

Jawa Pos Group

BALI EXPRESS

- [Bali](#)
 - [Balinese](#)
 - [Bali Under The Moon](#)
 - [Enjoy Bali](#)
 - [Sport](#)
 - [Hukum](#)
-
- [Balinese](#)
 - Yoga Makin Diminati, Sentuh Setiap Aspek Kehidupan (4)



PROSES : Pengakuan yoga butuh proses, selain ada sisi lain yang bisa ditiadakan agar dapat dipraktikkan umat non-Hindu .

ISTIMEWA

Yoga Makin Diminati, Sentuh Setiap Aspek Kehidupan (4)

[September 18, 2016](#) [Balinese](#)

Lecut Kontroversi, Biarkan Mengalir Laksana Air

Yoga tidak terlepas dari kontroversi, bahkan ada yang menuding yoga haram dilakukan karena milik Hindu yang ada melafalkan mantra. Bagaimana menanggapi sikap antipati seperti ini?

Dosen Prodi Yoga & Kesehatan IHDN, Denpasar I Gusti Made Widya Sena, mengatakan, pelarangan yoga secara sistematis yang terjadi di beberapa negara dulu, menjadi puncak antipati terhadap ajaran dan perkembangan yoga di dunia. Menurut Widya Sena yang juga Direktur Gandhi Vichar Studies ini, biarkan semua itu seperti air yang mengalir karena semuanya memerlukan proses, kebutuhan, dan kesadaran.

Fatwa atau tafsiran yoga haram itu dikeluarkan, lanjutnya, jika yoga dilakukan secara sistematis, yakni terdiri dari gerakan-gerakan fisik, membaca mantra-mantra Hindu (unsur religius) dan meditasi (menyatukan diri dengan Tuhan). “Jika itu dilakukan secara sistematis yang mengandung ketiga unsur tersebut, maka itu bertentangan dengan ajaran keyakinan lain,” terang Widya Sena.

Namun, diakuinya, dewasa ini yoga tidak lagi menjadi kontroversi karena yoga yang sistematis, tanpa ada mantra-mantra Hindu dan meditasi, tidak diajarkan kepada mereka yang punya keyakinan lain. “Yoga dilakukan sebagai suatu senam atau olahraga yang dapat menjaga kebugaran tubuh,” ulasnya.

Di sisi lain, Widya Sena menegaskan, yoga merupakan media untuk menyatukan diri dengan Tuhan melalui jalan gerakan fisik, kesadaran akan pernafasan dan meditasi. “Yoga bukan saja untuk menyatukan diri dengan Tuhan (Parahyangan), melainkan juga menyatukan manusia dengan alam (Palemahan), dansesama (Pawongan). Konsep Tri Hita Karana sebagai kearifan lokal sangat tepat dalam menjembatani hubungan antara yoga dengan konsep spiritual di Bali,” bebarnya.

Dengan berdirinya Asosiasi Yoga Indonesia (AYI) di Yogyakarta, 25 Juli 2016, lanjutnya, diharapkan dapat menjadi wadah dalam penguatan kedalaman dalam merekatkan tali persahabatan, persaudaraan, dan komunikasi, juga penguatan keluar dalam menyebarkan informasi dan sosialisasi ajaran yoga kepada masyarakat.