

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	6
1. Мудзё. Похвала непостоянству	15
Дорожить настоящим моментом	16
Хвалить нематериальное	21
Ценить каждую встречу	27
Стараться внимательно слушать	32
Созерцать мимолетное	37
Наслаждаться каждым сезоном	41
Преклоняться перед природой	47
2. Ва. В поисках гармонии	53
Ценить общее благополучие	54
Соблюдать социальную гармонию	60
Принять позу смирения	65
Вносить свой вклад в развитие общества	70
В поисках смысла жизни	76
Налаживать социальные связи	84
Практика искусства гостеприимства	89

3. Ваби-саби. Красота несовершенства и хвала патине	97
Восхвалять скромность	98
Любить незаметное.	104
Дорожить красотой непредсказуемого	109
Использовать свои недостатки с пользой	114
Развивать искусство правильного старения	119
Укрощать пустоту.	124
ОСВАИВАТЬ ПАУЗЫ	131
4. Окиёме. Ритуал очищения	137
Изгонять скверну	138
Развивать искусство уборки	143
Убираться, чтобы жить лучше	150
Менять воздух	156
Принимать ванну	161
Омывать душу.	166
Дышать лесом	171
Послесловие	177
Словарь персоналий	183