СВІТОВИЙ БЕСТСЕЛЕР

## ЖИТТЯ У СТИЛІ ДЗЕН

**Масуно впорядковує думки, як Марі Кондо — речі.**

*Publishers Weekly*

Втомилися від повсякденного стресу? Відчуваєте, як індикатор енергії падає до мінусової позначки, а гармонія та спокій досі не віднайдені? Стоп! Зупиніться. Вдих-видих. Час жити просто.

У своїй книжці дзенський монах Шинмьо Масуно пропонує прості й практичні поради стосовно того, як жити повнішим і щасливішим життям. Автор закликає прибрати з нього увесь мотлох і акцентує увагу на мінімалізмі, поєднуючи мудрість століть із сучасністю. Створіть свій невеличкий сад, милуйтеся заходом сонця, не бійтеся труднощів і роботи, вчіться відпускати, упорядкуйте власне житло, не забувайте про вдячність... Гармонія — у простих речах. Авжеж, ви чули все це вже купу разів, проте ще раз нагадати собі ті істини, ба навіть відкрити їх наново, точно не завадить!

www.bookclub.ua
ISBN 978-617-12-7088-6

ШИНМЬО МАСУНО СПІЙМАЙ ДЗЕН ЖИТТЯ ЯПОНСЬКІ ПРАКТИКИ, ЩО ВЕДУТЬ ДО СПОКОЮ ТА РАДОСТІ

# СПІЙМАЙ ДЗЕН ЖИТТЯ

## ЯПОНСЬКІ ПРАКТИКИ, ЩО ВЕДУТЬ ДО СПОКОЮ ТА РАДОСТІ

ШИНМЬО МАСУНО

SHUNMYO MASUNO

# THE **ART** OF SIMPLE LIVING

## 100 DAILY PRACTICES FROM A JAPANESE ZEN MONK FOR A LIFETIME OF CALM AND JOY

ШИНМЬО МАСУНО

# СПІЙМАЙ **ДЗЕН** ЖИТТЯ

## ЯПОНСЬКІ ПРАКТИКИ, ЩО ВЕДУТЬ ДО СПОКОЮ ТА РАДОСТІ

ХАРКІВ 2020 КЛУБ СІМЕЙНОГО ДОЗВІЛЛЯ

УДК 159.9
М32

Жодну з частин цього видання
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі
без письмового дозволу видавництва

This edition published by arrangement with Penguin Books,
an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin
Random House LLC and in conjunction with Mikasa-Shobo
Publishers Co., Ltd. c/o Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

Translation copyright: Allison Markin Powell
for the English language translation

Перекладено за виданням:
Masuno Sh. The Art of Simple Living. 100 Daily Practices
from a Japanese Zen Monk for a Lifetime of Calm and Joy /
Shunmyo Masuno. — Penguin Books: Tokyo, 2019. — 224 p.

Переклад з англійської *Оксани Дятел*

Дизайнери обкладинки *Олексій Ачкасов, Аліна Бєлякова*

© Shunmyo Masuno, 2009
© Allison Markin Powell, 2019
© Hemiro Ltd, видання українською мовою, 2020
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2020

ISBN 978-617-12-7088-6
ISBN 9780143134046 (англ.)

# ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА .....5

ЧАСТИНА ПЕРША

30 способів підживити «себе нинішнього»

*Спробуйте трішки змінити свої звички*

1. Звільніть час для порожнечі .....16
2. Прокидайтеся на п'ятнадцять хвилин раніше .....18
3. Смакуйте вранішнім повітрям .....20
4. Ставте черевики рівненько.....22
5. Викиньте геть непотріб .....24
6. Наведіть порядок на столі.....26
7. Приготуйте горнятко смачної кави .....28
8. Старанно підносьте ручку до паперу.....30
9. Спробуйте говорити голосно .....32
10. Не узвичаюйте нехтування прийомом їжі .....34
11. Зупиніться після кожного шматочка їжі.....36
12. Відкрийте користь рослинної їжі .....38
13. Шукайте улюблені слова .....40
14. Зменште свої пожитки.....42

15. Облаштовуючи кімнату, обирайте простоту.....44
16. Спробуйте ходити босоніж .....46
17. Видихайте глибоко.....48
18. Посидьте у дзадзен .....50
19. Практикуйте стоячи.....52
20. Не марнуйте час, переймаючись тим,
що вам не під силу контролювати .....54
21. Навчіться «перемикати» режими.....56
22. Дихайте повільно.....58
23. Складіть руки.....60
24. Знайдіть час побути на самоті.....62
25. Станьте ближчими з природою.....64
26. Створіть на своєму балконі невеличкий сад .....66
27. Шукайте захід сонця.....68
28. Не відкладайте на завтра те, що можна зробити сьогодні ....70
29. Не думайте перед сном про погане .....72
30. Докладайте максимум зусиль, аби зробити те,
що вам зараз під силу.....74

## ЧАСТИНА ДРУГА

### 30 способів наповнити життя впевненістю та мужністю

*Спробуйте змінити свої погляди*

31. Відкрийте іншу версію себе .....78
32. Не переймайтеся тим, чого нема .....80
33. Отримуйте задоволення від роботи .....82
34. Просто зануртеся в себе.....84

35. Не дозволяйте дорученим завданням вивести вас із рівноваги ..... 86
36. Не звинувачуйте інших ..... 88
37. Не порівнюйте себе з іншими ..... 90
38. Не шукайте того, що вам бракує ..... 92
39. Спробуйте час від часу не думати ..... 94
40. Проведіть межу ..... 96
41. Спробуйте долучитися до практики дзадзен ..... 98
42. Посадіть квітку ..... 100
43. Правильно стартуйте ..... 102
44. Дбайте про себе ..... 104
45. Думайте просто ..... 106
46. Не бійтеся змін ..... 108
47. Помічайте зміни ..... 110
48. Відчувайте, а не думайте ..... 112
49. Не дозвольте нічому пропасти ..... 114
50. Не обмежуйте себе лише одним поглядом на когось або на щось ..... 116
51. Вимогливо думайте ..... 118
52. Вірте в себе ..... 120
53. Замість того щоб тривожитися, йдіть далі ..... 122
54. Підтримуйте гнучкість розуму ..... 124
55. Будьте активними ..... 126
56. Дочекайтеся слушної миті ..... 128
57. Цінуйте зв'язок з речами ..... 130
58. Спробуйте просто побути серед тиші природи ..... 132
59. Звільніть голову ..... 134
60. Насолоджуйтеся дзенським садом ..... 136

## ЧАСТИНА ТРЕТЯ

## 20 способів подолати непорозуміння й тривогу

*Спробуйте змінити стосунки з іншими*


61. Служіть людям ..... 140
62. Викиньте «три отрути» ..... 142
63. Розвивайте в собі відчуття вдячності ..... 144
64. Не розповідайте, а показуйте, як себе відчуваєте ..... 146
65. Висловлюйте думки, не мовивши ні слова ..... 148
66. Зосередьтеся на чеснотах інших ..... 150
67. Поглибте зв'язок з іншою людиною ..... 152
68. Налаштуйте свій годинник ..... 154
69. Позбудьтеся потреби подобатися всім ..... 156
70. Не діліть усе на погане й хороше ..... 158
71. Почніть бачити речі такими, якими вони є ..... 160
72. Навчіться відокремлюватися ..... 162
73. Не думайте категоріями вигоди та збитків ..... 164
74. Не потрапте в пастку слів ..... 166
75. Не переймайтеся думкою інших ..... 168
76. Вірте ..... 170
77. Поговоріть із садом ..... 172
78. Ощасливте іншого/іншу ..... 174
79. Знайдіть привід збиратися сім'єю ..... 176
80. Цінуйте всіх тих, хто жив до вас ..... 178

## ЧАСТИНА ЧЕТВЕРТА

## 20 способів перетворити будь-який день на день найкращий

*Спробуйте перенести увагу на поточний момент*


81. Будьте тут і зараз ..... 182
82. Будьте вдячними за кожний день, навіть за звичайнісінький ..... 184
83. Усвідомте те, що ви захищені ..... 186
84. Залишайтеся в доброму гуморі ..... 188
85. Відкиньте хіть ..... 190
86. Не діліть на погане й хороше ..... 192
87. Прийміть реальність такою, якою вона є ..... 194
88. Пам'ятайте: нема єдиної відповіді ..... 196
89. Як і нема єдиного шляху ..... 198
90. Не намагайтеся будь-що справити враження ..... 200
91. Не тримайтеся за гроші ..... 202
92. Вірте в себе, особливо у хвилини неспокою ..... 204
93. Звертайте увагу на зміни пір року ..... 206
94. Проявіть турботу ..... 208
95. Дослухайтеся до внутрішнього голосу ..... 210
96. Цінуйте життя, кожний прожитий день ..... 212
97. Помістіть усе в «тут і зараз» ..... 214
98. Підготуйтесь як слід ..... 216
99. Поміркуйте над смертю ..... 218
100. Живіть на повну ..... 220

# ПЕРЕДМОВА

## *Незначні зміни у звичках та поглядах. От і все, щоб просто жити*

Ви завітали до храму чи святині у древньому місті й милуєтеся спокоєм садів.

З останніх сих здіймаєтеся на гору й насолоджуєтеся безкраїми просторами, що відкриваються з вершини.

Стоїте перед кришталево блакитним небом і не зводите очей з горизонту.

Вас коли-небудь сповнювало відчуття оновлення, саме в ті виняткові миті, коли сум'яття та метушня повсякденного життя залишилися позаду?

На серці стає радісно, тілом пробігає тепло. Тривоги й напруга повсякденного життя на якусь мить зникають, і ви сповнюєтеся життєвими силами саме тут і зараз.

Нині багато людей втрачають точку опори: вони непокояться й не знають, як жити далі, шукають чогось надзвичайного у спробі відновити душевну гармонію.

Але.

Навіть якщо натиснути на кнопку «перезавантажити», надзвичайне залишиться поза межами буденного життя.

Коли ви повертаєтеся до звичайного життя, стрес накопичується, а в думках панує сум'яття. Знесилені, ви знову шукаєте чогось виняткового. Вам знайомий цей нескінченний цикл? Скільки б ви не тужили над життєвими перипетіями, змінювати світ — справа не з простих.

Якщо у світі все триває не так, як хочеться вам, можливо, краще змінити себе. І тоді, з яким би світом вам не довелося зіткнутися, ви зможете крокувати ним легко та спокійно.

Замість того щоб відчайдушно прагнути знайти щось надзвичайне, варто спробувати жити безтурботніше, лишень трішки змінивши звичне, щоденне життя?

Ця книжка саме про це: просте життя, у стилі дзен.

Невеликі зміни у звичках. Незначні зміни у поглядах.

Вам не треба їхати до стародавніх японських столиць Кіото чи Нара; не треба підніматися на гору Фудзі; не треба мешкати біля океану. Достатньо лишень незначних зусиль, щоб насолоджуватися надзвичайним і винятковим.

На цих сторінках я розповім, як такого домогтися за допомогою дзен.

В основі дзен-буддизму — вчення про те, як людям доцільно жити у цьому світі.

Іншими словами, дзен — це звички, ідеї і поради для щасливого життя. Скарбниця, якщо вам так більше подобається, глибокої, але водночас простої життєвої мудрості.

Дзенське вчення викладене у чотирьох послідовних зворотах, які означають ось що: «Духовне пробудження передається не через сутри[1]; його не можна відчути завдяки словам чи буквам; дзен звертається до людського розуму, даючи змогу усвідомити свою істинну природу і досягти стану Будди». Замість того, щоб в'язнути серед написаних та сказаних слів, нам треба зустрітися зі своєю суттю, бо вона існує саме тут і зараз.

Не дозволяти цінностям інших узяти над собою гору, не перейматися дрібницями, жити надзвичайно просто, без марнотратства. Ось що означає дзенський спосіб життя.

[1] Сутри — різновид Святого Письма у буддизмі, у них викладені основи буддиського вчення. Вони побудовані у формі діалогів або бесід, зазвичай Будди, бодгісаттви або патріарха з учнями. (*Тут і далі прим. пер.*)

Щойно ви переймете ці звички — а це просто, обіцяю вам, — ваші тривоги зникнуть.

Після засвоєння цих простих практик життя стане набагато спокійнішим.

Дзенське вчення дарує ці поради саме тому, що світ є складним.

Нині дзен привертає до себе дедалі більше та більше уваги не тільки в Японії, а й поза її межами.

Я служу настоятелем дзен-буддійського храму, а також проектую дзенські сади не лише для храмів, а й для готелів, іноземних посольств тощо. Дзенські сади створені не тільки для японців, вони виходять за межі релігії і національності та спроможні підкорити серця жителів Заходу.

Відкиньте своє вагання щодо дзен-буддизму і спробуйте просто постояти перед одним із цих садів. Він здатний наповнити життєвою енергією розум і тіло. У голові раптово стихають і замовкають гомін та балачки.

Я вважаю, що дзенський сад може розповісти про дзен-буддизм набагато краще за будь-які тексти, котрі пояснюють його філософію.

Саме тому я вирішив зробити цю книжку практичною. Сподіваюся, ви не лишень зрозумієте, що таке дзен, а й почнете вправлятись із запропонованими на цих сторінках практиками.

Тримайте цю книгу поруч і повертайтеся до неї щоразу, коли починають вирувати тривоги та хвилювання.

Відповіді, які ви шукаєте, — у ній.

*Ґашо*[1]
*Шинмйо Масуно*

[1] Ґашо — жест, коли з'єднують дві руки на рівні грудей під час молитви чи медитації, а також для висловлення привітання, вдячності або пошани.

ЧАСТИНА ПЕРША

# 30 СПОСОБІВ ПІДЖИВИТИ «СЕБЕ НИНІШНЬОГО»

*Спробуйте трішки змінити свої звички*

# 1

# ЗВІЛЬНІТЬ ЧАС ДЛЯ ПОРОЖНЕЧІ

*Спершу поспостерігайте за собою*

***Будьте з собою таким, яким ви є, але без поспіху й нетерпимості.***

Чи хтось із нас у повсякденному житті має час, аби не думати ні про що?

Гадаю, більшість відповість: «Не маю на це ні хвилини вільної».

Нас підганяє час, на нас тисне робота на додачу до інших життєвих перипетій. Сучасне життя сповнене клопотами, як ніколи. Протягом усього дня, день у день, ми з усіх сил пнемося просто встигнути виконати те, що необхідно зробити.

Коли занурюємось у таку рутину, несвідомо, проте невідворотно, ми забуваємо про себе справжніх і про справжнє щастя.

Десять хвилин на день — усе, що потрібно. Спробуйте звільнити час для порожнечі, коли ви б ні про що не думали.

Спробуйте очистити розум, лишивши подалі усе, що довкола.

У голові спливатимуть різноманітні думки, проте спробуйте їх одна за одною відкидати. Щойно це вдасться зробити, ви почнете помічати теперішню мить, тонкі зміни у природі, які підтримують ваше життя. Коли вас ніщо не відволікає, ви відкриваєте собі себе, справжнього й щирого.

Отже, треба знайти час, аби ні про що не думати. Це — перший крок до створення простого життя.

# 2

# ПРОКИДАЙТЕСЯ НА П’ЯТНАДЦЯТЬ ХВИЛИН РАНІШЕ

*Рекомендація на той випадок, якщо у вашому серці немає вільного місця*

## *Як губиться у клопотах серце.*

Коли нам бракує часу, ця нестача сягає й нашого серця. Ми автоматично повторюємо: «Я зайнятий, у мене немає часу». У такому стані наші думки стають ще гарячковитішими.

Але хіба ми дійсно настільки зайняті? Хіба не ми самі змушуємо себе поспішати?

У Японії слово «зайнятий» позначають ієрогліфом, який складається зі знаків, що символізують «утрачати» й «серце».

Ми зайняті не через нестачу часу. Ми заклопотані, бо в серці немає вільного місця.

Коли усе довкола починає вирувати, спробуйте прокидатися на п'ятнадцять хвилин раніше звичного. Випряміть спину й зробіть кілька повільних вдихів із центру, що розміщений нижче пупка, — ця точка зветься танден[1]. Щойно дихання вирівняється, розум теж заспокоїться.

А потім, насолоджуюсь горнятком чаю чи кави, визирніть з вікна й погляньте на небо. Спробуйте почути щебет маленьких пташок.

Яким дивним це б не здавалось, але саме так ви створюєте простір у голові.

Пробудження на п'ятнадцять хвилин раніше дивовижним чином звільняє вас від заклопотаності.

[1] Танден — центр життєвої енергії людини.

# 3

# СМАКУЙТЕ ВРАНІШНІМ ПОВІТРЯМ

*Секрет довголіття ченців — тут*

## *Не буває двох однакових днів.*

Кажуть, що ченці, які практикують дзен, живуть довго.

Звісно, харчування й дихальні практики — важливі складові довголіття, проте я переконаний, що правильний та розмірений спосіб життя неабияк упливає на душевне й фізичне здоров'я.

Щоранку я прокидаюся о п'ятій годині й перше, що роблю, — це наповнюю груди ранковим повітрям. Відтак прогулююся навколо головної зали храму, зали для прийому гостей, приміщень, де мешкають священники, і поки відчиняю віконниці, моє тіло спостерігає за зміною пір року. О пів на сьому я проводжу службу, під час якої зачитую молитви, а потім снідаю. Далі здійснюю справи залежно від потреб дня.

Це повторюється щодня, проте кожний день — інакший. Смак уранішнього повітря, мить, коли з'являється перше проміння, дотик вітру на щоці, колір неба й листя на деревах — усе постійно змінюється. Ранок — це час, коли ви в найдрібніших подробицях бачите ці зміни.

Монахи практикують дзадзен[1] перед світанком саме для того, щоб відчути ці зміни у природі на фізичному рівні.

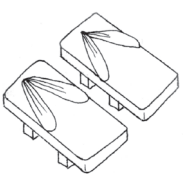
Розпочавши день із медитації — вранішній дзадзен, — ми живимо розум і тіло, вдихаючи прекрасне ранкове повітря.

[1] Дзадзен — медитативна практика, що в перекладі означає «сидяча медитація». Основоположна медитація у дзен-буддизмі.

# 4

# СТАВТЕ ЧЕРЕВИКИ РІВНЕНЬКО

*Це прикрасить ваше життя*



## *Ваші ноги видають безлад ваших думок.*

Здавна відомо, що передпокій є обличчям усього дому, особливо в оселях японців, де, переступивши поріг, ми зазвичай знімаємо взуття. Вишикуване воно рівненько чи розкидане у безладі — цієї деталі достатньо, щоб дізнатися душевний стан господаря.

У дзен-буддизмі є вислів: «Уважно стеж за тим, що під ногами». Звісно, ці слова мають і буквальне значення, проте вони також означають, що той, хто нехтує своєю ходою, не знає себе і не відає, куди прямує його життя. На перший погляд це може здатися перебільшенням, проте саме така дрібниця неабияк упливає на життєвий уклад.

Коли заходите до власної оселі, зніміть взуття й охайно поставте його біля вхідних дверей. Просто зробіть це. Вам знадобиться не більше трьох секунд.

Якщо будете розвивати в собі цю звичку, ваше життя стане на диво чіткішим і впорядкованішим. Така дрібниця робить життя кращим. Це — людська природа.

Отже, перше, що слід зробити, — звернути увагу на ступні.

Вишиковуючи рівненько взуття, ви робите наступний крок назустріч меті.

# 5

# ВИКИНЬТЕ ГЕТЬ НЕПОТРІБ

*Це пожвавить ваші думки*

## *Перш ніж придбати щось нове, позбудьтеся старого.*

Коли щось іде не так, ми починаємо думати, що нам чогось бракує. Якщо хочемо змінити ситуацію, у якій опинилися, перш ніж щось придбати, слід чогось позбутися. Це — основоположний принцип простого життя.

Відкиньте всі прихильності. Відпустіть припущення. Зменште кількість речей. Жити просто — означає також позбутися фізичної і духовної ноші.

Дивовижно, наскільки краще ми себе відчуваємо, добряче виплакавшись. Сльози вимивають увесь тягар, який ви носили в серці. У вас з'являються сили зробити ще одну спробу. Я завжди вважав, що поняття «просвітлений розум» у буддизмі, що позначається японськими ієрогліфами «чистий розум», пов'язане з цим так званим очищенням духу.

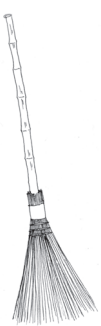
Позбутися душевного й фізичного тягаря, як і майна, що нас обтяжує, надзвичайно складно. Інколи це може бути болючим, так, ніби ми прощаємося з дорогою нам людиною.

Проте якщо хочете покращити справи, якщо бажаєте жити з легким серцем, мусите почати позбуватися речей. Тієї миті, коли щось відпускаєте, ви впускаєте у своє життя новий достаток.

# 6

# НАВЕДІТЬ ПОРЯДОК НА СТОЛІ

*Прибирання вигострює розум*



## *Стіл — це дзеркало думок.*

Погляньте на робочі місця у своєму офісі. Люди, які підтримують чистоту на письмовому столі, зазвичай знаються на своїй справі. А власники столів, де завжди панує безлад, навпаки, радше непостійні, їм важко зосередитися на роботі.

Коли все летить шкереберть, упорядкуйте стіл. Коли щось не так, спробуйте навести в тому лад. Перш ніж закінчити заплановану на сьогодні роботу, приберіть на столі. Ті, у кого це стало звичкою, мають ясніший розум. Вони спроможні повністю зосереджуватися на роботі, не відволікаючись ні на що.

Монахи прибирають дзенські храми щоранку й щовечора. Ми прибираємо від усього серця, але робимо це не тому, що храм брудний. Ми прагнемо, щоб сяяла не лише святиня, а завдяки прибиранню очищаємо й власний розум.

Із кожним помахом мітли змітається пил з ваших думок.

Із кожним рухом швабри ваше серце сяє яскравіше.

Це стосується й письмового стола на роботі, й кімнат у вашій оселі. Не дозвольте тривогам та проблемам відволікати вас — щоб мати жвавий розум, насамперед упорядкуйте все довкола себе.

# 7

# ПРИГОТУЙТЕ ГОРНЯТКО СМАЧНОЇ КАВИ

*Щастя в тому, щоб не поспішати*

***Шкодуючи зусиль, ми позбавляємо себе насолод життя.***

Що ви робите, коли хочеться випити чашку кави? Якщо ви вдома — достатньо просто увімкнути кавоварку. Якщо ж ні, купуєте дешеве горнятко кави. І те, й інше — цілком звична справа.

Та спробуйте уявити інший сценарій.

Спершу ви йдете до лісу й збираєте там дрова. Потім розпалюєте вогнище й кип'ятите воду. Поки мелете кавові зерна, зводите до неба очі та промовляєте: «Який же сьогодні прекрасний день!»

Приготована в такий спосіб кава смакує набагато краще за напій з кавомашини. А все тому, що кожний крок був утілений у життя: збирання дров, розпалювання вогню, подрібнення зерен... У цих процесах немає ні крихти стороннього. Це те, що я називаю життям.

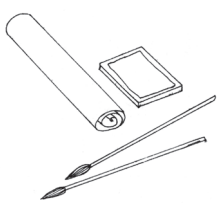
Життя потребує часу й зусиль. Іншими словами, коли ми їх шкодуємо, то тим самим позбавляємо себе життєвих насолод.

Час від часу скуштуйте зворотний бік комфорту.

# 8

# СТАРАННО ПІДНОСЬТЕ РУЧКУ ДО ПАПЕРУ

*Почерк видає ваше справжнє «Я»*



## *Зазирніть усередину.*

Дзенські монахи завжди захоплювалися каліграфією й живописом.

То ж яку роль відіграють каліграфія й живопис у дзенській практиці? Ми не прагнемо лишити по собі твір нев'янучої цінності й не намагаємося звеличити свої навички та вміння, це радше спроба виразити себе завдяки мистецтву.

От, наприклад, каліграфія відомого дзенського монаха Іккю славиться невимовною глибиною. Те саме стосується пейзажів японського ченця Сессю, у яких розмиті хвилі туші несуть його істинний дух.

Можна сказати, що їхня каліграфія й малюнки — це їхня справжня сутність.

Практика каліграфії та живопису — це спосіб з'єднатися зі своїм внутрішнім світом. Ми відпускаємо всі тривоги та сум'яття й дозволяємо пензлю просто рухатися по паперу.

Коли пишете й малюєте, не забувайте про старанність й акуратність — не для того, щоб вразити інших, а щоб уважно роздивитися свій внутрішній світ.

Ваше істинне «Я» видасть себе в однісінькому рядочку чи навіть букві.

# 9

# СПРОБУЙТЕ ГОВОРИТИ ГОЛОСНО

*Спосіб підштовхнути себе до дій*

Популярне видання

*МАСУНО Шинмьо*

**Спіймай дзен життя.**
**Японські практики, що ведуть до спокою та радості**

Головний редактор *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *А. В. Альошичева*
Редактор *К. Д. Теличин*
Художній редактор *А. В. Бєлякова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *М. І. Коміна*

Підписано до друку 24.10.2019. Формат 70x100/32.
Друк офсетний. Гарнітура «Literaturnaya». Ум. друк. арк. 9,03.
Наклад 3000 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61001, м. Харків, вул. Богдана Хмельницького, 24
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитивів на ПП «ЮНІСОФТ»
Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р. www.unisoft.ua
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б
UNISOFT

КЛУБ СІМЕЙНОГО ДОЗВІЛЛЯ

**Купуйте книжки за цінами видавництва**

- за телефонами довідкової служби (050) 113-93-93 (МТС); (093)170-03-93 (life); (067) 332-93-93 (Київстар); (057) 783-88-88
- на сайті Клубу: **www.bookclub.ua**
- у мережі фірмових магазинів
  див. адреси на сайті Клубу або за QR-кодом

**Надсилається безоплатний каталог**

***Запрошуємо до співпраці авторів***
e-mail: publish@ksd.ua

***Запрошуємо до співпраці художників, перекладачів, редакторів***
e-mail: editor@ksd.ua

**Для гуртових клієнтів**

**Харків**
тел./факс +38(057)703-44-57
e-mail: trade@ksd.ua

**Київ**
тел./факс +38(067)575-27-55
e-mail: kyiv@ksd.ua

**Масуно Ш.**

М32 Спіймай дзен життя. Японські практики, що ведуть до спокою та радості / Шинмьо Масуно ; пер. з англ. О. Дятел. — Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2020 — 224 с.

ISBN 978-617-12-7088-6
ISBN 9780143134046 (англ.)

**УДК 159.9**

**Видавництво «Клуб Сімейного Дозвілля» пропонує розміщення реклами на нашій книжковій продукції : логотипи, закладки, флаєри, листівки, буклети тощо.**

Наші конкурентні переваги:

- вашу рекламу буде представлено в найбільшій дистрибуційній мережі України (у 70 книжкових магазинах видавництва «КСД»);
- також на полицях понад 400 бізнес-партнерів (українські книгарні, продуктові та будівельні маркети);
- ви отримаєте доступ до широкої цільової аудиторії (читачі віком від 20 до 40 років, серед них основна частина — від 25 до 35 років; 55—60 % наших покупців становлять жінки);
- ми видаємо бестселери художньої та нонфікшн літератури, які перебувають у топі вітчизняних книгарень.

**З пропозиціями звертайтеся за адресою:**
**trade@ksd.ua**