

RAHASIA GERAKAN SHALAT

Ditinjau secara medis

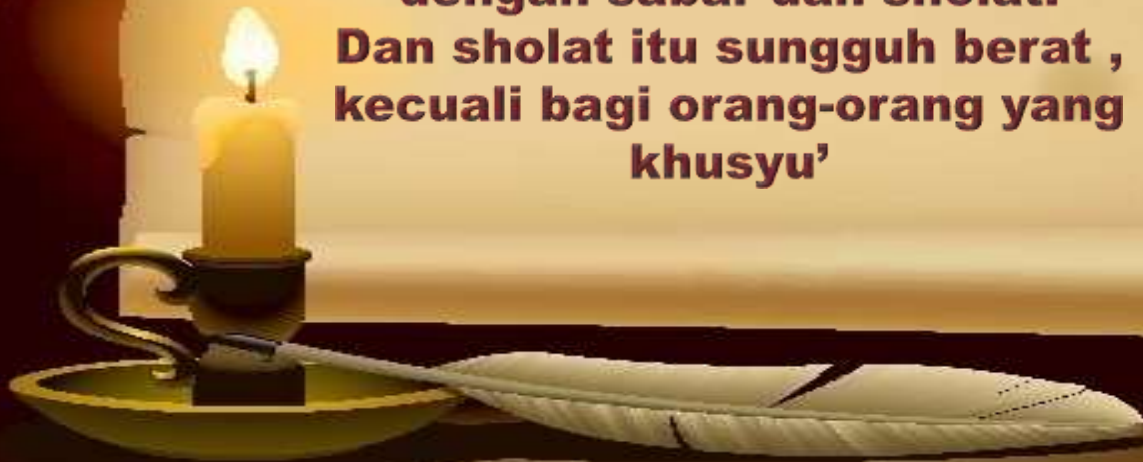
&

SIFAT SHOLAT NABI

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ
وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ
الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ مُلَاقُوا رَبِّهِمْ
وَأَنَّهُمْ إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

[البقرة: 45، 46]

**Dan mohonlah
pertolongan kepada Allah
dengan sabar dan sholat.
Dan sholat itu sungguh berat ,
kecuali bagi orang-orang yang
khusyu'**



Suatu ketika Rasulullah SAW berada di dalam Masjid Nabawi, Madinah → bersilaturahmi dan memberikan tausiyah. Tiba-tiba, masuklah seorang pria ke dalam masjid, lalu melaksanakan **shalat dengan cepat**.

Setelah selesai, ia segera menghadap Rasulullah SAW dan mengucapkan salam. Rasul berkata pada pria itu, "**Sahabatku, Engkau tadi belum shalat!**"



Kembali sholat dg cara sblmnya



"Sahabatku, tolong ulangi lagi shalatmu! Engkau tadi belum shalat."

"Wahai Rasulullah, demi Allah yang telah mengutusmu dengan kebenaran, aku tidak bisa melaksanakan shalat dengan lebih baik lagi. Karena itu, ajarilah aku!"

HIKMAH GERAKAN SHALAT

Dalam buku Mukjizat Gerakan Shalat, Madyo Wratsongko MBA. mengungkapkan bahwa :

- 1. Gerakan shalat dapat melenturkan urat syaraf dan mengaktifkan sistem keringat dan sistem pemanas tubuh.**
- 2. Membuka pintu oksigen ke otak, mengeluarkan muatan listrik negatif dari tubuh, membiasakan pembuluh darah halus di otak mendapatkan tekanan tinggi, serta membuka pembuluh darah di bagian dalam tubuh (arteri jantung).**

DAMPAK MEDIS SHALAT QIYAMUL LAIL (QL)

Mohammad Sholeh, dosen IAIN Surabaya, dalam desertasinya yang berjudul 'Pengaruh QL terhadap peningkatan Perubahan Response ketahanan Tubuh Imonologik: Suatu Pendekatan Psiko-neuroimunologi"

QL jika dilakukan secara kontinyu, tepat gerakannya, khusuk dan ikhlas, secara medis shalat itu menumbuhkan respons imunologi khususnya pada imonoglobulin G, M, A dan limfosit-nya yang berupa persepsi dan motivasi positif, serta dapat mengefektifkan kemampuan individu untuk menanggulangi masalah yang dihadapi

PENELITIAN SHOLAT LAIL

Sampel : 41 responden SMU Luqman Hakim Pondok - Pesantren Hidayatullah, Surabaya → 23 (1 bl) → 19 (2 bl)

- Parameternya diukur dengan kondisi tubuh.

kondisi normal: jml hormon kortisol pada pagi 38-690 nmol/liter.

Pada malam hari-atau setelah pukul 24:00 normalnya antara 69- 345 nmol/liter.

Hormon kortisol mereka diukur di tiga laboratorium di - Surabaya (paramita, Prodia dan Klinika).

Hasilnya, → Mereka yang rajin dan ikhlas QL memiliki ketahanan tubuh dan Kemampuan individual untuk menanggulangi masalah-masalah yang dihadapi dengan stabil.

"Jadi QL selain bernilai ibadah, juga sekaligus sarat dengan muatan psikologis yang dapat mempengaruhi kontrol kognisi. Dengan cara memperbaiki persepsi dan motivasi positif dan coping yang efektif, emosi yang positif dapat menghindarkan seseorang dari stress,"

Seorang Doktor Neurologi dari Amerika memeluk Islam → terdapat beberapa urat saraf di dalam otak manusia ini tidak dimasuki oleh darah. → setiap inci otak manusia memerlukan darah yang cukup untuk berfungsi secara yang lebih normal.

Setelah membuat kajian yang memakan waktu → darah tidak akan memasuki urat saraf di dalam otak tersebut → kecuali ketika sujud → memerlukan darah untuk beberapa saat tertentu saja. → darah akan memasuki bagian urat tersebut mengikut waktu shalat 5 waktu yang diwajibkan

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ (1)
الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ (2)
[المؤمنون: 1، 2]

**Sungguh beruntunglah
orang-orang yang beriman
Yaitu orang-orang yang khusyu'
dalam sholatnya**

صِفَةٌ

صَلَاةِ النَّبِيِّ

صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

**Yang pertama kali
diaudit adalah
BERSUCINYA ,bila
bagus maka
SHALATNYA seperti
bersucinya**

شعب الإيمان (282 /4)
عَنْ رُفَيْعِ أَبِي الْعَالِيَةِ، قَالَ:
قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:
أَوَّلُ مَا يُحَاسَبُ بِهِ الْعَبْدُ طُهُورُهُ،
فَإِنْ حَسَنَ طُهُورُهُ فَصَلَاتُهُ كَنَحْوِ طُهُورِهِ،
وَإِنْ حَسَنَتْ صَلَاتُهُ فَسَائِرُ عَمَلِهِ كَنَحْوِ صَلَاتِهِ



1



القيام

**BERDIRI BAGI
YANG MAMPU**

2



استقبال القبلة

**MENGHADAP
QIBLAT**



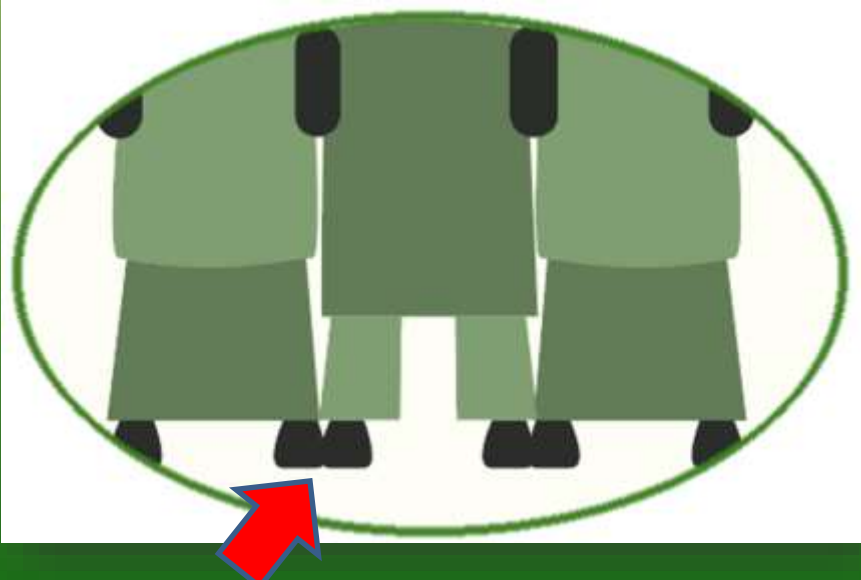
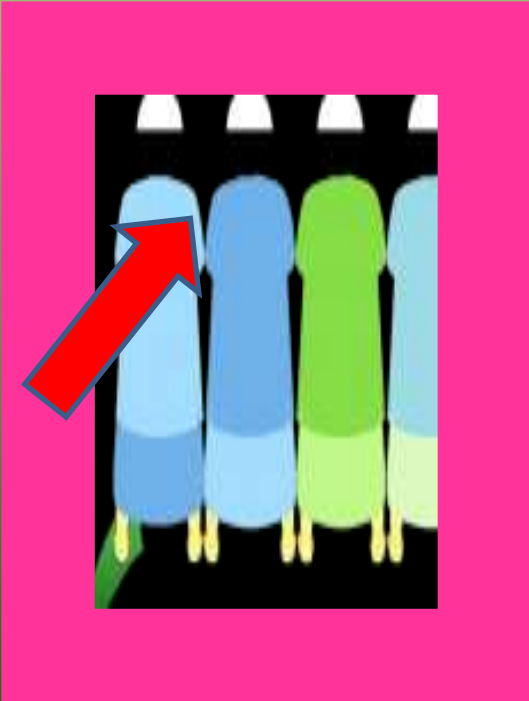
قَوْلَ وَجْهَكَ شَطْرَ الْمَسْجِدِ
الْحَرَامِ وَحَيْثُ مَا كُنْتُمْ
فَوَلُّوا وُجُوهَكُمْ شَطْرَهُ
[البقرة: 144]



“hadapkan wajahmu
ke arah masjidil
haram,dan di mana
saja engkau berada
hadapkanlah wajahmu
ke arah itu”



RAPATKAN SHOF



3



السُّتْرَة

**MEMBUAT
PEMBATAS
SHOLAT**



عَنْ رَسُولِ اللَّهِ
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ
وَسَلَّمَ قَالَ :
اسْتَبْرُوا فِي
صَلَاتِكُمْ
وَلَوْ بِسَهْمٍ

[270/21] السنن

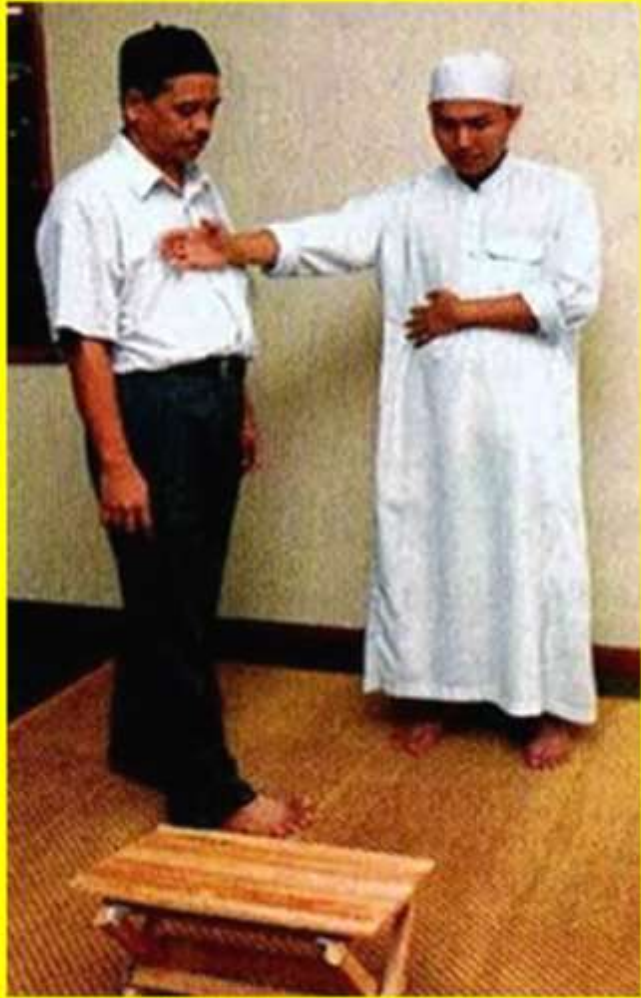


**Buatlah pembatas dalam sholat kalian
meskipun hanya dengan anak panah**

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
: لَوْ يَعْلَمُ الْمَارُّ بَيْنَ يَدَيِ الْمُصَلِّي
مَاذَا عَلَيْهِ لَكَانَ أَنْ يَقِفَ أَرْبَعِينَ
خَيْرًا لَهُ مِنْ أَنْ يَمُرَّ بَيْنَ يَدَيْهِ

صحيح البخاري - حسب ترقيم فتح الباري [1/ 136]

Seandainya orang yang berjalan
di depan orang yang sedang sholat
itu tahu hukuman yang akan
diterimanya,
berdiri selama empat puluh itu
lebih baik daripada berjalan di
depan orang yang sedang sholat



4



النظر إلى موضع
السجود

**MELIHAT KE
TEMPAT SUJUD**



“Alloh akan tetap menatap hambaNya dalam sholatnya, selama dia tidak menoleh.

Namun jika ia memalingkan wajahnya maka Alloh pun akan berpaling darinya”

5



النِّيَّة

NIAT DI DALAM HATI

إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّةِ
وَإِنَّمَا لِأَمْرِي مَا نَوَى

6



تكبيرة الإحرام

**TAKBIROTUL
IHROM**

عَنْ عَلِيٍّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ
قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
مِفْتَاحُ الصَّلَاةِ الطُّهُورُ وَتَحْرِيمُهَا
التَّكْبِيرُ وَتَحْلِيلُهَا التَّسْلِيمُ

سنن أبي داود [88/ 1]

*Kunci sholat adalah bersuci,
tahrимnya adalah takbir dan
tahlilnya adalah salam*

عَنْ مَالِكِ بْنِ الْحُوَيْرِثِ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
كَانَ إِذَا كَبَّرَ رَفَعَ يَدَيْهِ
حَتَّى يُحَادِيَ بِهِمَا أُذُنَيْهِ
صحيح مسلم (7 / 2)

**Ketika takbir
beliau mengangkat
kedua tangannya hingga sejajar
dengan kedua telinganya**



عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ ،
رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا ، قَالَ : رَأَيْتُ رَسُولَ
اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
إِذَا قَامَ فِي الصَّلَاةِ رَفَعَ يَدَيْهِ
حَتَّى يَكُونَ حَدُّ مَنْكَبَيْهِ
صحيح البخاري - حسب ترقيم فتح الباري [1/ 187]

Ketika Beliau berdiri
hendak sholat Beliau
mengangkat kedua
tangannya hingga sejajar
dengan bahunya



TAKBIR

Apa maknanya?

Pada saat kita mengangkat tangan sejajar bahu, maka otomatis kita membuka dada, memberikan aliran darah dari pembuluh balik yang terdapat di lengan untuk dialirkan ke bagian otak pengatur keseimbangan tubuh, membuka mata dan telinga kita, sehingga keseimbangan tubuh terjaga.

ثُمَّ وَضَعَ يَدَهُ الْيُمْنَى عَلَى ظَهْرِ كَفِّهِ
الْيُسْرَى وَالرُّسْغَ وَالسَّاعِدِ

سنن أبي داود - محقق وبتعليق الألباني [1/ 265]



**Kemudian beliau meletakkan tangan
kanannya di atas punggung telapak
tangan kirinya, pergelangan tangan dan
lengan bawah**

7



دعاء الاستفتاح

**MEMBACA DOA
ISTIFTAH**

عَنْ ابْنِ عُمَرَ قَالَ بَيْنَمَا
نَحْنُ نُصَلِّي مَعَ رَسُولِ اللَّهِ
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
إِذْ قَالَ رَجُلٌ مِّنَ الْقَوْمِ
اللَّهُ أَكْبَرُ كَبِيرًا
وَالْحَمْدُ لِلَّهِ كَثِيرًا
وَسُبْحَانَ اللَّهِ بُكْرَةً وَأَصِيلًا

صحيح مسلم - [2/ 99]

عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
أَنَّهُ كَانَ إِذَا قَامَ إِلَى الصَّلَاةِ قَالَ

وَجَّهْتُ وَجْهِي لِلَّذِي فَطَرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ
حَنِيفًا مُسْلِمًا

وَمَا أَنَا مِنَ الْمُشْرِكِينَ

إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ
لَا شَرِيكَ لَهُ وَبِذَلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا مِنَ الْمُسْلِمِينَ
اللَّهُمَّ أَنْتَ الْمَلِكُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ أَنْتَ رَبِّي وَأَنَا عَبْدُكَ
ظَلَمْتُ نَفْسِي وَاعْتَرَفْتُ بِذُنُوبِي فَاغْفِرْ لِي ذُنُوبِي جَمِيعًا
إِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ

وَاهْدِنِي لِأَحْسَنِ الْأَخْلَاقِ لَا يَهْدِي لِأَحْسَنِهَا إِلَّا أَنْتَ
وَاصْرِفْ عَنِّي سَيِّئَهَا

لَا يَصْرِفُ عَنِّي سَيِّئَهَا إِلَّا أَنْتَ

لَبَّيْكَ وَسَعْدَيْكَ وَالْخَيْرُ كُلُّهُ فِي يَدَيْكَ وَالشَّرُّ لَيْسَ إِلَيْكَ أَنَا بِكَ وَإِلَيْكَ
تَبَارَكْتَ وَتَعَالَيْتَ أَسْتَغْفِرُكَ وَأَتُوبُ إِلَيْكَ

حَدَّثَنَا أَبُو هُرَيْرَةَ ، قَالَ : كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
يَسْكُتُ بَيْنَ التَّكْبِيرِ وَبَيْنَ الْقِرَاءَةِ إِسْكَاتَةً. قَالَ أَحْسِبُهُ قَالَ هُنَيْئَةً -
فَقُلْتُ بِأَبِي وَأُمِّي يَا رَسُولَ اللَّهِ إِسْكَاتُكَ بَيْنَ التَّكْبِيرِ وَالْقِرَاءَةِ مَا تَقُولُ قَالَ أَقُولُ

**اللَّهُمَّ بَاعِدْ بَيْنِي وَبَيْنَ خَطَايَايَ
كَمَا بَاعَدْتَ بَيْنَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ
اللَّهُمَّ نَقِّنِي مِنَ الْخَطَايَا
كَمَا يُنَقِّي الثَّوْبُ الْأَبْيَضُ مِنَ الدَّنَسِ
اللَّهُمَّ اغْسِلْ خَطَايَايَ بِالْمَاءِ وَالتَّلْجِ وَالْبَرَدِ.**

صحيح البخاري - [189/ 1]

8



الاستعادة

**BERLINDUNG
KEPADA ALLOH**

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

السنن الكبرى للبيهقي [92/ 5]

أَعُوذُ بِاللَّهِ السَّمِيعِ الْعَلِيمِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

السنن الكبرى للبيهقي [43/ 2]

أَعُوذُ بِاللَّهِ السَّمِيعِ الْعَلِيمِ مِنَ الشَّيْطَانِ
الرَّجِيمِ ، مِنْ هَمْزِهِ وَنَفْثِهِ وَنَفْخِهِ

السنن الكبرى للبيهقي [34/ 2]

9



قراءة سورة

**MEMBACA SUROH
SETELAH ALFATIHAH**



10

الركوع

RUKU'

“bila engkau ruku’ letakkan kedua tanganmu pada kedua lututmu, luruskan punggungmu dan mantapkan untuk ruku’mu” (HR Bukhari dari Sa'ad bin Abi Waqqash).

RUKUK

Rukuk yang dilakukan dengan tenang dan maksimal dapat merawat

→ Kelenturan tulang belakang yang berisi sumsum tulang belakang beserta aliran darahnya

→ Tulang leher, tengkuk dan saluran syaraf memori dapat terjaga kelenturannya dengan rukuk.

Kelenturan syaraf memori dapat dijaga dengan mengangkat kepala secara maksimal dengan mata menghadap ke tempat sujud.

قَالَ لِي : يَا بُنَيَّ ، إِذَا رَكَعْتَ
فَضَعْ كَفَيْكَ عَلَى رُكْبَتَيْكَ ،
وَافْرُجْ بَيْنَ أَصَابِعِكَ ،
وَارْفَعْ يَدَيْكَ عَلَى جَنْبَيْكَ

المعجم الصغير 360 [2/ 101]

Wahai anakku(Anas bin Malik),bila engkau ruku' letakkan kedua telapak tanganmu pada kedua lututmu, dan bukalah jari jemarimu angkatlah kedua tanganmu jauh dari lambungmu





عَنْ أَبِي مَسْعُودٍ الْبَدْرِيِّ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ -
« لَا تُجْزِي صَلَاةَ الرَّجُلِ حَتَّى يُقِيمَ ظَهْرَهُ
فِي الرُّكُوعِ وَالسُّجُودِ » .
سنن أبي داود - محقق وبتعليق الألباني [1 / 318]



**Tidak sempurna sholat seseorang
hingga dia meluruskan
punggungnya
dalam ruku' dan sujudnya**

وَكَانَ إِذَا رَكَعَ قَالَ
« اللَّهُمَّ لَكَ رَكَعْتُ وَبِكَ آمَنْتُ وَلَكَ
أَسْلَمْتُ أَنْتَ رَبِّي خَشَعْتُ لَكَ سَمْعِي
وَبَصَرِي وَمُخِي وَعَظْمِي وَمَا اسْتَقَلَّتْ
بِهِ قَدَمِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ »

سنن الدارقطني - مكنز [3/ 436]

**Ya Allah, hanya untukmu aku ruku'
hanya kepadamu aku beriman
dan hanya kepadamu aku berserah diri.**

Engkau adalah Tuhanku.

**Khusyu' tunduk pendengaranku, penglihatanku, otakku,
tulangkmu**

**dan seluruh tubuh yang ditandu telapak kakiku
untuk Allah tuhan semesta alam**

Pencuri terburuk adalah orang yang mencuri sholatnya
Mereka bertanya bagaimana caranya dia mencuri sholatnya
Rosululloh menjawab dia tidak menyempurnakan ruku' dan sujudnya

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ أَبِي قَتَادَةَ
عَنْ أَبِيهِ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ :
أَسْوَأُ النَّاسِ سَرِقَةً
الَّذِي يَسْرِقُ صَلَاتَهُ
قَالُوا : يَا رَسُولَ اللَّهِ كَيْفَ
يَسْرِقُ صَلَاتَهُ؟
قَالَ : لَا يُتِمُّ رُكُوعَهَا
وَلَا سُجُودَهَا

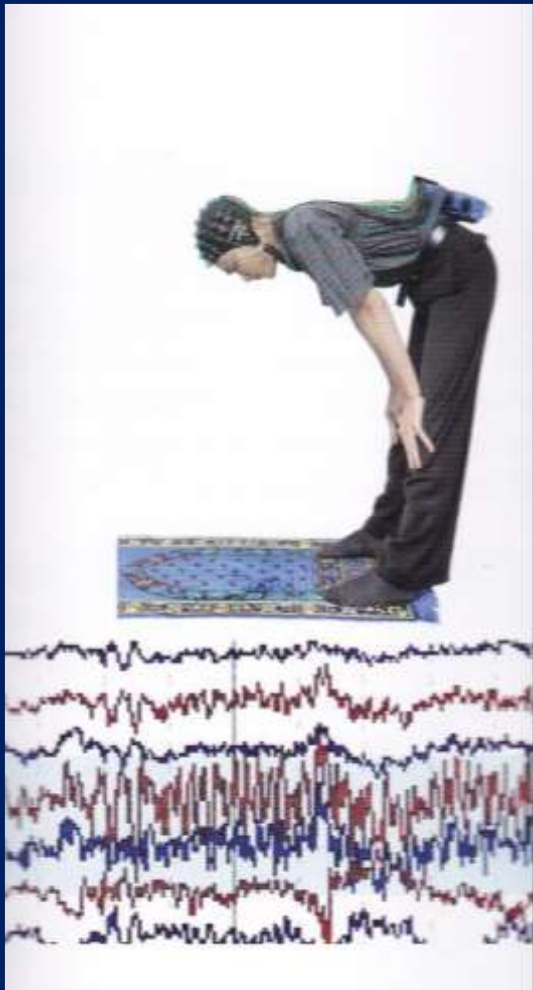
السنن الكبرى للبيهقي وفي ذيله الجوهر النقي [385/ 2]



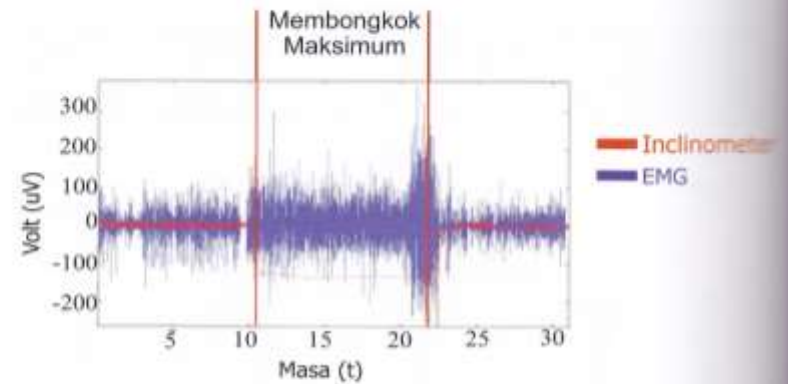
Prof Madya Dr Fatimah Ibrahim



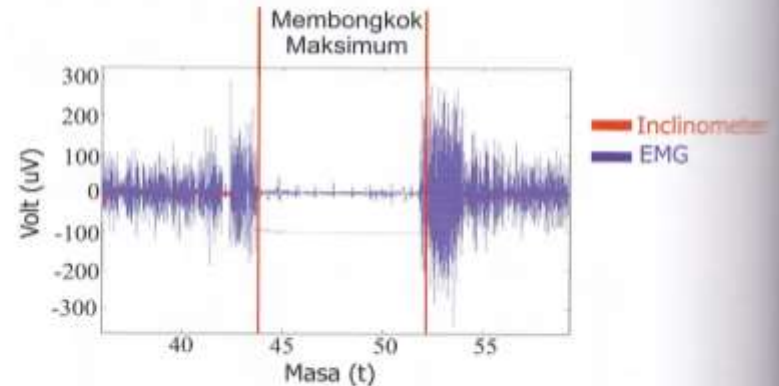




Solat: Kebaikan Dari Perspektif Sains



Rajah 4.12 (a) Bacaan EMG seorang pesakit pinggang ketika membongkok maksimum sebelum melalui intervensi solat



Rajah 4.12 (b) Bacaan EMG seorang pesakit pinggang ketika membongkok maksimum selepas melalui intervensi solat

11



الإعتدال

I'TIDAL



وَإِذَا قَالَ سَمِعَ اللَّهُ لِمَنْ حَمِدَهُ
رَفَعَ يَدَيْهِ

صحيح البخاري [188/ 1]

ketika beliau berkata “ sami’alloh...”
Beliau mengangkat kedua tangannya.

فَإِذَا رَفَعَتْ فَأَقِمِ صُلْبَكَ حَتَّى تَرْجِعَ
الْعِظَامُ إِلَى مَفَاصِلِهَا ،

المعجم الكبير للطبراني [421/ 4]

I`TIDAL

Saat berdiri dari dengan mengangkat tangan, darah dari kepala akan turun ke bawah, sehingga bagian pangkal otak yang mengatur keseimbangan berkurang tekanan darahnya → dapat menjaga syaraf keseimbangan tubuh

12

السجود

S U J U D



SUJUD

Bila dilakukan dengan benar dan lama, sujud dapat memaksimalkan aliran darah dan oksigen ke otak atau kepala, termasuk pula ke mata, telinga, leher, dan pundak, serta hati.

Cara seperti ini efektif untuk membongkar sumbatan pembuluh darah di jantung, sehingga resiko terkena jantung koroner dan stroke dapat diminimalisasi.







عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ
« أَقْرَبُ مَا يَكُونُ الْعَبْدُ مِنْ رَبِّهِ
وَهُوَ سَاجِدٌ فَأَكْثِرُوا الدُّعَاءَ »

صحيح مسلم

مشكول وموافق للمطبوع [49/ 2]

“sedekat-dekat seorang hamba dari Tuhannya ,adalah di saat ia bersujud, maka perbanyaklah do’a”

عَنْ عَائِشَةَ ،
رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا ،
قَالَتْ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
يُكْثِرُ أَنْ يَقُولَ فِي رُكُوعِهِ
وَسُجُودِهِ

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ
رَبَّنَا وَبِحَمْدِكَ اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي

صحيح البخاري
حسب ترقيم فتح الباري [220/ 6]

”maha suci Engkau ya Allah, ROBkami dengan
memujiMu ya Allah ampunilah aku”

عَنْ عَلِيِّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ قَالَ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
إِذَا سَجَدَ فِي الصَّلَاةِ الْمَكْتُوبَةِ قَالَ
« اللَّهُمَّ لَكَ سَجَدْتُ وَبِكَ آمَنْتُ وَلَكَ أَسَلَمْتُ أَنْتَ رَبِّي
سَجَدَ وَجْهِي لِلَّذِي خَلَقَهُ وَصَوَّرَهُ وَشَقَّ سَمْعَهُ وَبَصَرَهُ
تَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ »
سنن الدارقطني - مكنز [3/ 436]



صحيح ابن حبان (257 /5)

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ:

«أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

كَانَ يَقُولُ فِي سُجُودِهِ:

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي ذَنْبِي كُلَّهُ، دِقَّةً وَجِلَّةً، وَأَوَّلَهُ

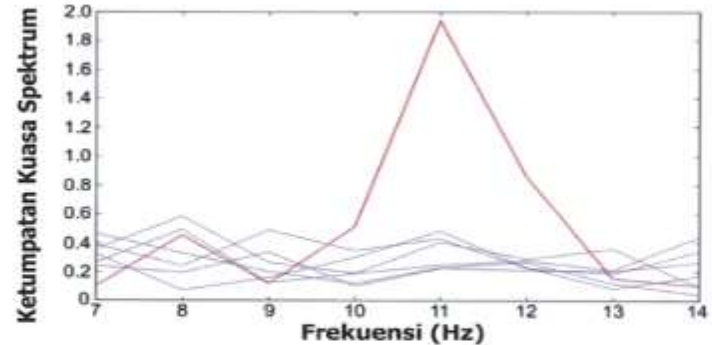
وَأَخْرَهُ، وَعَلَانِيَتَهُ وَسِرَّهُ».



أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لِلرَّجُلِ الَّذِي صَلَّى وَأَمَرَهُ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِإِعَادَةِ الصَّلَاةِ قَالَ : ثُمَّ إِذَا أَنْتَ سَجَدْتَ فَأَثْبِتْ وَجْهَكَ وَيَدَيْكَ حَتَّى يَطْمَئِنَّ كُلُّ عَظْمٍ مِنْكَ إِلَى مَوْضِعِهِ.
صحيح ابن خزيمة - مشكول [1/ 322]

“bila engkau merebah sujud mantapkan wajah dan kedua tanganmu hingga tulangmu kembali ke tempatnya dengan tenang

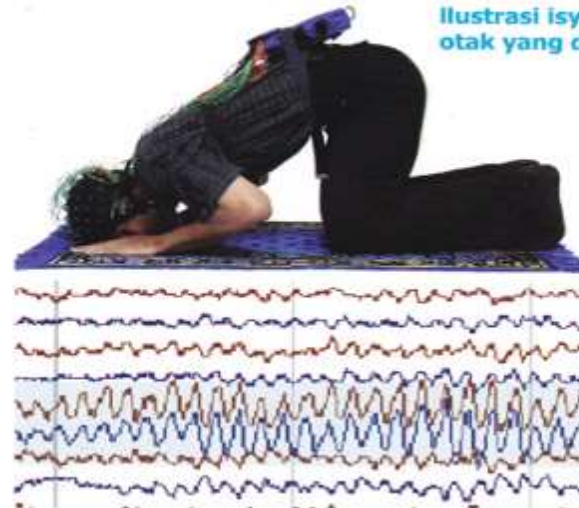
Solat: Kebaikan Dari Perspektif Sains



Rajah 5.5 Penyebaran spektrum dalam julat 7-14 Hz pada kedudukan p4

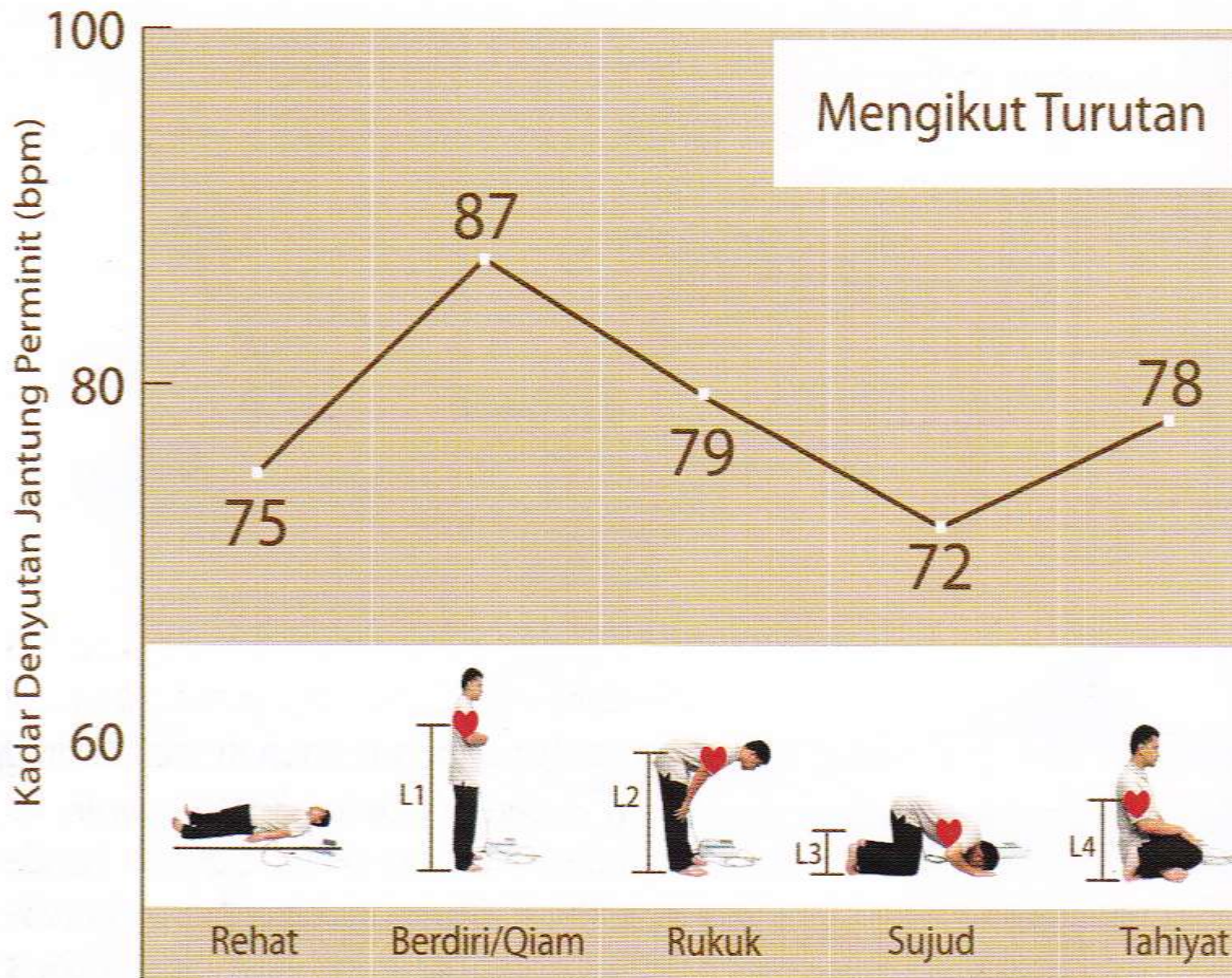
Daripada Rajah 5.5, komponen 11 Hz yang wujud bukanlah suatu unsur luaran atau pergerakan otot bahagian kepala. Ini adalah kerana unsur luaran lebih cenderung menyebar ke seluruh kepala dan dominan di bahagian anterior.

Justeru itu, ketenangan fikiran semasa tamakninah dapat ditunjukkan dengan menggunakan analisa EEG yang menunjukkan peningkatan jalur frekuensi alpha.



Ilustrasi isyarat gelombang otak yang diperbesarkan

Isyarat alpha yang agak jelas muncul ketika sujud.





Aurat!



Tidak Dibengkokkan



Dibengkokkan



DUDUK

Cara duduk di antara dua sujud dapat menyeimbangkan sistem elektri serta syaraf keseimbangan tubuh kita. Selain dapat menjaga kelenturan syaraf di bagian paha dalam, lutut, sampai jari-jari kaki.





اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ
وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ
كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ إِنَّكَ
حَمِيدٌ مَجِيدٌ
اللَّهُمَّ بَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ
وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ
كَمَا بَارَكْتَ عَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ
إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ

صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

وَرَفَعْنَا بِكَ ذِكْرَكَ

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ
وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ
كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ
وَبَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ
وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ
كَمَا بَارَكْتَ عَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ
فِي الْعَالَمِينَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ

صحيح مسلم [2/ 373]

13



التسليم

**MENGUCAPKAN
SALAM**

عَبْدُ اللَّهِ بْنِ مَسْعُودٍ :
أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ

صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
كَانَ يُسَلِّمُ عَنْ يَمِينِهِ :

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ
حَتَّى يُرَى بَيَاضُ خَدِّهِ الْأَيْمَنِ ،
وَعَنْ يَسَارِهِ :

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ
حَتَّى يُرَى بَيَاضُ خَدِّهِ الْأَيْسَرِ

السنن الكبرى للبيهقي [2 / 177]



عَنْ عُلْقَمَةَ بْنِ وَائِلٍ عَنْ أَبِيهِ
قَالَ صَلَّيْتُ مَعَ النَّبِيِّ
-صلى الله عليه وسلم-
فَكَانَ يُسَلِّمُ عَنْ يَمِينِهِ
السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ
وَبَرَكَاتُهُ
وَعَنْ شِمَالِهِ
السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ
سنن أبي داود - [379/ 1]



Gerakan Indonesia Berjama'ah

**Ayo ke
masjid**



**INDONESIA BERJAMA'AH
INDONESIA BERKAH
INDONESIA BEBAS STRES**