



Panduan Menuju Ramadhan yang Ramah Lingkungan

Kamran Shezad

Didukung oleh:



Ummah for Earth
Menjaga demi kebaikan

GREENPEACE



“

Di bulan Ramadhan itulah Al-Qur'an diturunkan sebagai petunjuk bagi umat manusia, pesan yang jelas memberikan petunjuk dan pembeda antara hal-hal yang benar dan yang salah.

Maka dari itu, siapa saja di antara kalian yang hadir pada bulan tersebut hendaknya berpuasa, dan siapa saja yang sakit atau sedang dalam perjalanan hendaknya mengganti hari-hari yang hilang dengan berpuasa pada hari-hari lain setelahnya. Allah SWT menginginkan kemudahan bagi kalian, bukan kesulitan. Allah SWT ingin kalian menyelesaikan periode yang ditentukan dan memuliakan-Nya karena telah membimbing kalian, sehingga kalian dapat bersyukur.

”

(Qur'an 2:185)



Daftar Isi

Pengantar - Kesadaran Lingkungan di Bulan Ramadhan	04
Puasanya Nabi Muhammad ﷺ	06
Makanan	11
Pengelolaan Sampah	13
Pelestarian Air	16
Transportasi	18
Pemberian Sedekah	20
Sepuluh Tips Ramadan yang Ramah Lingkungan	22
Kekuatan dari Doa	24
Doa untuk Rumah Kita Bersama	25

Kamran Shezad MSc. MIEMA CEnv



@ClimateKam

Kamran Shezad adalah Eksekutif Perubahan Iklim & Keberlanjutan untuk Bahu Trust. Ia juga seorang Direktur untuk Islamic Foundation for Ecology and Environmental Sciences.

Dia adalah penasihat yang menggunakan pendekatan yang diilhami iman dalam mempromosikan pesan lingkungan dan membimbing perubahan perilaku. Kamran adalah aktivis akar rumput lingkungan dan juru kampanye keadilan sosial, dia telah bekerja dengan beragam kelompok agama dan telah menghasilkan perangkat, panduan praktis, dan memobilisasi komunitas untuk aksi iklim.

Kamran memegang gelar Master dalam Kelestarian Lingkungan (Strategi & Management), seorang 'Chartered Environmentalist' dan anggota penuh dari Institute for Environmental Management and Assessment. Ia pernah bertugas di Dewan Penasihat Kepresidenan Masyarakat Sipil & Pemuda pada COP26 dan baru-baru ini ditunjuk sebagai Dewan Penasihat Multi-Agama untuk Satuan Tugas Antar Badan Perserikatan Bangsa-Bangsa tentang Agama dan Pembangunan Berkelanjutan (UN IATF).

Hak Cipta © Kamran Shezad, Bahu Trust. Seluruh hak cipta. Tidak ada bagian dari publikasi ini yang boleh direproduksi atau digunakan di mana pun tanpa izin tertulis terlebih dahulu dari pemilik hak cipta, kecuali untuk penggunaan ayat-ayat Al-quran dan hadits.



01

Pengantar - Kesadaran Lingkungan di Bulan Ramadhan

Allah SWT memilih bulan Ramadhan yang penuh berkah untuk mengelilingi kita dengan berkah-Nya yang tidak terhitung jumlahnya, dan bagi kita untuk mensyukuri karunia-Nya. Ramadhan memungkinkan jamaah untuk memfokuskan pikirannya pada pengabdian kepada imannya melalui doa, mengungkapkan rasa terima kasih, mencari pengampunan dan membantu yang membutuhkan. Di bulan ini, kita memiliki dorongan dan keinginan yang lebih besar untuk melakukan perbuatan baik.

“ Nikmat Tuhan manakah yang kamu dustakan? ”

(Qur'an 55:13)

Puasa merupakan ibadah sekaligus cara untuk belajar bersabar dan melepaskan diri dari kebiasaan buruk. Namun demikian, di era modernitas ini, fokusnya tampaknya telah bergeser dari manfaat puasa di bulan yang penuh berkah menjadi pandangan yang lebih materialistis, misalnya apa yang harus dibeli, di mana akan makan, dan berapa banyak yang dimakan.

Di bulan Ramadhan, kita cenderung menjadi lebih boros dalam hal makanan dan penggunaan sumber daya. Tingkat keborosan dapat meningkat karena berbagai faktor, mulai dari komersialisasi bulan suci hingga kemurahan hati tuan rumah yang membuat terlalu banyak

makanan untuk suatu acara. Kami menemukan fakta bahwa kami menggunakan lebih banyak air daripada bulan-bulan biasanya untuk berwudhu karena kami merasa lebih spiritual, dan kami cenderung menggunakan mobil kami lebih banyak untuk perjalanan belanja biasa.

Allah SWT telah menganugerahkan bumi kepada kita sebagai tempat tinggal, Allah SWT telah menciptakan setiap organisme hidup untuk tujuan yang tepat dan menciptakan setiap proses alami karena suatu alasan. Ketika Anda diberi hadiah tersebut, itu bukanlah sesuatu yang dibuang, melainkan berharga dan Anda harus menghargai pemberi hadiah tersebut.

Dalam Islam, manusia telah ditugaskan oleh Allah untuk bertindak sebagai pemelihara bumi;

“Sekarang, lihatlah! Tuhanmu berkata kepada para malaikat: Aku menempatkan di bumi penerus manusia untuk mengurusnya”
(Qur'an 2:30)

Sebagai umat Islam, kita harus bekerja menuju konservasi ekosistem Bumi, memastikan keberlanjutan sumber daya alam untuk generasi yang akan datang sambil menjaga keseimbangan antara manusia dan alam. Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi wa Sallam menekankan kepada para pengikutnya bahwa tindakan meninggalkan makanan dan minuman kehilangan maknanya tanpa perhatian dan evaluasi pribadi.

“Berapa banyak orang puasa yang puasanya hanya lapar dan dahaga?”
(Ihya Ulum al Din – Buku puasa)

Pada dasarnya, umat Islam dianjurkan untuk merenungkan pertanyaan ini: apa gunanya puasa fisik jika tindakan dan ucapan kita tidak berubah? Meskipun terdapat banyak nilai yang ingin dipatuhi oleh umat Islam dalam kehidupan sehari-harinya, nilai kesadaran lingkungan dan kepedulian terhadap lingkungan sangat relevan selama bulan Ramadhan yang penuh berkah.

Islam adalah agama pencerminan diri dan menganjurkan perjuangan untuk Ihsaan (keunggulan) dan praktik terbaik dalam kehidupan kita sehari-hari. Kita sering berbicara mengenai kedisiplinan jiwa, mengenai hal-hal yang berkaitan dengan hati atau penyakit dalam komunitas kita, dan meskipun ini sangat penting tentu saja, permasalahan ramah lingkungan harus menjadi topik inti bagi komunitas kita juga.

Sudah saatnya kita kembali ke hakikat bulan Ramadhan, untuk menjaga karunia Allah SWT sebagai hamba-Nya di Bumi.



Puasanya Nabi Muhammad ﷺ

Cara Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi wa Sallam menghabiskan bulan Ramadhan adalah topik yang luas, keadilan tidak dapat dilakukan dengan membahas area fokus ini hanya dalam beberapa halaman. Bagian ini hanya memberikan gambaran sekilas mengenai pengabdian dan bagaimana beliau mendapatkan manfaat dari bulan yang penuh berkah ini.

Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi wa Sallam menghabiskan Ramadhan dengan pengabdian penuh dan dedikasi kepada Allah SWT, beliau menghabiskan siang dan malam dengan berdzikir dan berdoa untuk umatnya. Hubungan Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi wa Sallam dengan Ramadhan tidak dimulai dengan kewajiban berpuasa, beliau memiliki hubungan dengan bulan suci ini jauh sebelumnya. Selama bulan Ramadhan, beliau mengasingkan diri di Gua Hira di pinggir Makkah untuk dapat terhubung dengan Allah SWT, menggunakan waktu ini sebagai sumber ketenangan dan fokus. Selama pengasingan diri Nabi Shallallahu 'Alaihi wa Sallam itulah beliau menerima karunia Al-Qur'an, dikelilingi oleh alam di Gunung Nur di perbukitan luhur Makkah.

Sahur

Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi wa Sallam menggambarkan makan sahur sebelum fajar sebagai makanan yang sepenuhnya diberkati (Sunnah Nisai). Makanan apa yang dapat lebih diberkati daripada makanan yang membantu dan menolong ketaatan kepada Allah SWT. Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi wa Sallam merekomendasikan sahur dengan kurma tetapi tidak terlalu banyak, Syeduna Huraira (semoga Allah meridhoinya) menggambarkan, Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi wa Sallam mengatakan:

“Betapa baiknya orang mukmin makan kurma sesaat sebelum fajar”
(Sunan Abi Dawud)

Syeduna Anas (semoga Allah meridhoinya) menceritakan:

“Nabi memerintahkanku untuk menyiapkan sahur karena beliau niat berpuasa, jadi aku membawa kurma dan panci berisi air”
(Nisai)

Kita harus mencontoh Rasulullah Shallallahu 'Alaihi wa Sallam dan merenungkan jumlah makanan yang kita konsumsi sebelumnya menutup puasa kita.

Selama hari-hari

Membaca Qur'an

Hubungan mendalam Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi wa Sallam dengan bulan Ramadhan dan Qur'an sangat terkenal. Wahyu Qur'an ke hati suci Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi wa Sallam dimulai pada bulan ini dan tidak ada yang lebih mengetahui kaitan hal ini selain Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi wa Sallam sendiri. Meskipun membaca Qur'an adalah hal biasa baginya sepanjang tahun, beliau akan meningkatkan bacaannya selama bulan ini.

Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi wa Sallam akan senang mendengarkan orang lain membaca Qur'an, Diriwayatkan dalam banyak hadits bahwa beliau akan meminta para sahabat untuk membacakan Qur'an kepadanya. Bahkan, beliau juga membaca Qur'an bersama malaikat Jibril (as) setiap Ramadhan (Sahih Bukhari).

Cobalah untuk membaca Qur'an lebih banyak selama bulan Ramadhan, menghabiskan waktu untuk belajar dan mengaji bersama keluarga Anda. Jauhi perangkat digital, berhemat energi listrik, dan mendapatkan energi spiritual. Pelajaran yang kita ambil dari sini adalah bahwa kita harus mencoba untuk membaca Qur'an lebih banyak.

Kemurahan Hati

Kita semua memahami betapa pentingnya dan makna amal di bulan Ramadhan. Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi wa Sallam menetapkan standar bagi kita. Kemurahan hatinya tidak hanya dimulai setelah beliau mengumumkan kenabiannya, tetapi sejak beliau mulai berurusan dengan orang-orang. Syeduna Khadija (semoga Allah meridhoinya) memuji beliau dan berkata:

“ Dengan Allah, Allah tidak akan pernah membiarkan kalian khawatir, Allah menjaga tamu-Nya, mengurangi beban orang lain, membantu yang tidak berdaya dan memberikan dukungan dalam cobaan yang dihadapi di jalan kebenaran”

(Bukhari)

Terdapat banyak hikmah di balik peningkatan kemurahan hati di bulan Ramadhan, semua orang menyadari sepenuhnya, namun tidak dapat ditekankan betapa artinya hal tersebut bagi orang-orang di masa sekarang ini. Kemurahan hati tidak boleh terbatas pada hal-hal materi, misalnya uang. Misalnya, Anda dapat bermurah hati dengan waktu Anda dengan menjadi sukarelawan untuk memperbaiki lingkungan di lingkungan Anda.



Bersiwak

Setiap orang yang berakal pasti benar-benar mengetahui betapa Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi wa Sallam sangat mencintai siwak. Beliau bahkan menggunakannya saat berpuasa. Terdapat banyak hadits mengenai hal ini.

Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi wa Sallam bersabda:

“ Miswak (*tooth-stick*) membersihkan dan menyucikan mulut dan menyenangkan Tuhan.”
(Sunan An-Nasa'i)

Menggunakan siwak merupakan sunnah dan jauh lebih ramah lingkungan daripada sikat gigi plastik dan pasta gigi berbahan kimia.

Khasiat siwak digambarkan memiliki antibakteri yang dapat membantu mengendalikan pembentukan dan kondisi plak gigi, dapat digunakan secara efektif sebagai sikat gigi alami untuk membersihkan gigi. Stik seperti itu efektif, murah, umum, tersedia, dan mengandung banyak khasiat medis.

Spiritualitas

Abu Hurairah meriwayatkan bahwa Nabi (SAW) bersabda:

“ Puasa bukan hanya menahan diri dari makan dan minum tetapi juga menahan diri dari pembicaraan yang sia-sia dan tidak senonoh”
(As Sunan Al Kubra)

Pelajaran penting yang dapat kita ambil dari Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi wa Sallam adalah untuk menonaktifkan segala sesuatu yang materialistis di sekitar Anda dan fokus kepada Allah SWT selama bulan Ramadhan.





Berbuka Puasa

Sesuatu yang disukai Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi wa Sallam untuk berbuka puasa adalah kurma dan air. Anas bin Malik (semoga Allah meridhoinya) menceritakan:

“Nabi Muhammad ﷺ berbuka puasa dengan kurma segar, jika tidak ada, maka dengan kurma kering, dan jika tidak ada, maka dengan air”
(Abu Daud)

Pada berbagai kesempatan, beliau akan mengkonsumsi kurma dan air untuk berbuka puasa, tetapi kadang-kadang beliau juga akan mengkonsumsi susu. Anas bin Malik (semoga Allah meridhoinya) juga menceritakan:

“Nabi berbuka puasa dengan susu dan kurma Ajwa”

Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi wa Sallam menyukai berbuka puasa bersama dan juga berbuka puasa bersama orang-orang miskin. Salah satu keberkahan dari ajaran Nabi adalah bahwa para sahabatnya tidak berbuka puasa sendirian tetapi melibatkan masyarakat fakir dan miskin.

Selain itu, adalah kebiasaannya bahwa jika ada orang miskin yang datang kepadanya pada saat beliau sedang makan, beliau akan segera memberikan porsi makanannya. Nabi juga mengatakan bahwa hidangan yang diberkati adalah yang paling banyak tangan di dalamnya (Ibn Hibban, Hasan).

Dalam Renungan

Dibandingkan dengan bagaimana Nabi kita Muhammad Shallallahu 'Alaihi wa Sallam berpuasa, kita harus merenungkan puasa kita sendiri. Kita mungkin menghabiskan sepanjang hari menahan diri dari makanan dan air, tetapi sebagai gantinya adalah praktik umum bahwa kita akhirnya memasak lebih banyak selama waktu buka puasa. Hal ini juga umum terjadi untuk memainkan gawai elektronik, berbelanja secara teratur dan lebih sering menggunakan mobil kita.

Secara global, konsumsi makanan yang berlebihan dan sumber daya lainnya dapat menghancurkan planet ini, meningkatkan laju kerusakan iklim dan menciptakan lebih banyak polusi udara. Hal tersebut akan menguras sistem pendukung kehidupan planet, sebagaimana yang memberi kita air segar dan membuat kita kekurangan bahan yang penting bagi kesehatan dan kualitas hidup kita.

Ada kedalaman dan kepentingan yang luar biasa dalam hubungan antara Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi wa Sallam, Ramadhan dan menggunakan bulan ini sebagai katalis untuk bagaimana kita terus menjalani hidup kita.



03

Makanan

Makanan adalah berkah dari Allah SWT. Qur'an mengajarkan kita untuk tidak hanya menikmati makanan yang Allah sediakan bagi kita, tetapi juga untuk memastikan bahwa kita tidak menyebarkan 'kerusakan' di bumi melalui kebiasaan makan kita.

“Makan dan minumlah dari rizki Allah, dan janganlah berbuat curang di muka bumi, dan menyebarkan kerusakan.”

(Qur'an 2:60)

Ayat ini mengingatkan kita bahwa kita perlu makan dan minum dengan bijak agar tidak merusak bumi. Namun demikian, terdapat bukti yang jelas saat ini bahwa planet ini dipengaruhi oleh perilaku makan kita. Permintaan kita terhadap makanan, khususnya produk daging, dapat merusak planet kita.

Selama bulan Ramadhan, buka puasa seringkali menjadi acara mewah dimana kelebihan makanan dipersiapkan dan dikonsumsi. Buka puasa adalah makan dengan pengalaman spiritual yang melekat padanya, waktu yang tepat untuk berdoa. Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi wa Sallam bersabda:

“Ketika orang yang berpuasa berbuka puasa, doanya tidak akan ditolak.”
(Ibn Majah)

Buka puasa adalah waktu untuk melatih kesabaran, kesederhanaan, dan empati. Ketika kita mengalami kelaparan di siang hari, kita berpikir mengenai betapa pentingnya makanan dan air yang seharusnya membantu kita merenungkan tidak hanya mereka yang kekurangan akses terhadap makanan dan

minuman, tetapi juga dari mana makanan kita berasal. Kita menyadari bahwa kita tidak dapat hidup tanpa rezeki seperti itu, dan setelah pengalaman ini, kita harus dipenuhi dengan rasa syukur kepada Allah SWT, yang tidak hanya sebagai pencipta kita, tetapi juga menyediakan semua kebutuhan dasar kita. Penurunan kualitas lingkungan dan perubahan iklim berdampak besar pada tingkat makanan kita sebagai akibat dari konsumsi global yang berlebihan.

Selama bulan Ramadhan, menahan diri adalah inti dari puasa, menahan diri dari makan dan minum untuk waktu yang terbatas adalah salah satu bentuk latihan. Meskipun latihan ini hanya untuk sementara, hal tersebut harus dapat membuat kita untuk menjalani seluruh kehidupan kita sesuai dengan semangat kesederhanaan dalam cara hidup kita, dan ini adalah bagian yang tidak terpisahkan dari agama kita.

Seperti yang telah kita pelajari dari bab sebelumnya, pemborosan dalam bentuk apa pun bukanlah tindakan yang sesuai Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi wa Sallam.

Tips Makanan Ramadhan

- ◆ Jangan membeli berlebihan – Ramadhan bukan mengenai berapa banyak makanan yang dapat Anda makan pada saat berbuka puasa, jaga agar makanan Anda tetap sederhana, makanlah dengan sederhana.
- ◆ Berhati-hatilah dengan teknik pemasaran dan periklanan yang ditujukan untuk mempengaruhi Anda agar membeli lebih dari yang Anda butuhkan. Komersialisasi menjelang Ramadhan sekarang menjadi kejadian biasa seperti Natal, Paskah, dan hari raya keagamaan lainnya.
- ◆ Buka puasa kita tidak harus menyertakan daging! Manfaatkan kesempatan Ramadhan untuk mencoba hidangan vegetarian baru – daging sangat tinggi dalam rantai makanan dan semakin banyak kita makan, semakin banyak kerusakan yang kita lakukan terhadap lingkungan.
- ◆ Makanan Nabi Muhammad Shallallahu ‘Alaihi wa Sallam sebagian besar terdiri dari biji-bijian, kurma, air, susu, madu, buah-buahan dan sayuran, sedangkan daging bukanlah makanan sehari-harinya.
- ◆ Cobalah makanan lokal – makanan yang diproduksi secara lokal pada umumnya lebih ramah lingkungan, dan pada saat yang sama, Anda mendukung bisnis lokal yang bahkan lebih baik!
- ◆ Ingat hadits mengisi 1/3 perut Anda dengan makanan, 1/3 dengan air, dan meninggalkan 1/3 dalam keadaan kosong (Tirmidzi).
- ◆ Gunakan sisa makanan berbuka puasa untuk sahur, dan sisa makanan sahur untuk berbuka keesokan harinya.

“ Dan Allah telah meletakkan (mempersiapkan) bumi untuk makhluk-Nya. Di dalamnya terdapat buah-buahan dan pohon kurma yang mempunyai kelopak mayang. Dan juga jagung, dengan daun dan batang (nya) untuk pakan ternak dan tanaman yang beraroma harum. Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan (jin dan manusia)?”

(Qur'an 55:10-16)



Pengelolaan Sampah

Sampah yang kita hasilkan dapat merusak lingkungan kita. Manusia menghasilkan terlalu banyak sampah dan kita tidak dapat memprosesnya secara berkelanjutan.

Bulan Ramadhan adalah waktu renungan, fokus kembali terhadap spiritual dan perbaikan diri. Kesempatan untuk mengevaluasi kembali cara kita menjalani hidup dan memikirkan kebiasaan buruk yang ingin kita tinggalkan dan kebiasaan baru yang ingin kita terapkan. Sayangnya, bulan Ramadhan bagi banyak dari kita telah menjadi bulan pemborosan. Dalam ikhtiar kita berbuka puasa, membaca Qur'an, berdoa, kita tanpa sengaja membuat sampah berlebih dalam makanan, air, tenaga bahkan waktu.

“Makan dan minum, tapi jangan sia-siakan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai pemborosan”
(Qur'an 7:31)



Prinsip utama untuk mengelola sampah Anda adalah tidak menghasilkan sampah sejak dini, atau berusaha meminimalkannya sebanyak mungkin. Mari kita lihat gaya hidup Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi wa Sallam, cara hidupnya sehari-hari dijelaskan oleh istrinya Aisyah (semoga Allah meridhoinya):

“Beliau adalah orang yang paling dermawan, yang tidak pernah menyimpan satu dinar atau satu dirham bersamanya dalam semalam. Jika beliau memiliki sesuatu yang tersisa dan beliau tidak dapat menemukan seseorang untuk diberikan sebelum malam tiba, beliau tidak akan pulang sampai beliau menyumbangkannya kepada orang yang membutuhkannya. Beliau tidak mengambil apa pun dari apa yang telah Allah SWT berikan kepadanya, kecuali bekal yang paling sederhana untuk satu tahun, kurma dan jelai, memberikan semua itu demi Allah SWT. Beliau tidak pernah diminta untuk apa pun tetapi beliau memberikannya, kemudian beliau akan kembali ke perbekalan tahunannya dan menyumbangkannya kepada siapa pun yang lebih membutuhkannya, kemudian beliau mungkin kehabisan bekal tersebut sebelum tahun berakhir. Beliau biasa memperbaiki sandalnya sendiri dan menambal pakaiannya sendiri.”
(Sahih Muslim)

Hadits ini menjelaskan tentang 3R – *Reduce, Reuse & Recycle*. Nabi kita Muhammad Shallallahu 'Alaihi wa Sallam menjalani gaya hidup berkelanjutan dan teladannya menunjukkan kepada kita bagaimana kita dapat hidup dengan berbagi, peduli, dan mengurangi permintaan atas sumber daya alam kita dan mengurangi jumlah sampah yang kita hasilkan.

Kurangi plastik dalam pertemuan buka puasa Anda

- ◆ Lakukan penilaian terhadap plastik yang akan digunakan pada saat mengadakan buka puasa. Pada tahap awal ini Anda mungkin akan sangat terkejut betapa banyak plastik yang terlibat.
- ◆ Mulailah memikirkan kegunaan yang paling jelas, plastik yang mungkin Anda gunakan untuk makanan itu sendiri, misalnya piring, tempat minum, dan alat makan. Anda kemudian dapat memikirkan plastik yang digunakan dalam aspek makanan yang kurang jelas, misalnya kemasan makanan dan/atau bahan-bahannya.
- ◆ Sumber utama plastik adalah yang paling penting untuk pesan Anda mengenai pengurangan sampah di dan buka puasa, karena ini merupakan perbedaan nyata yang dapat dilihat orang. Ini adalah cara Anda untuk menunjukkan bahwa buka puasa bebas plastik adalah memungkinkan, dan seseorang dapat berbuka puasa dengan orang lain dengan cara yang mengikuti teladan Nabi (SAW).
- ◆ Pikirkan alternatif untuk plastik yang saat ini digunakan. Idennya adalah mencoba menemukan alternatif yang akan menghilangkan penggunaan plastik secara bersamaan. Pada saat menghadiri acara buka puasa atau pun ke masjid, bawalah botol air minum sendiri agar tidak tercecer.
- ◆ Peralatan makan yang dapat digunakan kembali adalah cara yang bagus bagi semua orang untuk terlibat dan membantu membersihkan setelahnya. Ini memberi kesempatan untuk menciptakan lingkungan yang ramah komunitas.
- ◆ Perhatikan cara-cara dimana Anda menghindari penggunaan plastik pada saat berbuka puasa sehingga Anda dapat berbagi praktik yang baik dengan orang lain. Perhatikan acara tersebut agar Anda dapat membagikannya dan mendorong orang lain untuk melakukan hal yang sama.
- ◆ Ingat bahwa plastik biasanya digunakan untuk kenyamanan. Namun demikian, kemudahan ini harus dibayar mahal oleh planet yang Allah ciptakan untuk kita jaga dan hidupi. Dalam Islam, usaha akan dihargai dan dinilai.





Cara lain untuk mengurangi sampah di bulan Ramadhan



Perhatikan baik-baik tanggal kedaluwarsa untuk memastikan Anda menggunakan makanan sebelum waktunya habis.



Temukan bank makanan terdekat untuk menyumbangkan persediaan yang tidak diinginkan yang tersisa di lemari.



Gunakan buah dan sayuran yang terlalu matang untuk membuat makanan penutup, smoothie, dan sup rendah gula untuk Buka Puasa/ Sahur, perhatikan juga berapa banyak air yang Anda gunakan.



Selama masa puasa, Anda dapat merencanakan makanan dan membekukannya, sehingga Anda selalu menggunakan sisa makanan, daripada memulai dari awal setiap malam.



Cobalah untuk mengurangi jumlah yang Anda buang dalam mempersiapkan makanan.



Berhati-hatilah dengan air pada saat mencuci sayuran dan sebagainya, atau mencuci permukaan.



Mulai tempat sampah kompos dan pastikan semua makanan segar yang tidak digunakan menjadi kompos.



Pada saat mengunjungi toko, gunakan tas belanja yang dapat digunakan kembali.



Hemat energi listrik dengan menghindari perangkat digital. Luangkan lebih banyak waktu untuk membaca salinan fisik Qur'an dan buku-buku lainnya.

Pelestarian Air

Air dianggap sebagai rahmat dari Allah SWT. Kita menggunakan berkah dari air sebagai sumber pertumbuhan, rezeki dan pemurnian.

“ ... Dan kami menurunkan air dari langit, dalam ukuran, dan mengalokasikannya di Bumi, dan lihat! Kami juga dapat menariknya. ”

(Qur'an 23:18)

Sebagai salah satu elemen terpenting di alam, air dibutuhkan dan diperlukan untuk hampir semua kehidupan dan semua yang kita lakukan bergantung pada elemen yang luar biasa ini. Sampai kita benar-benar berhenti untuk memikirkannya, mudah untuk menganggap remeh sumber daya alam ini. Meskipun kita tidak selalu melihat atau menyadari betapa banyak air yang kita buang setiap hari; itu masih sesuatu yang sangat berharga bagi kehidupan dan sesuatu yang kurang dimiliki dan didoakan oleh banyak orang di seluruh dunia.

Sementara kita menahan diri dari makan dan minum di siang hari di bulan Ramadhan, seringkali kita masih menggunakan air secara berlebihan tanpa disadari. Ini mungkin karena mempersiapkan makanan secara berlebihan, mencuci dan bahkan saat berwudhu. Air merupakan sumber daya terbatas yang berada di bawah tekanan di mana-mana. Pemborosan air berdampak buruk bagi lingkungan kita.

Ada banyak cara untuk menghemat air dalam rutinitas sehari-hari, terutama di bulan Ramadhan:

- ◆ Matikan keran pada saat menyikat gigi sebelum sahur dan setelah berbuka puasa.
- ◆ Selama bulan Ramadhan, kita cenderung menemukan botol air plastik setengah kosong ditinggalkan di masjid pada malam hari setelah sholat untuk dibuang oleh pengurus. Cobalah untuk tidak meninggalkan botol dan berusaha untuk menghabiskan air di dalam botol tersebut.
- ◆ Pilih botol air yang dapat digunakan kembali untuk dibawa ke masjid daripada botol plastik sekali pakai.
- ◆ Berwudhu hanya jika diperlukan dan perhatikan air yang mungkin terbuang percuma, buka keran hanya sebagian.



Wudhu Sesuai dengan Nabi Muhammad ﷺ

Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi wa Sallam sangat sadar akan pemborosan air terutama dalam berwudhu, bahkan beliau memperingatkan tentang penggunaan air yang berlebihan:

“Seorang Badui mendatangi Nabi Muhammad ﷺ untuk bertanya tentang Wudhu, lalu beliau menunjukkan kepadanya bagaimana cara berwudhu, membasuh setiap bagian tiga kali, lalu beliau berkata: ‘Ini Wudhu’. Siapa pun yang melakukan lebih dari itu telah berbuat buruk, berbuat ekstrim dan berbuat salah.”

(Sunan Nisai)

Beliau juga menasihati kita untuk tidak menyia-nyaiakan air “meskipun berwudhu di tepi sungai yang berarus deras.”

Pesan dari Allah SWT, melewati Sa'd saat sedang berwudhu. Nabi Muhammad ﷺ berkata, “Apa ini berlebihan?” Sa'd berkata, “Apakah ada kelebihan dengan air dalam wudhu?” Nabi berkata, “Ya, meskipun kamu berada di tepi sungai yang mengalir.”

(Sunan Ibn Majah)

Jumlah air yang digunakan Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi wa Sallam sendiri pada saat melakukan wudhu juga disebutkan:

“Nabi mandi dengan satu sa' sampai lima mud air, dan wudhu dengan satu mud air.”

(Sahih Bukhari)

Pada masa Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi wa Sallam, pengukuran modern tidak digunakan, melainkan digunakan pengukuran seperti mudd dan sa'. Ada perbedaan pendapat di antara para ulama mengenai volume pengukuran ini di masa sekarang.

Diperkirakan bahwa satu mudd kira-kira 350 mililiter. Satu sa' adalah empat mudd yang kira-kira berukuran 1400 mililiter. Jadi, Nabi biasa berwudhu dengan air kurang lebih 350ml dan beliau biasa menggunakan air kurang lebih 1,4 liter untuk mandi.

Transportasi

Transportasi modern merupakan konsumen utama energi dan bahan bakar fosil, sayangnya hal ini dapat merusak lingkungan. Transportasi menciptakan banyak polusi udara, termasuk oksida nitrat dan partikulat, dan merupakan kontributor utama pemanasan global melalui emisi karbon dioksida.

Polusi udara berkontribusi terhadap sekitar 40.000 kematian setiap tahun di Inggris dan 7 juta kematian di seluruh dunia. Asap dari mobil kita merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap buruknya kualitas udara di sekitar kita. Sebagai contoh, banyak penelitian menunjukkan bahwa sekolah berdampak pada kesehatan anak-anak, menyebabkan segala macam penyakit dan dan di beberapa tempat bahkan mempersingkat hidup hingga 6 bulan.

Kita tidak melihatnya tetapi mobil kita merupakan sumber bahaya yang tidak terlihat bagi orang lain. Puasa di bulan Ramadhan penting karena membantu membersihkan pikiran, hati, ingatan, tubuh, dan jiwa kita. Jika kita berkontribusi mencemari paru-paru kita dan orang lain, kita kehilangan esensi dari apa yang ingin kita capai di bulan yang penuh berkah ini. Harap meluangkan waktu untuk mempertimbangkan potensi bahaya dari asap kendaraan kita setiap kali kita tidak perlu membawa mobil kita ke masjid atau ke toko.

- ◆ Tantang diri Anda untuk mengurangi penggunaan mobil di bulan Ramadhan ini. Seperti halnya menahan diri dari makan dan minum adalah ibadah, niatkan untuk mengurangi penggunaan mobil Anda demi kesehatan orang lain dan Allah akan membalas Anda karenanya.

- ◆ Menjajaki kelayakan bentuk transportasi lain seperti angkutan umum atau bahkan mengendarai sepeda untuk jarak dekat.
- ◆ Mereka yang tinggal di dekat masjid dapat berjalan kaki atau bersepeda untuk sholat bersama teman-temannya – menghemat energi, mendapatkan udara segar DAN meningkatkan pahala mereka dari Allah SWT!

Pesan dari Allah SWT:

“Orang-orang yang akan mendapat pahala terbesar untuk sholat adalah mereka yang berjalan paling jauh untuk datang dan berdoa, kemudian mereka yang berjalan paling jauh berikutnya.”

(Sahih Muslim)

- ◆ Gunakan waktu berjalan Anda untuk berzikir selama bulan Ramadhan.
- ◆ Banyak orang menghadiri masjid setiap hari untuk sholat – Jika Anda harus menggunakan mobil, mengapa tidak membuat sistem carpool sehingga orang yang tinggal di area yang sama dapat pergi ke masjid bersama?
- ◆ Selalu periksa tekanan ban Anda – jika ini tidak benar, mobil Anda akan menggunakan lebih banyak bahan bakar, sehingga meningkatkan polusi udara di sekitar Anda dan orang lain.

“ Dan Kami jadikan langit sebagai langit-langit yang terlindungi, tetapi mereka berpaling dari tanda-tandanya ”

(Qur'an 21:32)



Pemberian Sedekah

Bulan Ramadhan dikaitkan dengan pemberian sedekah dan membantu yang membutuhkan. Amal kebaikan yang kita lakukan berlipat ganda selama bulan penuh berkah ini.

“Nabi akan bersedekah sepanjang tahun tetapi meningkatkan sedekah selama bulan Ramadhan. Ibnu Abbas (semoga Allah meridhoinya) berkata, “Nabi Muhammad ﷺ adalah orang yang paling dermawan, dan dia paling dermawan selama bulan Ramadhan,” ”

(Sahih Muslim)

Selama bulan Ramadhan, umat Islam mendukung begitu banyak tujuan luar biasa di seluruh dunia untuk membantu mereka yang membutuhkan. Namun demikian, meskipun kita banyak bersedekah, di sisi lain gaya hidup kita merupakan faktor penting yang menyebabkan perubahan iklim. Akibatnya, yang termiskin di dunialah yang paling menderita. Perubahan iklim menyebabkan banjir, kelaparan, kekeringan, pemindahan, penyakit dan kematian bagi orang-orang ini.

Bersedekah tidak boleh dilihat sebagai alternatif untuk membuat perubahan dalam hidup Anda sendiri, itu harus seiring berjalannya waktu.

Nabi Muhammad Shallallahu ‘Alaihi wa Sallam bersabda:

“Sebaik-baik sedekah adalah amal kebaikan”

(Sahih Bukhari)

- ◆ Tindakan Anda sama pentingnya dengan menyumbangkan uang. Renungkan gaya hidup Anda sendiri dan cobalah untuk mengurangi konsumsi makanan, transportasi, energi, dan sumber daya lainnya. Lakukan ini dengan niat untuk melestarikan lingkungan

yang pada gilirannya memberikan pelayanan bagi masyarakat miskin di seluruh dunia. Ini sendiri adalah tindakan ibadah.

- ◆ Tahun ini pertimbangkan untuk berdonasi ke badan amal yang menjalankan proyek untuk mengatasi penurunan lingkungan dan perubahan iklim atau yang terkena dampaknya.
- ◆ Pertimbangkan untuk menanam pohon di bulan Ramadhan ini. Pohon memberikan tempat berlindung, obat makanan, sumber daya, dan masih banyak lagi. Pohon juga memurnikan udara dari polusi dan mengatur suhu di lingkungan perkotaan. Pohon memainkan peran penting dalam kualitas hidup manusia serta kesejahteraan lingkungan masyarakat kita.

“Tidaklah seorang muslim menanam pohon atau menabur benih, lalu dimakan burung, manusia, atau hewan, melainkan menjadi sedekah baginya.”

(Sahih Bukhari)

Menanam pohon adalah sedekah dan merupakan sumber sadaqah jaariya (pahala terus menerus).



“ Ketika seseorang meninggal dunia, semua amalnya terputus kecuali tiga: amal jariyah, ilmu yang bermanfaat dan anak yang mendoakannya”

(Sahih Muslim)

Sepuluh Tips Ramadhan yang Ramah Lingkungan



1. Bacalah Qur'an di taman

Bacalah Qur'an bersama keluarga di taman sambil mendengarkan kicauan burung. Jika Anda tidak memiliki taman maka duduklah di depan jendela yang terbuka sambil menghirup udara segar. Nikmati berkah Allah SWT sambil membaca Qur'an.



2. Baca buku dan simpan energi

Bacalah cerita dari sirah atau tokoh sejarah Islam lainnya dalam bentuk buku fisik. Cobalah untuk menjauh dari perangkat elektronik yang mengkonsumsi energi.



3. Hemat air pada saat berwudhu

Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi wa Sallam berwudhu menggunakan bejana yang dikenal sebagai 'mudd' yang berisi sekitar 350ml air. Hidupkan kembali sunnah ini dan hemat air.



4. Memberi untuk tujuan amal

Ramadhan adalah bulan untuk bersedekah. Pertimbangkan memberi untuk mengatasi permasalahan lingkungan. Kemiskinan sangat terkait dengan penurunan layanan ekosistem.



5. Tanam pohon atau pot bunga

Tanam pohon di kebun Anda atau tanam beberapa bunga. Tumbuhan senantiasa berdzikir kepada Allah SWT dan merupakan sumber sedekah jariya.



6. Beli lebih sedikit dari toko, hanya yang Anda butuhkan

Belilah yang dibutuhkan saja, jangan boros membeli makanan untuk sahur dan buka puasa. Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi wa Sallam makan dengan sangat sederhana.



7. Makan daging lebih sedikit

Daging merupakan salah satu penyebab utama perubahan iklim. Kurangi konsumsi daging Anda selama bulan ini. Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi wa Sallam sangat jarang makan daging dan ada banyak hadits yang memperingatkan tentang konsumsi daging yang berlebihan.



8. Pengelolaan sampah

Terapkan prinsip *Reduce*, *Reuse*, dan *Recycle* dengan sampah Anda. Penekanannya harus pada *Reduce* and *Reuse* yang merupakan cara kenabian.



9. Minta masjid/ Imam setempat untuk berbicara mengenai masalah lingkungan

Banyak Imam sekarang online dan menyampaikan khotbah, hubungi Imam Anda dan minta imam tersebut mendedikasikan salah satu ceramahnya untuk masalah lingkungan. Qur'an & Sunnah penuh dengan referensi lingkungan.



10. Berdoa untuk iklim

Kekuatan doa tidak boleh diremehkan. Harap pastikan bahwa Anda menjaga keanekaragaman hayati, alam, dan semua orang yang terkena dampak perubahan iklim dalam doa Anda.

Kekuatan dari Doa

Jangan pernah meremehkan kekuatan doa. Doa adalah alat luar biasa yang tidak banyak dari kita yang sepenuhnya memahaminya. Terkadang doa kita terkabul dengan segera dan terkadang membutuhkan waktu lebih lama dari yang kita harapkan. Namun demikian, ketika kita berpaling kepada Allah SWT dan memusatkan doa kita, doa kita kepada-Nya dapat mengubah hidup kita dan memberikan hasil yang luar biasa. Allah SWT berjanji kepada kita bahwa Allah SWT akan selalu mendengarkan panggilan kita:

“Jadi ingatlah Aku; Aku akan mengingatmu. Bersyukurlah kepada-Ku, dan jangan pernah kufur.”
(Qur'an 2:152)

Bulan Ramadhan penuh dengan doa, ini adalah bulan yang penuh berkah ketika kita merasa paling dekat dengan Allah SWT dan berpaling kepada-Nya untuk semua kebutuhan kita. Ini adalah bulan untuk mencari pengampunan atas kegagalan kita dan merenungkan tanda-tanda ciptaan-Nya.

Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi wa Sallam menunjukkan bahwa doa orang yang berpuasa tidak ditolak di pengadilan Allah SWT:

“Doa tiga orang yang tidak tertolak, penguasa yang adil, orang yang berpuasa saat berbuka puasa dan orang yang terzalimi. Pintu rahmat dibuka untuknya dan Allah menyatakan “Demi Kehormatanku, aku akan membantumu meskipun setelah beberapa waktu”
(Tirmidzi/Ibn Majah)

Cukup sering kita berdoa untuk keinginan duniawi kita, kita berdoa kepada Allah SWT agar memberi kita kesuksesan dalam pekerjaan kita, keluarga kita, kita berdoa untuk orang-orang di sekitar kita dan bahkan mereka yang tidak memiliki keadilan di seluruh dunia. Pada saat bumi menderita penggundulan hutan, mencairnya lapisan es, polusi laut, hilangnya keanekaragaman hayati, kita juga harus ingat bahwa setiap makhluk hidup juga harus diingat dalam doa kita. Berdoa untuk pohon yang ditebang karena keserakahan, berdoa untuk ikan yang menderita di lautan yang tercemar, berdoa untuk spesies yang berada di ambang kepunahan. Juga jangan lupakan yang termiskin di antara kita yang paling terkena dampaknya, mereka yang menderita akibat kelaparan dan kekeringan, terkena dampak banjir dan mereka yang mengungsi dan terpaksa meninggalkan rumah mereka akibat perubahan iklim.

Sebagai seorang Muslim, kita percaya bahwa Allah SWT adalah satu-satunya Tuhan yang layak bagi kita untuk mengangkat tangan untuk berdoa, pada akhirnya itu adalah supremasi Allah SWT dalam urusan manusia dan lingkungan dan kita harus berpaling kepada-Nya, mengetahui bahwa segala sesuatu ada di tangan kita. Tuhan Yang Maha Pengasih dan Penyayang.

“Sesungguhnya Tuhanmu Maha Pemurah dan Pemalu. Jika hamba-Nya mengangkat tangannya kepada-Nya (dalam doa), Tuhan menjadi malu untuk mengembalikannya dalam keadaan kosong.”
(Ahmad, Abu Daud, Tirmidzi)

Doa untuk Rumah Kita Bersama

Ya Allah, Engkau adalah sang Pencipta, Yang Maha Kuasa, Pemelihara semua kehidupan.

Ya Allah, kami berterima kasih karena telah menciptakan bumi ini dalam ukuran dan keseimbangan yang sempurna.

Ya Allah, ilhamilah kami untuk mencintai dan merawat setiap bagian Ciptaan-Mu. Izinkan kami untuk mendorong orang lain untuk merawat Ciptaan-Mu.

Izinkan kami untuk menganggap serius peran yang telah Engkau berikan kepada kami untuk menjadi pelayan-Mu di bumi.

Ya Allah, ampunilah kami karena lalai dengan nikmat-Mu yang telah Engkau berikan untuk rezeki kami.

Ya Allah, izinkan kami untuk menerapkan amalan Nabi Muhammad ﷺ dengan merawat semua spesies, menghargai alam, menghargai setiap sumber daya dan mensyukuri penggunaan Ciptaan-Mu untuk kebutuhan kami.

Ya Allah, lindungilah orang-orang yang hidup dengan dampak perubahan iklim dan berikan mereka kekuatan.

Berikan kesabaran dan kekuatan kepada mereka yang menghadapi kenaikan suhu, kekeringan, kekurangan air, cuaca yang tidak menentu, gagal panen, banjir dan kehilangan tanah.

Ya Allah izinkan semua orang di mana pun berada untuk menyadari pentingnya menjaga dan memelihara Ciptaan-Mu.

Ya Allah, ubahlah kami dan gunakan kami dengan cara yang Engkau sukai, Untuk pemulihan dunia-Mu dan perlindungan semua orang.

Aamiin



Untuk informasi lebih lanjut, silakan kunjungi

bahustrust.org/environment



@BahuTrustUK



@BahuTrust



Ummah for Earth
Menjaga demi kebaikan

GREENPEACE