KAJIAN ILMU FIQIH

Lalu Abdul Mukmin, M.Pdi

«««««»»»»»»»

Setiap Jum'at Ba'da Shubuh

Masjid Al Falah Taman Bona Indah

«««««»»»»»»»

Syarat – Syarat Shalat

1. Suci anggota badannya dari hadats kecil dan hadats besar, bagi yang kuat atau mampu (keadaannya)
2. Menutup aurat, bagi yang mampu menutupnya, baik di tempat sepi maupun di tempat gelap.
3. Berdiri di tempat yang suci.
4. Mengetahui bahwa waktu shalat telah masuk
5. Menghadap ke kiblat (ka'bah)

Rukun – Rukun Shalat

1. Niat, yaitu sengaja atau menuju sesuatu dibarengi dengan (awal) pekerjaan tersebut, tempatnya di hati (diucapkan oleh suara hati).

   - Niat adalah keputusan hati, pernyataan dari alasan-alasan di balik perbuatan. Ia artinya berniat untuk mengatakan "ya' kepada Allah (swt) dengan melaksanakan perintah-perintah-Nya.

2. Berdiri tegak bagi yang kuasa, bisa duduk bagi yang lemah, diutamakan duduk **Iftirasy** (pantat berlandaskan tumit dan betis kaki kiri, sedangkan yang kanan tegak).

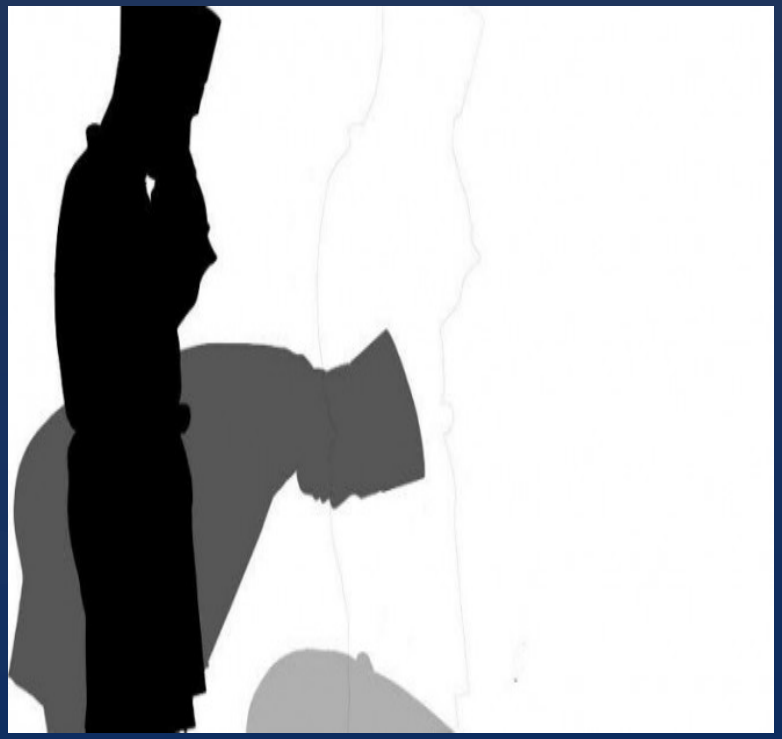
3. Takbiratul ihram

- Manfaat: Gerakan ini melancarkan aliran darah, getah bening (limfe) dan kekuatan otot lengan. Posisi jantung di bawah otak memungkinkan darah mengalir lancar ke seluruh tubuh. Saat mengangkat kedua tangan, otot bahu meregang sehingga aliran darah kaya oksigen menjadi lancar. Kemudian kedua tangan didekapkan di depan perut atau dada bagian bawah. Sikap ini menghindarkan dari berbagai gangguan persendian, khususnya pada tubuh bagian atas.

3. Membaca Al Fatihah
4. Ruku'.
   - Bagi yang tidak bisa ruku' maka hendaklah membungkuk atau sesuai dengan kekuatan fisiknya atau hanya isyarat kedipan mata.
   - Ukuran sempurna dalam ruku' yaitu meluruskan punggung rata dengan lehernya, seperti satu papan, dan kedua tulang betis tegak lurus, tangan memegang kedua lutut
   - Manfaat dari gerakan ini untuk menjaga kesempurnaan posisi dan fungsi tulang belakang sebagai penyangga tubuh dan syaraf pusat. Posisi jantung sejajar dengan otak, maka aliran darah akan maksimal pada tubuh bagian tengah. Tangan yang bertumpu pada lutut akan merelaksasikan otot-otot bahu hingga ke bawah. Selain itu, rukuk merupakan latihan untuk mencegah gangguan prostat.

5. Bangkit dari ruku’ lalu I’tidal berdiri tegak seperti keadaan semula.

- Manfaat: Itidal adalah variasi postur setelah rukuk dan sebelum sujud. Gerak berdiri bungkuk berdiri sujud merupakan latihan pencernaan yang baik. Organ organ pencernaan di dalam perut mengalami pemijatan dan pelonggaran secara bergantian. Efeknya, pencernaan menjadi lebih lancar.



6. Sujud 2x, untuk setiap raka'at, bagian dahi muka nya menempel pada tempat sujud.

- Manfaat: Aliran getah bening dipompa ke bagian leher dan ketiak. Posisi jantung di atas otak menyebabkan darah kaya oksigen bisamengalir maksimal ke otak. Aliran ini berpengaruh pada daya pikir seseorang. Karena itu, lakukan sujud dengan tuma'ninah, jangan tergesa – gesa agar darah mencukupi kapasitasnya di otak. Postur ini juga menghindarkan gangguan wasir. Khusus bagi wanita, baik rukuk maupun sujud memiliki manfaat luar biasa bagi kesuburan dan kesehatan organ kewanitaan.

7. Duduk (istirahat) diantara 2 sujud pada setiap raka'at.

- Manfaat: Saat iftirosy, kita bertumpu pada pangkal paha yang terhubung dengan syaraf nervus Ischiadius. Posisi ini menghindarkan nyeri pada pangkal paha yang sering menyebabkan penderitanya tak mampu berjalan.

8. Duduk tahiyat akhir (duduk tawarruk)

- Duduk tawarruk sangat baik bagi pria sebab tumit menekan aliran kandung kemih (urethra), kelenjar kelamin pria (prostata) dan saluran vas deferens. Jika dilakukan. dengan benar, postur irfi mencegah impotensi. Variasi posisi telapak kaki pada iftirosy dan tawarruk menyebabkan seluruh otot tungkai turut meregang dan kemudian relaks kembali. Gerak dan tekanan harmonis inilah yang menjaga. kelenturan dan kekuatan organ – organ gerak kita.

9. Bertasyahud (membaca tahiyat)
10. Bersalawat kepada Nabi Muhammad

- Manusia menegaskan bahwa segala sesuatu yang dia miliki sebenarnya adalah milik Allah dengan mengucapkan tahiyyat. Dia memperbarui imannya dengan mengucapkan dua kalimat syahadat (Tiada Tuhan selain Allah dan Muhammad adalah utusan-Nya). Di dalam sholat- semacam Mi'raj bagi orang beriman- tasyahud adalah mengingat percakapan antara Nabi Muhammad (saw) dengan Allah (swt) pada saat Mi'raj

11. Mengucap salam.

- Manfaat: Relaksasi otot sekitar leher dan kepala menyempurnakan aliran darah di kepala. Gerakan ini mencegah sakit kepala dan menjaga kekencangan kulit wajah..

12. Mengurutkan rukun shalat.

Shalat tepat waktu

Dari ummu Farwah, ia berkata, “Rasulullah saw pernah ditanya, amalan apakah yang paling afdol. Beliaupun menjawab, “Shalat di awal waktunya”. (H.R. Abu Daud)

Firman Allah dalam Q.S.An Nisa ayat 103 yang artinya :
“Sesungguhnya shalat memiliki waktu yang telah di tetapkan bagi orang beriman”.

Manfaat Shalat tepat waktu

https://manfaat.co.id/manfaat-sholat

Sunah sebelum memasuki shalat

adzan

Menurut bahasa : “pemberitahuan”

Menurut istilah : seruan tertentu semacam pengumuman bahwa shalat farhdu telah masuk waktunya.

Iqamah

Bentuk mashdar dari “aqaama – yuuqimu, iqaamatan”

Tempat – tempat yang dilarang dijadikan tempat shalat :

1. Kuburan
2. Tempat penyembelihan
3. Tempat pembuangan kotoran
4. Tempat pemandian umum
5. Tengah jalan
6. Kandang unta
7. Atap ka'bah