

## Puasa Ngrowot, Cara Spiritual Pertahankan Kondisi Ekonomi

**PUASA ngrowot**, hanya makan bahan pangan non beras, seperti umbi-umbian, jagung dan kacang, selama ini dianggap sebagai budaya spiritual Jawa. Namun ternyata, sejumlah pesantren justru membiasakan para santri menjalani puasa ngrowot. Di Yogya, seperi ditulis bangkitmedia.com, Ponpes Al Luqmaniah membiasakan santri agar belajar prihatin dengan menjalani puasa ngrowot.

Alasan membiasakan santri menjalani puasa ngrowot, selain meniru amalan yang dilakukan para wali, puasa ngrowot menjadi simbol keprihatinan dan sarana penguatan batin. Sedangkan dari sudut pandang katahanan pangan, membudayakan

puasa ngrowot di kalangan santri bertujuan mengenalkan generasi muda bahwa makanan pokok kita bukan hanya beras. Masih banyak bahan pangan lain yang bisa dimakan sebagai pengganti beras.

Puasa Ngrowot juga menjadi kebiasaan yang dilakukan para santri di Pesantren Tegalrejo Magelang. Bahkan Pendiri Ponpes Tegalrejo KH Chudlori, semasa hidupnya dikenal sebagai ahli tirakat puasa ngrowot. Di Nganjuk ada Kiai Mujajad (Mbah Jad) yang selama hidupnya istikamah menjalankan puasa ngrowot.

Karena tujuannya laku tirakat, orang yang menjalankan puasa ngrowot harus mendapat 'ijazah' dari seorang yang telah mengamalkannya terlebih dahulu, biasanya adalah dari kiai atau ulama sepuh. Artinya,



puasa ini tidak bisa dilakukan serampangan. Puasa ngrowot mafhumnya dilakukan dalam jangka waktu tertentu, minimal satu tahun. Selama menjalankan puasa harus membaca wirid khusus setiap selesai salat.

Sebuah penelitian tentang puasa ngrowot di desa Dadap Ayam Suruh Kabupaten Semarang oleh El Haq (2016), mengatakan bahwa mereka yang mengamalkan puasa ngrowot merasakan manfaat yang besar, seperti

kebahagiaan yang mencakup keoptimisan dalam diri, kepuasan, kelegaan, keikhlasan, serta kepedulian terhadap sesama.

Lebih jauh, para pelaku puasa ngrowot umumnya berusaha melepaskan diri dari ketergantungan terhadap makanan pokok, seperti nasi. Alhasil, mereka akan belajar memilih dan mengontrol makanan yang masuk ke dalam tubuh. Konsistensi untuk menahan diri dari segala bentuk makanan yang tidak boleh dimakan itu akan membawa dampak positif terhadap kemampuan self-adjustment, regulasi diri, dan self-control. Akhirnya sejumlah mekanisme natural itu memungkinkan seseorang untuk mencapai kondisi sehat mental dan merasakan kesejahteraan psikologis.

Menurut Choiriyah, peneliti

dari UIN Sunan Kalijaga, pelaku puasa ngrowot memiliki tiga alasan. Pertama alasan ilmiah. Bahwa setiap bahan pangan yang telah diciptakan Allah memiliki kandungan nutrisi yang baik. Kedua, alasan amaliah. Puasa Ngrowot menjadi sarana penguatan nilai-nilai spiritual yang menjadi pondasi dasar perilaku seseorang. Ketiga, alasan maliyah, sebagai cara untuk menjaga harta, penentu kestabilan ekonomi seseorang.

Praktisi spiritual Agus Sumarwoto berendapat, puasa ngrowot punya faedah mengasah kemampuan spiritual membaca misteri kehidupan. "Yang dimakan merupakan bahan pangan yang terpendam dalam bumi. Apa yang masih tersembunyi, dionceki dan dijabarkan," jelasnya. ■ Dar

### Wirid Puasa Ngrowot

**SALAH** satu tujuan menjalani puasa ngrowot adalah memertahankan kondisi perekonomian. Artinya, puasa ngrowot bertujuan memohon kepada Tuhan agar dilancarkan jalan rezekinya. Maka ketika menjalani puasa ngrowot, afdolnya diimbangi dengan lantunan doa atau wiridan yang bertujuan memohon rezeki.

Salah satu wiridan yang bisa diamalkan saat berpuasa ngrowot adalah doa Nabi Isa sebagaimana termuat dalam Surah Al Maidah ayat 114: "Robbana anzil alaina ma idatam minas samai taqunu lana idzal li awalina, wa akhirina, wa ayyatam minka war zukna wa anta khoiru roziqin".

Artinya: Ya Tuhanku turunkanlah pada kami hidangan dari langit, yang turunnya akan menjadi hari raya bagi kami, yaitu bagi orang-orang yang bersama kami dan yang datang sesudah kami, menjadi tanda bagi kekuasaan Engkau, berilah kami rejeki dan Engkaualah pemberi rejeki yang paling baik.

Dalam konteks spiritual Jawa, puasa ngrowot untuk memohon kelancaran rezeki sangat tepat dilakukan selama 3 hari yang bila diakumulasi jumlah hitungan hari dan pasaran 40. Contohnya puasa ngrowot 3 hari Kamis Wage (12), Jumat Kliwon (14) dan Sabtu Legi (14).

Wiridan tersebut dibaca setelah salat wajib. Untuk menguatkan vibrasi doa, setiap malam doa tersebut diwirid setelah salat hajat.

■ Dar



### BOTHEKAN

## Kendalikan Diabetes Sehatkan Jantung

**KENTOS** merupakan embrio pohon kelapa yang bisa kita peroleh dari buah kelapa yang sudah tua.

Teksturnya renyah, lembut dan manis.

Kentos kelapa mengandung omega 3, asam lemak tak jenuh, vitamin A, serat dan antioksidan yang sangat baik bagi kesehatan.

Kentos kelapa mengandung asam lemak tak jenuh, dan jika dikonsumsi secara rutin maka akan dapat menurunkan tingkat lemak jahat dan kolesterol. Kolesterol sangat berbahaya bagi jantung dan sistem kardiovaskular.

Karena kaya akan nutrisi yang membantu tubuh Anda membangun kekebalan tubuh. Kekebalan tubuh yang kuat akan menghindarkan kita dari berbagai infeksi dan penyakit



berbahaya. Selain itu, kentos kelapa juga memiliki sifat anti-virus, anti-parasit, anti-jamur, dan anti-bakteri yang melindungi Anda dari risiko penyakit infeksi berbahaya, seperti infeksi jamur vagina, panu, dan lain-lain.

Konsumsi kentos kelapa dapat meningkatkan sekresi insulin dalam tubuh. Insulin adalah hormon yang dihasilkan pankreas untuk mengolah gula dalam tubuh. Tidak hanya itu, kentos kelapa juga dapat meminimalkan gejala diabetes.

■ Dar

## Mengungkap Aura Kayu Bertuah

**KAYU** langka ternyata banyak peminatnya. Salah satu tujuan orang mengoleksi kayu langka, karena kepercayaan bahwa kayu-kayu tersebut menyimpan aura atau tuah. "Sebagian besar pencari kayu langka memercayai adanya energi supranatural yang tersimpan," kata Ari Waluyodjati (32).

Sejak 2012 warga Melikan Kidul Bantul ini menggeluti kayu langka. Beberapa jenis kayu langka yang dipercaya menyimpan energi supranatural antara lain setigi, nagasari, gaharu, cendana, tesek, kebak, boga, dewa daru, songgo langit, secang, winong dan berbagai jenis kayu langka lainnya. Energi dan kegunaan dari tiap-tiap jenis kayu berbeda. Ada yang dipercaya memiliki kekuatan anti-racun, keselamatan, pengasih, kewibawaan sampai ada yang diyakini sebagai media mempercepat terkabulnya doa.

"Saya punya daftar jenis kayu, aura dan manfaatnya. Data tersebut berdasar kesimpulan dari literatur yang saya baca, diskusi dengan kolektor, serta pengalaman menggeluti kayu langka," jelasnya.

Aura yang tersimpan dalam kayu langka menurut Ari, berasal dari serapan energi secara alami ketika pohon tersebut tumbuh. Lokasi tempat pohon tumbuh juga memengaruhi karakter energi. Misalnya, jenisnya sama, kayu nagasari. Antara kayu yang tumbuh di dekat makam dengan yang di dekat sungai, karakternya berbeda. "Kegunaannya bisa sama. Tetapi kekuatan vibrasi dan frekuensi energi



yang dihasilkan bisa berbeda," ujar pemilik Galeri Kayu Aji ini.

Selain energi yang terserap secara alami, kekuatan supranatural yang tersimpan dalam kayu bisa diperkuat dengan rekayasa spiritual. Ari menjelaskan, proses memperkuat atau menambah energi supranatural ini seperti ketika seorang empu keris memasukkan kekuatan supranatural pada keris yang mereka buat.

"Caranya sama seperti membuat keris. Jenis dan fungsi energi disesuaikan jenis kayu. Kekuatan yang ditanam disesuaikan keinginan pemesan. Semakin besar daya supranatural yang diinginkan, maka prosesnya memakan waktu lebih lama. Setiap malam selama waktu yang ditargetkan, kita melakukan

ritual khusus untuk membangun energi pada kayu yang dipesan. Minimal 7 malam berturut-turut," ungkap Ari.

Prosesi menanam energi tidak bisa dilakukan secara massal. Satu kali ritual, hanya khusus untuk satu kayu. Saat ini yang sedang tren, kayu langka dijadikan asesoris gelang. Lebih praktis dan sifatnya universal. Selain gelang, tasbeeh kayu bertuah juga masih banyak peminatnya.

"Kayu jenis galih banyak diburu. Ini termasuk langka, karena merupakan inti dari kayu. Tidak semua pohon bisa menghasilkan galih. Hanya pohon yang benar-benar tua bisa menghasilkan galih. Terlebih galih gantung karena bentuknya

sudah jadi menyerupai batu akik tanpa proses tangan manusia dan berada di tengah kayu. Galih gantung harganya mencapai puluhan juta," jelas Ari sambil menambahkan, pohon bertuah yang sering menghasilkan galih antara lain kelor dan asem.

Harga gelang dan aksesoris bentuk lain dari kayu langka bervariasi. Mulai dari puluhan ribu sampai puluhan juta rupiah. Tergantung jenis kayu dan energi yang tersimpan. Ari mengaku, dia beburu sendiri kayu-kayu bertuah yang digunakan untuk produk aksesoris. "Saya beburu ke beberapa daerah. Bahkan samai luar Jawa," ujarnya. ■ Dar



### Diserang Santet?

**SALAM** hormat Ki Susena Aji. Saya janda usia 27 tahun. Ada teman sekantor sudah beristri. mengajaku nikah siri. Dengan halus saya menolaknya.. Karena kecewa dia berbalik membenciku. Tiap meeting dia lontarkan kritik pedas atas kinerjaku. Dia mencela membabi buta, ,selalu dicacat di depan pimpinan.

Karena termakan hasutan, kemudian aku dimutasi ke area yang jauh dan sulit. Hingga saat makan siang HP-ku ada pesan darinya, berupa foto porno dikasih tulisan. "Saiki rasakna! Gur arep dijak ngene iki kowe wangkal, pimpinan luwih percaya aku timbang lambemu". Chat itu kemudian ditarik. Tapi sudah lebih dulu berhasil saya screenshot. Setelah chat kulaporkan ke atasan, aku kemudian dikembalikan ke posisi semula dan dia mendapat teguran. Tapi dendamnya makin memuncak terbukti dia masih kirim chat. "Kamu belum tahu siapa saya. Cinta ditolak, santet bertindak!" Hatiku jadi was-was, Ki.

Pertanyaan:

1. Akhir-akhir ini saya mimpi serem menakutkan..Apakah ini karena santet?
2. Sudah mendapat teguran tapi Dia masih saja suka mengkritik mencela. Ada saran?

Jawab:

1. Bukan! Dia tak mengirim santet. Hanya gertak sambal.  
2. Janganlah kritik mematahkan semangat tapi jadikan kritik untuk berbenah. "Kritik dapat membangun rasa percaya diri saat 'disisipkan' diantara pujian," kata Mary Kay Ash. Sesungguhnya orang akan lebih percaya dan tertarik dengan 'model' dari pada kritik. Kritik yang baik adalah kritik yang disampaikan dengan cara yang baik. Yaitu kritik yang mampu membuat seseorang semangat, bukan membuat rapuh. Banyak dari kita yang hanya bisa mengkritik tanpa bisa memberi solusi Sebab ada tukang kritik yang 'kawruhe' di bawah orang yang dikritik. Bahkan ada yang tak bisa membedakan antara mengkritik dengan mencela. Memermalukan orang lain berkedok menyampaikan kritik membangun. Falsafah kearifanJiawa ada pitutur luhur mengenai cara mengkritik yaitu, *kandhanana nalika ijen lan alemen ing sangarepe wong akeh! Wong sing seneng nacad iku klebu cacad .Eling, bola bali nacad pasedulurane oncad!*

Liza-Semarang

### Suami Selingkuh

Ki Susena Aji Yth, ketika nikah suami ku jejeraku.aku sudah janda tanpa anak. Aku kerja di swasta suami buka toko kelontong dibantu seorang cewek Aku curiga suami mbrbik cewek itu. Toko laris namun sering bilang kalau toko merugi .

Diam-diam kuselidik hubungan mereka. Ketika suami kulakan bersama karyawatnya mereka kubuntuti. Kecurigaanku benar, karena mereka berdua menuju ke sebuah hotel Kulabrak keduanya. Tapi suami ku marah mengungkit masa lalu ketika aku masih menjanda.

Pertanyaan:

1. Apakah uang suami dihamburkan untuk cewek tersebut?
2. Bisakah hubungan mereka dipisahkan dan kami jadi keluarga harmonis?

Ratri-Magelang

Jawab:

1. Ya. Uang nya untuk nguja dan membeli motor ceweknya.  
2. Bisa. Ada energi penghancur hubungan terlarang, juga tersedia energi yang bisa dimanfaatkan untuk harmonisasi keluarga *Lalekna lelakon sing wis kepungkur. Yen kowe ditatoni lalekna, yen kowe natoni, eling-eling! Ora ana lelabuhan kang muspra. Uwong dietutake wewayangane, mangkono uga lelabuhane dietutake kamulyane. ■*