**PUASA RAMADLAN SEBAGAI *TRAINING*  PENYUCIAN JIWA**

**Oleh: DR. Fathul Mufid, M.Si**

**(Ketua STAIN Kudus)**

            Selamat datang wahai Ramadlan, kami menyambutmu dengan penuh kegembiraan, bergembira dengan kedatanganmu, karena Rasulullah Muhammad SAW pernah bersabda: “Seandainya umatku mengetahui semua keistimewaan Ramadlan, niscaya mereka mengharap semua bulan menjadi Ramadlan”. Pertanyaanya, Apa saja yang perlu kita persiapkan? Jawabnya,  jiwa yang suci, niat yang tulus, dan tekat yang kuat untuk mengendalikan dan memerangi nafsul amarah. Untuk menunjang itu semua, marilah  menghidupkan malamnya dengan salat tarawih, *tadarus* al-Qur’an, dzikir dan berbagai ibadah lainnya, serta dilengkapi dengan ibadah sosial pada siang harinya. Itulah persiapan menyambut bulan suci Ramadlan. Ingatlah sabda Rasulullah: “Banyak orang yang menjalankan ibadah puasa, tetapi mereka tidak memperoleh manfaat apapun dari puasanya kecuali hanya lapar dan dahaga”.

         Puasa  dalam tradisi tasawuf merupakan bentuk *mujahadah*, yakni kesungguhan dalam upaya spiritual melawan hawa nafsu dari berbagai kecenderungan jiwa rendah. *Mujahadah dengan puasa* akan berhasil jika disertai *riyadlah,* yakni latihan spiritual dengan mengurangi makan, minum, tidur, serta berkumpul suami-isteri, dengan memperbanyak zikir dan *tafakkur* guna menjernihkan hati agar memperoleh *nur* atau petunjuk langsung dari Allah SWT.

*Mujahadah* ada dua macam, yaitu *mujahadah jasmani* dan *mujahadah ruhani.* **Pertama**, *Mujahadah jasmani* adalah ketekunan beribadah yang bersifat amali yang menyangkut perbuatan dzahir, seperti salat, puasa, zakat, haji, *zikr*, membaca *tasbih*, *tahlil* dan sebagainya. **Kedua** *mujahadah* *ruhani* bagi orang yang berpuasa adalah menjaga diri dari berbagai pebuatan yang dapat membatalkan pahala puasa seperti bohong, hasud, ghibah, melihat lawan jenis dengan syahwat, dan lain sebagainya. Kedua, *Mujahadah ruhani* ada dua macam, yaitu: 1) Pembersihan jiwa (*tazkiyah*) maksudnya adalah membersihkan kotoran-kotoran jiwa,  yang pokoknya adalah cinta kepada kesenangan duniawi dan berbagai perhiasannya. Oleh sebab itu, Nabi Muhammad SAW bersabda: “Cinta dunia adalah pangkal segala kesalahan”. Cinta  dunia induknya ada tiga macam, yaitu: a) Loba (*hirsh*}) yaitu penyakit rakus kepada hal-hal keduniaan; seperti berlebihan dalam makan, minum, hubungan seksual, dan lainnya yang melampaui batas kewajaran; b) Sombong (*kibr*) adalah penyakit jiwa di mana Iblis  karena sifat sombongnya menolak perintah Allah menghormat kepada Adam As maka Iblis mendapat laknat dari Allah SWT, diusir dari surge dan diturunkan dari derajadnya; c) Iri hati (*hasad*) ialah penyakit jiwa yang tidak rela orang lain mendapatkan nikmat dari Allah SWT. 2) Penghiasan jiwa (*tahliyah*) yaitu  upaya internalisasi akhlak-akhlak ketuhanan, sehingga jiwa menjadi laksana “cermin” yang mengkilap atau bagaikan “lembaran kertas” yang di dalamnya berbagai bentuk pengetahuan hakiki secara menyeluruh.

Fungsi dari penyucian jiwa (*tazkiyah*) adalah bebasnya jiwa  dari cengkeraman nafsu *ammarah*, sehingga jiwa menjadi jernih. Sedang fungsi penghiasan jiwa (*tahliyah*)\ adalah bebasnya hati seseorang dari sifat-sifat yang tercela, sehingga hati mendapatkan *nur Ilahi* secara langsung dari Allah SWT. Al-Qur’an secara eksplisit menjelaskan bahwa tujuan diwajibkannya puasa adalah agar kita menjadi orang yang **“bertaqwa”** (QS, al-Baqarah:183). Untuk itu harus ada upaya untuk melaksanakan ibadah puasa yang berkualitas. Ibadah  puasa  yang berkualitas itulah yang akan menghantar kita untuk diperolehnya ***lailatul qadar*** yaitu kedamaian sarta kesucian jiwa**.** Ini merupakan peletakan batu pertama dari kebajikan sepanjang hidup bagi yang menggapainya sekaligus sebagai malam penetapan (*qadar*) bagi kedamaian dan kesejahteraan  di dunia dan di akhirat. \*\*\*