

Obsah

Předmluva	6
Život v duchu wabi sabi	8
Historie	10
Co je to wabi sabi?	12
Proč používat wabi sabi?	14

Principy wabi sabi 19

Žít současností	20
Jednoduchost	22
Vyprázdnění	24
Intuice	26
Pomíjivá krása	28
Nedokončenost	30
Přijetí nedokonalosti	32
Asymetrie	34
Schopnost oceňovat	36
Klid	38
Přirozenost	40
Nespoutanost	42
Pokora, skromnost, střízlivost	44
Vše se mění	46

Přijměte wabi sabi do svého domu a zahrady 49

Prostor	50
Barvy	52
Textury	54
Tvary	56
Tkaniny	58
Nábytek	60
Uspořádání v místnostech	62
Fotografie	64
Doplňky	66
Nádobí a vybavení kuchyně	68
Umění	70
Tvořivý koutek	72
Nalezené předměty	74
Uskladnění věcí	76
Rostliny	78
Osvětlení	80
Svatyně	82
Ticho	84
Rytmus	86
Hrabání šterku	88
Meditační předměty	90

Wabi sabi a vy 93

Místo k meditaci	94
Meditace	96
Taiči chůze	98
Pečujte o své zdraví	100
Prosté jídlo	102
Recepty	104
Meditace zvykáním	106
Půst	108
Vaše tvář	110
Oblékání	112

Wabi sabi a práce, láska a tvořivost 115

Práce	116
Vztahy	118
Kreativita	120
Slovo závěrem	122
Rejstřík	124
Poděkování	126

