

Cara Cerdas untuk Sehat  
Cara Sehat untuk Cerdas

# DAHSYATNYA SPIRITUAL DETOK



MADYO WRATSONGKO

Grand Master Indonesian Ergonomic Gym  
Pendekar Kelatnas Indonesia Perisai Diri  
Anggota ICMI Pusat



# **Dahsyatnya Spiritual Detok**

Sanksi Pelanggaran Pasal 113  
Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014  
tentang Hak Cipta

- (1) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
- (2) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- (3) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- (4) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

# **Dahsyatnya Spiritual Detok**

Cara Cerdas untuk Sehat – Cara Sehat untuk Cerdas

**Drs. Madyo Wratsongko, MM**

Grand Master Indonesian Ergonomic Gym

Pendekar Kelatnas Indonesia Perisai Diri

Anggota ICMI Pusat

Penerbit PT Elex Media Komputindo



**KOMPAS GRAMEDIA**

**Dahsyatnya Spiritual Detok**

Ditulis oleh Drs. Madyo Wratsongko, MM

©2015 Drs. Madyo Wratsongko, MM

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Diterbitkan pertama kali oleh

Penerbit PT Elex Media Komputindo

Kelompok Gramedia - Jakarta

Anggota IKAPI, Jakarta

715061761

ISBN: 978-602-02-7231-3

Dilarang mengutip, memperbanyak, dan menerjemahkan sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

Dicetak oleh Percetakan PT Gramedia, Jakarta

Isi di luar tanggung jawab percetakan

# Ajaran Sunan Kalijaga

Iniilah terjemahan bebas dari “SULUK” yang diciptakan oleh

Sunan Kalijaga, yang dikumandangkan pada awal setiap akan dimulainya pagelaran wayang kulit sebagai peringatan kepada manusia agar selalu menjaga kebersihan dirinya dalam Niat, Ucapan, dan Laku. Itulah ajaran Wali Allah tentang cara mengaktifkan sensor Spiritual Detok melalui tembang.

Perhatikan QS: 99 - Al Zalzalah (Kegoncangan)

*Bumi gonjang ganjing... langit kelap-kelap katon...*

Terjemahan bebasnya:

Bumi bergoncang... bencana terjadi di mana-mana...


Sadarlah wahai manusia...

Bumi mendapat perintah... untuk membersihkan dirinya

Hanya manusia yang selalu menjaga kebersihan dirinya yang akan terhindar dari segala bencana....

Pahami kata-katanya, rasakan getarannya merasuk ke dalam jiwa, simpan dalam memori ingatan Anda, semoga Allah Swt., meridai kehidupan kita semua.

Amin.



*Kunci meraih kesuksesan  
adalah kebersihan diri,  
karena selalu dekat kepada  
Yang Mahabersih, Allah Swt.*



# Pengantar

Buku yang Anda baca saat ini merupakan kumpulan materi ceramah penulis yang lebih banyak menyoroti tentang bagaimana membangun kesehatan dan kecerdasan bagi masyarakat tanpa kebergantungan pada para instruktur atau terapis. Hal tersebut sejalan dengan ajaran Islam bahwa kesehatan dan kecerdasan dapat diupayakan secara mandiri dengan *MENDIRIKAN SHALAT*.

Sudah sejak lama penulis ingin bekerja sama dengan mereka yang peduli kesehatan untuk membangun Pusat Kesehatan Non-Medis yang dapat diakses masyarakat setiap saat, yang lokasinya tidak jauh dari pusat kota. Akhirnya, keinginan penulis akan segera terwujud karena hadirnya Pak Burhan Hasan sebagai pemilik Katumbiri Resort, Cibalong, Bogor, yang bersedia bekerja sama untuk membangun Pusat Kesehatan Non-Medis di lokasi resornya.

Kesediaan Pak Burhan Hasan untuk bekerja sama berawal dari ketertarikannya pada *buku Mukjizat Gerakan Shalat & Rahasia 13 Unsur Manusia* yang dibelinya di toko buku Gramedia, Bogor. Di dalam buku tersebut terdapat tulisan tentang terapi pijat getar saraf yang bermanfaat untuk membuka dan mengaktifkan sensor-sensor spiritual detok yang tidak lagi aktif karena adanya pengapuran, yang pada akhirnya akan mengakibatkan kekacauan sistem biolistrik tubuh. Sensor-sensor spiritual detok tersebar di ujung-ujung jari tangan dan anggota tubuh. Kekacauan sistem biolistrik tubuh akan memunculkan berbagai penyakit karena turunnya daya tahan tubuh kita. Mengapa demikian? Ujung-ujung jari tangan dan kaki, yang merupakan sensor-sensor spiritual detok, juga merupakan pintu-pintu pembuangan sampah biolistrik (energi negatif).

Apabila sensor-sensor ini tidak lagi aktif/macet/terkunci, sampah biolistrik tidak akan terbuang, tetapi menumpuk di ujung-ujung jari tangan dan kaki sehingga menyebabkan terjadinya pengapuran. Pengapuran yang mengganggu



sirkulasi biolistrik mengakibatkan menurunnya daya tahan tubuh sehingga menjadi penyebab utama terjadinya penyakit.

Di samping itu, di dalam buku tersebut juga ada tulisan tentang senam ergonomik, yang merupakan metode efektif dan efisien untuk memelihara sensor-sensor spiritual tetap aktif dan meningkatkan daya tahan tubuh secara cepat dan tepat. Kedatangan beliau ke salah satu tempat terapi kami di Rumah Detox, Jl. Maleo 19, Bintaro, merupakan karunia Allah Swt., yang patut disyukuri karena tentu akan membantu terwujudnya Pusat Pelatihan Kesehatan Non-Medis dengan berbasis Terapi Getar Saraf dan Senam Ergonomik.

Ilmu Spiritual Detok yang berbasis pada ilmu Terapi Getar Saraf dan Senam Ergonomik telah dikenal masyarakat dengan nama BEST – (Brain Ergonomic Spiritual Technique). Dalam penyebarannya, BEST disinergikan dengan ilmu manajemen sehingga memiliki manfaat langsung pada peningkatan kualitas Sumber Daya Manusia.

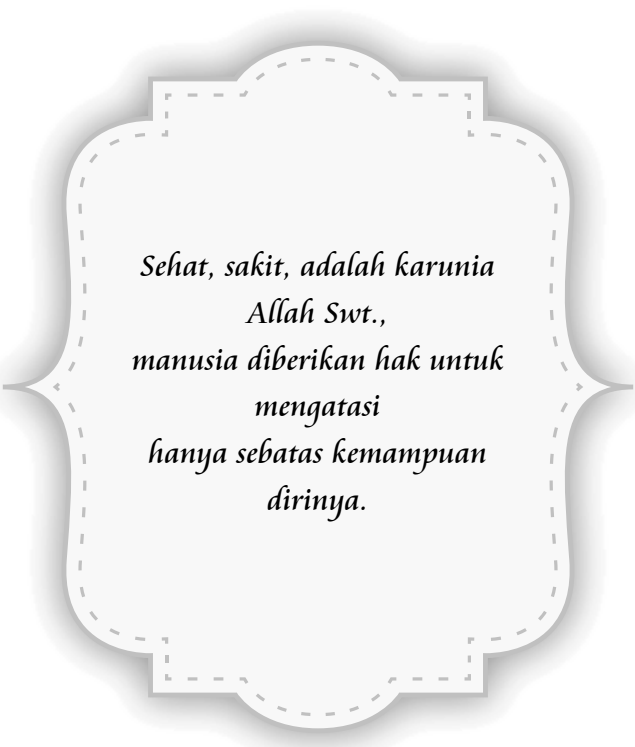
Peningkatan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) sangat mudah dilakukan apabila kita memahami filosofi dasarnya. Selama ini kita mengenal arti kata SDM sebatas pada aset perusahaan, roda penggerak, pelaksana, dan sebagainya. Dari pengalaman saat melakukan perjalanan spiritual, penulis menemukan makna yang lebih dalam dari SDM, bahwa makna SDM adalah Sumber Daya-NYA Manusia. Jadi, apabila kita mengenal Sumber Daya-Nya Manusia, semua persoalan kehidupan manusia akan tuntas, selesai dengan baik, karena mendapat solusi terbaik dari Allah Swt.

Namun, bagaimanakah cara mengenal Sumber Daya-Nya Manusia itu? Itulah persoalannya. Sebelum penulis menyampaikan kata kunci untuk mengenal-Nya, mari kita buka cakrawala pola pikir kita agar selaras sehingga kita akan memahami semua materi spiritual detok yang disampaikan secara utuh, yaitu dengan membaca buku yang ada di hadapan Anda secara serius dan mengikuti tahapan-tahapannya. Jadi, tidak hanya sebagai wacana pengetahuan, tetapi juga praktik melakukan dan akhirnya membantu dalam menyebarkan ilmunya.



Semoga dengan diluncurkannya program pelatihan Spiritual Detok, umat Islam pada khususnya dan masyarakat pada umumnya akan lebih memahami ajaran Islam seutuhnya sehingga akan memperkuat keimanannya kepada Allah Swt.

Semoga.



*Sehat, sakit, adalah karunia  
Allah Swt.,  
manusia diberikan hak untuk  
mengatasi  
hanya sebatas kemampuan  
dirinya.*

# Pendahuluan

Spiritual Detok adalah program pelatihan yang mengajarkan teknik membuka, mengaktifkan, memelihara, dan meningkatkan kualitas sensor-sensor tubuh sehingga bermanfaat untuk pembersihan racun tubuh dan meningkatkan daya tahan tubuh secara cepat yang berbasis pada BEST.

BEST (*Brain Ergonomic Spiritual Technique*) adalah metode detoksifikasi mandiri yang dikembangkan dari berbagai ilmu pemberdayaan belahan dunia Timur, seperti derivasi gerakan shalat, tai chi, yoga, silat, gerak tari nusantara, akupunktur, bioenergi, dan *mind power action* yang berbentuk olah gerak, olah napas, dan olah rasa, yang dikenal dengan nama Senam Ergonomik & Terapi Getar Saraf. Dengan demikian, peserta yang mengikuti program Spiritual Detok diharapkan mampu secara mandiri meningkatkan kesehatan dan kecerdasannya dengan cepat, tepat, dan tuntas.

Program ini dirancang bersifat universal sehingga siapa saja dapat mengikutinya. Jadi, program Spiritual Detok adalah program yang memenuhi prinsip 3 E (efektif, efisien, dan ekonomis).

- Efektif, karena programnya sangat lengkap dan sudah terbukti hasilnya, antara lain telah diselenggarakan di berbagai perusahaan dan dapat dilakukan berkelanjutan secara mandiri.
- Efisien, karena waktunya sangat singkat.
- Ekonomis, karena investasinya masih terjangkau dan dapat dilakukan secara bertahap.

Perlu kami sampaikan bahwa materi Spritual Detok level Basic (pembersihan tubuh fisik) sudah ada dalam buku *Mukjizat Gerakan Shalat & Rahasia 13 Unsur Manusia dan Sehat tanpa Obat Kimia dengan BEST – Brain Ergonomic Spiritual Technique*. Spritual Detok level Advanced dijelaskan pada buku yang sedang Anda baca ini.

Buku-buku tersebut sudah tersedia di Gramedia dan di Rumah Detok dan Katumbiri Resort.





Untuk lebih memahami alur proses buku-buku yang pernah diterbitkan, penulis akan menguraikannya secara rinci sebagai berikut:

- a. *Mukjizat Gerakan Shalat*, terbit tahun 2004. Saat itu penulis mengamati dari jauh bahwa shalat adalah sarana umat Islam untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt. Namun, bahasanya masih berupa wacana tentang adanya manfaat apabila melakukan shalat dengan benar, yaitu SEHAT & CERDAS. Itulah awal munculnya Senam Ergonomik Derivasi Gerakan Shalat dan Terapi Pijat Getar Saraf Derivasi Berwudhu, teknik penyembuhan yang sangat efektif dan akurat. Alhamdulillah, respons masyarakat sangat bagus sehingga buku ini tersebar sampai ke Brunei Darussalam, Malaysia, dan dibawa oleh para jemaah yang melakukan ibadah haji sebagai buku pedoman untuk menjaga kesehatan. Informasi terakhir, buku tersebut dibaca oleh para keluarga Indonesia di Benua Afrika.
- b. *205 Resep Pencegahan dan Penyembuhan Penyakit dengan Gerakan Shalat*, terbit tahun 2006. Penulis bersinergi dengan seorang dokter ahli saraf. Pada saat itu penulis

melihat fenomena banyaknya umat Islam yang sakit dan mencari penyembuhan ke berbagai pengobat yang jelas-jelas musyrik cara penyembuhannya. Ketertarikannya kepada para penyembuh tersebut karena beritanya disiarkan secara luas melalui berbagai media elektronik. Umat Islam yang tipis pengetahuan agamanya sudah pasti akan terjerumus dan tauhidnya akan bergeser.

- c. *Menyingkap Rahasia Gerakan Shalat*, terbit tahun 2008. Saat itu secara bertahap penulis membuka rahasia setiap gerakan shalat dan mulai bersinergi dengan teman-teman medis (dokter ahli saraf dan dokter ahli bedah) sehingga bahasannya sudah mulai agak dalam walau tetap masih bersifat fisik. Bahasan utama adalah menjawab pertanyaan mengapa shalat harus tepat waktu, karena terkait dengan jam piket organ (waktu metabolisme organ) yang akan berdampak pada kesehatan fisik.
- d. *Mukjizat Gerakan Shalat dan Rahasia 13 Unsur Manusia*, merupakan inti sari semua buku yang pernah diterbitkan (*Mukjizat Gerakan Shalat, Menyingkap Rahasia Gerakan*



*Shalat, 205 Resep Pencegahan dan Penyembuhan Penyakit dengan Gerakan Shalat, Pedoman Sehat tanpa Obat, Membentuk Anak Sehat dan Cerdas dengan Pijat Getar Saraf, dan sebagainya).* Penjabaran 13 unsur manusia menjadi penjelasan untuk membuka cakrawala umat Islam pada khususnya dan masyarakat pada umumnya agar tidak memercayai bahwa angka 13 adalah angka sial. Dalam buku tersebut dijelaskan secara terperinci/detail makna angka 13. Semoga penjelasan tersebut akan meluruskan persepsi dan insha Allah mengembalikan umat Islam pada tauhid yang murni. Memahami 13 unsur tubuh diharapkan akan berdampak pada peningkatan kesehatan fisik, kebugaran mental, dan kejernihan pikiran (akal sehat) umat Islam pada khususnya dan masyarakat pada umumnya. Adapun materi pembahasan buku tersebut antara lain:

- Rahasia penguasaan 13 unsur tubuh manusia
- Bagaimana shalat dapat menyehatkan
- Bagaimana kemusyrikan dapat merusak saraf
- Memotong mata rantai kerusakan genetika (autis dan down syndrom)

- Great Victory – kemenangan besar bagi yang mendirikan shalat
  - Sebaiknya rasa sakit tidak dibunuh
  - Lalai shalat penyakit menyerang
- e. Buku yang Anda baca saat ini merupakan materi Spiritual Detok level Advanced, yang akan membahas akselerasi tubuh terkait peningkatan kualitas potensi diri, karakter unggul, dan kinerja otak. Buku ini juga akan menjelaskan makna setiap angka, mulai dari angka 2, 5, 11, 21, dan 40 yang sebagian di antaranya sangat ditakuti masyarakat yang percaya akan angka mistik/takhayul. Sebaliknya, angka 4, 7, 9, dan 13 sudah penulis jelaskan dalam buku *Mukjizat Gerakan Shalat dan Rahasia 13 Unsur Manusia*. Penjelasan mengenai angka-angka tersebut diharapkan akan meningkatkan kualitas cara berpikir umat Islam sehingga meningkat pula AKAL SEHAT-nya.

Secara khusus buku ini juga akan menjawab beberapa pertanyaan mendasar yang selama ini masih belum



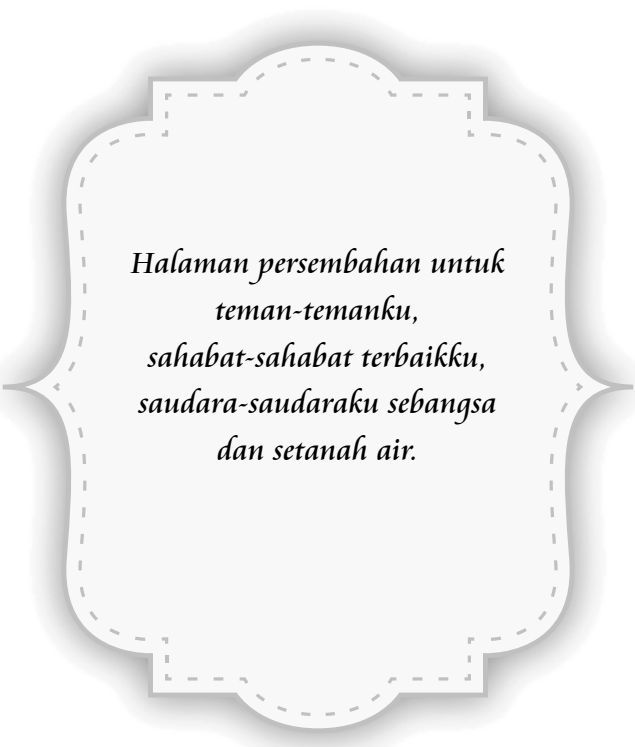
dipahami banyak umat Islam yang akan melengkapi penjelasan buku-buku terdahulu, seperti:

- Mengapa shalat harus khushyuk dan tuma'ninah? Terkait aktifnya sensor Spiritual Detok, khushyuk dan tuma'ninah berdampak pada peningkatan kualitas berbagai kecerdasan tubuh (intelektual, fisik, mental, spiritual, dan daya spiritual);
- Mengapa buang angin membatalkan wudhu? Terkait matinya sensor Spiritual Detok, buang angin berdampak pada kebersihan tubuh fisik dan mental;
- Mengapa Al Fatihah harus dibaca pada setiap rakaat? Terkait aktifnya sensor Spiritual Detok, pembacaan Al Fatihah pada setiap rakaat berdampak pada proses kejadian manusia;
- Mengapa setiap rakaat, sujudnya dua kali? Terkait aktifnya sensor Spiritual Detok, sujud sebanyak dua kali ini berdampak pada aktifnya sensor kesehatan dan kecerdasan seperti saat kelahiran;
- Apakah yakin shalat Anda diterima? Terkait aktifnya sensor Spiritual Detok, shalat Anda berdampak pada pencegahan perbuatan keji dan mungkar.




Harapan penulis, pengetahuan semua pembaca buku ini khususnya umat Islam akan meningkat sehingga selanjutnya dapat mengikuti Program Pelatihan Spiritual Detok dan memurnikan tauhidnya dalam rangka meraih rida Allah Swt.





*Halaman persembahan untuk  
teman-temanku,  
sahabat-sahabat terbaikku,  
saudara-saudaraku sebangsa  
dan setanah air.*



*Al Quran dan Hadis  
adalah pedoman  
untuk membersihkan diri.*



# Sami'na wa Atho'na

Dr. Ichsanuddin Noorsy

Penulis merasa perlu memunculkan kembali pengantar seorang ekonom muslim pada buku *Mukjizat Gerakan Shalat* yang terbit pada bulan Juli 2004 (saat bulan Ramadhan) sebagai pengantar kajian tentang Ilmu Spiritul Detok yang berbasis pada ajaran Islam.

Sekitar 30 tahun lalu, dalam suatu kelompok diskusi yang pesertanya terdiri atas mahasiswa berbagai fakultas, jurusan, dan universitas, muncul satu pertanyaan, kenapa gerakan shalat sedemikian rupa? Pertanyaan itu berlanjut lagi, jika memang Allah Swt., menurunkan Al Qur'an untuk orang-orang yang berpikir<sup>1</sup>, penjelasan logis dan rasional yang bagaimana dan seperti apa yang dapat kita peroleh dengan gerakan shalat yang khusus itu? Untuk menjawab pertanyaan ini, narasumber merujuk beberapa buku tentang shalat, tetapi tetap sukar diterima, kenapa pernyataan Allahu Akbar diikuti

<sup>1</sup> Dalam beberapa surah, sejumlah ayat menegaskan, Al Qur'an ini (kitab ini) tidak meragukan. Lalu muncul pertanyaan Allah, Kenapa tidak kamu pikirkan. Lihat juga, misalnya, surah Ar Rahman yang menyatakan pula bahwa Al Qur'an adalah sumber dari segala sumber ilmu pengetahuan yang menjelaskan kehidupan.

gerakan mengangkat tangan seperti menyerah<sup>2</sup>, karena tidak cukup hanya dengan menunjukkan bahwa gerakan itu sesungguhnya merupakan cerminan sikap dan pandangan yang menyerah. Apa artinya bagi tubuh sendiri? Lalu, setelah tangan bersedekap dengan posisi sedekap di antara dada dan perut, kenapa gerakan rukuknya seperti membungkuk sehingga tubuh membentuk huruf L terbalik, dan seterusnya sehingga duduk pada tahiyat akhir.

Mundur lagi selangkah, kenapa wudhu diikuti gerak mencuci bagian tubuh tertentu, kenapa tidak mandi saja. Kalau memang wudhu adalah proses penyucian tubuh dari kotoran, kenapa tubuh yang sudah bersih dari kotoran pun karena mandi tetap diwajibkan untuk berwudhu? Berlanjut lagi pertanyaan, apa maksud dan tujuan tayamum jika hendak berwudhu sementara air tidak ada? Apakah debu, atau disebut juga permukaan tanah, memang dapat menyucikan kotoran? Apa yang sebenarnya disucikan oleh wudhu atau tayamum itu.

- 
- 2 Jika Allah Swt., bukan sosok yang merupakan objek pikiran, dan karena itu menjadi abstrak, sikap menyerahnya pun pada yang abstrak. Lalu, bagaimana menarik hubungan antara sesuatu yang nyata dalam hidup dan sikap menyerah pada yang abstrak? Jawabnya, bagaimana manusia menentukan tujuan hidupnya, dan dengan proses yang bagaimana ia merumuskan tujuan itu. Karenanya, konsumsi manusia tidak hanya pada makan, minum, dan udara, tetapi apa yang dikonsumsi otak manusia akan menentukan perjalanan hidupnya.



Beberapa pertanyaan di atas dapat terjawab dengan fikih, sekumpulan pendapat dari kalangan ahli hukum (*fuqaha*), tetapi tetap saja mengundang pertanyaan lanjutan. Kebanyakan umat Islam kemudian lebih suka mematuhi (*atho'na*) pendapat itu tanpa hasrat bertanya atau mengkaji lebih dalam lagi. Bahkan dalam gerakan shalat, sejak takbiratul ihram sampai salam penutup dengan gerakan menengok ke kanan dan ke kiri, kita mencoba mencari jawabnya dengan menghubungkan antara makna bacaan dan gerakannya. Kita nyaris mengabaikan apakah gerakan shalat itu merupakan gerakan olah tubuh? Kenapa gerakan shalat itu serempak dengan proses kognisi, afeksi, dan konasi melalui bacaan yang dilantunkan dengan volume yang cukup terdengar telinga sendiri pada shalat Zuhur dan Asar, pada rakaat ketiga pada shalat Magrib, atau rakaat ketiga dan keempat shalat Isya?

Belum lagi jawaban tuntas diperoleh, daftar pertanyaan bertambah lagi. Kenapa shalat disebut sebagai pilar sikap dan pandangan hidup, dapat mencegah perilaku keji dan mungkar. Pada shalat Asar, misalnya, kenapa kita dilarang keras meninggalkannya, kenapa ciri orang munafik terlihat pada

seringnya yang bersangkutan meninggalkan shalat Isya dan Subuh. Juga, kenapa damai dan harmonisnya umat Islam bisa dilihat dari kualitas dan kuantitas shalat Subuh berjamaah?

Pada Juni 2002, saya dirawat di sebuah rumah sakit di kawasan Jalan Gatot Subroto, Jakarta Selatan. Diagnosis dokter menyatakan bahwa dalam aktivitas yang tinggi, otak saya kekurangan oksigen sehingga saya sering pusing dan tubuh saya kurang gizi. Setelah hari kelima di rumah sakit saya diperkenankan pulang, tetapi saya tetap merasakan sesuatu yang kurang enak dalam tubuh. Atas saran anggota keluarga, saya kemudian dipijat getar saraf oleh Dr. Isran, pakar pijat getar saraf, dan saya teridentifikasi vertigo. Setelah dua kali pijat, pusing karena vertigo itu pun hilang.

Pengetahuan dan pengalaman di atas membawa saya pada satu kesimpulan, bahwa hidup itu bergerak.<sup>3</sup> Yang disebut bergerak tidak saja benda padat atau cair, tetapi juga gas. Dengan demikian, kehidupan ditandai dengan Bergeraknya

---

3 Tetapi hidup juga berarti berbagi, peduli, dan memaafkan disertai dengan sikap rasa cukup.



tubuh dan bekerjanya pemikiran. Gerak tubuh tentu saja dilandasi oleh kemauan, terstruktur dalam pikiran, lalu perintah disalurkan ke anggota tubuh, dan kemudian tubuh bergerak. Sebaliknya, anggota tubuh menginformasikan kepada otak tentang sesuatu yang dirasakan atau dilihatnya. Otak, didukung jaringan saraf, menerjemahkan dan menyimpulkan atau memutuskan apakah perlu atau tidak perlu melakukan sesuatu. Dengan demikian, dalam tubuh manusia yang sehat tidak ada persaingan kemauan.<sup>4</sup> Kalaupun ada perbedaan atau bahkan pertentangan antara pikiran dan perasaan, sesekali seseorang tampil mengikuti rasanya, dan dalam kesempatan lain tampil sesuai dengan pikirannya, itulah yang disebut dengan kepribadian ganda. Kerja sama antara pikiran, perasaan, susunan saraf, dan anggota tubuh menghasilkan manusia yang bergerak, manusia yang berpikir, dan/atau manusia yang berkehendak.

---

4 Jika dalam tubuh manusia dengan segala organnya tidak terjadi persaingan, kenapa kehidupan manusia dalam perekonomian berbasis pasar mengandalkan persaingan sebagai kata kuncinya. Pada sistem regenerasi sel, persaingan antarsel memang terjadi. Dengan demikian, pada bagian sel yang rusak telah terjadi pemulihan sendiri (*self recovery*), dan tubuh punya daya tahan. Tetapi pada bagian tubuh yang lain, yang terjadi adalah kerja sehingga tidak saling berbenturan.

Ternyata, persoalan bagaimana gerak tubuh dan bekerjanya otak yang sesuai dengan kehendak, atau sekadar mengikuti gerak alam, sudah menjadi perdebatan sepanjang peradaban. Dalam Islam, misalnya, ketika berbicara tentang iman, maka ini merupakan satu kesatuan ketetapan kalbu dengan apa yang dinyatakan lalu terwujud dalam tindakan sebagaimana Hadis Imam Bukhari tentang pengertian iman. Al Qur'an sendiri menegaskan bahwa iman adalah sikap dan pandangan kita. Dan ketika berhubungan dengan *amantu billah*, hasilnya menjadi sikap dan pandangan hidup menurut ajaran Allah Swt.<sup>5</sup> Karena ajaran Allah Swt., berpola pada Muhammad saw., sebagai rasulnya, sikap dan pandangan itu mengambil pola dan bercermin pada sikap tindak Muhammad saw., dalam diam, ucapan, dan tindakannya.

Salah satu yang dipolakan Muhammad saw., adalah shalat yang instruksinya disampaikan langsung dari Allah Swt., kepada Muhammad saw.<sup>6</sup> Karena misi kehidupan Islam adalah

---

5 Lihat Al Baqarah Ayat 165, *waladzina aamanu asyaddu hubban lillah*.

6 Dalam konteks ini, saat instruksi itu diterima dan disampaikan Muhammad saw., kepada umatnya, maka yang dikehendaki adalah agar manusia melakukan revolusi sikap dan pemikiran atas kebiasaan sebelumnya.



membangun kedamaian di antara sesama umat manusia, strateginya adalah sistem pembinaan kehidupan dengan lima pilar.<sup>7</sup> Karena rujukannya fikih, kelima pilar itu dikenal dengan rukun Islam. Pilar pertama syahadat, kedua shalat, dan seterusnya sampai yang kelima melaksanakan haji jika mampu. Kenapa setelah syahadat segera melaksanakan shalat? Tepatnya, kenapa susunan pilar itu sedemikian rupa? Bagaimana jika susunan pilar itu acak lagi? Kenapa setelah shalat bukannya zakat, padahal dalam Al Qur'an setelah kata shalat hampir selalu melekat kata zakat?

Sesuai dengan pengertian iman sebagai sikap dan pandangan hidup, maka syahadat adalah kesediaan secara ikhlas—dalam hal ini, pemikiran—untuk bersikap dan berpandangan hidup menurut ajaran Allah swt., sebagaimana Muhammad saw., rasul-Nya telah mempolakan atau memberi contoh. Sebagai janji atau komitmen pribadi, kesediaan itu tidak cukup sekadar ditetapkan dalam kalbu dan diucapkan. Tindakan sesegera mungkin setelah janji itu adalah shalat. Dengan demikian, shalat itu merupakan konsekuensi lebih lanjut dari ketetapan

---

7 Al Hadits, Buniyal Islam 'ala Khamsin

kalbu dan ucapan. Jika tidak shalat, dikatakan *omdo* (omong doang) atau Islam KTP. Dan dalam perkembangan lebih lanjut, bukan sekadar tidak shalat, kebanyakan umat Islam pun dibuat asing dengan Al Qur'an. Salah satu contohnya adalah kalangan mahasiswa dari universitas Islam di Jakarta atau di Pulau Jawa lainnya. Jika diskusi kemudian merujuk ayat-ayat atau hadis, mereka dengan bahasa sindiran nyeletuk “Allahu Akbar” bukan sebagai sahutan simpati, melainkan lebih sebagai ejekan karena menurut mereka diskusi itu bukan pengajian.<sup>8</sup>

Nah, dalam situasi sosial yang demikian, umat Islam di Indonesia memang akhirnya mengidap banyak penyakit. Bayangkan, *sebagai bangsa yang jumlah penduduknya mayoritas beragama Islam yang tegas-tegas mengajarkan kejujuran dan akhlakul karimah, negeri persada ini masuk dalam posisi keempat terkorup di dunia, terlepas apakah penilaian itu bermaksud politik atau tidak.* Bahkan sebagai bangsa yang strategis dari segi posisi dan kaya dari aspek sumber daya alam, kemiskinan

---

8 Kebanyakan mahasiswa sekarang kurang menyukai pembelajaran filsafat. Apalagi mencoba memahami dari aspek semantik yang unsurnya terdiri atas filsafat, bahasa, dan psikologi. Bangsa ini bahkan pemerintahannya tidak terlampau menghargai lulusan bahasa dan filsafat.





merebak ke mana-mana. Padahal ajarannya menyatakan, umat Islam harus peduli pada fakir miskin. Bahkan konstitusi kehidupan berbangsa dan bernegara menyatakan, fakir miskin dipelihara negara, tetapi pekerja seks komersial<sup>9</sup>—sebagai penghalusan kata yang menyesatkan—pengemis, serta pengamen, juga anak-anak yang terserak di berbagai lampu merah pada hakikatnya menunjukkan ada kesenjangan atau mungkin keterasingan antara ajaran yang dianut dan cita-cita hidup berbangsa yang dicanangkan dengan tindakan sehari-hari dari pejabat publik, politisi, pebisnis, sampai dengan masyarakat umum lainnya.

*Dari kondisi ini jelas bahwa syahadat sekadar terucap dan shalat ternyata belum membawa manfaat. Buku yang pembaca pegang ini mengajak suatu pemahaman bahwa shalat seharusnya menimbulkan manfaat, yakni sehat jasmani dan rohani. Senam yang diperagakan lewat gerakan shalat—bagaikan senam *ergonomic*—pada intinya menghantarkan kita mendapat kesehatan jasmani. Dan ucapan yang dibaca*

---

9 Berarti ada pekerja seks non-komersial

dan ditanamkan dalam pikiran dan perasaan mengarahkan sikap dan pandangan hidup agar sesuai dengan pola ajaran Islam, Muhammad saw.

Beberapa persoalan yang dibahas penulis mungkin memerlukan pembelajaran lebih dulu baru kemudian akan diperoleh pemahaman. Misalnya tentang pengertian *surga sebagai taman dengan sungai jernih yang mengalir* dipahami sebagai lancarnya aliran darah yang baik dan taman-taman itu adalah simpul-simpul darah. Sementara susunan saraf disebut sebagai *aliran kabel yang sumber energinya didapat dari sumsum sebagai stator dan darah sebagai rotor lalu energinya tersalur melalui susunan saraf itu*. Penjelasan ini sesungguhnya masuk akal, karena setiap lubang pori-pori pada hakikatnya mengandung 0,05 mv. Persoalannya, apakah manusia itu mau mengaktifkannya atau membiarkan getar listriknya mati?

Untuk itu, pada hakikatnya wudhu atau tayamun kemudian shalat sudah memberikan modal besar kepada manusia untuk hidup sehat. Akan tetapi, modal sehat seperti ini tidak cukup untuk diri sendiri. Dalam shalat sudah ditetapkan bahwa kita



harus membangun kepedulian, sikap memberi kepada sesama. Karena itu, kita diwajibkan puasa Ramadhan. Kalau pada shalat sistem perencanaan dan evaluasi kehidupan berjalan dalam siklus waktu per hari yang sudah ditentukan sesuai waktu shalat, pada puasa Ramadhan evaluasi dan perencanaan kehidupan dilakukan untuk jangka waktu setahun sekali.

*Dari aspek ini sesungguhnya terlihat bahwa Islam mengajar suatu sistem kehidupan yang terkelola secara konsepsional. Pagi hari saat Subuh, kita diminta mempersiapkan diri menghadapi kehidupan yang akan berjalan sampai dengan Asar. Padahal sebelum Subuh kita dianjurkan melakukan pembelajaran Al Qur'an, dalam pengertian belajar ilmu pengetahuan dalam bidang yang kita minati, minimal tiga jam, atau empat jam tiga puluh menit, atau bahkan enam jam.<sup>10</sup> Setelah pembelajaran itu, kita shalat Tahajud.*

Beberapa saat setelah matahari terbit, kita dianjurkan lagi shalat Duha. Tujuannya, agar kita memberikan pernyataan

---

10 Lihat surah Al Muzzammil

sikap dan pandangan hidup bahwa kita siap menjalankan kehidupan sesuai dengan ajarannya. Lalu, kita mengevaluasi dan mempersiapkan kembali kehidupan kita dalam shalat Zuhur. Satu hari penuh tadi kemudian kita evaluasi dalam shalat Asar. Kenapa waktu shalat Asar diidentifikasi dalam bayang-bayang badan dari sorot matahari sepanjang tubuh? Jawabnya, Asar adalah waktu pergantian malaikat yang mencatat, dan dalam pergantian itu terjadi serah terima pencatatan. Agar pencatatan itu baik, evaluasinya juga harus dilakukan oleh sosok yang diamati.<sup>11</sup>

Kalau kehidupan itu telah dijalani dengan sebaiknya, kita kembali masuk ke dalam gelap. Transisi waktu siang ke malam adalah Magrib, dan potensi ancaman mulai meningkat. Allah Swt., mengajarkan untuk memperkuat diri dengan shalat Magrib agar potensi ancaman itu berubah menjadi kekuatan. Lalu, shalat Isya untuk mengevaluasi kehidupan yang menghasilkan bahwa apa dan bagaimana yang telah kita laksanakan sejak pagi hingga Asar tadi sesuai dengan ajaran-Nya.

---

11 Lihat hubungan antara surah Asy Syams dan Al Ashr



Dari model perencanaan kehidupan dan evaluasi harian yang demikian, terjadi pula siklus mingguan, yakni pada shalat Jumat.<sup>12</sup> Siklus tahunannya, sebagaimana kita sebut di atas, terjadi pada puasa Ramadhan dan Idulfitri.<sup>13</sup> Semua siklus itu menggambarkan bahwa shalat dengan gerakan berpola tertentu dan bacaan teruji merupakan sistem pembinaan kehidupan berlandaskan sikap dan pandangan hidup menurut ajaran Allah Swt.

Jika sistem itu tidak dilakukan, yang terjadi tubuh tetap tunduk pada ajaran-Nya,<sup>14</sup> namun pemikiran pemilik tubuh itu mengabaikan atau mungkin menentanginya.<sup>15</sup> Tubuh adalah mikrokosmos dunia karena itu disebut Al Qur'an kecil yang siap dibaca dan dipahami, kalau mau. Alam semesta beserta isinya

- 
- 12 Shalat Jumat sesungguhnya forum bagi umat Islam untuk mengevaluasi situasi dan kondisi kehidupan suatu komunitas. Rujukan evaluasi itu tentu saja Al Qur'an dan Hadis.
  - 13 Shalat Idulfitri dengan khotbahnya merupakan forum evaluasi suatu bangsa setelah neraca pembukuan perilaku selama satu bulan dijalankan. Forum ini membuahkan rencana kehidupan satu tahun ke depan. Rencana bangsa ini kemudian akan disampaikan secara internasional di haji sebagai kongres Islam internasional.
  - 14 Tubuh tetap tunduk pada ketentuan-Nya karena tak seorang manusia pun yang mampu menahan perputaran waktu, sekalipun sedetik.
  - 15 Sami'na, sebagai proses pembelajaran untuk mengetahui. Tindak lanjutnya, melaksanakan, yakni atho'na, atau menolaknya, asoyna.

adalah Al Qu'an besar yang juga siap dibaca dan dipahami. Lalu, kalau dua pilar<sup>16</sup> saja sulit ditegakkan dalam kehidupan, bagaimana mungkin penegakan pilar yang lainnya sungguh-sungguh akan membuahkan kehidupan damai sejahtera?

Dengan sudut pandang ini, buku yang pembaca pegang bermaksud membuktikan, ikuti ajaran-Nya dan dapatkan ganjaran sehat atau sakit karena mengabaikan atau menentangnya,<sup>17</sup> entah sakit secara fisik atau sakit secara psikologis. Pilihan pada kita, dan itulah ikhtiar. Insha Allah kita dijadikan hamba-Nya sosok yang pandai bersyukur dan pandai menjaga diri dari berbagai tantangan dan cobaan.

Semoga bermanfaat.

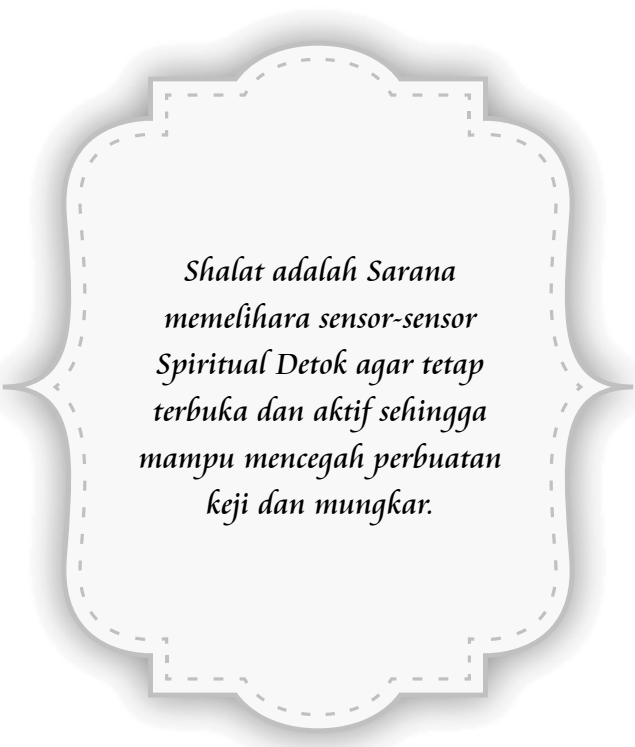
---

16 Sesungguhnya Allah menghendaki empat pilar terlaksana sebagaimana mestinya. Misalnya pada kata-kata *aqimus sholah wa atuzzakah*. Kata-kata ini menunjukkan komitmen yang dipegang manusia dari bernapasnya yang gratis seharusnya membuahkan kehidupan perekonomian yang menyejahterakan di antara sesama karena zakat adalah sistem perekonomian berbasis penolakan atas keserakahan. Misal, makan sebelum lapar; berhenti sebelum kenyang. Lalu, tunaikan zakat sebagai sistem perekonomian. Di dalamnya terdapat penolakan atas pemusatan kepemilikan sumber daya, produksi, distribusi, dan konsumsi.

17 Inilah yang dimaksud dengan surga atau neraka di dunia.

# Daftar Isi

Pengantar .....	vii
Pendahuluan .....	xiii
Persembahan: Sami'na wa Atho'na .....	xxiii
Bab 1    Shalat: A Comprehensive Spiritual Healing.....	1
Bab 2    Kajian untuk Para Manajer & Leader .....	9
Bab 3    Pemahaman tentang Potensi Diri, Karakter Unggul, dan Kinerja Otak.....	27
Bab 4    Mengaktifkan Sensor Spiritual Detok secara Islami .....	47
Bab 5    Komentar KH Abdullah Gymnastiar.....	55
Bab 6    Prinsip Dasar Shalat.....	63
Bab 7    Akselerasi Meningkatkan Kualitas Diri .....	85



*Shalat adalah Sarana  
memelihara sensor-sensor  
Spiritual Detok agar tetap  
terbuka dan aktif sehingga  
mampu mencegah perbuatan  
keji dan mungkar.*



# **SHALAT: A COMPREHENSIVE SPIRITUAL HEALING**



**Bab  
1**

Chairman of TAZKIA Islamic Business School, Dr. Muhammad Syafii Antonio, M.Ec., memberikan pengantar yang sangat cerdas dalam buku *Menyingkap Rahasia Gerakan Shalat* sebagai berikut:

Membaca buku yang ditulis Saudara Drs. Madyo Wratsongko ini mengingatkan saya pada pertanyaan seorang Denmark, Marco namanya, mengapa Islam mewajibkan shalat 5 kali. Marco membutuhkan jawaban yang menyejukkan hati dan menghilangkan dahaga intelektualnya sebelum mengucapkan dua kalimah syahadat di hadapan saya. Jawaban kepada seorang Marco jelas tidak bisa “dari sananya sudah begitu, Al Qur’an begini, hadis begitu, kita harus terima, *take it or leave it*”. Marco membutuhkan jawaban yang lebih aplikatif, rasional, dan holistik, karena Islam memang agama yang mendorong umatnya untuk merenungi setiap bentuk ibadah yang difardukan Allah dengan pisau analisis yang komprehensif sesuai dengan *Maqashid asy-Syari’ah* atau cita-cita luhur syariah itu sendiri.



Sangat sedikit buku yang membahas tentang ibadah-ibadah dalam Islam dengan pendekatan “*non-doktrinal surga neraka*”. Sebagai contoh, hikmah dan keutamaan ibadah puasa dapat ditelusuri melalui pendekatan ilmu psikologi kejiwaan, ilmu sosiologi, ekonomi makro serta politik antikorupsi. Buku *Menyingkap Rahasia Gerakan Shalat* merupakan sedikit dari pengecualian dalam kajian shalat.

Saudara Drs. Madyo Wratsongko mengajak kita untuk merenungi keluasan ilmu Allah Swt., yang semakin membuktikan bahwa shalat adalah suatu *exercise* yang sangat kita butuhkan. Shalat dalam Islam bagaikan kepala dari badan, merupakan “otak” yang berfungsi sebagai penggerak (*driver*) dan pemikir (*thinker*) dasar dari berbagai keputusan dalam kehidupan. Oleh karena itu, makna tiang agama menjadi lebih jelas, bahwa apabila seseorang telah memperoleh kemuliaan shalat secara lahir (melalui tertib gerakan) dan batin (melalui kekhusyukan), dia akan menjadi manusia paripurna yang sehat, cerdas, dan berakhlak mulia.

Karenanya, saya menyebut buku ini sebagai buku yang cerdas. Buku ini mampu membidik banyak peminat, yakni kaum peminat literatur kesehatan, kaum spiritualis, para peneliti ilmu pengetahuan, alim ulama hingga para pemula (*mualaf*). Melalui buku ini Saudara Madyo berhasil “membujuk” pembacanya untuk semakin menjadikan shalat sebagai kebutuhan di tengah kesulitan sebagian kaum muslimin untuk memahami dan meyakini manfaat shalat karena selama ini kajiannya lebih banyak dibahas dalam paparan spiritual dibandingkan aspek fisik. Padahal, salah satu kelemahan manusia adalah senantiasa lengah terhadap tanda-tanda kekuasaan Allah Swt., walaupun telah terlihat di depan mata, seperti yang tercantum dalam firman-Nya: *“Maka pada hari ini Kami selamatkan badanmu supaya kamu dapat menjadi pelajaran bagi orang-orang yang datang sesudahmu dan sesungguhnya kebanyakan dari manusia lengah dari tanda-tanda kekuasaan kami.”* (QS Yunus: 92)

Memahami filosofi gerakan shalat dari takbiratul ikhram sampai sujud merupakan hal yang mengundang rasa takjub dan kecintaan pada Allah Swt., yang Maha Memiliki shalat yang sempurna. Misalnya, bersujud melambangkan



ketiadamampuan manusia di hadapan Tuhannya. Wajah yang dikagumi setiap becermin sebagai simbol kemuliaan harus pasrah disatukan dengan tanah, perlambang kehinaan, karena letaknya di bawah kaki.

Jika kemudian Saudara Madyo Wratsongko mengembangkannya dalam kajian senam ergonomik melalui pengalaman empiris, ternyata gerakan “*submission*” atau penyerahan diri, seperti membungkuk, menunduk, dan menekuk, mampu menyembuhkan penyakit mulai dari migrain, insomnia, diabetes, stroke, jantung hingga kanker. Sangatlah tepat jika shalat dikatakan sebagai sebuah *exercise* penyembuhan spiritual yang lengkap atau *a comprehensive spiritual healing*.

*Saya yakin jikalau Marco sudah membaca buku ini sebelum berjumpa dengan saya, ia akan membaca syahadat lebih awal tanpa harus berdebat terlebih dahulu yang penuh dengan argumentasi scientific intelektual. Buku ini sudah menyuguhkannya. Benarlah pepatah yang mengatakan when the logic and heart move, everything moves. Jika akal dan hati sudah tersentuh, semua akan berubah.*

Membaca syahadat merupakan kunci utama, mengaktifkan pusat kendali sensor-sensor Spiritual Detok. Membaca syahadat dengan khushyuk, rendah hati, dan ikhlas akan membersihkan pikiran (otak) dari racun kemusyrikan.

Dalam buku *Mukjizat Gerakan Shalat & Rahasia 13 Unsur Manusia* disebutkan bahwa musyrik akan merusak sistem saraf sehingga akan menurunkan kualitas generasi, seperti *down syndrome*, sakit-sakitan, cacat tubuh fisik, dan sebagainya.

Apabila syahadatnya benar, tubuh akan memancarkan energi positif dan itu akan berdampak pada kesehatan fisik, kebugaran mental, dan syukur-syukur akan memunculkan daya spiritual.

Sebagai ilustrasi, penulis pernah kedatangan seorang pejabat beserta keluarganya. Keluhan utama si pejabat adalah ada benjolan kecil yang muncul tiba-tiba di ujung jari telunjuknya dan tidak bisa diobati. Keluhan yang kedua adalah pada perilaku anaknya yang tidak bisa diam. Penulis tertegun sejenak, tetapi tiba-tiba ada getaran yang sangat kuat di ujung jari telunjuk penulis. Itulah pertanda sensor Spiritual Detok aktif merespons kondisi yang ada.



Saat itu, anak si pejabat sedang bermain sendiri. Penulis kemudian memegang jari telunjuk pejabat tersebut dan secara perlahan menekan benjolan yang ada di ujung jarinya. Apa yang terjadi? Tiba-tiba anak pejabat tersebut bergulingan dan berteriak-teriak kesakitan. Saat penulis melepas tekanan pada benjolan tersebut, si anak langsung terdiam dan kembali bermain-main. Hal tersebut penulis lakukan beberapa kali, sampai akhirnya si pejabat dan para pasien yang hadir menyadari bahwa benjolan di ujung jari pejabat itu layaknya sebuah *remote control* bagi anaknya.

Beberapa saat kemudian, penulis menekan lagi benjolan tersebut dengan memberikan sedikit “energi”. Tiba-tiba pejabat tersebut tertawa terbahak-bahak dengan berbagai suara, kadang-kadang seperti orang tua, wanita, anak-anak, atau berdesis seperti suara ular. Mengapa hal demikian terjadi? Perlu penulis jelaskan bahwa pejabat tersebut memiliki hampir 30 benda pusaka berupa keris dan batu. Setiap benda pusaka memiliki vibrasi/getaran energi yang akan memengaruhi organ pemilikinya. Keris dan batu memengaruhi organ ginjal sehingga memengaruhi kualitas generasi yang dilahirkan.

Penulis kemudian menyarankan kepada pejabat tersebut untuk membuang semua benda pusakanya agar semua keluhannya hilang. Apakah sebegitu mudahnya? Penjelasanannya akan disampaikan saat pelatihan Spiritual Detok karena perlu ditunjukkan dalam bentuk peragaan, yaitu saat sensor-sensor Spiritual Detok peserta dibuka dan diaktifkan oleh para Master BEST. Apabila pembaca memiliki benda pusaka atau mengamalkan ilmu hitam, beberapa sensor Spiritual Detoknya biasanya akan terkunci/macet sehingga memunculkan potensi penyakitnya.



# KAJIAN UNTUK PARA MANAJER & *LEADER*

## Bab 2

## **Kajian tentang SWOT – Mengenal Allah Swt.**

Shalat merupakan sarana SWOT (*Strengths, Weaknesses, Opportunities, Treats*) yang diberikan Allah Swt., kepada manusia. SWOT adalah analisis untuk merumuskan strategi berdasarkan logika yang dapat memaksimalkan kekuatan (*Strengths*) dan peluang (*Opportunities*), dan secara bersamaan dapat meminimalkan kelemahan (*Weaknesses*) dan ancaman (*Threats*).

Jadi, analisis SWOT membandingkan antara faktor eksternal → Peluang dan Ancaman dan faktor internal → Kekuatan dan Kelemahan.

Allah Swt., memberikan peluang (*Opportunities*) yang cukup besar kepada manusia untuk mendapatkan (meraih) semua kebutuhannya dari semua pintu keberkahan saat manusia tunduk dan patuh kepada-Nya, yaitu selalu menjaga keimanan dan menjalankan semua perintah-Nya.



Manusia harus menghindarkan diri dari segala bentuk ancaman (*Threats*) dan selalu sadar diri saat akan melakukan aktivitas dengan membaca *Audzubillah himinasyaitonirrajim* dan membaca Basmalah.

Kekuatan (*Strengths*) dan kelemahan (*Weaknesses*) melekat dalam diri manusia. Kemampuan manusia tersebut akan selalu optimal apabila manusia selalu dalam kondisi *fitriah/ bersih* dalam *niat, ucap, dan laku*. Apabila kemampuan yang diberikan tersebut digunakan untuk kesombongan, terjadilah kehancuran. Bahasa langit “Segala Puji bagi Allah”—bahasa bumi “Jangan Sombong”.

Jadi, SWOT adalah sarana mengenal diri (*tahu diri, kenal diri, dan sadar diri*).

Mengenal diri merupakan kewajiban manusia karena tanpa mengenal diri, manusia akan tersesat dalam hidup dan kehidupannya.

Manusia yang telah mengenal dirinya akan lebih memahami tugas dan kewajibannya sebagai ciptaan-Nya.

*“Manusia adalah manusia.  
Manusia bukan apa-apa.  
Tetapi di dalam manusia ada segala apa.  
Manusia adalah sebongkah keinginan –  
Segala yang ada merupakan wujud nyata  
kehendak-Nya.”*

Untuk mengenal diri, setiap manusia harus memiliki landasan, yaitu Iman, Ilmu, dan Akal Sehat.

Iman adalah keyakinan yang tertanam dalam hati sanubari hasil olah pikir dan olah rasa. Iman berpengaruh terhadap *kekuatan dan kelemahan manusia*.

Ilmu adalah sarana paling utama menuju takwa dan juga merupakan *peluang* dalam meraih kesuksesan karena “orang berilmu akan ditinggikan derajatnya”.



Akal adalah bagian dari sistem yang dimiliki manusia yang merupakan pusat kajian input dan output. Manusia sebagai pengolahnya dan sebaliknya, *sebagai ancaman, apabila kehilangan akal sehatnya.*

SWOT manusia dapat dilihat dari cara manusia mendirikan shalat, apakah shalatnya sudah benar dan sudah benar-benar shalat? Shalat lima waktu bermakna untuk pembersihan diri (detok) dan memelihara agar sensor-sensor Spiritual Detok tetap aktif. Shalat sunah untuk keseimbangan dan shalat Tahajud untuk optimalisasi. Shalat bagaikan komputer canggih, ada manusia yang menggunakannya hanya untuk mengetik, main *game*, atau bahkan untuk merancang rumah dan pesawat. Semuanya bergantung pada kesadaran manusia itu sendiri.

Mengenal diri adalah tahapan untuk mengaktifkan sensor Spiritual Detok agar manusia tidak terjerumus pada kemusyrikan karena memercayai dan berlindung pada benda-benda keramat, makhluk-makhluk gaib, dan para dukun dari dunia hitam.

Kunci utama mengenal diri adalah:

*“Bersihkan tempatnya, maka ilmu akan turun  
sesuai tempatnya.”*

*Bagaimana cara membersihkan diri?*

Sebagai ilustrasi, pada saat pelatihan Spiritual Detok, semua peserta mengikuti tes kesehatan organ dan tes kinerja otak sehingga dapat diketahui kondisi organ dan potensi penyakit yang akan terjadi serta kelemahan dan kelebihan potensi diri yang perlu ditingkatkan dan dikembangkan. Selanjutnya, sensor-sensor Spiritual Detok para peserta akan dibuka dan diaktifkan secara personal. Kemudian, kepada mereka diajarkan pula bagaimana cara memelihara sensor-sensor Spiritual Detok agar tetap terbuka dan aktif sehingga mampu menolak racun yang akan masuk ke dalam tubuh sekaligus mengeluarkan racun yang ada di dalam tubuh secara mandiri. Pelatihan Spiritual Detok hanya perlu dilakukan sekali seumur hidup dan mereka yang ingin lebih mendalami ilmu tersebut dapat mengikutinya lagi untuk kemudian bergabung bersama kami menyebarkan ilmu tersebut kepada umat manusia.



## **Membuka Tabir Angka**

Pada buku *Mukjizat Gerakan Shalat dan Rahasia 13 Unsur Manusia* penulis telah membahas secara rinci angka 13 yang dianggap sebagai angka sial. Namun, penulis melihat lebih dalam makna angka 13 tersebut terkait kehidupan manusia. Seperti halnya bahasan tentang mengapa shalat harus tepat waktu, sejak dulu belum ada yang mengungkapkan tentang hal tersebut.

Dari perjalanan kehidupan, penulis belajar dan menyerap ilmu di banyak tempat. Maka atas rida Allah Swt., penulis mendapatkan karunia untuk melihat lebih dalam tentang makna mengapa shalat harus tepat waktu dan makna angka 13 terkait ajaran Islam.

Sebagaimana dipahami masyarakat, ilmu numerologi angka adalah sistem matematika rumit yang mengungkapkan banyak informasi mengenai ciri-ciri kepribadian manusia berdasarkan tanggal lahir, pengalaman, dan masa depan melalui perkembangan logis dari angka. Numerologi menganggap bahwa berbagai aspek alam semesta dapat dijelaskan melalui

angka-angka numerik. Setiap angka memiliki sifat tertentu dan getaran tertentu yang memengaruhi alam semesta dan menciptakan pola-pola tertentu dalam kehidupan manusia.

Pada bahasan kali ini penulis akan mengungkapkan makna angka 2, 5, 11, 21, dan 40 terkait apa yang penulis ketahui sebagai berikut:

1. Angka 2, bermakna sebagai Fujur manusia yang bersemayam dalam sanubari dan merupakan karunia Allah Swt., yaitu BAIK dan BURUK. “Manusia dilahirkan dengan penuh kesucian, kemudian oleh Allah Swt., diilhamkan ke dalam jiwa itu kefasikan (Keburukan) dan ketakwaannya (Kebaikan).” (QS Asy Syams: 8) Keduanya tertulis dalam ayat-ayat suci Al Quran berupa pedoman kehidupan. Artinya, MANUSIA adalah Al Quran yang hidup karena ayat-ayat Al Quran berisi pedoman dan contoh kehidupan BAIK dan BURUK seperti halnya Fujur manusia. “Akhlak Muhammad Saw., adalah Al Quran itu sendiri”, Kaana Khuluhi Al Quran (hadis shahih). Wa innaka la’alla khuliqin ‘azhiim. “Dan sesungguhnya kamu (Muhammad) benar-benar berbudi pekerti yang agung.” (QS Al Qalam: 4)





Sebagai ilustrasi, ada beberapa tingkat pemahaman manusia tentang makna doa. Allah Swt., berfirman:

*“Mintalah kepada-Ku, niscaya akan Aku kabulkan.*

*(QS Al Mu'min: 60)*

*“Barang siapa yang berdoa kepada-Ku pasti akan Kukabulkan, dan siapa yang memohon kepada-Ku pasti akan Kuberi, dan siapa yang mohon ampun kepada-Ku akan Kuampuni.”*

*(HR Bukhari, Muslim, Maliki, Tirmidzi)*

Doa atau permintaan manusia biasanya dan sudah pasti yang terbaik bagi dirinya, tetapi manusia tidak menyadari bahwa dalam diri manusia ada 2 (dua) Fujur; saat kita meminta yang terbaik, pasti terikut pula yang terburuk.



Maka ada ayat lain yang berbunyi:

*“Dan (ingatlah juga) ketika Tuhanmu memaklumkan,  
‘Sesungguhnya jika kamu bersyukur pasti Kami akan  
menambah (nikmat) kepadamu dan jika kamu mengingkari  
(nikmat-Ku), sesungguhnya adzab-Ku sangat pedih.’”  
(QS Ibrahim: 7)*

Artinya, silakan dipilih mana yang akan dilakukan saat berdoa, minta yang terbaik atau bersyukur? Karena kalau kita memahami lebih jauh lagi, setiap apa yang terjadi pada diri manusia harus disyukuri sebagai nikmat dari Allah Swt.

*“Dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah  
kamu mengingkari (nikmat)-Ku.”  
(QS Al Baqarah: 152)*

Mensyukuri sesuatu hendaknya tidak dilihat dari wujud besar atau kecilnya yang kita terima. Jadikanlah hal itu sebagai kebiasaan yang akan membangun karakter unggul yang telah kita miliki. Mengapa demikian? Karena sesungguhnya,



sesuatu yang kecil yang kita terima merupakan awal dari sesuatu yang besar yang akan kita terima dari Allah Swt. Apabila kita benar-benar menggunakan akal pikiran dan hati kita, semua yang ada di sekitar kita akan mampu memunculkan rasa syukur. Artinya, kendali tetap pada kita, apakah kita akan menjadi orang yang selalu bersyukur ataukah selalu ingkar terhadap-Nya.

Seluruh makna syukur ini dirangkum Ibnu Al Qayyim Rahimahullah dengan perkataannya, *“Syukur ialah terlihatnya tanda-tanda nikmat Allah swt., pada lidah hamba-Nya dalam bentuk pujian, di hatinya dalam bentuk cinta kepada-Nya, dan pada organ tubuh dalam bentuk taat dan tunduk.”* Bentuk konkret syukur ialah lidah tidak menyanjung selain Allah Ta’ala dan di hati tidak ada kekasih kecuali Dia. Kalaupun seseorang mencintai orang lain, ia mencintainya karena Allah Swt. Lalu, cinta ini dialihkan ke organ tubuh, kemudian seluruh organ tubuh mengerjakan apa saja yang diperintahkan sang Kekasih (Allah Swt.) dan menjauhi apa saja yang Dia larang. Itulah figur orang syukur sejati yang sensor-sensor Spiritual Detoknya telah terbuka dan aktif, dan selalu terpelihara dengan baik.

2. Angka 5, bermakna bahwa 4 hawa nafsu manusia, yaitu (1) Ammarah, (2) Lawwamah, (3) Sufiah, dan (4) Muthmainah dikendalikan oleh (5) DIRI. Dalam meditasi jawa, 4 sifat manusia itu dilambangkan dengan anggota tubuh dan nama malaikat sebagai berikut: (1) Ammarah dilambangkan sebagai telinga → malaikat Jibril; (2) Lawwamah dilambangkan sebagai mata → malaikat Mikail; (3) Sufiah dilambangkan sebagai hidung → malaikat Israfil, dan (4) Muthmainah dilambangkan sebagai mulut → malaikat Izrail. Mengapa? Karena keempat anggota tubuh tersebut bersifat sangat jujur dan amanah seperti halnya sifat para malaikat yang tunduk dan patuh kepada Allah Swt., yang menciptakannya. Jadi, siapa yang menyuruh anggota tubuh ini (mulut) berbohong? Sudah pasti DIRI yang mengandung FUJUR: Baik dan Buruk yang dipengaruhi oleh hawa nafsu. Maka, mengenal diri merupakan kewajiban setiap manusia agar DIRI-nya sadar akan tujuan penciptaannya, yaitu “Tidak Kuciptakan jin dan manusia kecuali untuk beribadah kepadaKu.” (QS Adz Dzaariyat: 56)



3. Angka 11, melambangkan 9 lubang yang ada pada tubuh manusia, yaitu 2 lubang telinga, 2 lubang hidung, 2 mata, 1 mulut, dan 2 lubang pelepasan (kelamin dan dubur) ditambah dengan 2 (dua) Fujur manusia: Baik dan Buruk. Artinya, shalat melatih tubuh fisik dan tubuh mental kita, maksudnya mengendalikan 9 lubang dan 2 Fujur agar seimbang, serasi, dan selaras agar sukses saat ber-*habluminannas* dan ber-*habluminallah*. Perhatikan rakaat dalam shalat Tarawih dan Tahajud yang jumlahnya 11 rakaat. Artinya, shalat itu untuk diri kita. Kalau untuk diri sendiri, mengapa shalatnya tidak berkualitas? Apakah kita mau memakai baju sobek atau celana tambalan saat akan menghadapi Yang Maha Menciptakan diri kita?
4. Angka 21, merupakan gabungan dari 7 lubang yang ada dalam diri manusia (telinga, mata, hidung, mulut) ditambah 7 hawa nafsu yang lengkap (Ammarah, Lawwamah, Sufiah, Muthmainah, Mulhimah, Radhiyah, dan Kamilah) dan 7 lapisan inti DIRI manusia yang paling halus (Qasrun, Sadrin, Qolbun, Fuadun, Lubban, Syagafun, Sirrun). Dalam kajian modern tentang kinerja otak manusia,

dikatakan bahwa proses pembelajaran pengetahuan akan tercatat di memori jangka panjang setelah pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 21 (dua) puluh satu hari. Sebagai contoh, saat belajar berenang atau naik sepeda, kita akan melakukannya secara berulang-ulang sehingga akhirnya berhasil. Namun demikian, walaupun pengetahuan/keterampilan tersebut tidak dilakukan dalam jangka waktu yang lama, pada saat diperlukan kita akan tetap bisa berenang atau naik sepeda walaupun tidak semahir apabila dilakukan secara rutin.

5. Angka 40, melambangkan angka 19 dan 21. Angka 19 merupakan jumlah huruf dalam BASMALAH dan angka 21 sudah dijelaskan di atas. Artinya, apabila kita akan melakukan suatu perbuatan agar tercatat dalam memori jangka panjang dan mengendalikan 21 anasir yang ada dalam tubuh kita sehingga tercatat sebagai ilmu yang baik dan bermanfaat, awalilah dengan Basmalah.

Semoga penjelasan tentang angka-angka tersebut dapat membuka cakrawala umat Islam sehingga umat Islam tidak



takut pada angka yang hanya merupakan lambang-lambang yang sangat baik bagi diri kita apabila kita memaknainya dengan perbuatan baik. Penjelasan ini juga menjadi salah satu kunci untuk memelihara sensor-sensor Spiritual Detok agar tetap aktif.

Sebagai ilustrasi dan merupakan pengalaman penulis, saat akan mengirim naskah *Mukjizat Gerakan Shalat* yang pertama kali tahun 2004, penulis bertanya kepada seorang guru spiritual, bagaimana caranya agar buku *Mukjizat Gerakan Shalat* menjadi buku laris dan *bestseller*? Jawabannya adalah carilah rida Allah Swt. Tertegun penulis mendengar jawaban tersebut karena penulis belum tahu secara pasti bagaimana cara mencari rida Allah Swt. Mau tahu jawabannya? Mau tahu atau mau tahu banget? Ya, karena inilah kunci kehidupan dunia dan akhirat.

Begini ceritanya, penulis dianjurkan untuk melakukan shalat Tahajud selama 40 puluh hari tanpa putus, waktunya antara pukul 01.00 dan 03.00. Apabila terlewat, ulangi lagi dari awal. Akhirnya, penulis berhasil melakukan shalat Tahajud 40 hari tanpa putus setelah 9 (sembilan) bulan dan sudah lupa pada

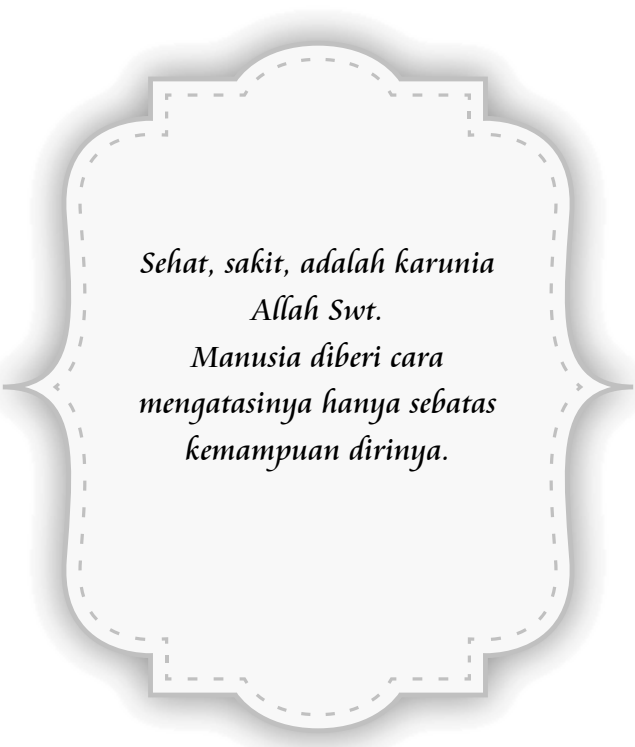
naskah yang akan dikirim ke penerbit, karena sangat serius dan penuh konsentrasi untuk dapat melakukan perintah shalat Tahajud dengan sebaik-baiknya. Dari sinilah penulis mendapat pencerahan bahwa shalat tidak dapat dilakukan setengah hati (main-main), tetapi harus serius, penuh keikhlasan dan kerendahan hati. Artinya, shalat merupakan sarana membersihkan diri dari berbagai keinginan (Spiritual Detok) tetapi dengan tujuan mendekat kepada Yang Mahabersih, Allah Swt. Untuk mendekat kepada-Nya, kita memerlukan perjuangan yang keras dan bersungguh-sungguh.

Akhirnya, buah manis penulis peroleh dengan terbitnya buku *Mukjizat Gerakan Shalat* pada pertengahan bulan Ramadhan, yang menjadi *bestseller* dan tersebar ke beberapa negara. Selanjutnya, dengan berbekal shalat Tahajud, berbagai ilmu penulis peroleh sejak saat itu, antara lain ilmu yang menjawab pertanyaan (1) Mengapa shalat harus tepat waktu (sudah dijelaskan dalam buku *Mukjizat Gerakan Shalat dan Rahasia 13 Unsur Manusia*); (2) Makna angka 13, bukan angka sial melainkan angka keberuntungan manusia; (3) dan ilmu-ilmu lain yang akan dijelaskan dalam buku ini pada bab selanjutnya.





Kesimpulannya, untuk mendapatkan rida Allah Swt., bersihkanlah diri dari segala keinginan, yaitu dengan melakukan shalat Tahajud yang dilakukan dengan penuh kerendahan hati, keikhlasan, dan rasa syukur.



*Sehat, sakit, adalah karunia  
Allah Swt.*

*Manusia diberi cara  
mengatasinya hanya sebatas  
kemampuan dirinya.*

# PEMAHAMAN TENTANG POTENSI DIRI, KARAKTER UNGGUL, DAN KINERJA OTAK

## Bab 3

## Potensi Diri

Potensi diri adalah kemampuan manusia yang masih terpendam dan menunggu untuk diwujudkan menjadi suatu kekuatan nyata dalam dirinya. Jenis potensi diri manusia adalah Otak (akal sehat), Hati, dan Indra (disarikan dari buku *Manajemen Potensi Diri*, oleh Slamet Wiyono, sahabat penulis, seorang dosen di Universitas Trisakti).

- a. Otak merupakan pusat kendali sensor Spiritual Detok dan sumber kekuatan yang luar biasa. Tugas utamanya adalah melakukan kegiatan berpikir. Klasifikasi otak secara ringkas dibagi dua, yaitu:
  1. Otak kanan berfungsi melakukan aktivitas imajinasi, intuisi, kreasi/kreativitas, inovasi, dan seni.
  2. Otak kiri berfungsi untuk menghafal/mengingat, logika/berhitung, menganalisis, memutuskan, dan bahasa.

Otak kiri selalu mendominasi kehidupan manusia, karenanya banyak orang yang tidak sukses dalam kehidupannya.

Seseorang yang pernah juara Olimpiade Matematika dan Fisika belum tentu memiliki pribadi yang unggul dan sukses karena mereka hanya mengandalkan otak kiri, bukan otak kanan. Pantas bila bangsa kita kalah dari bangsa lain. Itulah akibat otak kanan yang tidak terasah.

Otak kanan yang tidak pernah diasah bisa mengakibatkan seseorang kehabisan ide, kurang rasa ingin tahunya, kurang disiplin, kurang tanggung jawab, kurang menghargai orang lain, kurang menghargai keindahan, kurang menghargai kekuatan hati dan kekuatan cinta, dan sebagainya. “Maka, apakah kita masih mau menunda-nunda untuk mengaktifkan otak kanan anak-anak bangsa?”

Islam adalah agama yang merangsang otak kanan manusia menjadi berfungsi. Betapa tidak, ketika kita mencoba memahami bagaimana pergantian malam dan siang terjadi, seperti dijelaskan dalam Al Qur'an, tentu diperlukan daya imajinasi untuk bisa merasakan kebesaran Tuhan dalam menciptakan alam semesta, menumbuhkan

aneka tumbuhan, dan bagaimana sang Khalik menurunkan hujan.

“Sesungguhnya, dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang, terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal, yaitu orang-orang yang mengingat Allah Swt., sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi seraya berkata: ‘Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia. Mahasuci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka.’” (QS Ali Imran: 190–191).

Mengingat Allah Swt., dalam zikir dan tafakur merupakan salah satu kunci untuk memelihara aktifnya sensor-sensor Spiritual Detok. Tanpa bantuan imajinasi (otak kanan), kita tidak sanggup melihat dan merasakan langsung tanda-tanda yang dimaksud, dan tidak sanggup memikirkan penciptaan langit dan bumi.

Otak sudah distimulasi sejak dalam kandungan, dan berakhir saat kematian. Hasil stimulasi otak dapat menentukan apakah seseorang akan berkembang dengan baik sesuai kemampuan otaknya atau tidak berkembang sama sekali. Kondisi otak tersebut dapat kita ukur kinerjanya sehingga kita dapat memahami kekurangan dan kelebihan kita, yang selanjutnya segera mengoptimalkannya agar dapat meraih kesuksesan.

b. Hati

Ibaratnya cermin, hati berfungsi untuk melihat diri kita secara utuh. Hati tempat untuk berkaca hal-hal yang baik dan yang buruk. Hati yang sudah sampai pada FITRAHNYA (kebersihan) merupakan radar bagi diri kita karena mampu melihat potensi yang akan terjadi. Hati adalah tempat bersemayamnya nafsu (penjelasan rincinya ada dalam buku *Mukjizat Gerakan Shalat & Rahasia 13 Unsur Manusia*). Nafsu dapat disamakan dengan KEHENDAK BEBAS manusia atau dikenal dengan KARSA.

Dengan menggunakan potensi Karsa dan Rasa, manusia dapat mencapai tujuan kehidupannya dan menjadi motor penggerak menuju pencapaian hidup di dunia dan akhirat. Dan dengan potensi Akal/Cipta, manusia dapat menciptakan kesejahteraan, kemakmuran, dan kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat kelak. Dalam tes kinerja otak, potensi hati (karsa dan rasa serta akal sehat) akan terlihat pada belahan otak kanan bawah, yaitu berupa munculnya rasa EMPATI dan FEELING yang menguat.

c. Indra – Pancaindra

Secara umum kita dapat mengenali potensi indra kita yang disebut dengan pancaindra, yaitu indra yang berjumlah lima, sebagai berikut:

Mata, hidung, telinga, lidah, dan tangan merupakan indra manusia yang sangat penting dalam hidup ini. Melalui indra tersebut, manusia dapat mengembangkan potensi dirinya. Sebagai manusia beriman, pancaindra merupakan sensor-sensor Spiritual Detok. Karenanya, pancaindra yang



selalu dikendalikan oleh nafsu mutmainah tidak mengajak pada hal-hal yang negatif/tidak baik. Bersyukurlah kepada Allah Swt., atas nikmat pancaindra ini.

Pancaindra kita tidak ternilai harganya. Pada pelatihan program Spiritual Detok, ada sesi terapi getar saraf, yaitu teknik membuka dan mengaktifkan sensor-sensor Spiritual Detok (sensor kesehatan & sensor kecerdasan) sekaligus membongkar sumbatan-sumbatan yang terjadi karena bertumpuknya energi negatif pada sensor tersebut. Sebagai contoh, apabila kita sering menggunakan indra mata untuk melihat hal-hal yang tidak baik, tubuh akan berada dalam kondisi stres dan depresi, sehingga pada alis mata terdapat tumpukan energi negatif yang sudah mengkristal. Tumpukan itulah yang menyebabkan mata sering merasa lelah, pusing, dan terasa berat. Setelah dilakukan terapi getar saraf (teknik pijat yang dikembangkan dari teknik berwudhu), bagian mata menjadi ringan dan pandangan mata pun menjadi lebih jelas, sehingga penyakit-penyakit yang terkait dengan mata akan hilang.

Dalam ilmu akupunktur, indra mata berhubungan dengan organ hati. Jadi, saat sensor mata diperbaiki, hati menjadi lega, sehingga timbul perasaan bebas. Biasanya, setelah itu secara tidak sadar kita akan menangis. Saran penulis, janganlah mengendalikan pancaindra dengan nafsu amarah dan lawwamah, dan ikutilah Pelatihan Program Spiritual Detok secara lengkap. Insha Allah Anda akan memperoleh kenikmatan yang sukar dilukiskan.

## **Membangun Karakter Unggul, Mengaktifkan dan Memelihara Sensor- Sensor Spiritual Detok**

Dalam diri setiap manusia telah ditanamkan karakter unggul (sifat utama), yaitu Siddiq, Amanah, Fathonah, dan Tabligh. Nabi Muhammad saw., telah memberikan contoh melalui hadis bagaimana membangun karakter unggul tersebut agar setiap manusia dapat meraih kesuksesan di dunia dan di akhirat. Untuk mendekati karakter/sifat Nabi, sangatlah sulit, tetapi kita bisa mencontoh perilaku keempat sahabatnya yang terpilih, yaitu khulafaur rasyidin, yang beraktivitas dalam kehidupannya secara profesional sehingga dapat meraih

kesuksesan di dunia dan di akhirat. Mereka, yaitu Abu Bakar as-Siddiq, Umar bin Khattab, Usman bin Affan, dan Ali bin Abi Thalib.

Keempat sahabat tersebut perlu dicontoh karena beberapa alasan berikut:

- Memiliki komitmen yang jelas dan tegas yang tidak tergoyahkan walau mengalami hambatan berat.
- Memiliki sifat-sifat spiritual yang hampir mendekati sifat-sifat Rasulullah.
- Memiliki kemampuan dan pengalaman dalam berorganisasi ataupun bermuamalah.
- Memiliki kemampuan mengelola diri hingga tingkatan rasional, manajemen, strategik, dan emosional yang luar biasa.
- Saling melengkapi dalam mengelola kehidupan umat dengan kapasitas keilmuan dan pengetahuan.

Mengapa kita minimal harus mencontoh kemampuan para sahabat tersebut? Mungkin dapat kita kaji sebagai berikut:

- Khalifah Pertama, ABU BAKAR as-SIDDIQ. Sahabat Nabi yang paling luar biasa dalam menjaga komitmen. Ia tetap berkeyakinan dan berpijak kuat bahwa segala hal yang diajarkan Rasulullah merupakan wahyu dari Allah Swt. Ia selalu yakin pada apa yang dikemukakan Rasulullah tanpa syarat karena pengetahuan dan kemampuannya dalam memahami bahwa apa saja yang disampaikan Nabi adalah semata wahyu dari Allah Swt. Kemampuan terhebat dari ketiga sahabat lainnya adalah keikhlasannya dalam menjalankan komitmen walau kadang sangat berat dilaksanakan. Inilah contoh seorang yang sangat rasional (*siddiq*) dalam teori otak—posisinya di otak kiri bagian atas.
- Khalifah Kedua, UMAR bin KHATTAB. Khalifah Umar adalah seorang pemimpin yang lugas dan tegas dalam mengambil keputusan yang selalu didasarkan pada aturan yang telah digariskan Al Qur'an dan Hadis. Beliau ahli dalam mengatur manajemen dan administrasi, tidak membedakan hak orang lain, dan patuh terhadap kewajiban. Inilah contoh

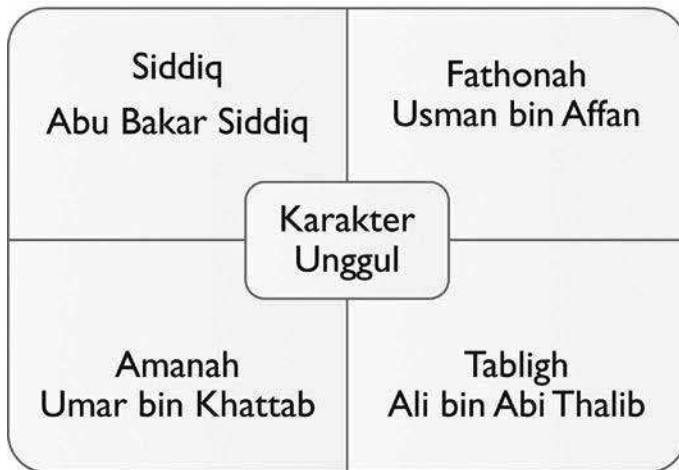
seorang yang sangat manajerial (*amanah*) dalam teori otak—posisinya di otak kiri bagian bawah.

- Khalifah Ketiga, USMAN bin AFFAN. Pemimpin yang terkenal memiliki keahlian dalam mengatur manajemen dan keuangan sehingga dipercaya Rasulullah mengatur Baitul Maal sewaktu beliau masih hidup bahkan sampai ke zaman khalifah Abu Bakar dan Umar. Inilah contoh seorang yang sangat strategis (*fathonah*) dalam teori otak—posisinya di otak kanan bagian atas.
- Khalifah Keempat, ALI bin ABI THALIB. Khalifah Ali terkenal sebagai pemimpin dengan sebutan “Pintu Gerbang Ilmu”. Kemampuan dan pengetahuannya tentang syariah dan muamalah sangat luar biasa. Inilah contoh seorang yang sangat spiritual (*tabligh*) dalam teori otak—posisinya di otak kanan bagian bawah.

Memahami uraian di atas, alangkah baiknya apabila dalam kehidupan ini kita mencontoh karakter para sahabat Nabi tersebut sehingga lambat laun sensor Spiritual Detok akan

membersihkan tubuh fisik dan tubuh mental kita secara aktif sehingga kita mampu meraih rida Allah Swt.

Apakah hal tersebut bisa dilakukan? Tentu saja, karena kita diberi AKAL oleh Allah Swt., sebagai sarana sehingga dapat mengubah sesuatu menjadi lebih baik dan memiliki nilai tambah hingga bermanfaat bagi kita semua.



**Ilustrasi 1** Karakter Unggul, yang dimulai dari Siddiq, Amanah, Fathonah, dan Tabligh

## Kinerja Otak

Kinerja otak adalah gambaran kondisi otak kita saat ini yang merupakan hasil stimulasi dari berbagai kondisi lingkungan di sekitar kita dalam waktu lama. Otak kita sudah distimulasi sejak dalam kandungan dan terus berlanjut sampai saat ini.

Dalam kandungan, stimulasi diterima oleh otak bayi melalui getaran-getaran halus yang berdampak positif dan negatif. Oleh karena itu, pada saat bayi dalam kandungan, hindarilah hal-hal negatif dan perbanyaklah hal-hal positif, seperti mendengarkan bacaan Al Qur'an dan musik klasik. Dengan demikian, getaran-getaran halus akan tertanam di otak bayi sehingga memperkuat karakter unggul yang sudah dimiliki. Saat mengandung, sebaiknya ibu sering duduk simpuh (dalam ilmu senam ergonomik dikenal sebagai duduk pembakaran). Tujuan melakukan duduk simpuh adalah untuk membuang/membakar energi negatif yang ada di tubuh si ibu agar tidak memengaruhi bayi yang dikandung. Duduk simpuh juga akan membuat posisi bayi tidak sungsang. Duduk simpuh/duduk pembakaran adalah salah satu teknik mengaktifkan sensor Spiritual Detok terkait sensor pembakaran (membakar

dosa-dosa kita, seperti dosa makanan, minuman, dan dosa perbuatan) yang ada di punggung kaki. Apabila sensor pembakaran itu tidak aktif/macet karena bertumpuknya energi negatif, itulah asal mula terjadinya beberapa penyakit, seperti asam urat, diabetes, kolesterol, dan lain-lain. Dalam kajian ilmu NEURO-SENSO-MOTOR-REFLEX-DEVELOPMENT AND SYNCHRONOZATION (NSMRD&S) yang berbasis pada Neuro Fisio dan Psikologi, metode pendekatan ini berfokus pada mekanisme proses perkembangan dan pembelajaran gerakan secara natural. Dasar penting pada metode NSMRD&S adalah memahami sumber yang mendukung perkembangan gerakan utama, yaitu refleks yang diakibatkan oleh alam kepada individu yang akan memengaruhi program motorik yang bersifat genetik, yang digunakan seumur hidup—LIFE LONG REFLEX AND NATURAL RELFEX. Refleks-refleks tersebut hampir tidak diketahui oleh ilmu pengetahuan, dan sedikit sekali disinggung dalam literatur atau jarang digunakan dalam praktik pendidikan (Retscher, 2008).

Para pakar Islam belum ada yang meneliti efek duduk simpuh (dalam shalat dikenal dengan nama duduk di antara dua



sujud). Penulis dan beberapa teman medis telah melakukan penelitian tentang duduk simpuh tersebut dan hasilnya sangat luar biasa. Pada posisi duduk simpuh, pembuluh darah besar terkunci (tidak mengalirkan darah), dan digantikan oleh pembuluh-pembuluh darah halus (Arterial Collateral Branches) yang tetap mengalir. Perlu disampaikan bahwa pembuluh-pembuluh darah halus itulah yang masuk ke organ-organ tubuh kita. Artinya, saat posisi duduk simpuh, seluruh pembuluh darah halus aktif dan memasuki organ-organ tubuh dengan maksimal sehingga menembus sumbatan-sumbatan yang ada. Saat yang demikian itu juga memberikan efek luar biasa kepada tubuh. Mereka yang sering duduk simpuh tidak akan mudah terkena santet, kesurupan, dan hipnotis, karena saat itu seluruh Spiritual Detok dalam kondisi optimal. Hanya dengan duduk simpuh kita akan terhindar dari jantung koroner, diabetes, asam urat, dan lain-lain. *Subhanallah*.

Pengaruh positif posisi duduk simpuh/duduk pembakaran, antara lain:

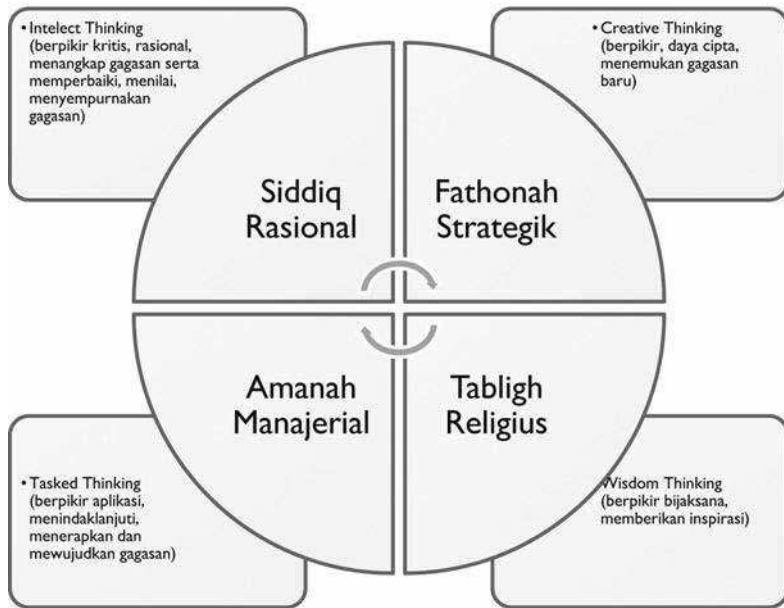
- a. Mengaktifkan mekanisme tindakan/aksi, yaitu “Keterpaduan antara Pikiran dan Gerakan” (menuju respons otak yang tinggi);
- b. Membantu dalam mempelajari keterampilan dan mempengaruhi perasaan untuk menyatu dengan sebuah pembelajaran baru. Membantu untuk mempelajari gaya belajar baru, menganalisis dengan logika, dan berpikir secara konkret;
- c. Memberikan perasaan emosional dengan menyatu ke berbagai pilihan dan menjalani kehidupan yang stabil;
- d. Memfasilitasi perkembangan gravitasi, stabilitas, dan *balance*;
- e. Mengembangkan ketegasan dalam pandangan dan posisi, kepercayaan diri;

- f. Mengembangkan dasar untuk komunikasi yang penuh percaya diri dan tenang;
- g. Mengembangkan dasar untuk konsep yang nyata.

Artinya, Allah Swt., mengajarkan kita untuk meningkatkan kualitas diri sejak dalam kandungan. Karenanya, si ibu harus melakukan shalat dengan benar dan benar-benar shalat sehingga semua sensor Spiritual Detoknya aktif sejak dini. Oleh karena itu, perbanyaklah duduk simpuh agar kita terhindar dari berbagai penyakit. Khusus anak-anak, sebaiknya posisi duduknya saat belajar adalah posisi duduk simpuh sehingga mereka menjadi cerdas. Cucu penulis sejak kecil terbiasa duduk simpuh dan tidak bisa duduk bersila karena posisi duduk bundanya sejak masih muda dan saat hamil selalu duduk simpuh.



**Ilustrasi 2** Duduk simpuh (bagian dari Senam Ergonomik)



### Ilustrasi 3 Kinerja otak terkait dengan karakter unggul

Apakah diri Anda sudah spiritual?

Silakan mengikuti program Spiritual Detok, maka Anda akan tahu seberapa besar spiritualitas diri Anda.

*"Jangan terlalu jauh mencari  
keindahan karena keindahan  
berada di dalam diri.*

*Seluruh jagat raya terbentang  
dalam dirimu.*

*Jadikan dirimu cinta, maka  
kamu akan dapat memahami  
dunia."*

*-Sunan Bonang*

# **MENGAKTIFKAN SENSOR SPIRITUAL DETOK SECARA ISLAMI**

## **Bab 4**

**B**erwudhu merupakan teknik mengaktifkan sensor Spiritual Detok yang langsung diajarkan oleh Allah Swt.

Manusia diciptakan di tempat yang bersih. Kita harus selalu menjaga kebersihan di dunia karena saat kembali kita harus bersih. Berawal dari kajian di atas, setiap diri manusia harus selalu menjaga kebersihan dalam setiap aktivitasnya dan itu sudah diajarkan dalam tuntunan agama Islam. Caranya, selalu menjaga wudhu, bukan hanya saat akan melakukan ibadah shalat. Pemahaman tentang wudhu sangat dalam maknanya, tetapi masih belum banyak yang memahaminya karena tipisnya pengetahuan tentang agama Islam dan kurangnya semangat untuk menggali lebih dalam ajaran Islam tersebut.

Pertanyaan paling mendasar tetapi banyak yang belum dipahami jawabannya, yaitu:

*“Mengapa buang angin membatalkan wudhu?”*

Sebelum menjawab pertanyaan tersebut, marilah kita bahas tingkatan wudhu:





1. Wudhu Level 1, adalah wudhunya anak-anak. Wudhunya hanya sekadar untuk membersihkan kotoran. Kalau batal, wudhu lagi.
2. Wudhu Level 2, adalah wudhunya orang dewasa. Wudhunya sudah mampu menjaga/menghindarkan dirinya dari melakukan perbuatan kotor, yaitu menjaga niat, ucap, dan lakunya dalam kehidupan.
3. Wudhu Level 3, adalah wudhunya manusia yang mampu menjaga amanah, “bisa berbuat tetapi tidak berbuat”. Inilah wudhunya seorang mukmin sejati. Di mana pun berada, dia akan selalu memancarkan energi positif ke segenap lingkungan dirinya.

*Di mana level wudhu Anda?*

Kita lanjutkan bahasan mengenai buang angin. Apa pun yang masuk ke tubuh kita melalui mulut, baik berupa makanan maupun minuman, setelah diproses tubuh akan dikeluarkan melalui 2 (dua) lubang pelepasan—sisa yang tidak diserap

tubuh itu berupa kotoran (padat), cair (air seni dan keringat), dan gas (buang angin). Itulah semua hal yang membatalkan wudhu. Tapi apakah sesederhana itu bahasannya? Bagaimana dengan barang haram yang masuk ke tubuh kita? Apa yang terjadi pada tubuh kita dengan adanya barang haram tersebut? Buang angin saja membatalkan wudhu.

Sebenarnya, apa yang kita lihat dengan mata dan dengar melalui telinga adalah energi. Setelah diolah oleh otak (menjadi tindakan yang dilakukan oleh anggota tubuh atau hanya sebagai pengetahuan), energi tersebut menjadi sampah yang dinamakan sampah energi, yang kemudian dibuang lewat ujung-ujung jari tangan dan kaki.

Sebagai ilustrasi:

- Jari kelingking merupakan pintu pembuangan sampah energi dari sistem reproduksi. Kalau mata kita melihat/memandang sesuatu yang membangkitkan birahi/rangsangan, secara langsung organ vital kita akan terangsang. Oleh karena itu, energi yang diserap/digunakan oleh mata tersalur ke sistem reproduksi, dan sampah



energinya terbangun melalui jari kelingking. Bagaimana cara membuangnya? Caranya ialah dengan menekan ujung jari kelingking pada saat berwudhu.

- Jari manis merupakan pembuangan sampah energi dari sistem metabolisme.
- Jari tengah merupakan pembuangan sampah energi dari sistem pernapasan dan perasaan.
- Jari telunjuk merupakan pembuangan sampah dari sistem pikiran.
- Ibu jari merupakan pusat dari sistem energi.

Kalau kita perhatikan, pada telapak tangan kita akan terlihat 3 (tiga) garis utama, yaitu:

1. Garis paling bawah, ialah garis emosi yang melingkupi jari kelingking, jari manis, dan jari tengah. Artinya, penyakit pada ketiga sistem tersebut (reproduksi, metabolisme, dan pernapasan) sangat dipengaruhi oleh gejolak emosi kita.

2. Garis intelektual, melingkupi jari telunjuk. Artinya, apabila ada tarikan ketiga jari di bawahnya (Garis emosi), tetapi jari tengah (Akali Sehat) cukup kuat, tubuh kita akan terhindar dari berbagai penyakit, baik fisik maupun mental. *Perhatikan mengapa saat kita duduk tahiya akhir, JARI TELUNJUK YANG DIKELUARKAN? BUKAN IBU JARI? Karena semua tuntunan agama Islam bermuara pada AKALI SEHAT. Ujung beberapa ayat mengharuskan kita BERPIKIR MENGGUNAKAN AKALI SEHAT.*

Kita lanjutkan bagaimana dengan barang haram yang masuk ke tubuh, apakah juga bisa terbuang? Barang haram yang masuk ke tubuh tidak hanya berupa makanan dan minuman, tetapi juga fasilitas yang bisa dinikmati oleh tubuh, yang akan terus melekat dan tercatat dalam tubuh kita—catatannya ada dalam saraf kita. Jadi, semua perbuatan negatif yang membuahkan barang haram dan dinikmati oleh tubuh dicatat oleh saraf. Akibatnya, saraf akan penuh dengan energi negatif sehingga menyebabkan munculnya berbagai penyakit—karena tidak fleksibel, sistem saraf yang macet dapat menyebabkan stroke, misalnya. Tubuh kita sangat cerdas, setiap barang haram/



perbuatan negatif yang masuk ke tubuh akan langsung ditolak oleh sistem tubuh. Daya tolak tersebut bergantung pada tebal tipisnya keimanan seseorang. Kalau imannya tipis, penyakitnya akan sangat berat, tubuh akan langsung melakukan penguncian pada sistem saraf, seperti terjadinya stroke. Perhatikan penyakit stroke. Biasanya, penyakit ini muncul karena manusia tidak mampu menjaga hawa nafsunya (lawwamah dan amarah). Bagaimana cara membuangnya? Bertobatlah! Apakah hanya itu? (*Baca Mukjizat Gerakan Shalat dan Rahasia 13 Unsur Manusia*).

Bagaimana solusinya? Dengan mengikuti pelatihan Spiritual Detok, meskipun hanya sekali, Anda akan mampu menjaga kesehatan dan meningkatkan kecerdasan seumur hidup. Sensor-Sensor Spiritual Detok Anda akan dibuka dan diaktifkan secara personal dan Anda akan diajarkan cara memeliharanya sehingga dapat memanfaatkannya seumur hidup.

Perhatikan kajian WHO tentang penyakit yang disebabkan lemahnya mental-psikosomatis.

CONDITION/ KONDISI	ORGAN DISSABILITY/ DAMPAK PADA ORGAN	PAIN/ILLNESS / SAKIT/PENYAKIT	SOLUSI
Stres	Saluran kencing	Gangguan pencernaan	Relaks
Khawatir	Cervical nervous (leher/tengkuk)	Sakit punggung	Easy going (melepaskan masalah)
Tersinggung	Parasympathetic nervous	Insomnia (sulit tidur)	Tenang
Bingung	Autonomic nervous	Sakit pinggang (tulang belakang bawah)	Keinginan kuat
Fobia (takut berlebihan)	Ginjal	Penyakit ginjal	Pikiran tenang
Cemas	Perut (usus besar)	Dyspepsia (susah mencerna)	Perasaan lega
Marah	Hati	Hepatitis	Perasaan menyayangi
Apatis	Tulang belakang (spinal cord)	Vitalitas lemah	Semangat
Tidak sabar/ merendahkan	Pankreas	Diabetes	Toleran
Kesepian	Hippocampus pada otak	Demensia senilis (berkurangnya fungsi tubuh dan pikiran)	Senang
Sedih	Darah	Leukemia	Perasaan menikmati/ ikhlas
Iri Hati	Kulit	Bernanah	Syukur

# KOMENTAR KH ABDULLAH GYMNASTIAR

## Bab 5

Setiap gerakan shalat yang dicontohkan Rasulullah saw., sarat hikmah dan manfaat. Syaratnya, semua gerak tersebut dilakukan dengan benar, tuma'ninah, dan dilakukan secara istikamah.

Suatu ketika Rasulullah saw., berada di dalam Masjid Nabawi, Madinah. Selepas menunaikan shalat, beliau menghadap para sahabat untuk bersilaturahmi dan memberikan tausiyah. Tiba-tiba masuklah seorang pria ke dalam masjid, lalu melaksanakan shalat dengan cepat. Setelah selesai, ia segera menghadap Rasulullah saw., dan mengucapkan salam. Rasul berkata kepada pria itu, “Sahabatku, engkau tadi belum shalat!”

Betapa kaget orang itu mendengarnya. Ia pun kembali ke tempat shalat dan mengulangi shalatnya. Seperti sebelumnya, ia melaksanakan shalat dengan cepat. Rasulullah saw., tersenyum melihat “gaya” shalat itu.

Setelah melaksanakan shalat untuk kedua kalinya, ia kembali mendatangi Rasulullah saw. Begitu dekat, beliau berkata





kepada pria itu, “Sahabatku, tolong ulangi lagi shalatmu! Engkau tadi belum shalat.”

Lagi-lagi orang itu merasa kaget. Ia merasa telah melaksanakan shalat sesuai aturan. Meskipun demikian, dengan senang hati ia menuruti perintah Rasulullah saw., tentunya dengan gaya shalat yang sama.

Namun, seperti “biasanya” Rasulullah saw., menyuruh orang itu mengulangi shalatnya. Karena bingung, ia pun berkata, “Wahai Rasulullah, demi Allah Swt., yang telah mengutusmu dengan kebenaran, aku tidak bisa melaksanakan shalat dengan lebih baik lagi. Karena itu, ajarilah aku.”

“Sahabatku,” kata Rasulullah saw., dengan tersenyum, “jika engkau berdiri untuk melaksanakan shalat, bertakbirlah, kemudian bacalah Al Fatihah dan surah dalam Al Quran yang engkau pandang paling mudah. Lalu, rukuklah dengan tenang (tuma’ninah), lalu bangunlah hingga engkau berdiri tegak. Selepas itu, sujudlah dengan tenang, kemudian bangunlah

hingga engkau duduk dengan tenang. Lakukanlah seperti itu pada setiap shalatmu.”

Kisah Mahmud bin Rabi’ Al Anshari yang diriwayatkan Imam Bukhari dalam kesahihannya memberikan gambaran bahwa shalat tidak cukup sekadar “benar” gerakannya, tetapi juga harus dilakukan dengan *tuma’ninah*, *tenang*, dan *khushuk*.

Kekhusyukan rohani akan sulit tercapai bila fisiknya tidak khushuk, dalam arti dilakukan dengan cepat dan terburu-buru. Dengan gerakan yang terlalu cepat, seseorang akan sulit menghayati setiap bacaannya, tata gerak tubuhnya menjadi tidak sempurna, dan jalinan komunikasi dengan Allah Swt., pun akan kurang optimal. Bila hal ini dilakukan secara terus-menerus, fungsi shalat sebagai pencegah perbuatan keji dan mungkar akan kehilangan makna. Karena itu, sangat beralasan bila Rasulullah saw., menganggap “tidak shalat” orang yang melakukan shalat dengan cepat (tidak *tuma’ninah*).



## Hikmah Gerakan Shalat

Sebelum menyentuh makna bacaan shalat yang luar biasa, termasuk aspek “olah rohani” yang dapat melahirkan ketenangan jiwa atau “jalinan komunikasi” antara hamba dan Tuhannya, secara fisik shalat pun mengandung banyak keajaiban. Setiap gerakan shalat yang dicontohkan Rasulullah saw., sarat akan hikmah dan bermanfaat bagi kesehatan. Syaratnya, semua gerak tersebut dilakukan dengan benar, *tumaninah*, dan *istikamah* (dilakukan secara konsisten).

*Dalam buku Mukjizat Gerakan Shalat, Drs. Madyo Wratsongko, MM mengungkapkan bahwa gerakan shalat dapat melenturkan urat saraf dan mengaktifkan sistem keringat dan sistem pemanas tubuh. Selain itu, gerakan shalat juga membuka pintu oksigen ke otak, mengeluarkan muatan listrik negatif dari tubuh, membiasakan pembuluh darah halus di otak mendapatkan tekanan tinggi, dan membuka pembuluh darah di bagian dalam tubuh (arteri jantung).*

Kita dapat menganalisis kebenaran sabda Rasulullah saw., pada kisah di awal. “Jika engkau berdiri untuk melaksanakan shalat, bertakbirlah.” Saat takbir Rasulullah saw., mengangkat kedua tangannya ke atas hingga sejajar dengan bahu-bahunya. (HR Bukhari dari Abdullah bin Umar)

Takbir ini dilakukan ketika hendak rukuk dan ketika bangkit dari rukuk. Beliau pun mengangkat kedua tangannya ketika sujud. Apa maknanya? Ketika mengangkat tangan sejajar bahu, kita otomatis membuka dada, mengalirkan darah dari pembuluh balik yang terdapat di lengan ke bagian otak pengatur keseimbangan tubuh, serta membuka mata dan telinga sehingga dapat menjaga keseimbangan tubuh.

“Rukuklah dengan tenang (*tuma'ninah*).” Ketika rukuk, Rasulullah saw., meletakkan kedua telapak tangannya di atas lutut (HR. Bukhari dari Saiad bin Abi Waqqqsah). Apa maknanya? Rukuk yang dilakukan dengan tenang dan maksimal, dapat merawat kelenturan tulang belakang yang berisi sumsum tulang belakang (sebagai saraf sentral manusia beserta aliran darahnya).



Rukuk pun dapat memelihara kelenturan tuas sistem keringat yang terdapat di punggung, pinggang, paha, dan betis belakang. Tulang leher, tengkuk, dan saluran saraf memori pun dapat terjaga kelenturannya dengan rukuk. Kelenturan saraf memori dapat dijaga dengan mengangkat kepala secara maksimal dengan mata menghadap ke tempat sujud. “Lalu, bangunlah hingga engkau berdiri tegak.” Apa maknanya? Saat berdiri dengan mengangkat tangan, darah dari kepala akan turun ke bawah sehingga tekanan darah di bagian pangkal otak yang mengatur keseimbangan menjadi berkurang. Hal ini dapat menjaga saraf keseimbangan tubuh dan berguna mencegah pingsan secara tiba-tiba. “Selepas itu, sujudlah dengan tenang.” Apa maknanya? Bila dilakukan dengan benar dan lama, sujud dapat memaksimalkan aliran darah dan oksigen ke otak atau kepala, termasuk ke mata, telinga, leher, dan pundak serta hati.

Cara seperti ini efektif untuk membongkar sumbatan pembuluh darah di jantung sehingga dapat meminimalisasi risiko terkena jantung koroner. “Kemudian, bangunlah hingga engkau duduk tenang.” Apa maknanya? *Cara duduk di antara dua*

*sujud dapat menyeimbangkan sistem elektrik serta saraf keseimbangan tubuh. Cara duduk ini juga dapat menjaga kelenjuran saraf di bagian paha dalam, cekungan lutut, dan cekungan betis sampai jari-jari kaki. Subhanallah.*

Masih ada gerakan-gerakan shalat lain yang memiliki segudang keutamaan, termasuk keutamaan wudhu. Semua ini memperlihatkan bahwa shalat adalah anugerah terindah dari Allah Swt., bagi hamba-Nya yang beriman.

Wallaahualam!

# PRINSIP DASAR SHALAT



## Bab 6

**P**rinsip dasar shalat adalah mencegah dari perbuatan keji dan mungkar, artinya shalat yang dilakukan dengan benar dan benar-benar shalat akan mengaktifkan dan memelihara seluruh sensor Spiritual Detok yang ada di tubuh sehingga berdampak pada kesehatan fisik, kebugaran mental, dan kejernihan pikiran (akal sehat).

Mengapa? Shalat yang dilakukan dengan benar dan benar-benar shalat akan sesuai dengan prinsip cara kerja otak (otak adalah pusat kendali seluruh organ dan pikiran yang mengatur emosi) dan otak adalah pusat kendali dari sensor-sensor Spiritual Detok. Dengan kata lain:

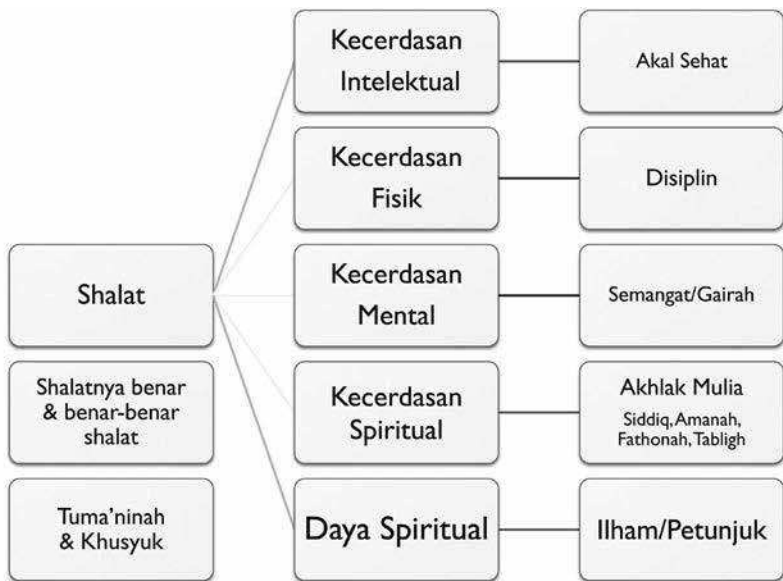
1. Gerakan shalat yang dilakukan secara lambat akan menyelaraskan pola gerak otot dan otak;
2. Gerakan shalat yang dilakukan dari atas ke bawah mengatasi gangguan gerakan kasar dan halus;
3. Gerakan shalat yang dilakukan berulang akan terekam di otak;





4. Gerakan shalat yang melibatkan pandangan mata akan memengaruhi konsentrasi visual dan ruang;
  5. Gerakan shalat merupakan gerakan sendi penuh sehingga mengatasi penyakit sendi pada lansia;
  6. Gerakan shalat melibatkan sistem pernapasan, terutama pasokan oksigen ke otak yang berlimpah sehingga pusat kendali semua organ akan bekerja optimal;
  7. Gerakan shalat yang diresapi akan mengharmonisasikan gerak sendi, otot, kerja otak, dan kestabilan emosi.
- Hasil kajian ilmu Neuro Fisio dan Psikolog (NEURO-SENSO-MOTOR-REFLEX-DEVELOPMENT & SYNCHRONIZATION) menyebutkan bahwa gerakan-gerakan yang memengaruhi perkembangan dan fungsi otak (seperti gerakan shalat yang dilakukan secara berulang dan teratur) akan memengaruhi perkembangan emosi dan kepribadian serta memengaruhi cara belajar

(*learning style*) dan perkembangan kepribadian (Masgutova, 2004).



### Bagan 1

Dampak langsung shalat yang dilakukan dengan benar dan benar-benar shalat terhadap berbagai kecerdasan tubuh



Kajian tentang gerakan shalat:

- Sebelum shalat, persiapkan diri kita serelaks mungkin dan penuh kerendahan hati. Perhatikanlah, posisi kedua kaki harus selebar bahu dan posisi jari-jari kaki lurus menghadap kiblat. Posisi kaki yang lurus akan berpengaruh saat kita akan melakukan tahiyat akhir. Mengapa? *Posisi duduk tahiyat akhir merupakan kunci untuk menurunkan generasi unggul dan berbudi luhur.* (Perhatikan gambar posisi duduk tahiyat akhir.) Shalat adalah proses kegiatan memutus mata rantai genetika dari perbuatan jahiliyah ke zaman gemilang, misalnya kemusyrikan. (Dalam kemusyrikan, semua sensor Spiritual Detok akan terkunci sehingga menghasilkan generasi yang rusak—saling membunuh, rakus, dan biadab.)

Penjelasannya, saat duduk tahiyat seluruh jari-jari kaki kanan ditekuk. Saat itulah sensor Spiritual Detok menjadi aktif dan membuang sampah listrik negatif yang ada di ginjal kanan. Ginjal kanan dalam ilmu akupunktur dikenal dengan nama MINGMEN, yaitu pusat inti energi (Chi kehidupan yang ada di dalam DNA) yang akan diturunkan

kepada generasi yang akan datang. Artinya, dengan duduk tahiyat secara benar, ginjal kanan akan selalu dibersihkan dari kandungan sampah energi negatif. Dengan bersihnya ginjal, kandungan dalam DNA menjadi bersih sehingga akan menghasilkan keturunan yang baik. Lalu, mengapa banyak anak yang autis, suka tawuran, atau tidak bisa diatur? Mungkin karena orangtuanya lalai shalat! Mari perbaiki gerakan shalat agar kita melahirkan generasi yang sehat, cerdas, dan berbudi luhur. REVOLUSI MENTAL ADALAH DENGAN MEMPERBAIKI SHALAT, BUKAN HANYA DENGAN KATA-KATA DAN SLOGAN YANG HEBAT.

- Gerakan takbir adalah gerakan membentuk kecerdasan intelektual yang berporos pada akal sehat. Kalau gerakan takbirnya benar, saat akan berkumandang azan biasanya tubuh akan merinding. Mengapa? Karena perubahan makrokosmos (getaran alam semesta) akan memengaruhi mikrokosmos (getaran tubuh). Bagi yang pernah mengikuti pelatihan/ceramah *Mukjizat Gerakan Shalat*, sudah dijelaskan di mana sensor terjadinya rasa merinding tersebut (sensor Spiritual Detok), yang dikenal dengan



nama sensor takbir (tulang selangka). Saat sensor tersebut disentuh, tubuh kita akan merinding, demikian pula saat daun telinga kita dipijat. Daun telinga adalah antena di tubuh kita yang sangat sensitif. Bagaimana kalau tubuh kita tidak merinding? Artinya, tubuh kita mengandung banyak sampah energi (energi negatif) dan beberapa simpul saraf kita terkunci (sensor Spiritual Detoknya macet) sehingga lambat laun menyebabkan terjadinya penyakit (berpotensi). Maka saat berwudhu, lakukanlah dengan benar, jangan asal saja.

Sebagai ilustrasi, saat kita mengangkat tangan untuk takbir dan menunggu sejenak (3 kali deburan/detak jantung), saat itulah tubuh kita memasuki kondisi meditatif atau dikenal dengan kondisi alfa (terjadi perubahan gelombang otak dari kondisi beta ke alfa). Mata kita akan sedikit terpejam, terkantuk-kantuk. Saat itu pandangan mata sebaiknya diarahkan ke titik sujud. Saat otak berada pada gelombang alfa, otak reptil sebagai otak yang mengendalikan semua denyut organ tubuh akan aktif. Artinya, aktifnya sensor Spiritual Detok terkait dengan

kecerdasan intelektual. Berbahagialah umat Islam, karena hanya dengan takbir yang benar, sensor Spiritual Detok kecerdasan intelektualnya akan aktif, sehingga cara berpikirnya pun menjadi rasional. Untuk itu, umat Islam yang cara berpikirnya belum rasional perlu memperbaiki gerakan shalat.

- Gerakan sedekap, mengapa tangan kanan di atas tangan kiri dan posisinya harus relaks? Perhatikanlah, di ujung jari-jari kita terdapat lingkaran yang sangat banyak. Itulah kumparan listrik. Saat kita takbir, semua kumparan itu akan aktif, dan yang paling aktif dan kuat listriknya adalah tangan kiri karena tangan kiri dekat dengan jantung (pusat listrik/generator—baca buku *Mukjizat Gerakan Shalat* tentang kelistrikan tubuh). Saat bersedekap, tangan kiri akan mengeluarkan getaran listrik yang akan membunuh semua bibit penyakit yang ada di dalam perut kita, seperti timbunan sampah biolistrik akibat makanan yang penuh bibit penyakit (virus dan bakteri) atau makanan haram. Inilah salah satu kunci bagaimana membuang sampah



listrik (energi negatif) dari barang haram, yaitu dengan melakukan shalat yang benar dan benar-benar shalat.

Sebagai ilustrasi, sejak dulu sebelum kita mengenal sabun atau antiseptik, saat buang hajat, kita akan membersihkan diri dengan tangan kiri. Apa artinya? Tangan kiri yang penuh kumparan listrik akan membunuh bibit penyakit yang ada di sekitar dubur dan kemaluan kita. Maka, dengan berwudhu yang benar dan shalat yang benar, sensor-sensor Spiritual Detok yang tersebar di seluruh tubuh akan aktif sehingga kita akan tetap sehat. Dengan aktifnya sensor-sensor Spiritual Detok, tubuh akan memancarkan energi listrik positif yang akan membunuh semua bibit penyakit yang ada dalam tubuh kita atau yang akan menyerang tubuh kita. Terkuaklah sebuah rahasia bahwa bagi mereka yang mengerjakan shalat dengan benar dan benar shalatnya akan selalu sehat secara fisik, mental, dan selalu berpikir rasional (selalu menggunakan akal sehat). Karenanya, apabila ada bagian tubuh yang terluka, segera tempelkan tangan kiri Anda ke luka tersebut. Beberapa saat kemudian darahnya akan berhenti dan lukanya akan menutup.

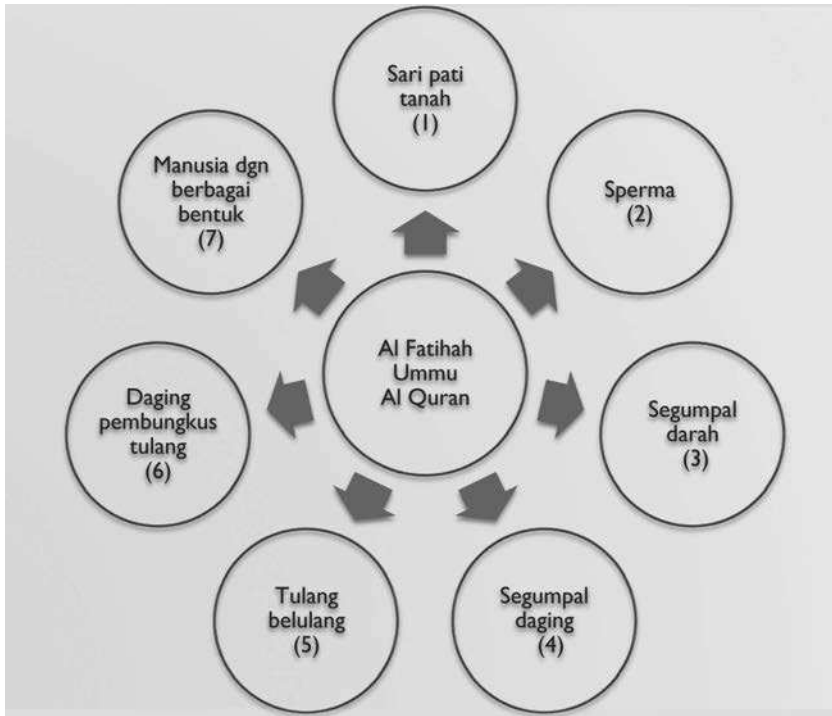
Bahasan berlanjut, pada saat bersedekap secara perlahan kita membaca surah Al Fatihah yang dikenal dengan sebutan 7 (tujuh) ayat yang berulang. Inilah jawabannya mengapa setiap rakaat kita harus membaca surah Al Fatihah. Saat membaca surah Al Fatihah dengan penuh perasaan dan kerendahan hati (perlu latihan), tubuh kita akan menjadi fitrah sebagaimana bayi baru dilahirkan. Kalau membacanya dengan penuh keyakinan dan perasaan, seluruh tubuh akan merinding (bergetar secara halus), tubuh akan berproses seperti halnya pembentukan manusia dari sperma menjadi bentuk manusia utuh yang terjadi dalam 7 (tujuh) tahap.

Al Fatihah berkaitan dengan Al Mukminuun (12-14). Belajarlah membaca surah Al Fatihah dengan khusyuk, maka tubuh akan bergetar. Membaca Al Fatihah dengan cepat dan keras tidak akan berdampak kepada tubuh kita. Maka, perbaikilah cara membaca ayat-ayat suci, bukan dengan kesombongan, melainkan dengan kerendahan hati. Nabi Muhammad saw., sebagai Rasul pilihan, menerima wahyu (ayat-ayat suci) dengan penuh kerendahan hati. Mengapa umat Islam saat ini membaca ayat-ayat suci dengan penuh





*kesombongan? Bacaan Al Fatihah mampu menyembuhkan berbagai penyakit karena saat membaca Al Fatihah dengan penuh kerendahan hati, tubuh kita akan menjadi FITRAH seperti bayi baru dilahirkan. Apakah hanya surah Al Fatihah yang membuat tubuh bergetar? Subhanallah.*



“Dan sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dari suatu sari pati (berasal) dari tanah. Kemudian Kami jadikan sari pati itu air mani (yang disimpan) dalam tempat yang kokoh (rahim). Kemudian air mani itu kami jadikan segumpal darah, lalu segumpal darah itu Kami jadikan segumpal daging, dan segumpal daging itu Kami jadikan tulang belulang, lalu tulang belulang itu Kami bungkus dengan daging. Kemudian Kami jadikan dia makhluk yang (berbentuk) lain. Maka, Mahasuci Allah Pencipta Yang Paling Baik.” ( Al Mukminuun: 12-14)

- Gerakan rukuk, luruskan punggung dan angkat kepala kemudian arahkan pandangan mata ke titik sujud. Apa yang terjadi? Dari ujung tulang ekor kita akan mengalir energi yang halus dan terasa hangat, yang terus mengalir melewati punggung, menjalar melewati tulang leher, kepala bagian belakang, dan terus ke wajah. Saat itu hidung kita terasa hangat. Mengapa? Karena saat kita rukuk, semua sensor Spiritual Detok yang ada di sepanjang tulang punggung (sensor-sensor kecerdasan) yang berawal dari ujung tulang ekor (yang dalam yoga dikenal dengan nama



KUNDALINI) sampai ke tulang leher akan membuka dan aktif. Kondisi ini menjadi persiapan untuk mengalirnya energi ilahiah saat kita melakukan sujud. Bagi para ahli meditasi, mengaktifkan KUNDALINI memerlukan waktu bertahun-tahun, tetapi bagi umat Islam yang melakukan shalat dengan benar dan benar-benar shalat, mereka hanya perlu beberapa detik. Maka, perbaikilah gerakan rukuk agar kita mendapatkan manfaat yang luar biasa.

Sebagai ilustrasi, apabila energi KUNDALINI seorang manusia telah bangkit, dari tubuhnya akan memancar aura yang luar biasa indah. Manusia yang mampu menjaga rukuknya dikenal sebagai manusia yang penuh rasa hormat (simpati). Oleh karena itu, saat rukuk sebaiknya kita tidak terburu-buru, tunggu sampai kepala (otak) dan wajah kita terasa penuh dialiri darah dan hangat. Artinya, pada saat ini seluruh sensor Spiritual Detok telah terbuka dan aktif. Saat rukuk adalah saat aktifnya otak limbik, yaitu otak yang mengatur emosi kita. Semakin lama rukuknya, semakin kuat pancaran gelombang otak limbik. Perhatikan cara hormat orang Jepang! Gerakan hormat yang diulang-ulang

akan mengaktifkan otak limbik dan menguatkan pancaran gelombangnya. Itulah sebabnya, karena terpesona pada keramahan orang Jepang, tanpa kita sadari mereka berhasil menguasai dunia. Bagaimana dengan mereka yang melakukan shalat dengan rukuk yang benar dan berulang-ulang? Apa yang terjadi pada dirinya? Seharusnya, mereka menjadi manusia yang simpati dan penuh rasa hormat.

- Gerakan iktidal, bangun dari posisi rukuk. Pada saat ini denyut jantung kita akan bergetar lebih cepat. Maka, sebelum melakukan sujud, tunggu sejenak (minimal 3 detak jantung) sampai irama denyut jantung stabil. Gerakan yang cepat akan memengaruhi irama jantung—itulah awal terjadinya berbagai penyakit (tekanan darah yang tidak stabil: darah rendah/darah tinggi). Saat tubuh kita tegak, saat itulah energi yang terkumpul di kepala secara perlahan mengalir turun ke wajah, leher, dada, dan berakhir di bawah tali pusat. Saat itu perubahan gelombang otak dari alfa ke gelombang theta mulai terjadi, yaitu gelombang otak yang selaras dengan gelombang alam semesta.



- Gerakan sujud pertama. Saat sujud, hendaknya kita tidak tergesa-gesa; tunggulah sejenak sampai seluruh aliran darah terasa memenuhi kepala dan wajah. Pada saat itu, sensor Spiritual Detok yang terkait otak luhur akan aktif (aktifnya otak luhur, yaitu saat kening tersentuh lantai). Artinya, kondisi kepala bagian belakang distimulasi seperti halnya saat lahir kita distimulasi oleh panggul ibu. Saat itulah kita menjadi fitrah kembali, seperti halnya bayi yang baru lahir (karena sampah otak bagian belakang dibersihkan).
- Gerakan duduk di antara dua sujud. Pada saat ini gelombang otak kita pada kondisi theta, artinya gelombang otak tersebut selaras dengan gelombang alam semesta. Bacalah doa duduk di antara dua sujud dengan perlahan, penuh perasaan dan kerendahan hati, sehingga akan terasa getaran baliknya (gema) dari alam semesta. *Saat itulah kita akan melihat apakah orang yang melakukan shalat itu khusyuk atau tidak. Artinya, kalau memang khusyuk, duduk di antara dua sujudnya akan lama karena dia memahami dan sadar bahwa saat itulah Allah Swt., memberikan kesempatan*

terbaik kepada kita untuk berdoa. Doa yang kita mohonkan kepada Allah Swt., untuk mengubah 8 (delapan) kondisi akan diperkuat oleh getaran alam semesta karena gelombang otak kita selaras dengan gelombang alam semesta. Pada saat itu 8 sensor Spiritual Detok yang terkait dengan 8 kecerdasan tubuh aktif, artinya seluruh potensi otak kiri (12%) dan otak kanan (88%) menjadi satu.





- Gerakan sujud kedua. Pada saat ini kepala bagian depan distimulasi. Artinya, gerakan sujud adalah gerakan yang sangat luar biasa karena saat sujud semua sensor Spiritual Detok yang ada di seluruh tubuh aktif. Saat itulah energi kita berada dalam kondisi puncak karena energi ilahiah memasuki tubuh kita. Sujud kedua juga berfungsi untuk menstimulasi otak bagian depan (membersihkan sampah otak bagian depan), yaitu otak luhur.
- Duduk tahiyat sudah dijelaskan pada awal bahasan. Untuk diperhatikan, setiap perubahan gerak shalat sebaiknya menunggu 3 detik jantung sehingga kondisi tubuh tetap stabil. Perubahan gerak tubuh yang cepat akan memengaruhi irama denyut jantung, yang lambat laun akan memengaruhi beberapa sistem tubuh menjadi tidak selaras, serasi, dan seimbang.

*Yakinkah shalat Anda diterima?*

*Jawabannya: “Apabila shalat Anda sudah mampu mencegah perbuatan keji dan mungkar.”*

*Diterima oleh siapakah shalat kita?*

*Allah Swt., tidak perlu shalat kita!*

“Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu kitab Al Qur’an dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya, shalat itu mencegah dari *perbuatan-perbuatan fahsyah*’ dan mungkar. Sesungguhnya, mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.” (QS Al Ankabut: 45)

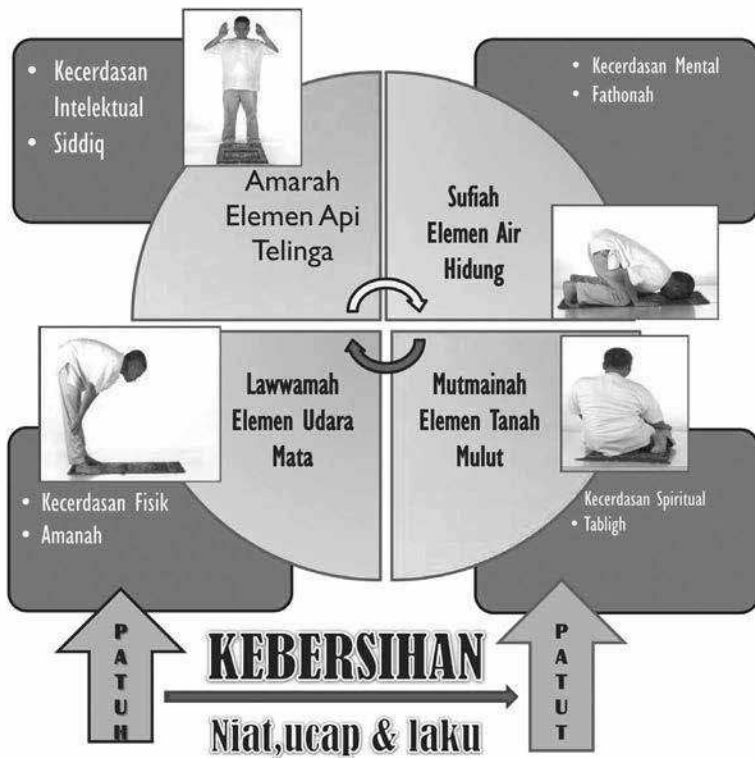
Mohon tidak menjadi riya’ dan takabur dengan mengatakan bahwa diri kita telah katam membaca Al Quran! Padahal arti *Alif Lam Mim* saja tidak tahu. Apakah arti *Alif Lam Mim*? Sejak dulu semua orang mengatakan hanya Allah yang tahu artinya. Sebetulnya, kalimat itu belum titik, tetapi masih koma, lanjutannya... “Dan yang diberi tahu Allah”.





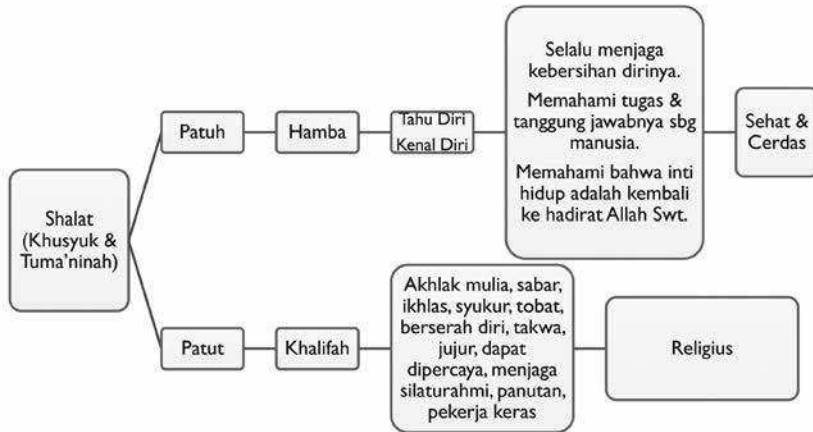
Lengkapnya: “Hanya Allah yang tahu artinya dan yang diberi tahu Allah”. Maka, shalatlah dengan benar dan benar-benar shalat agar semua sensor Spiritual Detok di tubuh kita selalu aktif dan tubuh kita selalu bersih. Syarat utama mendekat kepada Yang Mahabersih adalah kebersihan diri. Saat tubuh kita bersih, ilmu yang sesuai dengan diri kita (kebutuhan kita) akan diturunkan oleh Allah Swt. Selamat berjuang untuk selalu membersihkan diri.

#### Ilustrasi 4 Gerakan shalat, karakter unggul, dan kinerja otak






Semoga Allah Swt., mengampuni dosa-dosa kita yang telah berlaku sombong dan memberikan rida-Nya kepada kita dalam menapaki kehidupan.



**Bagan 2** Kepatuhan dalam Shalat



*“Sura dira jayaningrat lebur  
dening pangastuti.”  
(Kejahatan akan dikalahkan  
oleh kebaikan.)*

# **AKSELERASI MENINGKATKAN KUALITAS DIRI**

Penerapan kinerja otak, karakter unggul, dan potensi diri  
dalam mencari pemimpin (khalifah)

## **Bab 7**

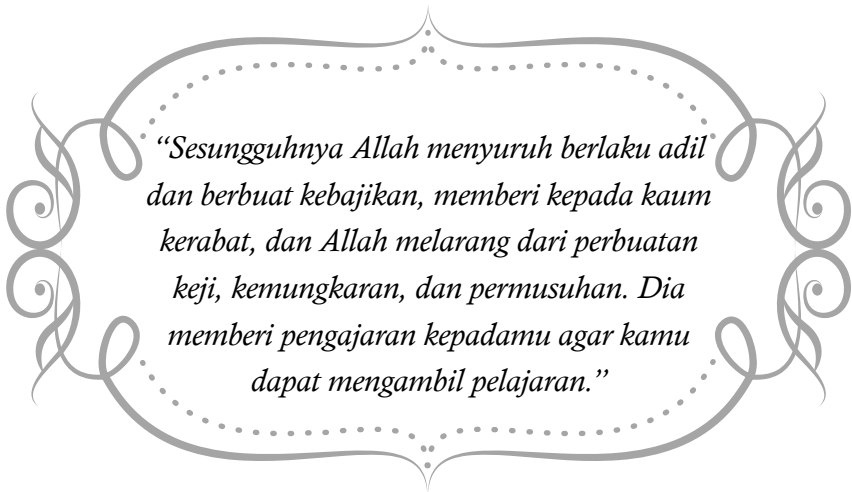
## **The Right Man on the Right Brain**

Pengembangan sumber daya manusia (SDM) menjadi kunci keberhasilan pembangunan suatu perusahaan. SDM yang berkualitas tinggi (*quality of brain*) adalah modal dalam konteks Indeks Pembangunan Manusia (*Human Development Index*) yang dilakukan United Nations Development Index (UNDP). Indonesia menduduki peringkat ke-7 di ASEAN, di atas Vietnam, dan tahun 2003 menduduki peringkat ke-110 di dunia. Tahun 2008, Indonesia menduduki peringkat 119 dari 179 negara di dunia. Peringkat ini menunjukkan bahwa tingkat kesehatan dan pendidikan Indonesia masih rendah dengan angka kesejahteraan yang juga rendah. Krisis multidimensi yang berkepanjangan merupakan salah satu penyebab semakin merosotnya kualitas SDM Indonesia.

Untuk mencari SDM yang berkualitas dibutuhkan sosok pemimpin yang mampu menghadapi tantangan global pada milenium ketiga, yaitu pemimpin yang mempunyai kemampuan *intelligence to intelligence competition* (memilih pemimpin yang cerdas di antara yang cerdas) berbasis kemampuan otak (*brain to brain competition*).



Pemimpin adalah figur yang wajib ditaati dan menjadi panutan di tengah masyarakat. Seorang calon pemimpin harus lahir dari proses selektivitas yang serius sehingga kelak tidak terjerumus dalam kekeliruan menentukan pilihan. Dilihat dari kriteria tersebut, maka seorang pemimpin hendaklah memiliki penampilan yang “cerdas”. Artinya, selain hatinya bersih dari sifat khianat, dengki, rakus, dan sombong; ia juga memiliki paradigma pikir yang cerdas dan menarik perhatian untuk dikembangkan bagi kebaikan orang banyak. Pemimpin seperti ini dijelaskan pada QS An Nahl: 90.



Pemimpin yang dimaksud dalam ayat tersebut secara *neuroscience* adalah pemimpin yang tidak lalai/ceroboh, yaitu orang yang mampu menerapkan pengetahuan yang sudah ada untuk memecahkan masalah-masalah baru yang dapat diukur dengan kecepatan dan kecermatan dan mengoptimalkan kemampuan kapasitas otaknya sehingga berani dan mampu membuat keputusan, membuat penilaian, bermoral serta mampu memprediksi jauh ke depan (*visioner*) melalui pembelajaran alamiah seluruh otaknya (*the whole brain learning*).

## **Kesalahan Memilih Pemimpin**

Ukuran sebenarnya dari kepemimpinan adalah pengaruh. Jika tidak memiliki pengaruh, artinya tidak pernah mampu memimpin orang lain. Kepemimpinan dan manajemen itu berbeda. Perbedaan utama antara keduanya, ialah: kepemimpinan adalah tentang memengaruhi orang-orang untuk mengikuti kita, sementara manajemen menitikberatkan pada mempertahankan sistem dan proses. Cara terbaik untuk menguji apakah seseorang dapat memimpin atau hanya mengatur adalah dengan memintanya membuat perubahan





positif. Manajer dapat mempertahankan arah, tetapi tidak dapat mengubahnya. Kesalahan memilih pemimpin tidak akan mengubah organisasi ke arah yang lebih baik. Kesalahan memilih pemimpin juga akan menghilangkan kepercayaan para individu kepada pemimpin yang dipilih. Dan akhirnya, hilangnya kepercayaan para individu akan melemahkan pengaruh pemimpin saat berinteraksi dengan mereka.

Karena tidak seimbangnya Multi-modal/Multi-sensory Stimuli (*visual-auditoric-kinesthetic*) dengan Whole Brain and Multiple Intelligence, pemimpin yang salah dipilih cenderung memiliki kemampuan belajar yang lambat. Ketidakseimbangan ini membuat pemimpin itu mengalami disfungsi kognitif, seperti gangguan penurunan daya ingat, daya konsentrasi, kemampuan berbahasa, kemampuan menilai/memutuskan, kemampuan mengenal diri (*visuospatial-self awereness*), dan kemampuan persepsi. Bila berlangsung secara terus-menerus dan berulang-ulang, hal ini akan mengakibatkan *mental picture* atau karakter kepemimpinan yang buruk karena adanya deviasi yang lebar antara perubahan *mindset* dan *resilience* otaknya, yaitu kesenjangan antara kebutuhan untuk mau berubah

dan kemampuan otak untuk tumbuh dan beradaptasi dalam merespons rangsangan luar.

Perilaku mental yang terlihat jelas pada pemimpin seperti ini (*beliefs* dan *values*-nya rendah) adalah sikap tidak konsisten, pemarah, kurang jujur, kurang sabar, kurang kreatif, kurang beretika, kurang mandiri, dan *negative thinking* sehingga penilaian terhadap persepsi organisasi, *team work*-nya kurang, dan kurangnya kemampuan berpikir kritis rasional, manajerial terapan, kreatif strategis, dan relasi sosial. Keadaan ini yang disebut Pre-frontal Cortex (PFC) yang “bolong-bolong”, yaitu kurang berkembangnya otak bagian depan (Frontal Lobe) akibat nutrisi otak yang kurang, stimulasi otak yang kurang optimal sejak dalam kandungan (kehamilan 20 minggu) hingga masa usia dininya (dari lahir hingga usia 5 tahun).

Allah berfirman dalam QS Al A’raaf: 179.

“Dan sungguh, akan Kami isi neraka jahanam banyak dari kalangan jin dan manusia. Mereka memiliki HATI (*thinking*), tetapi tidak dipergunakannya untuk MEMAHAMI (fungsi kognitif, *negative thinking*) dan mereka memiliki MATA tidak



dipergunakannya untuk MELIHAT (Sensor Visual), dan mereka memiliki TELINGA tidak dipergunakannya untuk MENDENGAR (Sensor Auditoris). Mereka seperti HEWAN TERNAK (Mamalia Brain = serakah, khianat, korup, berorientasi pada seks dan kekuasaan), bahkan LEBIH SESAT lagi (Reptil Brain = licik, murka, berkelahi, membunuh). Mereka itulah orang-orang yang LALAI (tidak matang berpikirnya, tidak matang sensor visualnya, tidak matang sensor auditorisnya).”

*Isu strategis: Meningkatkan kualitas kepemimpinan melalui optimalisasi potensi otak membangun karakter unggul dan kinerja otak.*

Kemampuan, hubungan, dan karakter seorang pemimpin menjadi indikator keberhasilannya dalam memengaruhi orang yang dipimpin. Karena kemampuannya dalam memimpin, orang-orang yang dipengaruhi akan memaafkan kesalahannya yang umum, khususnya jika mereka mampu membangun hubungan kerja yang positif melalui karakter kepemimpinannya yang baik, yaitu memimpin dengan meng-

gunakan semua potensi otaknya (*personality, working style, dan thinking*).

Untuk meningkatkan kualitas kepemimpinan, sangatlah dibutuhkan upaya mengoptimalkan seluruh potensi otak (*the whole brain learning*), yaitu kemampuan untuk meningkatkan integritas, membuat orang tergantung, bekerja fleksibel, meningkatkan komitmen, meningkatkan loyalitas, memperoleh respek, berkomunikasi, membuat keputusan secara cepat, merangkum situasi dengan cepat, tenang dalam tekanan pekerjaan, proaktif, karismatik, bekerja sama, memunculkan rasa keadilan, dan menimbulkan rasa percaya diri.

Upaya generik yang dapat dilakukan adalah dengan memelihara dan meningkatkan kemampuan belajar dan/atau mengatasi kesulitan belajar melalui “The whole brain/accelerative learning stimulation”: “*Itulah Shalat yang benar dan benar-benar shalat*”.



## **Akselerasi Melalui Oleh Gerak, Olah Napas, dan Olah Rasa**

Sekarang, penulis ingin mengungkapkan hasil latihan selama belajar di Perguruan Silat Perisai Diri. Penulis memulai latihan ini ketika masih SMP, yaitu sekitar tahun 1973. Setelah mengikuti latihan di Perguruan Silat Perisai Diri, dalam diri penulis muncul sifat-sifat berani, disiplin, dan bertanggung jawab.

Dulu, penyebaran Perguruan Silat Perisai Diri lebih banyak di Perguruan Tinggi Negeri dan sekolah-sekolah unggulan. Namun, lambat laun hampir semua perguruan tinggi dan sekolah memiliki perguruan silat ini.

Sejak dulu para anggota Perisai Diri banyak yang menduduki posisi penting di pemerintahan atau di perusahaan-perusahaan besar, misalnya Dirut Pertamina, Ir. Dwi Sutjipto, yang menggunakan ilmu Perisai Diri untuk membangun organisasi yang dipimpinnya. Bersama penulis beliau juga ikut dalam Kejuaraan Mahasiswa se-Indonesia. Lalu, mantan Ketua PPAK, Dr. Yunus Husein, yang latihan bersama penulis di Bank Indonesia. Di beberapa negara, alumni ITB juga membuka

latihan silat ini, salah satunya Prof. Dr. Chandrarasa, yang melatih di Jerman di samping menjadi dosen.

Kesan paling mendalam adalah saat penulis membawa silat ke negara Jepang yang merupakan pusat bela diri dunia. Dulu semasa remaja, penulis pernah bercita-cita menampilkan ilmu silat di Budokan, Jepang, dan 15 tahun kemudian impian itu baru terwujud. Di bawah pimpinan seorang pendekar yang sangat berbakat, Mas Soesilo Sudarmaji (salah seorang pelatih penulis dan menjadi yang pertama datang ke negara Jepang bersama penulis), Perisai Diri di negara Jepang maju pesat.

Ilmu yang akan penulis ajarkan kepada para pembaca adalah ilmu Langkah Ajaib yang juga dilakukan semua anggota Perisai Diri sejak pertama kali masuk sebagai anggota sampai menjadi seorang Pendekar. Apabila berlatih dengan rajin dan sungguh-sungguh, ilmu ini akan membentuk diri kita menjadi seorang *Leader*/Pemimpin seperti yang digambarkan pada uraian di atas. Mengapa ilmu ini diajarkan kepada para pembaca? Ya, karena penulis ingin semua pembaca menjadi *Leader* (khalifah) dalam kehidupannya. Sayang, karena gerakannya yang sangat



sulit digambarkan dalam tulisan meskipun sebenarnya sangat mudah dilakukan, ilmu yang penulis ajarkan di sini hanya berupa makna.

Berlatih gerakan sangatlah diperlukan karena:

- Menjaga otak tetap dalam kondisi prima, karena tubuh perlu bergerak optimal. Semakin rumit gerakan tubuh, semakin banyak aktivitas otak yang terjadi.
- Gerak olah tubuh mendorong lebih banyak aktivitas neuron (sel saraf) pada seluruh bagian otak. Gerakan ini dapat memperkuat koneksitas pada sistem aksional otak.
- Seiring meningkatnya keinginan berpikir dalam melaksanakan gerakan-gerakan yang rumit, otak semakin banyak melakukan koneksitas dengan sistim kognitif (kecerdasan).
- Olah gerak adalah metode yang membuat kita berpikir ketika bergerak sehingga dapat memberikan pengaruh positif pada bagian otak yang mengatur memori (ingatan) dan pembelajaran.

Jadi, apabila pembaca ingin mempelajari ilmu Langkah Ajaib dari Perisai Diri, silakan bergabung dengan pelatihan Spiritual Detok. Di sini Anda bisa berlatih menjadi seorang *Leader* yang sehat, cerdas, dan berbudi luhur.

Langkah Ajaib yang penulis maksud adalah:

1. **Lompat kuntul (kilat)**, yaitu teknik/gerakan untuk melatih bagaimana cara melepas ego. Selama ini banyak pelatihan, ceramah, atau seminar yang menganjurkan kita untuk melepas ego, tetapi tidak memberikan cara untuk melepaskan ego itu. Pengalaman penulis, banyak peserta yang tidak mampu melakukan gerakan itu karena masih sulit melepas ego dalam aktivitas kehidupannya, terutama mereka yang saat ini bergelar S-2, S-3, dan pejabat. *Apabila kita mampu melepas ego, sensor-sensor Spiritual Detok yang terkait dengan kecerdasan akan terbuka dan aktif.*
2. **Lompat egos**, yaitu gerakan untuk melatih cara mengubah sudut pandang (*mind set*) dengan cepat dan tepat.





3. **Daun melayang**, yaitu gerakan untuk melatih cara mengejar peluang. Seorang Pendekar atau petarung harus memiliki kemampuan yang sangat cepat dan tepat karena dalam pertarungan, peluang untuk menyerang bagian yang lemah akan datang dengan sangat cepat. Demikian pula dalam bisnis. Peluang tidak datang dua kali, karenanya harus cepat diantisipasi. Kalau kalah cepat, kita akan gigit jari.
4. **Melingkar**, yaitu gerakan untuk tetap berfokus pada suatu kondisi. Orang yang sukses adalah orang yang selalu berfokus pada bidangnya.
5. **Jibay**, yaitu gerakan untuk melepas beban. Diri kita dilatih untuk melepas beban dengan teori visualisasi. Gerakan ini melibatkan semua sensor Spiritual Detok, seperti kecerdasan fisik, kecerdasan mental, dan kecerdasan spiritual.

Hasil dari seluruh rangkaian materi yang disampaikan pada pelatihan Spiritual Detok dapat diukur melalui tes kesehatan organ dan tes kinerja otak.

Melalui teknik-teknik yang diajarkan di Perguruan Silat Perisai Diri, semua anggota diarahkan menjadi seorang yang memiliki sifat kreatif dan inovatif, seperti:

**1. Pekerja keras, efektif, dan efisien**

Membentuk manusia (pekerja keras, efektif, dan efisien) yang bersemangat, terkendali emosi dan pikirannya serta memiliki perhitungan yang tepat sehingga selalu mengupayakan agar setiap tindakan yang sekecil apa pun akan bermanfaat tinggi dan luas serta terhindar dari aneka bentuk kesia-siaan. Memiliki rasa malu dan rasa bersalah apabila tidak dapat melaksanakan tugas sebaik-baiknya sesuai dengan rencana yang ditetapkan. Menjauhi sikap setengah-tengah.

**2. Tekun, gigih, dan ulet**

Memiliki kebiasaan dan daya tahan luar biasa dalam



menghadapi aneka kesulitan, tantangan, kebosanan, hambatan serta tidak mengenal putus asa dan tidak menyerah sampai titik darah penghabisan. Bermental baja, pantang menyerah, dan pantang mengeluh dalam kesulitan apa pun.

### 3. **Gesit, sigap, tangkas, dan terampil**

Kondisi fisik yang terlatih membuat gerakan tubuh menjadi ringan, tangkas, sigap, gesit, terlatih, dan terampil. Berlatih juga membuat tubuh terhindar dari perasaan loyo, lesu, dan lemah. Selalu menjaga kehormatan.

### 4. **Teliti dan hemat cermat**

Memiliki tingkat kepekaan yang tinggi sehingga sangat berhati-hati dalam menjalankan tugas, serta teliti, cermat, dan akurat dalam segala hal. Menjauhkan diri dari sikap menganggap remeh kelalaian dan kecerobohan karena itu adalah biang dari kesalahan dan kegagalan. Bersikap serius dan waspada dalam batas kewajaran sebab apabila dilakukan secara berlebihan akan membuat suasana penuh

ketegangan bahkan akan menimbulkan stres yang juga merupakan sarana berbuat kesalahan.

#### **5. Mampu mandiri dan bekerja sama**

Mandiri dalam melaksanakan tugas, terlatih dan bekerja sama dalam satu tim kerja yang solid. Kuncinya, kesadaran untuk terus belajar, melatih diri, mengembangkan kemampuan, wawasan, dan keterampilan secara terus-menerus, sistematis, dan berkesinambungan sehingga memiliki kesiapan yang memadai untuk hidup mandiri atau bekerja sama secara efektif.

#### **6. Mampu memimpin dan dipimpin**

Memiliki tingkat keilmuan dan keterampilan yang mumpuni di bidangnya. Mampu memimpin dan dipimpin secara efektif. Semua ini merupakan buah dari tingkat keilmuan dan wawasan serta pengalamannya yang melimpah.

#### **7. Selalu menjaga kode etik dalam bekerja**

Mengenal kode etik bekerja dengan baik serta menjalankannya dengan benar dan konsekuen. Mematuhi semua



aturan dan tata tertib. Semua ini merupakan buah profesionalisme dan komitmennya yang begitu mendalam terhadap lembaga tempatnya bekerja dan berjuang.

#### **8. Mampu meminimalisir kesalahan**

Tidak ceroboh atau berulang-ulang membuat kesalahan. Memiliki persiapan dan sukses dalam persiapan. Siap menjadi profesional.

### **Konsep tentang Budi Luhur**

- Banyak orang yang kelihatannya pandai, tetapi pandai memanipulasi orang lain.
- Banyak orang yang mengerjakan shalat, tetapi tingkah lakunya tidak mencerminkan kebaikan.
- Banyak orang yang kelihatannya baik, tetapi kebbaikannya itu punya maksud tertentu, tidak sungguh-sungguh baik.
- Berbudi luhur bukanlah perbuatan baik yang “dibuat-buat” dengan maksud dan tujuan tertentu.

- Berbudi luhur merupakan sifat yang sejatinya melekat pada diri tiap-tiap yang mengaku Islam dan *Iman*. Bukankah dalam diri junjungan kita Muhammad saw., telah jelas tercermin sebaik-baiknya akhlak? Jangankan muslim, seekor nyamuk pun merasa nyaman di sekitar beliau.
- Berbudi luhur adalah berbudi pekerti yang baik, akhlakul karimah, bertingkah laku baik, tertabiat luhur, sesuai norma-norma agama dan aturan pemerintah yang sah yang berlaku di wilayah tempat tinggalnya.
- Orang yang berbudi luhur memiliki tabiat-tabiat luhur yang melekat dalam dirinya. Ia adalah seorang yang penuh kasih sayang, rukun dan kompak, bisa bekerja sama dengan baik, jujur, amanah, serta senang bekerja keras dan hemat.
- Dengan tabiat luhur seperti itu, orang yang berbudi luhur diibaratkan orang yang menaiki anak tangga. Keberadaannya di tiap-tiap kelompok masyarakat formal atau nonformal dapat memberikan kontribusi yang positif yang tentu akan mendapatkan penghargaan layak dari masyarakat secara umum.



- Jika masing-masing diri mampu berbudi luhur, alangkah indahnya dunia ini. Keharmonisan bisa terbina, kerja sama bisa terjalin dengan baik, dan pada akhirnya kemajuan pun bisa dicapai.

*Bersabda Nabi Muhammad saw., “Tidak ada sesuatu yang lebih berat timbangannya bagi orang Iman di hari kiamat daripada budi pekerti yang baik. Sesungguhnya, Allah niscaya murka pada orang yang jelek budi pekertinya.”*

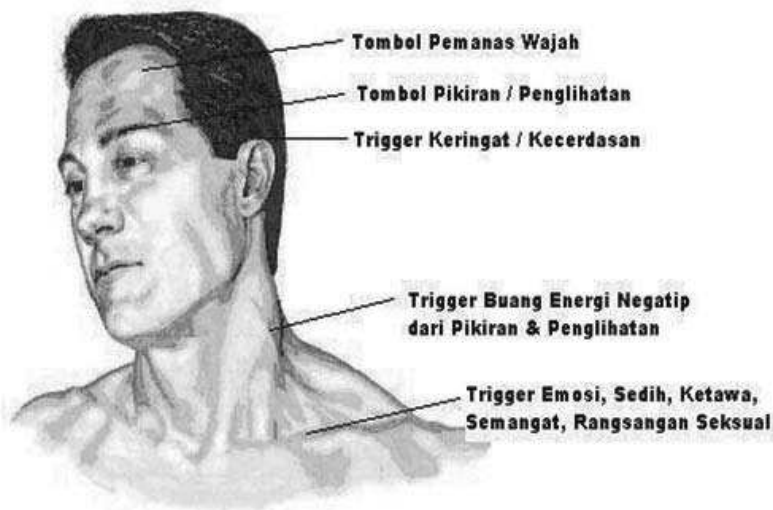
*—HR Tirmidzi*

Budi artinya intelek, yaitu berkemampuan untuk dapat membedakan yang benar atau salah.

Luhur artinya mempunyai kualitas yang tinggi.

Orang yang berbudi luhur adalah orang yang Cipta, Rasa, Karsa serta Karya-nya selalu ditujukan untuk tidak merugikan dan berguna bagi orang lain serta lingkungannya (disarikan dari berbagai sumber).

**Ilustrasi 5** Sensor-sensor Spiritual Detok terkait sensor kesehatan dan kecerdasan dan kaitannya dengan Ilmu Pijat Getar Saraf

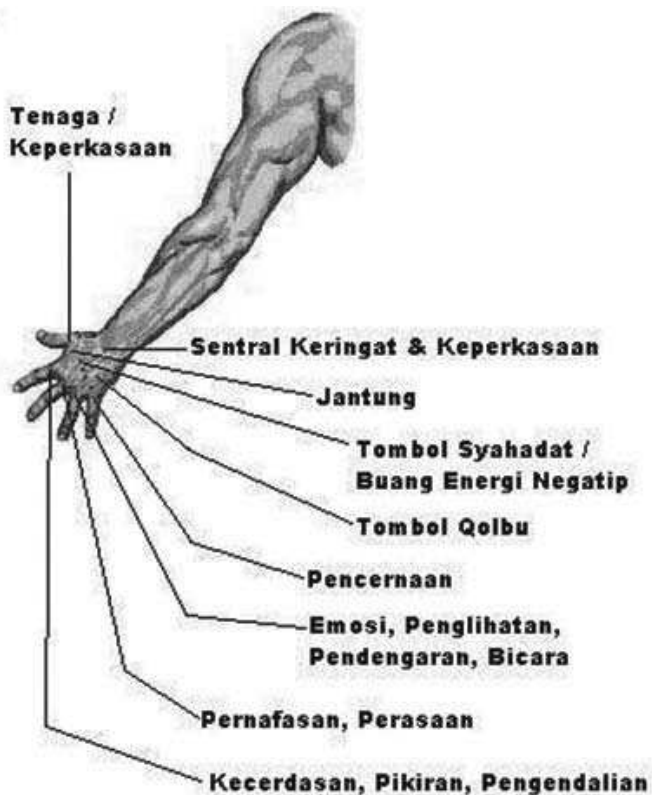


**Trigger Kesehatan Manusia – Area Wajah & Leher**

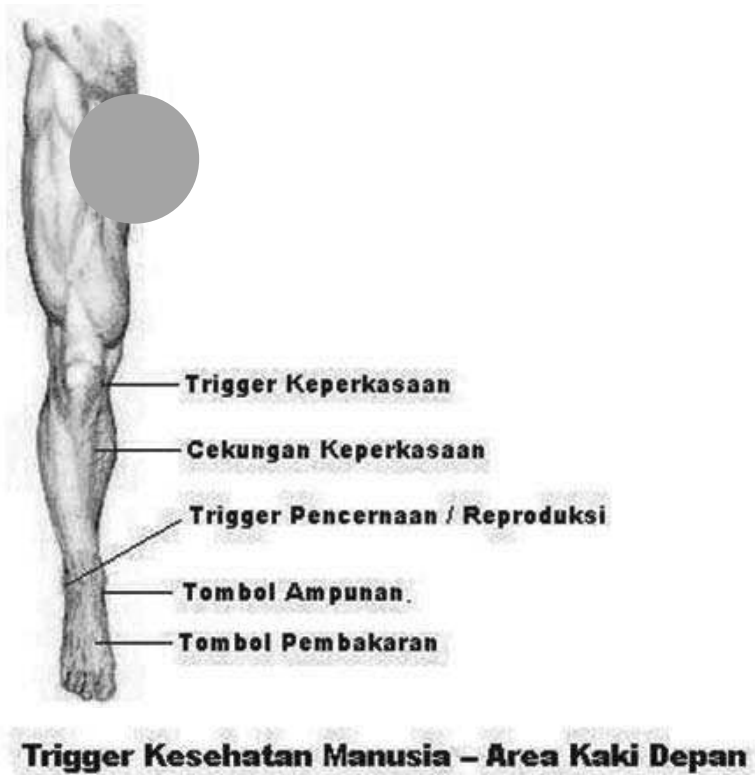


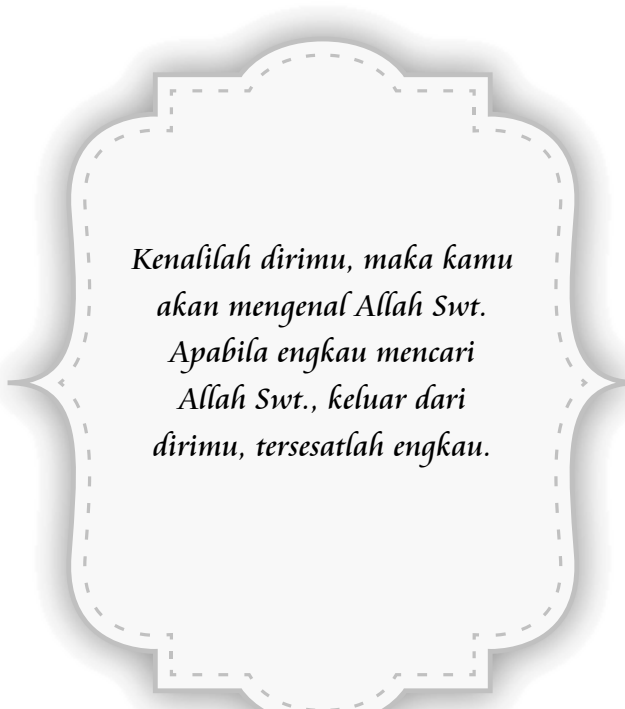


**Trigger Kesehatan Manusia – Area Tubuh Depan**



### **Trigger Kesehatan Manusia – Area Tangan Luar**





*Kenalilah dirimu, maka kamu  
akan mengenal Allah Swt.  
Apabila engkau mencari  
Allah Swt., keluar dari  
dirimu, tersesatlah engkau.*

# Materi dan Lokasi Pelatihan Spiritual

Materi Spiritual Detok meliputi:

- Tes kesehatan organ untuk mengetahui usia organ (hambatan fisik)
- Tes kinerja organ untuk mengetahui hambatan mental
- Aktivasi sensor-sensor Spiritual Detok dengan teknik pijat getar saraf
- Simulasi teknik pemeliharaan sensor-sensor Spiritual Detok
- Simulasi teknik akselerasi energi dengan Langkah Ajaib
- Simulasi Menyelam Lebih Dalam dan Terbang Lebih Tinggi

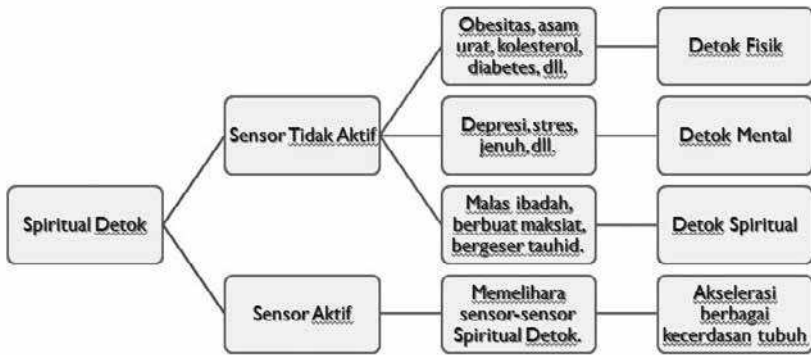
Materi Spiritual Detok bertumpu pada olah gerak dan olah napas yang berdampak pada tubuh dalam hal melatih kesabaran, rasa hormat kepada sesama manusia, menimbulkan kesadaran diri, melatih kepedulian, melatih kepasrahan menuju keikhlasan, menyelaraskan gelombang mikrokosmos dan makrokosmos,



membuka jalur-jalur energi dari ujung tulang ekor sampai kepala (ubun-ubun), mengoptimalkan sistem persarafan di seluruh tubuh, mengoptimalkan kelenturan tubuh, dan sebagainya.

## **Informasi dan Pendaftaran Pelatihan Spiritual Detok**

1. PT Tridaya Prima Artha Jl. Bangka 1 No. 1A, Pela Mampang, Jakarta Selatan. Telp. (021) 71790060 dan 0877-8222-7559  
Setiap hari mulai pukul 09.00 s.d. 17.00 WIB
2. Pusat Kajian:  
Kompleks Unilever Indonesia Blok E No. 11 & 12 Karang Mulya-Ciledug, Tangerang, 15157. Telp/Faks (021) 5854918, 08129511494 & 08158120723
3. Pusat Pelatihan dan Terapi Spiritual Detok Katumbiri Resort, Desa Cibalung No. 26, Kecamatan Cijeruk, Kabupaten Bogor – Telp. (0251) 8211123, 081318509523, 085798225554, dan 08561575878 Setiap hari mulai pukul 09.00 s.d. 21.00 WIB



**Bagan 3** Perlunya Spiritual Detok

Catatan:

Program Spiritual Detok dapat dilakukan di seluruh nusantara.

## Foto-Foto Kegiatan

### Beberapa Acara yang Sudah Terselanggara



1. SBY dan Kabinet Bersatu



3. Kementerian Pendidikan



5. Kementerian Agama



2. Sekretariat Negara



4. Kementerian Tenaga Kerja



6. Kementerian Kesehatan

8 BEST – Brain Ergonomic Spiritual Technique (Teknik Pemafasan Otak Berbasis Ergonomik Spiritual)





7. Kementerian Kelautan



10. Pegadaian Kantor Pusat



13. Taspen Kantor Pusat



8. Penwira Mabes TNI AD



11. Pertamina Kantor Pusat



14. PT PLN Kantor Cab. Bekasi



9. Bank Indonesia Pusat



12. PTPN XI Surabaya



15. Walikota Jakarta Barat

BEST – Brain Ergonomic Spiritual Technique (Teknik Pemfasiatan Otak Berbasis Ergonomik Spiritual) 9



16. Persatuan Hotel se-Jabodetabek



19. Bank Mandiri Syariah Menuya



22. BMT Mekar Dakwah



17. Bank BNI Cab. Fatmawati



20. Ibu Foke (Mantan Gubernur DKI)



23. Bapak Malik Fajar



18. Hotel Indonesia Kempeski



21. Majelis Taklim se-Jabodetabek



24. Bapak Proyo Budi Santoso

10 BEST – Brain Ergonomic Spiritual Technique (Teknik Pemafasan Otak Berbasis Ergonomik Spiritual)



25. KH Buya Ali Yaffie



28. Masyarakat Makassar



31. Itang Yunaz Designer



26. Aa Gym



29. Ibu DR. Suryani Tahir



32. Maudy Koesnadi di Trans TV



27. Majelis Taklim Kantor Pajak



30. Calon Jamaah Haji Assuryaniyah



33. Heidi Yunus di Global TV

BEST – Brain Ergonomic Spiritual Technique (Teknik Pemastan Otak Berbasis Ergonomik Spiritual) 11



34. Yana Yulio Master BEST



37. Masyarakat Surabaya



40. Guru Islamic Village Tangerang



35. Eep Syaifulah



38. Mahasiswa Global Institut



41. Dosen & Mahasiswa UHAMKA Jakarta



36. Masyarakat Temanggung



39. Guru PAUD se-Jabodetabek



42. Dosen Universitas Mercubuana Jakarta

12 BEST – Brain Ergonomic Spiritual Technique (Teknik Pemafasan Otak Berbasis Ergonomik Spiritual)



43. Mahasiswa Universitas Mercubuana Jakarta



46. Slewa'i Darunajah Jakarta



49. Dosen & Mahasiswa Muhammadiyah Jakarta



44. Sekolah Global Islamic Condet



47. Dosen Muhammadiyah Malang



50. Guru Anak Autis Pekanbaru



45. SMAN 32 Jakarta Selatan



48. Guru Al-Azhar BSD



51. Bedah Buku Gramedia Group

BEST – Brain Ergonomic Spiritual Technique (Teknik Pernafasan Otak Berbasis Ergonomik Spiritual) 13



Buku tentang Spiritual Detok Level Basic



## Sejarah Perguruan Silat Perisai Diri



Penulis sedang berlatih di alam bebas

Keluarga Silat Nasional Indonesia Perisai Diri atau lebih dikenal dengan sebutan Perisai Diri atau PD adalah organisasi bela diri silat dari Indonesia yang memiliki teknik bela diri yang digali dari kungfu shaolin dan 156 aliran silat Indonesia, yang disarikan sedemikian rupa sehingga menjadi teknik bela

diri paling efektif dan sesuai dengan anatomi tubuh manusia. Dengan mempelajari Perisai Diri, selain memiliki *skill* bela diri, siswa juga akan memiliki karakter seorang kesatria yang berani, cakap, dan bermental baja. Melalui metode yang disesuaikan dengan kompetensi fisik masing-masing siswa, latihan bela diri tidak lagi menjadi penyiksaan fisik, tetapi pembentukan tubuh, jiwa, dan pikiran yang seimbang.

Pak Dirdjo (panggilan akrab RM Soebandiman Dirdjoatmodjo) lahir di Yogyakarta pada hari Selasa Legi, tanggal 8 Januari 1913, di lingkungan Keraton Paku Alam. Beliau adalah putra pertama dari RM Pakoesoedirdjo, buyut Paku Alam II. Sejak berusia 9 tahun beliau telah menguasai ilmu pencak silat yang ada di lingkungan keraton sehingga mendapat kepercayaan untuk melatih teman-temannya di lingkungan daerah Pakualaman. Di samping pencak silat, beliau juga belajar menari di Istana Paku Alam sehingga berteman dengan Saudara Wasi dan Bagong Kusudiardjo.

Karena ingin meningkatkan kemampuan ilmu silatnya, pada tahun 1930 setamat HIK beliau meninggalkan Yogyakarta.





Tanpa membawa bekal apa pun, dengan berjalan kaki beliau pergi merantau. Tempat pertama yang dikunjunginya adalah Jombang, Jawa Timur. Di sana beliau belajar silat pada Bapak Hasan Basri, sementara pengetahuan agama diperolehnya dari Pondok Pesantren Tebuireng.

Setelah menjalani gemblengan keras dan dirasa cukup, beliau kembali ke barat. Sampai di Solo beliau belajar kepada Bapak Sayid Sahab dan belajar kanuragan kepada kakeknya, Jogosurasmu.

Tujuan berikutnya adalah Semarang. Di sini beliau belajar pada Bapak Soegito dari aliran Setia Saudara dan mempelajari ilmu kanuragan di Pondok Randu Gunting, Semarang.

Dari sana beliau menuju Cirebon setelah singgah terlebih dulu di Kuningan. Di sini beliau kembali belajar ilmu silat dan kanuragan, dan tidak bosan-bosannya menimba ilmu dari berbagai guru. Beliau juga belajar silat Minangkabau dan silat Aceh.

Tekadnya untuk menggabungkan dan mengolah berbagai ilmu yang dipelajarinya membuatnya tidak bosan-bosan menimba ilmu. Berpindah guru baginya berarti mempelajari hal baru dan menambah ilmu yang dirasakannya kurang.

Beliau yakin, bila segala sesuatu dikerjakan dengan baik dan didasari niat yang baik, Tuhan akan menuntunnya mencapai cita-cita. Beliau pun mulai meramu ilmu silat sendiri. Pak Dirdjo lalu menetap di Parakan, Banyumas, dan pada tahun 1936 membuka perkumpulan pencak silat dengan nama Eka Kalbu.

Setelah puas merantau, beliau kembali ke tanah kelahirannya, Yogyakarta. Ki Hajar Dewantoro yang masih pakde-nya, meminta Pak Dirdjo melatih di lingkungan Perguruan Taman Siswa di Wirogunan.

Di tengah kesibukan melatih, beliau bertemu Yap Kie San, seorang pendekar Tionghoa beraliran Siauw Liem Sie (Shaolin shi). Pak Dirdjo yang tidak pernah memandang usia dan suku bangsa dalam menuntut ilmu kemudian mempelajari ilmu bela diri yang berasal dari biara Siauw Liem (Shaolin) ini selama 14



tahun. Beliau diterima sebagai murid bukan dengan cara biasa melainkan melalui pertarungan persahabatan dengan murid Suhu Yap Kie San. Melihat bakat Pak Dirdjo, hati Suhu Yap Kie San tergerak untuk menerimanya sebagai murid. Di sini, berbagai cobaan dan gemblengan beliau jalani dengan tekun sampai akhirnya berhasil mencapai puncak latihan ilmu silat.

Dengan bekal yang diperolehnya selama merantau, digabung dengan ilmu bela diri Siauw Liem Sie yang diterimanya dari Suhu Yap Kie San, Pak Dirdjo mulai merumuskan ilmu yang telah dikuasainya. Pada tahun 1947 di Yogyakarta, Pak Dirdjo diangkat menjadi Pegawai Negeri pada Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Seksi Urusan Pencak Silat yang dikepalai Bapak Mochammad Djoemali. Dengan tekad mengembangkan ilmu, beliau kemudian membuka kursus silat umum, selain mengajar di HPPSI dan Himpunan Siswa Budaya.

Tahun 1954 Pak Dirdjo diperbantukan ke Perwakilan Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Jawa Timur di Surabaya. Tahun 1955 beliau resmi pindah dinas ke Surabaya. Di sinilah, dengan dibantu Bapak Imam Romelan,

beliau membuka dan mendirikan kursus pencak silat Keluarga Silat Nasional Indonesia PERISAI DIRI pada tanggal 2 Juli 1955.

Pengalaman yang diperolehnya selama merantau dan ilmu silat Siauw Liem Sie yang dikuasainya kemudian dicurahkan dalam bentuk teknik yang sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan anatomi tubuh manusia, tanpa ada unsur memerkosa gerak. Semuanya berjalan alami dan dapat dibuktikan secara ilmiah. Dari mulai didirikan hingga kini teknik silat Perisai Diri tidak pernah berubah, berkurang, atau bertambah. Dengan moto Pandai Silat tanpa Cedera, Perisai Diri diterima oleh berbagai lapisan masyarakat untuk dipelajari sebagai ilmu bela diri.

Tanggal 9 Mei 1983, RM Soebandiman Dirdjoatmodjo berpulang menghadap sang Pencipta. Tanggung jawab untuk melanjutkan teknik dan pelatihan silat Perisai Diri beralih kepada murid-muridnya yang kini telah menyebar ke seluruh pelosok tanah air dan beberapa negara di Eropa, Amerika, dan Australia. Untuk menghargai jasanya, pada tahun 1986 pemerintah Republik Indonesia menganugerahkan



gelar Pendekar Purna Utama bagi Bapak RM Soebandiman Dirdjoatmodjo.

## **Kurikulum Latihan**

Latihan silat Perisai Diri dilaksanakan berdasarkan 2 (dua) jenis tingkatan, ialah:

- a. Tingkat Dasar: Mengikuti pendidikan dasar sesuai kurikulum selama 1 1/2 (satu setengah) tahun, tingkat paling tinggi Calon Keluarga.
- b. Tingkat Keluarga: Mengikuti pendidikan sesuai kurikulum dari strip Putih sampai dengan tingkat Pendekar.

Kurikulum lengkap untuk mencapai tingkat Pendekar, ialah:

- a. Tingkat Dasar yang terdiri atas:
  - 1) Tingkat Dasar I: Dengan ikat pinggang putih, lama pendidikan 6 (enam) bulan.
  - 2) Tingkat Dasar II: Dengan ikat pinggang hitam, lama pendidikan 6 (enam) bulan.

3) Tingkat Persiapan (Calon Keluarga): Dengan ikat pinggang merah dan *badge* bunga sepasang, lama pendidikan 6 (enam) bulan.

b. Tingkat Keluarga yang terdiri atas:

1) Tingkat I

- a. Dengan strip Putih, lama pendidikan 6 (enam) bulan.
- b. Dengan strip Putih-Hijau, lama pendidikan 6 (enam) bulan.

2) Tingkat II

- a. Dengan strip Hijau, lama pendidikan 6 (enam) bulan.
- b. Dengan strip Hijau-Biru, lama pendidikan 1 (satu) tahun.

3) Tingkat III/Pembantu Pelatih

- a. Dengan strip Biru, lama pendidikan 2 (dua) tahun.
- b. Dengan strip Biru-Merah, lama pendidikan 2 (dua) tahun.



4) Tingkat IV/Pelatih

- a. Dengan strip Merah, lama pendidikan 3 (tiga) tahun.
- b. Dengan strip Merah-Kuning, lama pendidikan 3 (tiga) tahun.

5) Tingkat V/Pendekar Muda

Dengan strip Kuning, lama pendidikan minimal 3 (tiga) tahun.

6) Tingkat Pendekar Kuning Emas

Mulai tingkat dasar akan diajarkan teknik-teknik bela diri tangan kosong. Pada tingkat selanjutnya, diajarkan juga teknik permainan senjata dengan senjata wajib pisau, pedang, dan toya. Dengan dasar penguasaan tiga senjata wajib, pisau mewakili senjata pendek, pedang mewakili senjata sedang, dan toya mewakili senjata panjang, pesilat Perisai Diri dilatih untuk mampu mendayagunakan berbagai peralatan yang ada di sekitarnya untuk digunakan sebagai senjata. Teknik tersebut juga dapat digunakan untuk memainkan senjata lain, seperti celurit, trisula, *abir*, tombak, golok, ruyung (*double stick*), pedang samurai, pentungan, kipas, payung, senapan, bayonet, rantai, *teken*, dan sebagainya.

## **Metode Latihan**

Metode praktis yang sangat penting dipelajari para pesilat Perisai Diri adalah latihan Serang Hindar. Pada latihan ini akan diajarkan cara menyerang dan menghindar yang paling efisien, cepat, tepat, tangkas, deras, dan bijaksana. Sekalipun berhadapan langsung dengan lawan, kemungkinan cedera amat kecil karena setiap siswa dibekali prinsip-prinsip dasar dalam melakukan serangan dan hindaran. Risiko kecil pada metode Serang Hindar inilah yang melahirkan moto Pandai Silat tanpa Cedera. Berdasarkan moto ini, Perisai Diri kemudian menyusun program pendidikannya dengan tetap memperhatikan faktor psikologis dan kurikulum.

## **Teknik Silat**

Teknik silat Perisai Diri terdiri atas lima tahapan, yakni pengenalan, pengertian, penerapan, pendalaman, dan penghayatan. Inti sari ilmu silat yang dikembangkan Pak Dirdjo terdiri atas 19 teknik yang disesuaikan dengan kebutuhan dan anatomi tubuh manusia. Ke-19 teknik silat tersebut masing-masing mempunyai ciri khas, yaitu:





- pengosongan, peringanan, dan pemberatan tubuh
- gerak merampas dan merusak
- menangkis dan mengunci
- cara menghindari dan mengelak
- gerak melompat
- cara menolak, menebang, dan melempar
- mendorong dan menebak
- serangan tangan, kaki, dan badan
- pengaturan napas
- penyaluran tenaga
- pengaturan senjata

Dalam silat Perisai Diri terdapat Teknik Kombinasi dan Teknik Asli. Teknik Kombinasi adalah teknik-teknik dalam silat Perisai Diri yang berasal dari perguruan-perguruan silat di seluruh Indonesia yang meliputi 156 aliran. Rangkuman teknik silat tersebut kemudian dipilah dan dikelompokkan sesuai karakter masing-masing aliran. Teknik Kombinasi antara lain Cimande, Batawen, Bawean, dan Jawa Timuran. Di samping itu, ada juga Teknik Minangkabau yang diambil dari teknik pencak silat tanah Minang yang dilengkapi beberapa teknik lain.

Teknik Asli dalam silat Perisai Diri sebagian besar diambil dari aliran Siauw Liem Sie. Dengan kreativitas Pak Dirdjo, teknik yang mirip hanyalah pada sikap awalnya, sementara gerakan ataupun implementasinya sudah dijiwai oleh karakter pencak silat Indonesia. Inilah yang menjadikan ilmu silat Perisai Diri mempunyai sifat unik, tidak ada kemiripan dengan silat lain. Teknik ini disebut Asli karena mempunyai *frame* tersendiri, bukan merupakan kombinasi dari beberapa aliran silat.

Teknik asli dalam silat Perisai Diri, yaitu:

1. Burung Mliwis
2. Burung Kuntul
3. Burung Garuda
4. Lingsang
5. Kuda Kuningan
6. Setia Hutan
7. Harimau
8. Naga
9. Setia
10. Pendeta
11. Putri



Pada tingkat tertentu akan diajarkan teknik olah pernapasan yang berguna baik untuk kebugaran maupun untuk menunjang bela diri, misalnya gwakang, lweekang, dan ginkang. Untuk menyeimbangkan gembengan fisik, pada tingkat tertentu akan diberikan gembengan mental spiritual yang dalam Perisai Diri dikenal dengan istilah Kerohanian, yang diberikan secara bertahap untuk memberikan pengertian dan pelajaran tentang diri pribadi dan manusia pada umumnya. Dengan adanya gembengan mental spiritual, diharapkan tercipta pesilat yang bermental baja dan berbudi luhur, mempunyai kepercayaan diri yang kuat, berperangai lemah lembut, serta bijaksana dalam berpikir dan bertindak. Keseimbangan antara pengetahuan silat dan Kerohanian akan menjadikan anggota Perisai Diri waspada dan wawas diri, tidak sombong, dan setiap saat sadar bahwa di atas segala-galanya ada sang Pencipta. Keseimbangan paling luhur, yakni mengabdikan kepada Allah sang Pencipta.

Informasi tempat latihan Perisai Diri, Pengda Banten:

1. Rumah Detox: Jl. Maleo 19, Blok JE 11 No. 4, Bintaro Sektor 9, Telp. 08161125911, 081808379000, 081314507998.



2. Moeson Gym: Jl. Mandar Raya, Bintaro Sektor 3, Telp. 08151333445, 08180837 9000, 081314507998.



Ketua Umum Pengurus Pusat Kelatnas Indonesia Perisai Dirilr. Dwi Sutjipto  
(Direktur Utama PT Pertamina (Persero))



Sri Sultan Hamengku Buwono X dan Bapak Rahmat Gobel (Menteri Perdagangan)



Menteri Pendidikan Anis Baswedan membuka kejuaraan Perisai Diri tingkat pelajar se-Indonesia di Jakarta



Bpk. H. Eddie Marzuki Nalapraya, Pendekar Perisai Diri



Pendekar Perisai Diri



Latihan Perisai Diri Negara Jerman dibawah pimpinan Pendekar Prof. Dr. Chandrasasa



Pendekar dan Pelatih Perisai Diri Negara Australia



Bersama sahabat terbaik Valentino Dinsi dalam Program Business of Martial Combat



Pelatih Perisai Diri dari Seluruh Dunia





Latihan Pelatih di PT Pertamina Pusat





## Meningkatkan kualitas Sumber Daya Manusia melalui **Spiritual Detok** dengan membangun Karakter Unggul dan meningkatkan Kualitas Kinerja Otak

Spiritual adalah upaya manusia untuk selalu membersihkan diri agar selalu dekat kepada Yang Mahabersih, Allah Swt.

Detok adalah proses mengeluarkan semua racun dari dalam tubuh.

Manusia Spiritual adalah manusia yang seluruh sensor Spiritual Detoknya terbuka dan aktif sehingga mampu menolak semua racun yang akan masuk ke dalam tubuhnya dan mengeluarkannya secara mandiri.

### **Spiritual Detok – Membersihkan Tauhid**

“Barang siapa mengharap perjumpaan dengan Allah Swt., maka hendaklah ia mengerjakan amal yang saleh dan janganlah ia mempersekutukan seorang pun dalam beribadah kepada Allah Swt.”

Penerbit PT Elex Media Komputindo  
Kompas Gramedia Building  
Jl Palmerah Barat 29-37, Jakarta 10270  
Telp. (021) 53650110 - 53650111  
Ext. 3201-3202  
Web Page: <http://www.elexmedia.co.id>



gramediana

KESEHATAN  
MEDICAL

ISBN 978-602-02-7231-3



715061761

desain cover: bang doel