



SUTAN KHULIFAH
— A C A D E M Y —

Perjalanan Ruhani. Refleksi Kehidupan. Transformasi Diri.

Teknik-teknik Latihan Dasar Cakra

By Sutan Khulifah

Struktur Latihan Harian (30–45 Menit)

Tahap 1 — Niat (2 Menit)

Duduk tegak.

Ucapkan dalam hati:

Saya membuka diri terhadap keseimbangan, kesehatan, kejernihan, dan keselarasan dengan kehidupan.

Rasakan seluruh tubuh hadir pada saat ini.

Tahap 2 — Penyelarasan Napas (5 Menit)

Tarik napas perlahan melalui hidung.

Hitungan:

- Tarik 4
- Tahan 2
- Buang 6

Saat menghembuskan napas:

Bayangkan ketegangan keluar dari tubuh.

Tahap 3 — Penyelarasan Alam (3 Menit)

1. Bayangkan tubuh berada di tengah alam.
2. Akar energi menjulur ke bumi.
3. Dari atas kepala mengalir cahaya langit.
4. Tubuh menjadi penghubung:
5. Langit → Tubuh → Bumi
6. Jangan memaksa visualisasi.
7. Cukup rasakan.

MINGGU 1

Muladhara (Akar)

Fokus

- Stabilitas
- Vitalitas
- Ketahanan mental

Visualisasi

Perhatian di dasar tulang belakang.

Bayangkan bola cahaya merah hangat.

Teknik Penguatan

Saat menarik napas:

1. Bola cahaya membesar.
2. Saat menghembuskan:
3. Bola cahaya menjadi padat dan stabil.

Teknik Healing

1. Bayangkan seluruh kelelahan turun ke bumi.
2. Bumi menyerap dan mentransformasikannya.

Teknik Pertahanan

1. Visualisasikan fondasi batu kokoh di bawah tubuh.
2. Apa pun yang datang tidak menggoyahkan pusat diri.

Svadhithana

Fokus

- Emosi
- Kreativitas
- Fleksibilitas

Visualisasi

- Area bawah pusar.
- Cahaya jingga berputar lembut.

Teknik Penguatan

1. Tarik napas.
2. Rasakan energi mengalir seperti air yang jernih.

Teknik Healing

1. Bayangkan emosi lama larut seperti tinta dalam sungai.
2. Tidak dilawan.
3. Tidak ditahan.

Teknik Pertahanan

1. Bayangkan air yang tenang.
2. Batu dilemparkan ke dalamnya.
3. Gelombang muncul lalu kembali tenang.

MINGGU 2

Manipura

Fokus

- Kehendak
- Kepercayaan diri
- Transformasi

Visualisasi

Pusat ulu hati.

Matahari emas menyala.

Teknik Penguatan

Setiap napas memperbesar matahari.

Teknik Healing

Bayangkan seluruh keraguan terbakar menjadi cahaya.

Teknik Pertahanan

1. Matahari membentuk lapisan kehangatan dan keyakinan.
2. Tidak agresif.
3. Tetapi tegas.

Anahata

Fokus

- Kasih
- Keseimbangan
- Pemulihan

Visualisasi

Cahaya hijau atau emas di dada.

Teknik Penguatan

Saat bernapas:

Rasakan dada mengembang ke segala arah.

Teknik Healing

1. Bayangkan cahaya mengalir ke seluruh tubuh.
2. Menyentuh bagian yang lelah atau tegang.

Dukungan Regenerasi Tubuh

1. Arahkan perhatian lembut ke organ atau bagian tubuh yang membutuhkan pemulihan.
2. Bayangkan sel-sel bekerja harmonis.
3. Bukan memaksa penyembuhan.
4. Melainkan mendukung proses alami tubuh.

Teknik Pertahanan

Kasih dan ketenangan membentuk ruang aman di sekitar diri.

MINGGU 3

Vishuddha

Fokus

- Kejernihan
- Ekspresi
- Integritas

Visualisasi

Cahaya biru di tenggorokan.

Teknik Penguatan

Setiap napas membuat area ini terasa lapang.

Teknik Healing

Bayangkan semua kata yang tidak terucap berubah menjadi cahaya.

Teknik Pertahanan

1. Muncul lingkaran cahaya biru.
2. Membantu menjaga batas yang sehat dalam komunikasi.

Ajna

Fokus

- Intuisi
- Fokus
- Penyaksian

Visualisasi

Titik cahaya di antara alis.

Teknik Penguatan

1. Fokus pada titik tersebut selama 5–10 menit.
2. Jika pikiran muncul:
 - Amati.
 - Lepaskan.

Teknik Healing

Bayangkan kabut mental perlahan menghilang.

Teknik Pertahanan

1. Bayangkan cahaya ungu-biru membentuk kubah kejernihan.
2. Mengurangi pengaruh pikiran negatif yang berlebihan.

MINGGU 4

Sahasrara

Fokus

- Kesadaran
- Keheningan
- Kesatuan

Visualisasi

Cahaya putih keemasan di atas kepala.

Teknik Penguatan

Bayangkan cahaya turun perlahan memenuhi tubuh.

Teknik Healing

1. Tubuh menjadi tenang.
2. Pikiran menjadi jernih.
3. Biarkan sistem saraf beristirahat.

Teknik Pertahanan

Kesadaran tetap terbuka tetapi tidak mudah terseret oleh emosi atau pikiran yang lewat.

Hari 29–30

Integrasi 7 Pusat Kesadaran

Naikkan perhatian secara perlahan:

1. Akar
2. Sakral
3. Ulu Hati
4. Jantung
5. Tenggorokan
6. Mata Ketiga
7. Mahkota

Di setiap titik:

- 3 napas penguatan
- 3 napas penyelarasan
- 3 napas healing

Kemudian rasakan seluruh tubuh sebagai satu kesatuan.

Penyelarasan Alam Tingkat Lanjut

Latihan terbaik dilakukan:

- Saat matahari terbit

- Di bawah pohon besar
- Dekat sungai
- Di taman
- Di pegunungan
- Di pantai

Prinsipnya bukan "menyedot energi alam", melainkan:

Menyelaraskan perhatian, napas, dan tubuh dengan ritme alam sehingga sistem saraf menjadi lebih tenang, fokus, dan seimbang.

Program 30 Hari

Integrasi 7 Cakra ↔ 7 Lathā'if ↔ Neurosains Kontemplatif

Pendahuluan

Program ini bukan latihan yoga murni, bukan tasawuf murni, dan bukan neurosains murni.

Ini adalah **model integratif kesadaran** yang menggabungkan:

- 7 Cakra (tradisi yoga)
- 7 Lathā'if (tradisi tasawuf)
- Neurosains kontemplatif modern
- Mindfulness
- Penyelarasan alam

Tujuan program:

1. Menenangkan sistem saraf
2. Meningkatkan kesadaran diri
3. Menyeimbangkan emosi
4. Mengembangkan kejernihan batin
5. Memperkuat ketahanan mental
6. Mengembangkan kesadaran saksi
7. Mendalami kehadiran spiritual

Durasi:

30–45 menit/hari

Struktur Harian

Tahap 1

Niat (2 Menit)

Duduk nyaman.

Niatkan:

Saya hadir sepenuhnya.

Saya membuka diri terhadap keseimbangan, kejernihan, kesehatan, dan kedekatan kepada Yang Maha Hidup.

Tahap 2

Koherensi Napas (5 Menit)

Tarik napas 5 detik.

Buang napas 5 detik.

Neurosains menunjukkan pola napas lambat dan stabil dapat membantu regulasi sistem saraf otonom dan meningkatkan ketenangan.

Tahap 3

Penyelarasan Alam (3 Menit)

Bayangkan:

- Langit di atas.
- Bumi di bawah.
- Tubuh di tengah.
- Rasakan tubuh sebagai jembatan.

MINGGU 1

Fondasi Kesadaran

Hari 1–4

Muladhara ↔ Nafs Ammarah

Tema

Keamanan

Insting

Survival

Lokasi

Dasar tulang belakang

Neurosains

Amigdala¹

Sistem respons ancaman

Latihan

1. Fokus pada dasar tulang belakang.
2. Bayangkan cahaya merah hangat.
3. Tarik napas:
4. Stabilitas masuk.
5. Buang napas:
 - Ketakutan keluar.

Healing

Amati rasa takut tanpa melawannya.

Pertahanan

- Bayangkan fondasi batu besar.
- Kokoh. Tenang.

Hari 5–8

Svadhithana ↔ Nafs Lawwamah

Tema

Emosi

Kesadaran diri

Refleksi

Neurosains

Sistem limbik²

Latihan

- Fokus bawah pusar.
- Bayangkan danau tenang.
- Amati emosi yang muncul.
- Jangan dianalisis.
- Jangan dihakimi.

Healing

Biarkan emosi bergerak seperti air.

Pertahanan

Air tetap tenang meski terkena riak.

MINGGU 2

Penguatan Diri

Hari 9–12

Manipura ↔ Qalb Awal

Tema

Kehendak

Arah hidup

Kepercayaan diri

Neurosains

Prefrontal Cortex³

Latihan

1. Fokus pusar.
2. Bayangkan matahari emas.
3. Setiap napas:
 - Matahari semakin terang.

Healing

Lepaskan keraguan.

Pertahanan

- Rasakan pusat diri yang mantap.
- Tidak agresif.

- Tidak pasif.

Hari 13–16

Anahata ↔ Qalb

Tema

Kasih

Empati

Keseimbangan

Neurosains

Heart-Brain Coherence⁴

Vagus Nerve⁵

Latihan

1. Fokus dada.
2. Bayangkan cahaya hijau keemasan.
3. Tarik napas:
Terima.
4. Buang napas:
Lepaskan.

Healing

Arahkan kasih kepada:

- diri sendiri
- keluarga
- sahabat
- seluruh makhluk

Pertahanan

Kasih tanpa kehilangan batas sehat.

MINGGU 3

Kesadaran Spiritual

Hari 17–20

Vishuddha ↔ Ruh

Tema

Kebenaran

Keaslian

Neurosains

Integrasi emosi dan bahasa

Latihan

- Fokus tenggorokan.
- Bayangkan cahaya biru.
- Saat bernapas:
Rasakan ruang terbuka.

Healing

Lepaskan semua yang tertahan.

Pertahanan

Berbicara jujur tanpa menyerang.

Hari 21–24

Ajna ↔ Sirr

Tema

Kesadaran saksi

Neurosains

Penurunan aktivitas Default Mode Network⁶

Latihan

- Fokus titik antara alis.
- Amati pikiran.
- Jangan mengikuti.
- Jangan menolak.

Healing

- Biarkan pikiran menjadi awan.
- Kesadaran adalah langit.

Pertahanan

Tidak mudah terseret pikiran negatif.

MINGGU 4

Kesadaran Mendalam

Hari 25–27

Sahasrara ↔ Khafi

Tema

Kehadiran murni

Neurosains

Non-Referential Awareness⁷

Latihan

- Fokus di atas kepala.
- Bayangkan cahaya putih keemasan.
- Kemudian lepaskan visualisasi.
- Tinggal kesadaran.

Healing

Istirahat total sistem mental.

Pertahanan

Tidak mudah larut dalam drama psikologis.

Hari 28–30

Akhfa

Tema

Kesadaran terdalam

Dalam Tasawuf

Titik kesadaran yang paling halus.

Neurosains

- Belum ada padanan yang jelas.
- Hanya korelasi fenomenologis.

Latihan

Lepaskan semua visualisasi.

- Lepaskan semua konsep.
- Lepaskan semua pencarian.
- Duduk.
- Hadir.
- Sadar.

Pertanyaan Kontemplatif

Bukan:

Apa yang saya pikirkan?

Tetapi:

Siapakah yang menyadari pikiran itu?

Latihan Integrasi Akhir (Hari 30)

Naikkan perhatian perlahan:

1. Akar
2. Sakral
3. Ulu Hati
4. Jantung
5. Tenggorokan
6. Mata Ketiga
7. Mahkota
8. Kesadaran Murni

Di setiap titik:

- 3 napas penguatan
- 3 napas penyelarasan
- 3 napas healing

Lalu rasakan seluruh tubuh sebagai satu kesatuan.

Formula Integratif

Secara ringkas:

Cakra	Lathā'if	Neurosains
Muladhara	Nafs Ammarah	Survival Network
Svadhithana Nafs Lawwamah Limbic System		
Manipura	Qalb Awal	Executive Function
Anahata	Qalb	Heart-Brain Regulation
Vishuddha	Ruh	Emotional-Language Integration
Ajna	Sirr	Reduced DMN
Sahasrara	Khafi	Nondual Awareness
Beyond	Akhfa	Belum terpetakan

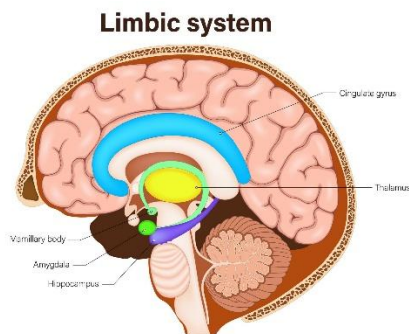
Dalam perspektif integratif ini:

- **Cakra** = peta energi-kesadaran
- **Lathā'if** = peta penyucian kesadaran
- **Neurosains** = peta korelasi biologis

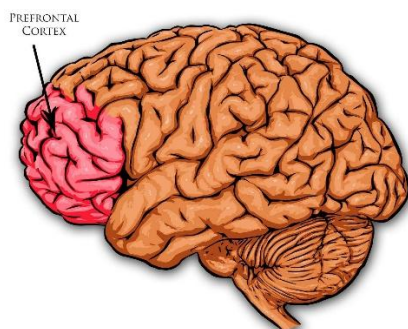
Ketiganya dapat dipakai sebagai bahasa yang berbeda untuk mengamati pengalaman batin, sambil tetap menyadari bahwa masing-masing berasal dari tradisi dan asumsi dasar yang berbeda.

Keterangan

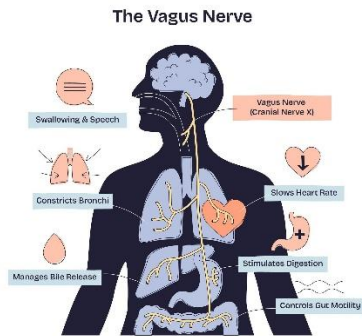
1. **Amigdala (amygdala)** adalah bagian kecil dari otak yang berbentuk seperti kacang almond dan terletak di dalam sistem limbik.
2. **Sistem limbik**, yaitu sistem yang banyak berperan dalam emosi, memori, dan respons terhadap ancaman.



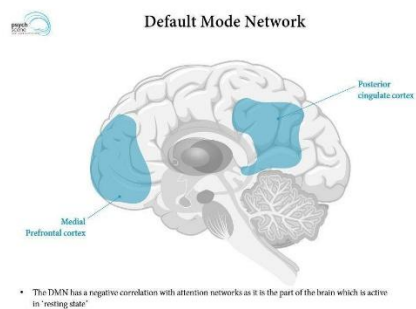
3. **Prefrontal Cortex (PFC)** adalah bagian paling depan dari lobus frontal otak, tepat di belakang dahi. Area ini sering disebut sebagai **pusat fungsi eksekutif** karena berperan dalam pengambilan keputusan, perencanaan, pengendalian diri, dan penilaian moral. Jika amigdala adalah "alarm keamanan", maka prefrontal cortex adalah "manajer" atau "penasihat bijaksana" yang memutuskan apa yang harus dilakukan setelah alarm berbunyi.



4. **Heart-Brain Coherence** adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan keadaan ketika ritme jantung, sistem saraf, emosi, dan aktivitas otak berada dalam pola yang lebih sinkron dan teratur.
5. **Vagus Nerve** atau **Saraf Vagus** adalah saraf utama dari sistem saraf parasimpatis, yaitu bagian sistem saraf yang bertanggung jawab untuk:
 - Menenangkan tubuh
 - Memulihkan energi
 - Memperlambat detak jantung
 - Membantu pencernaan
 - Mendukung proses penyembuhan dan pemulihan



6. **Default Mode Network (DMN)** adalah jaringan beberapa area otak yang cenderung aktif ketika kita tidak sedang fokus pada tugas tertentu dan pikiran mulai mengembara.



7. **Non-Referential Awareness** dapat diterjemahkan sebagai Kesadaran tanpa objek acuan atau kesadaran yang hanya sadar akan keberadaannya sendiri.