

BAB 3

OLAHRAGA DAN PENGUASAAN DIRI

Banyak dari kita yang telah berpartisipasi dalam olahraga yang terorganisir dapat mengingat kembali kata-kata penyemangat dari sang pelatih, biasanya sebelum sebuah pertandingan penting, seperti: "Malam ini, kamu akan mencari tahu siapa kamu sebenarnya," atau "hari ini, kamu akan mengetahui laki-laki (atau perempuan) macam apa kamu sebenarnya.". Disamping unsur kata-kata semata-mata, hal tersebut dapat menjadi sesuatu kebenaran dalam diri mereka (atlet). Ini sering terjadi dan masuk akal kalau atlet bisa menjadi seseorang yang menguasai dirinya sendiri. Sebagian lagi, ini dikarenakan sangat terstrukturnya olahraga tersebut, khususnya olahraga yang terorganisir. Kontes olahraga, karena mereka biasanya beraktivitas fisik dan mental, melibatkan banyak orang; kita kurang cenderung untuk "menahan diri kita dalam bersikap" dalam kontes olahraga tersebut. Selain itu, intensitas, keinginan yang besar, dan kebanggaan dapat

memberitahu kontes ini sering disebut dan masyarakat umum memperlihatkan keberanian, sikap sportif, sikap pengecut, atau kecurangan.

Sekalipun di banyak jalan yang sekedarnya, olahraga yang didasari dengan semangat, keinginan dan kegiatan umum, seperti pada saat berperang, cenderung menjelaskan rahasia tentang orang macam apa kita ,apakah orang yang berani, rendah hati, dan jujur, atau sebaliknya. Selain itu, seperti yang kita lihat pada bab terakhir, struktur kompetisi adalah faktor utama yang membawa olahraga ke depan masyarakat kita dalam jumlah kasus persoalan etika, seperti suatu kemungkinan untuk bersikap curang untuk menyakiti orang lain. Ini menjadikan hal tersebut suatu kasus yang dapat terjadi dalam olahraga, terima kasih untuk pada dasarnya dan struktur, membawa kepada kejelasan tentang kualitas pribadi bahwa tidak harus studi kasus, adalah sugestif, masuk akal, dan kadang-kadang propokatif.

Mereka , tentu saja, dibatasi untuk menganalisa orang-orang dengan berbagai kesulitan psikologis yang sudah menjadi suatu penyakit. Tetapi jika pilihan berolahraga dan gaya hidup di dalam berolahraga dapat bersifat informative untuk orang-orang dengan penyakit psikologi, mengapa, dalam prinsipnya, tidak menjadi sama-sama bersifat informative untuk semua orang? Berdasarkan hipotesis tersebut, kita seharusnya tidak melihat begitu banyak studi kasus yang rinci yang mana Beisser mengedepankan hal tersebut tetapi kategori analisis yang dia kerjakan, kategori-kategori yang dapat diaplikasikan kepada keterlibatan setiap orang dalam olahraga. Kategori-kategori kelihatannya dapat dibagi menjadi dua bagian besar yangmana kita ambil bagian : ada yang memilih arti dari jenis dari olahraga, dan yang lain memilih arti dari keterlibatan dalam olahraga.

Pertimbangan pertama apa yang kita sebut status sosial seseorang dalam memilih aneka macam olahraga. Misalkan saja anda berasal dari keluarga miskin yang berjuang dalam keuangan, dan olahraga kesukaan anda adalah polo, golf, dan squash racquets. Apakah yang tersirat dalam kalimat tersebut? Hal tersebut menandakan usaha gagal dari anda untuk membatalkan latar belakang anda yang lemah, atau apakah hal tersebut menghadirkan sebuah kemampuan untuk melebihi batas-batas sosial dari latar belakang?

Dan sebaliknya, misalkan anda berasal dari sebuah keluarga yang kaya dan anda memilih olahraga yang sama. Apakah hal tersebut menyiratkan bahwa anda terikat sangat kuat pada kelas sosial dan batas-batas yang tidak dapat anda tembus? Atau apakah hal tersebut sebuah pertanda kesehatan yang anda miliki “muncul istilah” dengan status anda dan hal tersebut menandakan apa? Piliha lain, misalkan anda adalah seorang afrika-amerika dari sebuah latarbelakang yang lemah yang menyukai olahraga bertinju, basket, dan dutch ganda? Misalkan anda adalah seorang anggota sosial terdaftar dengan pilihan olahraga yang sama? Akhirnya, misalkan pilihan anda olahraga yang sesuai dengan status sosial : anda lebih santai, mengatakan, dutch ganda, basket, dan golf. Apakah hal tersebut membingungkan bagian anda karena sesuai dengan kelas sosial, atau sebuah penolakan kesehatan menjadi terbatas oleh konotasi sosial?

Pesan dalam setiap kasus bahwa aneka pilihan olahraga yang kita pilih tidak secara langsung memberikan anda jawaban untuk pertanyaan tersebut. Pertanyaan tersebut harus dijawab secara pribadi oleh setiap orang yang terlibat. Akan tetapi, refleksi mengenai status sosial dari pilihan olahraga seseorang yang memungkinkan orang tersebut untuk menanyakan sebuah pertanyaan arti dan pentingnya olahraga dari pilihannya tersebut. Kita sudah disini, kemudian, tak satu psikologikalpun “kalkulus” untuk menemukan jawaban dari pertanyaan, “saya ini siapa?” tetapi lebih dari sebuah kerangka untuk menanyakan pertanyaan tersebut yang mana mungkin mengambil bagian dalam pengetahuan-diri. Kita akan menemukan bahwa yang sama adalah nyata dari analisis dari kategori lainnya.

Sebagai pertimbangan kategori yang kedua memilih olahraga berkelompok sebagai lawan dari olahraga yang dilakukan sendiri. Misalkan olahraga kesukaan anda adalah semua olahraga berkelompok, misalnya sepak bola, basket, dan permainan pakai bola dan tongkat. Apakah hal ini mengungkapkan sebuah pikiran sehat dari “relasionalitas” dalam bagianmu, sebuah kemauan yang mudah untuk bergabung dengan yang lain, meskipun menggantikan posisi anda di bagian yang lain? Atau apakah hal tersebut menyiratkan, seperti dalam kasus yang disebutkan di atas ”Anak laki-laki yang bermain terlalu baik,” suatu dependency mengenai penyakit pada orang lain, suatu ketakutan pada diri sendiri, memiliki tanggung jawab penuh pada diri sendiri dan tujuan seseorang? Lagi, misalkan olahraga pilihan anda dengan jelas mengarah kepada olahraga

yang dilakukan perorangan : anda bermain tenis(anda lebih menyukai tunggal daripada ganda), golf, dan sekali-sekali anda lomba lari sepuluh kilometer. Hal ini menandakan perasaan yang kuat untuk kebebasan dari bagian anda, suatu kemauan untuk mencapai tujuan anda dengan tangan anda sendiri. Tetapi hal tersebut dapat agaknya menandakan sebuah kepribadian “monadic”, sebuah keengganan atau ketidakmampuan untuk mempercayai orang lain, bekerja sama dengan mereka dalam sebuah perusahaan baik yang sukses ataupun gagal harus berbagi diantara orang banyak. Misalkan, pada akhirnya, anda harus menikmati keduanya olahraga pribadi atau berkelompok: sebuah kepribadian yang baik atau sebuah bingung kebimbangan? Lagi, kita seharusnya mencatat bahwa kategori tersebut tidak menyediakan jawaban tetapi pertanyaan, pertanyaan yangmana, jawaban pribadi dan terus terang, dapat memimpin kepada pengetahuan-diri sendiri.

Kategori ketiga mengarah kepada olahraga kompetitif lawan olahraga non-kompetitif. Misalkan anda jogging, jalan lintas alam, dan renang, tetapi tidak akan berpikir untuk masuk pada lomba. Apakah hal ini menyiratkan sebuah kesehatan percaya diri yang mana secara konstan tidak untuk “membuktikan hal itu sendiri” atau “melawan seseorang” atau melainkan sebuah ketakutan akan.....

Nantang dirinya, tentang gagal/kehilangan, tentang " meletakkan dirinya dengan segera?". Atau apakah kamu mendapat/kan sepenuhnya bosan ketika seseorang [minta;tanya] kamu untuk melemparkan kemana-mana suatu 'Frisbee', pergi untuk suatu undakan/sentakan, atau pergi pemancingan, kecuali jika yang aktivitas dapat diubah menjadi suatu [ras/lomba] atau kontes? Lagi, keengganan atau kesediaan mu untuk masuk ke dalam situasi kompetitif dapat ceritakan [kepada] kamu tentang sesuatu (diri) sendiri. Apakah kenikmatan mu [dari;tgg] situasi kompetitif menyarankan suatu keinginan untuk mendominasi (orang) yang lain, atau suatu atraksi suka menentang [bagi/kepada] mengasingkan situasi? Apakah keseganan/hambatan mu untuk bersaing menandai

(adanya) suatu ketakutan gagal/kehilangan mengenai penyakit, atau situasi [di mana/jika] pengasingan mungkin [muncul/bangkit]?

Pertimbangkan berikutnya perbedaan antar[a] yang disebut kontak dan bukan kontak sports. Suatu pilihan untuk kontak sports bisa menyarankan suatu kesuburan/gembira besar sehat mengenai badan diri sendiri dan mereka yang (orang) yang lain, suatu kenikmatan kontak fisik suka melucu. Atau [itu] bisa mengungkapkan suatu keinginan [yang] dikendalikan untuk secara fisik mendominasi atau genap (orang) yang lain luka. Suatu kesegaran/hambatan untuk mengambil bagian kontak sports bisa menjelma suatu ketakutan o fisik keakraban atau ketidakhadiran yang diinginkan suatu kebutuhan untuk secara fisik mendominasi (orang) yang lain. aku pernah punyai kesempatan untuk bersaksi seorang anak laki-laki [siapa] yang tengah menderita peristiwa berkenaan dengan penyakit skisofrenia, [siapa] yang bagaimanapun juga mengatur untuk main suatu keseluruhan game bolabasket tanpa secara fisik menyentuh yang manapun . lain pemain- suatu [yang] luar biasa, hampir bizarre peristiwa.

Isu kontak melawan noncontact sports memungkinkan [kita/kami] untuk menaikkan suatu isu terkait. Di (dalam) kultur [kita/kami], mendominasi [kita/kami] [itu] namun adalah oleh Pengekangan mengenai Eropa utara, kontak fisik sehari-hari, [yang] terutama antar [jantan/pria], dijaga di dalam konvensi tegas (berjabat tangan, dll). Pajangan Publik kasih sayang terang tidak disetujui. Konvensi [dari;ttg] situasi olahraga, bagaimanapun, menyajikan suatu kontras [yang] yang menimbulkan pikiran dan menarik pada pengekangan ini . Karena konteks atletik menawarkan ke [jantan/pria] salah satu dari sedikit tempat di mana [yang] mereka dapat dengan [cuma-cuma/bebas] dan publically menyatakan kasih sayang fisik, pada [atas] sebetulnya dengan [cuma-cuma/bebas] dan publically menyatakan kasih sayang fisik, atau sebetulnya dengan [cuma-cuma/bebas] menyatakan emosi mereka, dengan ke luar ketakutan mencela. Kita melihat atlit [jantan/pria] olahraga [yang] memeluk, mencium, menepuk pantat satu sama lain, tangisan bersama-sama, semua dari dengan lain konteks sosial tidak akan dipandang dengan kebingungan jika alarm. Kita mungkin dengan baik [minta;tanya], yang mana

[adalah] lebih [] " alami" situasi, dan satuan kebiasaan yang (mana) harus lebih secara luas dihamburkan?

Barangkali yang dihubungkan dengan kategori terakhir, pembalasan atau atraksi seseorang ke keikutsertaan di (dalam) coeducational olahraga dapat menawarkan pengertian yang mendalam pantas dipertimbangkan ke dalam sikap seksual seseorang. Di sini situasi adalah sering [yang] berbeda untuk [jantan/pria] dan wanita. Beisser menceritakan suatu kasus dari suatu pemain tenis wanita sempurna yang (mana), di (dalam) lebih sedikit versi ekstrim, telah berpengalaman oleh banyak suatu atlet wanita terpenuhi. " Susan" di (dalam) studi Beisser's, adalah segan untuk main tenis dengan kawan laki-laki nya sebab [itu] akan menempatkan nya di (dalam) suatu [yang] ganda gelisah mengikat. Pada [atas] tangan [yang] dia bisa dengan sengaja main dengan kurang baik dan hilang[kan kepada kawan laki-laki nya, dengan demikian memelihara ego jantan [yang] mudah pecah nya, tetapi, di (dalam) nurani terdalam nya, gagal/kehilangan menghormati untuk dia. Atau dia bisa main kepada kemampuan nya, [yang] mungkin memukul dia, tetapi dengan demikian membahayakan kedua-duanya [yang] identitas [yang] jantan nya dan, di (dalam) mata nya dan punyanya, menyangsikan kewanitaan nya sendiri: " Tetapi ia tidak akan berpikir aku adalah banyak seorang perempuan. Barangkali ia akan berpikir aku adalah suatu dyke".

Karena banyak orang, [yang] dan sebaliknya, prospek bermain melawan terhadap atlet wanita-wanita, orang-orang terutama sekali terpenuhi, dapat kegelisahan. Apa yang nampak terutama sekali mengganggu di sini adalah kemungkinan gagal/kehilangan ini. Banyak orang, ketika dihadapkan dengan situasi ini, menghindari dengan konfrontasi asli dengan secara terbuka " bermain-main," dan membuat ia/nya sangat jelas bahwa mereka bukanlah " benar-benar berusaha," dengan demikian penamengan diri mereka dari konsekwensi yang dikira kepada ego gagal/kehilangan mereka [bagi/kepada] seorang perempuan.

Bagaimana mungkin kita menjelaskan kelesahan/hambatan ini, pada pihak sumbu wanita-wanita intentioned untuk memukul orang pada sports dan pada pihak orang genap untuk menghadapi kemungkinan gagal/kehilangan ke wanita-wanita? Mengapa memukul seorang laki-laki pada suatu game jadinya lebih meragukan dibanding pukulan seorang perempuan, atau gagal/kehilangan [bagi/kepada] seorang perempuan lebih buruk dibanding gagal/kehilangan [bagi/kepada] seorang laki-laki? [Itu] nampak jelas bersih yang bagaimanapun juga, memenangkan dan gagal/kehilangan pada sports pada konteks ini telah diinvestasikan dengan arti mengenai keberanian dan identitas seksual seseorang. [Itu] satu hal untuk mengenali kemustahilan sasaran [itu] [dari;ttg] asosiasi ini ([yang] kiranya ketercukupan seseorang sebagai mitra seksual hanya secara ketidak-tentuan

Narik perhatian di antara masyarakat yang olahraga di (dalam) suatu peristiwa mengenal sebagai " pengalaman puncak" (suatu istilah meminjam dari psikolog yang Irving Mazlow). Bahwa pada gilirannya telah menyalakan [bunga/minat] tersebar luas di (dalam) revelance yang mungkin [dari;ttg] pikiran Asia kepada pengalaman yang olahraga [itu]. [Bunga/Minat] yang belakangan telah pasti memusat pada [atas] agama Zen Buddhism, [yang] terutama sekali [sebagai/ketika] [itu] telah dipopulerkan untuk masyarakat yang olahraga [oleh/dengan] Eugen Herrigel di (dalam) [yang] pekerjaan mungkin berkembang nya, Zeb di (dalam) Seni Seni memanah. Suatu nampak/wajah di " Sports" bagian kebanyakan toko buku akan pada umumnya mengungkapkan setengah lusin atau kira-kira segitu membukukan pada [atas] olahraga ini atau Tenis Zen diberi hak/judul itu, Sepakbola Zen, Zen [yang] berlari/menjalankan, dan lain lain Semua dari yang

mempunyai sumber mereka di (dalam) herrigel`s perampokan asli ke dalam daerah ini. Kita akan ingin lihat dengan singkat di peristiwa " Pengalaman Puncak," kemudian pindah;gerakkan ke atas suatu pertimbangan persamaan dan perbedaan antar[a] [itu] dan Hal yang kecil Sudut pandang Zen [hormat/peduli] ke olahraga, concentrating perhatian [kita/kami] pada [atas] pengertian yang mendalam Herrigel.

Istilah " Pengalaman Puncak," coined oleh mazlow, mengacu pada suatu status [yang] psikologis kuat [yang] adakalanya mencapai, salah satu dari intensitas tertentu,

maksud/arti, dan prestasi. Sese]Orang menjadi sangat tottaly memusat pada [atas] aktivitas diberi atau mengalami bahwa semuanya selain itu pucat ke dalam hal tidak penting, dan dimensi yang aktivitas [yang] pada umumnya boleh jadi terpenuhi atau sulit hanya hal yang kecil usaha besar sekarang nampak untuk terjadi effortlessy dan dengan lembut. Pengalaman boleh jadi salah satu dari cinta atau persahabatan atau suatu aktivitas koperasi sulit. Istilah [yang] mengerti realm-and yang olahraga dengan alasan baik.

Banyak atlit terpenuhi pasti mempunyai suatu pengalaman serupa di (dalam) olahraga mereka. [Yang] secara khas, suatu aktivitas [yang] pada umumnya menghormati [ketika;seperti] sulit, kata[kan, meleparkan suatu merindukan [menyerahkan/menyilahkan] sepak bola, memukul peluru/bola tenis [itu] kepada noda diinginkan yang tepat, atau menembak bolabasket [itu] [yang] dengan teliti, tiba-tiba nampak lemas dan gampang. Rintangan ke one`s sukses, lain pemain atau object tanpa daya, diperdaya dengan lembut dan dengan dengan susah suatu pemikiran. Waktu kadang-kadang nampak untuk melambatkan, seolah-olah aktivitas terpenuhi gerak lambat. Suatu [perasaan/pengertian] mengucapkan kepercayaan meliputi [itu] athlete`s kesadaran: ia atau dia " mengetahui" [bahwa/yang] peluru/bola akan [jadi] dipukul propely, atau yang ditembak akan [jadi] dibuat. Kenneth Ravizza, salah satu [dari] peneliti yang terkemuka ke dalam peristiwa ini di (dalam) olahraga, tanda kutip sejumlah atlit mewawancarai sekitar pengalaman puncak mereka, [siapa] yang menawarkan komentar seperti ini oleh suatu pemain sepak bola: " Segalanya adalah benar, segalanya berderet, segalanya di (dalam) meng-klik, tidak ada apapun sedang menentang aku." Pemain Sepakbola yang besar, Pele, menawarkan rekening/tg-jawab [yang] kuat yang berikut satu . seperti (itu) pengalaman.

[Itu] adalah suatu jenis senang dan bahagia; aku merasa[kan aku bisa [berlari/menjalankan] sepanjang hari tanpa melelahkan, bahwa aku bisa menggiring melalui regu mereka yang ada atau semua dari [mereka/nya], bahwa aku bisa hampir menerobos [mereka/nya] secara phisik. aku merasa[kan aku tidak bisa luka. [Itu] adalah

suatu perasaan [yang] sangat asing/aneh dan satu aku tidak [pernah] merasa[kan] sebelumnya.

Lain kualitas adalah penting tentang pengalaman puncak. [yang] pertama dari semua, [itu] tidak datang ke novices. Pengalaman Puncak adalah puncak, [yang] secara khas, tentang merindukan jam dan bahkan tahun praktek dan prestasi. Jika seseorang pergi ski untuk pertama kali, atau terus one`s five-mile pertama [berlari/menjalankan], satu akan [jadi] paling mau tidak mau untuk mempunyai suatu pengalaman puncak. Tentu saja, satu karakteristik pengalaman, yang memberi ia/nya [perasaan/pengertian] lemas, adalah bahwa keaktifan jenis dilakukan terpenuhi " tanpa thingking." [yang] paling terpenuhi Athletes sudah mengalami transisi [itu] di (dalam) kemampuan mereka dari langkah [di mana/jika] tindakan melakukan, kata[kan ayunan tenis racquet atau tembak menembak bolabasket, adalah selangkah oleh langkah, [yang] dengan tegas cognivite aktivitas (" meyakinkan genggamannya adalah benar. [Menyimpan/Pelihara] siku ku di (dalam). [menyimpan/pelihara] mata ku di (dalam) peluru/bola, dll") sampai batas [di mana/jika] tindakan " [hanya;baru saja] terjadi whitout berpikir tentang itu." Tentu saja, banyak pelatih, setelah menyaksikan suatu pemain orang baru berjuang untuk menguasai ketrampilan tertentu, akan finally mendesak, " Perhentian thingking tentang itu. [Hanya;Baru saja] melakukan itu!"

Pengalaman ini, tersedia untuk atlet terpenuhi, berisi whitin [itu] sejumlah isu mengenai pengamatan manusia dan pengetahuan yang (mana) jaman ini epistemologists akan maju/bekerja lancar untuk belajar. Apa yang terjadi di (dalam) transisi ini dari tegas/eksplisit, secara bertahap cognivite aktivitas ke lemas, hampir capaian [yang] intuitif aktivitas oleh athlete yang mahir? Apakah (itu) benar-benar selalu menjadi kejadian yang nyata untuk kita semua, dapat dijadikan petunjuk tentang pengetahuan personal. Pada bagian ini kita dapat menguji pengetahuan kita tentang banyak jalan dari aliran pengetahuan personal yang sudah dimiliki dalam olah raga, dan apa saja macam dari aliran pemikiran personal tersebut.

Pengetahuan Personal melalui Analisis Kejiwaan

Kita dapat memulai dengan sesuatu, didalam kebudayaan kita misalnya, ini sangat memungkinkan terdapat banyak aliran cara berpikir atau jenis pengetahuan personal, yang mengakibatkan kita kesulitan dalam melakukan analisis tipe pengetahuan personal tersebut. Kita dapat belajar banyak tentang diri kita melalui latihan, selain itu kita dapat memilih jenis olah raga yang kita pilih dan mengetahui tingkat kesulitan yang dapat kita lalui dari olah raga tersebut. Salah seorang dari psikolog yang kita kenal dengan baik, Arnold Beisser, membuat beberapa spesifikasi tentang cara memulihkan masalah kejiwaan atlet. Bukunya yang berjudul "The Madness in Sport, diawali melalui beberapa kali studi kasus, apa yang ia duga tentang beberapa kasus, dan gambaran dari beberapa kesimpulan tentang ilmu kejiwaan mengenai olah raga Amerika di tingkat umum.

Beisser dengan keyakinannya menyimpulkan bahwa banyak yang dapat dipelajari tentang pasiennya melalui pemberian perhatian terhadap macam olah raga yang mereka pilih, dan tingkat kesulitan dalam olah raga tersebut. Di dalam studi kasus "The Boy Who Played the Game Too Well" contohnya, dia dapat menunjukkan obsesi pemain / atlet dengan masalah pensiun dan menjadi pemain tim yang baik dengan meraih proporsi penyebab penyakit tersebut. Dalam kasus yang lain pasien yang memilih olahraga golf akan memilih situasi dimana dia bisa menjadi diri mereka sendiri, tidak dalam pengaruh orang lain, dan mempunyai kemampuan untuk mengalahkan yang lain, sekalipun mereka masih menjauhkan diri dari kemungkinan konfrontasi dan kekerasan yang dapat membuat mereka merasa takut.

Beisser analisis, selalu bersangkutan dengan kejiwaan

Melainkan mengacu pada kira-kira pengalaman atletik uraikan di atas, ketika, tentu saja setelah " merindukan tahun pelatihan," atlit kembang;kan dari langkah [di mana/jika] dia harus " berpikir" sekitar masing-masing aspek/pengarah ketrampilan yang diinginkan, secara bertahap sebagaimana, langsung [di mana/jika] tindakan " [hanya;baru saja] datang" tanpa yang tegas/eksplisit aktivitas teori analitik? [Itu] adalah mencatat berharga,

sesungguhnya, bahwa sering ketika suatu atlit adalah mempunyai;nikmati salah satu dari ini " pengalaman puncak" kesempatan, kita berbicara tentang dari dia atau nya sebagai hal yang " tak sadar" meskipun [demikian] kita dengan susah sedang mengacu pada a " aneh" pengalaman kebatinan. Barangkali, itu adalah, kata[an] " tak sadar" adalah suatu bernasib sial ([yang] terutama di (dalam) suatu kultur yang dikuasai oleh asosiasi tentang Sigmund Freud dengan istilah yang sama) yang tidak menunjuk [bagi/kepada] suatu peristiwa rahasia tetapi [bagi/kepada] suatu pengalaman [yang] dapat diakses suatu gaya pengamatan [yang] berbeda dari standard [yang] semakin, " analitik" gaya. Istilah " self-forgetfulness," juga diperkenalkan oleh Suzuki di (dalam) jalan lintasan mengutip di atas, main suatu peran penting di (dalam) rekening/tg-jawab Herrigel's. " Diri" pada [atas] pandangan ini adalah sesuatu (yang) [yang] negatif, sesuatu (yang) untuk ditinggalkan. [yang] bersifat menentukan Untuk Ahli Zen, kita diberitahu, adalah bahwa,

... pengalaman nya, penaklukan nya dan perubahan bentuk rohani, asalkan mereka masih tinggal " nya," harus ditaklukkan dan diubah berulang-ulang sampai segalanya " nya" dibasmi..... hanya yang perenungan, [siapa] yang dengan sepenuhnya kosong dan luput daripada diri adalah siap;kan untuk " yang di;jadi;kan" dengan " Dewata yang sangat". Ini akan [jadi] dicapai, kita diberitahu, saja

... Dengan pembiaran pergi (diri) sendiri, meninggalkan diri anda dan segalanya milikmu di belakang kamu dengan jelas bahwa tidak ada lagi ditinggalkan kamu tetapi suatu tegangan tanpa bermaksud. Apa yang ini " diri" itu adalah rintangan seperti itu, yang [itu] perlu untuk diperdaya jika satu adalah untuk mencapai macam [itu] transcendence yang dijanjikan untuk Ahli Zen? [Itu] adalah mungkin, untuk menggunakan istilah memperkenalkan di bab yang sebelumnya, [bahwa/yang] " diri" yang dimasalahkan di sini adalah kira-kira " yang monadic" diri, atau sebagai kita kadang-kadang menyatakan ia/nya secara psikologis, " ego". [Yang] sebagai alternatif, diri yang harus dilebihi boleh jadi " epistemological diri," itu adalah, diri yang (mana) dengan tegas dan dengan sadar meneliti dan merencanakan, di (dalam) selangkah oleh melangkah cara. Jika demikian, " transcendence" tentang diri mungkin sesungguhnya tidak ada lagi kebatinan daripada

tidak membiarkan seseorang " ego" merintangai permainan seseorang, atau perubahan bentuk yang terjadi manapun atlit terpenuhi di (dalam) prestasi (menyangkut) sikap pandang itu [di mana/jika] capaian tindakan " [hanya;baru saja] terjadi," dan tidak lagi memerlukan aktivitas teori tegas/eksplisit. Setidak-Tidaknya, suatu hasil [yang] rumit [dari;ttg] ini menuju keberhasilan yang tak sadar dan melupakan diri, [sebagai/ketika/sebab] Herrigel menekankan, adalah prestasi dari apa [yang] ia [sebut/panggil/hubungi] " seni polos":

Kemudian datang keajaiban terakhir dan yang tertinggi: seni menjadi " polos," tembak menembak [tidak/jangan] menjadi menembak, suatu tembak menembak tanpa haluan/busur dan panah; guru menjadi seorang murid lagi, Tuan [adalah] suatu pemula, akhir [adalah] suatu permulaan, dan mulai kesempurnaan, Bunyi;Serasi ini seperti bahan gegabah dan asing/aneh, sort;jenis pengalaman yang sungguh pasti adalah jalan masuk [bagi/kepada] kebanyakan dari [kita/kami]. Pada sisi lain, karena (itu) adanya diuraikan [yang] prestasi [yang] nyata Herrigel's status, [itu] nampak dengan sangat lebih sedikit otherworldly:

Haluan/Busur, Panah, Gol Dan Ego, semua meleleh ke dalam satu sama lain, sedemikian sehingga tidak bisa lagi terpisah [mereka/nya]. Dan bahkan kebutuhan untuk memisahkan telah pergi. Karena secepat aku mengambil panah dan haluan/busur [itu], segalanya, menjadi sangat bersih;kan dan secara langsung dan demikian dengan lucunya sederhana.... [yang] yang Diuraikan, lagi, pengalaman nampak lebih sedikit suatu kebatinan (atau membingungkan) satu dibanding sort;jenis kesenangan dan kehalusan/ kelancaran yang diuraikan oleh atlit trampil di (dalam) pengalaman puncak. aku tengah mengusulkan sejauh ini bahwa ada sedang berbau busuk persamaan antar[a] aspek [yang] penting tertentu Zen mengalami (yang tak sadar, forget-fullness diri, seni polos) dan dimensi puncak mengalami. . seperti (itu) pengalaman dan . seperti (itu)