

CUPRINS

INTRODUCERE / 5

IKIGAI / 7

Găsește ceea ce îți oferă
o viață plină de sens

WABI SABI / 17

Să vezi frumusețea în
imperfecțiune și să accepți
că viața este trecătoare

KINTSUGI / 31

Repararea cu aur a ceramicii sparte

SHINRIN-YOKU / 41

Îmbăierea în energia pădurii

OMOTENASHI / 55

Ospitalitate altruistă, autentică

IE / 65

Locuința japoneză

MOTTAINAI / 77

Aprecierea valorii
obiectelor cotidiene

TABEMONO / 85

Mâncarea și dieta japoneze

CHANOYU / 103

Ceremonia ceaiului

ONSEN / 113

Izvoare termale
și îmbăiere

KAKEIBO / 123

Întocmirea bugetului
și economisirea banilor

IKEBANA / 131

Arta aranjării florilor

BONSAI / 145

Arta cultivării copacilor mici

ORIGAMI / 157

Arta de a plia hârtia

CONCLUZIE / 171



INTRODUCERE

Cultura japoneză este cunoscută pentru abordarea sa sinceră și grijulie asupra vieții. De la micile obișnuințe cotidiene până la tradițiile străvechi precum ceremonia ceaiului, modul de viață japonez ne arată că în fiecare colțisor al zilei există loc pentru un moment de atenție.

Într-o lume care trăiește grăbit în mod constant, avem posibilitatea să învățăm numeroase lucruri din atitudinea japonezilor față de viață. Cu rădăcini în gândirea budistă, această cultură are multe de spus despre puterea pozitivă a recunoștinței, despre legătura vitală dintre natură și starea noastră de bine și despre valoarea unei abordări calme și ponderate asupra cotidianului.

Vei găsi toate aceste lucruri, împreună cu multe altele, în interiorul acestui frumos volum. Fă un pas în artele meditative bonsai, ikebana și origami sau încearcă să gătești câteva preparate japoneze delicioase. Redescoperă minunile revigorante ale unei băi fierbinți, lasă-te inspirat de filosofia ceremoniei ceaiului sau adu liniștea în inima ta cu o îmbăiere în energia pădurii. Vezi lumea prin lentile noi cu *wabi sabi* sau descoperă valoarea și frumusețea imperfecțiunii cu *kintsugi*.

În aceste pagini se află secretele satisfacției zilnice și cheia pentru o viață bogată, veselă și înțeleaptă. Modalitățile în care putem fi inspirați de cultura japoneză ca să găsim pacea și fericirea sunt numeroase, iar această carte ți le va prezenta.



生き甲斐