

Mengenal Diri, Mengolah Energi, Menyatu dengan Illahi

BUKU TUNTUNAN PELATIHAN KEILMUAN ENERGI PUSARAN LANGIT



TEKNIK
MEDITASI



PENGEMBANGAN
ENERGI



PERLINDUNGAN &
KESEIMBANGAN DIRI



PENYEMBUHAN
ENERGI



EKSPLORASI
KESADARAN



HARMONI DENGAN
SEMESTA



Sutan Khulifah



MELIHAT
DENGAN HATI



MERASAKAN
DENGAN JIWA



MEMAHAMI
DENGAN BATIN



MENYATU
DENGAN TUHAN



HIDUP DALAM
KEHARMONISAN

ILMU SEJATI ADALAH CAHAYA DALAM DIRI

Kata Pengantar

Segala puji bagi ALLAH yang Maha Kuasa lagi Maha Mengetahui, Maha Melihat lagi Maha Penyantun, Maha Pemurah lagi Maha Mulia.

Shalawat dan salam kepada sang Penutup Risalah, Penunjuk dan penerang jalan kepada hamba-hamba sehingga dapat mengenal diri sendiri termasuk mengenal Tuhan. Sosok mulia yang diutus tidak saja kepada bangsa Arab tetapi juga kepada bangsa-bangsa non Arab. Yaitu Nabi akhir zaman, Nabi Muhammad SAW. Semoga ALLAH melimpahkan shalawat dan salam kepada beliau, keluarga beliau yang menjadi petunjuk jalan hidayah.

Alfatiah diucapkan dan dipanjatkan kepada ruh-ruh para guru yang telah mengajarkan, memantau dan menuntun sehingga keilmuan ini dapat dipelajari dan dikembangkan seperti sekarang ini.

Ilmu ini memiliki kedudukan mulia, martabat leluhur. Dengan ilmu ini seseorang dapat sampai pada pe – ESA an Tuhan semesta alam.

Buku ini ditulis untuk membantu para murid yang mempelajari keilmuan energi pusaran langit sehingga di dalam buku ini akan berisi secara detail tentang energi-energi yang digunakan, pola karakteristik energi tersebut, dan cara pengembangan energi yang telah diberikan. Dan juga dalam buku ini akan dilengkapi dengan teknik meditasi dan tekni yang menggunakan/mengembangkan energi secara garis besarnya. Sehingga diharapkan, para murid dapat mempelajarinya dan menggunakan pola latihan yg telah ditulis dalam buku ini.

Terima Kasih

Sutan Khulifah

PENDAHULUAN

Di dunia ini banyak tersebar energi-energi yang dapat dipelajari dan digunakan oleh manusia atau oleh makhluk-makhluk lainnya. Energi ini banyak dimanfaatkan untuk kepentingan pribadi dan bisa juga untuk kepentingan orang lain tergantung kebutuhan masing-masing makhluk yang menggunakannya.

Khususnya untuk di keilmuan Energi Pusaran Langit (EPL), akan diberikan berbagai macam energi yang mana energi-energi ini tidak dibatasi kegunaannya sehingga bisa dikembangkan menurut kreasi masing-masing orang yang mempelajarinya. Energi-energi ini bisa dijadikan sebagai untuk kendaraan penyelesaian masalah yang sedang dihadapi dan juga bisa sebagai kendaraan untuk mengenal diri sendiri dan mengenal Tuhan Sang Pencipta segala sesuatu.

Maka dalam keilmuan ini akan dibagi beberapa tingkatan berdasarkan level yang ada. Dan masing-masing level diberikan berbagai macam energi yang bisa diekslore kedepannya. Pembagian tingkatan secara garis besar di keilmuan ini adalah

1. Tingkatan jiwa. untuk tingkatan ini berada pada level 1 – 3.
2. Tingkatan transisi dari jiwa ke ruh. Ini untuk level 4 & 5
3. Tingkatan ruh. Ini berada pada level 5 – 8
4. Tingkatan dzat Tuhan. Ini ada 10 level
5. Tingkatan ghaib mutlak ini ada 30 level

Pada buku ini, insya Allah untuk saat ini hanya akan membabar sampai energi-energi tingkatan ruh. Tingkatan ruh keatas akan dibabar dibuku tuntunan yang lain. Insya Allah.

Keilmuan EPL ini pada awalnya adalah keilmuan hikmah yang mana diajarkan di dalam tareqat dan juga di ajarkan pada perguruan-perguruan hikmah lainnya. Tetapi perbedaannya dengan yang diajarkan oleh diperguruan adalah konsep energinya. Di dalam perguruan-perguruan hikmah, cara memberikan keilmuan dengan

mengamalkan sesuatu amalan sedangkan di keilmuan ini dengan diinisiasi atau dibangkitkan tanpa melakukan amalan-amalan tertentu sehingga keilmuan ini tidak ada amalan-amalan yang diberikan kepada yang belajar.

Terima Kasih

Sutan Khulifah

DAFTAR ISI

MAKNA LOGO ENERGI PUSARAN LANGIT (6)

BAB I — TINGKATAN JIWA

- Aktivasi 7 Cakra Mayor (4)
- Energi Inti Tata Surya (10)
- Energi Inti Galaksi (16)
- Energi Chakra Aksara Ah (18)

BAB II — MEDITASI

- 2.1 Meditasi Duduk - 20
- 2.2 Meditasi Air - 23
- 2.3 Meditasi Api - 25
- 2.4 Meditasi Angin - 27
- 2.5 Meditasi Panas Dingin - 29
- 2.6 Meditasi Prana - 31
- 2.7 Meditasi Prana 2 - 33
- 2.8 Meditasi 7 Layer - 35
- 2.9 Meditasi Cakra Dasar Untuk Membooster Wealth - 38
- 2.10 Meditasi Putar - 41
- 2.11 Meditasi Therapi - 43
- 2.12 Meditasi Hening - 45
- 2.13 Meditasi Gerak - 47

BAB III — TEKNIK-TEKNIK

- 3.1 Cara Dasar Bagi Pemula Merasakan Energi - 49
- 3.2 Memperhalus, Memperkuat dan Mempercepat Energi - 51
- 3.3 Meningkatkan Energi 7 Cakra Mayor - 53
- 3.4 Cara Pembersihan Jalur Energi dengan Kombinasi Energi Cakra Ilahi - 55
- 3.5 Pola Alur Energi dan Menambahkan Niat untuk Memperkuat Energi - 57
- 3.6 Cara Memperkuat Energi dengan Membenturkan dengan Orang Lain - 59
- 3.7 Cara Menyelaraskan Energi dengan yang Lain - 61
- 3.8 Cara Mengeksplorasi Energi dalam Waktu Tertentu (7 Hari / 14 Hari / 21 Hari) - 63
- 3.9 Teknik Dasar dalam Mengobati Orang Lain - 65
- 3.10 Teknik Pagaran Tingkat Dasar - 67

MAKNA LOGO ENERGI PUSARAN LANGIT.



1. Kalimat "Kullu syai'in Haalikun Illa Wajhahu".

Kalimat ini diambil dari ayat al quran surat al qashas ayat 88 yg berbunyi:

wa laa tad'u ma'allohi ilaahan aakhor, laaa ilaaha illaa huw, kullu syai'in haalikun illaa waj-hah, lahul-hukmu wa ilaihi turja'uun

"Dan jangan (pula) engkau sembah Tuhan yang lain selain Allah. Tidak ada Tuhan (yang berhak disembah) selain Dia. Segala sesuatu pasti binasa, kecuali Allah. Segala keputusan menjadi wewenang-Nya, dan hanya kepada-Nya kamu dikembalikan." (QS. Al-Qasas 28: Ayat 88)

Sedangkan untuk kalimat *"Kullu syai'in Haalikun Illa Wajhahu"* itu artinya Segala sesuatu pasti binasa, kecuali Allah.

Kenapa diambil kalimat itu, karena makna dalam ayat tersebut selalu mengingatkan kita ini bahwa tidak ada yang abadi selain ALLAH. Sehingga selalu mengingatkan kita bahwa kita ini hanya hamba dari Tuhan. Apa yang kita lakukan ini tidak terlepas dari ridha dan keberkahan dari Tuhan. Mengingatkan juga bahwa segala apapun keilmuan yang dipelajari berasal dari samudra ilmunya Tuhan dan yang bisa mengaksesnya hanya orang-orang yang diridhai oleh Tuhan berdasarkan kadarnya masing-masing. Mengingatkan juga bahwa segala sesuatu harus disandarkan kepada Tuhan sehingga tidak melepaskan konsep keTuhanan dalam mempelajari keilmuan ini.

2. Kalimat "Energi Pusaran Langit".

Kalimat ini menggambarkan bahwa tingkat kesadaran dan pemahan yang dipelajari seperti pusaran angin yang kencang menembus langit sampai mengguncang singgasana Tuhan. Dan juga menggambarkan bawah kesadaran atau pemahaman ini diberikan Tuhan menurut kadarnya masing-masing. Dan juga menggambarkan salah satu energi yang diajarkan dalam keilmuan ini. Energi pusaran langit yang berbentuk pusaran

angin yang mana pusaran ini bisa membangkitkan dan menaikkan potensi, pemahaman energi-energi lainnya.

3. Gambar orang yang sedang meditasi.

Gambari itu menggambarkan seseorang yang sedang mempelajari keilmuan ini dalam sikap meditasi. Meditasi untuk mengenal siapa dirinya dan lebih dalam mengenal Tuhannya

4. Bintik-bintik berwarna warni

Ini menggambarkan cahaya kesadaran yang hadir kepada seseorang yang sedang bermeditasi. Dimana ketika seseorang tersebut bermeditasi, dia secara tidak langsung menjadi magnet dari berbagai macam bentuk apapun itu. Dan juga menggambarkan tentang energi-energi yang akan dipelajari.

5. Logo berbentuk lingkaran

Ini menggambarkan bahwa hidup dan mati ini siklus kehidupan yang seperti roda, bergulir. Kadang orang diatas dan bisa juga kadang orang dibawah. Dan menggambarkan bahwa dimana titik pangkal maka disana titik akhir. Siklus yang terus menerus tiada henti. Dan juga menggambarkan kalimat "Laa Illaha Illallah" yang mana makna kalimat tersebut bahwa segala sesuatu akan kembali kepada ALLAH tanpa kecuali satu apapun.

TINGKATAN JIWA

Pada pendahuluan pada tingkatan jiwa ini ada 3 level di dalamnya.

Level 1. Energi yang diberikan adalah

1. Aktivasi 7 cakra mayor
2. Energi inti tata surya
3. Energi inti galaksi
4. Energi cakra aksara Ah atau cakra ilahi ke 8

1.1 7 Cakra mayor



Chakra berasal dari Bahasa Sansekerta yang diterjemahkan sebagai **"Wheel of Spinning Energy"**. Chakra adalah roda yang berputar atau pusaran energi yang melakukan banyak fungsi yang menghubungkan medan energi kita, tubuh, dan Energi Kosmik. Chakra adalah medan listrik dan medan magnet yang kuat. Chakra mengatur sistem endokrin yang mengatur semua fungsi tubuh termasuk proses penuaan.

Menurut literatur India Kuno, catatan tertulis paling awal tentang Chakra ditemukan dalam naskah Yoga Kundalini Upanishad yg masih merupakan bagian tak terpisahkan dari Kitab Yajur Veda yg diperkirakan berasal dari periode tahun 1.500 sampai 1.000 SM. Kemudian pada periode tahun yg lebih muda, yakni antara tahun 600 SM sampai tahun 200 SM, penjelasan tentang Chakra juga ditemukan dalam literatur-literatur seperti: Shri Jabala Darshana Upanishad, Cudamini Upanishad, Yoga Tattva Upanishad, Yoga Shikka Upanishad, Shandila Upanishad dan terakhir dalam Yoga Sutra Patanjali (200 SM).

Seluruh literatur inilah yg kemudian membentuk dasar pemahaman kita tentang teori Chakra hari ini, yg kita kenal dengan "7 (Tujuh) Chakra Utama".

1. **Chakra Dasar (Muladara)**

Chakra dasar berhubungan dengan badan fisik terletak di dasar tulang punggung yaitu di ujung tulang ekor. Chakra dasar diasosiasikan dengan warna merah muda & mempunyai 4 lembar daun. Chakra dasar merupakan pusat energi dari tubuh fisik, kehidupan materi & keinginan untuk hidup. Chakra dasar yang aktif maka seseorang akan cenderung untuk hidup dengan penuh semangat & motivasi & sebaliknya Chakra dasar yang kecil, kotor & terhambat maka akan hidup bermalas-malasan tanpa semangat bahkan memiliki kecenderungan untuk mudah putus asa bahkan bunuh diri.

2. **Chakra Sex (Swadistan)**

Chakra seks terdapat pada tulang pelvis. Chakra sex diasosiasikan dengan warna oranye & memiliki 6 lembar daun. Chakra seks berhubungan dengan penciptaan atau reproduksi & mempengaruhi aktivitas seksual seseorang. Chakra seks berkaitan erat dengan Chakra tenggorokan yang berfungsi dalam penciptaan kreativitas atau ide. Seseorang dengan Chakra seks yang bersih dan aktif akan memiliki pikiran yang lebih positif serta percaya diri. Sebaliknya seseorang akan menjadi tidak peduli, kasar, berpikir negative (kurang kreatif), termasuk seks menyimpang jika Chakra seksnya kotor & terhambat.

3. **Chakra Solar Plexus (Manipura)**

Pusat energi ketiga berhubungan dengan tubuh fisik terletak di ulu hati & amat penting dalam mempertahankan vitalitas seseorang. Diasosiasikan dengan warna kuning & memiliki 10 lembar daun. Chakra pusar berkaitan erat dengan sifat-sifat yang membawa kecenderungan seperti iri hati, rasa malu, tidak puas, murung, benci & takut (kekurangan rasa aman). Seseorang dengan Chakra pusar yang berkembang & bersih maka akan dapat mengatasi hal-hal seperti tersebut di atas & mengubahnya menjadi suatu yang positif seperti rasa aman, puas, gembira, nyaman & percaya diri.

4. **Chakra Jantung (Anahata)**

Pusat energi keempat berhubungan dengan tubuh fisik terletak di dada. Diasosiasikan dengan warna hijau dengan 12 lembar daun. Chakra jantung adalah Chakra yang amat penting dalam spiritual karena dihubungkan sebagai lambing cinta kasih & penyembuhan. Secara fisik Chakra jantung mengatur jantung & kelenjar thymus. Chakra jantung merupakan pusat dari seluruh perasaan halus seperti kasih sayang & cinta kasih. Seseorang

dengan Chakra jantung yang kecil, kotor atau terhambat akan memiliki kecenderungan egois, sombong, fanatic, tamak/rakus, munafik, & gelisah. Sedangkan Chakra jantung yang berkembang dengan baik menyebabkan seseorang penuh dengan rasa cinta kasih & kasih sayang serta dapat berempati terhadap sesama.

5. **Chakra Tenggorokan (Visudhi)**

Pusat energi ke lima terletak tenggorokan & diasosiasikan dengan warna biru muda & memiliki 16 lembar daun. Secara fisik Chakra ini memberikan energi kepada kelenjar thyroid & parathyroid. Chakra ini merupakan pusat penciptaan yang lebih tinggi (kreativitas) & hubungan antar manusia. Seseorang dengan Chakra tenggorokan yang berkembang akan memiliki pengertian yang mendalam mengenai hubungan antar sesama sehingga mempunyai hubungan yang baik dengan sesamanya. Kemampuan untuk berekspresi secara lisan juga dipengaruhi oleh Chakra ini. Chakra jantung yang bersih & terhubung dengan Chakra tenggorokan yang bersih pula akan mengakibatkan seseorang akan dapat mengekspresikan seluruh isi hati dengan baik. Sifat-sifat yang berkenaan dengan Chakra tenggorokan yang berkembang dengan baik antar lain adalah kepasrahan, keberhasilan, kelimpahan & kesejahteraan serta pengembangan pengetahuan duniawi.

6. **Chakra Mata Ketiga (Ajna)**

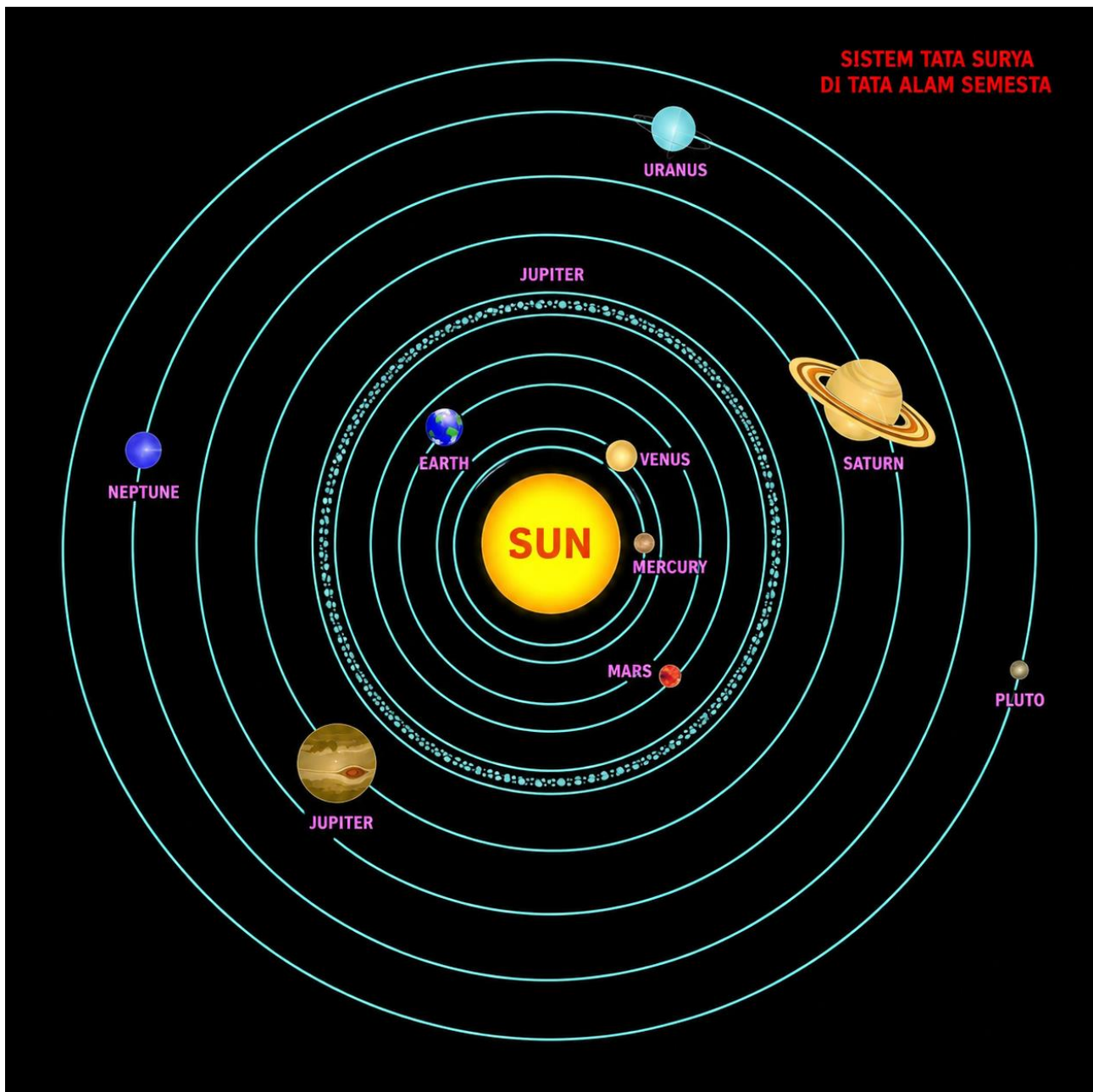
Pusat energi ke enam berhubungan dengan tubuh fisik yang terletak di antara kedua mata. Diasosiasikan dengan warna biru tua atau nila. Chakra ini memberikan energi ke kedua mata, hidung & kelenjar pituitary. Disebut Chakra mata ketiga karena Chakra yang berkembang aktif & bersih dapat memberikan pewaskitaan (clairvoyance) atau kekuatan psikis lainnya. Selain pewaskitaan, Chakra ini merupakan titik pemusatan & pengatur

dari Chakra-Chakra di bawahnya. Maka dari itu Chakra ini sering disebut pula berkaitan erat dengan pengetahuan duniawi & pengetahuan surgawi (spiritual). Seringkali manusia yang telah mencapai taraf kewaskitaan terpesona oleh sensasi tersebut & lupa akan tujuan utamanya & lama terhambat pada kesadaran di tahap ini.

7. **Chakra Mahkota (Sahasrara)**

Pusat energi ke tujuh berhubungan dengan tubuh fisik terletak di ubun-ubun. Chakra ini adalah pusat masuknya energi Illahi ke seluruh lapisan tubuh & kesadaran. Seseorang yang Chakra mahkotanya berkembang secara sempurna akan banyak mengetahui rahasia alam. Menjaga agar Chakra ini selalu bersih amatlah penting agar energi spiritual dapat diterima secara terus menerus oleh seluruh tubuh. Chakra mahkota yang terbuka dengan lebar maka seseorang dapat melakukan perjalanan astral dengan lebih mudah.

1.2 Energi Inti Tata Surya



Energi inti tata surya berasal dari energi yang terbentuk akibat peredaran planet-planet terhadap matahari. Energi ini sudah ada sejak terbentuknya susunan tata surya kita sehingga energi ini yang diakses dan diinisiasikan ke dalam diri untuk bisa dimanfaatkan sesuai kebutuhan masing-masing.

- **Bentuk energi**

Bentuk bola energi adalah seperti dua lapis energi. Yang terluar memancarkan biru terang sedangkan yang dalamnya memancarkan warna kuning terang

- **Sifat energi**

Hangat, untuk sifat energi ini apabila sering digunakan maka hawa akan berbeda lagi sesuai dengan pengembangan masing-masing. Bisa kedepannya hawanya dingin dan bisa juga tetap hangat. Sehingga patokan awal ini bisa berubah dengan seiring waktu.

- **Pola putaran**

Kiri ke kanan atau berlawanan dengan arah jarum jam yang dari kanan ke kiri.

- **Pengobatan**

Untuk EIT ini bisa menangani kanker stadium 1, sehingga penyakit- penyakit yang kadarnya tidak gawat bisa ditanganin dengan EIT ini

- **Tempur**

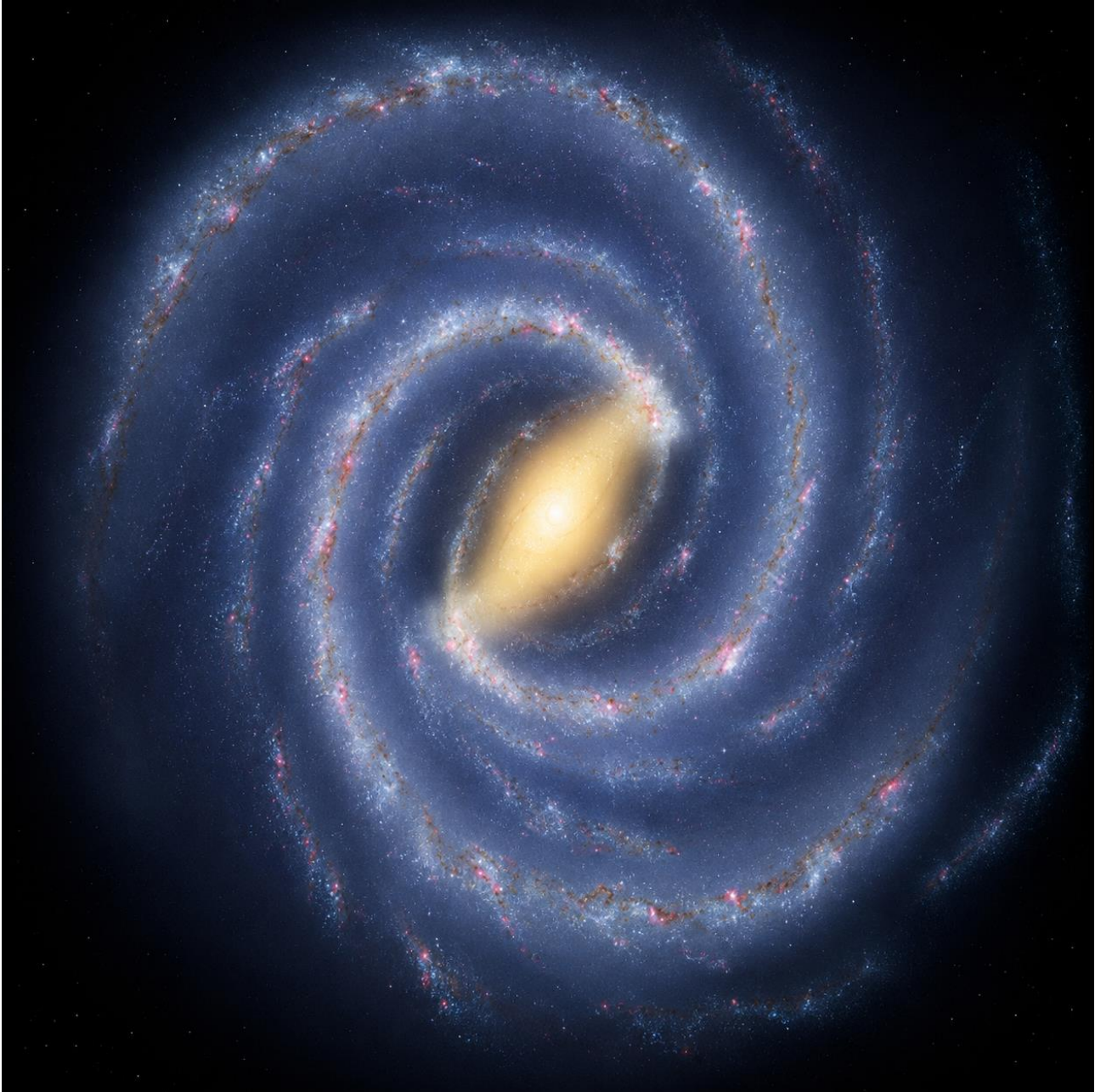
EIT apabila dilempar ke lawan, maka seperti bola kencang dengan berputar cepat dan tidak akan berhenti apabila belum kena ke sasaran. Apabila lawan ada pagaran, maka EIT ini akan terus berputar dititik yang sama sampai pagaran tersebut bolong dan ketika sampai di sasaran maka akan meledak.

- **Pagaran**

Pagaran menggunakan EIT akan seperti bola karet sehingga apabila serangan datang akan memantulkan serangan orang lain. Makin diserang, pagaran akan makin kuat. Kelemahan pagaran dengan EIT ini apabila makin kuat, yang dipagar akan

membuat sesak yang menggunakannya dan apabila makin kuat, sifat elastisnya akan berkurang sehingga bisa membuat retak pagaran.

1.3 Energi Inti Galaksi



Energi inti galaksi seperti energi inti tata surya diambil dari energi yang terkumpul dari peredaran tata surya dengan pusat galaksinya. Setelah diinisiasikan digunakan dan dikembangkan berdasarkan masing-masing orang.

- **Bentuk energi**

Bola energi yang berwarna biru deqaradasi ke ungu terang

- **Sifat Energi**

Hawa panas dan dingin saling bergantian

- **Pola putaran**

Kiri ke kanan atau berlawanan dengan arah jarum jam yang dari kanan ke kiri.

- **Pengobatan**

Menanganin kanker stadium 2 atau 3, sehingga penyakit-penyakit yang kadarnya medium bisa ditanganin dengan EIT ini.

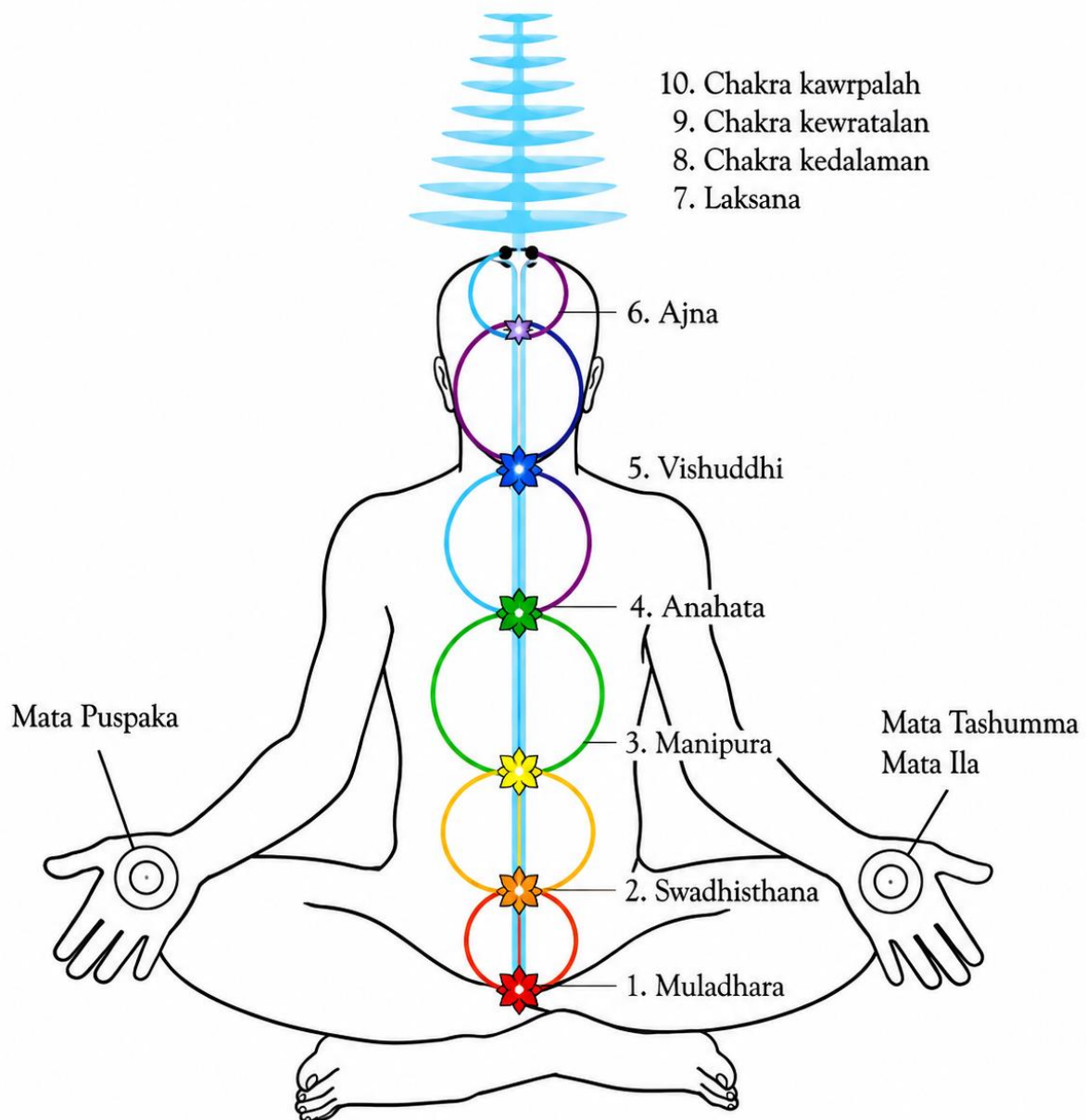
- **Tempur**

Apabila EIG dilempar ke lawan maka EIG seperti kembang api. Meledak di lawan dan mengeluarkan bola-bola kecil yang akan menyebar ke tubuh lawan dan ketika sampai ke lawan akan meledak lagi. Jadi ada ledakan besar dan ada ledakan kecil dari bola-bola energi yang menyebar.

- **Pagaran**

Ketika pagaran EIG diserang, pagaran ini akan menyerap energi yang diserang lawan sehingga energi lawan tersebut akan menjadi satu bagian dari pagaran tersebut. Kelemahan pagaran ini adalah apabila yang menyerang menggunakan racun maka efek ke yang pasang pagaran terkena efek racunnya juga. Tetapi sebaliknya si racun tadi menjadi bagian pagaran.

1.4 Energi Chakra Aksara Ah



Pada manusia mengenal adanya cakara-cakara ilahi yang berada di atas kepala manusia. Ada yang bilang 4 cakara lagi diatas kepala. Tapi yang kita bahas pada saat ini mengenai cakara ke 8 pada manusia.

Cakara ini berada 4 jari diatas kepala manusia.

Cakara ini ketika diaktifkan seperti air yang penuh kesadaran turun ke cakara mahkota. Karena cakara 8 ini adalah perwujudan dari AIR suci (Tirta Amerta). Energinya terdapat di Bindu (4 jari diatas cakara

mahkota) yang menjadi pusat energi dingin di tubuh. Berkat energi ini panas api di tubuh menjadi hangat.

Dan energi dari cakra ini digunakan juga untuk pemadaman energi bersifat api ketika lagi mengadakan pembersihan-pembersihan diri baik di raga maupun di jiwa. Dan juga energi ini digunakan juga untuk masuk ke ranah yang lebih dalam lagi yaitu ranah KEKOSONGAN dengan melakukan pertemuan antara energi ini dengan energi yang bersifat panas dari tubuh kita seperti energi tantien. Ketika pertemuan 2 energi di cakra jantung, disinilah masuk ke ranah ke KOSONGAN

MEDITASI

1. Meditasi Duduk

Sikap Badan

1. Duduk bersimpuh dengan pantat menyentuh lantai dan telapak kaki melingkar di sekitar pantat
2. Posisi telapak tangan mengepal dengan ibu jari ditutupi oleh empat jari yang lain
3. Mata dipejamkan
4. Tipe Napas : Napas halus segitiga
5. Waktu : Minimal 5 menit

Sikap Badan

1. Duduk kaki seperti orang simpuh dengan tulang ekor/pantat menyentuh lantai. Kaki agak melingkar sepanjang pantat
2. Jempol disembunyikan ke dalam 4 jari kemudian diletakkan di atas paha dekan lutut.
3. Badang tegak dan rileks
4. Mata dipejamkan
5. Lidah ke langit-langit (bagi yang sudah paham hawa dingin).

Sikap Napas

1. Pola napas, yaitu napas segitiga. Narik napas lewat hidung, tahan di perut (perut agak keras dan agak kembung) dan buang lewat hidung (perbandingan 1 : 1 : 1)
2. Pikiran rileks dan bayangkan yang indah-indah serta menyenangkan.

Aliran Energi

1. Energi yang masuk diarahkan turun melewati dada, ke perut, ke tulang ekor, naik ke punggung, ke tengkuk, kemudian ke ubun-ubun dan turun ke hidung. Di hidung energi kotor dibuang sedangkan energi bersih terus melakukan siklus perputaran yang kemudian bisa diarahkan ke bagian tubuh yang sedang sakit.
2. Jika ingin membuka chakra, maka: Chakra yang biasa dibuka yaitu chakra mahkota dan chakra ajna (dahi), maka afirmasikan sebagai berikut "...membuka inti dan daun cakra.. ". Dengan uraian:
 - a. Chakramahkota tempat masuk energi, sedangkan chakra ajna tempat membuang energi kotor. Sedangkan siklus energi seperti pada poin 1.
 - b. Chakra dasar (tulang ekor) dan ajna. Dengan uraian seperti di atas (poin a)

MEDITASI DUDUK



Sikap Badan

1. Duduk bersimpuh dengan pantat menyentuh lantai dan telapak kaki melingkar di sekitar pantat
2. Posisi telapak tangan mengepal dengan ibu jari ditutupi oleh empat jari yang lain
3. Mata dipejamkan
4. Tipe Napas : Napas halus segitiga
5. Waktu : Minimal 5 menit



TIPE NAPAS : NAPAS HALUS SEGITIGA



WAKTU



Minimal
5
menit

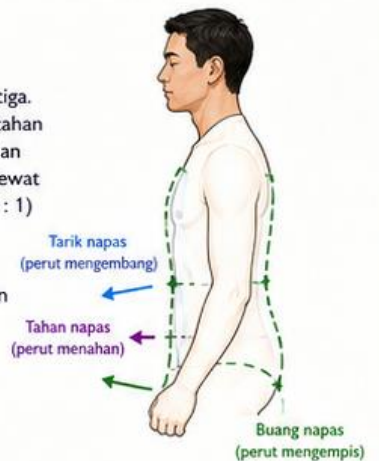
SIKAP BADAN

1. Duduk kaki seperti orang simpuh dengan tulang ekor/pantat menyentuh lantai. Kaki agak melingkar sepanjang pantat
2. Jempol disembunyikan ke dalam 4 jari kemudian diletakkan di atas paha depan lutut.
3. Badang tegak dan rileks
4. Mata dipejamkan
5. Lidah ke langit-langit (bagi yang sudah paham hawa dingin).



SIKAP NAPAS

1. Pola napas, yaitu napas segitiga. Narik napas lewat hidung, tahan di perut (perut agak keras dan agak kembung) dan buang lewat hidung (perbandingan 1 : 1 : 1)
2. Pikiran rileks dan bayangkan yang indah-indah serta menyenangkan.



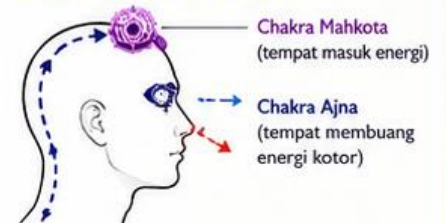
ALIRAN ENERGI

1. Energi yang masuk diarahkan turun melewati dada, ke perut, ke tulang ekor, naik ke punggung, ke tengkuk, kemudian ke ubun-ubun dan turun ke hidung. Di hidung energi kotor dibuang sedangkan energi bersih terus melakukan siklus perputaran yang kemudian bisa diarahkan ke bagian tubuh yang sedang sakit.
2. Jika ingin membuka chakra, maka:
Chakra yang biasa dibuka yaitu chakra mahkota dan chakra ajna (dahi), maka afirmasikan sebagai berikut "...membuka inti dan daun cakranya...".
Dengan uraian:
a. Chakramahkota tempat masuk energi, sedangkan chakra ajna tempat membuang energi kotor. Sedangkan siklus energi seperti pada poin 1.
b. Chakra dasar (tulang ekor) dan ajna. Dengan uraian seperti di atas (poin a)



CHAKRA YANG SERING DIBUKA

A. CHAKRA MAHKOTA – AJNA



B. CHAKRA DASAR – AJNA



CATATAN PENTING

Lakukan meditasi dengan niat yang baik, di tempat yang tenang dan bersih. Tetap konsisten dan sabar. Manfaatkan meditasi untuk menyehatkan tubuh, menenangkan pikiran, dan mendekatkan diri kepada Tuhan.

2. Meditasi Air

Sikap Badan

1. Duduk posisi teratai penuh (lotus penuh) dengan kaki kiri di atas kaki kanan, badan tegak dan rileks
2. Sikap tangan: telapak tangan menghadap ke atas, dimana telapak tangan kiri diatas tangan kanan dan diletakkan di atas pangkuan
3. Mata dipejamkan
4. Lidah ke langit-langit (bagi yang sudah paham hawa dingin)

Sikap Napas

1. Pola napas, yaitu napas segitiga. Narik napas lewat hidung, tahan di perut (perut agak keras dan agak kembung) dan buang lewat hidung (perbandingan 1 : 1 : 1)
2. Pikiran rileks dan bayangkan yang indah-indah serta menyenangkan

Aliran Energi

1. Energi yang masuk diarahkan turun melewati dada, ke perut, ke tulang ekor, naik ke punggung, ke tengkuk, kemudian ke ubun-ubun dan turun ke hidung. Di hidung energi kotor dibuang sedangkan energi bersih terus melakukan siklus perputaran yang kemudian bisa diarahkan ke bagian tubuh yang sedang sakit.
2. Jika ingin membuka chakra, maka: Chakra yang biasa dibuka yaitu chakra mahkota dan chakra ajna (dahi). Dengan uraian: Chakra mahkota tempat masuk energi, sedangkan chakra ajna tempat membuang energi kotor. Sedangkan siklus energi seperti pada poin 1.

Sifat Energi: Panas



MEDITASI AIR



Mengalirkan energi, menenangkan pikiran, menyelaraskan jiwa

SIKAP BADAN

- 1 Duduk posisi teratai penuh (lotus penuh) dengan kaki kiri di atas kaki kanan, badan tegak dan rileks



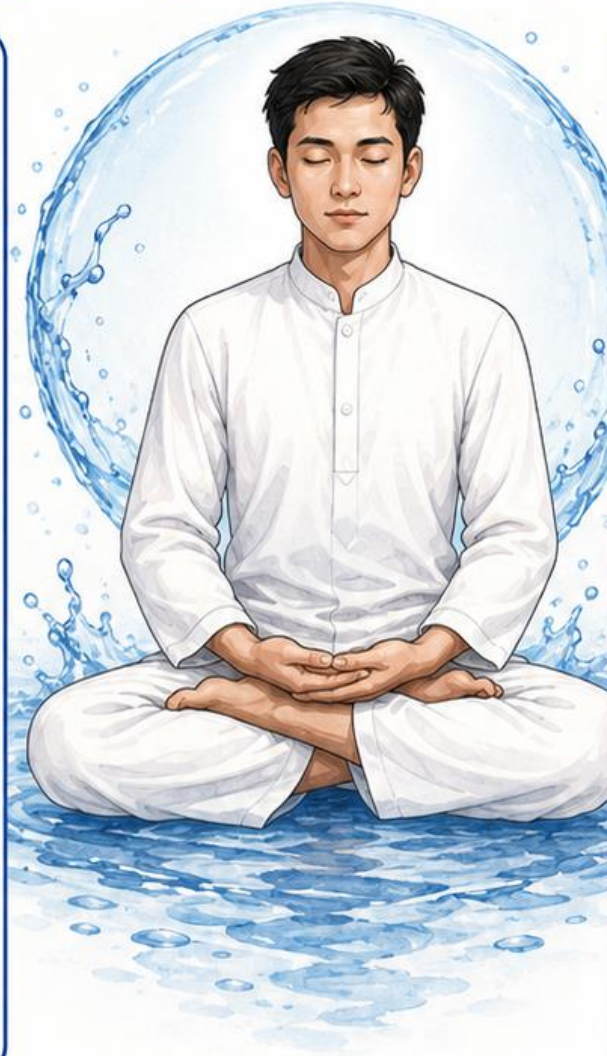
- 2 Sikap tangan: telapak tangan menghadap ke atas, dimana telapak tangan kiri diatas tangan kanan dan diletakkan di atas pangkuan



- 3 Mata dipejamkan



- 4 Lidah ke langit-langit (bagi yang sudah paham hawa dingin)



SIKAP NAPAS

- 1 Pola napas, yaitu napas segitiga. Narik napas lewat hidung, tahan di perut (perut agak keras dan agak kembang) dan buang lewat hidung (perbandingan 1 : 1 : 1)



- 2 Pikiran rileks dan bayangkan yang indah-indah serta menyenangkan



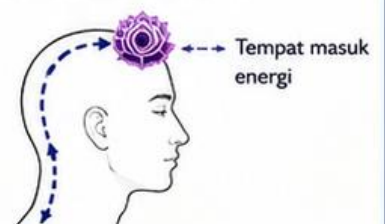
ALIRAN ENERGI

- 1 Energi yang masuk diarahkan turun melewati dada, ke perut, ke tulang ekor, naik ke punggung, ke tengkuk, kemudian ke ubun-ubun dan turun ke hidung. Di hidung energi kotor dibuang sedangkan energi bersih terus melakukan siklus perputaran yang kemudian bisa diarahkan ke bagian tubuh yang sedang sakit.
- 2 Jika ingin membuka chakra, maka: Chakra yang biasa dibuka yaitu chakra mahkota dan chakra ajna (dahi). Dengan uraian: Chakra mahkota tempat masuk energi, sedangkan chakra ajna tempat membuang energi kotor. Sedangkan siklus energi seperti pada poin 1.

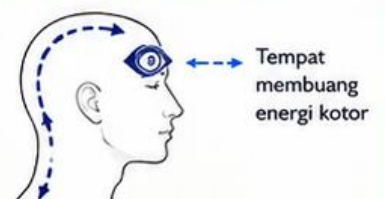


CHAKRA YANG DIBUKA

A. CHAKRA MAHKOTA



B. CHAKRA AJNA (DAHI)



SIFAT ENERGI: PANAS

Meditasi Air mempunyai sifat energi PANAS yang dapat membersihkan tubuh dan pikiran dari energi negatif, membuka aliran energi, meningkatkan vitalitas, dan membantu penyembuhan.



3. Meditasi Api

Sikap Badan

1. Duduk posisi teratai penuh (lotus penuh) dengan kaki kiri di atas kaki kanan, badan tegak dan rileks
2. Sikap tangan: telapak tangan kanan dan kiri saling bertemu (rapat) kemudian diangkat dan mengambil posisi diatas kepala dengan seluruh jari-jari menghadap ke atas (langit)
3. Mata dipejamkan. Lidah ke langit-langit (bagi yang sudah paham hawa dingin)

Sikap Napas

1. Pola napas, yaitu napas segitiga. Narik napas lewat hidung, tahan di perut (perut agak keras dan agak kembung) dan buang lewat hidung (perbandingan 1 : 1 : 1)
2. Pikiran rileks dan bayangkan yang indah-indah serta menyenangkan

Aliran Energi

1. Energi yang masuk diarahkan turun melewati dada, ke perut, ke tulang ekor, naik ke punggung, ke tengkuk, kemudian ke ubun-ubun dan turun ke hidung. Di hidung energi kotor dibuang sedangkan energi bersih terus melakukan siklus perputaran yang kemudian bisa diarahkan ke bagian tubuh yang sedang sakit.
2. Jika ingin membuka chakra, maka: Chakra yang biasa dibuka yaitu chakra mahkota dan chakra ajna (dahi). Dengan uraian: Chakra mahkota tempat masuk energi, sedangkan chakra ajna tempat membuang energi kotor. Sedangkan siklus energi seperti pada poin 1.

Sifat Energi: Dingin



MEDITASI API



Menyalakan energi batin, membangun kekuatan, membersihkan jiwa

SIKAP BADAN

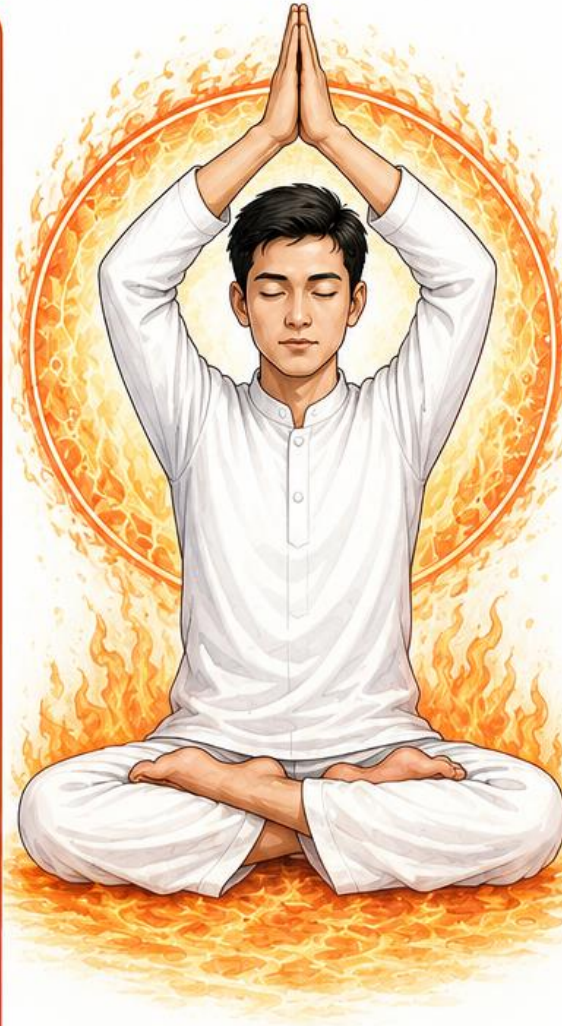
- 1 Duduk posisi teratai penuh (lotus penuh) dengan kaki kiri di atas kaki kanan, badan tegak dan rileks



- 2 Sikap tangan: telapak tangan kanan dan kiri saling bertemu (rapat) kemudian diangkat dan mengambil posisi diatas kepala dengan seluruh jari-jari menghadap ke atas (langit)



- 3 Mata dipejamkan. Lidah ke langit-langit (bagi yang sudah paham hawa dingin)



SIKAP NAPAS

- 1 Pola napas, yaitu napas segitiga. Narik napas lewat hidung, tahan di perut (perut agak keras dan agak kembang) dan buang lewat hidung (perbandingan 1 : 1 : 1)



- 2 Pikiran rileks dan bayangkan yang indah-indah serta menyenangkan



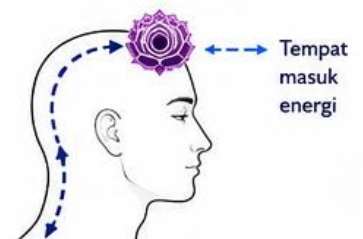
ALIRAN ENERGI

- 1 Energi yang masuk diarahkan turun melewati dada, ke perut, ke tulang ekor, naik ke punggung, ke tengkuk, kemudian ke ubun-ubun dan turun ke hidung. Di hidung energi kotor dibuang sedangkan energi bersih terus melakukan siklus perputaran yang kemudian bisa diarahkan ke bagian tubuh yang sedang sakit.
- 2 Jika ingin membuka chakra, maka: Chakra yang biasa dibuka yaitu chakra mahkota dan chakra ajna (dahi). Dengan uraian: Chakra mahkota tempat masuk energi, sedangkan chakra ajna tempat membuang energi kotor. Sedangkan siklus energi seperti pada poin 1.

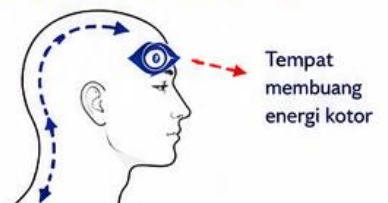


CHAKRA YANG DIBUKA

A. CHAKRA MAHKOTA



B. CHAKRA AJNA (DAHI)



SIFAT ENERGI: DINGIN

Meditasi Api mempunyai sifat energi DINGIN yang dapat menenangkan pikiran, menyeimbangkan emosi, menurunkan panas dalam, dan membersihkan energi negatif.



4. Meditasi Angin

Sikap Badan

1. Duduk posisi setengah teratai (setengah lotus), badan tegak dan rileks
2. Sikap tangan: telapak tangan kanan dan kiri menghadap ke atas yang masing-masing diletakkan di atas lutut dan lutut kiri dimana ujung jari telunjuk dan jempol saling bertemu (saling bersentuhan)
3. Mata dipejamkan
4. Lidah ke langit-langit (bagi yang sudah paham hawa dingin)

Sikap Napas

1. Pola napas, yaitu napas segitiga. Narik napas lewat hidung, tahan di perut (perut agak keras dan agak kembang) dan buang lewat mulut dengan gigi dikatupkan (desis) (perbandingan 1 : 1 : 1)
2. Pada saat tarik napas, perut perlahan dikempeskan dan dada perlahan dikembangkan. Sedangkan saat membuang napas, perut perlahan dikembangkan dan dada perlahan dikempeskan.
3. Pikiran rileks dan bayangkan yang indah-indah serta menyenangkan

Aliran Energi

1. Energi yang masuk diarahkan turun melewati dada, ke perut, ke tulang ekor, naik ke punggung, ke tengkuk, kemudian ke ubun-ubun dan turun ke hidung. Di hidung energi kotor dibuang sedangkan energi bersih terus melakukan siklus perputaran yang kemudian bisa diarahkan ke bagian tubuh yang sedang sakit.
2. Jika ingin membuka chakra, maka: Chakra yang biasa dibuka yaitu chakra mahkota, chakra tulang ekor dan chakra ajna (dahi). Dengan uraian: Chakra mahkota dan chakra tulang ekor tempat masuk energi, sedangkan chakra ajna tempat membuang energi kotor. Sedangkan siklus energi seperti pada poin 1.

Sifat Energi: Sangat Dingin

MEDITASI ANGIN

Mengalirkan energi prana, menenangkan pikiran, meringankan tubuh dan jiwa

SIKAP BADAN

- 1 Duduk posisi setengah teratai (setengah lotus), badan tegak dan rileks



- 2 Sikap tangan: telapak tangan kanan dan kiri menghadap ke atas yang masing-masing diletakkan di atas lutut dan lutut kiri dimana ujung jari telunjuk dan jempol saling bertemu (saling bersentuhan)



- 3 Mata dipejamkan



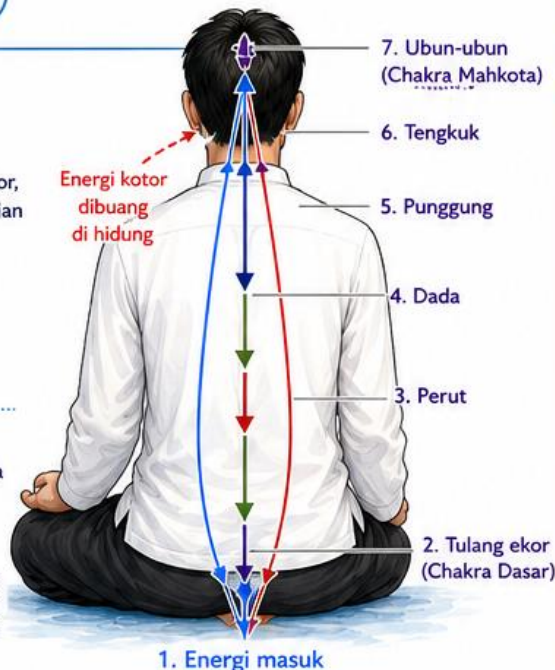
- 4 Lidah ke langit-langit (bagi yang sudah paham hawa dingin)



ALIRAN ENERGI

- 1 Energi yang masuk diarahkan turun melewati dada, ke perut, ke tulang ekor, naik ke punggung, ke tengkuk, kemudian ke ubun-ubun dan turun ke hidung. Di hidung energi kotor dibuang sedangkan energi bersih terus melakukan siklus perputaran yang kemudian bisa diarahkan ke bagian tubuh yang sedang sakit.

- 2 Jika ingin membuka chakra, maka: Chakra yang biasa dibuka yaitu chakra mahkota, chakra tulang ekor dan chakra ajna (dahi). Dengan uraian: Chakra mahkota dan chakra tulang ekor tempat masuk energi, sedangkan chakra ajna tempat membuang energi kotor. Sedangkan siklus energi seperti pada poin 1.

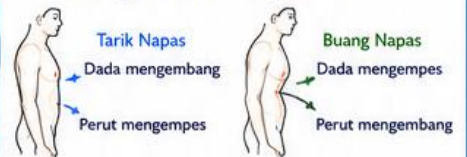


SIKAP NAPAS

- 1 Pola napas, yaitu napas segitiga. Narik napas lewat hidung, tahan di perut (perut agak keras dan agak kembang) dan buang lewat mulut dengan gigi dikatupkan (desis) (perbandingan 1 : 1 : 1)



- 2 Pada saat tarik napas, perut perlahan dikempeskan dan dada perlahan dikembangkan. Sedangkan saat membuang napas, perut perlahan dikembangkan dan dada perlahan dikempeskan.

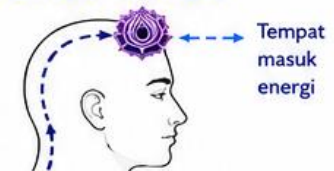


- 3 Pikiran rileks dan bayangkan yang indah-indah serta menenangkan

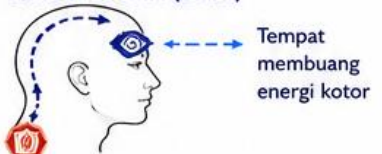


CHAKRA YANG DIBUKA

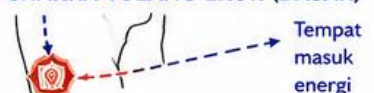
A. CHAKRA MAHKOTA



B. CHAKRA AJNA (DAHI)



C. CHAKRA TULANG EKOR (DASAR)



SIFAT ENERGI: SANGAT DINGIN

Meditasi Angin mempunyai sifat energi SANGAT DINGIN yang dapat menyejukkan tubuh dan pikiran, menurunkan panas dalam, mengurangi emosi berlebihan, membersihkan jiwa dan menyeimbangkan energi negatif.



5. Meditasi Panas Dingin

Sikap Badan

1. Duduk posisi setengah teratai (setengah lotus), badan tegak dan rileks
2. Sikap tangan: telapak tangan menghadap ke atas, dimana telapak tangan kiri di atas telapak tangan kanan dan diletakkan di atas pangkuan.
3. Mata dipejamkan
4. Lidah ke langit-langit (bagi yang sudah paham hawa dingin)

Sikap Napas

1. Pola napas, yaitu napas segitiga. Tarik lewat hidung, tahan di perut (perut agak keras dan agak kembang) dan buang sangat perlahan lewat hidung (perbandingan 1 : 2 : 2 atau 2 : 1: 1)
2. Pada saat tarik napas, perut perlahan agak dikembungkan. Dan saat membuang napas, perut perlahan dikempeskan.
3. Pikiran rileks dan bayangkan yang indah-indah serta menyenangkan

Aliran Energi

Energi yang masuk diarahkan turun melewati dada, ke perut, ke tulang ekor, naik ke punggung, terus ke tengkuk dan naik ke ubun-ubun kemudian turun ke hidung. Di hidung, energi kotor dibuang, sedangkan energi bersih terus melakukan siklus perputaran yang kemudian bisa diarahkan ke bagian tubuh yang sedang sakit.

Sifat Energi: Energi dingin dan panas bergabung saling berganti



MEDITASI PANAS DINGIN



Menyelaraskan energi panas dan dingin, menyeimbangkan tubuh dan pikiran

SIKAP BADAN

- 1 Duduk posisi setengah teratai (setengah lotus), badan tegak dan rileks



- 2 Sikap tangan: telapak tangan menghadap ke atas, dimana telapak tangan kiri di atas telapak tangan kanan dan diletakkan di atas pangkuan.



- 3 Mata dipejamkan



- 4 Lidah ke langit-langit (bagi yang sudah paham hawa dingin)



ALIRAN ENERGI

Energi yang masuk diarahkan turun melewati dada, ke perut, ke tulang ekor, naik ke punggung, terus ke tengkuk dan naik ke ubun-ubun kemudian turun ke hidung.

Di hidung, energi kotor dibuang, sedangkan energi bersih terus melakukan siklus perputaran yang kemudian bisa diarahkan ke bagian tubuh yang sedang sakit.



SIKAP NAPAS

- 1 Pola napas, yaitu napas segitiga. Tarik lewat hidung, tahan di perut (perut agak keras dan agak kembang) dan buang sangat perlahan lewat hidung (perbandingan 1 : 2 : 2 atau 2 : 1 : 1)



- 2 Pada saat tarik napas, perut perlahan agak dikembungkan. Dan saat membuang napas, perut perlahan dikempeskan.



- 3 Pikiran rileks dan bayangkan yang indah-indah serta menyenangkan



SIFAT ENERGI: ENERGI DINGIN DAN PANAS BERGABUNG SALING BERGANTI



ENERGI DINGIN

Menyejukkan tubuh dan pikiran, membersihkan energi negatif, menenangkan emosi.



ENERGI PANAS

Menghangatkan tubuh dan pikiran, memberi kekuatan, meningkatkan vitalitas dan memperlancar aliran energi.



Keduanya bergabung dan saling berganti secara alami untuk menyeimbangkan tubuh, pikiran dan jiwa.

6. Meditasi Prana

Sikap Badan

1. Duduk posisi seperempat teratai (seperempat lotus) kaki kanan di depan kaki kiri, badan tegak dan rileks
2. Sikap tangan: telapak tangan menghadap ke atas, dimana telapak tangan kiri diletakkan di atas lutut kiri dan telapak tangan kanan di atas lutut kanan.
3. Mata dipejamkan
4. Lidah ke langit-langit (bagi yang sudah paham hawa dingin)

Sikap Napas

1. Pola napas, yaitu napas segitiga. Tarik lewat hidung, tahan di perut (perut agak keras dan agak kembang) dan buang sangat perlahan lewat hidung (perbandingan 2 : 1 : 4)
2. Pada saat tarik napas, perut perlahan agak dikembungkan. Dan saat membuang napas, perut perlahan dikempeskan.
3. Pikiran rileks dan bayangkan yang indah-indah serta menyenangkan

Chakra yang Dibuka dan Warna yang Dimasukkan. No Chakra yang dibuka Warna yang dimasukkan

1. Chakra Mahkota (Putih)
2. Chakra Ajna (Hijau)
3. Chakra Perut (Lila)
4. Chakra Telapak Tangan (Ungu)
5. Chakra Telapak Kaki (Biru)
6. Chakra Punggung (Orange)
7. Chakra Punggung Bawah (dekat pinggang) (Hijau Alpukat)

Aliran Energi

1. Semua energi berwarna di atas dimasukkan ke dalam pusat energi (3 jari di bawah pusar)
2. Jika ingin mengobati penyakit bisa diarahkan ke tempat yang sakit.



MEDITASI PRANA



Mengalirkan Prana, Mengaktifkan Pusat Energi, Menyembuhkan Tubuh dan Jiwa

SIKAP BADAN

- 1 Duduk posisi seperempat teratai (seperempat lotus) kaki kanan di depan kaki kiri, badan tegak dan rileks



- 2 Sikap tangan: telapak tangan menghadap ke atas, dimana telapak tangan kiri diletakkan di atas lutut kiri dan telapak tangan kanan di atas lutut kanan.



- 3 Mata dipejamkan



- 4 Lidah ke langit-langit (bagi yang sudah paham hawa dingin)



SIKAP NAPAS

- 1 Pola napas, yaitu napas segitiga. Tarik lewat hidung, tahan di perut (perut agak keras dan agak kembang) dan buang sangat perlahan lewat hidung (perbandingan 2 : 1 : 4)



- 2 Pada saat tarik napas, perut perlahan agak dikembungkan. Dan saat membuang napas, perut perlahan dikempeskan.



- 3 Pikiran rileks dan bayangkan yang indah-indah serta menyenangkan



CHAKRA YANG DIBUKA DAN WARNA YANG DIMASUKKAN

No	Chakra yang dibuka	Warna yang dimasukkan
1	Chakra Mahkota (Putih)	Putih
2	Chakra Ajna (Hijau)	Hijau
3	Chakra Perut (Lila)	Lila
4	Chakra Telapak Tangan (Ungu)	Ungu
5	Chakra Telapak Kaki (Biru)	Biru
6	Chakra Punggung (Orange)	Orange
7	Chakra Punggung Bawah (dekat pinggang) (Hijau Alpakat)	Hijau Alpakat

- 1 Semua energi berwarna di atas dimasukkan ke dalam pusat energi (3 jari di bawah pusar)



- 2 Jika ingin mengobati penyakit bisa diarahkan ke tempat yang sakit.



Semua energi masuk ke pusat energi (3 jari di bawah pusar)



SIFAT ENERGI: ENERGI DINGIN DAN PANAS BERGABUNG SALING BERGANTI

Energi dingin menenangkan, energi panas mengaktifkan.
Keduanya bergabung dan saling berganti untuk menyeimbangkan tubuh, pikiran, dan jiwa.



7. Meditasi Prana 2

Sikap Badan

1. Duduk posisi seperempat teratai (seperempat lotus) kaki kanan di depan kaki kiri, badan tegak dan rileks
2. Sikap tangan: telapak tangan menghadap ke atas, dimana telapak tangan kiri diletakkan di atas lutut kiri dan telapak tangan kanan di atas lutut kanan.
3. Mata dipejamkan
4. Lidah ke langit-langit (bagi yang sudah paham hawa dingin)

Sikap Napas

Pola napas, yaitu napas segitiga. Tarik lewat hidung, tahan di perut (perut agak keras dan agak kembung) dan buang sangat perlahan lewat hidung

Aliran Energi

Energi dimasukkan ke cakras akasara ah dan dikumpulkan di tengah-tengah belakang kepala, kemudian dialirkan ke pembuluh syaraf bathin (sepanjang punggung, terus ke tulang ekor, naik ke perut, dada dan bermuara di hidung)



MEDITASI PRANA 2



Mengaktifkan Prana, Mengalirkan Energi, Menyembuhkan Tubuh dan Jiwa

SIKAP BADAN

- 1 Duduk posisi seperempat teratai (seperempat lotus) kaki kanan di depan kaki kiri, badan tegak dan rileks



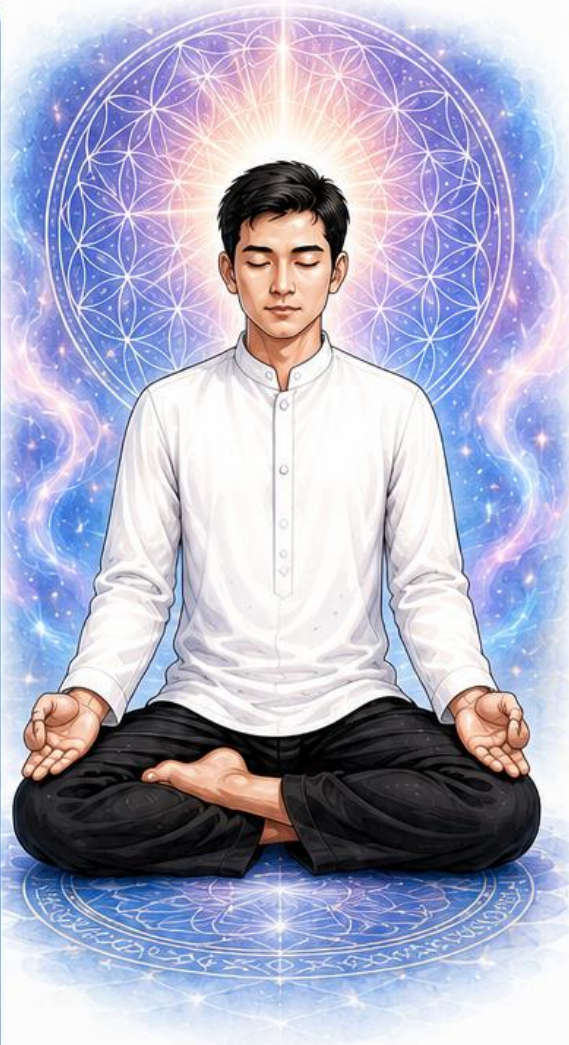
- 2 Sikap tangan: telapak tangan menghadap ke atas, dimana telapak tangan kiri diletakkan di atas lutut kiri dan telapak tangan kanan di atas lutut kanan.



- 3 Mata dipejamkan



- 4 Lidah ke langit-langit (bagi yang sudah paham hawa dingin)



SIKAP NAPAS

Pola napas, yaitu napas segitiga. Tarik lewat hidung, tahan di perut (perut agak keras dan agak kembung) dan buang sangat perlahan lewat hidung



ALIRAN ENERGI

Energi dimasukkan ke cakras akasara ah dan dikumpulkan di tengah-tengah belakang kepala, kemudian dialirkan ke pembuluh syaraf bathin (sepanjang punggung, terus ke tulang ekor, naik ke perut, dada dan bermuara di hidung)

1. ENERGI DIMASUKKAN KE CAKRA AKASARA AH



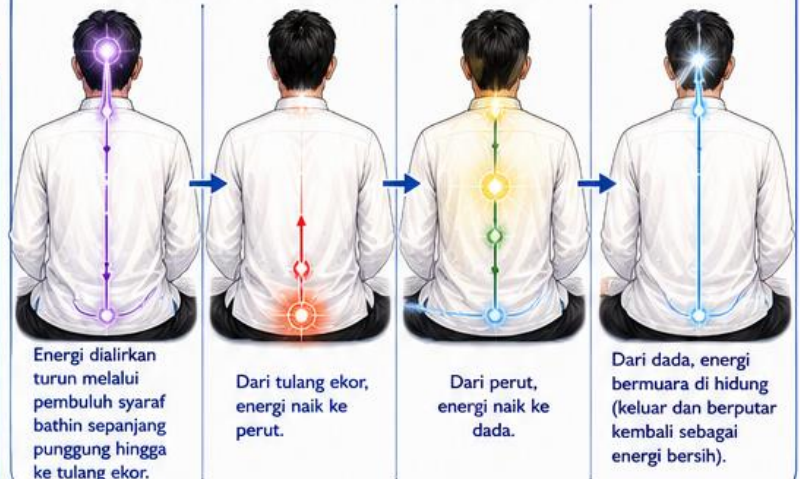
Fokuskan pikiran pada cakras AKASARA AH (di atas ubun-ubun). Tarik energi prana warna putih atau ungu ke dalam cakras ini.

2. ENERGI DIKUMPULKAN DI TENGAH BELAKANG KEPALA



Kumpulkan energi di tengah belakang kepala (titik di antara kedua telinga bagian belakang).

3. ALIRAN ENERGI DALAM PEMBULUH SYARAF BATHIN



KETERANGAN TAMBAHAN

- Lakukan meditasi ini secara rutin setiap hari.
- Fokus, rileks dan konsisten adalah kunci utama.
- Energi prana dapat diarahkan ke bagian tubuh yang sakit setelah aliran energi stabil.

“Prana adalah energi kehidupan. Dengan meditasi, kita menyatu dengan energi semesta untuk penyembuhan dan pencerahan.”



8. Meditasi 7 Layer

Manfaat

1. Proteksi etheric
2. Detox
3. Teknik nafasnya bisa membantu ikhtiar penyembuhan ejakulasi dini (bila diniatkan)

Prerequisite

Sudah sering meditasi rutin

Efek Samping

1. Efek samping seperti badan meriang selama beberapa hari karena jarang meditasi sebelumnya
2. Efek samping seperti diare, muntah ringan, badan lemas atau drop selama beberapa hari karena proses detox

Sikap Badan

1. Menghadap kutub kutub bumi (utara-selatan), niat memanfaatkan energy kutub bumi.
2. Duduk posisi setengah teratai (setengah lotus), badan tegak dan rileks
3. Sikap tangan: telapak tangan menghadap ke atas, dimana telapak tangan kiri di atas telapak tangan kanan dan diletakkan di atas pangkuan.
4. Mata dipejamkan
5. Lidah ke langit-langit (bagi yang sudah paham hawa dingin)

Langkah – langkah

Bulatkan niat secara mantab untuk melakukan ikhtiar detoksifikasi racun-racun dalam tubuh sekaligus membentuk proteksi diri melalui teknis meditasi ini. Mantapkan batin terlebih dahulu.

1. Nafas seperti diatas dan fokuskan mendengarkan merasakan detak jantung atau aliran darah kita. Pasrahkan niat kepada Tuhan YME, boleh juga dilanjut dengan niat terhubung kepada Guru Cahaya yang disukai (misal : Nabi, Yesus, Budha, dst sesuaikan keyakinan masing masing ... please no sara ya)
2. Niatkan menarik energi langit dan energi bumi dan makin mengaktifkan energi2 yg ada di tubuh. Diselaraskan menjadi satu kesatuan dan diberi nama (biar makin akrab dan gampang dipanggil), misalkan diberi nama "power". Niatkan terhubung selalu dengan langit dan bumi sehingga "power" akan makin besar dan bersih.
3. Jika tubuh sudah penuh oleh "power" diniatkan memancar melalui seluruh tubuh dan dibuat 7 lapisan energi yang makin lama makin menebal sehingga tidak ada cela lagi (bisa dibayangkan seperti kepompong, lembut halus tapi kuat karena saling menunjang).
4. Jika sudah terbentuk 7 lapisan pelindung energi niatkan pancaran "power" yg memalui setiap pori2...akan selalu memantul kembali kepada 7 lapisan tubuh kita sehingga akan terjadi pembersihan dan penguatan setiap tubuh lapisan kita.
5. Jika sudah mulai pantulannya padat (banyak), maka niatkan energi tersebut memutar selaras dengan putaran bumi.
6. Apapun yg terlihat. biasanya akan terjadi permainan warna warni abaikan saja.
7. Jika dirasa sudah cukup pelan2 kendurkan putaran energinya dan mengendorkan energi anda sehingga menjadi normal dan stabil kembali.
8. Lakukan dengan jiwa yg ikhlas santai senyum tanpa amarah dendam dsb.
9. Selesai.. Rasakan syukur dan ucapkan terimakasih kepada Tuhan YME dan siapapun yang tadi turut hadir dan membantu

Catatan: Meditasi ini harus 3x berturut turut



MEDITASI 7 LAYER

7 LAPISAN ENERGI PELINDUNG & DETOKSIFIKASI TUBUH



MANFAAT

1. Proteksi etheric
2. Detox
- 3 Teknik nafasnya bisa membantu ikhtiar penyembuhan ejakulasi dini (bila diniatkan)

PREREQUISITE

Sudah sering medit rutin



EFEK SAMPING



- 2 Efek samping seperti badan meriang selama beberapa hari karena jarang meditasi sebelumnya
- 2 Efek samping seperti diare, muntah ringan, badan lemas atau drop selama beberapa hari karena proses detox

SIKAP BADAN

- 1 Menghadap kutub kutub bumi (utara-selatan), niat memanfaatkan energy kutub bumi.
- 2 Duduk posisi setengah teratai (setengah lotus), badan tegak dan rileks.
- 3 Sikap tangan: telapak tangan menghadap ke atas, dimana telapak tangan kiri di atas telapak tangan kanan dan diletakkan di atas pangkuan.
- 4 Mata dipejamkan.
- 5 Lidah ke langit-langit (bagi yang sudah paham hawa dingin).

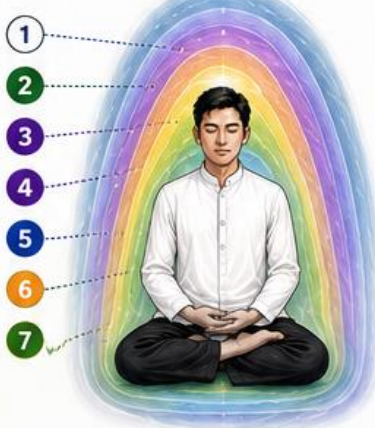


ENERGI LANGIT



ENERGI BUMI

7 LAPISAN ENERGI PELINDUNG



7 lapisan energi ini bekerja seperti kepompong energi yang lembut namun kuat, saling menunjang dan memperkuat, menjaga tubuh dari energi negatif, serta membantu proses detoksifikasi alami.

LANGKAH - LANGKAH

Bulatkan niat secara mantab untuk melakukan ikhtiar detoksifikasi racun-racun dalam tubuh sekaligus membentuk proteksi diri melalui teknis meditasi ini. Mantabkan batin terlebih dahulu.

- 1 Nafas seperti diatas dan fokuskan mendengarkan merasakan detak jantung atau aliran darah kita. Pasrahkan niat kepada Tuhan YME, boleh juga dilanjut dengan niat terhubung kepada Guru Cahaya yang disukai (misal : Nabi, Yesus, Budha, dst sesuai keyakinan masing masing ... please no sara ya)



- 2 Niatkan menarik energi langit dan energi bumi dan makin mengaktifkan energi2 yg ada di tubuh. Diselaraskan menjadi satu kesatuan dan diberi nama (biar makin akrab dan gampang dipanggil), misalkan diberi nama "power". Niatkan terhubung selalu dengan langit dan bumi sehingga "power" akan makin besar dan bersih.



- 3 Jika tubuh sudah penuh oleh "power" diniatkan memancar melalui seluruh tubuh dan dibuat 7 lapisan energi yang makin lama makin menebal sehingga tidak ada cela lagi (bisa dibayangkan seperti kepompong, lembut halus tapi kuat karena saling menunjang).



- 4 Jika sudah terbentuk 7 lapisan pelindung energi niatkan pancaran "power" yg melalui setiap pori2... akan selalu memantul kembali kepada 7 lapisan tubuh kita sehingga akan terjadi pembersihan dan penguatan setiap tubuh lapisan kita.



- 5 Jika sudah mulai pantulannya padat (banyak), maka niatkan energi tersebut memutar selaras dengan putaran bumi.



- 6 Apapun yg terlihat, biasanya akan terjadi permainan warna warni abaikan saja.



- 7 Jika dirasa sudah cukup pelan2 kendurkan putaran energinya dan mengendorkan energi anda sehingga menjadi normal dan stabil kembali.



- 8 Lakukan dengan jiwa yg ikhlas santai senyum tanpa amarah dendam dsb.



- 9 Selesai.. Rasakan syukur dan ucapkan terimakasih kepada Tuhan YME dan siapapun yang tadi turut hadir dan membantu.



CATATAN: MEDITASI INI HARUS 3X BERTURUT TURUT

Lakukan meditasi ini selama 3 hari berturut-turut untuk hasil yang optimal. Jaga pola makan sehat, perbanyak minum air putih, dan istirahat cukup.



9. Meditasi Cakra Dasar Untuk Membooster Wealth

Sikap Badan

1. Menghadap kutub kutub bumi (utara-selatan), niat memanfaatkan energy kutub bumi.
2. Duduk posisi setengah teratai (setengah lotus), badan tegak dan rileks
3. Sikap tangan: telapak tangan menghadap ke atas, dimana telapak tangan kiri di atas telapak tangan kanan dan diletakkan di atas pangkuan.
4. Mata dipejamkan
5. Lidah ke langit-langit (bagi yang sudah paham hawa dingin)

Sikap Napas

1. Pola napas, yaitu napas segitiga. Tarik lewat hidung, tahan di perut (perut agak keras dan agak kembung) dan buang sangat perlahan lewat hidung

Langkah – langkah

Bulatkan niat secara mantab untuk melakukan permohonan rejeki. Pastikan dulu permohonannya baru didoakan, berdoa terlebih dahulu kepada Tuhan yg maha kuasa.

1. Afirmasi "saya afirmasi bahwa saya hanya mau menerima energy dari ilahi atau dari golongan cahaya, selain dari itu saya tolak sekarang juga"
2. Panggil energy relaksasi. Terus mulai relaxkan badan dan pikiran. Lanjut ke meditasi relaksasi, estimasi 5 menit

3. Setelah itu niatkan utk mengaktifkan cakra manipura (solar plexus), cakra swadistana (sacred sex), cakra muladara (root) berurutan. Caranya dengan afirmasi "saya afirmasikan untuk mengaktifkan cakra xxyzz sekarang juga". Terus rasakan apa yang terjadi. Kira-kira kurang lebih 2-5 menit. Baru turun ke cakra dibawahnya. Demikian seterusnya sampai cakra muladara.
4. Berpindah fokus ke niat permohonan tadi. Misal "saya niat menjadi kaya dan sukses melalui jalur Illahi dan dari sumber2 yg saya ketahui ataupun belum saya ketahui". Bayangkan kaya dan kesuksesan yang ingin dicapai menurut gambaran masing-masing. Rasakan seperti kita sudah mendapatkan dan tengah menikmati itu. Perasaan-perasaan bahagianya pada saat semua itu tercapai.
5. Setelah itu niatkan untuk melepaskan niat tersebut ke alam semesta. Dengan afirmasi, "Bilang kuhempaskan niatku itu ke alam semesta biar alam semesta membantuku untuk mewujudkannya."
6. Ucapkan terima kasih kepada Tuhan YME, Guru-guru cahaya, yg telah membantu hidup kita selama ini. Kembangkan rasa syukur tersebut setiap hari.
7. Setelah proses itu selesai, tinggal lanjut meditasi sepuasnya. Selesai. Boleh di ulangi secara rutin atau mingguan.

Cara Pakai (Pasca Meditasi)

Doa dan permohonan yang sudah dimeditasikan dipanjatkan lagi kepada Tuhan YME sesaat sebelum tidur dan sesaat setelah bangun.

Note *Wealth bergantung juga dengan karma dan ikhtiar fisik. Saat ikhtiar dan doa serta meditasi sudah paripurna, maka biarlah takdir yang bertarung dilangit.



MEDITASI CAKRA DASAR

UNTUK MEMBROSTER WEALTH

Aktifkan Energi Bumi • Perkuat Akar • Tarik Rejeki • Ciptakan Kelimpahan



SIKAP BADAN

- 1 Menghadap kutub kutub bumi (utara-selatan), niat memanfaatkan energy kutub bumi.



- 2 Duduk posisi setengah teratai (setengah lotus), badan tegak dan rileks.



- 3 Sikap tangan: telapak tangan menghadap ke atas, dimana telapak tangan kiri di atas telapak tangan kanan dan diletakkan di atas pangkuan.



- 4 Mata dipejamkan.



- 5 Lidah ke langit-langit (bagi yang sudah paham hawa dingin).

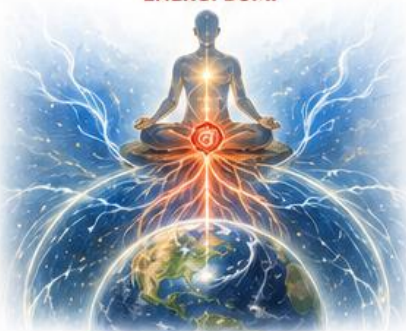


SIKAP NAPAS

- 1 Pola napas, yaitu napas segitiga. Tarik lewat hidung, tahan di perut (perut agak keras dan agak kembung) dan buang sangat perlahan lewat hidung.



ENERGI BUMI



Tarik energi bumi untuk memperkuat akar, stabilitas, dan menarik kelimpahan rejeki."

LANGKAH - LANGKAH

Bulatkan niat secara mantab untuk melakukan permohonan rejeki. Pastikan dulu permohonannya baru didoakan, berdoa terlebih dahulu kepada Tuhan yg maha kuasa.

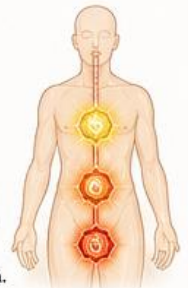
- 1 Afirmasi "saya afirmasi bahwa saya hanya mau menerima energy dari ilahi atau dari golongan cahaya, selain dari itu saya tolak sekarang juga"



- 2 Panggil energy relaksasi. Terus mulai relaskan badan dan pikiran. Lanjut ke meditasi relaksasi, estimasi 5 menit.



- 3 Setelah itu niatkan utk mengaktifkan cakra manipura (solar plexus), cakra swadistana (sacred sex), cakra muladara (root) berurutan. Caranya dengan afirmasi "saya afirmasikan untuk mengaktifkan cakra xxyzz sekarang juga". Terus rasakan apa yang terjadi. Kira-kira kurang lebih 2-5 menit. Baru turun ke cakra dibawahnya. Demikian seterusnya sampai cakra muladara.



- 4 Berpindah fokus ke niat permohonan tadi. Misal "saya niat menjadi kaya dan sukses melalui jalur Illahi dan dari sumber2 yg saya ketahui ataupun belum saya ketahui". Bayangkan kaya dan kesuksesan yang ingin dicapai menurut gambaran masing-masing. Rasakan seperti kita sudah mendapatkan dan tengah menikmati itu. Perasaan-perasaan bahagiannya pada saat semua itu tercapai.



- 5 Setelah itu niatkan untuk melepaskan niat tersebut ke alam semesta. Dengan afirmasi, "Bilang kuhempaskan niatku itu ke alam semesta biar alam semesta membantuku untuk mewujudkannya."



- 6 Ucapkan terima kasih kepada Tuhan YME, Guru-guru cahaya, yg telah membantu hidup kita selama ini. Kembangkan rasa syukur tersebut setiap hari.



- 7 Setelah proses itu selesai, tinggal lanjut meditasi sepuasnya. Selesai. Boleh di ulangi secara rutin atau mingguan.



CARA PAKAI (PASCA MEDITASI)



Doa dan permohonan yang sudah dimeditasikan dipanjatkan lagi kepada Tuhan YME sesaat sebelum tidur dan sesaat setelah bangun.



★ NOTE

*Wealth bergantung juga dengan karma dan ikhtiar fisik.

Saat ikhtiar dan doa serta meditasi sudah paripurna, maka biarlah takdir yang bertaruh dilangit.



10. Meditasi Putar

Sikap Badan

1. Badan duduk bersila biasa dengan punggung tegak dan tidak boleh bersandar serta rileks.
2. Tangan kanan menghadap ke bawah dan tangan kiri menghadap ke kiri. Ini apabila aliran putaran energi dari kanan ke kiri. Apabila sebaliknya aliran dari kiri ke kanan maka telapak tangan kiri menghadap ke bawah dan telapak tangan kanan menghadap ke atas.
3. Apabila aliran energi dari kanan ke kiri maka posisi telapak tangan kanan lebih diangkat dari telapak tangan kiri. Begitu juga sebaliknya
4. Posisi telapak tangan berada di atas paha masing-masing.

Sikap Nafas

Pola nafas yang digunakan adalah pola nafas seperti bernafas biasa

Langkah-langkah

1. Kumpulkan beberapa orang yang akan melakukan meditasi putar
2. Buat design posisi masing-masing orang dalam bentuk lingkaran
3. Aktifkan suatu energi dan energi ini harus sama dengan peserta yang lain sehingga semua peserta menggunakan energi yang sama.
4. Apabila aliran energi dari kanan ke kiri, maka yang memimpin meditasi mengalirkan energi dari telapak tangan kanan ke telapak tangan kiri peserta yang lain dimana posisinya berada di samping kanan pemimpin meditasi.
5. Alirkan energi dari orang pertama ke orang ke dua dan saling mengalirkan ke orang selanjutnya sehingga memutar kembali ke orang pertama. Lakukan ini beberapa menit
6. Apabila ingin improvisasi maka atur kecepatan putaran energi. Misalnya putaran energi lebih cepat, lebih kuat 2 kali sebelumnya. Lakukan perulangan niat setiap 2 menit.
7. Energi hasil bentukan akan terkumpul ditengah-tengah lingkaran. Setelah selesai meditasi, maka pemimpin meditasi nonduplicate energi hasil tersebut dan dibagikan ke setiap peserta.
8. Energi hasil diambil dan mereplace energi lama yang berada ditubuh.



MEDITASI PUTAR

Mengalirkan Energi, Menyatukan Hati, Menciptakan Keseimbangan



SIKAP BADAN

- 1 Badan duduk bersila biasa dengan punggung tegak dan tidak boleh bersandar serta rileks.



- 2 Tangan kanan menghadap ke bawah dan tangan kiri menghadap ke kiri. Ini apabila aliran putaran energi dari kanan ke kiri. Apabila sebaliknya aliran dari kiri ke kanan maka telapak tangan kiri menghadap ke bawah dan telapak tangan kanan menghadap ke atas.



- 3 Apabila aliran energi dari kanan ke kiri maka posisi telapak tangan kanan lebih diangkat dari telapak tangan kiri. Begitu juga sebaliknya.



- 4 Posisi telapak tangan berada di atas paha masing-masing.



ALIRAN ENERGI (CONTOH: DARI KANAN KE KIRI)



Jika aliran dari kiri ke kanan, maka arah panah berlawanan dan posisi telapak tangan dibalik (sesuai petunjuk pada **SIKAP BADAN** poin 2 & 3).

SIKAP NAFAS

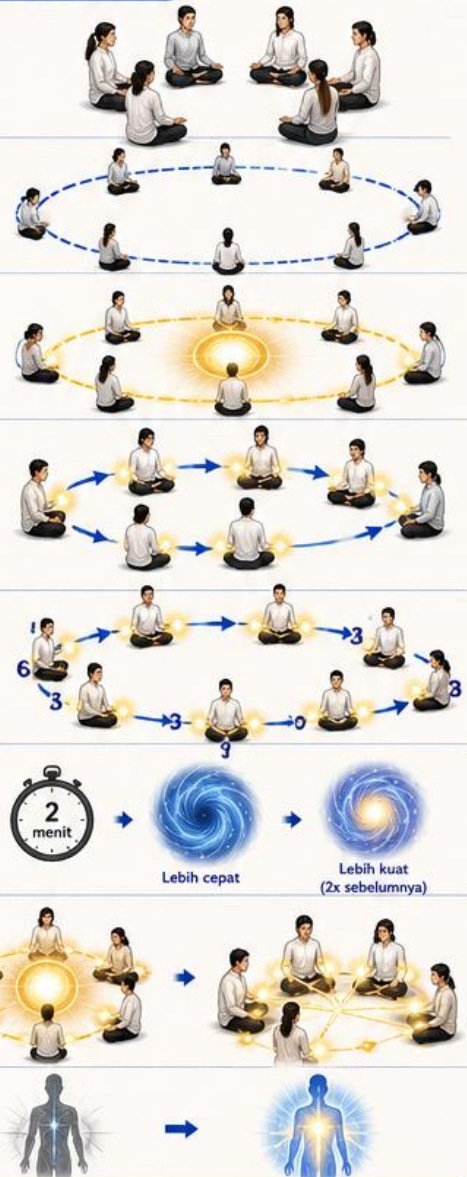
Pola nafas yang digunakan adalah pola nafas seperti bernafas biasa

Tarik nafas
(lewat hidung)
Buang nafas
(lewat hidung)



LANGKAH-LANGKAH

- 1 Kumpulkan beberapa orang yang akan melakukan meditasi putar.
- 2 Buat design posisi masing-masing orang dalam bentuk lingkaran.
- 3 Aktifkan suatu energi dan energi ini harus sama dengan peserta yang lain sehingga semua peserta menggunakan energi yang sama.
- 4 Apabila aliran energi dari kanan ke kiri, maka yang memimpin meditasi mengalirkan energi dari telapak tangan kanan ke telapak tangan kiri peserta yang lain dimana posisinya berada di samping kanan pemimpin meditasi.
- 5 Alirkan energi dari orang pertama ke orang ke dua dan saling mengalirkan ke orang selanjutnya sehingga memutar kembali ke orang pertama. Lakukan ini beberapa menit.
- 6 Apabila ingin improvisasi maka atur kecepatan putaran energi. Misalnya putaran energi lebih cepat, lebih kuat 2 kali sebelumnya. Lakukan pengulangan niat setiap 2 menit.
- 7 Energi hasil bentukan akan terkumpul ditengah-tengah lingkaran. Setelah selesai meditasi, maka pemimpin meditasi nonduplicate energi hasil tersebut dan dibagikan ke setiap peserta.
- 8 Energi hasil diambil dan mereplace energi lama yang berada ditubuh.



★ NOTE PENTING

Niatkan dengan tulus, jaga fokus dan kebersamaan energi. Semakin selaras, semakin kuat energi yang terbentuk.

"Satu energi, satu hati, satu putaran,
mengalirkan berkah untuk semua."



11. Meditasi Therapi

Cara/teknik meditasi nya sbb :

1. Duduk di kursi dengan posisi badan tegak, kaki menumpu kelantai dan kedua telapak tangan masing2 di letakkan diatas paha , semua itu dilakukan secara rilex / tidak tegang.
2. Pejamkan mata , dan berdoa kepada Allah sang pencipta raga kita "Yaa Allah ampuni hamba yg selama ini tidak merawat tubuh ciptaan Mu dg baik sehingga rusak dan sakit ..dengan izin dan kuasa mu Yaa Allah berikanlah kesembuhan melalui meditasi ini ...innalilahi wainailaihi roziun..laahaulaa walaa kuata illa billahil a'liyul adzim." ...Silahkan berdoa dgn cara lain
3. Bengkokan lidah dan tempel kan ke langit langit rongga mulut bagian belakang atas..tutup mulut rapat
4. Lakukan meditasi tsb dg penuh keyakinan dan khusyu selama 1(satu) jam setiap harinya , selama 13 hari berturut turut . Setelah melakukan meditasi bbrp hari , dirasakan bagian tubuh spt ditusuk jarum, terutama pada hari ke-12 dan ke-13 , yaitu pada bagian pusat yang sakit dirasakan seperti di aduk aduk. Semua itu adalah reaksi bagian dari proses terapi.



MEDITASI THERAPI

Membersihkan, Menyeimbangkan dan Menyembuhkan
Tubuh – Pikiran – Jiwa dengan Izin Allah SWT



CARA / TEKNIK MEDITASI NYA SBB :

1

Duduk di kursi dengan posisi badan tegak, kaki menumpu kelantai dan kedua telapak tangan masing2 di letakkan diatas paha , semua itu dilakukan secara rilex / tidak tegang.

✓ RILEX & TEGAK



2

Pejamkan mata , dan berdoa kepada Allah sang pencipta raga kita

"Yaa Allah ampuni hamba yg selama ini tidak merawat tubuh ciptaan Mu dg baik sehingga rusak dan sakit ..dengan izin dan kuasa mu Yaa Allah berikanlah kesembuhan melalui meditasi ini ... innalilahi wainailaihi roziun..laahaulaa wala kuata illa billahil a'liyul adzim."

...Silahkan berdoa dgn cara lain



NIAT & DOA DENGAN KHUSYU



Niat untuk kesembuhan lahir dan batin



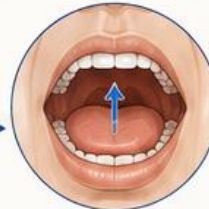
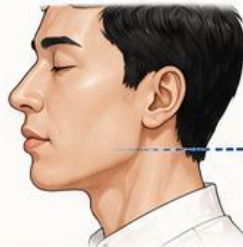
Berserah diri kepada Allah SWT



Yakin bahwa Allah Maha Menyembuhkan

3

Bengkokan lidah dan tempelkan ke langit langit rongga mulut bagian belakang atas..tutup mulut rapat



TUTUP MULUT RAPAT
Napas alami lewat hidung secara tenang dan perlahan

4

Lakukan meditasi tsb dg penuh keyakinan dan khusyu selama 1(satu) jam setiap harinya , selama 13 hari berturut turut . Setelah melakukan meditasi bbrp hari , dirasakan bagian tubuh spt ditusuk jarum, terutama pada hari ke-12 dan ke-13 , yaitu pada bagian pusat yang sakit dirasakan seperti di aduk aduk. Semua itu adalah reaksi bagian dari proses terapi.



1 JAM / HARI

Selama 13 Hari Berturut-turut



REAKSI TERAPI (PROSES PENYEMBUHAN)



Rasa ditusuk jarum



Rasa di aduk-aduk pada bagian yang sakit



Badan terasa hangat / dingin



Emosi bisa naik turun (sementara)

SEMUA ITU ADALAH BAGIAN DARI PROSES TERAPI



LAKUKAN SECARA RUTIN

1 Jam per hari
Selama 13 hari berturut-turut



TUJUAN

- ✓ Membersihkan energi negatif
- ✓ Menyeimbangkan tubuh & pikiran
- ✓ Membantu proses penyembuhan



HASIL YANG DIHARAPKAN

- Tubuh lebih sehat
- Pikiran lebih tenang
- Jiwa lebih damai dan dekat dengan Allah



"Yakin, Ikhlas, Khusyu dan Berserah diri kepada Allah adalah kunci kesembuhan."
Allah Maha Menyembuhkan.



12. Meditasi Hening

Sikap Badan

1. Duduk bersila biasa dengan nafas normal dan badan rileks
2. Sikap tangan normal, tangan kanan di atas paha kanan dan tangan kiri diatas paha kiri. Telapak tangan bisa menghadap ke atas atau ke bawah. Dan kedua tangan lurus tanpa dibengkokkan
3. Mata dipejamkan
4. Lidah ke atas langit-langit mulut
5. Kepala menunduk mengarah ke qalbu

Pola Nafas

Pola nafas dengan nafas normal. Bisa dikombinasikan dengan zikir. Apabila yang muslim maka gunakan zikir ALLAHU, sedangkan ajaran lain disesuaikan menurut kepercayaan masing-masing

Langkah-Langkah

1. Berdoa menurut kepercayaan masing-masing dengan tujuan masuk ke dalam diri sendiri dan minta dituntun oleh Tuhan untuk menyingkapi rahasia yang ada di dalam diri sendiri
2. Aktifkan energi tertentu sebagai kendaraan untuk masuk ke dalam diri sendiri
3. Niatkan tenggelam, melebur dan menyatu di dalam energi tersebut sampai terasa badan itu lenyap atau melayang.
4. Niat masuk ke dalam diri untuk mengenal diri sendiri dan semua rahasia yang ada di dalam diri. Lakukan ini selama 30 menit minimal. Rilek dan ikutin aliran energi yang terasa dan jangan dilawan.
5. Aktifkan kesadaran bathin atau kesadaran ruh atau yang lebih tinggi. Gunakan ini untuk merasakan segala sesuatu ketika melakukan meditasi hening.
6. Setelah selesai, bersyukur kepada Tuhan bahwa telah menyingkap rahasia yang ada pada diri kita.

MEDITASI HENING

Menemukan Diri, Menyatu dengan Hati,
Mengungkap Rahasia Diri

SIKAP BADAN

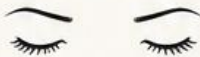
- 1 Duduk bersila biasa dengan nafas normal dan badan rileks



- 2 Sikap tangan normal, tangan kanan di atas paha kanan dan tangan kiri di atas paha kiri. Telapak tangan bisa menghadap ke atas atau ke bawah. Dan kedua tangan lurus tanpa dibengkokkan



- 3 Mata dipejamkan



- 4 Lidah ke atas langit-langit mulut



- 5 Kepala menunduk mengarah ke qalbu



POLA NAFAS

Pola nafas dengan nafas normal.
Bisa dikombinasikan dengan zikir.

Tarik
nafas
(normal)



Buang
nafas
(normal)

ZIKIR (CONTOH)

Jika Muslim gunakan zikir: ALLAHU
Ajaran lain disesuaikan menurut
kepercayaan masing-masing



LANGKAH-LANGKAH

- 1 Berdoa menurut kepercayaan masing-masing dengan tujuan masuk ke dalam diri sendiri dan minta dituntun oleh Tuhan untuk menyingkapi rahasia yang ada di dalam diri sendiri



- 2 Aktifkan energi tertentu sebagai kendaraan untuk masuk ke dalam diri sendiri



- 3 Niatkan tenggelam, melebur dan menyatu di dalam energi tersebut sampai terasa badan itu lenyap atau melayang.



- 4 Niat masuk ke dalam diri untuk mengenal diri sendiri dan semua rahasia yang ada di dalam diri. Lakukan ini selama 30 menit minimal. Rileks dan ikutin aliran energi yang terasa dan jangan dilawan.

Minimal 30 menit



- 5 Aktifkan kesadaran bathin atau kesadaran ruh atau yang lebih tinggi. Gunakan ini untuk merasakan segala sesuatu ketika melakukan meditasi hening.



- 6 Setelah selesai, bersyukur kepada Tuhan bahwa telah menyingkap rahasia yang ada pada diri kita.



“ Dalam keheningan, engkau akan menemukan dirimu yang sejati. Di sanalah rahasia kehidupan terungkap dengan sendirinya. ”

TIPS PENTING



Lakukan di tempat yang tenang dan nyaman



Matikan atau silent-kan gangguan



Konsisten setiap hari untuk hasil yang maksimal



Jalani dengan rileks, ikhlas, dan penuh keyakinan



Hening adalah pintu menuju kebijaksanaan, kedamaian dan cinta ilahi.

13. Meditasi Gerak

Sikap Badan

1. Bisa duduk bersila dan bisa dalam kondisi berdiri.
2. Seluruh badan rileks
3. Mata bisa dipejamkan atau bisa dibuka normal
4. Nafas normal tanpa perlu tahan nafas

Langkah-Langkah

1. Aktifkan energi yang ingin digunakan. Apabila ingin menggunakan energi sekitar maka niatkan terkoneksi ke energi tersebut
2. Rasakan energi tersebut hadir dan menyelimuti diri
3. Niatkan merasakan alur energi tersebut dan apabila mulai terasa arah gerakan maka ikuti arah itu tanpa ditolak.
4. Selama mengikuti energi, nikmatin pola energi terbentuk dan apabila ingin diarahkan ke suatu bentuk silat dipersilahkan. Misalnya sebutkan nama jurus tertentu. Maka akan hadir gerakan jurus tersebut dalam diri kita

MEDITASI GERAK

Gerak Bersama Energi,
Selaras dengan Semesta



SIKAP BADAN

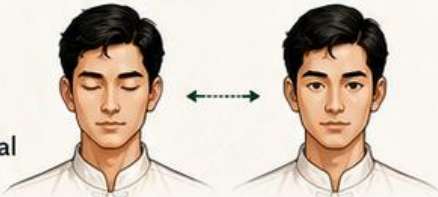
- 1 Bisa duduk bersila dan bisa dalam kondisi berdiri.



- 2 Seluruh badan rileks



- 3 Mata bisa dipejamkan atau bisa dibuka normal



- 4 Nafas normal tanpa perlu tahan nafas



LANGKAH-LANGKAH

- 1 Aktifkan energi yang ingin digunakan. Apabila ingin menggunakan energi sekitar maka niatkan terkoneksi ke energi tersebut.



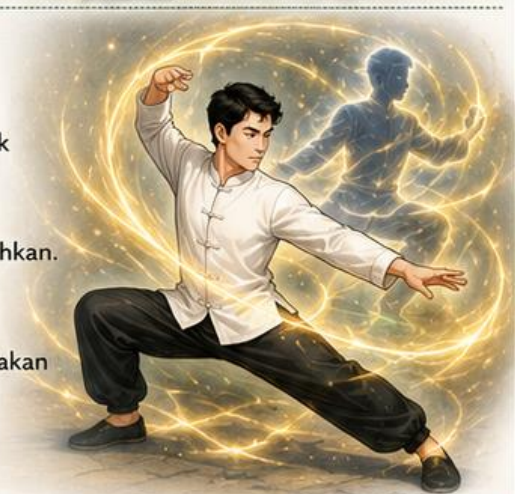
- 2 Rasakan energi tersebut hadir dan menyelimuti diri.



- 3 Niatkan merasakan alur energi tersebut dan apabila mulai terasa arah gerakan maka ikuti arah itu tanpa ditolak.



- 4 Selama mengikuti energi, nikmatin pola energi terbentuk dan apabila ingin diarahkan ke suatu bentuk silat dipersilahkan. Misalnya sebutkan nama jurus tertentu. Maka akan hadir gerakan jurus tersebut dalam diri kita.



“ Dalam gerak, kita menyatu dengan energi. Dalam kesadaran, kita menjadi satu dengan semesta. ”

TIPS PENTING



Lakukan di tempat yang tenang dan nyaman



Matikan atau silent-kan gangguan



Konsisten setiap hari untuk hasil yang maksimal



Jalani dengan rileks, ikhlas, dan penuh keyakinan



Meditasi Gerak adalah perjalanan menyatu dengan energi dan menjadi versi terbaik diri kita.

TEKNIK-TEKNIK

1. Cara dasar bagi pemula merasakan energi

1. Duduk bersila
2. Aktifkan energi yg ingin dirasakan
3. Niatkan energi tersebut naik ke dada sampai ada hawa yg terasa di dada (kalo belum terasa coba nafas sampai terasa di dada disertai visualisasi)
4. Niat kan alirkan ke tangan kanan dan kiri
5. Rentangkan tangan kanan dan kiri
6. Coba satukan kedua tangan. Apabila berhasil maka tangan kanan dan kiri akan terasa tolak menolak



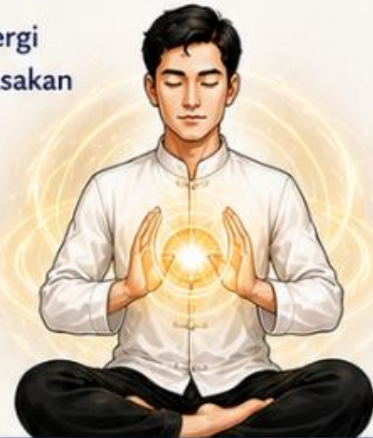
CARA DASAR BAGI PEMULA MERASAKAN ENERGI



1 Duduk bersila



2 Aktifkan energi yg ingin dirasakan



3 Niatkan energi tersebut naik ke dada sampai ada hawa yg terasa di dada

(kalo belum terasa coba nafas sampai terasa di dada disertai visualisasi)



4 Niat kan alirkan ke tangan kanan dan kiri



5 Rentangkan tangan kanan dan kiri



6 Coba satukan kedua tangan.



7 Apabila berhasil maka tangan kanan dan kiri akan terasa tolak menolak



TIPS
PENTING



Lakukan di tempat tenang dan nyaman



Matikan atau silent-kan gangguan



Konsisten setiap hari untuk hasil yang maksimal



Jalani dengan rileks, ikhlas, dan penuh keyakinan

“ Energi selalu ada di sekitar kita. Belajarlah merasa, maka kamu akan memahaminya. ”

2. Memperhalus, memperkuat dan mempercepat energi

1. Aktifkan energi yg diinginkan dan alirkan ke tangan kanan
2. Niatkan berbentuk bola energi
3. Niat untuk memutar rotasi bola searah jarum jam dan pasang juga niat memperkuat, mempertajam, memperhalus energi hingga 2x dari sebelumnya
4. Lakukan niat diatas beberapa kali setiap 1 menit sekali selama 15 menit jadi 15 kali niat tersebut dipasang. Setiap kali niat dipasang maka energi akan bergerak dengan yang kita inginkan, dari pertama niat dipasang sudah terasa perbedaannya.
5. Setelah selesai, niat mengganti energi yg lama dgn energi yg baru selesai diolah sehingga energi yang tersimpan hasil olahan terbaru bukan yang lama lagi

MEMPERHALUS, MEMPERKUAT DAN MEMPERCEPAT ENERGI

Energi yang diolah dengan benar akan menjadi lebih halus,
lebih kuat dan bekerja lebih cepat

- 1** Aktifkan energi
yg diinginkan dan
alirkan ke tangan
kanan



Fokuskan niat dan
perhatian pada
energi yang ingin
diolah.



- 2** Niatkan
berbentuk
bola energi



Bentuk bola
energi sesuai
dengan niat
dan bayangan
anda.



- 3** Niat untuk memutar
rotasi bola searah
jarum jam dan pasang
juga niat memperkuat,
mempertajam,
memperhalus energi
hingga 2x dari
sebelumnya



Putar rotasi bola
searah jarum jam



Perkuat energi



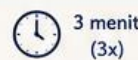
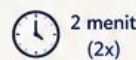
Pertajam energi



Perhalus energi

Hingga 2x lebih kuat
dari sebelumnya

- 4** Lakukan niat diatas beberapa kali
setiap 1 menit sekali selama 15 menit
jadi 15 kali niat tersebut dipasang.
Setiap kali niat dipasang maka energi
akan bergerak dengan yang kita inginkan,
dari pertama niat dipasang sudah terasa
perbedaannya.



Energi akan semakin kuat, tajam, halus dan cepat bekerja
setiap kali niat dipasang.

- 5** Setelah selesai, niat mengganti
energi yg lama dgn energi yg baru
selesai diolah sehingga energi
yang tersimpan hasil olahan
terbaru bukan yang lama lagi.

Energi Lama



Energi Baru (Hasil Olahan)



Niatkan
penggantian
energi secara
menyeluruh.



TIPS
PENTING



Lakukan di tempat
yang tenang dan
nyaman



Matikan atau
silent-kan
gangguan



Konsisten setiap
hari untuk hasil
yang maksimal



Jalani dengan
rileks, ikhlas,
dan penuh
keyakinan



Niat yang kuat,
fokus yang dalam,
dan ketekunan
adalah kunci
keberhasilan.

3. Meningkatkan energi 7 cakra mayor

1. Aktifkan Cakra dasar sampai terasa. Setelah itu diputar energinya searah jarum jam. Sampai terasa padat dan kuat.
2. Setelah itu aktifkan Cakra sex. Lakukan seperti langkah 1. Jadi Cakra dasar dan sex aktif bersama. Setelah terasa padat dan kuat Cakra sex maka energi Cakra dasar naikan ke Cakra sex sehingga energi Cakra sex dan Cakra dasar menyatu.
3. Setelah itu aktifkan Cakra solar plexus. Dan lakukan cara 1 dan 2.
4. Setelah padat maka naikan energi di Cakra sex ke Cakra solar plexus. Lakukan ini sampai di Cakra mahkota sehingga ke 7 Cakra aktif dan semua energi penyatuan di Cakra mahkota
5. Niat menyelaraskan energi dan melebur di dalamnya.
6. Terakhir pancarkan energi ini nembus Cakra aksara ah. Sehingga energi semua Cakra menyatu di Cakra aksara ah
7. Dan terakhir semua energi yg telah menyatu di cakra akasara Ah turun dan melebur di dalam setiap cakra

MENINGKATKAN ENERGI 7 CAKRA MAYOR

Aktifkan, Perkuat, Satukan dan Sempurnakan Energi
untuk Keseimbangan dan Pencerahan Diri

- 1** Aktifkan **Cakra dasar** sampai terasa. Setelah itu diputar energinya searah jarum jam. Sampai terasa padat dan kuat.



Putar searah jarum jam hingga terasa padat dan kuat.

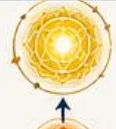
- 2** Setelah itu aktifkan **Cakra sex**. Lakukan seperti langkah 1. Jadi Cakra dasar dan **sex** aktif bersama. Setelah terasa padat dan kuat Cakra sex maka energi Cakra dasar naikan ke Cakra sex sehingga energi Cakra sex dan Cakra dasar menyatu.



Putar searah jarum jam hingga terasa padat dan kuat.

Naikkan energi Cakra dasar ke Cakra sex, satukan dan padatkan energinya.

- 3** Setelah itu aktifkan **Cakra solar plexus**. Dan lakukan cara 1 dan 2.



Putar searah jarum jam hingga terasa padat dan kuat.

Naikkan energi dari Cakra sex ke Cakra solar plexus, satukan dan padatkan.

- 4** Setelah padat maka naikan energi di Cakra sex ke Cakra solar plexus. Lakukan ini sampai di Cakra mahkota sehingga ke 7 Cakra aktif dan semua energi penyatuan di Cakra mahkota.



Aktifkan satu per satu setiap Cakra, padatkan, lalu naikan energi ke Cakra di atasnya hingga mencapai Cakra mahkota.



- 5** Niat menyelaraskan energi dan melebur di dalamnya.



Niatkan semua energi selaras, seimbang dan melebur menjadi satu kesatuan cahaya.

- 6** Terakhir pancarkan energi ini nembus Cakra aksara ah. Sehingga energi semua Cakra menyatu di Cakra aksara ah



Pancarkan melalui Cakra aksara ah, dan satukan semua energi di dalamnya.

- 7** Dan terakhir semua energi yg telah menyatu di cakra arahkan turun dan melebur di dalam setiap cakra.



Arahkan energi yang telah menyatu di Cakra aksara ah turun ke setiap Cakra dan melebur di dalamnya hingga semua Cakra bergetar dengan energi yang sama.

7 CAKRA MAYOR



7. CAKRA MAHKOTA (SAHASRARA)

Lokasi: Puncak kepala
Warna: Ungu



6. CAKRA AJNA (THIRD EYE)

Lokasi: Antara alis
Warna: Indigo



5. CAKRA TENGGOROKAN (VISHUDDHA)

Lokasi: Tenggorokan
Warna: Biru



4. CAKRA JANTUNG (ANAHATA)

Lokasi: Tengah dada
Warna: Hijau



3. CAKRA SOLAR PLEXUS (MANIPURA)

Lokasi: Ulu hati
Warna: Kuning



2. CAKRA SEX (SVADHISHTHANA)

Lokasi: Bawah pusar
Warna: Jingga



1. CAKRA DASAR (MULADHARA)

Lokasi: Pangkal tulang belakang
Warna: Merah

“Ketika 7 Cakra selaras, energi mengalir sempurna, kekuatan batin meningkat, dan kesadaran meluas.”



TIPS PENTING



Lakukan di tempat yang tenang dan nyaman



Matikan atau silent-kan gangguan



Konsisten setiap hari untuk hasil yang maksimal



Jalani dengan rileks, ikhlas, dan penuh keyakinan

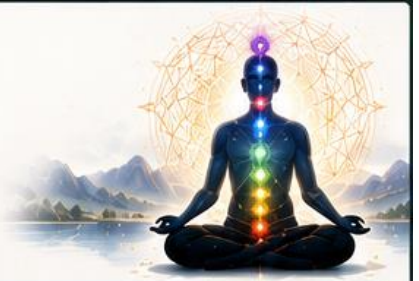


Niat yang tulus adalah kunci utama dalam mengolah dan menyatukan energi cakra.

4. Cara pembersihan jalur energi dgn kombinasi energi cakra ilahi

1. Aktifkan cakra dasar / tantien / Kundalini/ Inti Kundalin / Energi Api
2. Alirkan ke setiap cakra dengan niat membersihkan cakra dan jalurnya dari segala macam negatif yg ada. Turun ke cakra sex, cakra dasar mutar naik ke jalur shumsuna melewati cakra dasar, cakra sex, cakra solar plexus dan berhenti di cakra jantung
3. Niatkan mebersihkan segala bentuk kotoran di qalbu (disini agak lama membersihkannya dan membakar semuanya disini)
4. Setelah itu naikan ke cakra ajna, disini energi dari Cakra ilahi/cakra akasara Ah diturunkan bersaama dan bertemu keduanya di cakra ajna
5. Padamkan api tersebut dgn Air dari energi Cakra ilahi/cakra akasara Ah. Disini akan seperti keluar asap sambil akan terasa bunyi api padam.
6. setelah padam maka ulang lagi beberapa kali.

CARA PEMBERSIHAN JALUR ENERGI DENGAN KOMBINASI ENERGI CAKRA ILAHI



- 1** Aktifkan cakra dasar / tantien / Kundalini / Inti Kundalin / Energi Api



Fokuskan niat dan aktifkan energi api di cakra dasar. Rasakan panas, getar, dan kekuatan energinya.

ALUR JALUR ENERGI



- 2** Alirkan ke setiap cakra dengan niat membersihkan cakra dan jalurnya dari segala macam negatif yang ada.



Turun ke Cakra sex, Cakra dasar mutar naik ke jalur shumsuna melewati Cakra dasar, Cakra sex, Cakra solar plexus dan berhenti di Cakra jantung.



- 3** Niatkan membersihkan segala bentuk kotoran di qalbu (disini agak lama membersihkannya dan membakar semuanya disini)



Fokuskan di Cakra jantung (qalbu). Niatkan membakar dan membersihkan segala kotoran, emosi negatif, luka batin, dan energi yang tidak selaras.



- 4** Setelah itu naikan ke Cakra ajna, disini energi dari Cakra ilahi / cakra akasara Ah diturunkan bersama dan bertemu keduanya di Cakra ajna



Energi dari Cakra ilahi / Cakra akasara Ah diturunkan. Kedua energi bersatu dan bertemu di Cakra ajna.



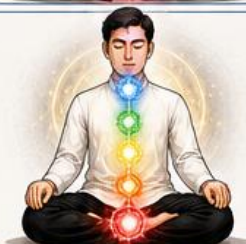
- 5** Padamkan api tersebut dengan Air dari energi Cakra ilahi / Cakra akasara Ah. Disini akan seperti keluar asap sambil akan terasa bunyiii api padam.



Gunakan Air dari Cakra ilahi untuk memadamkan api. Rasakan sensasi air membasuh, keluar asap dan terdengar suara "szzzz..." seperti api padam.



- 6** Setelah padam maka ulang lagi beberapa kali.



LAKUKAN BERULANG



Ulangi proses ini beberapa kali sesuai kebutuhan hingga jalur energi terasa bersih, ringan, dan lancar.



TIPS PENTING



Lakukan di tempat tenang dan nyaman



Matikan atau silent-kan gangguan



Konsisten setiap hari untuk hasil yang maksimal



Jalani dengan rileks, ikhlas, dan penuh keyakinan



Niat yang tulus adalah kunci utama dalam proses pembersihan energi.

5. Pola alur energi dan menambahkan niat untuk memperkuat energi

1. Energi yang masuk diarahkan turun melewati dada, ke perut, ke tulang ekor, naik ke punggung, ke tengkuk, kemudian ke ubun-ubun dan turun ke hidung. Di hidung energi kotor dibuang sedangkan energi bersih terus melakukan siklus perputaran yang kemudian bisa diarahkan ke bagian tubuh yang sedang sakit.
2. Jika ingin membuka chakra, maka: Chakra yang biasa dibuka yaitu chakra mahkota dan chakra ajna (dahi), maka afirmasikan sebagai berikut "...membuka inti dan daun cakra.. ". Dengan uraian:
 - a. Chakra mahkota tempat masuk energi, sedangkan chakra ajna tempat membuang energi kotor. Sedangkan siklus energi seperti pada poin 1.
 - b. Chakra dasar (tulang ekor) dan ajna. Dengan uraian seperti di atas (poin a)

POLA ALUR ENERGI DAN MENAMBAHKAN NIAT UNTUK MEMPERKUAT ENERGI

Niat yang benar mengarahkan energi,
perputaran yang tepat memperkuat hasilnya

1 POLA ALUR ENERGI

dan pembersihan energi kotor

- 1 Energi yang masuk diarahkan turun melewati dada
- 2 Turun ke perut
- 3 Turun ke tulang ekor
- 4 Naik ke punggung (sepanjang tulang belakang)
- 5 Naik ke tengkuk
- 6 Naik ke ubun-ubun
- 7 Turun ke hidung
- 8 Di hidung:
 - Energi kotor dibuang
 - Energi bersih terus melakukan siklus perputaran



MENAMBAHKAN NIAT MEMPERKUAT ENERGI



- Putar alur energi searah jarum jam.
- Niatkan setiap putaran semakin memperkuat energi.
- Affirmasi yang bisa digunakan: "Setiap putaran energi ini semakin kuat, murni, dan penuh manfaat."



Perputaran searah
jarum jam
= memperkuat



Energi bersih hasil siklus bisa diarahkan ke bagian tubuh yang sedang sakit dengan niat dan fokus.

Niat: "Energi ini mengalir ke (sebutkan bagian tubuh), membersihkan, menyembuhkan, dan menguatkan."



2 JIKA INGIN MEMBUKA CHAKRA, MAKA:

Chakra yang biasa dibuka yaitu chakra mahkota dan chakra ajna (dahi),
maka afirmasikan sebagai berikut:

“... membuka inti dan daun cakra ...”

Dengan uraian:

A CHAKRA MAHKOTA DAN AJNA

- Chakra mahkota (ubun-ubun): tempat masuk energi. Sedangkan chakra ajna (dahi): tempat membuang energi kotor.
- Siklus energi mengikuti pola pada poin 1.



AFFIRMASI:



"Membuka inti dan daun cakra mahkota dan ajna, energi mengalir bersih, murni, dan penuh cahaya."

B CHAKRA DASAR (TULANG EKOR) DAN AJNA

- Chakra dasar (tulang ekor): tempat masuk energi. Sedangkan chakra ajna (dahi): tempat membuang energi kotor.
- Siklus energi mengikuti pola pada poin 1.



AFFIRMASI:



"Membuka inti dan daun cakra dasar dan ajna, energi mengalir bersih, murni, dan penuh kekuatan."

**TIPS
PENTING**



Lakukan di tempat
tenang dan
nyaman



Matikan atau
silent-kan
gangguan



Konsisten setiap
hari untuk hasil
yang maksimal



Jalani dengan
rileks, ikhlas,
dan penuh
keyakinan



Niat yang tulus adalah
kunci utama dalam
mengolah dan mengarahkan
energi.

6. Cara memperkuat energi dengan membenturkan dengan orang lain.

Cara ini minimal dilakukan berdua atau bersama-sama dengan yang lain.

1. Posisi antara rekan satu dengan rekan yang lain
 - a. Apabila berdua maka berhadapan atau visualisasi rekan di depan
 - b. Apabila bersama-sama maka buat lingkaran
 - c. Titik benturan adalah ditengah diantara yang ikut latihan membenturkan energi.
2. Aktifkan satu energi yang sama maka terlebih dahulu janjian dalam penggunaan energi
3. Niatkan membenturkan serempak oleh semua yang ikut dititik bentur energi
4. Niatkan mempercepat benturan dan memadatkan energi 2x dari sebelumnya. Niat ini lakukan setiap 2 menit atau tergantung yang memimpin latihan sampai waktu latihan selesai
5. Setelah sampai menit terakhir. Ambil hasil benturan yang berada di titik tengah setelah itu bagi dengan ikut latihan.
6. Niat mengganti energi yang ada di dalam diri dengan energi yang hasil benturan.
7. Setelah itu masing-masing orang mempelajari karakter energi yang telah diperbarui.



CARA MEMPERKUAT ENERGI DENGAN MEMBENTURKAN DENGAN ORANG LAIN

Cara ini minimal dilakukan berdua
atau bersama-sama dengan yang lain



1 POSISI ANTARA REKAN SATU DENGAN REKAN YANG LAIN

- Apabila berdua maka berhadapan atau visualisasi rekan di depan
- Apabila bersama-sama maka buat lingkaran
- Titik benturan adalah ditengah diantara yang ikut latihan membenturkan energi.



a. Berdua (Berhadapan)



b. Bersama-sama (Membuat Lingkaran)

TITIK BENTURAN
DI TENGAH



Titik benturan adalah ditengah diantara yang ikut latihan membenturkan energi.

2 AKTIFKAN SATU ENERGI YANG SAMA MAKA TERLEBIH DAHULU JANJI DALAM PENGUNAAN ENERGI



SEPAKAT / JANJIAN PENGGUNAAN ENERGI

- Sepakati jenis energi yang digunakan (misal: energi panas, listrik, cahaya, dll)
- Sepakati tujuan latihan
- Sepakati waktu latihan
- Sepakati untuk menjaga niat yang bersih dan saling menghormati



3 NIATKAN MEMBENTURKAN SEREMPAK OLEH SEMUA YANG IKUT DITITIK BENTUR ENERGI



NIATKAN:

"Kami membenturkan energi kami serempak di titik tengah ini untuk memperkuat energi bersama."

4 NIATKAN MEMPERCEPAT BENTURAN DAN MEMADATKAN ENERGI 2X DARI SEBELUMNYA.

Niat ini lakukan setiap 2 menit atau tergantung yang memimpin latihan sampai waktu latihan selesai.



NIATKAN SETIAP 2 MENIT:

- Mempercepat benturan
- Memadatkan energi 2x dari sebelumnya
- Menjaga fokus dan niat yang sama



Ulangi setiap 2 menit

5 SETELAH SAMPAI MENIT TERAKHIR. AMBIL HASIL BENTURAN YANG BERADA DI TITIK TENGAH SETELAH ITU BAGI DENGAN IKUT LATIHAN.



NIATKAN:

"Energi hasil benturan dibagi secara adil dan seimbang kepada semua yang ikut latihan."



6 NIAT MENGGANTI ENERGI YANG ADA DI DALAM DIRI DENGAN ENERGI YANG HASIL BENTURAN.



NIATKAN:

"Saya mengganti seluruh energi lama di dalam diri saya dengan energi baru hasil benturan yang murni, kuat, dan seimbang."



7 SETELAH ITU MASING-MASING ORANG MEMPELAJARI KARAKTER ENERGI YANG TELAH DIPERBARUI.



PELAJARI DAN RASAKAN:

- Kualitas energi (panas, dingin, getar, cahaya, dll)
- Kekuatan energi
- Kelancaran aliran energi
- Perubahan yang terjadi dalam diri
- Arahkan dan gunakan energi dengan bijak



TIPS PENTING



Lakukan di tempat tenang dan nyaman



Matikan atau silent-kan gangguan



Konsisten setiap hari untuk hasil yang maksimal



Jalani dengan rileks, ikhlas, dan penuh keyakinan



Niat yang tulus adalah kunci utama dalam memperkuat energi bersama.

7. Cara menyelaraskan energi dengan yang lain.

Ini dilakukan minimal oleh 2 orang atau lebih

1. Niat mengaktifkan energi tertentu dan rekan yang lain menggunakan niat mengaktifkan energi yang sama
2. Niat penyelerasan dan penyamaan frekuensi satu dengan yang lain secara lahir dan bathin dengan waktu tertentu.
3. Selama melakukan penyelarasan sekaligus niat mereplace yg ada dengan hasil penyelarasan.

CARA MENYELARASKAN ENERGI DENGAN YANG LAIN

Ini dilakukan minimal oleh 2 orang atau lebih

1 NIAT MENGAKTIFKAN ENERGI TERTENTU

Niatkan mengaktifkan energi tertentu dalam diri masing-masing.

Rekan yang lain menggunakan niat mengaktifkan energi yang sama.



CONTOH ENERGI

- Energi Api
- Energi Air
- Energi Angin
- Energi Cahaya
- Energi Spiritual
- dll.

2 NIAT PENYELERASAN DAN PENYAMAAN FREKUENSI

Niatkan penyelarasan dan penyamaan frekuensi energi satu dengan yang lain secara lahir dan bathin.

Tentukan waktu tertentu untuk melakukan penyelarasan.



TUJUAN PENYELARASAN

- Menyamakan getaran energi
- Menyamakan ritme energi
- Menyamakan niat dan tujuan
- Menyatukan energi secara harmonis

3 SELAMA MELAKUKAN PENYELARASAN SEKALIGUS NIAT MENGANTI YANG ADA DENGAN HASIL PENYELARASAN

Selama proses penyelarasan berlangsung, niatkan mengganti energi lama dalam diri dengan energi hasil penyelarasan.



MANFAAT

- Energi lebih selaras dan harmonis
- Kekuatan energi meningkat
- Perlindungan energi lebih kuat
- Hubungan batin semakin erat
- Tujuan bersama semakin mudah tercapai

TIPS PENTING



Lakukan di tempat tenang dan nyaman



Matikan atau silent-kan gangguan



Konsisten setiap hari untuk hasil yang maksimal



Jalani dengan rileks, ikhlas, dan penuh keyakinan



Niat yang tulus adalah kunci utama dalam menyelaraskan energi bersama.

8. Cara mengeksplere energi dalam waktu tertentu. (7 hari/14 hari/21 hari).

1. Aktifkan energi yang ingin dieksplere. Bagusnya niat ini dilakukan setelah bangun tidur dan sebelum berkatifitas.
2. Niatkan tenggelam dan melebur di dalam energi tersebut.
3. Niatkan mengaktifkan dalam waktu 24 jam tetapi sebaiknya setiap 2 jam check dan buat niat ulang.
4. Niatkan mempelajari, memahami energi secara lahir dan bathin.
5. Niatkan menerima semua pelajaran dari berbagai arah dan berbagai bentuk kasus yang ada. Sehingga disini energi ini akan digunakan untuk menangani setiap kasus yang dihadapi pada hari itu tanpa kecuali.
6. Sebelum tidur maka lakukan meditasi hening dengan niat membuka dan memahami apa aja perkembangan energi pada hari itu. Untuk waktu dibebaskan tergantung masing-masing orang.
7. Setelah itu silahkan tidur tetapi energi tersebut tetap aktif. Dan besok pagi lakukan niat yang sama. Begitu terus dengan jangka waktu tertentu. Setelah itu baru ganti dengan energi yang lain dengan pola yang sama.

CARA MENGEKSPORE ENERGI DALAM WAKTU TERTENTU

(7 HARI / 14 HARI / 21 HARI)

Konsistensi, niat yang kuat, dan keterbukaan adalah kunci keberhasilan.

1 AKTIFKAN ENERGI YANG INGIN DIEKSPORE

Bagusnya niat ini dilakukan setelah bangun tidur dan sebelum beraktivitas.



WAKTU TERBAIK

- Setelah bangun tidur (sebelum aktivitas)
- Niat dengan sungguh-sungguh
- Fokus pada energi yang ingin diekslore



PAGI
SETELAH BANGUN



SEBELUM
BERAKTIVITAS

2 NIATKAN TENGGELAM DAN MELEBUR DI DALAM ENERGI TERSEBUT.

Rasakan energi menyelimuti seluruh tubuh, pikiran, dan jiwa hingga menyatu dengan diri.



- Tenggelam di dalam energi
- Melebur tanpa batas
- Menyatu dengan energi tersebut



MENYATU
DENGAN ENERGI

3 NIATKAN MENGAKTIFKAN DALAM WAKTU 24 JAM

Tetapi sebaiknya setiap 2 jam check dan buat niat ulang.



CHECK & NIAT ULANG

- Setiap 2 jam check kondisi energi
- Niatkan ulang untuk mengaktifkan kembali
- Jaga fokus dan kesadaran



SETIAP 2 JAM
CHECK & NIAT
ULANG

4 NIATKAN MEMPELAJARI, MEMAHAMI ENERGI SECARA LAHIR DAN BATHIN.

Buka diri untuk memahami karakter, sifat, reaksi, dan manfaat energi ini.



PELAJARI & PAHAMI

- Amati sifat dan karakter energi
- Rasakan dampaknya pada tubuh, emosi, pikiran, dan spiritual
- Catat setiap pengalaman penting



LAHIR (FISIK)
DAN
BATHIN (BATIN)

5 NIATKAN MENERIMA SEMUA PELAJARAN DARI BERBAGAI ARAH DAN BERBAGAI BENTUK KASUS YANG ADA.

Gunakan energi ini untuk menangani setiap kasus yang dihadapi pada hari itu tanpa kecuali.



TERBUKA MENERIMA

- Terima semua pelajaran dengan ikhlas
- Dari berbagai arah dan bentuk kasus
- Gunakan energi untuk menyelesaikan setiap tantangan hari ini



SEMUA PELAJARAN
ADALAH GURU

6 SEBELUM TIDUR, LAKUKAN MEDITASI HENING

Niat membuka dan memahami apa saja perkembangan energi pada hari itu.



MEDITASI HENING

- Refleksi perkembangan energi hari ini
- Apa yang dipelajari, dipahami, dan dirasakan
- Waktu dibebaskan sesuai kebutuhan



WAKTU
DIBEBAHKAN

7 SETELAH ITU SILAHKAN TIDUR TETAPI ENERGI TERSEBUT TETAP AKTIF.

Besok pagi lakukan niat yang sama. Begitu terus dengan jangka waktu tertentu (7 / 14 / 21 hari), lalu baru ganti dengan energi lain dengan pola yang sama.



POLA BERULANG

- Energi tetap aktif saat tidur
- Setiap pagi niat yang sama
- Konsisten selama 7/14/21 hari
- Setelah itu ganti energi lain dengan pola yang sama



SIKLUS
BERKELANJUTAN

TIPS PENTING



Catat pengalaman penting setiap hari.



Disiplin waktu adalah kunci keberhasilan.



Niat yang jujur dan konsisten lebih penting dari segalanya.



Terbuka, ikhlas, dan sabar dalam proses.



Energi adalah teman, belajarlh bersahabat dengannya.

9. Teknik dasar dalam mengobati orang lain

Dalam mengobati maka ada beberapa tahap yang sering dilakukan.

1. Tahap meraba.
2. Tahap menembak. Tahap ini, healer menembak penyakit tersebut dengan niat untuk membongkar penyakit yang ada di pasien sehingga tumpukan energi negatif atau tumpukan penyakit di pasien tercerai berai. Lakukan ini sampai terasa cukup atau terasa seperti tidak ada benturan lagi.
3. Tahap menyapu. Tahap ini, healer menyapu seluruh tubuh pasien terutama bagian yang sakit. Menyapu ini seperti orang menyapu kotoran dilantai. Biasanya sambil menyapu ini sekaligus menarik penyakit dan dibuang atau dibakar atau dihancurkan. Lakukan ini sampai terasa ringan sapuan pada tubuh pasien. Pada tahap ini yang telah diajarkan kedutan maka lakukan kedut tahan. Dan ambil penyakitkan ketika ini dan buang.
4. Tahap healing. Healer menyalurkan energi pengobatan kepada pasien. Salurkan energy tersebut ketitik yang sakit. Salurkan terus sampai energy terasa padat di titik yang sakit.
5. Tahap kunci. Bagian tubuh yang telah dialirkan energi pengobatan tadi maka kunci area tersebut supaya yang telah diobatin tidak kembali sakit. Yang telah diajarkan kedutan. Maka ketika mengunci ini gunakan kedutan tahan lagi dengan niat mengunci. Setelah melakukan tahap-tahap diatas, pantau terus pasien. Dan setiap penanganan lakukan hal yang sama.



TEKNIK DASAR DALAM MENGOBATI ORANG LAIN



DALAM MENGOBATI MAKA ADA BEBERAPA TAHAP YANG SERING DILAKUKAN.

1 TAHAP MERABA.

Healer meraba seluruh tubuh pasien untuk merasakan letak penyakit, energi yang tidak seimbang, atau bagian yang sakit.



TUJUAN:

Mengetahui letak penyakit, mengetahui aliran energi, dan menyambung energi dengan pasien.

2 TAHAP MENEMBAK.

Healer menembak penyakit tersebut dengan niat untuk membongkar penyakit yang ada di pasien sehingga tumpukan energi negatif atau tumpukan penyakit di pasien tercerai berai. Lakukan ini sampai terasa cukup atau terasa seperti tidak ada benturan lagi.



TUJUAN:

Membongkar dan memecah tumpukan energi negatif atau penyakit sampai tercerai berai.

3 TAHAP MENYAPU.

Healer menyapu seluruh tubuh pasien terutama bagian yang sakit. Menyapu ini seperti orang menyapu kotoran dilantai. Biasanya sambil menyapu ini sekaligus menarik penyakit dan dibuang atau dibakar atau dihancurkan. Lakukan ini sampai terasa ringan sapuan pada tubuh pasien. Pada tahap ini yang telah diajarkan kedutan maka lakukan kedut tahan. Dan ambil penyakitkan ketika ini dan buang.



TUJUAN:

Membersihkan sisa energi negatif dari tubuh pasien dan membuang atau menghancurkannya.

Gunakan kedut tahan untuk menarik dan mengghbil penyakit lalu dibuang.



4 TAHAP HEALING.

Healer menyalurkan energi pengobatan kepada pasien. Salurkan energy tersebut ketitik yang sakit. Salurkan terus sampai energy terasa padat di titik yang sakit.



TUJUAN:

Menyalurkan energi pengobatan secara penuh hingga terasa padat dan stabil di titik yang sakit.



5 TAHAP KUNCI.

Bagian tubuh yang telah dialirkan energi pengobatan tadi maka kunci area tersebut supaya yang telah diobatin tidak kembali sakit. Yang telah diajarkan kedutan. Maka ketika mengunci ini gunakan kedutan tahan lagi dengan niat mengunci.



TUJUAN:

Mengunci energi pengobatan agar penyakit tidak kembali datang.

Gunakan kedut tahan dengan niat mengunci.



SETELAH MELAKUKAN TAHAP-TAHAP DIATAS, PANTAU TERUS PASIEN.

DAN SETIAP PENANGANAN LAKUKAN HAL YANG SAMA.

**TIPS
PENTING**



Niat yang kuat, ikhlas, dan fokus sangat penting.



Jagalah kebersihan energi diri sebelum dan sesudah mengobati.



Selalu berdoa dan memohon perlindungan Tuhan.



Latihan dan pengalaman akan meningkatkan kepekaan.



Jangan lupa istirahat dan jaga energi tubuh sendiri.

10. Teknik pagaran tingkat dasar.

Kuncian dasar ini adalah kuncian 4 penjuru mata angin. Jadi membuat pagaran dari 4 penjuru mata angin. Depan, belakang, kiri dan kanan.

1. Aktifkan energi di kedua telapak tangan.
2. Padatkan energi yang ditelapak tangan. Lakukan beberapa kali pemadatan.
3. Visualisasikan membuat tembok di depan, di belakang, di kiri dan kanan. Sehingga dikelilingi tembok energi.
4. Untuk lebih aktif lagi pagarannya maka bisa ditambahkan memutar pagaran tersebut dengan niat makin cepat putaran maka pagaran akan terus bertambah kuat.

TEKNIK PAGARAN TINGKAT DASAR

KUNCIAN DASAR INI ADALAH KUNCIAN 4 PENJURU MATA ANGIN.

Jadi membuat pagaran dari 4 penjuru mata angin.
Depan, belakang, kiri dan kanan.

1 AKTIFKAN ENERGI DI KEDUA TELAPAK TANGAN.

Fokuskan niat dan tarik energi dari alam semesta ke kedua telapak tangan.



TUJUAN:

Mengaktifkan energi agar mudah dibentuk dan digunakan.

2 PADATKAN ENERGI YANG DITELAPAK TANGAN.

Padatkan energi yang ada di telapak tangan. Lakukan beberapa kali pemadatan.

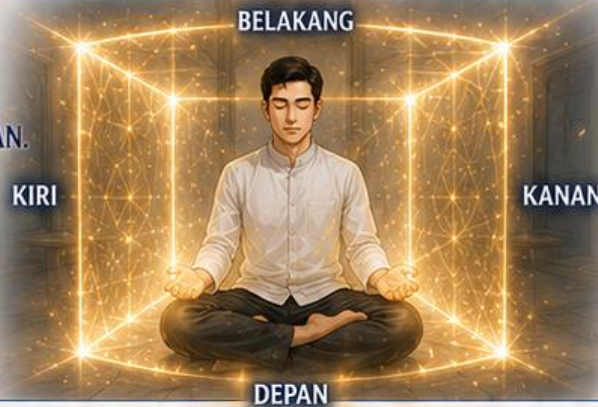


TUJUAN:

Memadatkan energi agar lebih kuat dan stabil untuk membentuk pagaran.

3 VISUALISASIKAN MEMBUAT TEMBOK DI DEPAN, DI BELAKANG, DI KIRI DAN KANAN.

Sehingga dikelilingi tembok energi.



TUJUAN:

Membuat pagaran energi dari 4 penjuru mata angin untuk melindungi diri dari energi negatif dan gangguan.

4 UNTUK LEBIH AKTIF LAGI PAGARANNYA MAKA BISA DITAMBAHKAN MEMUTARKAN PAGARAN TERSEBUT.

Dengan niat makin cepat putaran maka pagaran akan terus bertambah kuat.



TUJUAN:

Memperkuat dan mengaktifkan pagaran agar semakin kokoh dan tahan terhadap gangguan.


**TIPS
PENTING**



Niat yang kuat adalah kunci keberhasilan.



Latihan secara rutin untuk hasil optimal.



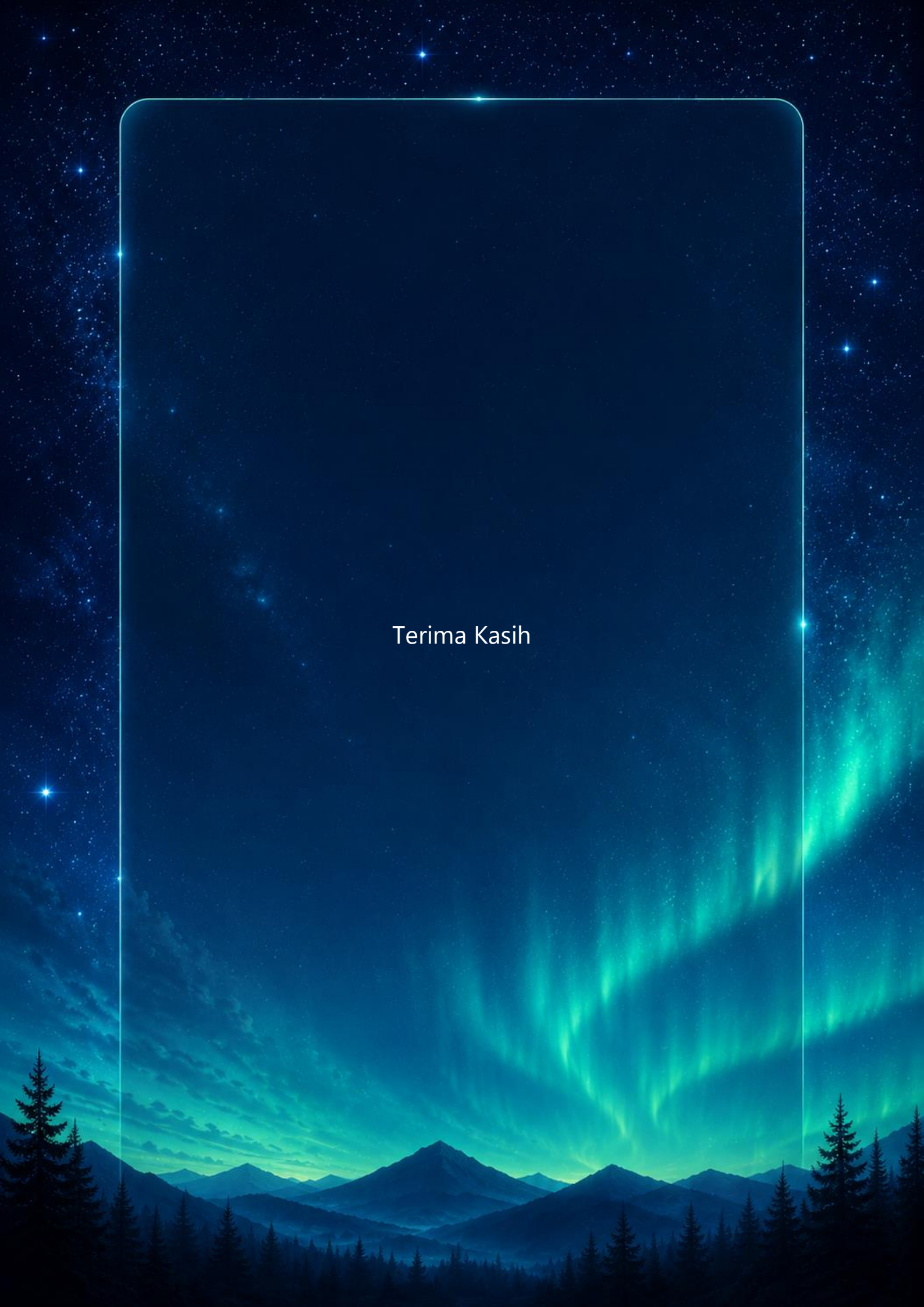
Tetap tenang, fokus, dan percaya diri.



Bersihkan diri dan lingkungan sebelum berlatih.



Gunakan untuk kebaikan dan perlindungan.

The background of the image is a vertical rectangular frame with rounded corners, set against a deep blue night sky. The sky is filled with numerous stars and a faint, glowing aurora borealis in shades of green and blue, stretching across the lower half of the frame. Below the sky, a range of dark, silhouetted mountains is visible, with a dense forest of evergreen trees in the foreground. The overall scene is serene and majestic.

Terima Kasih