Menggapai Kesempurnaan Puasa Ramadhan

Siapapun yang menjalankan ibadah puasa Ramadhan, pasti menginginkan kesempurnaan di Mata Allah SWT, bahkan dijanjikan derajat takwa bagi yang mengamalkannya sebulan penuh. Derajat ini tidaklah mustahil untuk diraih, namun butuh sedikit usaha dalam mencapainya.

Tujuan ibadah puasa adalah untuk menahan nafsu dari berbagai syahwat, sehingga kita siap mendapatkan sesuatu (derajat takwa) yang menjadi puncak kebahagiaan (surga) dengan kehidupan abadi di dalamnya.

Menjalankan ibadah puasa berarti menjaga nafsu terhadap lapar dan dahaga, mengingat keadaan orang-orang yang menderita kelaparan di antara orang-orang miskin, hingga menyempitkan jalan setan dalam diri kita.

كُلّ عَمَلِ ابْنِ آدَمَ يُضَاعَفُ الْحَسَنَةُ عَشْرُ أَمْثَالِهَا إِلَى سَبْعِ مِائَة ضِعْفٍ قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ إِلَّا الصَّوْمَ فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ يَدَعُ شَهْوَتَهُ وَطَعَامَهُ مِنْ أَجْلِي لِلصَّائِمِ فَرْحَتَانِ فَرْحَةٌ عِنْدَ فِطْرِهِ وَفَرْحَةٌ عِنْدَ لِقَاءِ رَبِّهِ وَلَخُلُوفُ فِيهِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ مِنْ رِيحِ الْمِسْكِ

"Semua amalan bani adam akan dilipatgandakan, satu kebaikan akan dibalas dengan sepuluh kali lipat hingga 700 kali lipatnya, Allah ta'ala berfirman, 'Kecuali puasa sesungguhnya puasa itu untuk-Ku dan Aku yang akan membalasnya, ia meninggalkan syahwat dan makannya karena aku, maka Aku yang akan membalasnya.' Dan bagi orang yang berpuasa mempunyai dua kebahagiaan: kebahagiaan ketika berbuka dan kebahagiaan ketika bertemu dengan Rabb-nya. Benar-benar mulut orang yang berpuasa di sisi Allah lebih harum daripada harumnya misk." [HR. Muslim]

Puasa adalah untuk Tuhan semesta alam, tidak seperti amalan-amalan yang lain. Hal ini berarti kita diharuskan meninggalkan segala yang kita cintai karena kecintaan kita kepada Allah SWT.

Puasa juga berarti rahasia antara hamba dengan Tuhan. Bisa jadi kita menghindari hal-hal yang membatalkan puasa secara nyata, namun tidak diterima di sisi-Nya karena ingin dikatakan sedang berpuasa oleh orang lain. Puasa yang dilakukan semata-mata mengharapkan ridho Allah SWT merupakan hakikat puasa ramadhan yang sesungguhnya.

Menjalankan Puasa Ramadhan seakan Meneladani Sifat-Sifat Allah SWT

Beragama menurut beberapa pakar berarti upaya manusia meneladani sifat-sifat Allah, sesuai dengan kedudukan manusia sebagai makhluk. Hal ini juga didasari oleh hadis Nabi SAW yang yang berbunyi, "Takhallaqu bi akhlaq Allah" (Berakhlaklah (teladanilah) sifat-sifat Allah).

Di sisi lain, manusia mempunyai kebutuhan beraneka ragam, seperti kebutuhan fa'ali, yaitu makan, minum, dan hubungan seks. Allah SWT memperkenalkan diri-Nya antara lain sebagai tidak mempunyai anak atau istri: Bagaimana Dia memiliki anak, padahal Dia tidak memiliki istri? [QS Al-An'am: 101] Dan sesungguhnya Mahatinggi kebesaran Tuhan kami. Dia tidak beristri dan tidak pula beranak [QS Al-Jin: 3].

Al-Quran juga memerintahkan Nabi SAW untuk menyampaikan, Apakah aku jadikan pelindung selain Allah yang menjadikan langit dan bumi padahal Dia memberi makan dan tidak diberi makan…? (QS Al-An'am [6]: 14).

Dengan berpuasa, manusia berupaya dalam tahap awal dan minimal mencontohi sifat-sifat tersebut. Tidak makan dan tidak minum, bahkan memberi makan orang lain (ketika berbuka puasa), dan tidak pula berhubungan seks, walaupun pasangan ada.

Tentu saja sifat-sifat Allah tidak terbatas pada ketiga hal itu, tetapi mencakup paling tidak sembilan puluh sembilan sifat yang kesemuanya harus diupayakan untuk diteladani sesuai dengan kemampuan dan kedudukan manusia sebagai makhluk ilahi.

Misalnya Maha Pengasih dan Penyayang, Mahadamai, Mahakuat, Maha Mengetahui, dan lain-lain. Upaya peneladanan ini dapat mengantarkan manusia menghadirkan Tuhan dalam kesadarannya, dan bila hal itu berhasil dilakukan, maka takwa dalam pengertian di atas dapat pula dicapai.

Karena itu, nilai puasa ditentukan oleh kadar pencapaian kesadaran kita –bukan pada sisi lapar dan dahaga– sehingga dari sini dapat dimengerti mengapa Nabi SAW menyatakan bahwa, "Banyak orang yang berpuasa, tetapi tidak memperoleh dari puasanya kecuali rasa lapar dan dahaga"

Saudaraku kaum muslimin, agar puasa kita sempurna, sesuai dengan tujuan pensyariatan puasa, ada beberapa langkah yang harus kita perhatikan. beberapa diantaranya telah kami rangkum di bawah ini:

Mengoptimalkan Sahur

Makanlah sahur, sehingga membantu kekuatan fisikmu selama berpuasa; Rasulullah saw bersabda: "Makan sahurlah kalian, sesungguhnya di dalam sahur itu terdapat berkah." [HR.'Al-Bukhari dan Muslim].

Juga hadis "Bantulah (kekuatan fisikmu) untuk berpuasa di siang hari dengan makan sahur, dan untuk shalat malam dengan tidur siang" [HR. Ibnu Khuzaimah dalam Shahihnya].

Akan lebih utama jika makan sahur itu diakhirkan waktunya, sehingga mengurangi rasa lapar dan haus (baca: waktu terbaik sahur). Hanya saja harus hati-hati, untuk itu hendaknya berhenti dari makan dan minum beberapa menit sebelum terbit fajar, agar tidak menimbulkan keraguan.

Mengoptimalkan Berbuka

Segeralah berbuka jika matahari benar-benar telah tenggelam. Rasulullah saw bersabda: "Manusia senantiasa dalam kebaikan, selama mereka menyegerakan berbuka dan mengakhirkan sahur" [HR. Al-Bukhari, Muslim dan At-Tirmidzi].

Ucapkanlah bismillah ketika kamu berbuka seraya berdo'a :"Ya Allah, karena-Mu aku berpuasa, dan atas rezki-Mu aku berbuka. Ya Allah terimalah daripadaku, sesungguhnya Engkau Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui " (44) (Lihat Mulhaq (bonus) Majalah Al Walul Islami bulan Ramadhan, 1390 H, hlm. 38-40).

Giat Membaca Al-Qur'anul Karim

Usahakan mandi dari hadats besar sebelum terbit fajar, agar bisa melakukan ibadah dalam keadaan suci. Manfaatkan bulan Ramadhan dengan sesuatu yang terbaik yang pernah diturunkan di dalamnya, yakni membaca Al-Qur'anul Karim.

Sesungguhnya Jibril pada setiap malam di bulan Ramadhan selalu menemui Nabi shallallahu 'alaihi wasallam untuk membacakan Al-Qur'an baginya. [HR. Al-Bukhari dan Muslim dari Ibnu Abbas]. Dan pada diri Rasulullah saw ada teladan yang baik bagi kita.

Mengkonsumsi Makanan Halal

Jika Anda menahan diri dari yang haram selain bulan Ramadhan maka pada bulan Ramadhan perilaku demikian tentu lebih utama dibandingkan bulan lainnya. Tidak ada gunanya berpuasa dari yang halal, tetapi berbuka dengan yang haram.

Memperbanyak Sedekah & Kebaikan

Perbanyaklah bersedekah dan berbuat kebajikan, terutama kepada keluarga dan sanak kerabat. Seperti yang kita ketahui nabi rajin bersedekah di bulan ramadhan. bisa dikatakan Rasulullah SAW adalah orang yang paling dermawan, dan beliau SAW lebih dermawan ketika bulan Ramadhan.

Menjaga Seluruh Anggota Badan

Jagalah lisanmu dari berdusta, menggunjing, mengadu domba, mengolok-olok serta perkataan mengada-ada. Rasulullah saw bersabda: "Barangsiapa tidak meninggalkan pevkataan dan perbuatan dusta maka Allah tidak butuh terhadap puasanya dari makan dan minum" [HR. Al-Bukhari].

Hendaknya puasa tidak membuatmu keluar dari kebiasaan. Misalnya cepat marah dan emosi hanya karena sebab sepele, dengan dalih bahwa engkau sedang puasa. Sebaliknya, mestinya puasa membuat jiwamu tenang, tidak emosional.

Jika Anda diuji dengan seorang yang jahil atau pengumpat, janganlah dihadapi dengan perbuatan serupa. Nasihati dan tolaklah dengan cara yang lebih baik. Nabi SAW bersabda: "Puasa adalah perisai, bila suatu hari seseorang dari kamu beupuasa, hendaknya ia tidak bevkata buruk dan berteriak-teriak. Bila seseorang menghina atau mencacinya, hendaknya ia berkata 'Sesungguhnya aku sedang puasa'" [HR. Al-Bukhari & Muslim]

Ucapan itu dimaksudkan agar ia menahan diri dan tidak melayani orang yang mengumpat, juga dianjurkan untuk mengingatkan agar berhenti menghina dan mencaci maki. Mudahan kita selalu takut dan bersyukur pada-Nya, serta senantiasa istiqamah dalam agama-Nya.

Menjaga Diri dari Syahwat (keinginan)

Jagalah dirimu dari berbagai syahwat (keinginan), bahkan meskipun halal bagimu. Hal itu agar tujuanpuasa tercapai, dan mematahkan nafsu dari keinginan. Jabir bin Abdillah berkata: "Jika kamu berpuasa, hendaknya berpuasa pula pendengaranmu, penglihatanmu dan lisanmu dari dusta dan dosa-dosa, tinggalkan menyakiti tetangga, dan hendaknya kamu senantiasa bersikap tenang pada hari kamu berpuasa jangan pula kamu jadikan hari berbukamu sama dengan hari kamu berpuasa."

Referensi: https://www.tongkronganislami.net/puasa-ramadhan-yang-sempurna/