بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

Khutbah Jum'at

MENGAJAK SEMUA ANGGOTA
TUBUH UNTUK BERPUASA
Shoumu Al Jawarih,Shoumun Kamilun,
Shoumun Samilun

KHUTBAH JUM'AT: MENGAJAK SEMUA ANGGOTA TUBUH UNTUK BERPUASA (SHAUMU AL-JAWARIH)

Ma'asyiral Muslimin Rahimakumullah

Puasa tidak hanya menahan makan, minum, dan hubungan suami-istri dari sejak terbit fajar hingga terbenam matahari. Tetapi juga mampu mengajak semua anggota tubuh kita berpuasa dan meninggalkan perbuatan tercela. Mulai dari mata, telinga, lisan, tangan, kaki, perut, hingga hati.

Jika selama ini kita hanya fokus pada puasa perut dan kemaluan, maka sudah sepantasnya kita mengajak anggota tubuh lainnya turut berpuasa. Terutama anggota tubuh paling penting dalam diri kita yaitu hati.

Ibadah puasa lebih-lebih puasa Ramadhan merupakan kesempatan yang mesti kita manfaatkan dengan sebaik-baiknya.

Puasa yang merupakan ibadah badan, yang membutuhkan kekuatan jasmani, meniscayakan bagi kita untuk melaksanakannya dengan sepenuh hati.

Ibarat kalimat, kalau memang kita ingin berenang, jangan setengah-setengah. Harus basah sekalian.

Termasuk dalam hal ibadah puasa. Kita mesti all out, melaksanakannya dengan segenap jiwa dan raga.

Ma'asyiral Muslimin Rahimakumullah

Kita gabungkan antara puasa yang bersifat lahir maupun batin. Untuk lebih menyempurnakan puasa, ada hal-hal yang harus kita indahkan agar apa yang kita sedang kerjakan menjadi sempurna.

Tidak cukup kita berpuasa dari makan dan minum jika tidak disertai puasa, dalam arti menahan, dari perkara-perkara yang bisa mengurangi bahkan menghilangkan keutamaan di dalamnya.

Ma'asyiral Muslimin Rahimakumullah

Pertama, menundukkan dan menahan pandangan mata dari semua yang tercela dan membuat kita lalai dalam mengingat Allah SWT.

Pandangan mata kita bisa menghilangkan pahala puasa jika kita tak pandai ke arah mana kita gunakan memandang.

Jika yang kita lihat wajah lembaran mushaf Al-Quran, kita pandang wajah orang tua kita dengan pandangan kasih sayang, tentu ini sangat terpuji.

Akan sangat tercela jika kita gunakan mata kita untuk memandang hal-hal yang buruk di televisi, layar telepon genggam, internet, film-film, tayangan nihil manfaat dan sebagainya.

Rasul ﷺ bersabda :

اَلنَّظْرَةُ سَهْمٌ مَسْمُوْمٌ مِنْ سِهَامِ اِبْلِيْسَ لَعَنَهُ اللّٰهُ ، فَمَنْ تَرَكَهَا خَوْفًا مِنَ اللّٰهِ آتَاهُ اللّٰهُ تَعَالَى عَزَّ وَجَلَّ اِيْمَانًا يَجِدُ حَلاَوَتَهُ فِى قَلْبِهِ .

“Pandangan itu adalah anak panah yang beracun dari anak panah-anak panah Iblis yang dilaknat Allah. Barang siapa meninggalkan pandangan tersebut karena takut kepada Allah, maka Allah ta’ala akan memberinya iman yang akan dia dapati kesedapannya dalam hatinya.”

Ma’asyiral Muslimin Rahimakumullah

Kedua, menjaga lisan semua ucapan yang buruk apa pun namanya. Entah apakah ucapan itu berupa gurauan yang melebihi batas, berbohong, menggunjing, cacian, makian, adu domba dan bentuk-bentuk ucapan buruk lainnya.

Rasulullah ﷺ bersabda :

إن الصوم أمانة فليحفظ أحدكم أمانته

“Sesungguhnya puasa itu adalah amanah, maka jagalah amanah tersebut.”

Sufyan Ats-Tsauri berkata :

الغِيبَةُ تُفْسِدُ الصَّوْمَ

“Menggunjing itu merusak puasa.”

Mujahid berkata :
“Ada dua perbuatan yang bisa merusak puasa, menggunjing dan berbohong.”

Berapa sering kita berpuasa, tidak makan dan minum, tidak kita masukkan satu pun butir nasi demi menjalankan puasa.

Sayangnya, kita mengeluarkan dari lisan kita ucapan-ucapan negatif seperti di atas.

Tentu saja tingkah laku semacam ini bisa menghilangkan pahala di sisi Allah SWT.

Seyogyanya kita jalani puasa sembari kita manfaatkan lisan untuk sibuk berzikir kepada Allah, membaca Al-Quran. Inilah yang disebut dengan istilah shaum lisan (puasa dengan menahan lisan).

Kaum Muslimin Rohimakumulloh
Ketiga, sebagaimana lisan yang harus kita jaga, jangan lupa kita sempurnakan puasa dengan menjaga pendengaran dari segala sesuatu yang tidak layak untuk didengar.

Jika lisan tak boleh menggunjing, maka mendengar gunjingan merupakan sesuatu yang terlarang.

Alhasil, segala sesuatu yang haram diucapkan karena keburukan di dalamnya, maka kita juga tidak diperkenankan untuk mendengarkannya.

Maka orang yang menggunjing, misalnya, dosanya sama dengan orang yang hanya ikut mendengarkan.

Sebagaimana firman Allah SWT :

سَمَّاعُوْنَ لِلْكَذِبِ اَكَّالُوْنَ لِلسُّحْتِ

“Mereka itu adalah orang-orang yang suka mendengarkan berita bohong, banyak memakan yang haram...” (QS: Al-Ma’idah: 42).

Nabi Muhammad ﷺ bersabda :

اَلْمُغْتَابُ وَالْمُسْتَمِعُ شَرِيْكَانِ فِى الإِثْمِ

“Orang yang menggunjing dan orang yang menyimak keduanya sama-sama berdosa.”

Ma’asyiral Muslimin Rahimakumullah Keempat, selain menjaga lisan dan pendengaran, kita jaga seluruh anggota badan dari perbuatan dosa. Tangan, kaki, perut, semuanya kita jaga.

Jangan sampai tangan kita mengambil yang bukan hak kita. Jangan sampai kaki ini kita ayunkan ke tempat-tempat yang Allah tidak sukai. Jangan sampai perut ini kita masukkan barang yang syubhat apalagi haram.

Puasa yang berarti menahan dari makan yang halal, jangan sampai kita akhiri saat berbuka dengan yang haram.

Ma'asyiral Muslimin Rahimakumullah Kelima, tidak menjadikan buka puasa sebagai ajang balas dendam dengan makan sebanyak-banyaknya meski dengan yang halal.

Tidak sedikit di antara orang-orang yang puasa ingin memuaskan diri dengan aneka makanan dan minuman kala berbuka. Mereka ingin ini dan itu.

Mereka membeli makanan ini dan itu. Akhirnya perilaku ini menjadi kebiasaan yang susah ditinggalkan.

Padahal diharapakan seseorang yang menjalankan puasa bisa kuat dan tegar saat berhadapan dengan musuh Allah dan mampu mematahkan godaan syahwat yang mengajak kepada keburukan.

Ma'asyiral Muslimin Rahimakumullah

Keenam, untuk menyempurnakan puasa kita, setelah berbuka, hendaknya hati kita dalam keadaan harap-harap cemas. Kita tata hati ini di antara khauf (takut) dan raja' (berharap).

Kita punya harapan semoga ibadah kita diterima Allah sehingga kita termasuk golongan orang-orang yang dekat dengan Allah. Tapi di sisi lain kita khawatir ibadah kita tidak diterima oleh Allah SWT sehingga kita jauh dari rahmat-Nya.

Jabir bin Abdullah menyampaikan petuahnya:

إِذَا صُمْتَ فَلْيَصُمْ سَمْعُكَ وَبَصَرُكَ وَلِسَانُكَ عَنِ الْكَذِبِ وَالْمَحَارِمِ وَدَعْ أَذَى الْجَارِ، وَلْيَكُنْ عَلَيْكَ وَقَارٌ وَسَكِينَةٌ يَوْمَ صَوْمِكَ، وَلَا تَجْعَلْ يَوْمَ صَوْمِكَ وَيَوْمَ فِطْرِكَ سَوَاءً.

“Jika kamu berpuasa maka hendaknya pendengaranmu, penglihatanmu dan lisanmu turut berpuasa dari dusta dan hal-hal haram serta janganlah kamu menyakiti tetangga. Bersikap tenang dan berwibawalah di hari puasamu. Janganlah kamu jadikan hari puasamu dan hari tidak berpuasamu sama.”

Ma’asyiral Muslimin RahimakumullahInilah

Sejumlah amalan agar kita bisa menjalankan ibadah puasa dengan sebaik-baiknya. Kita puasakan indera dan anggota badan, baik di luar Ramadhan, lebih-lebih di bulan Ramadhan sendiri. Mari kita puasakan mata, telinga, mata, perut, hati, tangan, kaki, dari semua perkara yang buruk, perkara yang berakibat negatif dalam kehidupan kita di dunia atau akhirat.