

Rahasia Pencerahan Para Nabi dan Ilmuwan

Category: Kolom

written by Redaksi | 19/03/2025



Oleh: Laksma TNI (Purn) Jaya Darmawan, M.Tr.Opsla*

Dalam kehidupan modern, banyak orang berjuang untuk meningkatkan fokus dan intuisi di tengah derasnya informasi dan gangguan digital. Namun, para Nabi, ulama, dan ilmuwan besar di masa lalu menggunakan puasa sebagai alat utama untuk mempertajam pikiran dan mendapatkan pencerahan.

Allah SWT berfirman: “Bertakwalah kepada Allah, maka Allah akan mengajarkan kepadamu (ilmu yang benar).” (QS. Al-Baqarah: 282)

Puasa adalah salah satu bentuk takwa yang membuat seseorang lebih peka terhadap ilmu dan kebenaran. Dalam kajian ilmiah, puasa terbukti meningkatkan fokus, kejernihan pikiran, dan intuisi, menjadikannya alat luar biasa bagi para pemikir dan pencari kebenaran.

Puasa Meningkatkan fokus dan intuisi. Fokus adalah kemampuan untuk menyaring informasi dan berkonsentrasi pada hal penting, sementara intuisi adalah kemampuan memahami sesuatu secara instan tanpa melalui analisis panjang.

Otak Menjadi Lebih Fokus

Saat seseorang berpuasa, terjadi perubahan signifikan dalam aktivitas listrik otak dan pola biokimia, yang memengaruhi fokus dan intuisi. Puasa juga mengurangi “noise” dalam otak, yaitu aktivitas otak yang tidak perlu, biasanya menyebabkan overthinking dan kecemasan.

Ketika tubuh tidak sibuk mencerna makanan, aliran darah ke otak meningkat, membuatnya lebih tajam dan fokus. Studi dalam *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* (2021) menunjukkan bahwa puasa meningkatkan neurotransmitter dopamin dan norepinefrin,

Hal itu dapat meningkatkan perhatian dan daya ingat serta mengurangi gangguan mental yang memperlambat proses berpikir. Nabi Muhammad SAW sendiri menyarankan mengurangi makan agar pikiran tetap tajam, sebagaimana sabdanya: “Tidak ada tempat yang lebih buruk yang dipenuhi oleh anak Adam selain perutnya. Cukuplah bagi anak Adam beberapa suapan untuk menegakkan punggungnya” (HR. Tirmidzi).

Ini menunjukkan bahwa kejelasan mental dan fokus lebih penting daripada sekadar memenuhi keinginan fisik.

Peran Ketosis: Energi Murni untuk Otak

Dalam kondisi normal, otak menggunakan glukosa sebagai sumber energi utama. Namun, saat berpuasa, tubuh masuk ke ketosis, di mana lemak diubah menjadi keton sebagai bahan bakar utama otak.

Menurut studi dalam *Nature Reviews Neuroscience* (2020), keton memiliki efek berikut pada otak, di antaranya meningkatkan efisiensi kognitif, membuat seseorang berpikir lebih cepat dan tajam. Kemudian mengurangi inflamasi otak, yang sering menyebabkan gangguan mental, serta mengoptimalkan fungsi sel

saraf, sehingga intuisi dan pengambilan keputusan lebih akurat.

Inilah sebabnya banyak ilmuwan besar di masa lalu seperti Ibnu Sina dan Nikola Tesla menggunakan puasa sebagai metode untuk meningkatkan kecerdasan mereka.

Puasa Membuka “Pintu Ilmu”

Intuisi sering kali disebut sebagai “insting ilmiah” atau “firasat yang benar”, yang memungkinkan seseorang memahami sesuatu tanpa perlu proses berpikir yang panjang.

Dalam Islam, intuisi sering dikaitkan dengan ilham dari Allah SWT, sebagaimana firman-Nya: “Dan demi jiwa serta penyempurnaannya. Maka Allah mengilhamkan kepadanya (jalan) kefasikan dan ketakwaannya” (QS. Asy-Syams: 7-8).

Puasa dapat meningkatkan intuisi karena dapat menekan ego dan keinginan duniawi, sehingga seseorang lebih peka terhadap “suara hati” atau wahyu Tuhan. Selanjutnya memperkuat hubungan antara otak sadar dan alam bawah sadar, yang merupakan pusat intuisi.

Selain itu, puasa juga dapat mengaktifkan gelombang otak theta, yang sering muncul dalam kondisi meditasi atau perenungan mendalam. Ini yang menjelaskan mengapa para Nabi sering berpuasa sebelum menerima wahyu.

Nabi Musa AS berpuasa selama 40 hari di Bukit Sinai sebelum menerima wahyu. Nabi Isa AS berpuasa sebelum menerima tugas kenabiannya. Nabi Muhammad SAW sering berpuasa dan melakukan tahannuts (meditasi) di Gua Hira sebelum menerima wahyu pertama.

Ketika seseorang berpuasa, ia lebih mudah masuk ke dalam kondisi khusyuk, fokus, dan peka terhadap ilham ilahi.

Bukti Sejarah

Bukan hanya dalam Islam, banyak ilmuwan dan pemikir besar dalam sejarah menggunakan puasa untuk mempertajam fokus dan intuisi mereka. Socrates dan Plato, dua filsuf besar Yunani, berpuasa untuk meningkatkan kejernihan berpikir sebelum berdiskusi tentang filsafat tinggi.

Nikola Tesla, ilmuwan jenius di bidang listrik, dikenal sering berpuasa untuk meningkatkan kreativitas dan menerima ide-ide revolusioner. Leonardo da Vinci, pelukis dan ilmuwan, percaya bahwa mengurangi makanan berlebihan dapat meningkatkan kreativitas dan intuisi.

Puasa telah menjadi alat utama bagi para pemikir besar sepanjang sejarah untuk mencapai pencerahan intelektual dan spiritual. Dalam dunia yang penuh distraksi, puasa adalah senjata rahasia yang bisa membantu kita menjadi lebih cerdas, bijak dan intuitif.

Sebagaimana sabda Nabi Muhammad SAW: “Barang siapa berpuasa satu hari di jalan Allah, maka Allah akan menjauhkannya dari neraka sejauh perjalanan tujuh puluh tahun” (HR. Bukhari & Muslim).

Puasa bukan sekadar ibadah fisik, tetapi juga alat untuk membuka potensi tertinggi manusia. Dengan memahami ini, kita bisa menggunakan puasa untuk mengembangkan kejernihan berpikir, kreativitas, dan kedekatan dengan Tuhan.

Penutup

Ramadan bukan hanya bulan menahan lapar, tetapi juga bulan untuk mengasah pikiran dan intuisi kita. Dengan menghayati manfaat ini, kita bisa menjalani puasa dengan kesadaran lebih dalam, memanfaatkan energi otak secara maksimal, dan mencapai kebijaksanaan sejati. Semoga kita semua bisa meraih manfaat luar biasa ini dalam puasa kita. Aamiin..! 

article

Penulis adalah Purnawirawan TNI AL, pemerhati masalah kebangsaan