



Mudrost drevnog
JAPANA

Bezvremene životne pouke

Saori Okada

Preveo s engleskog
Marko Mladenović

Laguna

Naslov originala

Saori Okada

The Wisdom of Ancient Japan

Text and illustrations copyright

© Michael O'Mara Books Limited 2025

Front cover image by Utagawa Hiroshige II,

courtesy of Ashmolean Museum of Art and

Archaeology/Heritage Images via Getty Images

Japanese calligraphy by Kyoko Okada,

practising under the name 千彩 (Chisai)

Designed and typeset by Claire Cater

Translation copyright © za srpsko izdanje 2026, LAGUNA

Uvod

U Japanu mudrost često živi neupadljivo – krije se u svakodnevnim ritualima, deli posredstvom vekovnih izraza ili oseća u smeni godišnjih doba. Te pouke nisu ni glasne ni uzvišene, već blage, uravnotežene i duboko ljudske.

Budući da sam odrasla u Japanu, shvatila sam kako ta učenja – što se prenose s kolena na koleno – oblikuju ne samo to kako živimo već i kako se povezujemo, kako marimo i pronalazimo smisao u svakodnevicu.

Ova knjiga je zbirka tih blagih i moćnih istina. Od poslo-
vica do kulturnih koncepata, ovde, na stranicama ove knjige, pronaći ćete šezdeset pojmova, od kojih vas svaki poziva da razmislite i nudi kratak trenutak ponovnog povezivanja – sa sobom, sa ostalima i onim što je važno.

Neka ove stranice budu meko mesto za sle-
tanje. Prostor da predahnете, pregrupišete se i
setite se one mudrosti što već živi u vama.



A-un

(A-un)

阿吽

Dobro došli na početak
i kraj svega

A-un predstavlja prvi i poslednji zvuk, udisaj i izdisaj, početak i kraj svemira. Viđen u parovima kipova čuvara u hramovima gde su jednom usta otvorena, 阿 (*a*), a drugom zatvorena, 吽 (*un*), *a-un* odražava dvojnost i cikličnost prisutne u svemu – svetlost i senku, mirovanje i pokret, prisustvo i odsustvo. *A-un* oličava sinhronicitet koji doživljavamo kada se krećemo u skladu s tim prirodnim ritmovima i prihvatamo i početke i krajeve, znajući kako život postoji u međuprostoru. Probajte jednu vežbu disanja: duboko udahnite i duboko izdahnite. Razmislite o nekom skorom početku ili kraju. Dišite dok razmišljate o tome bez donošenja suda – jednostavno sedite sa sobom u miru.

Išin-denšin

(Ishin-denshin)

以心伝心

Negujte neposredno razumevanje duša

Išin-denšin je ona neizrečena veza što teče neposredno od srca do srca. Ukorenjena u filozofiji zena, podseća nas da istinsko razumevanje ne iziskuje uvek reči – neke najdublje veze se osećaju, a ne izriču. U trenucima tišine opštimo energijom, intuicijom i iskrenošću. Razmislite o vrstama odnosa gde su reči bespotrebne: kako se gaji takvo razumevanje? Verujte u tihi jezik srca i pustite da prisustvo govori tamo gde reči podbacuju.



張氏一立



名所江戶百景

月夜
三十一
常盤



江戸百景

Ibašo

(Ibasha)

居場所

Budite tamo gde vam je mesto

Ibašo je prostor gde se čovek fizički i psihički oseća kao kod kuće. To nije samo mesto već predstavlja sredine – u nama i kroz naše veze s drugima – gde se osećamo sigurnim i slobodnim da budemo ono što zaista jesmo. *Ibašo* nas podstiče da tražimo odnose i okruženja što srcu donose lakoću i neguju dubok osećaj pripadnosti. Razmislite o mestima i ljudima zbog kojih se osećate kao kod kuće: podržavaju li oni vašu autentičnost i unutrašnji mir? Namerno stvarajte takve prostore kako biste poštovali ono što zaista jeste.

Genki

(Genki)

元気

Uspostavite vezu sa svojom
temeljnomo energijom

Na japanskom često prevođeno kao „Kako ste?“, *genki* nosi dublje značenje ukorenjeno u svojim karakterima, koji predstavljaju nečiju osnovnu energiju. Uspostavite vezu sa svojim *genkijem* kako biste se ponovo povezali sa energijom koja vas održava, uskladite se sa svojom dušom i ojačajte svoj temelj. Pitajte za tuđi *genki* kako biste podsticali smislene veze i stvarali trenutke zajedničkog razmišljanja o energiji što nas sve pokreće. Prepoznajući dubinu *genkija*, produbljujemo svest o životnoj energiji koja nas sve pokreće, negujući blagost, autentičnost i snažniji osećaj povezanosti u svakodnevnom životu.



一勇齋
國井方画

伊藤仙坂

彫竹

十



Arigato

(Arigatō)

有難う

Zahvalnost je vredan dar

Japanska reč za *hvala* nosi dublje značenje ukorenjeno u svojim karakterima, koji znače „teško je imati“. Povezan s budističkom mišlju, *arigato* odražava mudrost da je roditi se kao ljudsko biće samo po sebi redak dar i da je, utoliko pre, tuđa dobrota nešto dragoceno što nikada ne treba uzimati zdravo za gotovo. Prepoznajući nameru iza izraza zahvalnosti, negujemo smisleniju zahvalnost za velike i male životne trenutke. Neka vas *arigato* podseća da cenite svakodnevne trenutke zahvalnosti i ojačavate povezanost s drugima i dragocenim životom što nam je podaren.

Kotodama

(Kotodama)

言靈

Poštujte duh reči

Kotodama nosi mudrost da svaka reč sadrži duh i oblikuje stvarnost posredstvom energije. Reči nisu samo oruđe za opštenje; one utiču na naše misli, osećanja i svet oko nas.

Govorite, pišite i delite s namerom, znajući kako jezik ima moć da preobražava živote, uključujući vaš sopstveni.

Poštujte reči kao duhovnu silu tako što ćete ih birati pažljivo i razborito. Da li vaše reči grade veze, podstiču na zahvalnost ili donose autentičnost? Koristite se jezikom kao darom kako biste oblikovali svet kakav želite da vidite.