

# Berpuasa Bukan Hanya Sekadar Menahan Lapar dan Haus

---

<"xml encoding="UTF-8?">

Al-Qur'an dengan jelas menyebutkan bahwa hikmah dan tujuan utama berpuasa adalah agar orang-orang beriman dapat meraih ketakwaan. Namun, apakah setiap orang yang berpuasa otomatis akan mencapai ketakwaan? Tentu saja tidak. Sebab, puasa bukan hanya tentang menahan lapar dan haus, tetapi juga menahan diri dari segala sifat tercela yang dapat .menjauhkan manusia dari kesempurnaan spiritual

Puasa mencakup berbagai aspek, seperti puasa lisan—menjaga diri dari ghibah (menggunjing), berbohong, mencaci maki, serta merendahkan orang lain—dan puasa anggota tubuh lainnya, yang berarti mengendalikan perbuatan agar tetap berada dalam batasan moral yang diajarkan .agama

:Imam Ja'far Shadiq a.s. pernah berkata

".Sesungguhnya puasa bukan sekadar menahan lapar dan haus"

:Kemudian beliau membaca firman Allah dalam Surah Maryam ayat 26

Makan, minum, dan bersukacitalah engkau. Jika engkau melihat seseorang, katakanlah," 'Sesungguhnya aku telah bernazar puasa (berdiam diri dari berbicara) untuk Tuhan Yang Maha "" .Pengasih. Oleh karena itu, aku tidak akan berbicara dengan siapa pun pada hari ini

Hadis Rasulullah SAW juga mempertegas hal ini. Diriwayatkan bahwa suatu ketika, Rasulullah SAW mendengar seorang wanita yang sedang berpuasa mencaci maki budaknya. Rasulullah :kemudian memanggil wanita tersebut dan berkata kepadanya

".Silakan makan"

,Wanita itu terkejut dan menjawab

".Ya Rasulullah, saya sedang berpuasa"

,Rasulullah SAW pun menegaskan

Bagaimana mungkin engkau berpuasa, sementara engkau mencaci maki budakmu?"

Ketahuilah bahwa puasa bukan hanya sekadar menahan lapar dan haus, tetapi juga menahan  
".tubuh dan nafsu dari segala sifat tercela

Puasa sejati bukan hanya menahan diri dari makanan dan minuman, tetapi juga menahan lisan,  
perbuatan, serta hati dari segala bentuk keburukan. Dengan demikian, puasa tidak hanya  
menjadi ritual fisik, tetapi juga menjadi sarana penyucian jiwa yang membawa kita menuju  
[]ketakwaan sejati