

Self-grasping (Atmagrha) and Self-cherishing

Self-grasping – *Holding a sense of self: is a very, very deeply habituated pattern, that basically takes consciousness or awareness as a thing and makes it into a subject so that everything else becomes an object—the "I/Other". A conceptual mind that holds any phenomenon, including "I, me" to be a "thing" which inherently existent. That mind of self-grasping as a basic way of experiencing the world, gives rise to all other delusions, such as anger and attachment. It is the root cause of all suffering and dissatisfaction.*

Mencengkeram pada "sosok aku" (atmagrha) – menganggap ada "sosok aku": adalah pola kebiasaan yang sangat, sangat mandarah-daging, yang pada dasarnya menganggap *citta* atau kesadaran sebagai "sesuatu" dan membuatnya menjadi "subjek" sehingga segala sesuatu lainnya menjadi objek – "Aku"/"Di luar Aku." Merupakan pikiran konseptual yang mencengkeram fenomena apa pun, termasuk "saya, aku" menjadi "sesuatu" yang ada secara hakiki. Pikiran mencengkeram pada "sosok aku" yang merupakan cara mendasar dalam mengalami, lalu menyebabkan munculnya semua *klesha* lain, seperti kemarahan dan keterikatan. Mencengkeram pada "sosok aku" merupakan akar penyebab semua *duhkha* dan ketidakpuasan.

Self-cherishing: *A mental attitude that takes that sense of self as the center of the universe. Which is basically, how we approach life! "I am the most important thing!" Considers oneself to be supremely and most important and precious. We take this sense of self and we build up a whole life around protecting it and taking care of it, making us the center of the world which doesn't actually exist. So obviously, there is a fairly serious imbalance into the world of experience, and our efforts to maintain that imbalance is what we experience as suffering, and becomes more and more of a struggle. It is regarded as a principal object to be abandoned by Bodhisattvas.*

Sikap mementingkan diri: Sikap mental yang menganggap sosok Aku sebagai pusat alam semesta. Pada dasarnya, begitulah pendekatan kita dalam hidup! "Saya paling penting!" Menganggap diri teramat penting, paling penting dan berharga. Kita menganggap ada sosok Aku dan membangun seluruh kehidupan untuk melindunginya dan merawatnya, menjadikan kita pusat dunia yang sesungguhnya tidak ada. Jadi jelas, ada ketidakseimbangan yang cukup serius di alam pengalaman, dan upaya kita untuk menjaga ketidakseimbangan tersebut adalah apa yang kita alami sebagai *duhkha*, dan itu semakin menjadi pergulatan. Ini adalah objek utama yang perlu ditinggalkan oleh Bodhisattva.

*Diterjemahkan ke Bahasa Indonesia oleh tim Potowa Center.
Juli 2017.*