gemacht?**

Hilfe: 2 rukua nach dem ischa-Gebet (vor dem witr) brauchen einen nur fünf Minuten zu kosten und machen einen stark am nächsten Tag

**10. Habe ich die Sunna-Gebete gemacht?**

**11. Habe ich dua für andere Muslime gemacht?**

Einmal sagte Ahmad ibn Hanbal zum Sohn von Schafii: „Dein Vater ist einer der 6 Leute, für die ich jede Nacht zur Zeit des *ishar* (letztes Drittel der Nacht) Dua mache.“

**12. Habe ich etwas für meine islamische Weiterbildung getan?**

**13. Habe ich etwas für die Dawa getan?**

**14. Habe ich etwas für die islamische Umma getan?**