

## SHAA'BAAN AA'MAL – EMPFOHLENE TATEN IM SHAA'BAAN

### SELBSTEINSCHÄTZUNGSTABELLE

*Der Heilige Prophet sagte: „Shaaban ist mein Monat“.*

Tat Nr.	Tägliche Tat	Tage im Monat Shaaban																														Erworbene Punkte
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1	Fasten																															
2	Spenden																															
3	Rezitiere 70 x *																															
4	Rezitiere 70 x **																															
5	Rezitiere 35 x ***																															
6	Salawat																															
7	Salawat von Imam Sajjad ****																															
	<b>Punkte insgesamt am Tagesende</b>																															<b>/210</b>
																																Je Tat gibt es 1 Punkt

\* Rezitiere 70 x Ataghfirullah wa as-aluhut Tawbah

\*\* Rezitiere 70 x Astaghfir-ullah Alladhi la ilaha illa huwa al-Rahman al-Rahim Al-Hayy Al-Qayyum wa Atubuu ilayh

\*\*\* Rezitiere 35 x Laa ilaha illalahu wa laa naa'- budu illaa iyyahu mukhlis'eena luhud deen wa law karihal mushrikoon

\*\*\*\* Salawat von Imam Sajjad findet man auf [www.duas.org](http://www.duas.org)

Tat Nr.	Taten in den Wochen des Monats Shaaban					Erworbene Punkte
		1	2	3	4	
1	Bete jeden Donnerstag 2 freiwillige Rakaat (Surah Al-Fatiha 1 x & Surah Ikhlas 100 x, nach dem Tasleem rezitiere 100 x Salawat)					
2	Rezitiere Ziyarat Imam Hussein as. jeden Donnerstagabend					
3	Rezitiere Dua al-Nudba jeden Freitagmorgen					
	<b>Punkte insgesamt am Tagesende</b>					<b>/24</b>
						Je Tat gibt es 2 Punkte

Tat Nr.	Monatliche Taten im Shaaban					Erworbene Punkte
1	Wenn du nicht jeden Tag fasten kannst, dann versuche die ersten 3 & letzten 3 Tage des Monats zu fasten					
2	Bete in den ersten 3 Nächten 2 freiwillige Rakaat (Surah Al-Fatiha 1 x & Surah Ikhlas 15 x)					
3	Übe die Taten der „Weißen Tage“ (13, 14 und 15. Shaaban) aus (spezielle Gebete)					
4	Faste am 13., 14. Und 15. des Monats Shaaban					
5	Lies die Biographie aller Imame, die in diesem Monat geboren worden sind					
6	Rezitiere Ziyarat Imam Hussein as. in der Nacht des 15. Shaaban					
7	Übe gute Taten aus und verbringe die Nacht im Gebet bis zum Morgenrauen des 15. Shaaban					
8	Rezitiere Dua Kumayl besonders in der Nacht des 15. Shaaban					
9	Rezitiere die Ziyarat des 12. Imams am Tage des 15. Shaaban					
10	Sprich ein spezielles Bittgebet am letzten Tag des Monats Shaaban					
11	Bete das Nachtgebet so oft wie möglich					
	<b>Punkte insgesamt am Tagesende</b>					<b>/55</b>
						Je Tat gibt es 5 Punkte

**Insgesamt erreichte Punkte                    /289**