

## Tajuk : Belajar Tenaga Dalam cara mudah : Peringkat (1)

### Pengenalan dan konsep pembelajaran ilmu Tenaga Dalam

Buku atau manual "Belajar Tenaga Dalam cara mudah" ini telah diterbitkan hasil dari pengalaman saya mengajar pelajar persilatan yang datangnya dari berbagai jenis perguruan selama beberapa tahun digelanggang silat. Kebanyakan pelajar tersebut telahpun didedahkan pada peringkat awalnya kepada hakikat ilmu kebatinan atau ilmu tenaga dalam oleh guru lama mereka sebelum belajar di gelanggang silat kami. Manual belajar tenaga dalam ini terbahagi kepada tiga peringkat iaitu :

Peringkat (1) : Pengenalan terhadap ilmu Tenaga Dalam dan konsep pembelajaran. Beberapa persoalan asas dan masalah asas yang dihadapi oleh pelajar ilmu Tenaga Dalam juga dibincangkan dalam manual Peringkat (1) ini.

Harga : RM30.00 (Boleh di pindah-muat (download) dari laman web kami secara PERCUMA untuk bacaan dan penilaian sementara anda.)

Peringkat (2) : Teknik asas mengenal dan mengawal Tenaga Dalam. Cara mengenali aliran tenaga dalam, tahap tenaga dalam dan implikasinya. Latihan asas harian dan mingguan. Teknik Pagar Diri Tenaga Dalam. Cara meditasi/menenangkan minda.

Harga : RM30.00 (Boleh di beli dari kami)

Peringkat (3) : Teknik lanjutan Tenaga Dalam. Jurus jurus tenaga dalam.

Teknik pernafasan. Pukulan tenaga dalam dan cara merawatnya.

Teknik latihan asas untuk menguasai ilmu Gerak Diri (Gerak ilham).

Harga : RM30.00 (Boleh di beli dari kami)

Manual Peringkat (1) adalah diberikan kepada anda dengan percuma untuk bacaan dan penilaian sementara anda. Jika anda berminat untuk mendapatkan manual Peringkat (2) dan (3), sila buat pemindahan wang secara perbankan internet melalui DuitNow nombor telefon 0122273190 MOHAMED NAZRI BIN ZAINUDIN.

Kemudian whatsapp gambar imej transaksi tersebut kepada 0122273190. Sila nyatakan nama penuh anda dan email anda. Kami akan kirim manual latihan tersebut melalui email.

E-Mail kami: [nazripermata@gmail.com](mailto:nazripermata@gmail.com)

### Perhatian

Manual Peringkat (1) ini adalah di edarkan secara percuma. Hanya Peringkat 2 dan 3 yang perlu dibeli.

Bagi pelajar yang tinggal berhampiran dengan gelanggang Akademi Beladiri kami di Kuala Lumpur, maka mereka bolehlah mengikuti kelas praktikal mingguan ataupun jika tiada masa untuk kelas mingguan ini maka bolehlah mengikuti kelas latihan intensif sehari kami yang dijalankan pada hujung minggu (hari Ahad 10.00 pagi – 5.00 petang). Adalah menjadi harapan kami bahawa manual ini juga akan menjadi panduan dan perintis bagi mereka yang tinggal jauh dari tempat gelanggang latihan kami tetapi ingin menambah ilmu pengetahuan mereka di dalam subjek yang menarik ini.



Pada lazimnya pelajar ilmu kebatinan atau ilmu tenaga dalam akan di ajarkan oleh guru guru lama mereka teknik membangkitkan tenaga dalam di tubuh secara sistem pembelajaran tradisional iaitu melalui proses berikut :

1. membaca beberapa ayat mentera atau ayat Al Quran ataupun gabungan ayat dan mentera.
2. Sambil membaca mentera atau ayat hendaklah memakrifatkan atau membayangkan tujuan atau sasaran mereka

Perkara ini adalah biasa dan masih boleh di terima oleh pelajar tersebut jika ianya belajar cara sistem diatas dengan seorang guru sahaja. Tetapi ianya akan menjadi satu masalah besar apabila pelajar tersebut mula belajar dengan beberapa orang guru. Masalah tersebut terbit kerana kini di dapati terlalu banyak ayat ayat atau mentera yang harus di hafal dan dibaca serta timbul juga kekeliruan apabila fungsi yang sama boleh di lakukan dengan mentera atau ayat yang berlainan.

Perkara ini telah menghasilkan masalah masalah am berikut yang mana sering di kemukakan persoalannya kepada saya oleh pelajar pelajar baru yang menghadapi kebuntuan tersebut. Di antara soalan soalan menarik yang sering saya dapati adalah :

1. Saya telah lama atau biasa mengamalkan ayat atau mentera ini. Boleh ke saya menukarkannya dengan mentera atau ayat lain ? Tidakkah ini akan menggugat atau menghilangkan kekuatan saya nanti ?
2. Saya dah lama tak mengamalkan ayat atau mentera ini. Adakah kekuatan tenaga dalam saya masakini masih seperti biasa atau semakin lemah ?
3. Saya dah biasa dengan latihan jurus jurus tenaga dalam perguruan lama saya. Bolehkah saya mengamalkan jurus jurus perguruan baru saya dan adakah ianya akan menggugat tenaga dalam saya kerana sudah biasa dengan jurus jurus lama ?

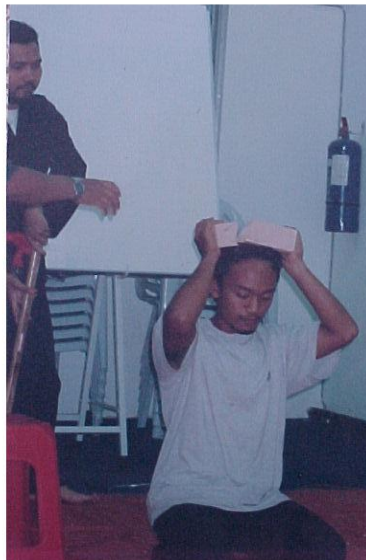
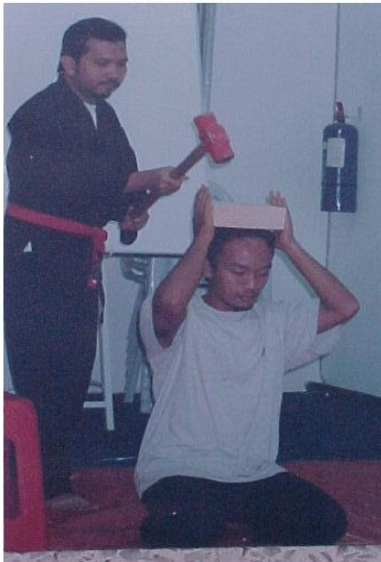
Bagi segulongan pelajar pelajar baru pula ada yang bertanya soalan berikut :

1. Masa saya saya belajar di perguruan lama saya,saya telah diajarkan ilmu batin atau tenaga dalam secara membaca mentera atau ayat.Boleh kah saya mengamalkannya ? Tidakkah ianya salah di sisi agama ?
2. Adakah ilmu batin atau tenaga dalam ini sihir ?
3. Adakah ilmu batin atau tenaga dalam ini di kaitkan dengan jin ?

Masaalah masaalah yang berbangkit di atas telah mendorong saya untuk menghasilkan beberapa teknik ilmu tenaga dalam baru yang mudah di terima serta di fahami secara umum dan juga mudah di latih pada bila bila masa tanpa membabitkan elemen permasalahan agama ataupun masaalah ketidak sesuaian dengan amalan perguruan lama pelajar pelajar.Adalah di harap manual yang saya terbitkan ini akan menjadi satu panduan berguna kepada para pelajar di gelanggang silat kelak.Saya juga amat berharap untuk mendapat komen atau pandangan membina dari para pakar ilmu tenaga dalam serta para pelajar tentang manual yang di terbitkan ini supaya ianya dapat diperbaiki dan di perkemaskan isi kandungannya kelak.Harap hantarkan sebarang komen anda melalui whatsapp terus kepada saya atau melalui emel di nazripermata@gmail.com .

### 1. Adab belajar ilmu Tenaga Dalam

Untuk menjalani latihan Tenaga Dalam, anda hendaklah dapat mencapai tahap yang dikehendaki didalam tajuk pertama sebelum menjalani latihan tajuk sambungan selanjutnya. Begitu jua caranya bagi tajuk tajuk yang lain.



Jangan terburu buru untuk cuba menjalani latihan selanjutnya sehingga anda telah yakin dapat menguasai latihan sebelumnya. Latihan Tenaga Dalam boleh diumpamakan seperti Sukan Angkat Berat (Weightlifting). Ianya harus dilakukan peringkat demi peringkat. Tubuh anda tidak akan mampu untuk mengangkat berat sebanyak 400 kg dengan tiba tiba

melainkan dengan latihan mengangkat beban yang digandakan setiap minggu atau didalam suatu tempuh yang sesuai.

Sama seperti sukan Angkat Berat, Latihan Tenaga Dalam juga memerlukan stamina yang hanya boleh dicapai berperingkat peringkat. Jika tidak ianya hanya akan memudaratkan tubuh anda sendiri. Kesabaran amat penting didalam menjalani latihan ini. Jika gagal atau masih belum dapat mencapai tahap yang di ingini, cuba lagi didalam tempuh yang lebih panjang sedikit. kami akan sentiasa memberi peringatan kepada anda terhadap perkara ini didalam setiap latihan siri siri yang akan disiarkan.

## 2. Mengenal Tenaga Dalam

### Istilah

Tenaga dalam adalah di istilahkan sebagai suatu sumber tenaga bio-elektrik yang mengalir didalam tubuh setiap manusia. Tenaga ini dapat di rasai kehadirannya oleh sesetengah orang yang memileki deria rasa atau kulit yang sensitif manakala ramai yang tidak dapat merasainya disebabkan oleh faktor lali atau sudah biasa dengan tenaga tersebut didalam pergerakan harian tubuh badan mereka. Ianya sama halnya seperti cuba merasai denyutan jantung di tubuh di mana ada sebahagian orang yang tidak merasai atau perasan dengan denyutan jantungnya sendiri dan ada pula yang sangat sensitif dengan degupan jantung didalam tubuh mereka. Tenaga dalam juga di berikan beberapa nama nama lain seperti tenaga "prana" di dalam Yoga, tenaga "chi" di dalam beladiri China, tenaga "Ki" di dalam beladiri Jepun dan tenaga " psychic energy" di dalam sains " Parapsychology".

Untuk mempelajari ilmu tenaga dalam dengan lebih baik, adalah amat penting untuk kita dapat mengenali atau merasai pengaliran dan pergerakan tenaga tersebut didalam tubuh kita.

### Latihan asas mengenal dan mengawal tenaga dalam didalam tubuh.

Latihan ini adalah amat penting dijalankan didalam persekitaran yang sunyi sepi dan tanpa gangguan sesiapa. Adalah lebih baik jika dilakukan di lewat tengah malam dan di dalam bilek yang bertutup supaya tidak diganggu oleh orang lain ketika menjalani latihan. Ini adalah untuk mendapatkan tahap konsentrasi yang optimum.

1. Duduk didalam posisi bersila diatas lantai. Anda juga boleh memilih posisi lain mengikut keselesaan anda.



- 2.
3. Tutup kedua mata anda dan letakkan kedua tangan dihadapan anda pada paras bahu. Temukan kesemua hujung jari jari tangan kiri dan tangan kanan anda mengikut susunan masing masing. Hujung jari pertama tangan kiri anda dengan hujung jari pertama tangan kanan anda, hujung jari telunjuk dengan hujung jari telunjuk dan ikut susunan ini keatas semua jari jari lain (Lihat Gambar 1 & 2 ). Selama dua minit, tutup kedua mata anda dan bernafas dengan tenang. Kosongkan pemikiran anda dan rasai deria dihujung jejari anda yang bertemu. Sebahagian orang akan merasai denyutan nadi berlaku dihujung jari jari mereka dan sebahagian lagi orang tidak akan merasai apa apa yang aneh (rasa biasa sahaja).



- 4.
5. Gambar 1 atas ( Cara susunan jari jari )
6. Gambar 2 ( Kedudukan tangan dihadapan tubuh )
7. Bayangkan secara berperingkat peringkat akan satu cahaya berwarna biru (atau apa juga warna yang anda suka) mengalir keluar dari tangan kanan anda melalui jari jari dan mengalir masuk kedalam jari jari tangan kiri anda. Bayangkan cahaya ini mengalir tanpa putus putus dan semakin lama semakin laju dan kuat. Lakukan selama lima minit. Kemudian lakukan proses yang sama keatas tangan kiri anda juga selama lima minit.

8. Setelah mahir melakukan pengaliran cahaya disetiap tangan, kini alirkan keluar cahaya tersebut serentak di tangan kiri dan di tangan kanan anda. Ini akan menyebabkan arus cahaya tangan kanan anda bertembung dan berlawan dengan arus cahaya tangan kiri anda disetiap jari jari anda. Lakukan selama lima belas minit.
9. Ketika menjalani latihan melawan arus dikedua tangan seperti yang di nyatakan diatas, anda akan dapat merasai salah satu, sebahagian atau kesemua dari perkara perkara berikut :
  - rasa kebas dihujung setiap jari
  - rasa semut semut dan berdenyut di hujung jari
  - rasa seperti ada arus elektrik atau gelombang magnet dihujung jari jari anda
  - rasa ada sesuatu seperti angin atau air mengalir keluar daripada hujung jari jari anda
10. Teruskan melakukan latihan ini secara rutin pada setiap hari selama satu minggu (7 hari). Luangkan satu jam dari waktu lapang anda untuk latihan ini. Selepas tempuh ini, anda akan dapat merasai dengan lebih sensitif akan sesuatu mengalir keluar dari jari jari anda. Apa yang anda rasai mengalir keluar itulah yang dipanggil TENAGA DALAM.
11. Tahniah bagi anda yang telah berjaya sampai keperingkat asas ini !
12. Sekiranya anda mempunyai sebarang masaalah ketika menjalani latihan ini, anda bolehlah berhubung terus dengan saya atau melalui emel atau surat untuk mendapatkan nasihat lanjut.

### 3. Bukti kewujudan tenaga dalam melalui "Teknik Pengambaran KIRLIAN"

Pengambaran saintifik secara process KIRLIAN (Kirlian Photography Process) dapat menerangkan kewujudan pepintu tenaga (energy gates) pada setiap anggota tubuh manusia.

#### Ujian asas Tenaga Dalam

Ujian ini boleh dijalankan didalam sebuah bilek berhawa dingin (air conditioner).

Tutup pintu bilek dan jalankan alat penghawa dingin keparas suhu terendah sekali untuk mendapat suhu yang paling sejuk. Buka baju anda dan duduk dengan kedua kaki lurus dihadapan anda diatas lantai selama beberapa minit. Rasai hawa sejuk meresapi dibahagian pinggang anda sehingga kebahagian tengkuk anda. Setelah merasa sejuk, halakan kedua tangan anda dihadapan anda dan silangkan keduanya didalam bentuk " X " . Ujian ini bertujuan untuk membuat andaian iaitu jika arus tenaga elektrik biasa boleh dilitar pintaskan (shortcircuited) dengan memintas wayar litar sirkuitnya, maka seharusnya tenaga bio-elektrik ditubuh kita juga boleh dilitarpintaskan (tanpa mudarat kepada tubuh kita) dengan menyilangkan anggota badan kita (yang menjadi konduktor kepada arus bio elektrik).

Sekarang rasai bahagian tubuh anda dari paras tengkuk hingga kepinggang anda. Selepas beberapa minit, anda akan mula merasai suhu panas merebak dari dada anda dan secara peringkat demi peringkat seluruh bahagian (pinggang hingga tengkuk) anda akan berasa panas kembali.

Begitu juga keadaannya jika kedua kaki anda disilangkan didalam bentuk "X". Anda akan merasai suhu panas menular keseluruh bahagian tubuh dari paras pinggang hingga keujung kaki anda.

Perkara ini adalah merupakan satu fenomena biasa tetapi kita tidak peka atau perasan terhadap kejadian ini yang berlaku setiap waktu didalam kehidupan kita..

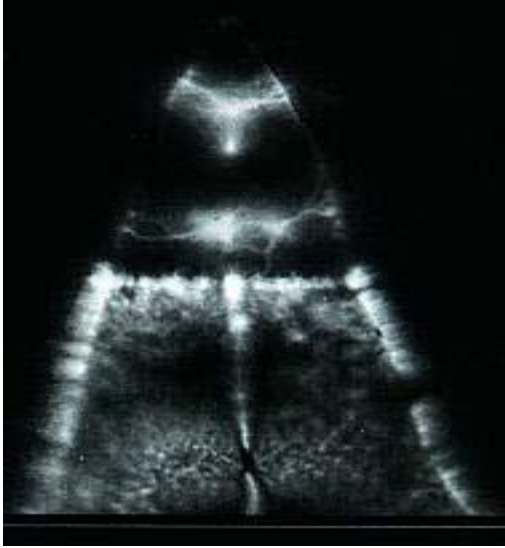
Amaran :Ujian ini tidak digalakkan kepada mereka yang menghidapi penyakit Asthma.

Teknik saintifik proses penggambaran secara KIRLIAN  
(Kirlian Photography Process)

Didalam proses mengkaji tubuh manusia secara lebih mendalam, pakar pakar sains telah menemui suatu teknik penggambaran yang dipanggil "Kirlian Photography Process". Proses ini dapat menerbitkan gambar yang menunjukkan wujudnya suatu lengkaran medan tenaga (energy field) mengelilingi dan menyinar keluar daripada anggota tubuh kita. Gambar ini juga telah dapat menunjukkan terdapatnya pepintu tenaga (energy gates) pada bahagian bahagian tertentu anggota tubuh kita. Lihat gambar hujung jari manusia dibawah ini.



Gambar di atas menunjukkan pepintu tenaga diujung jari ketika minda seseorang itu didalam keadaan normal. Perhatikan jumlah cahaya tenaga dalam yang mengalir atau memancar keluar dari hujung jari tersebut.



Gambar di atas ini pula adalah gambar sehelai daun yang mana juga menunjukkan kewujudan satu bentuk cahaya yang memancar keluar dari daun tersebut. Ini menunjukkan bahawa setiap benda yang hidup mempunyai sinaran tenaga yang memancar keluar dari jirim fizikalnya.

Didalam ujian-ujian yang dijalankan, didapati beberapa keanehan iaitu :

1. Warna dan kepadatan cahaya medan tenaga (energy field) yang keluar berbeza mengikut keadaan kedudukan mental atau pemikiran subjek (orang yang diuji).
2. Didalam keadaan pemikiran tenang (relaxed), didapati pepintu tenaga paling mudah menerima dan mengeluarkan tenaga.
3. Kepadatan dan saiz medan tenaga itu boleh dipengaruhi oleh pemikiran melalui proses membayangkan didalam pemikiran (visualisation) .
4. Proses gambar Kirlian dapat menunjukkan bagaimana kita dapat mengubah atau mempengaruhi aliran medan tenaga samaada tenaga keluar atau tenaga masuk secara sedar atau tidak sedar di bahagian-bahagian tertentu anggota tubuh kita.

Sebagai penutup, dapatlah kita membuat rumusan bahawa tenaga dalam itu wujud dan ianya boleh dipengaruhi oleh pemikiran kita secara sedar atau tidak sedar.

#### 4. Persoalan mengenai teknik pembangkitan tenaga dalam di tubuh kita.

Setelah mengetahui bahawa tenaga dalam kita adalah sebahagian dari tubuh kita sendiri maka dapatlah kita sangkalkan atau ketepikan teori-teori guru-guru lama berikut :

1. Ilmu batin atau tenaga dalam itu datang dari sumber di luar tubuh kita
2. Tenaga itu diberikan oleh makhluk jin kepada seseorang apabila menyeru jin tersebut
3. Tenaga itu di isikan oleh Pak Guru kedalam tubuh muridnya maka barulah murid tersebut beroleh kekuatan tenaga dalam .
4. Pak Guru kena buka dahulu tenaga dalam yang terkunci di dalam tubuh murid tersebut.
5. Tenaga itu hanya wujud apabila kita membaca mantera atau ayat-ayat tertentu.



Hendaklah kita fahami bahawa tenaga dalam kita adalah sebahagian dari anggota tubuh kita sama seperti ianya adalah seumpama tangan kita atau anggota yang lain. Untuk mengangkat sesuatu benda seperti contohnya sebiji gelas, maka kita hanya perlu meniatkan di hati untuk mengangkat gelas tersebut dan juga terjadi proses di mana kita akan membayangkan sasaran atau tujuan pergerakan berikut. Tangan kita kemudiannya akan bergerak dengan sendiri mengikut arahan kita tersebut untuk mengangkat gelas itu.

Begitu juga halnya jika kita ingin menggerakkan tenaga dalam di tubuh kita. Perlukan kita menyebut satu ayat atau mantera seperti "Wahai kuasa tertentu, gerakkanlah tangan ku ini untuk mengangkat gelas dihadapan diriku ini !" untuk mengangkat gelas tersebut ? Semestinya tidak dan adalah tidak logik sama sekali ! Inilah yang berlaku apabila anda menggunakan sistem membaca ayat atau mantera untuk membangkitkan tenaga dalam anda !

Sistem ajaran cara lama iaitu menggunakan bacaan tertentu telah terhasil kerana perkara perkara berikut :

1. Tenaga dalam adalah sesuatu yang tidak kelihatan dan oleh itu sukar hendak mengendalikannya
2. Lebih mudah untuk mencapai keyakinan murid bagi membangkitkan atau menghadirkan tenaga dalam tersebut
3. Guru akan kelihatan seperti seorang handal yang memegang kunci rahsia bagi membangkitkan tenaga dalaman
4. Terdapat juga ajaran ajaran guru guru lama di mana murid terpaksa menjalani proses pertapaan, berpuasa selama beberapa hari atau kena mandi minyak panas semata mata untuk mencapai keyakinan akan dapat memperoleh tenaga luarbiasa tersebut

Walaupun sistem cara lama ini mampu membantu murid untuk membangkitkan tenaga dalam di tubuhnya, ianya juga membawa kekeliruan kepada murid dan juga boleh menyesatkan fahaman murid. Terdapat juga mantera atau amalan yang di praktikkan adalah bertentangan dengan agama. Oleh yang demikian, hendaklah anda berhati hati ketika mempelajari apa juga jenis ilmu kebatinan dari guru guru silat yang mengaku handal di bidang ilmu kebatinan atau ilmu tenaga dalam.

Cuba tanya diri anda soalan soalan dari fakta yang di berikan dibawah ini :

Rakan anda telah memberitahu anda bahawa dia telah di ijazahkan dan di ajarkan beberapa potong ayat oleh seorang guru yang baru di temuinya. Kini setelah mengamalkan ayat tersebut dia dapat merasai sesuatu kehebatan di tubuhnya. Apabila di suruh baca ayat tersebut, ayat itu hanyalah satu rangkaian mantera biasa dan juga sepotong ayat Al Quran. Kata rakan anda lagi jika anda hendak memperoleh kehebatan itu, anda juga kena berijazah dahulu dengan guru tersebut baru lah boleh mengamalkan ayat dan mantera tersebut.

Jika mantera atau ayat itu dengan sendirinya boleh memberikan anda satu kuasa dengan sendirinya maka semua orang yang membaca ayat atau mantera itu juga akan beroleh kehebatan yang sama dengan rakan anda. Anda tak perlulah berjumpa guru itu lagi kerana cukuplah kawan anda sahaja yang mengajar anda ayat atau mantera tersebut. Tetapi mengapa pula kena berijazah

dahulu dengan guru itu dan kemudian mengamalkan ayat atau mantra baru boleh memperoleh kehebatan tersebut? Ini menunjukkan ayat itu dengan sendirinya tidak boleh memberikan anda kuasa yang diinginkan! Masih terdapat fakta-fakta lain yang diperlukan untuk mendapatkan kuasa tersebut.

#### 5. Kaedah baru untuk membangkitkan dan mengawal Tenaga Dalam

Kebanyakan pelatih ilmu beladiri mengejar kekuatan ilmu tenaga dalam kerana dipercayai bahawa tenaga dalam itu mampu memberikan kehebatan atau kekuatan tambahan kepada diri mereka. Oleh yang demikian tidak hairanlah jika terdapat pelbagai aliran ilmu beladiri dari berbagai negara di dunia yang menganjurkan berbagai jenis latihan fizikal, meditasi dan pernafasan untuk mencari tenaga yang diinginkan ini.

Didalam manual peringkat (2) anda akan diajar latihan asas untuk mengenali dan mengawal tenaga dalam, cara pagar diri tenaga dalam dan selanjutnya di manual Peringkat (3) anda akan diajar latihan jurusan tenaga dalam serta kelebihanannya. Bagi mereka yang hanya mempunyai manual peringkat (1) ini, sila dapatkan naskah manual kedua dan ketiga anda dari saya pada harga RM30 senaskah.

#### Kelebihan mengamalkan ilmu Tenaga Dalam

Berikut adalah kelebihan yang didapati oleh seorang pengamal ilmu Tenaga Dalam berdasarkan laporan dan pengalaman pelajar kepada saya :

1. Kelebihan mempunyai tubuh yang lebih bertenaga dan jarang sakit.  
Pelajar memberitahu saya bahawa mereka rasa lebih bertenaga dari biasa di dalam menjalankan aktiviti harian. Begitu juga halnya di dalam menghadapi penyakit, pelajar melaporkan bahawa mereka jarang sakit atau lambat mendapat penyakit jika dibandingkan dengan keadaan diri mereka sebelum mereka mengamalkan ilmu Tenaga Dalam.
2. Mempunyai tubuh yang lebih lasak dan tahan sakit.  
Banyak pelajar yang melaporkan mengenai perkara ini. Ada yang melaporkan bahawa mereka mengalami kemalangan seperti jatuh dari motor atau terjatuh ke dalam parit tetapi hanya mendapat sedikit luka-luka biasa sahaja sedangkan cara kemalangan itu berlaku pada pendapat mereka adalah sangat teruk dan sepatutnya mereka mendapat luka teruk atau patah anggota tubuh. Mereka juga seolah mempunyai daya ketahanan kesakitan yang tinggi iaitu kurang merasai kesakitan atau dapat mengawal kesakitan. Begitu juga halnya di mana di dalam latihan silat atau ada juga yang belajar Tae Kwan Do dan Karate, mereka melaporkan kurang kesakitan walaupun terkena pukulan-pukulan yang kuat. Ada juga yang mendapati pasangan lawan mereka memberikan komen bahawa pukulan ahli Tenaga Dalam itu terlalu laju hingga tak sempat mengelak atau pun terlalu kuat pukulannya padahal ahli tersebut mengatakan bahawa ia hanyalah membuat pukulan pada kadar kekuatan biasa sahaja.
3. Mengalami peristiwa-peristiwa yang aneh.  
Terdapat ahli yang melaporkan bahawa musuh mereka tidak akan jadi bergaduh dengan ahli tersebut walaupun pada peringkat awalnya musuh memang terlalu marah dan hendak menyerang mereka. Kebanyakan melaporkan bahawa musuh itu akan beredar pergi

dengan sendirinya atau pun seolah mengikut sahaja kata kata ahli yang memberitahu musuh bahawa tidak ada faedahnya bergaduh . Ramai juga yang melaporkan bahawa jika berjumpa dengan bomoh atau dukun kerana menemani sahabat atau saudara mereka, dukun atau bomoh tersebut seolah segan atau memberikan penghormatan kepada ahli tersebut.

4. Mempunyai keyakinan diri yang tinggi  
Kebanyakan ahli akan melaporkan mempunyai yakin diri yang lebih kukuh dari dahulu serta tidak lagi takut pergi ke mana mana terutamanya tempat tempat gelap yang menakutkan atau menyeramkan.
5. Lebih di hormati oleh orang ramai  
Ada juga yang melaporkan bahawa mereka kini lebih di hormati oleh orang ramai di dalam pergaulan harian mereka dengan orang ramai. Ada beberapa orang yang menyatakan kehairanan mereka kerana "Boss" atau pegawai tinggi di tempat kerja mereka yang dahulunya memang terkenal dengan sifat suka memaki hamun pekerja pekerja di pejabat tidak lagi memarahi ahli seperti dahulu. Mungkinkah perkara ini bersifat psikologi kerana ahli kini mempunyai yakin diri yang tinggi sehingga mampu mengubah personaliti ahli tersebut ?

#### 8. Kekuatan dan kelemahan ilmu beladiri Tenaga Dalam

Ilmu beladiri Tenaga Dalam adalah bersifat "defensive" atau "menunggu" dan tidak di gunakan untuk menyerang dahulu. Ini adalah kekuatan tenaga dalam yang di lepaskan adalah lebih efektif ketika musuh sedang emosi (marah, geram atau berniat jahat yang teruk) ketika menyerang ahli Tenaga Dalam tersebut.

Di dalam manual Peringkat (3) anda akan di beritahu dengan lebih lanjut mengenai perkara ini. Jurus tenaga dalam itu meliputi dua (2) perkara :

1. Melepaskan pukulan fizikal berserta tenaga dalam yang terkumpul kepada musuh.  
Ahli akan mengumpulkan tenaga dalam di tangan dan kemudian melepaskan pukulan fizikal berserta jurus tenaga dalam ke sasaran di tubuh musuh apabila musuh menyerang ahli.
2. Melepaskan jurus pukauan minda kepada minda musuh  
Ahli akan menenangkan fikiran dan kemudiannya mencampakkan satu idea atau buah fikiran ke dalam minda musuh ketika musuh mula menyerang. Contoh : ahli akan memberitahu minda musuh bahawa "musuh tidak akan berdaya melawannya (terkunci pergerakan musuh) dan musuh akan tercampak ke belakang apabila ahli melepaskan pukulan di dada musuh".

Di dalam keadaan biasa, lawan akan mempunyai fikiran yang stabil dan rasional iaitu mampu berfikir secara logik. bagaimanapun, ketika lawan menyerang maka ketika itulah minda lawan tidak lagi berada di dalam keadaan stabil dan rasional. Maka ketika inilah minda ahli yang kuat dan tenang dapat menguasai minda lawan yang lemah dan kelangkabut tersebut.

Berdasarkan perkara ini, adalah lebih baik jika ahli mempunyai pengetahuan seni beladiri fizikal atau pencak silat untuk menghadapi lawan ketika lawan masih belum lagi berada di dalam keadaan tahap emosi tersebut.

Ilmu beladiri Tenaga Dalam juga mempunyai kelebihan di mana banyak ahli Tenaga Dalam melapurkan bahawa mereka mampu mengunci pergerakan lawan dan pukulan yang terkena pada lawan adalah lebih padat dan kuat jika di bandingkan dengan pukulan fizikal biasa. Kadangkala pukulan yang lemah atau tidak kuat juga boleh mengakibatkan kesan yang teruk kepada lawannya.

Di dalam perlawanan atau pertandingan, ahli Tenaga Dalam seringkali melapurkan bahawa tubuh mereka seakan lali dari kesakitan atau kurang merasai kesakitan walaupun terkena pukulan lawan yang kuat. Pukulan lawan seolah melantun dari tubuh mereka atau pun pukulan lawan akan menjadi satu pukulan yang lemah. Terdapat juga kes di mana lawan akan merungut bahawa tangan lawan tersangat sakit selepas membuat pukulan ke tubuh ahli Tenaga Dalam.

Ahli ahli Tenaga dalam juga ada melapurkan bahawa jika terluka akibat perlawanan atau kemalangan, luka yang di hadapi mereka seolah olah cepat sembuh. Perkara seperti ini banyak di lapurkan oleh ahli ahli Tenaga Dalam.

Bagi ahli yang telah mahir di dalam ilmu Gerak Diri Tenaga Dalam, mereka menyatakan mendapat kelebihan pergerakan yang pantas dan mendadak. Terdapat satu kes di mana ahli ketika memandu melalui satu selekoh yang tajam pada waktu malam telah berhadapan tiba tiba dengan sekumpulan lembu yang sedang berbaring di atas jalan raya tersebut. Di dalam keadaan cemas tersebut, ahli melapurkan bahawa seolah terbit satu kekuatan di tubuhnya dan tangannya dengan sendiri menggerakkan stering kereta dengan pantas mengelak melalui celahan lembu lembu yang berbaring tersebut. Ketika itu juga ia merasa seolah waktu atau keadaan peristiwa itu bergerak pada tahap yang sangat perlahan dan menjadi pantas semula selepas melalui kumpulan lembu tersebut. Mungkin kah minda ahli memainkan peranan dapat berfikiran dengan tenang dan memberi reaksi penting ketika berlakunya peristiwa itu hasil dari latihan latihan mengawal dan menenangkan minda ahli itu di dalam beladiri Tenaga Dalam ?

Ramai juga ahli ahli Tenaga Dalam yang menyatakan mereka kini mempunyai pancaindra dan naluri atau bisikan hati yang lebih tajam dari biasa hasil dari latihan latihan tenaga dalam mereka. Mereka dapat berfikiran dengan lebih baik ketika menjalankan tugas harian di pejabat dan di dalam kehidupan harian. Mereka juga menjadi seorang yang lebih sabar.

Demikianlah di antara lapuran lapuran am yang dapat saya nyatakan walaupun terdapat banyak lagi jenis lapuran lain yang sukar hendak saya nyatakan kerana memerlukan huraian yang panjang kelak.

#### 9. Satu kes pelik yang di dokumenkan di Amerika Syarikat

Terdapat seorang kanak kanak yang mana pada ketika umurnya 6 tahun mendapati bahawa tiba tiba perkara perkara yang ganjil mula berlaku pada dirinya. Ketika sedang makan sup bawang, dia mendapati sudu yang didalam tangan mula bergerak bengkok dengan sendirinya. Dia amat

terperanjat dan melihat seterusnya sudu terus membengkok dan akhirnya patah dua dan terjatuh ke lantai. Tiada siapa ingin mempercayai ceritanya dan peristiwa seperti itu akan terus berlaku setiap kali dia duduk di meja makan. Ramai orang akan menuduhnya sengaja membengkokkan atau mematahkan sudu sudu dan garpu garpu yang berhampiran dengannya.

Jarum jam tangannya akan bergerak lebih laju ke hadapan dan juga akan membengkok dengan sendirinya. Mengikut kanak kanak itu peristiwa pelik ini mula berlaku keatas dirinya ketika keluarganya sedang menghadapi keadaan kucar kacir. Dia merasai tekanan hidup ketika itu akibat ibubapanya ingin bercerai kerana sering bergaduh. Dia juga amat takut hendak ke kedai runcit kerana apabila lalu di celahan tin tin makanan yang tersusun, tiba tiba susunan tin tin tersebut akan roboh dan jatuh dengan sendirinya. Ia selalu akan di persalahkan oleh kakitangan kedai tersebut dan di tuduh sengaja mengusik dan merobohkan susunan tin tin itu.

Ketika ia mula dewasa, dia mula memahami akan kelebihan yang terdapat pada dirinya dan kini telah dapat mengawal tenaga dirinya supaya tidak lagi menjadi tenaga liar yang akan mempengaruhi atau merosakkan benda benda keluli di sekeliling dirinya. Orang itu adalah bernama "Yuri Geller" yang terkenal dengan kebolehannya mampu membengkokkan besi dan sering ke udara di kaca televisyen di Amerika Syarikat di dalam rancangan rancangan menarik yang meliputi perkara perkara ganjil. Dia juga menjadi bahan kajian para saintis pada suatu masa dahulu di atas kelebihannya yang unik tersebut. Terdapat juga buku buku yang di terbit mengenai diri beliau dan rahsia beliau di pasaran.

## 10. Kesimpulan

Oleh itu janganlah kita hairan jika manusia mampu melakukan perkara perkara yang pelik ketika di dalam kecemasan kerana memang terdapat satu sumber kekuatan yang terpendam di dalam tubuh manusia. Kita seringkali juga mendengar peristiwa peristiwa aneh yang benar seperti :

1. Seorang ibu mampu mengangkat atau mengalih sebuah kereta dengan kedua tangannya ketika hendak melepaskan anaknya yang tersepit di tepi tayar kereta tersebut yang bergerak kerana brek tangan yang telah tidak berfungsi dengan baik.
2. Saya sendiri melihat peristiwa di mana seorang rakan saya yang ketakutan (takut hantu) telah melompat melepasi satu katil kelamin dan satu katil bujang dengan hanya bergerak dua langkah ke hadapan dan seterusnya membuat satu lompatan !  
Pada esok paginya, dia sendiri pun hairan bagaimana dia mampu melompat sejauh itu kerana jarak itu tidak akan boleh di lakukannya jika di suruh buat sekali lagi.
3. Seorang kanak kanak yang tidak pandai berenang boleh tiba tiba pandai berenang semata mata untuk menyelamatkan rakannya yang sedang kelemasan di dalam air.

Terdapat banyak lagi peristiwa peristiwa aneh yang sering kita dengar dan baca di akhbar di dalam kehidupan seharian kita.

Sila lihat juga salinan gambar yang disertakan di belakang ini mengenai hujung jari manusia yang telah di ambil di dalam dua keadaan.

Gambar pertama menunjukkan tahap tenaga yang memancar keluar dari hujung jari ketika orang tersebut mindanya dalam keadaan normal atau biasa.

Gambar kedua di ambil ketika orang itu di suruh memusatkan minda atau fikirannya untuk menyalurkan tenaga dalamnya bagi merawat penyakit di tubuh seorang pesakit. Di dalam gambar kedua ini di dapati tenaga yang mengalir keluar adalah amat kuat dan berganda ganda jika di bandingkan dengan gambar pertama. Sekali lagi ini membuktikan bahawa minda atau fikiran atau emosi kita mampu mempengaruhi tenaga dalam di tubuh kita.

Keadaan minda orang yang merawat itu di katakan berada di tahap "Alpha" iaitu satu tahap yang paling tenang seolah di antara keadaan kita ingin tertidur tetapi tidak tidur. Pada tahap Alpha ini jugalah di katakan manusia itu dapat menjadi lebih kreatif mindanya . Oleh sebab itulah manusia masakini berlumba lumba mencari jalan untuk mencapai tahap minda ini melalui berbagai proses seperti bermeditasi, melakukan senaman pernafasan dan berbagai lagi aktiviti lain.

Sekian.

=====

© <sup>TM</sup> Hakcipta terpelihara. Segala maklumat yang terkandung di dalam manual ini adalah hakmilk pengarang. Tidak di benarkan membuat salinan lain manual ini di dalam bentuk kertas atau elektronik tanpa izin pengarang.

=====