

Lima Perangkap Ego yang Harus Dihindari dalam Meditasi

<https://www.thewayofmeditation.com.au/blog/the-five-ego-traps-to-avoid-in-meditation/>

Ego Spiritual

Dengan begitu banyak orang bergabung dengan revolusi meditasi, apa saja jebakan yang harus dihindari? Secara umum meditasi dimaksudkan untuk melenyapkan ego atau sikap yang berpusat pada diri sendiri yang selalu menginginkan lebih dan lebih lagi dan menggantinya dengan ketenangan dan isi, berani saya katakan cara hidup yang tercerahkan, tetapi mungkinkah meditasi dapat meningkatkan ego Anda dan berkontribusi pada Anda penderitaan emosional dan psikologis? Seorang Guru Meditasi Buddha Tibet Chogyam Trungpa mengklaim bahwa itu dapat melakukan hal itu dan ia memperingatkan meditasi sebagai perangkap ego dan menyebutnya materialisme spiritual.

Berikut adalah lima perangkap ego yang harus dihindari dalam meditasi:

1) Perangkap Identifikasi

Ini mungkin jebakan yang paling jelas, atau paling tidak jelas bagi orang lain jika Anda berkeliling mengklaim bahwa Anda telah tercerahkan, tetapi itu juga yang paling halus dan sulit untuk dipahami. Memercayai ada beberapa orang terpisah yang tetap yang tercerahkan adalah apa yang dilakukan ego. Ego memercayai identitas tertentu yang bertahan lama, alih-alih hubungan dan proses yang terus berubah seperti apa sebenarnya kehidupan ini.

"Adapun pencerahan, itu hanya untuk orang-orang yang tidak bisa menghadapi kenyataan." ~ Brad Warner

Jebakan ini juga termasuk memercayai orang lain seperti Guru atau Guru untuk tercerahkan; untuk melihat mereka sebagai makhluk yang disempurnakan dan Anda sebagai tipe makhluk yang lebih rendah atau lebih kecil adalah persis bagaimana ego beroperasi; dengan memperkuat dan membandingkan. Percaya pada identitas orang lain sebagai sempurna sebenarnya hanya ego yang diproyeksikan keluar.

Berpikir bahwa Anda lebih baik daripada yang lain karena Anda seorang 'meditator' tentu saja disebabkan oleh mengidentifikasi dan kemudian membandingkan. Ini adalah perangkap yang jelas harus dihindari. Cobalah bermeditasi secara teratur tanpa menyebut diri Anda seorang meditator atau spiritual atau apa pun. Hidup tanpa cerita; cukup segar dan terjaga setiap saat tanpa identitas.

Dalam meditasi kita tidak membiarkan pikiran melekat pada apa pun, tidak mengidentifikasikan diri dengan apa pun, tetap bebas. Jangan membuat 'aku penyok' dalam penampilan atau pemikiran apa pun tetap terbuka dan sadar.

Kesalahan utama dari jebakan ini adalah berpikir bahwa penampilan relatif dapat disempurnakan atau diselesaikan. Penampilan relatif akan selalu berubah melalui tahap kelahiran, sementara tinggal dan sekarat. Siklus alami ini sempurna dalam diri mereka tetapi mereka tidak pernah selesai atau lengkap dan mereka tentu saja tidak berhenti. Berada dalam aliran kehidupan adalah cara yang sempurna tetapi tidak ada identitas pasti yang melakukannya.

Realisasi kunci dari meditasi adalah tidak ada diri. Lampu menyala, tetapi tidak ada satu rumah, tidak ada ego tetap melakukan segalanya. Ini bukan filsafat, ini dapat ditemukan melalui introspeksi meditatif. Sekarang cari ke dalam untuk hal yang Anda sebut 'Anda' dan lihat apa yang Anda temukan. Ada kesadaran spontan yang peka terhadap saat ini tetapi tidak ada seorang pun di sana yang melakukannya atau mendapatkan hadiah, itulah sebabnya mengapa praktik Buddhis tidak terikat pada hasil tindakan.

Ini sulit diterima oleh akal rasional, ia menantang gagasan kehendak bebas dan kemandirian, tetapi ada alternatif konseptual lain untuk berpikir ada orang yang tercerahkan atau tidak; seperti apa yang disarankan Zen Master Suzuki, "tidak ada yang namanya orang yang tercerahkan hanya kegiatan yang tercerahkan." atau apa yang dikatakan oleh Guru Nisargadatta yang bukan ganda: *"Kebijaksanaan memberi tahu saya bahwa saya bukan apa-apa, cinta memberi tahu saya bahwa saya adalah segalanya, di antara keduanya, hidup saya mengalir."*

2) Perangkap Permanen

"Ah Ha! Saya akhirnya mendapatkannya, saya akhirnya tiba, "kata ego," Saya akhirnya menemukan filosofi yang sempurna itu jawaban yang tepat dan makna hidup. "Ini adalah jebakan yang permanen. Segera setelah Anda berpikir Anda sudah mendapatkannya, Anda telah tersesat, Anda telah kehilangan titik ketidakkekalan dan Anda sedang memegang sesuatu yang secara konseptual aman untuk bertahan di dunia yang terus berubah ini. Ego yang menggenggam keabadian begitu sering merupakan genggam intelektual, Anda pikir Anda sudah mendapatkannya, jawaban untuk masalah Anda, kesimpulan akhir. Ini jebakan. Ini menumpulkan kepekaan terhadap momen saat ini, itu melahirkan kesombongan dan akhirnya membawa kekecewaan besar. Seperti yang dikatakan Zen Master Suzuki, "... kesiapan pikiran untuk apa pun adalah kebijaksanaan." Dia kemudian memperingatkan "bahwa dalam pikiran seorang ahli ada beberapa kemungkinan tetapi dalam pikiran pemula ada banyak."

Juga sangat bijak untuk selalu mengingat baris pertama dari Tao Te Ching ketika Anda berpikir Anda akhirnya mendapatkan jawaban yang benar: *"Kebenaran yang bisa disebut bukanlah kebenaran yang sebenarnya."*

Pikiran dan konsep sebenarnya semacam permanen mereka tidak berubah seperti hal-hal materi lakukan, mereka dapat diganti dengan tenang tetapi setelah Anda memutuskan pendapat atau kesimpulan, pemikiran itu tetap permanen dan di sinilah masalahnya. Realitas terus berubah, tidak ada selimut kepercayaan yang akan mencakup semua peristiwa dan situasi. Alan Watts mengatakan yang terbaik:

“Ada kontradiksi dalam keinginan untuk sepenuhnya aman di alam semesta yang sifatnya sementara dan cair. Tetapi kontradiksi itu terletak sedikit lebih dalam daripada konflik belaka antara keinginan untuk keamanan dan fakta perubahan. Jika saya ingin merasa aman, yaitu dilindungi dari perubahan kehidupan, saya ingin terpisah dari kehidupan. Namun rasa keterpisahan inilah yang membuat saya merasa tidak aman. Aman berarti mengisolasi dan membentengi "Aku," tetapi itu hanya perasaan menjadi "Aku" yang terisolasi yang membuatku merasa kesepian dan takut. ”

3) Perangkap Sentralisasi

Perangkap ego ini saya senang akhirnya berbicara tentang pertarungan karena ini adalah kesalahan besar yang dilakukan orang ketika berlatih meditasi perhatian. Orang-orang sering menarik diri ke titik pengamatan atau kesaksian yang tersentralisasi dan rasanya seperti ada hal yang terpisah dan terpisah yang mengawasi yang lainnya. Masalahnya adalah begitu banyak guru meditasi mengajarkan cara meditasi ini (termasuk saya). Diajar untuk terlepas, untuk menjadi saksi bisu, untuk membiarkan segala sesuatu datang dan pergi tanpa dipindahkan dari kesadaran yang tidak menghakimi, tetapi ini hanyalah batu loncatan kecil menuju kebenaran segala sesuatu. Langkah selanjutnya adalah memahami bahwa tidak ada pemisahan antara kesadaran menyaksikan Anda dan apa yang diamati.

Samadhi adalah salah satu bentuk meditasi tertua yang dipraktikkan oleh banyak orang di India kuno dari semua sekte agama yang berbeda, dan itulah yang dilatih oleh Buddha ketika ia menemukan kebenaran mendalam tentang berbagai hal. Samadhi sebenarnya berarti menjadi satu dengan apa yang Anda amati. Itu tidak berarti tetap terpisah dan menyendiri, itu berarti menyatukan sepenuhnya dengan objek pengamatan Anda - tidak ada perbedaan antara Anda dan itu. Ini benar-benar terserap pada saat itu, sebenarnya kehilangan diri Anda dalam apa yang Anda lakukan, tidak mendapatkan atau menambah kesaksian baru.

Alih-alih memusatkan ke dalam, ide meditasi adalah untuk mendesentralisasi ke luar, membubarkan diri Anda ke dalam segalanya. Segalanya saat ini adalah Anda. Inilah yang dimaksud dalam garis yang terkenal dalam Sutra Hati Buddhis ketika dikatakan bahwa bentuk adalah kekosongan dan kekosongan adalah bentuk. Kesadaran kosong Anda tidak terpisah dari apa pun itu sebenarnya satu dan sama dengan segalanya.

Inilah tepatnya bagaimana perhatian memungkinkan etika, kebijaksanaan dan belas kasih; Anda bersatu dengan hal-hal sehingga untuk memahami mereka, Anda adalah mereka, ini adalah jenis empati terdalam dan jenis sensitivitas paling halus. Buddha mengajarkan untuk mendengarkan hal-hal dan semua yang Anda dengar hanya suara, atau untuk menonton hal-hal dan semua yang muncul hanyalah penampilan, tidak ada orang yang terpisah melihat pemandangan atau mendengar suara, hanya suara, hanya penampilan. Sekali lagi ini bukan filsafat, ini adalah pengalaman yang ditemukan dalam meditasi.

* Cobalah sekarang hanya dengarkan apa pun yang terjadi dan lihat apakah Anda dapat menemukan batas antara Anda dan suara.

Kebijaksanaan ini telah hilang dalam McMindfulness modern seperti yang diajarkan oleh banyak guru saat ini.

4) Perangkap Akumulasi

Ini adalah jebakan yang diperingatkan oleh Buddha dan kemudian oleh Zen Master Dogen. Ketika Anda mencoba dan mendapatkan sesuatu dari meditasi Anda, Anda telah tersesat terutama jika Anda berusaha untuk tercerahkan. Tidak ada yang ditambahkan dan tidak ada yang bisa diambil. Mendapatkan atau melawan adalah keterikatan dan kebencian yang sebenarnya diperingatkan Buddha adalah penyebab dari semua penderitaan emosional, dan apa yang dikatakan Dogen adalah kesalahan utama dari praktik meditasi.

Ketika Anda mencoba dan mengumpulkan pahala atau pengetahuan yang diajarkan oleh versi agama Buddha, Anda sedang mengembangkan ego kekuatan super. Segala jenis kebijaksanaan atau kebajikan yang terakumulasi berada di bawah hukum alam kematian dan pembusukan, itu bukan perlindungan yang dapat diandalkan. Apa pun yang dilahirkan akan mati. Hanya dengan kebijaksanaan sempurna dari pikiran yang hadir secara spontan dan terbuka, aktivitas tercerahkan dapat terjadi. Jadilah saat ini dan jangan meninggalkan jejak.

Ini adalah modus operandus ego untuk mencoba dan mendapatkan dan mengambil manfaat dan mendapatkan sesuatu dari setiap momen. Tidak pernah ada pertentangan atau kedamaian dalam pendekatan itu. Guru Buddha Tibet Sogyal Rinpoche pernah berkata bahwa meditasi hanyalah praktik kepuasan. Kedengarannya terlalu sederhana tetapi itu sangat mendalam dan jauh lebih sulit daripada yang Anda pikirkan.

Perangkap ini mencakup perangkap ego untuk mengembangkan diri Anda. Pengembangan diri membutuhkan garis waktu, masa lalu dan masa depan dan ini adalah keadaan pikiran yang kita coba atasi dalam meditasi dengan berada dalam kekekalan sekarang. Lupakan ide untuk menjadi lebih baik, jadilah diri Anda sepenuhnya hari ini dan besok jadilah diri Anda sepenuhnya. Setiap hari selesai, setiap saat sudah selesai, jangan membandingkan momen. Diri masa lalu Anda dan diri Anda saat ini mungkin terlihat berbeda tetapi hanya ketika Anda memantapkan dan membandingkan, memperkuat konsep diri sendiri, membandingkan dan meningkatkan semua perangkap ego yang harus dihindari dalam meditasi.

Instruksi terbesar yang saya temui dalam 20 tahun studi saya adalah instruksi yang mengatakan jangan mencoba dan mengubah apa pun, jangan memanipulasi diri sendiri, jangan mencoba dan mencapai pencerahan, biarkan saja momen ini menjadi apa adanya. Salah satu pepatah Tibet yang terkenal mengatakan "saat ini sebagaimana adanya, adalah pencerahan."

5) Perangkap Kebahagiaan

Chogyam Trungpa berkata bahwa "Pencerahan adalah kekecewaan ego yang paling utama." Mengapa dia mengatakan itu? Bagi saya sudah sejak lama bahwa pencerahan berarti saya bisa bahagia sepanjang waktu terhadap apa pun yang terjadi dan itu adalah hal yang paling alami di dunia untuk mengejar tujuan yang berharga ini. Betapa salahnya saya. Perangkap Happiness adalah judul buku yang fantastis yang menguraikan menggunakan mindfulness sebagai terapi pribadi dan itu menjelaskan dengan sangat jelas bahwa perangkap terbesar yang kita hadapi adalah ingin bahagia sepanjang waktu. Itu benar-benar bertentangan dengan kenyataan. Realitas perubahan, realitas kekecewaan, realitas mencoba dan gagal. Ini adalah kemenangan terbesar ego ketika meyakinkan Anda bahwa itu dapat melindungi Anda dari semua hal ini. Satu-satunya cara yang realistis adalah penerimaan.

"Semakin kita berusaha menghindari realitas dasar bahwa semua kehidupan manusia melibatkan rasa sakit, semakin besar kemungkinan kita akan bergumul dengan rasa sakit itu ketika rasa sakit itu muncul, dengan demikian menciptakan lebih banyak penderitaan." ~ Russ Harris, Perangkap Bahagia

Eckhart Tolle menggemakan apa yang dikatakan oleh banyak guru spiritual yang hebat - penolakan terhadap situasi saat ini adalah akar dari semua penderitaan. Sayangnya itu termasuk menolak ketidakbahagiaan, atau rasa sakit atau bahkan depresi. Seperti kata pepatah lama, "apa yang kamu tolak tetap ada." Memberi ruang bagi hal-hal ini untuk menjadi dan bergerak, sebenarnya memungkinkan mereka untuk lewat terus, itu tidak berarti mereka tidak akan kembali, hidup penuh dengan penderitaan, tetapi kabar baiknya adalah tidak ada yang permanen. Tidak perlu menceritakan kisah manis pada diri kita sendiri atau kenyataan mantel gula, seperti yang dikatakan Brad Warner:

"Kearifan sejati adalah kemampuan untuk memahami sejauh mana Anda membohongi diri sendiri setiap saat setiap hari."

Berusaha untuk bahagia sepanjang waktu Anda berakhir seperti Ned Diddle Dandy Flanders, karakter Simpsons yang selalu berusaha untuk bahagia dan positif, dan muncul sedikit menakutkan dan neurotik. Mungkin seperti pecandu kebahagiaan yang kecanduan melihat sisi positif dari setiap situasi. Tapi tidak apa-apa untuk menjadi sedih, tidak apa-apa untuk berduka atas kehilangan orang yang dicintai dan tidak apa-apa untuk menjadi sempurna, itu hanya menjadi manusia biasa. Meditasi bukan tentang mencoba untuk melarikan diri atau melampaui sesuatu yang duniawi, itu menjadi intim dengan kenyataan, melihat sesuatu karena mereka tidak seperti yang Anda inginkan. Dari tempat penerimaan inilah perubahan efektif dapat dilakukan karena Anda sangat menyadari situasinya.

Ditulis oleh Chad Foreman

Chad Foreman telah mengajar meditasi sejak 2003 dan bertekad untuk membawa praktik meditasi otentik ke dalam kehidupan jutaan orang. Chad adalah mantan biksu Buddha dan menghabiskan 6 tahun tinggal di sebuah pondok retreat belajar dan berlatih meditasi penuh waktu. Dia sekarang adalah seorang guru meditasi yang berkualifikasi penuh di Australian Institute of Meditation dan telah merancang tantangan meditasi 21 hari yang unik untuk membimbing orang secara bertahap dari dasar-dasar kesadaran dan relaksasi hingga tingkat kesadaran yang mendalam. Klik di sini untuk mempelajari lebih lanjut tentang Tantangan Meditasi 21 Hari.

<https://www.thewayofmeditation.com.au/blog/the-five-ego-traps-to-avoid-in-meditation/>

Teks asli Inggris

Thinking you are better than other because you are a 'meditator' is of course caused by identifying and then comparing.

[👉 Sarankan terjemahan yang lebih baik](#)