

Vita Filipek

Tihi dodir

Svaki dan započinjala je na isti način. Otvorila je oči, pogledala u strop i sjela na rub kreveta. Svijet je bio prisutan, ali dalek, kao da postoji iza stakla koje je dijeli od stvarnosti. Nije bilo buke ni užurbanosti, samo tišina koja je ispunjavala sobu i sjedila zajedno s njom. Kava je bila njezin prvi potez. Stavila je šalicu na stol, ulila toplu tekućinu i gledala kako se lagano diže para. Ponekad je gledala u njenu površinu i zamišljala da pokazuje nešto više. U stvarnosti nije bilo nikoga tko bi to mogao vidjeti, ali u njezinim mislima svaka kap imala je važnost. Ponekad bi se iznenadila koliko je zadovoljna tim malim trenutkom, gdje je sve što joj je trebalo bila šalica tople tekućine i tišina.

Stan je bio uredan, ali jednostavan. Nije joj bilo potrebno bogatstvo. Sve što je imala bilo je dovoljno: stol, stolica, krevet i nekoliko polica s knjigama. Svaka stvar imala je svoje mjesto, a ona je pazila da ništa ne ometa mir koji je tražila. Nije bilo razloga za razgovor s drugima. U tom prostoru sama sebi bila je potpuno dovoljna. Ponekad je osjećala prisutnost nečega što nije mogla vidjeti. Kad bi sjedila i zamišljala prazne sobe i hodnike, činilo se da zrak nosi neku vrstu osjećaja koji nije bio ni ugodan ni neugodan. Nije bilo važno odakle dolazi. Samo je sjedila i dopuštala da taj osjećaj bude tu, kao lagani dodir koji nije vidljiv, ali koji se osjeti. Njezino tijelo postajalo je svjesno svake sitnice. Kada bi prošetala kroz stan, pod nogama bi osjetila površinu tepiha, promjenu temperature; svaki korak bio je znak da je prisutna. Ti dodiri sa stvarima postali su način da osjeti život oko sebe. Jutra su se spajala u dane, a dani u tjedne. Nekad bi se pitala je li prošlo tjedan ili mjesec dana, jer vrijeme je bilo nevidljivo, a opet stalno prisutno. Svijet izvan stana činio se dalek i nevažan.

Jednog dana, dok je sjedila kraj prozora, osjetila je nešto novo. Nije bilo zvuka, ni pokreta, ali osjećaj prisutnosti bio je jači nego ikad. Nije bilo straha. Taj osjećaj ispunio je njezin dah, srce i misli. Nije bilo objašnjenja, samo spoznaja da nešto postoji. Od tog dana, svaki takav tihi dodir postao je dio nje. Naučila je razlikovati obične stvari od onih koje su nosile osjećaj prisutnosti. Kada bi spustila ruku na stol ili naslonila dlan na hladan zid, osjećala je da svijet nije prazan. Svaka površina, svaka linija, svaka sjena imala je težinu i važnost. Naučila je čitati te male promjene, osjećati ono što drugi nisu mogli vidjeti. S vremenom je shvatila da nije potrebna druga osoba da bi osjetila prisutnost. Tihi dodir nije bio fizički, već osjećaj povezanosti sa svime što je postojalo. Mogla je sjediti satima, promatrati predmete i osjećati da su tu s njom, da joj daju energiju, osjećaj postojanja. U tim trenucima

sjela bi na pod ili na rub kreveta, zatvorila oči i pustila da osjećaj uđe u svaki dio tijela. Srce joj je bilo mirno, ruke lagane, a misli jasne. Više nije bilo brige ni potrebe za objašnjenjem. Postojala je samo prisutnost koja je bila dovoljno snažna da joj ispuni cijelu stvarnost. Tihi dodir promijenio je način na koji je gledala na život. Svijet izvan stana više nije bio nevažan, ali nije više ni bio jedini izvor osjećaja. Naučila je pronalaziti snagu u jednostavnim stvarima: dodiru šalice, površini stola, promjeni svjetla kroz prozor. Svaki mali detalj postao je mjesto zadovoljstva. Katkada bi, u tišini, osjećala kako se prisutnost širi izvan nje same. Zatvorivši oči, mogla je vidjeti kako zrake svjetla padaju na zid, kako svaka sjena lagano pleše i sve to osjetiti kao dio sebe. Nije bilo potrebno imenovati te osjećaje. Samo postojanje bilo je dovoljno. Kako su mjeseci prolazili, naučila je cijeniti svaki trenutak. Svaka jutarnja kava, svaki dodir ruke po stolu, svaki pogled prema prozoru postali su navike koje su joj davale osjećaj potpune prisutnosti. Nije tražila više od toga, jer je shvatila da je tihi dodir sve što joj je potrebno da osjeti život u cijelosti.

S vremenom primijetila je i promjenu u sebi. Tijelo joj je postalo mirnije, misli jasnije, a osjećaji dublji. Svaki tihi dodir bio joj je nova lekcija. Sve što je trebala bilo je u njoj i u malim trenucima svakodnevnog života. Kada je ležala u krevetu navečer, osjećala je mir koji je bio uvijek tu, čak i kad bi spavala. Osjećala je kako zrak oko nje nosi energiju, kako zidovi šapuću, kako svaka sjena ima svoje mjesto. Nestalo je praznine i straha. U tom miru pronašla je sreću; sreću koja nije bila bučna, koja nije zahtijevala dokazivanje ili prisutnost drugih. Naučila je primati i osjećati, i time otkrila vlastitu snagu i mir. Tihi dodir postao je njezina svakodnevica, njezina snaga. Svijet se nije promijenio, ali njezin odnos prema njemu jest. Naučila je da prisutnost ne mora biti vidljiva, da dodir ne mora biti ruka, da osjećaj može biti dovoljno snažan da ispuni cijelu stvarnost. I u toj tišini, u tom miru, osjetila je život više nego ikad prije.