

howto

ดลบันดาลอนาคตอันงดงามด้วยเคล็ดลับของ
THE JAPANESE ART OF MANIFESTING
ถ่ายทอด ลึกลับซึ้ง และเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติในแบบตัวคุณเอง

YOSHUKU

ศิลปะแห่งการ
เฉลิมฉลองล่วงหน้า
ให้สิ่งดีๆ ที่จะมาแน่ๆ

AZUMI UCHITANI

จิตต์นึ่ สองทานาม แปะ

howto

YOSHUKU

ศิลปะแห่งการเฉลิมฉลองล่วงหน้า
ให้สิ่งดี ๆ ที่จะมาแน่ ๆ

Azumi Uchitani

เขียน

จิตติณี รongหานาม

แปล

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ



YOSHUKU





ศิลปะแห่งการเฉลิมฉลองล่วงหน้าให้สิ่งดี ๆ ที่จะมาแน่ ๆ

howto

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th

www.amarinbooks.com    @amarinbooks  Amarin HOW-TO

Copyright © Azumi Uchitani, 2025

Illustrations © Azumi Uchitani, 2025

First published as YOSHUKU in 2025 by Michael Joseph.

Michael Joseph is part of the Penguin Random House group of companies.

No part of this book may be used or reproduced in any manner

for the purpose of training artificial intelligence technologies or systems.

This work is reserved from text and data mining (Article 4(3) Directive (EU) 2019/790).

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้ใช้บริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น

การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดที่คุณนอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-9028-5

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์ภักดิ์ • กรรมการผู้จัดการ สุชนีย์ วิรัตน์พันธ์

รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุทธีวงศ์ • ที่ปรึกษา อองอาจ จิระอร

ที่ปรึกษากลุ่มมอนิเตอร์ มณฑิรา ภูพาน้ำ • บรรณาธิการ อินทิรา ธีรตันติกุล • บรรณาธิการต้นฉบับ อภิรดา มีเดช

ผู้จัดการส่วนศิลปกรรม วณิชชา สนิทชน • ศิลปกรรมปก สิริพงษ์ กิจวัตร

ออกแบบรูปเล่ม นวพรรษ เอื้อพิทยากร • คอมพิวเตอร์ มหันันท์

ผู้จัดการส่วนผลิตและควบคุมคุณภาพ ดวงกมล บุญจันทร์ • พิสูจน์อักษร จีรพรรณ เมื่อนั่งงา, กมลวรรณ สมรูป

แต่แม่ก็

ลูกชายผู้เป็นที่รักของขวัญอันยิ่งใหญ่ที่สุดและแสงสว่างในชีวิตแม่

คำนำสำนักพิมพ์

ทุกคนล้วนมีความฝันและสิ่งที่ปรารถนา ต่างกันก็แต่ว่าใครจะทำให้สำเร็จได้ในโลกแห่งความจริง

โยะซุกุ ในภาษาญี่ปุ่นหมายถึง การเฉลิมฉลองล่วงหน้า ซึ่งในวัฒนธรรมดั้งเดิมของญี่ปุ่นนิยมปฏิบัติกันเพื่อขอพรเทพเจ้าให้นำมาซึ่งผลผลิตทางการเกษตรที่อุดมสมบูรณ์ ตลอดจนความสุขของชุมชนที่อาศัยอยู่

อะซุมิ อุซิทะนิ ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้นำหลักการที่ว่ามาปรับใช้ร่วมกับวิถีของจิตตลบันดาล หรือการ Manifest โดยเธอเชื่อว่าวิถีคิดแบบโยะซุกุจะเป็นการกรุยทางให้ภาพฝันของเราเข้าใกล้ความเป็นจริงมากขึ้น ผ่านการเฉลิมฉลองล่วงหน้าร่วมกับผู้คนรอบตัว เช่น ครอบครัว เพื่อนฝูง หรือชุมชน

ถ้าความฝันคือสิ่งที่ล่องลอยอยู่ในอากาศ

โยะซุกุคือการทำให้สิ่งเหล่านั้นปรากฏขึ้นจริงในบรรยากาศรอบตัวคุณ ให้คุณได้ใช้ชีวิตอยู่ท่ามกลางความรู้สึกแห่งความสำเร็จไปพลางๆ ระหว่างที่เดินไปสู่เป้าหมายอย่างไม่หยุดยั้ง

สำหรับคนที่เคยได้ยินเรื่องของจิตดลบันดาล วิชันบอร์ด หรือการใช้เสียงยืนยันเชิงบวก และอื่นๆ มาบ้าง หนังสือเล่มนี้กำลังพูดถึงสิ่งเดียวกัน เพียงแต่ว่าครั้งนี้คุณจะได้ค้นพบบางอย่างที่แตกต่างออกไป

บางอย่างที่ทั้งอบอุ่นหัวใจ และช่วยสร้างแรงสนับสนุนได้ยิ่งใหญ่มากกว่าเดิม

howto

สารบัญ

บทนำ : ใต้ฝุ่นและดอกซากุระ 3

ส่วนที่ 1 ภูมิปัญญาแห่งโยะซุกุ

1. โยะซุกุคืออะไร 13
2. บ่มเพาะรากให้แข็งแรง 25
3. ทำไมการเฉลิมฉลองล่วงหน้าถึงนำมาซึ่งจิตตสันดาน 31
4. พลังแห่งโยะซุกุ 43

ส่วนที่ 2 วิถีปฏิบัติโยะซุกุ

- สร้างสรรค์พิธีโยะซุกุในแบบของคุณ 71
- ขั้นที่ 1 บ่มเพาะความปรารถนา 79
 - ขั้นที่ 2 เคารพจิตใจ 87
 - ขั้นที่ 3 วางแผนและสร้างสรรค์พิธีเฉลิมฉลองโยะซุกุของคุณ 95
 - ขั้นที่ 4 พิธีกรรมประจำวัน 119
 - ขั้นที่ 5 เชิดชูการเดินทางของคุณ 147

บทส่งท้าย 153

โกะดะอิ ธาตุกิ่งห้าแห่งชีวิต 155

อภิธานศัพท์ 157

คำขอบคุณ 167

桜

ໜາຄຸຣ:
ດອກໜາຄຸຣ:

บทนำ

ไต้ฝุ่นและดอกซากุระ

ฉันยึดถือภูมิปัญญาที่ได้เรียนรู้จากพระภิกษุประจำครอบครัวของเรา มาโดยตลอด

ฉันเกิดและเติบโตในครอบครัวแบบดั้งเดิมจากจังหวัดวากายามะ ดินแดนซึ่งธรรมชาติและจิตวิญญาณเกี่ยวโยงกันอย่างลึกซึ้ง นอกจากนี้ ภูมิประเทศแบบทะเลและภูเขาอันงดงามแล้ว ภูมิภาคนี้ยังมีสถานที่ศักดิ์สิทธิ์กระจายตัวไปทั่ว เช่น ภูเขาโคยะ ซึ่งเป็นแหล่งกำเนิดพุทธศาสนานิกายซิงงงและเส้นทางจาริกแสวงบุญคุมะโนะโคะโคะอันเก่าแก่ ซึ่งมีผู้คนเดินทางมาสักการะธรรมชาติและเทพเจ้าแห่งโลกธรรมชาติตามธรรมเนียมชินโต การได้เติบโตมาในสิ่งแวดล้อมเช่นนี้มีอิทธิพลต่อเส้นทางและความเข้าใจในชีวิตของฉันอย่างลึกซึ้ง

ในวัยเด็ก ฉันเข้าร่วมงานเฉลิมฉลองและพิธีกรรมมากมาย ที่มีรากเหง้าจากศาสนาชินโตและศาสนาพุทธ หนึ่งในงานพิธีที่สำคัญที่สุดคือเทศกาลโอะบง ซึ่งเป็นงานประเพณีทางพุทธศาสนาที่จัดขึ้นเพื่อเชิดชูและเยียววาดวงวิญญาณบรรพบุรุษ โดยครอบครัวและชุมชนจะเฉลิมฉลองร่วมกันในเดือนสิงหาคมของทุกปี เทศกาลโอะบงแต่ละปีจะมีพระภิกษุมาประกอบพิธีพิเศษให้ครอบครัวและบรรพบุรุษของฉัน จนถึงทุกวันนี้ ฉันจะพยายามกลับบ้านเพื่อร่วมพิธีดังกล่าวอยู่เสมอ อย่างไรก็ตาม จังหวัดวากายามะในช่วงปลายฤดูร้อนมักมีไต้ฝุ่นเข้า ซึ่งเป็นดังเครื่องย้ำเตือนอันแจ่มชัดให้เห็นถึงพลังของธรรมชาติ

ที่ไม่อาจควบคุมได้ มีอยู่ปีหนึ่ง ระหว่างที่พระภิกษุประกอบพิธี ได้เกิดพายุโหมกระหน่ำจนท่านต้องตะเบ็งเสียงสวดมนต์แข่งกับฟ้าฝน และลมกระโชกแรงด้านนอกอยู่นาน หลังสวดเสร็จ ท่านจับน้ำชา และเอ่ยวาจาด้วยอาการสงบว่า “จำไว้นะ ในฤดูใบไม้ผลิหน้า เราจะได้เห็นดอกซากุระอันงดงาม รู้ไหมว่าทำไม ในช่วงที่มีพายุหนัก เช่นได้ฝุ่น ต้นซากุระจะยืนหยัดต้านลมแรง จึงถูกกระตุ้นให้มีชีวิตชีวา และแตกรามากขึ้นเพื่อความอยู่รอด เมื่อลำต้นแข็งแกร่งขึ้น เปี่ยมพลังงานชีวิตยิ่งขึ้น มันย่อมออกดอกมากขึ้นในฤดูใบไม้ผลิ”

และฉันยังได้เรียนรู้ว่ามนุษย์เราก็เช่นกัน ขณะที่เราเดินทาง สู่การผลิบานและใช้จิตตลบันดาลความฝันให้เป็นจริง เราอาจเผชิญ กับความยากลำบากและอยากล้มเลิก แต่สิ่งเหล่านี้กลับเป็นโอกาส ที่ยิ่งกระตุ้นเราให้กระปรี้กระเปร่าและเติบโต จิตวิญญาณของเรา จะแกร่งขึ้น รวมถึงเราจะผลิดอกออกผลได้อุดมสมบูรณ์ยิ่งขึ้น นี่เป็นส่วนหนึ่งของการเดินทางสู่การทำ ความฝันให้เป็นจริง

ในวัยยี่สิบต้น ๆ ฉันย้ายจากญี่ปุ่นไปเรียนต่อที่อังกฤษก่อนจะ ลงหลักปักฐานที่กรุงอัมสเตอร์ดัม ฉันตั้งเป้าหมายไว้มากมายและมีรายการสิ่งที่ปรารถนาดังเช่นเราหลายคนมี ฉันใช้จิตตลบันดาล ทุกสิ่งที่ต้องการไปที่ละอย่าง และเมื่ออายุได้ยี่สิบห้าปี ฉันก็ซื้อบ้าน และแต่งงาน ก่อนจะเริ่มต้นธุรกิจแรกตอนอายุยี่สิบเก้าและเป็นแม่คน ตอนสามสิบเอ็ด ในวัยสามสิบสองปี ชีวิตของฉันเพียบพร้อมไปด้วยความมั่งคั่งทางวัตถุ อย่างไรก็ตาม ขณะเดียวกันฉันกลับต้องทุกข์ทรมานจากโรคแพ้ภูมิตัวเองเรื้อรัง ระหว่างนั้นฉันปกปิดความทุกข์ทางกายและใจไว้ แล้วยังคงใช้จิตตลบันดาลชีวิตหรูหราที่มีร่วมกับสามีต่อไปในตอนนั้น สิ่งที่เราประสบความสำเร็จร่วมกัน ทั้งอาชีพการงานของเขาและของฉัน ภายนอกทุกอย่างดูรุ่งโรจน์ไปหมด แต่ภายใน

ฉันกลับทุกข์ระทม และชีวิตแต่งงานก็จวนล่มสลาย

และแล้วได้ฝันในชีวิตรักก็มาถึง ฉันยืนอยู่บนปากเหวแห่งความตายที่โรงพยาบาล

ในหุบเหวอันมืดมิดนั่นเองที่ฉันบังเกิดซาโตริหรือการตื่นรู้โดยฉับพลัน การปลดปล่อยทุกอย่างออกไป ทั้งทรัพย์สินสมบัติ สถานะทางสังคม และรูปลักษณะภายนอก กลายเป็นแรงขับให้ฉันได้ค้นพบตัวตนที่แท้จริงใหม่อีกครั้ง รวมทั้งทำให้ได้รับรู้ถึงความสมปรารถนา ความสุข และความรู้สึกขอบคุณอันจริงแท้ ฉันตระหนักได้ว่าที่ผ่านมาฉันต้องไล่ตามการใช้ชีวิตดลบันดาลเพื่อพิสูจน์ตัวเอง ซึ่งขับเค้นไปด้วยความเคียดชังเกี่ยวกับสถานะและอดีตโดยไม่รู้ตัว แต่เมื่ออยู่ในชุดผู้ป่วยบนเตียงในโรงพยาบาลและต้องแยกจากทรัพย์สินสมบัติ รวมถึงบ้านของตัวเอง ฉันกลับตระหนักได้ว่าพลังที่แท้จริงนั้นอยู่ภายในตัวฉันเอง นั่นคือความแข็งแกร่งภายในและความเชื่อใจคุณค่าที่แท้จริงของชีวิตอุบัติขึ้นจากข้างใน เพียงแค่ได้อยู่บนโลกใบนี้ที่เต็มไปด้วยความรู้สึกขอบคุณและความรักก็ถือว่าควรค่าแก่การมีชีวิตอยู่แล้ว นี่คือแก่นสำคัญของแนวคิดจากญี่ปุ่นที่เรียกว่า*อิคิไก* ซึ่งว่าด้วยเหตุผลของการดำรงอยู่

ในช่วงขณะนั้นฉันปรับกรอบความคิดของตัวเองใหม่จากที่เคยมุ่งเน้นไปยังสิ่งที่ขาดในภาวะปัจจุบัน เป็นตระหนักถึงสิ่งที่ฉันมี และรู้สึกสำนึกขอบคุณในทุก ๆ อย่าง ตั้งแต่ร่างกายของฉัน ครอบครัว ผู้คนรอบตัว ไปจนถึงบรรพบุรุษ ธรรมชาติ และอากาศที่ฉันหายใจ

อิคิไก แปลว่าคุณค่าแห่งการมีชีวิต นับเป็นคนละอย่างกับการมีเป้าประสงค์ในชีวิต แนวคิดนี้คือความรู้สึกของความสมปรารถนาและความพอใจ รวมถึงความสงบสุขและความสุขใจซึ่งรู้สึกได้

แม้ในยามที่ไม่ได้ทำอะไรหรือครอบครองสิ่งใดเป็นพิเศษ เช่น แค่ได้
จ้องมองดวงจันทร์ก็รู้สึกถึงความสมปรารถนาและรับรู้ถึงความเป็น
หนึ่งเดียวจากการเข้าถึงพลังตามธรรมชาติในตัวเรา โดยสามารถ
เชื่อมต่อกับพลังงานศักดิ์สิทธิ์ที่ถือเป็นแหล่งกำเนิดของเราได้

ในช่วงที่ป่วย น้ำหนักฉันหายไป 15 เปอร์เซ็นต์ นั่นรวมถึง
โปรตีนและแร่ธาตุที่จำเป็น ตอนนั้นฉันเดินไม่ได้และต้องพึ่งรถเข็น
เมื่อมีโอกาสเข้ายิมของโรงพยาบาลเพื่อฟื้นฟูร่างกาย ฉันได้พบ
เพื่อนผู้ป่วยหลายคนที่ย้ายกำลังกายนำหน้าไปแล้ว แต่ฉันยังต้อง
ใช้ตัวช่วยให้พอเย็นได้ ฉันจึงเริ่มร้องไห้ ในห้องนั้นมีคนอื่นที่ต้อง
นั่งรถเข็นอีกสี่คน พวกเขาเข้ามาให้กำลังใจฉันอย่างเป็นมิตร
จากนั้นเมื่อมองไปรอบๆ ก็พบว่าฉันเป็นคนเดียวที่ยังมีแขนขาครบ
คนอื่น ๆ แม้แขนขาบางส่วนหายไป แต่ก็ยังคงสร้างความแข็งแรง
ให้ร่างกายตัวเองอย่างไม่ย่อท้อ หนึ่งในนั้นเป็นชายชาวต่างชาติ เขายิ้ม
และบอกฉันว่าทุกอย่างจะไม่เป็นไร

จากนั้นเขาถามฉันว่าอยากทำอะไรเมื่อเย็นและเดินได้อีกครั้ง
ฉันตอบโดยไม่ลังเลเลยว่า “ฉันอยากไปเดินเล่นกับลูกชายและ
หมาของฉัน ฉันอยากกลับไปเดินแท่งโก ฉันชอบเดินรำ และ
ฉันอยากเดินแท่งโกลด์ไธล์อาร์เจนตินาอีกครั้ง” ขณะที่พูด ฉันก็เริ่ม
รู้สึกถึงจังหวะดนตรีในร่างกาย รู้สึกถึงของการเคลื่อนไหว จิตวิญญาณ
ของฉันกำลังเต้นรำ

นับตั้งแต่นั้นมา ฉันรู้สึกได้ว่าการออกกำลังกายเป็น
เหมือนการเตรียมพร้อมสำหรับอนาคตและการเฉลิมฉลองให้แก่
ชีวิต ฉันรู้สึกว่าทุกการเคลื่อนไหวเป็นส่วนหนึ่งของการเต้นรำ
ฉันอยู่ท่ามกลางคนแปลกหน้าโดยสิ้นเชิง แต่รู้สึกได้ถึงชะงะชะงะ

แนวคิดของญี่ปุ่นซึ่งคล้ายคลึงกับความเป็นกัลยาณมิตร กล่าวคือ เป็นสิ่งที่เหนือกว่ามิตรภาพ เป็นการเชื่อมต่ออันลึกซึ้งถึงจิตวิญญาณ จากการมีเป้าประสงค์กับพันธกิจเดียวกัน ซึ่งดำเนินไปอย่างเมตตา กรุณา ไร้vainใจ และปกป้องซึ่งกันและกัน พลังแห่งความรัก กับความสงบสุขได้โอบอุ้มเราไว้ด้วยกัน ท่ามกลางแสงสว่างซึ่งอยู่เหนือขึ้นไปจากโลกกายภาพใบนี้

แม้ว่าฉันจะเพิ่งตระหนักถึงเรื่องนี้ในหลายปีให้หลัง แต่ที่ผ่านมา ฉันได้สัมผัสกับแนวคิด*โยะซูกุ* มาโดยตลอด

ประเพณี*โยะซูกุ* แบบโบราณคือศิลปะการใช้จิตตลบันดาล ของญี่ปุ่น โดยมีรากฐานอยู่ที่การแสดงความสำนึกผู้คุณกับความ รู้สึกขอบคุณที่ได้เป็นหนึ่งในเดียวกับธรรมชาติ และตระหนักว่า ปัจจุบันขณะเป็นตัวกำหนดอนาคต กล่าวคือ เป็นการแสดงความรู้สึกขอบคุณการดำรงอยู่ของเรา สิ่งที่อยู่รอบตัวเรา และสิ่งที่จะนำพามาหาเรา ซึ่งไม่เพียงไปไกลเกินกว่าแค่เป้าหมายส่วนตัว หากยังครอบคลุมถึงผู้คนรอบข้าง ทั้งครอบครัว คนที่เรารัก เพื่อนฝูง เพื่อนร่วมงาน ชุมชน สังคม ประเทศชาติ ธรรมชาติ และจักรวาล ทั้งหมด

เพื่อให้กลับมามีชีวิตได้อย่างเต็มที่ ฉันต้องฟื้นฟูร่างกายตัวเอง เรียกพลังกายและใจกลับคืนมา ฉันเริ่มต้นด้วยการรู้สึกถึงความสนุกของการเดินรำโดยที่ยังไม่ได้เต้นจริง บางครั้งคำถามจากคนแปลกหน้า แค่ขอเดี๋ยวก็เพียงพอแล้ว

วันที่พระภิกษุมาเยี่ยมครอบครัวเราที่บ้าน ฉันน้ำตาไหล เมื่อได้ฟังคำพูดของท่านท่ามกลางพายุ ภูมิปัญญาของท่านยังคงอยู่กับฉันเรื่อยมา เป็นดังเสื้อกันฝนแสนงดงามที่หยิบมาใส่ได้เมื่อไร

ก็ตามที่ไต้ฝุ่นมาเยือน อย่างที่ท่านกล่าวไว้ ฉันรู้สึกแข็งแกร่งขึ้นและมีเมตตากรณต่อผู้อื่นมากขึ้นตั้งแต่เริ่มเจ็บป่วย ท่านว่าไว้ไม่ผิดเลย ฉันผลิบานกว่าที่เคย

สองเดือนที่รักษาตัวในโรงพยาบาลที่อัมสเตอร์ดัมเมื่อ ค.ศ. 2012 ได้ให้มุมมองใหม่และโลกใบใหม่แก่ฉัน ความทุกข์ทรมานของฉันจบสิ้นลงเมื่อฉันเลิกพยายามใช้จิตดลบันดาลเป้าหมายและความต้องการทางวัตถุเพียงเพื่อตอบสนองอัตตาตัวเอง ฉันกลับไปหาความเรียบง่ายและดำเนินชีวิตไปในคำสอนและความเชื่อญี่ปุ่นโบราณ ชีวิตของฉันหันเหไป และฉันก็ได้มาอยู่ตรงนี้

ฉันค้นพบหนทางดำเนินชีวิตโดยใช้แก่นสำคัญของภูมิปัญญาญี่ปุ่นซึ่งได้รับสืบทอดมาจากครอบครัว บรรพบุรุษ และครูผู้ยิ่งใหญ่หลายคนเป็นเครื่องนำทาง แม้ว่าเราจะเรียกแนวคิดนี้ว่าการใช้จิตดลบันดาล แต่นั่นก็ไม่ใช่เป้าหมายสูงสุด หากแต่กลายเป็นกิจวัตรประจำวันของฉันในการปฏิบัติตามขนบธรรมเนียมญี่ปุ่นอันแสนคุ้นเคยซึ่งหยั่งรากอยู่ในศาสนาชินโตและพุทธศาสนานิกายซิงงง ควบคู่ไปกับภูมิปัญญาดั้งเดิมที่ได้เรียนรู้มาจากแม่และยายของฉัน ซึ่งส่งต่อกันจากรุ่นสู่รุ่นในดินแดนแห่งจิตวิญญาณอย่างจังหวัดวากายามะ สิ่งเหล่านี้วางรากฐานให้แก่ฉัน เชื่อมต่อฉันเข้ากับพลังงานศักดิ์สิทธิ์อันสูงส่งและหล่อเลี้ยงฉันให้เติบโตในฐานะคนคนหนึ่ง อีกทั้งยังมอบพลังและความกล้าหาญให้ฉันกระทำการใดๆ ได้อย่างมาดมั่นตามสัญชาตญาณ และนำไปสู่การตัดสินใจอย่างมีสติ

หลายปีที่ผ่านมา ฉันผสมผสานภูมิปัญญาญี่ปุ่นโบราณอันเรียบง่ายเข้ากับวิถีชีวิตสมัยใหม่ของฉันไม่ว่าจะไปอยู่ที่ไหนก็ตาม ในหนังสือเล่มนี้ ฉันขอเชิญชวนคุณมาสำรวจขนบธรรมเนียมดั้งเดิม

อันเป็นส่วนประกอบสำคัญของโยะซูกุ ซึ่งเป็นการใช้จิตดลบันดาลผ่านความสำนึกว่าคุณ ถอดรหัสบริบทเบื้องหลังและผสมรวมหลักปฏิบัติกับปรัชญาชีวิตนี้เข้ากับชีวิตประจำวันของคุณได้อย่างกลมกลืนด้วยแนวทางปฏิบัติอันเรียบง่าย คุณจะสามารถเรียนรู้ศิลปะการใช้จิตดลบันดาลของญี่ปุ่น ซึ่งจะช่วยให้คุณดำเนินชีวิตด้วยความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง มีภาวะสิ้นไหว มีความรัก ความเจริญรุ่งเรือง และพบความสงบสุขจากภายใน

ส่วนที่ 1

ภูมิปัญญา
แห่งโยะชุกุ