

AZUMI UCHITANI

# YOSHUKU

A ARTE JAPONESA DA  
MANIFESTAÇÃO

TRADUÇÃO DE  
MARIA DO CARMO FIGUEIRA

 PRESENÇA

Título: *Yoshuku — A arte japonesa da manifestação*

Título original: *Yoshuku. The Japanese Art of Manifesting*

Autora: Azumi Uchitani

Copyright © Azumi Uchitani, 2025

Edição original publicada em 2025 por Michael Joseph, chancela de Penguin Random House group

Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob qualquer forma ou meio para efeitos de treino de tecnologias ou sistemas de inteligência artificial.

Esta obra está protegida em relação à prospeção de textos e dados (artigo 4(3) da Diretiva (UE) 2019/790).

Tradução © Editorial Presença, Lisboa, 2026

Tradução: Maria do Carmo Figueira

Revisão: Florbela Barreto / Grupo Editorial Presença

Capa: Vera Espinha / Grupo Editorial Presença

Imagem da capa: © Shutterstock

Paginação, impressão e acabamento: Multitipo — Artes Gráficas, Lda.

ISBN: 978-972-23-7830-7

Depósito legal n.º 556 196/25

1.ª edição, Lisboa, fevereiro, 2026

Presença é uma chancela do Grupo Editorial Presença

[www.presenca.pt](http://www.presenca.pt)

Estrada das Palmeiras, 59

Queluz de Baixo

2730-132 Barcarena

Nenhuma parte deste livro poderá ser reproduzida sob qualquer forma ou meio sem o consentimento prévio, por escrito, do proprietário.

Reservados todos os direitos para a língua portuguesa (exceto Brasil) à Presença, uma chancela do Grupo Editorial Presença.

*Para o meu filho, Max —  
o meu maior presente, a minha luz brilhante.*

# Índice

Prólogo: Tufões e Flor de Cerejeira .....	9
<b><i>Parte Um: A Sabedoria do Yoshuku</i></b> .....	15
Capítulo 1. O que é o <i>yoshuku</i> ? .....	17
Capítulo 2. Cultivar raízes saudáveis .....	27
Capítulo 3. Como a pré-celebração traz manifestação .....	31
Capítulo 4. O poder do <i>yoshuku</i> .....	39
<b><i>Parte Dois: A Prática do Yoshuku</i></b> .....	57
Crie o seu próprio <i>yoshuku</i> .....	60
Passo 1: Cultivar o desejo .....	65
Passo 2: Preparação mental .....	71
Passo 3: Planeamento e criação das celebrações <i>yoshuku</i> .....	77
Passo 4: Rituais diários .....	97
Passo 5: Honrar a jornada .....	119
Epílogo .....	123
<i>Godai</i> — Os cinco elementos da vida .....	124
Glossário .....	127
Agradecimentos .....	133



*Sakura* | Flor de cerejeira

## Prólogo

### Tufões e Flor de Cerejeira

Guardei para sempre comigo a sabedoria que aprendi com o monge budista da nossa família.

Nasci e cresci numa família tradicional em Wakayama, uma zona onde a Natureza e a espiritualidade estão profundamente interligadas. Esta região, com as suas paisagens deslumbrantes de mar e montanhas, tem inúmeros locais sagrados, como o monte Koya — o antigo berço do budismo *shingon* —, e é nela que se situa a antiga rota de peregrinação de Kumano Kodo, que as pessoas percorrem para venerar a Natureza e as divindades do mundo natural na tradição xintoísta. Crescer num ambiente assim moldou profundamente o meu caminho e a minha compreensão da vida.

A minha infância foi enriquecida com celebrações e rituais enraizados no xintoísmo e no budismo. Um dos acontecimentos mais importantes é o O-Bon, uma cerimónia budista tradicional destinada a honrar e curar o espírito dos antepassados, que as famílias e comunidades celebram juntas todos os anos em agosto. Em cada O-Bon, um monge budista realiza uma celebração especial para a minha família e os meus antepassados, e tento sempre regressar a casa para estar presente. No entanto, no final do verão, Wakayama é frequentemente atingida por tufões, uma forma de a Natureza nos lembrar do seu poder incontável. Um ano, a cerimónia coincidiu com uma tempestade forte. Depois da longa oração, proferida contra o som do vento e da chuva lá fora, o monge bebeu o seu chá e disse calmamente: «Lembrem-se de que na próxima primavera teremos belas flores de cerejeira *sakura*. Sabem porquê? Durante tempestades fortes como os tufões, as árvores resistem; são revigoradas e desenvolvem mais raízes para sobreviverem. Quando as árvores se tornam mais fortes, com mais energia vital, dão mais flores na primavera.»

E aprendi que isto também é verdade para nós, humanos. Enquanto fazemos a nossa jornada para florescer e manifestar os nossos sonhos, podemos enfrentar dificuldades e sentir vontade de desistir. Contudo, estas são oportunidades de nos fortalecermos e crescermos. Tornamo-nos mais fortes em espírito e florescemos ainda mais abundantemente por causa disso. Faz parte do nosso caminho para tornarmos os nossos sonhos realidade. Quando tinha vinte e poucos anos e me mudei do Japão para Inglaterra, para prosseguir os meus estudos antes de me estabelecer em Amesterdão, tinha uma série de objetivos e desejos, como muitos de nós temos. Um a um, realizei-os todos. Aos vinte e cinco anos, tinha-me casado e comprado uma casa; comecei o meu primeiro negócio aos vinte e nove anos e tornei-me mãe aos trinta e um.

Aos trinta e dois, a minha vida era abundante em riqueza material. No entanto, a par desta prosperidade, fui atingida por uma doença autoimune crónica. Mascarei o meu sofrimento físico e mental, e continuei a demonstrar a vida de luxo que partilhava com o meu marido naquela época. O que alcançámos juntos — a carreira dele, a minha — parecia glorioso do exterior, mas, por dentro, eu estava a sofrer, e o meu casamento estava a desmoronar-se.

Então, chegou o tufão da minha vida: vi-me no hospital à beira da morte.

No abismo da escuridão, experienciei o *satori*, uma iluminação súbita. Despojada de tudo — das minhas posses, do meu estatuto e da minha aparência —, fui forçada a redescobrir o meu verdadeiro eu e encontrei a genuína realização, felicidade e gratidão. Percebi que estivera a tentar obter manifestações para me provar, impulsionada por hábitos inconscientes de estatuto e ego. Porém, naquela cama de hospital, com uma bata de doente, separada dos meus pertences, da minha casa, reconheci que o meu verdadeiro poder estava dentro de mim: a minha força interior e a minha confiança. O verdadeiro valor da vida emergiu de dentro. Simplesmente, estar neste mundo, cheia de gratidão e amor, tornava a vida digna de ser vivida. E esta é a verdadeira essência do conceito japonês de *ikigai* — a razão de ser.

Naquele momento, re programei a minha mentalidade, deixando de me focar no que faltava no meu estado atual e passando a reconhecer o que tinha e a sentir apreço por tudo — desde o meu corpo, a minha família e as pessoas à minha volta até aos meus antepassados, à Natureza e ao ar que respiro.

*Ikigai*, o valor de viver, não é o mesmo do que ter um propósito de vida. É uma sensação de realização e satisfação, de paz e felicidade que podemos sentir mesmo sem nos envolvermos em atividades específicas ou possuímos certos bens. Esta sensação de

realização pode advir simplesmente de contemplar a Lua ou vivenciar a unicidade ao sintonizarmo-nos com o poder inato que existe dentro de nós, usando a nossa capacidade de nos ligarmos à energia divina — a fonte de onde viemos.

Durante a minha doença, perdi quinze por cento do meu peso corporal, assim como proteínas e minerais essenciais. Não conseguia andar e estava confinada a uma cadeira de rodas.

Quando entrei no ginásio do hospital para a minha reabilitação, os outros pacientes, já avançados nos seus exercícios, cumprimentaram-me. Eu nem sequer conseguia ficar de pé sem me apoiar, e comecei a chorar. Havia mais cerca de quatro pessoas em cadeiras de rodas na sala, as quais vieram animar-me alegremente. Ao olhar à volta, percebi que era a única pessoa que tinha os dois braços e as duas pernas. Às outras, faltavam-lhes membros, mas, ainda assim, fortaleciam os corpos diligentemente. Uma dessas pessoas, um holandês, disse-me com um sorriso que ia correr tudo bem.

Depois, fez-me uma pergunta: O que é que eu gostaria de fazer assim que conseguisse ficar de pé e andar novamente? Sem hesitar, respondi: «Quero dar um passeio com o meu filho e o meu cão. Quero voltar a dançar o tango. Adoro dançar e quero tornar a dançar o tango argentino.» Enquanto falava, comecei a sentir música no meu corpo, uma sensação de movimento. O meu espírito estava a dançar.

A partir daquele momento, os meus exercícios pareciam uma preparação para o futuro e uma celebração da vida. Sentia cada movimento como parte de uma dança. Estava rodeada por desconhecidos, mas sentia o *nakama*, um conceito japonês semelhante à camaradagem — algo que está para lá da amizade, uma ligação profunda no espírito a partir de um propósito e missão comuns, perseguidos com compaixão, confiança e proteção. A energia do amor e da paz envolve-nos em luz, transcendendo este mundo físico.

Embora só tenha percebido muitos anos mais tarde, estava a viver exatamente o conceito de *yoshuku*.

A antiga tradição de *yoshuku* é a arte japonesa da manifestação. Na sua base, está a expressão de apreço e gratidão, união com a Natureza e a consciência de que o momento presente molda o futuro. Consiste simplesmente em oferecer gratidão pela nossa existência, pelo que nos rodeia e pelo que nos irá ser trazido. Vai além de objetivos pessoais, abrangendo as pessoas à nossa volta — família, entes queridos, amigos, colegas, a comunidade, a sociedade, a nação, a Natureza e todo o Universo.

Precisava de reconstruir o meu corpo — recuperar a força física e mental — para de novo poder viver a vida plenamente. Comecei por sentir a alegria de dançar sem ainda estar a dançar. Por vezes, uma pergunta de um desconhecido é tudo o que precisamos de ouvir.

No dia em que o sacerdote budista visitou a nossa casa de família, as lágrimas caíram dos meus olhos ao ouvir as suas palavras por entre a tempestade. A sua sabedoria permaneceu comigo — é como um belo impermeável que posso vestir sempre que os tufões chegarem. Como ele sugeriu, sinto-me mais forte e mais compassiva desde a minha doença. Exatamente como ele disse, floresci mais do que nunca.

Aqueles dois meses de hospitalização em Amesterdão, em 2012, deram-me uma nova perspetiva e um novo mundo para viver. O meu sofrimento terminou quando parei de tentar mostrar objetivos e desejos materiais puramente para o meu ego. Voltei ao básico e mergulhei profundamente nas crenças e nos ensinamentos antigos japoneses. A minha vida deu uma volta — e aqui estou.

Encontrei uma forma de navegar pela vida usando a essência da sabedoria japonesa, que me foi transmitida pela minha família, pelos meus antepassados e pelos meus grandes professores. Embora lhe chamemos manifestação, não é esse o objetivo final.

Em vez disso, passou a fazer parte da minha rotina diária praticar os meus costumes japoneses familiares enraizados no xintoísmo e no budismo *shingon*, juntamente com as disciplinas culturais tradicionais que aprendi com a minha mãe e a minha avó — a sabedoria transmitida através de gerações na terra espiritual de Wakayama. Isso enraíza-me, une-me às com energias divinas superiores e mantém-me num crescimento contínuo como pessoa. Também me dá força e coragem para agir com ousadia e intuição, e para fazer escolhas conscientes.

Ao longo dos anos, integrei a sabedoria japonesa antiga e simples no meu modo de vida moderno, onde quer que esteja a viver. Neste livro, convido-vos a explorar alguns dos costumes tradicionais que fazem parte integrante do *yosbuku*, manifestando-o através do apreço e decifrando o contexto por trás destas práticas e desta filosofia de vida de modo que possam incluí-lo facilmente na vossa própria vida diária. Com este guia simples e prático, podem aprender a arte japonesa da manifestação, que vos ajudará a viver com ligação, um estado de fluidez, amor, prosperidade e paz interior.

PARTE UM

**A Sabedoria  
do  
*Yoshuku***



*Kami* | Divindade

## Capítulo 1

### O que é o *yoshuku*?

*Yoshuku* é a antiga tradição japonesa de celebrar cerimonialmente por antecipação um acontecimento importante da vida que desejamos que aconteça. *Yō* (予) significa «antecipadamente» ou «pré-» e *shu-ku* (祝), «celebração». Juntos como um termo significam «celebração antecipada».

#### *Yoshuku* e xintoísmo

Nas últimas décadas, a palavra «*zen*» ganhou popularidade como uma palavra-chave frequentemente usada para significar um momento consciente. Muitas pessoas no Ocidente associam

a espiritualidade e estética japonesas ao budismo *zen*, que, visualmente, se reflete nos jardins *zen* japoneses, que representam pureza e simplicidade, enquanto outras o vivenciam através da meditação *zen*. No entanto, estas interpretações representam apenas uma ínfima parte da espiritualidade japonesa, que é muito mais ampla do que apenas o *zen*. As características da cultura japonesa e do modo de vida japonês têm fascinado pessoas em todo o lado desde que o mundo ficou *online*, especialmente os aspetos mais místicos e abstratos. Os últimos trinta anos da minha vida, vividos maioritariamente na Europa, foram passados na tentativa de decifrar este misticismo e trazer uma maior compreensão do que está por trás da antiga sabedoria japonesa e do modo de vida japonês.

O que distingue a riqueza cultural do Japão é a antiga religião indígena e a filosofia de vida do xintoísmo, que remonta ao período pré-histórico Jōmon (14 000–300 a.C.). É importante entender o xintoísmo não apenas como um objeto de estudo académico, mas como uma encarnação viva de uma linhagem antiga, enraizada no coração do Japão, uma terra mergulhada em espiritualidade e Natureza, onde o xintoísmo e o budismo têm estado entrelaçados desde tempos antigos. O xintoísmo já era uma parte profundamente enraizada da cultura japonesa quando o budismo chegou ao país no século VI, embora rapidamente se tenham fundido de forma harmoniosa dentro das antigas comunidades japonesas.

O xintoísmo está enraizado na crença de que coexistimos com inúmeras divindades, espíritos divinos chamados *kami*, que incluem os nossos espíritos ancestrais, espíritos locais poderosos e os espíritos que existem na Natureza. O xintoísmo partilha a crença do animismo — que todas as coisas, tanto vivas como inanimadas, têm uma essência espiritual. Acreditamos que a nossa vida é apoiada e protegida pela energia divina — que vivemos ao lado dessas forças invisíveis. Os nossos antepassados assinalaram

locais sagrados nas montanhas, nos lagos, campos e florestas onde a energia divina é elevada e construíram nesses lugares santuários xintoístas, cada um com um portão de madeira de dois pilares (*torii*), convidando-nos a sintonizarmo-nos com os *kami*.

O xintoísmo não tem fundador nem doutrina; evoluiu organicamente. Nós, japoneses, tendemos a não o descrever como uma «religião», mas como uma filosofia de vida, um conjunto de rituais praticados em comunidades e famílias, passados de geração em geração, com o sacerdote xintoísta no santuário local a liderar as pessoas e a realizar os rituais e cerimónias.

Para manifestar uma vida pacífica, feliz, saudável e próspera, reconhecemos tudo o que recebemos dos *kami*. Compreendemos que, para manifestar o que queremos na vida, devemos expressar gratidão. O ato de apreço aproxima a nossa vibração dos *kami* para que possamos ligar-nos a eles. Na sociedade japonesa moderna, ainda nos envolvemos ativamente em rituais e cerimónias originários de antigas práticas do xintoísmo, com a nossa família, amigos, colegas e comunidades. Os ensinamentos intemporais do xintoísmo refletem a natureza imutável da humanidade, mesmo quando a sociedade continua a evoluir.

Estes antigos e alegres costumes e tradições japoneses têm o potencial de serem abraçados por qualquer pessoa, independentemente de onde vivam, da sua idade ou do seu contexto religioso, oferecendo um caminho para a manifestação de uma vida harmoniosa e pacífica.

### ***Yoshuku*: manifestação coletiva através da celebração periódica**

O conceito de *yoshuku* pode ser rastreado até antigas tradições espirituais e culturais japonesas e constitui a base de algumas celebrações festivas japonesas periódicas. Há séculos que estes

acontecimentos fazem parte de rituais e práticas cerimoniais do xintoísmo e marcam, até aos nossos dias, a antecipação de uma boa colheita ou de uma boa saúde através da demonstração de apreço pelos *kami*, pelo Sol, pela Natureza e pelos nossos antepassados aquando da mudança das estações.

As práticas têm origem numa vida agrícola centrada na comunidade, em que os nossos antepassados expressavam os sentimentos de gratidão pelo resultado desejado. Esta prática está profundamente enraizada no xintoísmo, que vê a vida e o mundo como cíclicos e interligados. Ao expressarmos o nosso apreço aos *kami* e aos nossos antepassados, e ao vivenciarmos as emoções associadas aos desejos, criamos e gravamos memórias e sensações poderosas no nosso campo de energia como se já tivessem acontecido. É a energia, criada no momento presente, que se manifestará como a nossa realidade desejada no futuro.

Existem santuários xintoístas dedicados aos *kami* nas mais diversas áreas urbanas e rurais do Japão. Embora haja práticas partilhadas, incluindo costumes fundamentais como oração, reverência, palmas e oferendas de arroz, sal e saqué, cada santuário tem muitas vezes os próprios rituais, cerimónias e festivais específicos para o *kami* a que é dedicado e à sua localidade. Em contraste, os rituais budistas no Japão estão geralmente centrados em cerimónias e serviços memoriais, honrando e curando os antepassados falecidos, juntamente com cânticos, meditação e ensinamentos, e refletindo as tradições filosóficas e espirituais do budismo.

Os festivais cerimoniais xintoístas são particularmente apreciados pela comunidade, reunindo pessoas através de rituais, *performances* tradicionais de música e dança teatral, trajes antigos simbólicos, procissões e a partilha de alimentos e oferendas auspiciosos. Estes atos cerimoniais destinam-se a alinhar os nossos pensamentos e sentimentos individuais — o nosso mundo interior — com as nossas esperanças e desejos coletivos.

Quando vivenciamos os desejos e esperanças no momento presente, e celebramos por antecipação e coletivamente o seu cumprimento, elevamos as vibrações da nossa energia e convocamos os desejos e esperanças para o futuro para que permaneçam nos nossos campos energéticos. Através dos acontecimentos sazonais de *yoshuku*, definimos as nossas esperanças e desejos coletivamente para os manifestar. Depois, individualmente, tomamos ações diárias para permanecer nessa vibração; é importante que o ato de manifestar ou expressar um desejo não seja apenas uma visualização ou celebração única. Ao permanecer no fluxo da energia da força vital, na direção do que queremos manifestar, faremos escolhas conscientes e tomaremos ações que nos aproximem da nossa manifestação.

As celebrações *yoshuku* são realizadas não apenas com a família, mas também com pessoas nas comunidades circundantes e em todo o país. Todos se sintonizam coletivamente com a vibração de gratidão e alegria para que a energia e a vibração que criamos se multipliquem. As práticas do xintoísmo não significam que possamos banir acontecimentos desfavoráveis, tal como não podemos diminuir a chuva ou o frio do inverno. No entanto, através da crença xintoísta e das cerimónias *yoshuku*, cultivamos poder e resiliência dentro de nós mesmos, bem como um sentimento de pertença, e fortalecemos o vínculo com família, amigos, comunidade, antepassados e milhões de *kami*. Por isso, mesmo quando ocorre um acontecimento nefasto, temos grande resiliência, e isso prepara-nos para enfrentar esse momento difícil.

## Manifestação através do apreço

Manifestar desejos tornou-se mais popular globalmente nos últimos anos. Vivemos num mundo onde a informação está ao alcance dos nossos dedos, e os nossos desejos podem ser realizados com

um toque num telemóvel. Podemos aceder a informações instantaneamente, fazer compras, encontrar uma casa, comprar um carro, procurar um novo emprego, encontrar um parceiro. Que é que não podemos fazer? A tecnologia avança todos os dias, tornando o mundo mais cómodo e ajudando muitas pessoas. Por outro lado, tornámo-nos tão habituados à gratificação instantânea que as nossas expectativas de satisfazer as necessidades individuais aumentaram. Consequentemente, em vez de as pessoas se sentirem mais realizadas, há muitas mais a sofrer de depressão, esgotamento e ansiedade ou com problemas de saúde.

Todos passamos por várias fases para manifestar os nossos sonhos, desejos e aspirações. Trabalhamos para alcançar os nossos objetivos, quer seja ir para a universidade, ingressar numa profissão respeitada, casar, comprar uma casa, ter filhos, educá-los ou ir de férias. Além de tudo isto, perseguimos sempre desejos mais específicos, para aquisição material.

Vamos de um ponto para outro, do momento presente para o futuro, para nos sentirmos felizes, realizados e seguros. No entanto, podemos nunca nos sentir satisfeitos; temos sempre um sonho a seguir a outro.

Experienciei dois tipos de manifestação na minha vida. O primeiro foi impulsionado pelo ego e pelo desejo pessoal (*yoku*, 欲), indo de um ponto — o presente — para outro — o futuro — e vendo-os como completamente separados, num processo interminável de tentar preencher um buraco no meu coração. Embora manifestasse os meus desejos e objetivos, o meu sentido de realização era temporário.

O outro tipo de manifestação, que apareceu sem esforço no meu caminho após a minha doença, foi diferente. A minha atenção estava no momento presente, e o meu bem-estar não dependia de um resultado futuro. É esta última abordagem que está no centro do *yoshuku*.

## O momento em si é uma bênção

A arte japonesa da manifestação começa com a compreensão de que a felicidade e a bem-aventurança se encontram no aqui e agora. Precisamos de abandonar o pensamento de que só seremos felizes quando manifestarmos os nossos desejos, sonhos e aspirações. Manifestar é a experiência do momento presente; a fórmula de apreço e cura.

No centro da filosofia de vida japonesa está uma visão da vida como a experiência de cada momento, em vez de uma busca pela realização pessoal. A nossa vida é um ciclo, assim como a Natureza e as estações passam pelos seus ciclos, e como a manhã vem depois da noite. Além disso, tudo tem dualidade, dois lados, como luz e sombra, mais e menos. Realizar um sonho não é uma experiência puramente positiva, sendo acompanhada por alguns aspetos negativos, e é importante estar pronto para reconhecer as dualidades da vida e abraçar ambas as partes como integrantes do todo.

É normal enfrentarmos tempos desafiantes na vida — o segredo é como passarmos graciosamente por esses períodos. Mesmo se estivermos a sofrer num determinado momento, haverá algures um aspeto positivo, se olharmos à volta. Por exemplo, durante tempos difíceis, podemos estar rodeados de pessoas que nos amam e nos apoiam constantemente. Ao mudarmos o foco para esse amor e apoio, trazemos a nossa atenção para sentimentos de apreço e podemos aliviar os sentimentos negativos do nosso sofrimento.

Não devemos confundir isto com pensamento positivo e negação, que procuram diminuir o negativo ou o lado sombrio. Em vez disso, trata-se de aceitar que a nossa vida tem dois lados e reconhecer e abraçar a escuridão. Quando reconhecemos a escuridão,

podemos trazer a luz. Sem reparar na escuridão, não podemos acender a luz. O apreço é a luz. O apreço traz a cura, a cura traz manifestação.

Algumas pessoas tendem a ver o mundo mais positivamente, já outras tendem a ver o mundo de uma forma mais negativa; há uma arte em encontrar e manter o equilíbrio. Se estivermos demasiado apegados aos resultados, esquecemos a beleza do momento atual. A chave para o *yoshuku* é encontrar a felicidade e a paz no agora.

Pense na cerimónia do chá japonesa, «O Caminho do Chá», que gira em torno da preparação e do serviço do chá *matcha*. Não é apenas um ritual cerimonial, mas uma forma de arte, uma filosofia, que sintetiza um modo de vida. Para quem não está familiarizado com ela, a cerimónia do chá japonesa pode parecer que tem como objetivo final beber chá num ambiente tradicional e pacífico. No entanto, a verdadeira importância está em cada passo da cerimónia e na preparação espiritual para partilhar o momento de *ichi-go ichi-e* — «uma vez, um encontro» —, um reconhecimento de que cada momento é irrepetível e é uma experiência única na vida. A etiqueta, história e princípios, a imaculada atenção aos detalhes — o chá, os utensílios, o quimono usado pela pessoa que serve o chá, a taça de chá, a sala de chá refletindo a estação, e o ritual em si mesmo —, todos contribuem para a experiência. Servir e beber o chá é apenas a cereja no topo do bolo. Este processo cerimonial, desde a preparação imaculada até à conclusão, requer atenção total a cada detalhe. A questão é estar no ponto zero, em harmonia, num estado de equilíbrio, onde nada é bom ou mau. Pratico este estado de espírito todos os dias, dizendo em voz alta: «*Arigatō gozaim-asu*» — uma oração *kansha* de apreço que reconhece que este momento é uma bênção. Há muitas coisas que poderíamos melhorar, mas como estamos aqui agora, *este* pode ser o momento mais feliz.

## A mentalidade de manifestação

Muitas vezes, estamos cientes do que desejamos manifestar — amor, riqueza, sucesso, e assim por diante —, mas não das formas como a nossa mente subconsciente pode estar a impedir-nos de o fazer, talvez devido a crenças limitadoras, medo do sucesso, trauma emocional não resolvido ou uma mentalidade de escassez. Emoções negativas como estas travam-nos e impedem-nos de crescer, evoluir e manifestar. Imagine uma árvore. Quando as raízes da árvore são saudáveis, a árvore cresce bem. Contudo, se as raízes da árvore estiverem doentes ou fracas, a árvore não prosperará. É importante estar em contacto com as nossas raízes, a parte oculta de nós mesmos, parte da nossa mente subconsciente, pois é fácil ficar cego a qualquer negatividade que estejamos a suprimir.

Nesta introdução ao *yosbuku*, partilharei não apenas o que é o *yosbuku* e uma fórmula para manifestar que incorpora a antiga sabedoria japonesa, mas também como ajustar a mentalidade para se tornar o terreno fértil necessário para a manifestação. É hora de voltar àquela imagem da flor de cerejeira e às sábias palavras do monge budista da minha família. A manifestação é a flor, e nós precisamos de ter raízes estáveis para deixar a flor florescer. Por isso, devemos aprender primeiro como criar raízes saudáveis para a nossa árvore.