

AZUMI UCHITANI

YOSHUKU

**DE JAPANSE KUNST
VAN
MANIFESTEREN**



Proloog

Wervelstormen en kersenbloesem

Ik heb de wijsheden die ik van de boeddhistische monnik in onze familie heb geleerd altijd ter harte genomen.

Ik kom uit een traditionele familie in Wakayama, een gebied waar natuur en spiritualiteit innig met elkaar zijn verbonden. Deze regio, met zijn adembenevende uitzichten op de zee en de bergen, is bezaaid met heilige plaatsen zoals de berg Koya, de geboorteplaats van het shingonboeddhisme. Het is tevens de thuishaven van de eeuwenoude pelgrimsroute Kumano Kodo, die door mensen wordt bereisd om de natuur en de natuurgoden te eren volgens de shinto-traditie. Opgroeien in deze omgeving is van grote invloed geweest op mijn eigen weg en mijn kijk op het leven.

Mijn kindertijd werd verrijkt met feesten en rituelen uit het shintoïsme en boeddhisme. Een van de belangrijkste evenementen is O-Bon, een traditioneel boeddhistisch evenement, waarbij de geesten van onze voorouders worden geëerd en geheeld. Elk jaar in augustus wordt deze feestdag door gemeenschappen en gezinnen gevierd. Tijdens O-Bon voert een boeddhistische monnik een speciale ceremonie uit voor mijn familie en voorouders. Tot op de dag van vandaag probeer ik er altijd bij te zijn. In de tijd van het jaar waarin O-Bon valt, de nazomer, wordt Wakayama echter vaak getroffen door grote wervelstormen (tyfoons) die ons eraan herinneren hoe krachtig de natuur kan zijn. Eén keer kwam er een storm precies op het moment dat de ceremonie werd gehouden. Na zijn lange gebed met het geluid van de loeiende wind en slagregen op de achtergrond, nam de monnik rustig een slokje thee en zei hij: ‘Onthoud goed: komende lente zullen we prachtige kersenbloesem zien. Weet je waarom? Als de bomen zware stormen zoals deze tyfoons moeten doorstaan, worden ze aangespoord om beter te wortelen zodat ze overleven. De bomen wor-

den sterker, krijgen meer levenskracht en geven in de lente meer bloesem.'

Ik heb geleerd dat dit ook geldt voor mensen. Op onze weg naar bloei en het manifesteren van onze dromen, komen wij ook moeilijkheden tegen. Soms zorgen die moeilijkheden ervoor dat we het willen opgeven, maar het zijn juist die gelegenheden die ons meer levenskracht en groei bieden. Onze geest wordt er sterker van en de bloei zal daarna des te uitbundiger zijn. Het maakt deel uit van de reis naar het waarmaken van je dromen.

Toen ik begin twintig was, verhuisde ik voor mijn studie van Japan naar Engeland en vestigde ik me uiteindelijk in Amsterdam. Zoals zovelen stelde ik mezelf doelen en had ik een wensenlijst. Een voor een manifesteerde ik alles wat ik wilde. Toen ik vijfentwintig was had ik een woonhuis en was ik getrouwd, op mijn negentwintigste begon ik mijn eerste eigen bedrijf en op mijn eenendertigste werd ik moeder. Toen ik tweendertig was ontbrak het mij aan niets op materialistisch gebied, maar naast al deze voorspoed werd ik geplaagd door een chronische auto-immuunziekte. Ik verborg mijn lichamelijke en geestelijke klachten en

bleef het luxeleventje manifesteren dat ik met mijn man leefde. Wat we samen hadden bereikt – zijn carrière, mijn carrière – zag er van buitenaf allemaal prachtig uit, maar het was een slecht huwelijk en vanbinnen leed ik.

Toen kwam de tyfoon van mijn leven: ik moest naar het ziekenhuis en ging bijna dood.

In die duistere diepte ervoer ik *satori*, plotselinge verlichting. Ontdaan van alles – van mijn bezittingen, mijn status, mijn uiterlijk – werd ik gedwongen mijn ware ik opnieuw te ontdekken en om voldoening, geluk en dankbaarheid te vinden. Ik besepte dat ik dromen had nagejaagd om mezelf te bewijzen, dat ik werd gedreven door de onbewuste hang naar status en ego. In dat ziekenhuisbed, enkel gekleed in mijn ziekenhuishemd en verwijderd van al mijn bezittingen en mijn thuis, ontdekte ik dat mijn ware kracht vanbinnen zat: mijn innerlijke kracht en vertrouwen. De echte waarde van het leven kwam van binnenuit.

Gewoon op aarde zijn en vervuld zijn van dankbaarheid en liefde maakte het leven de moeite waard. Dit is ook de essentie van het Japanse concept *ikigai*: de zin van het leven.

Op dat moment herkalibreerde ik mijn mindset. Ik richtte me niet meer op alles wat nog ontbrak, maar op alles wat ik al had. Ik leerde alles te waarderen van mijn lijf, mijn familie en de mensen om mij heen, tot aan mijn voorouders, de natuur en de lucht die ik inademde.

Ikigai, de zin van het leven, is niet hetzelfde als een doel hebben in het leven. Het is een gevoel van voldoening, beheersing en rust, het geluk dat we kunnen voelen zelfs zonder aan bepaalde activiteiten mee te doen of bepaalde bezittingen te hebben. Deze voldoening kun je bijvoorbeeld voelen als je naar de maan staart, als je harmonie voelt door je innerlijke kracht aan te spreken, als je contact maakt met de goddelijke energie waar wij allemaal uit voortkomen.

Tijdens mijn ziekte verloor ik 15 procent van mijn lichaamsgewicht en veel belangrijke proteïnen en mineralen. Ik kon niet meer lopen en kwam in een rolstoel terecht.

Toen ik de fysioruimte van het ziekenhuis binnenkwam, werd ik begroet door andere patiënten die al veel verder waren in hun revalidatieproces; zelf kon ik

nog niet eens staan zonder ondersteuning. Ik begon te huilen. Er waren nog vier anderen aanwezig die ook in een rolstoel zaten en ze kwamen naar me toe om me op te vrolijken. Ik keek om me heen en besepte dat ik de enige was die al haar ledematen nog had. De anderen misten allemaal een arm of been en gingen toch ijverig door met het trainen van hun lichaam. Een van hen, een Nederlandse man, vertelde me glimlachend dat het allemaal goed zou komen.

Hij stelde me een vraag: wat zou ik willen doen als ik weer kon staan en lopen? Zonder aarzeling zei ik: 'Dan wil ik een wandeling maken met mijn zoon en mijn hond. En ik wil weer tangodansen. Ik ben dol op dansen, ik wil de Argentijnse tango weer dansen.' Terwijl ik dat zei, begon ik de muziek in mijn lijf te voelen, alsof ik bewoog. Mijn geest was aan het dansen.

Vanaf dat moment voelden de oefeningen aan als voorbereiding op een toekomst en een viering van het leven. Elke beweging voelde aan als een dans. Ik werd omringd door vreemden en toch had ik het gevoel van *nakama*, een Japans concept dat vergelijkbaar is met camaraderie, méér dan vriendschap, een diepe geeste-

lijke connectie met een gewoon doel dat met medeleven, vertrouwen en bescherming wordt nagestreefd. De energie van liefde en vrede bracht ons samen in het licht, het oversteeg de fysieke wereld.

Hoewel ik het pas vele jaren later begreep, ervoer ik toen *yoshuku*.

De eeuwenoude traditie van yoshuku is de Japanse kunst van het manifesteren.

Ten grondslag aan yoshuku ligt het uitdrukken van je waardering en dankbaarheid, je één voelen met de natuur en jezelf bewust zijn van het feit dat het nu van invloed is op de toekomst. Je toont simpelweg dat je dankbaar bent voor je bestaan, voor alles om je heen en wat nog komen gaat. Het concept van yoshuku gaat voorbij persoonlijke doelen en omvat de mensen om ons heen: familie, geliefden, vrienden, collega's, de gemeenschap, de maatschappij, de natie, de natuur en het hele universum.

Ik moest mijn lichaam opnieuw opbouwen, geestelijk en lichamelijk op krachten komen, zodat ik weer ten volle kon leven. Voor mij begon het toen ik weer plezier in dansen kreeg, terwijl ik nog niet eens kon

dansen. Soms is het gewoon nodig dat een vreemde ons die ene vraag stelt.

Op de dag dat de boeddhistische priester ons huis bezocht en tijdens de storm die woorden sprak, stroomden de tranen over mijn wangen. Ik koester zijn wijsheid als een mooie regenjas die ik kan aantrekken als er een tyfoon op komst is. Zoals hij al zei, voel ik me sterker en empathischer sinds ik zo ziek ben geweest. Precies zoals hij zei, bloei ik nu uitbundiger.

Die twee maanden in 2012, in dat Amsterdamse ziekenhuis, boden me een nieuw perspectief op het leven en een nieuwe wereld om in te leven. Het lijden hield op toen ik ophield mezelf doelen te stellen en materiële wensen te manifesteren die enkel en alleen mijn ego voedden. Ik ging terug naar de basis en dompelde mezelf onder in de eeuwenoude Japanse leer. Mijn leven veranderde. En nu ben ik hier.

Ik heb een manier gevonden om door het leven te gaan met behulp van een Japanse wijsheid die van generatie op generatie in mijn familie is doorgegeven door voorouders en grote meesters. Hoewel we het manifesteren noemen, is dat niet het uiteindelijke doel.

Bij mij is het een dagelijkse routine geworden om de vertrouwde Japanse gewoonten uit het shintoïsme en shingonboeddhisme toe te passen, samen met de traditionele culturele disciplines die ik van mijn moeder en grootmoeder heb geleerd; oude wijsheden uit Wakayama. Ik voel me erdoor geaard, het verbindt me met het hogere, terwijl ik als persoon blijf groeien. Het geeft me ook de kracht en moed om intuïtief en dapper te handelen en bewuste beslissingen te nemen.

In de loop der jaren heb ik eenvoudige, oude Japanse wijsheden in mijn moderne leven geïntegreerd, waar ter wereld ik mij ook bevond. In dit boek nodig ik je uit om een aantal traditionele gewoonten te verkennen die bij yoshuku horen, te manifesteren door middel van waardering, en de context van deze gewoonten en levensfilosofie te ontcijferen op zo'n manier dat je ze naadloos kunt toepassen in je eigen leven. Met deze eenvoudige, praktische richtlijnen leer je de Japanse kunst van het manifesteren en kan ook jouw leven meer verbonden, vloeiender, liefdevoller, voorspoediger en vrediger worden.

DEEL I

De wijsheden
van
yoshuku



Kami
goddelijkheid

|

Wat is yoshuku?

Yoshuku is de eeuwenoude Japanse gewoonte om een belangrijke gebeurtenis waarvan we hopen dat die gaat plaatsvinden, van tevoren te vieren. *Yo* (予) betekent ‘van tevoren’ of ‘pre-’ en *shuku* (祝) betekent ‘viering’. Samen betekent het dus een ‘pre-viering’.

Yoshuku en shinto

De afgelopen decennia is het woord ‘zen’ steeds populairder geworden. Inmiddels is het een modewoord waar een moment van bezinning mee wordt aangeduid. In het Westen wordt de Japanse spiritualiteit en esthetiek geassocieerd met het zenboeddhisme, zoals dat te zien is in Japanse zen-tuinen waar eenvoud en

puurheid uit spreekt, of zoals het wordt ervaren door middel van zenmeditatie. Deze interpretaties zijn echter slechts het topje van de ijsberg. Japanse spiritualiteit is veel breder dan alleen zen. Sinds de hele wereld online is gegaan zijn er steeds meer mensen in de ban geraakt van de Japanse cultuur en manier van leven, met name van de mystieke en abstracte aspecten. De afgelopen dertig jaar, waarin ik voornamelijk in Europa heb gewoond, heb ik me beziggehouden met het ontcijferen van die mystieke aspecten en het beter begrijpen van wat er achter die oude Japanse wijsheden en manier van leven zit.

Wat de Japanse culturele rijkdom zo bijzonder maakt, is de oude inheemse religie en levensfilosofie, het shintoïsme, dat dateert uit de prehistorische Jōmonperiode (ca. 14.000-300 voor Christus). Het is belangrijk dat we het shintoïsme niet alleen zien als iets wat we verstandelijk willen leren begrijpen, maar als de belichaming van een oude leer die geworteld is in het hart van Japan, een land dat doordrenkt is van spiritualiteit en natuur, waar het shintoïsme en boeddhisme sinds mensenheugenis al met elkaar verbonden zijn.

Het shintoïsme vormde al een onderdeel van de Japanse cultuur toen het boeddhisme het land in de zesde eeuw bereikte, maar al gauw vormden ze samen een harmonieus geheel in het oude Japan.

Het shintoïsme is geworteld in het geloof dat we samenleven met talloze goden, goddelijke geesten die we *kami* noemen, waaronder ook de geesten van onze voorouders, krachtige plaatselijke geesten en natuurgeesten vallen. In het shintoïsme geloven we – net als bij animisme – dat alle dingen, zowel levend als levenloos, een geestelijke essentie hebben. We geloven dat ons leven wordt gesteund en beschermd door goddelijke energie; dat we samenleven met deze onzichtbare krachten.

Onze voorouders onderscheidden plekken in de bergen, meren, velden en wouden waar de goddelijke energie sterker aanwezig is, door er shinto-tempels te bouwen, altijd met een poort met twee pilaren (*torii*). Op die plekken worden we uitgenodigd ons af te stemmen op de *kami*.

Het shintoïsme kent geen grondlegger en er is geen doctrine: het shintoïsme is geleidelijk aan ontstaan.

Wij Japanners beschrijven het shintoïsme doorgaans ook niet als een religie, maar als een levensfilosofie, een verzameling rituelen die wordt gehouden in families en gemeenschappen en die van generatie op generatie wordt doorgegeven, door een shinto-priester die bij de plaatselijke tempel de rituelen en ceremonies leidt.

Om een vredig, gelukkig en voorspoedig leven te manifesteren, erkennen we dat we ontvangen van de kami. We begrijpen dat we dankbaarheid moeten tonen, zodat we uit het leven kunnen halen wat we willen. Door het tonen van waardering komt onze geestelijke toestand dichterbij de kami, zodat we ermee in contact kunnen komen. In de moderne Japanse maatschappij worden door families, vrienden, collega's en gemeenschappen nog steeds rituelen en ceremonies gehouden die voortkomen uit het eeuwenoude shintoïsme. Deze tijdloze leer weerspiegelt de onveranderde natuur van de mens, ook al is onze maatschappij voortdurend aan het veranderen.

De oude en vreugdevolle Japanse gewoonten en tradities kunnen door iedereen worden omarmd, ongeacht waar je woont, hoe oud je bent of wat je religi-

euze achtergrond is. Het bereidt de weg naar een harmonieus en vredig leven.

Yoshuku: collectief manifesteren tijdens een seizoensviering

Het concept yoshuku stamt uit eeuwenoude Japanse spirituele en culturele tradities en vormt de basis voor Japanse seizoensgebonden festiviteiten.

Deze seizoensvieringen maken al eeuwenlang deel uit van shintoïstische ceremoniële rituelen en gebruiken. Tot op de dag van vandaag wordt de hoop op een goede oogst en gezondheid gemanifesteerd door aan het begin van elk nieuw seizoen dankbaarheid te tonen aan de kami, aan de zon, de natuur en onze voorouders.

De gebruiken komen voort uit het boerenleven, toen onze voorouders hun dankbaarheid toonden voor de gewenste uitkomst. Dit gebruik ligt verankert in het shintoïsme, dat het leven en de wereld als een cyclus ziet waarin alles met elkaar is verbonden. Door onze waardering te tonen aan de kami en onze voorouders en door de emoties te ervaren die gepaard gaan met

wensen, worden krachtige herinneringen en gevoelens ingeprent in ons energieveld, alsof het allemaal al gebeurd is.

De energie die op dat moment vrijkomt, zal de gewenste realiteit in de toekomst manifesteren.

Shinto-tempels voor kami liggen in Japan zowel in stedelijke als landelijke omgevingen. Hoewel er ook algemene gebruiken zijn, zoals bidden, buigen, klappen, en rijst, zout en saké offeren, heeft elke tempel vaak ook zijn eigen unieke rituelen, ceremonies en vieringen voor de specifieke kami waar de tempel voor is opgericht. Het boeddhisme daarentegen kent in Japan naast chanten, mediteren en leren, voornamelijk rituelen rondom ceremonies en herdenkingsdiensten volgens boeddhistische filosofische en spirituele tradities, waarbij de overleden voorouders worden geëerd en geheeld.

Shintoïstische vieringen zijn met name populair in de plaatselijke gemeenschap. Mensen komen bij elkaar voor de rituelen, traditionele concerten en dansvoorstellingen, symbolische oude klederdracht, processies en het delen van gunstig stemmende maaltijden en offers.

Deze ceremonies zijn bedoeld om onze individuele gedachten en gevoelens – onze innerlijke wereld – overeen te stemmen met de collectieve wensen en verwachtingen.

Door onze verwachtingen en wensen in het nu te ervaren en het uitkomen ervan samen en van tevoren te vieren, zorgen we voor trillingen in onze energie en nodigen we onze wensen en verwachtingen voor de toekomst uit om binnen ons energieveld te blijven. Door elk seizoen deze yoshuku-vieringen te houden, brengen we onze wensen en verwachtingen samen om ze te manifesteren. Daarnaast ondernemen we individueel en dagelijks actie om in die trilling te blijven; het is belangrijk dat het manifesteren of een wens doen geen eenmalige visualisatie of viering is. Als we eenmaal in de levensenergie zitten die richting onze wens stroomt, zullen we bewuste beslissingen nemen en acties ondernemen die ons dichter bij het uitkomen van die wens brengen.

Yoshuku-vieringen worden niet alleen binnen families gehouden, maar ook met mensen uit omliggende gemeenschappen en zelfs landelijk. Iedereen stemt dan

tegelijktijd af op de trilling van dankbaarheid en vreugde, zodat de energie en trilling die we veroorzaken zich vermenigvuldigt. De shinto-gebruiken betekenen niet dat we nare gebeurtenissen kunnen uitbannen, net zomin als we regen of een strenge winter kunnen voorkomen, maar met het vertrouwen in shinto en yoshuku-ceremonies kunnen we echter wél sterkte en veerkracht in onszelf cultiveren, evenals het gevoel ergens thuis te horen, het versterken van de band met familie, vrienden, de gemeenschap, onze voorouders en de miljoenen kami. Zelfs als zich dan iets rampzaligs voordoet, hebben we genoeg veerkracht om deze moeilijke tijd door te komen.

Manifesteren door te waarderen

De afgelopen jaren is de populariteit van manifesteren en het laten uitkomen van wensen en verlangens flink toegenomen. We leven in een wereld waarin we alles binnen handbereik hebben door middel van onze smartphones. We kunnen informatie opzoeken, winkelen, een huis vinden, een auto kopen, een nieuwe baan, een nieuwe partner... Je kunt het zo gek niet be-

denken. Aan de ene kant ontwikkelt de technologie zich elke dag verder, waardoor het gemak groeit en steeds meer mensen geholpen kunnen worden. Aan de andere kant zijn we zo gewend geraakt aan de onmiddellijke bevrediging van onze behoeften, dat die behoeften alleen maar groter zijn geworden. Als gevolg daarvan voelen de mensen zich juist minder bevredigd, lijden er meer mensen aan depressies, burn-outs, angststoornissen en gezondheidsproblemen.

Iedereen maakt verschillende fases mee op weg naar het waarmaken van zijn dromen, wensen en persoonlijke verlangens. We werken om onze doelen te bereiken, of dat nu betekent dat we naar de universiteit gaan of toetreden tot een beroepsgroep met aanzien, trouwen, een huis kopen, kinderen krijgen, de kinderen opvoeden, of op vakantie gaan. Hiernaast hebben we ook nog specifieke verlangens naar materieel bezit.

We gaan van het ene punt naar het andere, van het nu naar de toekomst, om onszelf gelukkig, tevreden en veilig te voelen. Toch kan het zo zijn dat we nooit tevreden worden gesteld als we de ene na de andere droom nastreven.

Ik heb zelf twee verschillende soorten van manifesteren meegemaakt. De eerste werd gedreven door ego en persoonlijke verlangens (*yoku* 欲), waarbij ik van het ene punt – het nu – naar het andere ging – de toekomst – en alles los van elkaar zag; het was een oneindig proces waarbij ik een gemis probeerde op te vullen. Hoewel ik mijn wensen vervulde en doelen bereikte, was de voldoening slechts tijdelijk. De andere soort manifesteren, die moeiteloos op mijn pad kwam na mijn ziekte, was anders. Mijn aandacht was in het nu en mijn welzijn hing niet af van de uitkomst in de toekomst. Die laatste soort vormt de kern van *yoshuku*.

Het nu is een zegen

De Japanse kunst van het manifesteren begint wanneer je begrijpt dat geluk en genot zich in het hier-en-nu bevinden. We moeten de gedachte loslaten dat we alleen maar gelukkig zullen zijn als onze wensen, dromen en persoonlijke verlangens uitkomen. Manifesteren is het ervaren van het nu; de formule tot helen en waarderen.

De kern van de Japanse levensfilosofie wordt gevormd door een kijk op het leven waarbij we elk moment echt ervaren in plaats van prestaties na te streven. Ons leven is een cyclus, net zoals de natuur en de seizoenen een cyclus vormen en de ochtend na de nacht komt. Daarbij komt het dualisme, het feit dat alles twee kanten heeft, zoals licht en schaduw, plus en min. Een droom laten uitkomen is niet alleen een positieve ervaring, maar gaat ook gepaard met een aantal negatieve aspecten. Het is dus belangrijk dat je je voorbereidt op de dualiteit van het leven, om beide kanten te omarmen als een geheel.

Het is normaal dat je in je leven moeilijke periodes zult ervaren. De crux zit hem in hoe je die periodes zonder kleerscheuren doorkomt. Zelfs als je het op dit moment moeilijk hebt, is er als je goed om je heen kijkt altijd wel ergens een lichtpuntje te ontdekken. Tijdens deze moeilijke periodes zijn we bijvoorbeeld wel omringd door mensen die van ons houden en ons altijd zullen steunen. Door onze aandacht op deze liefde en steun te richten, ontstaat een gevoel van waardering en wordt het lijden iets minder zwaar. Verwar dit niet met

positief denken of ontkenning, waarbij de negatieve aspecten worden weggedrukt. Het gaat er juist om dat je accepteert dat het leven twee kanten heeft en dat je de donkere kant erkent en accepteert. Pas als je de donkere kant erkent, kan er licht op schijnen. Zonder de donkere kant te zien, kunnen we het licht niet aandoen. Waardering is het licht. Waardering brengt genezing, genezing brengt manifestatie.

Sommige mensen zien de wereld in een positiever licht dan anderen. De kunst is om hierin een evenwicht te vinden en die balans te bewaren. Als we te veel hechten aan de uitkomst, vergeten we de schoonheid van het huidige moment. De sleutel tot yoshuku is dat je rust en voldoening vindt in het hier-en-nu.

Neem bijvoorbeeld de Japanse theeceremonie, ‘de weg van de thee’, die draait om de bereiding en het serveren van matcha-thee. Het is niet alleen een ceremonieel ritueel, maar een kunstvorm, een filosofie, waarin een manier van leven wordt samengevat. Voor diegenen die de ceremonie niet kennen lijkt het misschien alsof het draait om het doel: het drinken van thee in een traditionele, vredige omgeving, maar in

feite ligt de waarde in elke stap van de ceremonie en de spirituele voorbereiding op samen delen tijdens *ichi-go ichi-e* ‘één keer, één ontmoeting’. De erkenning van het feit dat een moment niet herhaald kan worden en alles een eenmalige ervaring is. De gebruiken, geschiedenis en principes, het oog voor detail, de thee, de gebruiksvoorwerpen en de kimono die wordt gedragen door degene die de thee serveert, de theekom, de theeruimte die het seizoen weergeeft en het ritueel zelf; alles draagt bij aan die ervaring. De thee serveren en drinken is slechts de kers op de taart. Dit ceremoniële proces, van de onberispelijke voorbereiding tot de uitvoering, vraagt volledige aandacht voor elk detail. Hierdoor kom je op het nulpunt, in harmonie, in evenwicht, een plek waar niets goed of slecht is. Ik oefen deze geemoedstoestand elke dag, door hardop te zeggen: *Arigatō gozaim-asu* – een *kansha*-gebed om waardering uit te drukken voor het moment. Er zijn veel dingen die we zouden kunnen verbeteren, maar als we ons in het hier-en-nu bevinden, kan dát het gelukkigste moment zijn.

De manifesterende mindset

Vaak zijn we ons er wel van bewust wát we willen manifesteren – liefde, rijkdom, succes, enzovoorts – maar zijn we ons niet bewust van de manieren waarop ons onderbewuste ons daarin tegenhoudt. Dit kan komen door beperkende overtuigingen, angst voor succes, onverwerkt trauma of een zuinige mindset. Negatieve emoties als deze zetten de rem op persoonlijke groei, ontwikkeling en manifestatie. Stel je een boom voor. Als de wortels van de boom gezond zijn, zal de boom goed groeien, maar als de wortels ziekelijk of zwak zijn, zal de boom nooit goed groeien. Het is belangrijk om je bewust te zijn van je wortels, het verborgen deel van onszelf, ons onderbewuste. Het is gemakkelijk om blind te zijn voor alle negativiteit die we onderdrukken.

In deze inleiding tot yoshuku zal ik niet alleen delen wat yoshuku is en een formule geven voor het manifesteren volgens oude Japanse wijsheden, maar ook een manier om je mindset zo in te stellen dat die de voedzame bodem vormt die noodzakelijk is voor manifesteren. Het is tijd om terug te keren naar dat beeld van de kersenbloesem en de wijze woorden van de

boeddhistische monnik. Manifesteren is de bloesem en je hebt stevige wortels nodig om tot bloei te komen. Het eerste wat je moet leren is hoe de wortels van je boom gezond worden.