

Rumi: Wahai Manusia Makanlah Seperti Lebah Madu Makan

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

Salah satu sufi terkemuka bernama Jalaludin Rumi pernah menulis begini, kalian manusia hendak makan seperti lebah. Yakni ia memilah makanan dan hanya memakan makanan yang bersih kemudian ia tidak pernah hinggap di tempat yang kotor sehingga dari badannya, lebah .bisa menghasilkan madu

Islam memerintah pemeluknya untuk memperhatikan makanan yang mereka konsumsi. Selain itu Islam juga meminta pemeluknya untuk makan di saat sudah merasa lapar dan berhenti .makan ketika sudah kenyang

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ ~

"Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya"

(Surah Abbasa, ayat 24)

Badan itu ibaratnya seperti tanah. Jika diberi air dan pupuk sesuai kadarnya maka tanah .tersebut akan menjadi subur dan sehat

Begitu juga dengan badan kita, ketika badan kita diberikan makanan yang sehat dan minuman .yang cukup sesuai saran ahli maka badan kita akan menjadi sehat dan umur kita akan panjang

Akan tetapi sayangnya kadang kita kaum muslim mengikuti gaya eropa. Memberikan makanan pada badan kita yang tidak sesuai dengan kebutuhan badan. Misalnya saja dengan makanan .cepat saji dan makanan junk food

Selain itu juga kadang kita memberi makanan pada perut kita padahal ia tidak menginginkannya yakni kita makan padahal kita tidak lapar, kita minum padahal kita tidak .haus

Imam Ali as pernah berkata, "Janganlah kamu hidup untuk makan namun makanlah untuk ".hidup

Adapun makna dari hadits di atas kurang lebih adalah kita tidak boleh mengikuti hawa nafsu untuk memakan semua apa yang ada di hadapan kita. Sehingga kita menjadikan hidup kita

hanya untuk mencari makanan. Yakni kita harus mengontrol diri kita yaitu dengan memakan makanan secukupnya. Hanya untuk supaya kita masih bisa hidup saja. Tak perlu fokus .mengejar makanan. Makananlah di saat kita lapar dan minumlah di saat kita haus

Lebih jelasnya, ketika badan kita diberikan makanan yang sehat maka sama halnya dengan tanah yang subur, ketika matahari menyinari, angin menerpa, dan air mengalirinya maka tanah tersebut akan semakin subur. Begitu pun dengan badan. Jika badan kita diberi makanan yang sehat maka segala unsur yang ada di alam semesta ini akan menjadi sebab kita mempunyai .umur yang panjang

Maka dari itu mari kita perhatikan makanan apa saja yang masuk dalam tubuh kita. Karena kebanyakan orang meninggal dunia karena penyakit yang berada di dalam perutnya. Selain itu marilah kita terapkan kehidupan Islami dengan cara tidak makan kalau tidak lapar dan berhenti .makan sebelum kenyang. InsyaAllah semoga Allah memberikan kita umur yang panjang