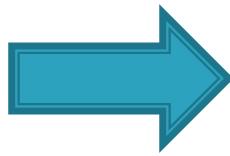


Hikmah di Balik Puasa Ramadhan

Disampaikan oleh
Dr. Moh. Dahlan, M.Ag



**30 Hari
Non-Stop**

Puasa Sarana Pelatihan Jiwa

- ▶ Ketika Anda sedang berpuasa, merasa sangat lapar, dan tidak ada orang lain melihat Anda...

KENAPA ANDA TIDAK MAKAN?

- ▶ Puasa melatih muraqabah (rasa selalu dalam pengawasan Allah) dan keikhlasan.

Puasa Sarana Pelatihan Jiwa (cont'd)

كُلُّ عَمَلٍ ابْنَ آدَمَ لَهُ إِلَّا الصِّيَامَ، فَإِنَّهُ لِي
وَأَنَا أَجْزِي بِهِ

“Seluruh amalan anak Adam untuk mereka sendiri, kecuali puasa. Maka sesungguhnya puasa itu untuk-Ku, dan Akulah yang langsung akan memberikan imbalannya.” [Shahîh al-Bukhâri: 1904]

Puasa Mengantarkan Orang menuju Taqwa

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصَّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ
لَعَلَّكُمْ تَتَّقَوْنَ

”Hai orang-orang yang beriman, telah diwajibkan atas kalian ash-shaum sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kalian agar kalian bertaqwa.”

[Al-Baqarah : 183]

Puasa Mengantarkan Orang menuju Taqwa (cont'd)

“Taqwa adalah engkau melakukan ketaatan kepada Allah di atas cahaya dari Allah karena mengharapkan pahala dari Allah, serta engkau meninggalkan kemaksiatan kepada Allah di atas cahaya dari Allah karena takut hukuman Allah.”

(Thalq bin Habib *rahimahullah*)

Puasa Mempersempit Gerak Syaithan

إِنَّ الشَّيْطَانَ يَجْرِي مِنَ الْإِنْسَانِ مَجْرِي الدَّمِ

“Sesungguhnya Syaithan berjalan dalam tubuh manusia sesuai dengan aliran darahnya.”

[HR. Al-Bukhari Muslim]

Puasa Mempersempit Gerak Syaithan

إِنَّ الشَّيْطَانَ يَجْرِي مِنَ الْإِنْسَانِ مَجْرِي الدَّمِ

“Sesungguhnya Syaithan berjalan dalam tubuh manusia sesuai dengan aliran darahnya.”

[HR. Al-Bukhari Muslim]

Puasa Mengurangi Sifat Lalai dan Menambah Fokus pada Kebaikan

- ▶ Sibuk dengan kesenangan dunia membuat hati lalai dari mengingat Allah dan amal shalih.
- ▶ Meninggalkan kesenangan dunia selama puasa membuat hati lebih terfokus kepada Allah dan amal-amal shalih.

Puasa Meningkatkan Rasa Syukur dan Kepekaan Sosial

- ▶ Rasa lapar selama puasa menimbulkan rasa syukur atas rezeki.

- ▶ Rasa lapar selama puasa menimbulkan empati atas kelaparan orang miskin.



Occasionally turning off your iPhone can apparently help improve battery life. Give it a break. If you leave it running all the time, it gets "stressed." (Apple Genius)

Puasa Baik untuk Kesehatan

- ▶ Puasa memberikan kesempatan pada alat pencernaan untuk istirahat.
- ▶ Puasa memberi kesempatan bagi tubuh untuk melakukan proses detoksifikasi (??)

Puasa Baik untuk Kesehatan (cont'd)

► Tapii....

صُومُوا تَصْحُوا

“Berpuasalah, niscaya kalian akan
sehat.”

adalah HADITS DHA'IF / LEMAH

(Hadits no. 253 dalam Silsilah Al-Hadits Adh-Dha'ifah
Al-Albani)

Tahukah Anda??

Hadits-hadits terkenal ini:

- ▶ Hadits ttg tidurnya orang berpuasa berpahala
- ▶ Hadits yg mengatakan berperang melawan orang kafir sbg jihad kecil dan beperang melawan hawa nafsu sbg jihad besar
- ▶ Hadits ttg pembagian bulan Ramadhan menjadi 3 bagian (awalnya rahmah, midnya maghfirah, akhirnya 'itqun minan nar)
- ▶ Hadits ttg doa berbuka yg diamalkan oleh mayoritas masyarakat muslim (Allahumma laka shumtu dst)

ternyata hadits lemah atau bahkan palsu

Untuk Diperhatikan tentang Hikmah Puasa

- ▶ Hendaklah meniatkan puasa untuk mendapatkan hikmah syar'i terlebih dahulu.

- ▶ Janganlah meniatkan puasa hanya untuk mendapatkan hikmah duniawi / nikmat sehat semata.

Untuk Diperhatikan tentang Hikmah Puasa (cont'd)

مَنْ كَانَ يُرِيدُ حَرْثَ الْآخِرَةِ نَزْدُهُ فِي حَرْثِهِ وَمَنْ
كَانَ يُرِيدُ حَرْثَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا وَمَا لَهُ فِي
الْآخِرَةِ مِنْ نَصِيبٍ

“Barang siapa yang menghendaki keuntungan di akhirat akan Kami tambah keuntungan itu baginya dan barang siapa yang menghendaki keuntungan di dunia Kami berikan kepadanya sebagian dari keuntungan dunia dan tidak ada baginya suatu bahagianpun di akhirat.” (QS. Asy Syuraa: 20)

**Wallahu a'lam
bishshawab**