

## BERAJUANG MENGENDALIKAN NAFSU PERUT

Oleh: Dudung Rahmat Hidayat

Ayat dalam Surat Al Baqarah/2: 155 di bawah ini, menjadi dasar keteguhan hati menghadapi berbagai ujian dan cobaan dari Allah swt Yang diujungnya bagi yang sabar adalah kenikmatan besar dan kekal di akhirat kelak, ayat tersebut adalah:



155. Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. Al Baqarah /2 :155

1. Kalimat: Berilah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar, ditafsirkan oleh Imam Qusyairy: Beri kabar gembira kepada mereka bahwa mereka akan memperoleh pahala yang agung karena sanggup menahan lapar.

2. Anas bin Malik Ra meriwayatkan bahwa Fathimah Al Zahra datang menemui Rasulullah saw dengan membawa sekerat roti. Rasulullah saw bersabda: Apa ini ? Fatimah Ra menjawab: Ini adalah roti yang sengaja aku buat sendiri, hati tak terasa tenang sebelum aku berikan roti ini untuk mu ayah. Rasulullah dengan senang hati menerima roti itu dan bersabda:

Roti ini adalah makanan pertama yang masuk ke dalam mulut ayahmu sejak 3 hari ini.

Terhadap Ayat dan peristiwa tersebut Imam Qusyairy memberi komentar: Karena itu, lapar adalah menjadi sifat para ahli ibadah. Lapar adalah salah satu rukun mujakadah (kerja keras dan sungguh-sungguh). Para tokoh salik yang menempuh jalan suluk membiasakan diri secara bertahap untuk lapar dan tidak makan ( Puasa). Mereka mendapatkan sumber hikmah dalam makan. KURU CILEUH KENTEL PEUJIT ( Sunda ) = Mengurangi tidur dan memperbanyak puasa puasa karena Allah swt. *Kuru cileuh*= tai mata mengecil bahkan tidak ada karena kurang tidur, *kentel peujit* = *kosong usus besar tempat makanan karena mengurangi makan.*

3. Shal aTstari berkata: Ketika Allah menciptakan dunia, Allah jadikan kenyang sebagai penyebab maksiat dan kebodohan. Dan Allah menjadikan lapar sebagai alat meraih ilmu dan hikmah.

4. Abu Sulaiman Ad Darani berkata: Kunci meraih prestasi dunia adalah kenyang, dan kunci meraih prestasi akhirat adalah lapar.

5. Yahya bin Muadz berkata: Lapar itu cahaya, dan kenyang itu api.

6. Pengalaman : Dzikir / menghafal/ membaca pelajaran kita, sering kalah oleh ngantuk karena padatnya perut.

7. Dzikir itu nikmat, tapi kita belum merasakan nikmatnya dzikir karena keburu ngantuk dan tidur.

8. Kita harus berjuang mengurangi makan dengan puasa, pasti senang, bahagia dan nikmat ibadah.