



8-14J

Ramadan Tracker





Ramadan Tracker



Assalamu Aleikum,

dieser Ramadan Tracker hilft dir, deine Gebete und deine guten und empfohlenen Handlungen im heiligen Monat Ramadan nicht aus den Augen zu verlieren.



Du kannst die Felder abhaken, wenn du diese Sache erledigt hast.



Zu den A'mal gehören empfohlene Handlungen wie Qur'an lesen, Bittgebete lesen, Salawat, Tasbeehat oder Istighfar zu sagen.

Viele schöne Bittgebete (Du'a) auf Deutsch findest du auf mustahab.de.



Das einfachste Salawat (Segensgruß) ist der auf den Propheten Mohammad (s) und seiner Familie. Man sagt:

"Allahumma Salli 'ala Mohammadin wa aali Mohammad"

Tasbeehat sind Lobpreisungen Allahs (swt). Vielleicht kennst du schon Tasbeehat az-Zahraa? Hier sagt man

"34x Allahu Akbar, 33x Alhamdulillah und 33x Subhanallah".

Oder Tasbeehat Arba'a - hier sagt man

"Subhanallah wa-alhamdulillah wa-laillaha illallah wa-allahuakbar"

Istighfar sind die Bitten an Allah (swt) um Vergebung. Das einfachste ist wenn man nur "Astaghfirullah" sagt. Man kann aber auch sagen "Astaghfirullah wa atubu ilayk", das bedeutet ungefähr: Ich bitte um deine Vergebung, Allah, und wende mich bereuend dir zu"

Zu den guten Taten kannst du dir vieles gutes ausdenken. einerseits kannst du gute Taten tun, wie zum Beispiel deinen Eltern zu Hause helfen oder vielleicht auch älteren Nachbarn. Eine gute Tat ist aber auch immer eine schlechte tat nicht zu tun. vielleicht versuchst du einen Streit mit deinem Bruder oder Schwester von vorn herein zu verhindern und findest eine friedliche Lösung.





Ramadan Tracker



	Fajr	Dhuhr	Asr	Maghrib	Isha	Fasten	Quran	gute Tat
Tag 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tag 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tag 3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tag 4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tag 5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tag 6	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tag 7	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tag 8	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tag 9	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tag 10	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tag 11	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tag 12	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tag 13	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tag 14	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tag 15	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐





Ramadan Tracker



	Fajr	Dhuhr	Asr	Maghrib	Isha	Fasten	Quran	gute Tat
Tag 16	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tag 17	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tag 18	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tag 19	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tag 20	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tag 21	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tag 22	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tag 23	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tag 24	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tag 25	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tag 26	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tag 27	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tag 28	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tag 29	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tag 30	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

