

Hari Minggu oleh Upasaka Salim Lee

Apakah kita sungguh menikmati hari Minggu, atau sekadar memakainya sebagai jembatan—mengejar sisa rencana minggu lalu sambil menyusun bayangan ‘tugas’ minggu yang akan datang?

Hari itu sering berubah menjadi ruang tunggu yang halus, bukan tempat tinggal yang utuh. Bahkan waktu senggang terasa seperti strategi, seolah-olah kita sedang mengisi ulang tenaga demi produktivitas berikutnya.

Untuk benar-benar menikmati Minggu, mungkin kita perlu berhenti memperlakukannya sebagai persiapan. Kenikmatan lahir bukan dari melakukan hal yang lebih menyenangkan, melainkan dari hadir sepenuhnya dalam apa pun yang sedang kita jalani.

Secangkir teh Poci yang diminum perlahan, percakapan yang tidak tergesa, langkah kaki tanpa tujuan—itulah harapan kecil bagi sosok yang ingin berdiam. Minggu menjadi matang ketika kita tidak lagi mencondongkan hati ke esok hari.

Istirahat menjadi sejati ketika ia tidak lagi melayani apa pun selain keberadaan itu sendiri. Maka hari itu bukan lagi ujung pekan atau awal yang baru, melainkan kehidupan yang utuh dalam dua puluh empat jam yang hening.

Jika kita tahu hidup akan berakhir esok hari, beranikah kita berkata bahwa kita sungguh telah hidup?

Atau kita akan menyadari bahwa selama ini kita lebih banyak berlatih untuk menjadi seseorang—lebih berhasil, lebih mapan, lebih sempurna—yang selalu berada sedikit di depan diri kita? Kita menunda kepenuhan, berharap suatu hari keadaan akan selaras dan kita akhirnya bisa mulai hidup.

Namun, jika hidup hanyalah momen ini, maka ukuran “telah hidup” bukanlah pencapaian, melainkan kesadaran yang sumirat. Telah hidup berarti berani merasakan, mencintai tanpa cadangan, rapuh tanpa topeng, dan hadir sepenuhnya di tengah hari-hari biasa.

Bukan soal menjadi sosok yang kita impikan, melainkan menghidupi dan menyadap manfaat diri yang sudah ada. Ada kesempurnaan sunyi dalam keberadaan yang apa adanya—tidak selesai, namun utuh.

Ketika kita berhenti mengejar bayangan diri, hidup berhenti menjadi latihan. Hidup akan menyingkapkan dirinya sebagai sesuatu yang sudah lengkap—rapuh, bercahaya, dan serba berkecukupan bahkan melimpah.

Selamat menikmati sisa hari minggu ini semuanya, terima kasih, *mugi rahayu sagung dumadi!*

Oleh Upasaka Salim Lee, 22 Februari 2026, sebagai bingkisan sederhana untuk menghias Hari Minggu yang bermakna.