

## **Dari Hati yang Bungah: Retret Puasa Nyung Ne oleh Upasaka Salim Lee**

Kita berkumpul di sini bukan untuk menyiksa diri,  
bukan untuk membuktikan kekuatan,  
dan bukan pula untuk mencari pengalaman luar biasa.

Retret Puasa Nyung Ne adalah latihan membuka diri.

Melalui puasa, keheningan, dan disiplin tubuh,  
kita sedang belajar melihat dengan jujur  
bagaimana keinginan, ketidaknyamanan,  
dan kebiasaan "aku" berfungsi di dalam diri.

Namun pelatihan ini tidak berdiri di atas ketegangan.  
Pelatihan ini berlandaskan dan berdiri di atas welas asih.

Semua rasa lapar, lelah, dan keterbatasan  
tidak kita ambil hikmahnya untuk diri sendiri,  
melainkan kita persembahkan  
demi terbebasnya semua makhluk dari penderitaan.

Ketika perhatian tidak lagi berpusat pada "aku",  
hati mulai melunak.  
Dan ketika hati melunak,  
kesadaran menjadi lebih jernih dan terang.

Nyung Ne tidak meminta kita memahami apa pun.  
Nyung Ne hanya mengundang kita hadir sepenuhnya,  
tanpa menolak, tanpa menggenggam.

Bila ketidaknyamanan muncul,  
biarkan ia menjadi guru.  
Bila keheningan terasa asing,  
biasakanlah itu menjadi rumah tempat tinggal kita.

Semoga pelatihan ini  
melemahkan keakuan yang sempit,  
menumbuhkan welas asih yang luas,  
dan membangunkan kesadaran  
yang sejak awal telah ada di dalam diri kita.

Persembahkan kita, semoga semua makhluk berbahagia.  
Sujud kita, semoga semua makhluk terbebas dari penderitaan.

Om Awighenam Astu Mugi Rahayu Sagung Dumadi.

\*\*\*

*Ditulis oleh Upasaka Salim Lee dalam rangka Retret Puasa Nyung Ne yang berlangsung  
dari tanggal 15-18 Januari 2026.*