OLAHRAGA

Sebelum Ramadan, olahraga sebenarnya sudah masuk dalam daftar *to do list* harianku selama puasa. Rencananya sih setiap pagi mau jalan kaki dan setiap sore mau olahraga ringan. Apakah berjalan sesuai rencana? Sayangnya tidak!!

Hari pertama ramadan, masih mulus. Pagi bisa jalan kaki selama 30 menit dan sore harinya melakukan olahraga ringan. Tapi setelahnya, hari kedua dan seterusnya, aku gagal. Sempat terkena radang tenggorokan selama beberpa hari lumayan membuatku lemas seharian. Ditambah demam dan sakit kepala. Jadilah, aku fokus mengembalikan kondisi tubuh dulu.

Olahraga di bulan puasa memang lumayan menantang. Terutama untuk orang yang masih pemula sepertiku. Jalan kaki di pagi hari bisa membuat kehausan padahal buka puasa masih lama hahaha…Olahraga di sore sepulang kerja juga berat karena badan sudah lelah dan masih harus menyiapkan buka puasa.

Tapi tetap saja, olahraga itu penting. Jadi tekadku, meskipun tidak bisa olahraga secara ideal seperti sebelum puasa, aku harus terus bergerak biar sehat. Sehat agar bisa menjalankan ibadah dengan maksimal. Rugi tidak bisa ibadah hanya karena sakit.

TIDUR

Aku orang yang mudah tidur. Tidak pernah sampai berhari-hari susah tidur meskipun sedang banyak pikiran. Tapi aku juga bisa diajak lembur berhari-hari tidak tidur kalau sedang adaa deadline pekerjaan yang sangat penting. Intinya sih, aku tidak pernah punya masalah yang berarti dengan tidur selama ini.

Selama tidur, merasa nggak sih kalau waktu itu cepat sekali berlalu? Saat merasa baru tidur sebentar, eh sudah harus bangun sahur. Atau kalau misalnya bisa tidur siang, tiba-tiba saja sudah ashar. Ngerasa kalau tidurnya kurang lama hahaha..

Tapi itulah tantangannya. Mau meneruskan tidur ataukah melakukan kegiatan lain untuk mengejar kebaikan ramadan. Karena pastinya sih, amalan tidak akan namabh kalau kita hanya tiduran seharian. Itu sih sia-sia namanya.

TADARUS

Pasti semuanya sudah tahu kalau bulan ramadan adalah bulannya Al Quran. Bulan yang di dalamnya ada saat pertama kali diturunnya Al Quran. Hari-hari di bulan ramadan adalah hari-hari yang seharusnya diisi dengan banyak berinteraksi dengan Al Quran.

Tapi saat sudah tahu semua itu, apakah kita benar-benar melakukannya? Jangan-jangan ramadan kita hanya berisi lapar dan haus saja. Sisanya malah sibuk tentang buka bersama dan rencana lebaran. Hari-hari dilewati dengan biasa saja, masih sama dengan keseharian sebelum ramadan. Terutama yang berhubungan dengan Al Quran.

Padahal lihatlah, di masjid, musholla, ataupun langgar. Ramai orang melakukan tadarus. Membaca Al Quran. Biasanya dilakukan setelah tarawih berjamaah. Mendengar suara tadarus Al Quran sungguh menenangkan. Sesuatu yang jarang ada jika tidak di bulan ramadan.

Di sisa ramadan ini, berjuang lagi yuk. Membersamai Al Quran sepenuh hati. Siapa tahu ini ramadan terkahir dan kita tak punya kesempatan lagi.

BIONARASI

Namaku Lilik Erfana. Tinggal di Kudus. Seorang perempuan, seorang ibu, yang sangat suka berkegiatan dan belajar hal baru. Buku, anak-anak, dan menulis adalah duniaku. Bisa melihat cerita-ceritanya di blog www.ceritaberwarna.com.