

(Bersama Kafilah Ramadhan (4

<"xml encoding="UTF-8?>

Salah satu anjuran para pemuka agama kepada orang-orang yang berpuasa adalah meminta mereka untuk menjaga penglihatan, lisan, pendengaran, dan anggota lainnya dari perbuatan dosa. Imam Ali Ridha as berkata, "Wahai manusia yang berpuasa semoga Tuhan merahmati kalian! Sesungguhnya puasa adalah hijab di mana Allah menjadikannya untuk menjaga lisan, pendengaran, penglihatan, dan seluruh anggota badan.... Sungguh Allah telah menetapkan hak puasa untuk seluruh anggota badan, karena itu barang siapa menunaikan hak-hak tersebut dalam puasanya, maka ia sungguh telah berpuasa dan melaksanakan hak puasanya. Dan barang siapa yang mengabaikan hak-hak tersebut, mereka telah kehilangan keberkahan dan pahala puasa sesuai (dengan kelalaiannya itu." (Mizan al-Hikmah, jilid 5

Orang yang benar-benar berpuasa, mencegah lisannya dari ,melakukan dosa-dosa yang melibatkan lisan seperti berdusta, ghibah (membicarakan keburukan orang lain), dan mencela. Ia juga mengontrol pendengarannya dari mendengar

suara-suara yang menyimpang dan rayuan syaitan. Penglihatan orang yang berpuasa juga tidak dibenarkan untuk melihat setiap pemandangan. Fenomena yang bisa menyeret manusia ke lembah dosa haram hukumnya untuk ditonton dan orang yang berpuasa harus menutup .penglihatannya

Individu yang berpuasa harus meninggalkan semua dosa dan menjauhi sifat-sifat tercela seperti, rasa dengki, iri .hati, marah atau menebarkan permusuhan dan lain-lain. Sebab, puasa merupakan sebuah ibadah untuk melatih .manusia mengontrol diri dan memupuk semangat takwa. Rentang waktu antara sahur sampai terbenam matahari merupakan sebuah kesempatan baik untuk mengontrol dan memerangi hawa nafsu serta menolak godaan. Setiap individu yang menjaga amal ibadahnya hingga waktu berbuka, tentu .ia akan memperoleh derajat yang tinggi

Kesuksesan seseorang untuk meninggalkan dosa, akan membuatnya meraih keuntungan yang lebih besar dalam urusan ibadah dan jika ia terlibat banyak dosa meskipun

tidak membatalkan puasa,tapi pahala dan ganjarannya telah berkurang. Kaum mukmin akan berusaha maksimal agar bisa mempersembahkan amal ibadah yang sempurna dan tanpa cacat ke pangkuan Allah Swt.Amalan yang ikhlas dan bersih ini diterima dengan lapang dan membuat pelakunya memperoleh .keridhaan Tuhan

Menjauhi dosa dan mengendalikan hawa nafsu merupakan salah satu keuntungan berpuasa. Manusia yang tidak mampu menahan gejolak hawa nafsu dan syahwat, maka bulan Ramadhan merupakan momentum terbaik bagi mereka untuk mengontrol naluri hewani dan syahwatnya.Imam Jakfar Shadiq as berkata, "Puasa adalah tirai dan hijab bagi orang yang berpuasa dari penyakit-penyakit dunia. Ia juga akan menjadi perisai dari azab akhirat. Setiap saat kalian ingin berpuasa, maka kekanglah diri kalian dari semua syahwat dan hawa nafsu (seperti, mencela, bersumpah dengan dusta, dan lain-lain), sebab terperangkap dalam dosadi tengah puasa akan mengurangi pahala puasa dan ".membuatnya tidak diterima

Melakukan perbuatan dosaseperti, ghibah (membicarakan
,keburukan orang lain), berdusta, menatap non-muhrim
berlaku zalim, dan sejenisnya, secara lahiriyah tidak
membatalkan puasa,namun akan mencegah seseorang meraih
.kenikmatan spiritual berpuasa

Sebuah riwayat menyebutkan bahwa seorang perempuan sedang
menjalani puasa sunnah, tapi ia mengeluarkan celaan untuk
tetangganya, Rasul Saw kemudian membawa satu piring nasi
dan bersabda, "Makanlah makanan ini!" Perempuan itu
,bersikeras bahwa ia sedang berpuasa, Rasul lalu bersabda
Bagaimana engkau mengaku berpuasa, sementara engkau"
mencela tetanggamu? Ketahuilah bahwa puasa bukan hanya
tidak makan dan minum, tapi orang yang berpuasa juga
harus mengajak seluruh anggota badannya berpuasa
.bersamanya, serta menghindari ucapan dan perbuatan buruk
Allah menetapkan puasa untuk mencegah perkataan dan
perbuatan buruk." Rasul Saw kemudian menghadap ke
arahkhalayak dan bersabda, "Betapa sedikit orang yang
-berpuasa dan betapa banyak orang yang lapar." (Mizan al

(Hikmah, jilid 5

Faktor utama yang membuat manusia jauh dari rahmat Tuhan disebabkan mereka terlena dalam gejolak hawa nafsu dan syahwat. Dalam ajaran Islam, ada banyak petunjuk untuk mengontrol dan mengarahkan hawa nafsu serta menyeimbangkan naluri hewani dan salah satunya adalah puasa. Puasa merupakan bentuk latihan, yang jika dilakukan secara teratur dan rutin, maka kekuatan untuk mengontrol diri dan meninggalkan dosa secara bertahap akan menguat dalam diri manusia dan membuat mereka mampu .mengendalikan nafsunya

Untuk itu, orang yang berpuasa tidak boleh kehilangan kontrol atas segala jenis dosa dan ia harus menjauhi perbuatan maksiat. Rasul Saw bersabda, "Barang siapa yang berpuasa di bulan Ramadhan dan menjaga hawa nafsunya dan lisannya dari dosa serta tidak menyakiti masyarakat, maka Allah akan mengampuni dosa-dosanya dan ia terbebas dari ".neraka dan mendapatkan tempat di surga

Seiring datangnya bulan Ramadhan, banyak orang bertanya

dan ingin tahu tentang kiat agar tetap semangat menjalani rutinitas di tengah rasa lapar dan dahaga. Apakah Ramadhan menjadi penghalang bagi kemajuan manusia dalam urusan kerja dan dunia? Dengan sebuah kajian sederhana ,dan menyaksikan kehidupan kaum Muslim di bulan Ramadhan ,kita akan memahami bahwameski tak lepas dari kesulitan ,namun umat Islam selain tidak meliburkan rutinitasnya tapi mereka justru bekerja dengan penuh semangat. Mereka .dengan puasanya sedang melatih kesabaran dan ketakwaan

Mantan bomber Sevilla, Frederic Kanoute sudah lama dikenal sebagai pesepak bola yang taat. Ia sudah terbiasa .menjalankan ibadah puasa di tengah padatnya kompetisi ,Pemain 35 tahun ini yakin berpuasa bukan melemahkan justru bisa menguatkan. Eks striker Sevilla ini menuturkan, "Secara pribadi, menjalankan tuntunan agama membantu saya dalam sepakbola. Dan sepakbola juga ikut membantu untuk tetap sehat dan menguatkan saya. Tak ada konflik karena orang yang tahu tentang Islam, mereka tahu bahwa ibadah puasa itu malah menguatkan mereka yang ".menjalaninya, dan bukan malah melemahkan umat Muslim

Sekarang banyak pemain yang beragama Islam masuk ke dunia sepakbola Eropa dan mereka mampu menjadi perhatian dengan ,kemampuan mengolah bola yang lihai. Mau tidak mau membuat klub atau pengelola kompetisi sepakbola Eropa melakukan kompromi. Sebelumnya, para pelatih beranggapan bahwa puasa akan mengurangi performa pemain Muslim dan menurunkan tingkat profesionalitas mereka. Masalah ini menciptakan perdebatan panjang antara pelatih dengan para pemain Muslim, namun para pemain Muslim biasanya tidak bersedia duduk di bangku cadangan, mereka tetap berpuasa dan ingin membuktikan bahwa puasa tidak menghalangi .mereka untuk tampil prima

Puasa Ramadan membuatku menjadi semakin kuat," ujar" Kanoute, bintang sepak bola asal Mali. Tidak mudah bagi Muslim di Spanyol berpuasa saat musim panas di Eropa mencapai puncaknya. Suhu bisa mencapai 40 derajat Celcius, dengan kelembaban tinggi. Siang lebih panjang dibandingkan malam hari. "Saya berusaha menghormati ",keyakinanku dan menjalankan ibadah sebisa mungkin

tambahnya. "Terkadang memang sulit melakukan puasa
.Ramadhan ketika cuaca di selatan Spanyol sangat panas
Tetapi, saya mampu melakukannya. Alhamdulillah," tegas

.Kanoute

Kanoute menemukan kedamaian dalam Islam dan olahraga
telah memberinya peluang terbaik untuk berkonsentrasi dan
memusatkan pikiran. Dia berkata, "Aku selalu menyempatkan
diri untuk ibadah. Kadang teman-teman satu tim
menyaksikan tingkahku, tapi mereka bisa mengerti kalau
.aku seorang Muslim dan mereka menghormati keyakinanku
Banyak dari mereka yang penasaran dan ingin tahu tentang
kegiatan ibadahku, terutama di bulan Ramadhan. Mereka
heran mengapa aku tidak makan sesuatu dan mereka
mengajukan banyak pertanyaan seputar masalah ini. Meski
begitu aku tetap merasa nyaman dan aku menikmati kegiatan
".ibadahku