

Cara Menjadikan Makanan Dan Minuman Menjadi Berkah

written by Ahmad Khalwani, M.Hum



Harakatuna.com Beberapa penelitian mutakhir menyebutkan bahwa zaman ini, banyak orang mati karena kebanyakan makan dan daripada kekurangan makan. Padahal dahulu tahun 1900 banyak orang yang meninggal karena kekurangan makan. Ini tentu menjadi anomali kehidupan yang harus diperhatikan. Ya sekarang ini makanan malah jadi faktor penyumbang berbagai macam penyakit. Oleh karena yang demikian, alangkah lebih baiknya untuk memperhatikan urusan dan pola makan agar hidup menjadi sehat. Dan tentu sebagai seorang muslim, menjadikan makanan dan minuman menjadi berkah merupakan sesuatu yang seyogyanya dilakukan, jikalau tidak mengatakan wajib.

Makanan dan minuman adalah kebutuhan manusia setiap hari. Setidaknya rata-rata masyarakat makan sehari tiga kali. Makan dalam agama Islam adalah sesuatu kebiasaan yang bisa menjadi aspek ibadah dan keberkahan apabila disikapi dengan baik. Untuk menjadikan aktivitas makan menjadi ibadah dan untuk menjadikan makanan dan minuman yang dimakan menjadi berkah maka lakukan cara berikut ini.

Pertama, pastikan makanan merupakan barang yang halal.

Kedua, ini hal yang simpel, mudah tapi kadang dilupakan, yaitu meniatkan makan dan minum untuk bekal ibadah. Ketika seseorang sudah niat ini maka aktivitas makan dan minum menjadi ibadah dan makananpun menjadi berkah. Dan apabila tidak ada niat ini, maka makan hanya sebagai aktivitas biasa tanpa bernilai ibadah.

Ketiga, jangan lupa berdoa ketika dan setelah makan. Minimal ketika mulai membaca *Basmalah*, dan setelah selesai membaca *Hambadallah*.

Keempat, jangan lupa bersyukur. Karena bersyukur dengan makanan dan minuman yang dimakan akan membuat Allah, benar-benar ridho kepada manusia. Nabi Muhammad bersabda

إن الله تعالى ليرضى عن العبد يأكل الأكلة فيحمده عليها، ويشرب الشربة فيحمده عليها

Artinya:

Artinya: “Sesungguhnya Allah SWT benar-benar meridhoi hamba yang memakan makanan, lalu dia memuji Allah atas makanan yang dimakan. Begitu juga seorang hamba yang minum minuman, dia memuji Allah atas minuman yang diminumnya.”.

Semoga dengan melakukan ini, makanan dan minuman yang dimakan menjadi berkah, Amin.