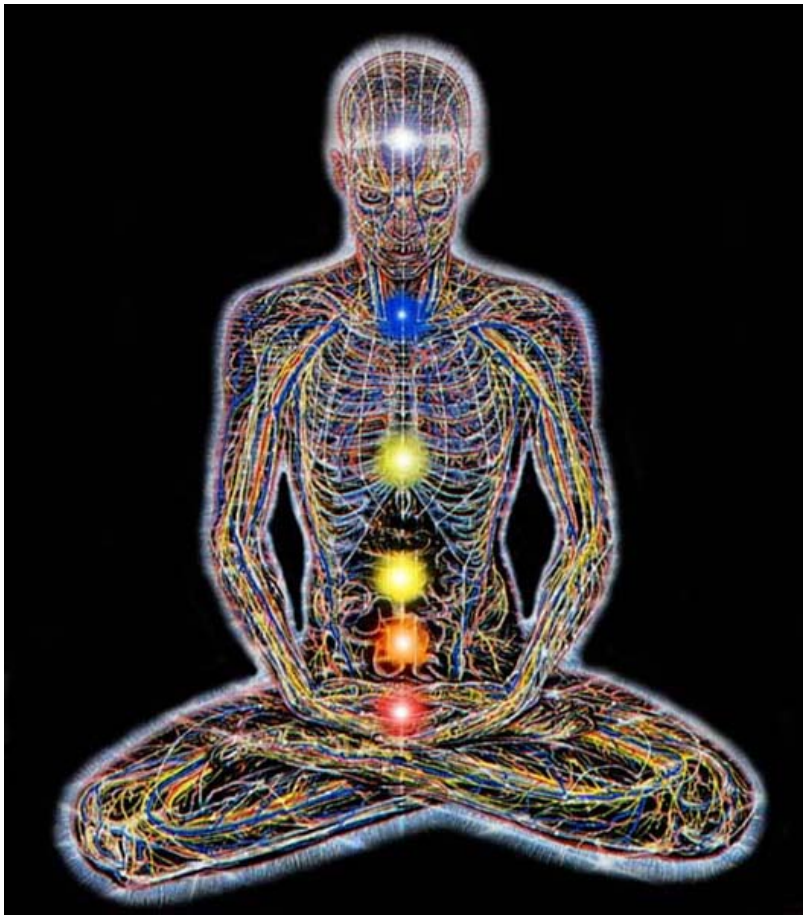
Latihan Bhadra Kumbha



Bhadra-Kumbha (pernapasan botol) adalah sejenis latihan pernapasan. Sehari hanya boleh dilakukan dua puluh satu kali, tidak boleh lebih dari itu. Dalam Tantrayana, yang terpenting adalah prana, kemudian nadi. Dengan prana, nadi diseluruh tubuh ditembus lancarkan.

Kemudian bindu (tilaka) bindu adalah titik (terang), sesuatu yang terpusat. Mengenai prana, ada cara latihannya. Mula-mula anda menghembuskan udara kotor sebanyak 3 kali, kemudian menghirup sekali udara bersih. Dengan pikiran menuntunnya menuju Tan Thien, tubuh bagian atas digoyang-goyangkan, tubuh bagian bawah tidak bergerak.

Digoyang terus, sampai tak tertahankan lagi, barulah udara yang ditahan dihembuskan. Penghembusan napas dapat dilakukan dengan kecepatan tinggi. Ini dihitung sebagai satu kali (pernapasan). Kemudian lakukan pernapasan yang kedua. Udara masuk, udara disimpan

di Tan Thien, bukan terus menerus berdiam di Tan Thien, melainkan disebarkan ke seluruh tubuh, termasuk tangan, kaki, dan bagian tubuh lainnya. Seluruhnya tubuh berubah menjadi sebuah botol, botol yang berisi udara, seperti ban yang dipompa dengan udara, seluruh tubuh pasti dengan udara, penuh dengan prana.

Meskipun latihan ini masih jauh dari pencapaian abhisambodhi, bukan cara untuk mencapai abhisambodhi, namun benar-benar dapat mengalirkan prana melalui nadi dan membuat tubuh penuh dengan prana.

Mula-mula lakukan tiga kali hembusan napas, kemudian perlahan-lahan menghirup udara sekali. Dengan pikiran menuntunnya menuju Tan Thien, kemudian tubuh digoyang-goyangkan.

Waktu bergoyang, hanya tubuh bagian atas saja yang bergoyang, tubuh bagian bawah tidak bergoyang. Dengan kata lain, bagian atas dari pinggang bergoyang sedangkan bagian bawah dari pinggang tidak bergerak. Tunggu sampai tak tertahankan lagi barulah udara/napas ini dihembuskan. Kemudian lakukan pernapasan yang kedua. Sehari tidak boleh melebihi dua puluh satu kali (pernapasan demikian). Cara demikian mirip dengan memompa udara, memompa udara ke dalam tubuh anda. Tubuh bagian bawah tidak bergerak, udara/napas ditahan, sampai tak tertahankan lagi baru dihembuskan dengan cepat. Demikianlah cara untuk memompa udara sehingga tubuh ini penuh dengan udara/prana.

Latihan demikian juga merupakan latihan mengolah tubuh. Napas ditahan makin lama makin baik. Karena dengan demikian prana dari Tan Thien baru dapat dipancarkan, memenuhi seluruh bagian tubuh, seluruh pembuluh darah, seluruh nadi.

Om Mani Padme Hum!

Sumber : Lembaran Renungan Dharmasangkha Vihara Vajra Bumi Nusantara, Karawaci.
Compiled by: VVBS Web Team