

SEIDAKU

Japanaska tajna za pronalaženje mira

DR MIKI FUDITO

Preveo s engleskog
Marko Mladenović

■ Laguna ■

Naslov originala

Dr Miki Fujito
Seijaku

Copyright © Michael O'Mara Books Limited 2026

First published in Great Britain in 2026 by

Michael O'Mara Books Limited

Art directed by Natasha Le Coultre

Front cover illustration by Jade Wheaton

Back cover and interior illustrations by Leanne Goodall

Designed and typeset by Claire Cater

Translation copyright © 2026 za srpsko izdanje, LAGUNA

sadržaj



	Prolog	7
Prvi deo	Razumevanje seidakua 1: Šta je seidaku? 2: Nauka 3: Zašto se seidaku danas teško postiže?	11 13 21 29
Drugi deo	Četvora vrata za ulazak u seidaku 4: Prva vrata: mir u životnoj sredini 5: Druga vrata: fizički mir 6: Treća vrata: psihički mir 7: Četvrta vrata: duboki mir	37 41 51 59 71
Treći deo	Praktičan vodič za dostizanje seidakua 8: Stvaranje mira oko vas 9: Puštanje tela da se smiri 10: Opuštanje uma 11: Uranjanje u udubljenost	81 83 89 99 111
Četvrti deo	Tiha revolucija 12: Kada sam izgubila seidaku 13: Živeti seidaku 14: Kako seidaku utiče na ljude oko vas	121 123 133 145
	Epilog	153



prolog

U poslednje vreme pojavio se talas knjiga koje popularizuju japanske koncepte kao što su ikigai, vabi-sabi i šinrin-joku. Mnoga od tih dela veoma su lepo napisana i osmišljena s plemenitim ciljem: nude savete kako da nam život bude ispunjen smislom ili kako da ga bolje razumemo. Ali, obilje ovakvih knjiga može i da nas odvede na stranputicu.

Kao Japanka i kao neko ko je studirao za lekara, a potom i radio kao lekar u Evropi, primećujem da se ti pojmovi tumače drugačije nego u Japanu. Ikigai se, na primer, često pretvara u dijagram za unapređivanje karijere. Vabi-sabi postaje trend minimalističkog dizajna. A budnost – izvorno svesna pažnja – može početi da liči na svaki drugi zadatak na sve dužem spisku. Ova knjiga je za one kojima je dosta svega toga.



Za vreme pandemije virusa kovida osećala sam se preplavljeno, ne samo zato što je svet bio zatrpan kontradiktornim informacijama, već i usled imperativa da se sa svim tim treba nositi budno, produktivno, pa čak i s elegancijom. Iako se sve oko mene usporavalo, u meni se ništa nije smirivalo. Ta protivrečnost mi se urezala u pamćenje.

U tim trenucima počela sam da se prisećam jednog manje poznatog dela japanske kulture – nečega o čemu se van Japana ne zna mnogo, ali što je i te kako poznato mnogima od nas koji smo tamo odrasli: seidaku (静寂).

Za razliku od mnogih trendova u velnesu, seidaku ne traži ni da budete efikasni, a ni da ostvarite neke naročite ciljeve. Suština nije da postanete neko bolji, niti da postignete savršenu ravnotežu. Umesto toga, on nudi nešto jednostavno i duboko ljudsko: priliku da osetite mir, u sebi i van sebe.

Ova knjiga nudi praktične i prijatne metode kako da budete što spokojniji – ne tako što ćete uložiti mnogo truda, već tako što ćete uvesti sitne promene. Ne morate satima da meditirate, niti da preinačujete svoj život. Ovde ćete naći pristupačne, prirodne puteve za postizanje unutrašnjeg mira – onakvog spokoja kakav oduvek postoji i kakav, kad ga se setite, može da vam pomogne i kada vas obuzme životna oluja.

Ako vas iscrpljuju silni saveti o tome kako da poboljšate mentalno i fizičko zdravlje ili osećate da ste daleko od mira za kojim žudite, ovo je knjiga za vas. Pred vama se otvara lakši, neposredan put do nečega što već imamo u sebi.

PRVI DEO

RAZUMEVANJE SEIDAKUA

Pre no što pokušamo da definišemo seidaku, možda će nam pomoći da zanemarimo potrebu da ga uopšte definišemo. Neka iskustva se opiru objašnjenju. Što preciznije pokušavamo da ih izrazimo rečima, to se više čini da nam izmiču. Jedna od tih stvari jeste i naš doživljaj smirenosti. Prepoznamo ga dok ga osećamo, no postaje neuhvatljiv čim probamo tačno da ga zabeležimo.

U Prologu sam govorila o zamoru – onoj iscrpljenosti što ume da nastupi od nastojanja da živimo dobro na „pravi“ način. Seidaku nudi nešto drugačije. On ne počinje unapređivanjem; počinje s primećivanjem.

Sušтина ovog prvog dela nije savladavanje nekog koncepta, već da se upoznemo s određenim osećajem. Počemo polako, od same reči, a onda ćemo istraživati kako se on javlja u običnom životu.

Ne morate se nužno složiti sa svakim opisom. Samo primećujte šta nailazi na odjek u vama. Ako nešto na nenametljiv način deluje poznato, držite se toga. To prepoznavanje već predstavlja prolaz.



ŠTA JE SEIDAKU?

Kada ste poslednji put doživeli seidaku?

Vi možda još ne znate tu reč. Možda je nepoznata u vašem jeziku ili kulturi. Ali ponekad možda osećate onu naročito duboku tišinu koja kao da vam ne dopire samo do ušiju već do čitavog bića. Pre no što nastavimo, pozivam vas da ovde načas zastanete i ostavite to pitanje otvoreno.

Za početak, pogledajmo dva slovna znaka što sačinjavaju ovu prelepu reč:

静 (sei) – mir, spokoj, tišina

**寂 (đaku) – samoća, usamljenost
– ali ujedno i spokojstvo, dubina i tišina koja je
više od odsustva zvuka**

Zanimljivo, karakter 寂 (đaku) može se čitati i kao しず (šizu), što je isti koren kao šizuka, što znači „mir“. Drugim rečima, 静寂 udvostručuje kandi za tišinu, pojačavajući njegovu snagu.



Međutim, to ne znači samo „bez buke“. To ukazuje na tišinu toliko duboku da nosi tananu težinu, prisutnost, čak i primesu usamljenosti. To je tišina koja deluje živo. U seiđakuu je prisutan osećaj dubine, svojevrstne blage napeposti ili rezonance kakva u običnoj tišini nedostaje. On je ujedno tanan i snažan, prolazan no upečatljiv.

Ako bi trebalo da prevedete seiđaku na svoj jezik, koju biste reč odabrali? „Tišina“? „Spokoj“? „Mir“?

Svaka dočarava jedan od njegovih delova, ali nijedna ne u potpunosti. Možda „tišina“ deluje kao najočigledniji izbor, ali tišina nosi samo deo značenja. Ona često podrazumeva odsustvo praznine, katkad čak negativno osećanje izolovanosti. U Japanu je seiđaku pozitivan, živ i izdašan. Možda je „spokoj“ bliža reč, ali čak ni ona ne može u potpunosti

da predoči punoću prisutnu u seidakuu. Ni reč „mir“ kao da nije sasvim na mestu, jer se pre odnosi na ishod, dok je „spokoj“ bliži atmosferi.

Seidaku je višeslojan. Prostire se, oseća se u svetu oko vas; fizički, oseća se u telu; psihički, doživljava se kroz misli i osećanja; i u kulturi, uobličen vekovima japanske filozofije, estetike i obreda. Pojavljuje se u umetnosti, arhitekturi, tradiciji i ritmovima svakodnevnog života. Pa ipak nije uvek očigledan – ponekad se oseća samo trenutno, kada načas zastanemo i primetimo ga.

Koja vam od tih dimenzija mira deluje najpoznatije?

Ova knjiga nije priručnik. Ona je poziv. Hajde da istražimo šta je seidaku, zašto je važan i šta nas uči o miru, pažnji i prisutnosti.

kada osećamo seidaku?

Kako bih dodatno istražila ovu ideju, jednom sam ljudima oko sebe postavila prosto pitanje: „Kada osećate seidaku?“ Njihovi odgovori su otkrili nešto izuzetno zanimljivo.

Ljudi van Japana često su opisivali mir kao nešto što se mora ostvariti usredsređenošću i trudom, kao stanje koje se postiže namernim uklanjanjem stvari koje nam odvlače pažnju i prekidanjem aktivnosti. Odgovori Japanaca bili su neznatno drugačiji.

Kada polako sipam čaj i osećam toplotu šolje.

Kada se šetam po kraju ili stazom u nekom hramu, slušajući pesmu ptica ili osećajući vetar na koži a da ne moram da zastanem išta „da uradim“, već da jednostavno budem svestan toga.

Dok vežbam kaligrafiju, svaki potez u ritmu.

Čak i na poslu, kratka pauza, trenutak sunčeve svetlosti kroz prozor, može da donese svest o miru.

Razlika je blaga, ali duboka.

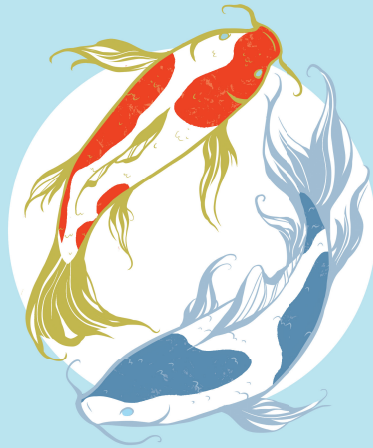
Razumevanje seidakua



Jeste li ikada doživeli smirenost radeći nešto uobičajeno samim tim što ste obraćali pažnju na to?

U mnogim kontekstima na Zapadu mir je neretko cilj – rezultat pripreme, povlačenja ili nastojanja. U Japanu seidaku nije ni odredište ni cilj. On je pre saputnik – nešto što se javlja prirodno i neupadljivo prati svakodnevni život. Prema japanskom doživljaju, mirovanje je živo i aktivno, čak i u nečemu što liči na pauzu. Nije stvar u tome da se ništa ne radi; stvar je u tome da se dubina i spokoj pronadju u toku delatnosti. Pa ipak, čak i u sporednim trenucima, on nosi tananu težinu, prisutnost koja ostavlja dubok trag u nama.

Ove priče pokazuju da mir nije univerzalno iskustvo, uobličeno samo odsustvom zvuka ili aktivnosti. Oblik mu daju kultura, navika i nečiji odnos prema svetu. U tom pogledu seidaku je živ. Diše u pauzi života – u prelazima, u prostorima, u trenucima između jedne radnje i one koja će uslediti. Poziva na svesnost, ne na povlačenje.



SADA RAZMISLITE NA TRENUTAK

Kada u vašem svakodnevnom životu postoji najveća verovatnoća da se mir spontano javi?



Možete li da se setite nekog trenutka kada je izgledalo da vreme usporava i tiho prisustvo ispunjava vazduh – makar na sekundu?

I to je seidaku. Njemu ne treba potpuna tišina. Treba mu samo budnost. Seidaku nas podseća da mir nije odvojen od kretanja života. On živi u njemu, čeka da ga primetimo.