



AKADEMI WIRA BAKTI
PEMANTAPAN TENAGA DALAM
www.wirabakti.one

Asma' Pembukaan

- YA ALLAH
- YA RAHMAN
- YA RAHIM
- YA KARIM
- YA LATIF
- YA RAZZAQ
- YA ALLAH YA DZALJALAALI WALIKRAM
- ALLAHUAKBAR

يَا اللَّهُ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ

JURUSAN SERAT PENGUASA JIWA

(Bismillah)

nafas ke atas Dongak ke langit

KUASAI DIRIKU (nafas ke dada)

KUASAI AKAL KU

(nafas ke belakang kepala)

KUASAI PERASAAN KU

(nafas ke depan)

KUASAI TINDAKAN KU (nafas dipancarkan)

بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

**Bismillahilladzi laa yadhurru ma'asmihi syai-un fil ardhi
wa laa fis samaa' wa huwas samii'ul 'aliim.**

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

Lailaha illa Anta subhanaka inni kuntumminadhdhalimin

إِنَّمَا أَمْرُهُ إِذَا أَرَادَ شَيْئًا أَنْ يَقُولَ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ

**Innama Amruhu Idza Aroda Syaian Ayyaqulalahu
Kun Fayakun**

Assalamualaika Wahai makhluk Allah, sesungguhnya engkau adalah makhluk yang dijadikan Allah dengan banyak kelebihan, engkau melaksanakan tugas mu seperti yang ditetapkan Allah Azawajalla dengan taat dan sempurna.

Lantaran dengan darjat khalifah yang Allah kurniakan kepada manusia, aku perintahkan kamu

Assalamualaika ya makhluk Allah...

Wahai air sesungguhnya engkau telah dikurniakan Allah Azawajalla dengan sifat hebat, suci lagi menyucikan yang tiada dalam diri manusia..

Dengan darjat khalifah yang Allah Azawajalla kurniakan kepada Manusia, aku perintahkan kamu membersihkan segala kekotoran dan penyakit Zahir batin dalam batang tubuh dan diri

.....

Assalamualaika wahai makhluk Allah.

Wahai Angin Al-Soba, sesungguhnya engkau telah dikurniakan Allah Azawajalla dengan sifat kelembutan mendalam menusuk ke tulang belulang jiwa dan raga serta memiliki kekuatan yang sangat dahsyat mampu menghancurkan sebuah negeri.

Wahai Angin Soba, sesungguhnya dengan darjat khalifah yang dikurniakan kepada manusia, maka aku memerintahkan engkau tiuplah bayu kesyahduan mu terhadap

Agar dia rindu dendam kesian belas kepada ku, gegarkan jiwa raganya agar longlai dan binasa kekerasan dan keegoannya menjadi seumpama garam terkena air mutlak.

(Tiuplah wajahnya

Allah Pencipta langit dan bumi, dan bila Dia berkehendak sesuatu, maka Dia hanya mengatakan kepadanya: "Jadilah! Maka jadilah ia."

Al Baqarah:117

Sesungguhnya perkataan Kami terhadap sesuatu apabila Kami menghendakinya, Kami hanya mengatakan kepadanya: "kun (jadilah)", maka jadilah ia".

An Nahl:40

Dan tiadalah Tuhan yang menciptakan langit dan bumi itu berkuasa menciptakan yang serupa dengan itu? Benar, Dia berkuasa. Dan Dialah Maha Pencipta lagi Maha Mengetahui.

Sesungguhnya keadaan-Nya apabila Dia menghendaki sesuatu hanyalah berkata kepadanya : "Jadilah! maka jadilah ia". Maha Suci Allah yang di tanganNya kekuasaan atas segala sesuatu dan kepada-Nyalah kamu dikembalikan."

Surah Yassin : 81-83

Dan Dialah yang menciptakan langit dan bumi dengan benar. Dan benarlah perkataan-Nya di waktu Dia mengatakan: "Jadilah, lalu terjadilah", dan di tangan-Nyalah segala kekuasaan di waktu sangkakala ditiup. Dia mengetahui yang ghaib dan yang nampak. Dan Dialah Yang Maha Bijaksana lagi Maha Mengetahui.

Al An'aam:73

Dia-lah yang menghidupkan dan mematikan, maka apabila Dia menetapkan sesuatu urusan, Dia hanya berkata kepadanya: "Jadilah", maka jadilah ia".

Al Mu'min:68

Tidak layak bagi Allah mempunyai anak, Maha Suci Dia. Apabila Dia telah menetapkan sesuatu, maka Dia hanya berkata kepadanya: "Jadilah", maka jadilah ia".

Maryam:35

Maryam berkata: "Ya Tuhanku, betapa mungkin aku mempunyai anak, padahal aku belum pernah disentuh oleh seorang laki-lakipun." Allah berfirman (dengan perantaraan Jibril): "Demikianlah Allah menciptakan apa yang dikehendaki-Nya. Apabila Allah berkehendak menetapkan sesuatu, maka Allah hanya cukup berkata kepadanya: "Jadilah", lalu jadilah dia.

Ali 'Imran:47

Sesungguhnya misal (penciptaan) Isa di sisi Allah, adalah seperti (penciptaan) Adam. Allah menciptakan Adam dari tanah, kemudian Allah berfirman kepadanya:"Jadilah", maka jadilah dia.

Ali 'Imran:59

ILMU KALIMAH KURUNG DARI PANDANGAN MUSUH (Sungai Manik)

SEBUT : ALIF – BA – TA

**(JENGKAL JARI HANTU KANAN DI DAHI, IBU JARI DI TEPI KEPALA ATAS
TELINGA KEPALA) –**

SEBUT “SHOD”

(PUSING JARI HANTU KE BELAKANG KEPALA) –

SEBUT “DHOT”

(PUSING IBU JARI KE DAHI) –

SEBUT “TUKUL BESI”

TERUS ..

2 TANGAN DI DAHI SAMBIL TARIK NAFAS DAN TAHAN.

LEPAS NAFAS SAMBIL PASAK HINGGA KE KAKI.

ILMU TENAGA DALAM KOMANDO SILIWANGI (BAPAK SUMARTO)

**TARIK NAFAS, GENGAM DAN KERASKAN TANGAN
SAMBIL AYUN KE BELAKANG DAN KE HADAPAN HINGGA MANTAP**

**SEBUT : YA JABBAR, YA QOHAR, YA QOWIYYU, YA MATIN
(MAHA PERKASA/MAHA GAGAH, MAHA MENUNDUKKAN, MAHA KUAT, MAHA KUKUH,)**

KEMUDIAN BACA:

**YAA SINN, QULHULALLAHU AHAD,
ABI LAHABILWATAB SAMBIL KERAS BADAN DAN TEPUK TANGAN**

YAA ALIMUL GHAIBI WASYAHADAH

يا عالم الغيب والشهادة انت

هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَالِمُ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ هُوَ الرَّحْمَنُ

الرَّحِيمُ

Huwallahulladzii laa 'ilaha illa huwa 'alimul ghaibi
wasysyahadati huwarrahmanurrahiim."

"Dialah Allah, Yang tiada Tuhan selain Dia, Yang Mengetahui yang ghaib dan yang nyata, Dia-lah Yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang."

(QS al-Hasyr : 22).

MEDITASI ADALAH MENGAMATI DAN MENIKMATI 'KEKINIAN' ANDA.

Perenungan adalah salah-satu bentuk meditasi yang paling lumrah kita kenal.

mengamati suatu objek dengan cermat, seksama dan penuh perhatian

Objek yang dianjurkan dalam perenungan adalah objek di dalam DIRI.

Memanfaatkan keluar-masuknya nafas sebagai objek meditasi ,
memberi efek ganda; ketenangan dan kesehatan.

MEDITASI ADALAH HADIR DISINI DAN SAAT INI

Anda haruslah hadir sepenuhnya di sini.

Tidak berfikir kesana-kemari atau membumbung tinggi diterbangkan oleh berbagai angan-angan .

Bukan jasad Anda saja yang hadir disini, sementara pikiran Anda masih tersita oleh kenangan atau ingatan di masa lalu, atau terbetot dan diseret oleh berbagai angan-angan atau kekuatiran akan masa depan.

Hadirlah secara fisik maupun mental, "disini dan saat ini".

Itulah meditasi.

"mengembalikan diri Anda pada diri Anda sendiri".

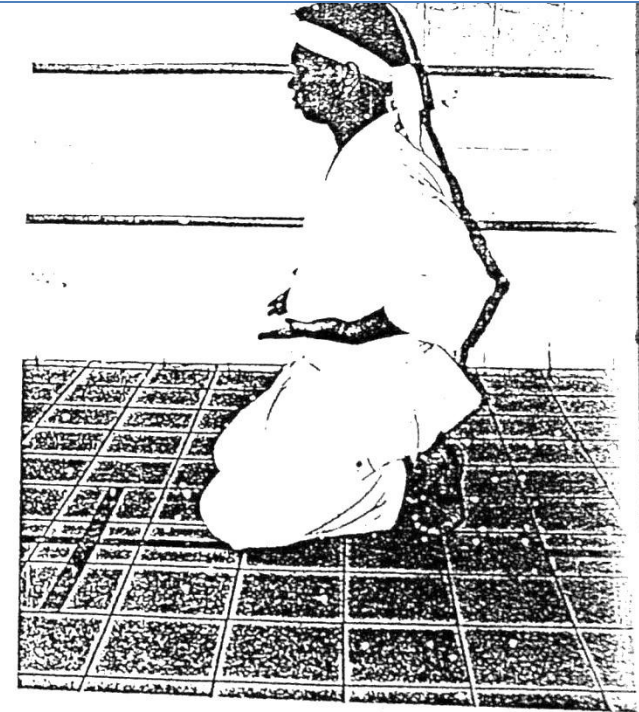
SENAM MERAGA SUKMA



Step 1
Extend hands forward.
Exhale fully.
Begin to **INHALE** slowly [10 counts]
Chant "Alif Lam Min"

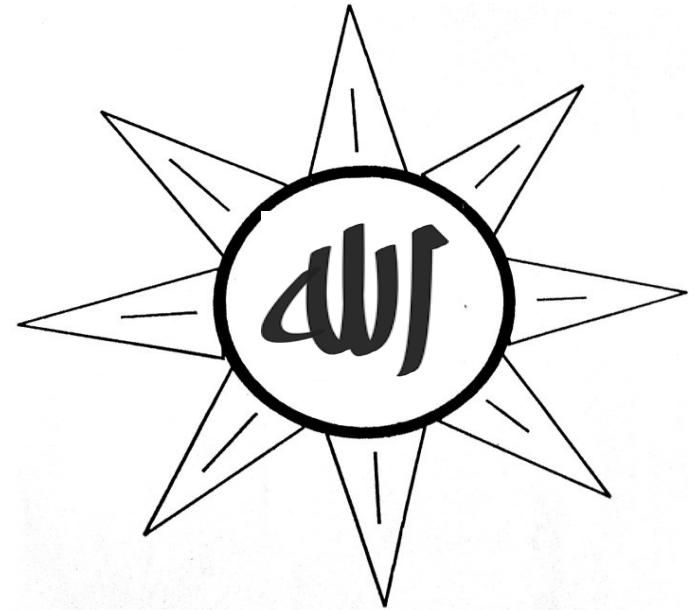
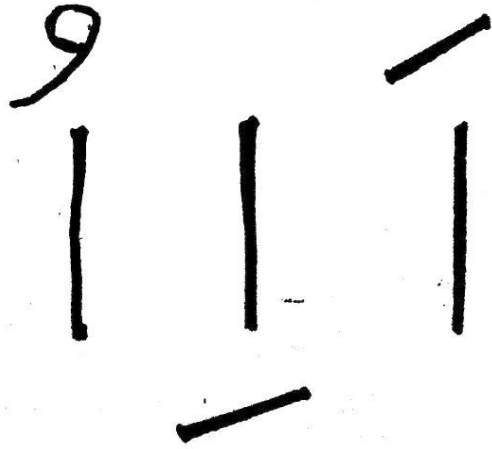


Step 2
Pull hands in very slowly
as you inhale very slowly
Chant
"Alif Lam Min" [5 times]



Step 3
As hands reach your ribs
Hold Breath
Chant
" Ya Alimul Qhobi Washa-haa-dah" [3X]

HARUS DI TULIS DI ATAS DADA KIRI



Ketika berwuduk
Boleh gunakan dakwat
Zafaran, Celak
atau yg tiada kesan kekal

Duduk, berbaring, santai.



KALAM PAGI SELEPAS JAGA

- TARIK NAFAS DAN UCAPKAN...
- SYUKUR ALHAMDULILLAHIRABIL 'ALAMIN
- KUASA ALLAH DAPAT AKU BERNAFAS
- KUASA ALLAH DAPAT AKU MELIHAT
- KUASA ALLAH DAPAT AKU MENDENGAR
- KUASA ALLAH DAPAT AKU BERFIKIR
- KUASA ALLAH DAPAT AKU BERKATA-KATA
- KUASA ALLAH DAPAT AKU MERASA PANCAINDERA BERLIMA
- KEMUDIAN....
- BANGUN, TEMUKAN KEDUA TELAPAK KAKI
- MENGUCAP DENGAN 2 TAPAK TANGAN DILURUTKAN DARI JARI IBU KAKI HINGGA KE HUJUNG KEPALA
- LAKUKAN 3X

PENDINDING DIRI PENGASIH DAN REZEKI

- MULAI DARI KANAN 3X
- LETAKKAN JARI TELUNJUK KANAN DITENGAH BIBIR ATAS DAN MENOLAK KE MUKA ATAS KEPALA KANAN
- SAMBIL UCAPKAN...
- DENGAN KUASA ALLAH SEGALA PERBUATAN SIHIR ZAHIR BATIN TIADA KENA PADA KU
- DENGAN KUASA ALLAH SEGALA MUSUH TUNDUK PADA KU
- DENGAN KUASA ALLAH SEGALA MANUSIA KASIH SAYANG PADA KU
- DENGAN KUASA ALLAH SEGALA PINTU REZEKI TERBUKA LUAS PADA KU

- ... ULANG DENGAN TELUNJUK KIRI PULA 3X