

UNSUR YIN DAN YANG DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI

Oleh: Yulia Rusianti, SS.

Pendahuluan

Yin dan Yang, mencakup hampir seluruh aspek dalam kehidupan manusia di bumi ini, baik disadari/diakui keberadaannya maupun tidak. Bagaikan saling mengejar untuk memenuhi dan melengkapi satu sama lain. Kita temui pergantian siang dan malam hari, bertemunya pria dan wanita, hadirnya kelahiran yang menggantikan kematian, keburukan melengkapi keelokan, kejahatan memberi rupa pada kebaikan, satu periode kemalangan akan selalu berganti dengan periode yang menguntungkan, penyakit dan penderitaan digantikan oleh kesembuhan dan kegembiraan, dan sebagainya.



Dengan mencoba memahami apa saja yang tercakup dan terklasifikasi dalam kategori yin ataupun yang, bukan tidak mungkin manusia bisa mendapatkan wawasan baru dan mengambil manfaat positif dari pengetahuan tersebut, untuk selalu mendapatkan keseimbangan dan tidak sampai kekurangan salah satu di antaranya.

Sejarah, Teori dan Makna Yin-Yang

A. Sejarah Yin dan Yang



Dalam budaya Cina, Yin dan Yang merupakan dua prinsip yang berlawanan di alam. Yin mencirikan sifat feminin atau negatif dari hal-hal dan berdiri. Yang untuk sisi maskulin atau positif. Yin dan yang bermakna berpasang-pasangan, seperti bulan dan matahari, wanita dan pria, gelap dan terang, dingin dan panas, pasif dan aktif, dan lain-lain. Tapi yin dan yang tidak statis atau hanya dua hal terpisah. Sifat Yin dan yang

terletak pada pertukaran dari dua komponen. Contohnya seperti silih bergantinya siang dan malam.

Konsep Yin Yang memiliki sejarah panjang. Ada banyak catatan tertulis tentang Yin Yang,. Yin Yang dikenal pada Dinasti Yin (sekitar 1400-1100 SM) dan Dinasti Zhou Barat (1100-771 SM). Yin Yang adalah dasar dari Zhouyi (Kitab Perubahan), jing bagian yang ditulis pada Zhou Barat. Yin Yang menjadi populer selama Periode Musim Semi dan Gugur (770-476 SM) dan Amerika Berperang (475-221 SM).

Prinsip-prinsip Yin Yang adalah bagian penting dari Huangdi Neijing (Yellow Emperor's Classic of Medicine), buku paling awal medis Cina, yang ditulis sekitar 2.000 tahun yang lalu. Mereka masih penting dalam pengobatan tradisional Cina dan fengshui hari ini.

Berikut adalah ringkasan dari karakteristik Yinyang. Yin dan Yang berlawanan di alam, tetapi mereka adalah bagian dari alam, mereka saling mengandalkan, dan mereka tidak bisa ada tanpa satu sama lain. Keseimbangan yin dan yang sangat penting. Jika yin lebih kuat, Yang akan menjadi lemah, dan sebaliknya. Yin dan yang dapat saling mengisi dalam kondisi tertentu sehingga mereka biasanya tidak yin dan yang sendirian. Dengan kata lain, yin dapat berisi bagian tertentu dari yang dan yang dapat memiliki beberapa komponen yin. Hal ini diyakini bahwa Yin Yang ada dalam segala hal.

 YIN	 YANG
<p>YIN:</p> <ol style="list-style-type: none">1. perempuan, pasif, prinsip negatif di alam2. bulan3. berbayang orientasi4. utara atau sisi teduh sebuah bukit5. selatan sungai.	<p>YANG:</p> <ol style="list-style-type: none">1. laki-laki, aktif, prinsip positif di alam2. selatan atau cerah sisi bukit3. utara sungai.

Tiga Aspek utama Yin dan Yang

1. Saling Bergantung

The Tai Ji (Agung Ultimate) Diagram menunjukkan hubungan Yin & Yang, menggambarkan saling ketergantungan pada Yin & Yang. Sama seperti keadaan Yin total mencapai, Yang mulai tumbuh. Yin Yang berisi benih dan sebaliknya. Mereka terus-menerus berubah menjadi satu sama lain. Misalnya: tidak ada energi tanpa peduli, tidak ada hari tanpa malam.

2. Mutual Konsumsi Yin dan Yang

Tingkat relatif Yin Yang terus berubah. Biasanya ini adalah perubahan yang harmonis, tapi ketika Yin atau Yang tidak seimbang mereka mempengaruhi satu sama lain, dan bila salah satu terlalu banyak akhirnya dapat melemahkan (mengkonsumsi) yang lain.

Empat (4) kemungkinan yang menyatakan ketidak-seimbangan:

- Kekuatan yg lebih besar (Kelebihan) dari Yin
- Kekuatan yg lebih besar (Kelebihan) dari Yang
- Kelemahan (Defisiensi) dari Yin
- Kelemahan (Defisiensi) dari Yang

3. Inter-transformasi dari Yin dan Yang

Salah satu dapat berubah menjadi yang lain, tetapi bukan peristiwa acak, dapat terjadi hanya ketika waktunya tepat. Sebagai contoh: musim semi hanya datang ketika musim dingin selesai.

B. Teori Yin-Yang

Yin Yang merupakan prinsip dasar, dan teori paling penting, yang mendasari semua fisiologi, patologi & pengobatan. Hal ini terlihat dalam simbol-simbol yang ada di luar dari Yin Yang pada Delapan Trigram (Ba Gua), yang biasa kita temukan di atas pintu masyarakat Cina di Indonesia.



Yin Yang

Menggabungkan keduanya, kita dapat memiliki empat tahapan dari Yin dan Yang



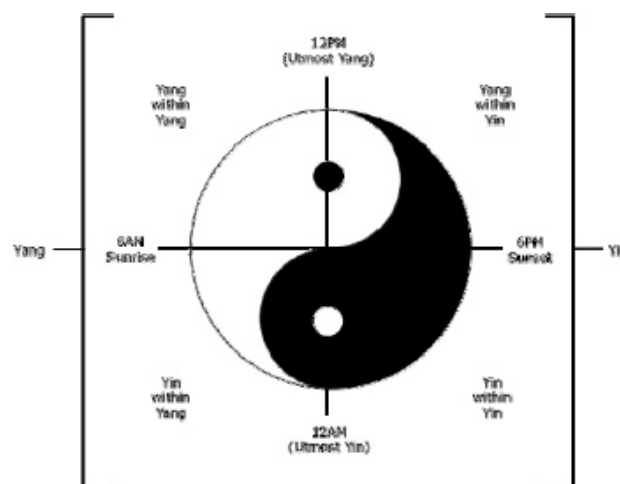
Empat Tahapan Yin Yang dengan penambahan garis ekstra, sehingga Delapan Trigram (Ba Gua) terbentuk, yang menggambarkan semua arah.



Delapan Trigram (Ba Gua) Delapan Trigram digabungkan untuk membentuk 64 heksagram, melambangkan semua kemungkinan fenomena alam semesta.

Yin Yang telah dipahami selama berabad-abad, namun diuraikan secara sistematis dan ditulis oleh Tsou Yen dari Yin Yang (Naturalist) School Gugur (476-221 SM).

Orang dahulu mengamati 2 fase perubahan siklus konstan. Yin terus berubah menjadi Yang & kembali ke Yin lagi. Hal ini dapat dilihat dalam perubahan empat musim, dan perubahan sepanjang satu hari (24 Jam Cycle), seperti yang terlihat di bawah ini.



C. Makna Simbol Yin dan Yang

Yin adalah sisi hitam dengan titik putih pada bagian atasnya sedangkan Yang adalah sisi putih dengan titik hitam pada bagian atasnya. Hubungan antara Yin dan Yang sering digambarkan dengan bentuk sinar matahari yang berada di atas gunung dan di lembah.

Yin (secara harafiah yaitu tempat yang teduh) adalah daerah gelap yang merupakan bayangan dari gunung, sementara Yang (secara harafiah yaitu tempat yang terang atau cerah) adalah bagian yang tidak terhalang oleh gunung. Saat matahari bergerak, Yin dan Yang secara bertahap bertukar tempat satu sama lain, mengungkapkan apa yang tidak jelas dan menyembunyikan yang sudah terungkap.

Yin ditandai dengan sesuatu yang lambat, lembut, menghasilkan, menyebar, dingin, basah, dan pasif. Berhubungan dengan air, bumi, bulan, feminitas dan malam hari. Yang sebaliknya ditandai dengan cepat, keras, padat, fokus, panas, kering, dan agresif. Berhubungan dengan api, langit, matahari, maskulinitas dan siang hari.

Lingkaran luar dalam simbol Yin-Yang menunjukkan "everything" maksudnya keseluruhan yang ada di dunia. Kemudian Yin (Black) dan Yang (White) keduanya merupakan simbol segala sesuatu yang tak terpisahkan. Memang tidak akan pernah terjadi hitam dan putih secara bersamaan. Namun ada saatnya terjadi hitam dan ada saatnya terjadi putih. Sebuah prinsip keseimbangan yang saling mengisi dan melengkapi.

Pengaruh Unsur Yin Yang dalam Kehidupan Sehari-hari

Dalam hidup, kita mengalami segala sesuatu dalam 2 rupa atau wujud. Seperti siang-malam, tangis-tawa, bahagia-sedih, suka-duka, hidup-mati, dan masih banyak lagi. Sebenarnya hal ini telah ada sejak zaman dahulu. Hal seperti ini kental sekali dalam masyarakat Tionghoa, khususnya yang menganut aliran Tao.

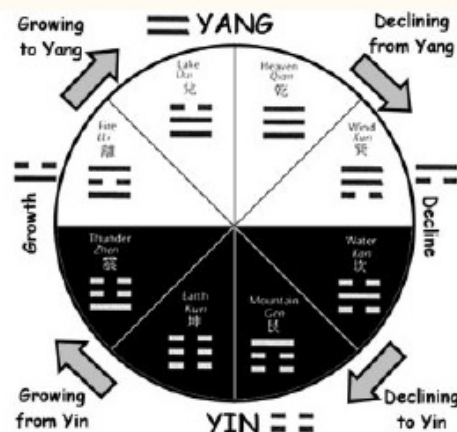
Kedua hal ini saling mengisi. Di saat kita kekurangan unsur positif, unsur negatif dari Yin akan mengisi kekosongan. Begitu pula sebaliknya. Sebab segala sesuatu yang terlalu berlebihan tidak baik. Jadi harus diseimbangkan.

Seringkali bahkan hampir setiap kali, saat kita merasakan kesuksesan, kita teriak kegirangan namun lupa bersyukur. Namun di kala kita mengalami kesulitan atau kegagalan, kita menangis sejadi-jadinya dan dengan lantang menyalahkan TUHAN.

Padahal TUHAN memberi kita keberhasilan dan kegagalan, semua ada maksud dan tujuannya. Semuanya untuk keseimbangan. Kalau kita hanya pernah mengalami keberhasilan, tanpa pernah mengalami kegagalan, kita tidak akan pernah tahu indahnya saat kita bangkit dari keterpurukan; saat kita bisa menikmati keberhasilan yang kita raih dengan susah payah.

Sebaliknya, kalau kita hanya pernah mengalami kegagalan tanpa pernah mengalami keberhasilan, kita tidak akan pernah tahu sampai batas mana kemampuan diri kita. Karena kita hanya merasa, apa yang kita lakukan tidak membuahkan hasil.

Prinsip keseimbangan ini berlaku di sini. Yang penting bukan bagaimana hidup kita. Namun cara kita memandang hidup ini yang lebih penting. Dengan kita memandang hidup ini dari berbagai aspek yang ada, maka kita akan bisa menikmati hidup dan mengambil pelajaran dari setiap peristiwa yang terjadi dalam hidup kita. Makna dari simbol tersebut sangatlah mendalam jika kita dapat memahaminya.



Kemungkinan besar teori Yin dan Yang berasal dari ajaran agama agraris zaman kuno. Konsep Yin Yang dikenal dalam Taoisme dan Konfusianisme, walaupun kata Yin Yang hanya muncul sekali dalam kitab Tao Te Ching yang penuh dengan contoh dan penjelasan tentang konsep keseimbangan.

Referensi

Porkert (1974). *The Theoretical Foundations of Chinese Medicine*. MIT Press. ISBN 0262160587.

Taylor, Rodney Leon (2005). *The Illustrated Encyclopedia of Confucianism*, Vol. 2. New York: Rosen Publishing Group. p. 869. ISBN 9780823940790.

Muller, Charles. "Daode Jing".

<http://www.iep.utm.edu/y/yinyang.htm>

Osgood, Charles E. "From Yang and Yin to and or but." *Language* 49.2 (1973): 380–412 . JSTOR. 16 Nov. 2008 <<http://www.jstor.org/search>>.

Giovanni Monastra: "The "Yin–Yang" among the Insignia of the Roman Empire?", *Sophia*, Vol. 6, No. 2 (2000)

Late Roman Shield Patterns. *Notitia Dignitatum: Magister Peditum*

Helmut Nickel: "The Dragon and the Pearl", *Metropolitan Museum Journal*, Vol. 26 (1991), p. 146, Fn. 5

Woolidge, Doug (June 1997). *T'AI CHI The International Magazine of T'ai Chi Ch'uan* Vol. 21 No. 3. Wayfarer Publications. ISSN 0730-1049.

Hoopes, Aaron (2007). *Zen Yoga: A Path to Enlightenment through Breathing, Movement and Meditation*. Kodansha International. ISBN 9784770030474.