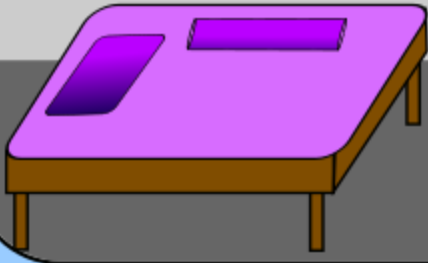


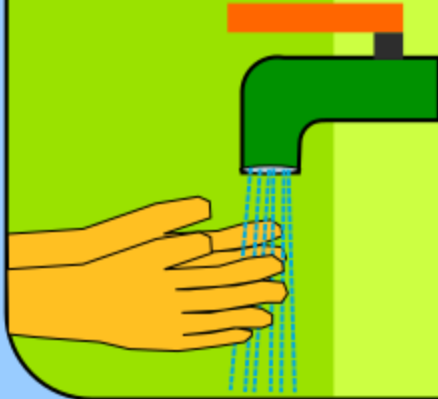
ADAB TIDUR

Adik-Adik, Ingatlah hal berikut ini ya sebelum tidur:

1. Membersihkan tempat tidur



2. Berwudhu



3. Tidur berbaring ke sebelah kanan
Tidak boleh tengkurap ya

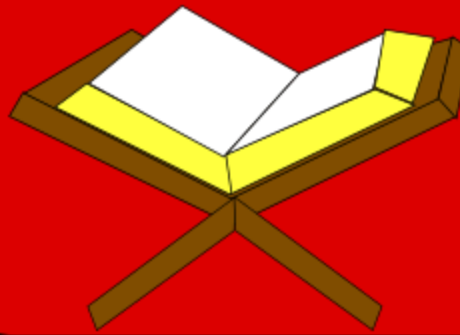


4. Membaca surat Al Ikhlas,
Al Falaq, & An Naas,
lalu ditiupkan ke telapak tangan.

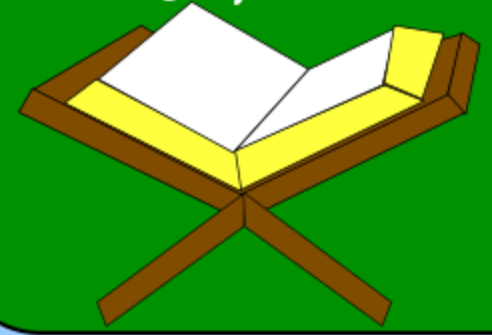


Usapkan kedua telapak tangan
ke wajah dan bagian tubuh yang
dapat dijangkau (3X)

5. Membaca ayat kursi
Q.S. Al Baqarah : 255



6. Membaca dua ayat terakhir
Surat Al Baqarah
Q.S. Al Baqarah : 285-286



7. Membaca doa sebelum tidur

بِسْمِكَ اللَّهُمَّ أَمُوتُ وَأَحْيَا

"Dengan nama-Mu, ya Allah,
aku mati dan hidup".
(HR. Bukhari dan Muslim)

8. Memakai celak



9. Solat witir



Kalau sudah bangun jangan lupa:

1. Mengusap bekas kantuk
yang ada di wajah

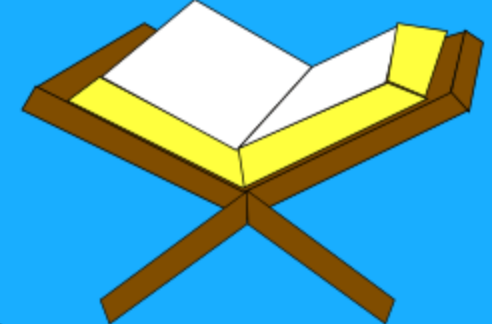


2. Membaca doa bangun tidur

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا
بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ

"Segala puji bagi Allah Yang membangunkan
kami setelah ditidurkan-Nya dan
kepada-Nya kami dibangkitkan"
(HR. Bukhari dan Muslim)

3. Membaca 10 ayat terakhir
surat Ali Imran
Q.S. Ali Imran : 191-200



4. Menggosok gigi



5. Membersihkan hidung



6. Mencuci tangan tiga kali

