**Puasa sebagai *Tombo Ati***

***Oleh: Taufikin (Dosen STAIN Kudus)***



Alhamdulillah setelah sebelas Bulan (Syawwal-Sya’ban) Umat Islam berperang melawan hawa nafsu dan syaitan sampai akhirnya bertemu dengan Ramadhan kembali. Tanpa kita sadari Syaitan telah memberikan pelatihan (*coaching*) menuju keji dan munkar sebelas bulan lamanya, amat berbahaya apabila menjadi kebiasaan dan *Na’udzubillah* jika menjadi karakter. Karena apabila demikian, yang terjadi adalah saat bulan Ramadhan banyak Umat Islam tetap berbuat keji dan munkar walaupun tanpa di dampingi *coach-*nya. Karena hawa nafsu nya telah memiliki kebiasaan atau bahkan berkarakter keji dan munkar.

Perbuatan keji dan munkar sebenarnya berpangkal dari Hati manusia. Nabi Bersabda:

*“Ketahuilah, sesungguhnya dalam tubuh manusia ada segumpal daging, jika segumpal daging itu baik, maka akan baik seluruh tubuh manusia, dan jikasegumpal daging itu buruk, maka akan buruk seluruh tubuh manusia, ketahuilah bahwa segumpal daging itu adalah hati manusia”. (HR. Bukhari dan Muslim).*

Berdasarkan hadits di atas, kesimpulan sederhananya adalah apabila seseorang memiliki perilaku maksiat (keji dan munkar), maka itulah produk hati. Hati dapat kita bahas dari dua aspek, yakni aspek jasmani (fisik) dan rohani (agama). Secara jasmani hati memiliki beberapa fungsi seperti: 1) menetralkan racun. 2) Metabolisme Karbohidrat. 3) Metabolisme Protein. 4) Metabolisme Lemak. 5) Sintesis Kolesterol dan plasma. 6) Penyimpanan berbagai Zat. 7) Tempat pembentukan dan pembongkaran sel darah merah. 8) menghasilkan zat pelarut lemak. *Subhanallah*, secara fisik luar biasa vital fungsi hati kita, amat menyedihkan apabila kita lupa bersyukur kepada sang Pencipta Allah Swt.

Pada aspek rohani (agama), dalam al Qur’an al Karim dapat dijelaskan bahwa hati manusia terdapat empat bagian, yaitu: shadr, Qolb, fuad/af’idahdanalbab. 1) ***Shadr***, pengertiannyasebagaihatibagianluar (dada). Shadr merupakanpintusegalamacamgodaannafsu, penyakithatidanjugapetunjukdariTuhan dan Shadrjugamerupakantempatmasuknyailmupengetahuankedalamdirinyamanusia.Dada adalah*Clash*antarakekuatanpositifdannegatifdalamdirikita, tempat uji nafsu negatif.Apabila sisipositifdominan, maka dada bercahayakarena dalam petunjuk Allah Swt. Tetapijikasisinegatifdominan, makaHatiakanmengerasdancahayabhatiniyahmenjadiredup. 2) ***Qalb***, dalam bahasa Indonesia diartikan sebagai kalbu atau hati. Hubungan antara Qolb dengan Shadr ialah bahwa Qolb merupakan sumber, sedangkan Shadr diibaratkan sebagai wadahnya, atau shadr merupakan wadahnya Qolb.Hati berisakan prinsip-prinsip pengetahuan yang mendasar. Iabagaikan air yang mengisiwadahpengetahuandalam dada (Shadr). 3) ***Af’idah/Fu’ad,*** kata“fuad” berartihati, tetapiletaknyalebihdalamdariQolb, shingga kata “fuad” biasadikatakansebagai “hati yang lebihdalam”Qolbdanfuadsaling melengkapi, karena Qalbmengetahui, sedangkanfuadmelihat. Keterpaduannya menjadikankeyakinankitaakansemakin kuat. 4) **Albab/lubb**.Kata “albab” adalah bentukjamakdari kata “lubb”.Dalambahasa Arab katab “lubb” berartiintisari.Sedangdalamtasawwufistilah “lubb” berartihatiterdalamatauhatinyahati. Apabila seseorang menggunakan shadr, Qalb, dan fuad saja maka seseorang bisa baik dan bisa juga buruk, tapi jika telah mengintegrasikan shadr, Qalb, dan fuaddengan albabnya, maka ia akan selalu baik.

Sedemikian hebatnya fungsi hati baik secara jasmani maupun rohani, maka alangkah jahilyyahnya kita apabila tidak bisa menjaga bersihnya hati kita agar terjaga perilaku yang baik atas petunjuk dan ridla Allah Swt. Contoh realitas sekarang dengan maraknya Perang, Pelecehan seksual, pembunuhan, penyalahgunaan Narkoba, dan permasalahan akut yakni Korupsi, Kolusi dan Nepotisme pasca reformasi yang justru semakin memburuk menjadi tanda bahwa hati manusia masih dalam keburukan dan redupnya cahaya ilahi.Bahkan syair ini seakan tinggal kenangan:

*Tombo ati iku lima ing wernane, ingkang dhingin maca Qur’an sak maknane, kaping pindho wongkang sholeh kumpulono, keping telu sholat sunnah lakonono, kaping papat dzikir wengi ingkang suwe, kaping lima weteng iro kudu luwe.*

Obat hati yang pertama : 1) membaca al Qur’an dan maknanya 2) bergaul dengan lingkungan yang baik (orang sholih) 3) shalat sunnah 4) dzikir malam 5) diet makanan dengan berpuasa.

Bulan ramadhan ini adalah momentum untuk mencari **hakikat** dari syariat diwajibkannya puasa ramadhan, mengobati hati tanpa menunggu masa tua, berusaha meraih derajad *Muttaqin,* yaknisenantiasa berbuat kebajikan dan menjauhi larangan sang Khaliq sebagai produk dari bersih dan sehatnya hati,menjalankan 5 *tombo ati* untuk mencegah redupnya hati akibat hilangnya cahaya ilahi*.*Hati yang bersih dan sehat, menjadikan badan kita juga sehat. Produknya adalah perilaku bijak jauh dari maksiat (keji dan munkar) sehingga terwujud keshalihan pribadi-sosial dan bermartabat. Amin.