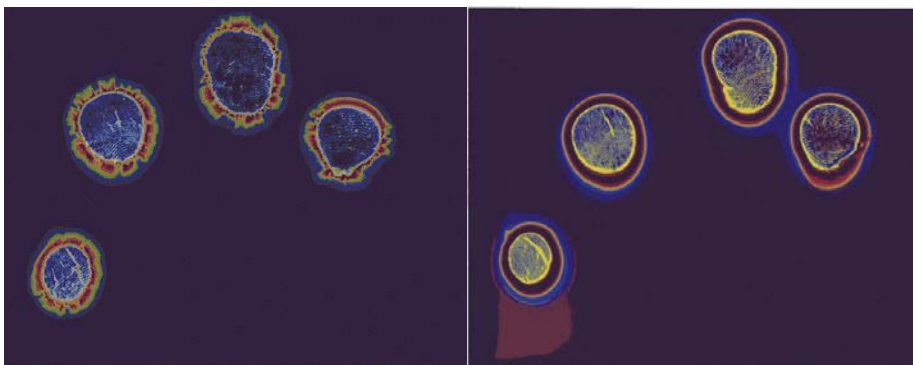


BAB 4 EFEK TENAGA DALAM

20. *Tiadaakah kau lihat bahwa Allah
Menudukkan bagimu segala yang ada di langit
Dan segala yang ada di bumi
Dan melimpahkan atasmu nikmatNya
Yang tampak maupun yang tiada tampak
.....
.....
(Surat 31, Lukman)*

Efek atau pengaruh tenaga dalam sering memberikan gejala yang pemahamannya oleh para ahli sains dijelaskan dari penyesuaian berbagai aspek hukum alam, seperti teori fisika Newton, teori medan, maupun teori ruang-waktu Einstein.

Bagi efek internal dalam tubuh kita, tenaga dalam melakukan penyeimbangan serta pemerataan energi tubuh yang dirangsang melalui kegiatan anaerobik, seperti latihan pernafasan. Bila energi ini dinyatakan dengan kondisi 'aura' tubuh, maka fisik seseorang yang tidak normal ditangkap oleh hasil pemotretan Kirlian sebagai perpindahan yang bersinar secara tidak merata mengelilingi jasad. Gambar 7a memperlihatkan kondisi 'aura' saat tubuh kita tidak normal, sedangkan pada gambar 7b, setelah tubuh kita berlatih atau tercapainya keseimbangan.



- a. Energi dalam bentuk cahaya berpindah tidak seragam saat kondisi tidak normal
- b. Energi dalam bentuk cahaya berpindah merata dan utuh saat kondisi normal/sehat

Gambar 7 Pola energi tubuh dalam bentuk cahaya

Dengan penjelasan diatas, dapat didefinisikan tenaga dalam tubuh adalah medan energi, yang terkait erat dengan perilaku dan kesehatan. Bila kita jatuh sakit, terlihat ketidak seimbangan pada medan energi, seperti yang ditangkap potret Kirlian. Pada kondisi kesehatan yang prima, terlihat cahaya yang terang dan merata menunjukkan keseimbangan medan energi tubuh.

Berikut ini beberapa pengalaman pribadi dari anggota “Sinar Putih” dan penulis sendiri tidak dapat digolongkan sebagai kejadian biasa. Fenomena yang timbul dapat disebut sebagai dampak dari hasil latihan pengolahan jiwa dan raga. Akan tetapi, seperti wejangan bapak Pembina, kehebatan ilmu pernafasan di perguruan kita adalah kehebatan menanggulangi/mengatasi permasalahan dengan penuh damai, disamping kepekaan yang merupakan sensitivitas kita terhadap lingkungan.

Penyembuhan

Menelaah latar belakang keinginan dari calon anggota LBD “Sinar Putih” yang berlatih di Bandung, hampir sebahagian besar anggota ber alasan mengikuti latihan karena ingin sembuh dari penyakit yang di derita. Statistik mengungkapkan, sebahagian derita tersebut berupa penyakit dalam, seperti penyakit koroner, diabetes, asma, prostat, dan lainnya. Di dalam kategori olah raga, latihan di “Sinar Putih” termasuk olah raga *anaerobik*, yaitu latihan membangun kekuatan dan fleksibilitas tubuh yang bertujuan menjadikan otot dan tulang yang lebih kuat pada jasad kasar yang dicapai dari ketenangan jiwa. Sangat berseberangan dengan olahraga *aerobic*, olah raga pernafasan dilakukan dengan menggerakkan otot/badan tanpa menghirup udara luar/ bernafas.

Calon anggota di tingkat Dasar Kasaran umumnya merasakan kemajuan dalam kesehatan setelah beberapa kali berlatih. Calon anggota yang menderita asma, sebelum berlatih di “Sinar Putih” mengkonsumsi obat semprot puluhan kali sehari, dapat mengurangi ketergantungannya setelah berlatih. Pada latihan ke – 3, calon anggota yang menderita tersebut menyampaikan kepada penulis, dia hanya menggunakan obat semprot tersebut dalam bilangan tunggal, tidak lagi puluhan.

Jika kita simak lebih jauh lagi, bagaimana sebenarnya proses penyembuhan itu terjadi ? Mengapa dari aspek medis kedokteran, derita mereka sepenuhnya tidak/belum dapat diatasi ? Mengapa kita sakit ?

Pada perspektif yang lebih luas, tubuh kita tidak hanya badan fisik saja, melainkan juga jiwa : tubuh rohaniah. Dengan demikian, dapat kita fahami setiap derita, baik jasmani maupun rohani, adalah suatu pesan langsung kepada diri kita, bahwa ada – *sadar atau tidak sadar* – adanya penyimpangan perilaku dan peribatin kita. Sehubungan dengan ini, sifat penyembuhan dari aspek medis kedokteran adalah parsial, tidak total.

Dalam konsep kedokteran alami, sistem pernapasan primer (*kranio-sakral*) yang dinamis, terbuka, berjalan dan integratif akan membantu penyembuhan total tubuh. Di amati, hal yang dapat mempengaruhi sistem kraniosakral ini secara positif, di antaranya sejalan dengan yang kita lakukan sebagai latihan pernafasan di “Sinar Putih”. Melalui mekanisme *fluid mechanics*, kimia dan fisik, biomolekular maupun bio-energetik yang mempengaruhi pusat-pusat regulasi maupun sistim fisiologis dalam tubuh, secara otomatis tubuh kita melakukan penyeimbangan, harmonisasi bagi menormalkan kesehatan, baik promotif, preventif, kuratif maupun rehabilitatif. Oleh sistem detoksifikasi dan pembuangan tubuh melalui air seni, tinja, pernafasan, keringat, dan sistem lainnya disisi metabolisme jasad, dan mensucikan jiwa di sisi rohaniah, dengan seizin Allah, segala bentuk penyakit jasad dan jiwa dapat diobati dan disembuhkan secara menyeluruh. Dengan demikian, proses penyembuhan derita yang kita alami merupakan revitalisasi dan penyegaran jasad kasar dengan energi, yang juga sekaligus menyeimbangkan proses kimiawi metabolisme tubuh hal mana berdampak pada penyeimbangan kembali sistem jasad kasar dan rohani, yang umum kita sebut *sehat jasmani-rohani*.

Junjungan kita, Nabi saw diriwayatkan melakukan penyembuhan kepada seluruh keluarganya, seraya menyapukan tangannya dengan berdoa :

“ Ya, Allah, Tuhan manusia. Hilangkanlah penderitaan dan sembuhkanlah, karena hanya Engkau lah yang dapat menyembuhkan. Tidak ada penyembuhan, kecuali penyembuhanMu, penyembuhan yang tuntas tidak meninggalkan penyakit dan rasa sakit “
(HR. Bukhari & Muslim dari Siti Aisyah r.a.)

Di riwayatkan oleh HR. Muslim : Usman bin Abil Ash mengadukan rasa sakit yang dia rasakan di tubuhnya kepada Rasulullah, kemudian Rasulullah bersabda :

“ Taruhlah tanganmu diatas bagian tubuh yang merasa sakit itu & ucapkan : Bismillah !

Kemudian ucapkan tujuh kali : Aku berlindung dengan kemuliaan dan kebesaran Allah dari bencana penyakit yang kurasakan dan kecemasan ini! “

Usman melakukan hal tersebut berulang kali, maka Allah pun melemparkan penyakitnya itu, dan dia menyuruh keluarganya untuk membaca doa itu, dan juga dianjurkannya kepada orang lain.

Dr. Krisnahari, seorang dokter alami, menuturkan pengalaman dia mengobati sebagai berikut :

“ Pada suatu saat saya mengalami kesulitan di dalam membuka titik akupunktur tertentu pada penderita autisme dengan teknik yang telah dipelajari dari osteopati kranium, akupunktur, herbal bahkan psikoterapi. Dengan meminta orangtua pasien untuk *berzikir* sambil memegang titik tertentu, maka titik akupunktur tersebut terbuka dan sistem pernapasan primer menjadi terbuka dan berjalan dengan baik. Bahkan saya telah menggunakan beberapa doa termasuk *Al Fatimah* yang segera dapat membuka sistem kraniosakral maupun meridian akupunktur dengan cepat. Suatu hal yang sangat menggembirakan bahwa *shalat* dengan menghadap *ke kiblat* segera membuka dan memperkuat mekanisme kraniosakral, *vital energy* maupun daya penyembuhan seseorang. *Anehnya*, apabila kita tidak menghadap ke kiblat, gerakan sholat maupun doa-doa tidak mempunyai efek apapun terhadap sistem kraniosakral maupun bioenergi tubuh. “

Dari penuturan pengalaman dokter ini, dapat kita menarik kesimpulan, apa yang selalu kita ucapkan sebelum latihan, yaitu sepuluh macam dasar pokok, merupakan landasan utama dibukanya rahmat Allah kepada kita dalam mendapat tenaga rohaniyah untuk kesembuhan jasad kasar kita.

Perlindungan

Didalam menghadapi situasi yang sangat kritis, sering terjadi hal yang sama sekali tidak diduga oleh anggota “Sinar Putih” yang mengalaminya. Kekhawatiran kita akan terjadi sesuatu yang buruk, lebih banyak diakhiri dengan kedamaian. Fenomena ini tidak mungkin terjadi, jika kita tidak diberi perlindunganNya.

Pernah disuatu peristiwa tabrakan yang melibatkan salah satu Pelatih Bandung, sekelompok orang melancarkan pukulan fisik kepada Pelatih tersebut. Anggapan mereka, dia lah yang mengakibatkan celaka dan kerugian pengendara motor yang terluka dan terjatuh. Sesungguhnya, menurut penuturan korban, motornya di seruduk oleh angkot yang me-

larikan diri; akan tetapi saat tabrakan, kebetulan mobil Pelatih tersebut tepat berada di lokasi, maka yang melihat beranggapan mobil Pelatih tersebutlah yang menyebabkan kecelakaan. Dengan beringas kelompok orang tersebut menghentikan mobilnya. Melalui kaca jendela mereka berusaha merebut kunci mobil, tetapi tangan-tangan mereka terhenti seperti tertahan, tidak bisa merebut dari tangan Pelatih yang memegang kunci tersebut. Disisi jendela mobil lainnya, terlihat seseorang melayangkan '*bogem mentah*' kepadanya, akan tetapi bagaimanapun usaha tersebut dilakukan, tidak satu pun mencapai sasaran. Tangannya terhenti tanpa menyentuh bagian yang dipukul, dan Pelatih yang terlibat juga tidak merasa adanya hantaman tinju pada tubuhnya. Setelah korban menjelaskan situasi, bahwa dia diserempet angkot yang kabur, kemudian motornya menghantam sisi mobil Pelatih, kelompok yang beringas tersebut kemudian diam dan hanya jongkok di pinggir jalan melihat korban, polisi dan Pelatih berbicara.



Gambar 8 Imbas '*tenaga dalam*'

Bagaimana peristiwa ini bisa dijelaskan? Ada berbagai versi untuk menjelaskannya, akan tetapi bagi kita yang belajar ilmu pernafasan "*Sinar Putih*", sistem ketahanan tubuh dalam bentuk tenaga dalam memberikan reaksi pada serangan fisik tersebut. Dalam bilangan fraksi detik, gelombang tenaga dalam mengirimkan impuls pada *thymus* penyerang; yang kemudian *signal* yang sampai ke sentral kontrol (otak) membalikkan perintah syaraf otot yang mendorong tubuh penyerang kebelakang. atau tertahannya pukulan penyerang di udara sebelum mengenai badan yang diserang. Bukan saja secara fisik terjadi tenaga dorongan, tetapi secara bersamaan penyerang berubah menjadi '*jinak*', amarah di redakan, malah terlihat seperti orang kebigungan.

Salah satu pengalaman yang berbeda, diceritakan kepada Penulis oleh adik Pelatih diatas. Dengan seizinNya, dia tidak mengalami luka yang serius sewaktu mobil yang dikendarai dihantam oleh tronton. Mobilnya remuk. Ringsek. Saat saat mobilnya dihantam tronton tersebut, dirinya pasrah dan berdoa. Katanya, dia mengalami visi seperti ada cahaya biru

di depan mukanya sesaat kaca pecah berantakan. Orang-orang yang mengeluarkannya dari ronggokan mobil sangat heran melihat dia masih utuh, hanya bengkak di kaki.

Banyak lagi peristiwa-peristiwa yang bagi orang yang mengamati atau yang mengalami, sesungguhnya tidak mungkin terjadi bila dirunut secara logika. Dari pengalaman anggota dan pelatih seperti di uraikan diatas, dapat kita menarik pelajaran adanya peranan tenaga dalam – tenaga jiwa terlatih – yang kita peroleh dari hasil latihan pernafasan, berperan mem-bangun benteng kekuatan jiwa dan raga. Tuntunan bagi pemeranan tenaga dalam di kehidupan kita – internal maupun eksternal – adalah niat dan minat kita secara sadar ataupun tanpa di sadari saat kita berikrar mengucapkan sepuluh (10) macam dasar pokok sebelum memulai latihan dan dalam mengarungi kehidupan ini.

Penulis berpendapat hal inilah yang kemudian menempatkan kita menjadi hamba Allah yang di beri anugerah dan nik'matNya pada setiap interaksi diri kita dengan lingkungan dan dengan sang Pencipta.

Sufi

Pencapaian pada kekuatan jiwa yang memberikan *vital energy* atau vitalitas dalam, seperti di jelaskan bapak Pembina, merupakan pencapaian tertinggi dari latihan pernafasan yang kita lakukan. Jenjang latihan yang harus dijalani, mulai dari jenjang *wiraga* ke *wirama* dan kemudian jenjang *wirasa*, sejalan dengan harmonisasi olah gerak dan olah nafas. *Wirasa* adalah fase terbuka dan tergetarnya kepekaan diri dalam dimensi jiwa berbentuk tenaga rabbani. Pada fase ini, terasa dan terlihat perilaku dan peribatin kita di wujud kan dalam karisma yang menyejukan, penuh kedamaian, sehat raga dan mempunyai kekuatan jiwa. Hal ini sering di analogikan bagai seorang sufi, hal mana kita berpegang teguh dalam kesucian kepada Allah, dan berahlak baik kepada mahluk. Dalam fase ini, kita melandasi perilaku lahiriah dari cahaya batin, kepastian dan kepasrahan, serta pengetahuan kita tentang Allah.

Beberapa aspek pengaruh tenaga rabbani ini pada jasmaniah sering kita dengar ceritanya. Seorang sufi yang berjalan di tengah hujan tanpa sedikitpun pakaiannya basah oleh hujan, sebenarnya dapat saja di terangkan dari hukum sebab – akibat. Sesungguhnya yang terjadi adalah adanya gaya tolak menolak ion yang terkandung dalam air hujan dan energi tubuh yang membungkus jasad. Pertanyaannya, mengapa hal tersebut hanya terjadi pada seorang '*sufi*', jarang pada '*preman*' ?