

## MAKNA WAKTU SHOLAT WAJIB

إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا

*Artinya:* ..... Sesungguhnya shalat itu adalah kewajiban **yang ditentukan waktunya** atas orang-orang yang beriman. (QS.An-Nisa')

وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا ﴿١٠﴾ وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا ﴿١١﴾

*Artinya:* Dan Kami jadikan malam sebagai pakaian, dan Kami jadikan siang untuk mencari penghidupan (QS.An-Naba':10-11)

حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَى وَقُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ ﴿٢٣٨﴾

*Artinya:* Peliharalah segala shalat (mu), dan (peliharalah) shalat wusthaa (ashar). Berdirilah karena Allah (dalam shalatmu) dengan khusyu` (QS.Al-Baqarah:238)

Rasullullah saw bersabda:

Sholat lima waktu, begitu pula sholat jum'at sampai jum'at berikutnya, dapat menebus dosa di antara waktu-waktu tersebut, selama tidak ternoda oleh dosa-dosa besar (HR.Muslim)

ALLAH swt menetapkan aturan bagi manusia untuk bekerja dan beristirahat. Dia menjadikan malam untuk tidur dan beristirahat, kemudian menjadikan siangnya untuk bekerja dan beraktivitas. Namun kebanyakan manusia terutama pada

masa kini memperlakukan dan memanfaatkan waktu justru menyimpang dari yang telah ditetapkan oleh Allah swt.

### **Perbedaan Ketetapan Allah dan Aktivitas Manusia**

<b>Ketetapan Allah</b>	<b>Aktivitas Manusia</b>
Beraktivitas mulai tebitnya matahari sampai waktu zhuhur	Beraktivitas mulai dari setelah terbitnya matahari – sekitar 2 sampai 3 jam sampai ashar bahkan sampai setelah isya <sup>7</sup>
Waktu tidur pada permulaan malam	Waktu tidur mulai tengah malam
Malam cukup istirahat sekitar 7-8 jam	Malam kurang istirahat hanya sekitar 2-3 jam saja
Bangun kondisi badan segar	Bangun kondisi badan dan jiwa terasa resah dan malas

*Keterangan:* Rasulullah saw bersabda, “*setan akan mengikatkan tiga simpul pada tengkuk kepala orang yang tidur diantara kalian.....*”

Pada siang hari, tubuh dapat menyalurkan energi yang diredam pada malam hari. Tidur merupakan suatu kondisi yang diarahkan oleh saraf-saraf tertentu, yaitu proses peralihan dari saraf-saraf yang menyalurkan energi menjadi saraf-saraf yang menstabilkannya kembali, atau antara dua sistem saraf tertentu. Manusia bisa saja mengubah aturan antara siang dan malam. Atau mereka dapat menempatkan kinerja saraf-saraf yang meredam energi dalam perputaran 24 jam sebagai saat yang bukan pada tempatnya, yaitu pada kondisi yang sebenarnya manusia tidak sanggup menyalurkan energinya (beraktivitas malam). Hingga pada waktu-waktu di akhir malam tersebut yang bersangkutan tidak dapat tidur nyenyak, karena waktu tidur mereka berada pada waktu saraf-saraf manusia seharusnya menyalurkan energi.

Peralihan antara saraf-saraf yang menyelurkan energi dan saraf-saraf yang menstabilkannya kembali mungkin dapat diganti, tetapi masing-masing kinerja saraf tidak boleh dilebihkan atau dikurangi. Sebab hal ini dapat merusak kestabilan dua sistem saraf tersebut. Mereka menyalurkan energi berlebihan dengan melampaui kapasitasnya. Oleh sebab itu, sistem saraf tidak sanggup menstabilkannya. Sehingga hal itu berdampak pada kekacauan-kekacauan yang terdapat pada sistem peredaran darah, pencernaan makanan, penurunan energi, kelelahan, serta hilangnya efektifitas kinerja tubuh secara menyeluruh.

Beristirahat dari segala aktivitas di waktu malam sangat penting bagi makhluk hidup. Sebab sel-sel aktif dalam tubuh juga membutuhkan kondisi gelap untuk beristirahat dari sinar matahari. Karena itu, beristirahat tidak cukup dengan tidur saja, tetapi juga membutuhkan malam, membutuhkan gelap. Sel-sel aktif dalam tubuh yang menerima sinar terus-menerus dalam batasan tertentu dapat mengerut, sehingga sel-sel tersebut perlu mendapatkan kestabilan dengan beristirahat.

### WAKTU SHUBUH

Rasulullah saw bersabda:

$\frac{3}{4} \circ | \square 1 \Delta^2 \frown \hat{=} 1 \square 1 \rightarrow \square \odot \quad \frac{3}{4} \square^2 \square \square \odot$   
 $\square \circ 1 \cup^2 \frown \hat{=} \circ \frac{1}{4} \triangleright \frown 1 \_ 2 \square 1 \square$

*Artinya:* Siapa saja yang melaksanakan sholat di dua waktu dingin akan masuk syurga (HR.Bukari)

$\hat{=} 1 \square \frac{3}{4} \cap \square \square \square \circ 1 \parallel 1 \square^2 \cup 1 \square \square \square \frac{3}{4} \circ^2 \frown | \rightarrow$   
 $\frown \hat{=} \frac{3}{4} \parallel \square \square 1 \frown 1 \square 1 \square^2 \cup 1 \square \circ \frac{1}{4} \triangleright \frown 1$   
 $\_ \frac{1}{2} \succ 1 \square \square \parallel 1 \circ \hat{=} | \square \frown \hat{=} 1 \square \frac{3}{4} \frown 1 \square 2 \square 1$   
 $\frown$

*Artinya:* Orang yang mendirikan sholat sebelum matahari terbit dan terbenam tak akan tersentuh api neraka (HR.Muslim)

Dari kedua pesan Nabi saw tersebut jelaslah bahwa betapa mulianya kedudukan sholat shubuh dan ashar khususnya sholat shubuh yang manfaatnya bagi jiwa dan tubuh kita. Namun mayoritas ummat Islam seringkali melalaikannya, baik disebabkan oleh kemalasannya maupun kemunafiqannya, sebagaimana sabda Rasulullah saw:

$$\square\square\circ\div 1\rightarrow\frac{3}{4}\rfloor^2\sim\triangle\square\square\square\circ^2\Delta 1\sim^2\sim\triangle 1\square\frac{3}{4}$$

$$\square 1\square^2\square\frac{3}{4}\square\frac{3}{4}\square\div 1\square^1\sim^2\sim\triangle \circ\text{ff}\sim 1\llbracket 1\square 1\square$$

$$2\therefore\square\llbracket \frac{1}{2}\circ\square\square 1\text{--} 1\circ^2\square 1\sim$$

$$\triangle\square\square^2\text{U}1\square\square\square 1\sim\square\square\div 1\sim^1\square\square\square 1\therefore 1\square$$

$$1\div 1\sim^{\frac{3}{4}}\square\square\frac{3}{4}\square\div 1\square 1\square\square\square 1\sim^1\sim^2\rfloor 1\square^2\square 1$$

$$\sim\square\square$$

*Artinya:* Tak ada sholat yang lebih berat bagi orang-orang munafiq daripada sholat shubuh dan isya'. Jika mereka mengetahui apa yang terdapat dalam keduanya, mereka pasti pergi melaksanakannya meski dengan merangkak.(HR.Bukhari)

- Sholat shubuh sungguh disaksikan
- Tanda-tanda fajar sungguh disaksikan
- Ketika itu para Malaikat siang dan malam berkumpul
- Dalam sholat shubuh terdapat tanda-tanda, keutamaan-keutamaan, pahala-pahala, serta kemuliaan-kemuliaan
- Dan manfaat-manfaat bagi jiwa dan tubuh yang tidak terdapat pada waktu lainnya

Ketika kita keluar dari rumah menuju ke masjid seolah-olah kita melihat rumah-rumah di sekitar kita layaknya kuburan, serta penghuninya bagaikan orang-orang mati.

Ketika kita berjalan seolah-olah kita sendirian dalam alam yang membentang dengan ketenangannya.

Hingga kita merasakan bahwa hanya Allah swt yang mengawasi kita, hanya Allah swt yang melihat kita dan terasa sangat dekat dengan kita.

Maka di situlah kekuatan spritual yang sangat dahsyat akan terlahir dalam diri kita.

Kekuatan itulah yang menerangi hati kita, hingga kita akan merasakan bahwa dunia itu kecil dibanding akhirat.

Kita akan merasakan kekuatan spritual tersebut menjalar melalui urat-urat dan menyebar ke seluruh anggota tubuh kita, hingga kita merasakan efek-efeknya dalam kehidupan kita.

Ilmu pengetahuan kontemporer menemukan bahwa terdapat **Gas Ozon (Q3)** yang mengandung kadar oksigen paling tinggi pada waktu sholat shubuh, kemudian menurun secara bertahap sampai terbitnya matahari.

Udara pada waktu fajar masih bersih dan tidak tercemar. Udara ini akan menyegarkan hati, menguatkan paru-paru, memperbarui sel-sel, menyalurkan tubuh dengan oksigen, mengeluarkan karbondioksida, serta membersihkan darah dari endapan-endapan keringat, dll.

Di Jerman, para ahli menggunakan **gas ozon (Q3)** dalam pengobatan kedokteran untuk menyembuhkan tumor serta meringankan penyakit-penyakit akut.

Hasil praktek tersebut menunjukkan bahwa **Gas Ozon** bisa digunakan dalam mengobati beragam penyakit kronis yang menimpa paru-paru dan hati. Begitu pula wabah-wabah penyakit dalam hati, menguatkan pembuluh darah, meringankan penyakit diabetes, serta melancarkan peredaran darah dalam pembuluh darah, penyakit asma dan alergi, dll.

Informasi penting, bahwa penggunaan **Gas Ozon** pada pengobatan wabah penyakit terkini yaitu **AIDS** (*Acquired Immune Deficiency Syndrome*). Hal ini dibuktikan keberhasilannya oleh Dr.Barwis d Jerman Barat, yang mengemukakan bahwa metode baru penggunaan gas ozon – dipadukan dengan unsur-unsur lain – untuk menguatkan tubuh, yaitu dengan memadukan darah dengan gas ozon kemudian ditransfusikan pada pembuluh darah orang yang sakit. Praktik ini telah berhasil dijalankan pada sejumlah orang yang terkena penyakit **AIDS**. Subhanallah.....!