

De Kracht van Harmonie

Zie het, doe het en deel het

Waarom 'eigen wijsheid' de basis is voor persoonlijke groei

De Kracht van Harmonie

Zie het, doe het en deel het

Waarom 'eigen wijsheid' de basis is voor persoonlijke groei

Colofon

Auteur: Edgar Kruyning

Omslag, ontwerp en fotografie: Tobias Davidson

Om in contact te komen met de auteur mail naar: info@sstrong.nl

www.sstrong.nl

© 1^e druk 2013 Edgar Kruyning
2^e druk herziene versie 2025 Edgar Kruyning

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, kopie, digitaal, websites of op welke andere manier dan ook, na voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

The Publisher will protect all copyright in accordance with International Copyright Acts.

Inhoudsopgave

VOORWOORD	7
INLEIDING	11
KIEZEN VOOR WIJSHEID	12
DE KUNST VAN BEWUST LEVEN	16
OPBOUW VAN DIT BOEK	18
A WAY OF LIFE	21
1. PERSOONLIJKE ERVARINGEN	25
DE WIJSHEID EN INZICHTEN VANUIT DE OOSTERSE KRIJGSKUNSTEN	26
WAT HEB IK KUNNEN LEREN VAN MIJN WEG	30
DE WEG VAN DE KRIJGER	31
LEVEN MET GROOTMEESTERS	34
ZORGZAAMHEID	40
OP EIGEN BENEN STAAN	46
ALTIJD JE EIGEN WEG BEWANDELEN	48
2. DE WAARDE VAN HARMONISEREN	59
MET JE OGEN OPEN ZIE JE MEER	60
DE FLOW: WAAROM GAAT ALLES ZOALS HET GAAT?	70
DE FLOW: CONTINU IN HET HIER EN NU!	79
CONCEPTUEEL DENKEN	82
LEVEN IN RIJKDOM	84
NORMAAL DOEN	93
INDIVIDUELE VRIJHEID EN HARMONIE	100
DE NATUURLIJKE KRINGLOOP	102
ENERGIE EN HARMONIE	109
3. DE JUISTE MOTIVATIE	117
VOORWAARDEN VOOR EEN HARMONIEUZE LEVENSTIJL	118
ZELFKENNIS	124
WILSKRACHT	147
VERANTWOORDELIJKHEID	160
4. HET JUISTE WAARNEMEN	165
WAARNEMINGSVERMOGEN	166
HET ZIEN VAN BEPERKENDE EN REMMENDE KRACHTEN	180
5. LOSLATEN EN GENIETEN	217
DE LAATSTE VOORWAARDE	218
DE ZACHTE KRACHT	219
DE WERELD VAN VORM	224
LOSLATEN IS VRIJ ZIJN	235

6	ZIE HET, DOE HET EN DEEL HET	243
	7 STAPPEN/RICHTLIJNEN	244
	1E FASE: ZIE HET - DE VOORBEREIDING -	248
	2E FASE: DOE HET - DE REALISATIE -	255
	3E FASE: DEEL HET - HARMONISATIE -	261
	SLOTWOORD	265
	WOORDENLIJST	269
	DE AUTEUR	271

Voorwoord

Als iemand mij vraagt om Edgar in een paar woorden te beschrijven (wat bijna onmogelijk is) kom ik op de volgende woorden uit: passievol, bevlogen, doelgericht, leergierig, zorgzaam en levend in het *nu*.

Als je dit boek hebt gelezen, zul je veel van deze woorden herkennen.

Ik ken Edgar inmiddels al meer dan 30 jaar en we hebben samen veel meegemaakt, leuke dingen, maar helaas ook minder leuke dingen.

Wat mij altijd opviel is dat Edgar zich weinig uit het veld liet slaan en altijd stug door bleef gaan en vertrouwen had in zichzelf. Dat wil niet zeggen dat hij er geen last van had, maar hij liet zich niet afleiden en hield het doel in het vizier. Afgelopen jaren is hij het steeds minder belangrijk gaan vinden wat mensen van hem vonden. Hij is steeds onafhankelijker geworden, omdat hij zich niet liet weerhouden zijn eigen weg te bewandelen. Natuurlijk luistert hij wel naar adviezen van anderen, want open staan voor advies zal je altijd verder helpen in het leven.

Als jongvolwassene kreeg hij al te maken met meerdere obstakels en in het bijzonder voor de beroepskeuze die hij wilde maken. Zijn leraar, die zijn vertrouwde sportschool verkocht, een nieuwe werkgever die failliet ging, en de vaak gestelde vraag van de buitenwereld hoe hij ooit zijn brood met sporten kon gaan verdienen. Daarnaast werd hij regelmatig tegengewerkt door de gevestigde orde met de woorden: “Je bent te jong.”

Soms probeert men dit argument nog steeds te gebruiken, ondanks dat Edgar de vijftig inmiddels is gepasseerd. Op zich is dit gezien zijn leeftijd nu een mooi compliment, maar dit heeft nu geen enkele invloed meer op hem en ook niet op andere partijen/mensen, die hierdoor beïnvloed zouden kunnen raken.

Door Edgar zijn doorzettingsvermogen heeft hij veel bereikt in zijn leven. Maar ook zijn enorme leergierigheid heeft hem hierbij veel geholpen.

Edgar heeft altijd meesters om zich heen gezocht die hem echt wat konden leren. Deze meesters waren niet altijd even makkelijk, maar dat was juist de kunst om toch door te blijven gaan en het respect voor deze meesters te houden en blijven geloven in de ingeslagen weg. En deze weg was zwaar, heel zwaar.

Ik heb vele anderen dezelfde meesters zien bezoeken, maar vaak voor korte duur, omdat ze het niet volhielden, wat op zich niet heel vreemd is. Hoeveel jeugdige talentjes halen uiteindelijk de top zonder te stoppen na tegenslagen? Als mensen

stopten dan gebeurde er vaak twee dingen: of ze gingen pronken dat ze van de grootmeester himself les hadden gehad, of ze gingen de grootmeester bekritisieren. Bij de afhakers was er een minderheid die stil bleef of zei: “Ik heb het niet volgehouden.” Blijkbaar vindt men dit van zichzelf een schande om te zeggen, terwijl dit helemaal niet zo hoeft te zijn.

Ook Edgar heeft leerlingen gehad (en zal ze in de toekomst zeker nog krijgen) die afhaakten en er gebeurden dezelfde scenario's zoals hierboven beschreven. Het lot van alle *budoleraren* is wel dat vertrouwelingen hun eigen weg kiezen, wat een logisch proces is, maar regelmatig gaat dit ook ten koste van de *budoleraar* zelf. Dan is het best wel moeilijk om het vertrouwen in de mens terug te krijgen en dat kost tijd. Ik heb dit helaas meerdere malen meegemaakt bij Edgar en zijn leerlingen. Maar dat hoort ook bij “The way of the Warrior”. Iedereen krijgt in zijn leven te maken met tegenslagen, gevoel van verraad, teleurstellingen enz. Het toepassen van de *budo* principes in het dagelijkse leven heeft ons door deze moeilijke tijden heen geholpen en hebben we de balans elke keer weer kunnen terugvinden.

Het volwassen leven van Edgar begon met het vele trainen en lesgeven in *Budo* (verzamelnaam voor de oosterse krijgskunsten), maar is inmiddels uitgebouwd in het geven van trainingen en coaching, niet alleen op het gebied van de Martial Arts, maar ook op het persoonlijke ontwikkelingsvlak en bedrijfstrainingen. Eigenlijk heeft hij dit altijd al gedaan, maar benoemde het niet zo en deed dit tussen de lessen en dagen door met ouders, leerlingen en *Budoka's* die hem inhuurde om het team van hun bedrijf even ‘op te schudden’.

Het heeft even geduurd voordat Edgar zelf beseftte dat hij meer deed dan alleen lesgeven en dat dit een specifieke, extra kwaliteit was. Ook duurde het naar mijn idee best wel een tijd voordat hij inzag dat dit veel meer inhield en niet specifiek bij het lesgeven zelf hoorde. In het begin zag hij dit alsof het standaard erbij hoorde. Langzaam aan bouwde hij het training-coachingsbureau verder uit. Alles is in een stroomversnelling gekomen na het uitbrengen van zijn boek *Balans vinden in jezelf*.

Inmiddels wordt Edgar nu als volwaardig coach, trainer en spreker gezien en kreeg en krijgt daardoor vele opdrachten van het bedrijfsleven. Hij is ook docent op de Vrije Universiteit van Amsterdam en heeft tevens een weerbaarheidstraining ontwikkeld voor de zorgsector die door heel Nederland wordt gegeven (en zelfs daarbuiten).

Het is mooi om te constateren, dat *Budo*/martial arts veel verder gaat dan alleen wedstrijdssporter of verdedigingsmethodieken. Juist met die mentale ontwikkeling die je met de principes van de martial arts kunt leren, bereikt Edgar nu vele andere doelgroepen dan alleen de leerlingen op de mat.

We zijn onlangs ook tot besef gekomen dat Edgar een gatekeeper is voor de traditionele martial arts. Natuurlijk is hij voor de door-ontwikkeling van diverse vechtsporten en methodes, maar wat je vaak ziet is dat de regels van het wedstrijdssysteem bepalend zijn voor sportontwikkeling. De regels bepalen uiteindelijk hoe er getraind wordt. Edgar vindt het realistische onderdeel van alle *budosporten* belangrijk naast het mentale- en pedagogische aspect. Je ziet dat dit verwatert door het ‘versporten’ van de diverse *budodisciplines*.

De basis is belangrijk om te leren, van daaruit kun je specialiseren. Maar als je niet begrijpt waar de roots en principes vandaan komen, ben je alleen een kunstje aan het doen en had je ook op voetbal of tennis kunnen zitten. De meerwaarde van *budo* is belangrijk om alle aspecten te kunnen begrijpen en toe te passen. Door het bewaren van de ‘oude’ kennis van de martial arts, hou je de meerwaarde van *budo* levend. Edgar heeft zijn hele leven grootmeesters bezocht om de oude kennis op te halen, eigen te maken, te bewaren en ook weer door te geven, en dat in de diverse vormen op de mat en daarbuiten. De oude meesters zijn helaas allemaal overleden, en nu is het Edgar zijn taak om deze kennis door te geven.

De schrijfstijl in Edgar’s boek is erg luchtig en makkelijk leesbaar. Dit hebben wij ook regelmatig teruggekregen van de lezers van ‘*Balans vinden in jezelf*’. Het is nonsens geschreven, precies zoals Edgar zelf ook is.

Ik wens iedereen dan ook veel leesplezier toe en als je er nog iets van mee kunt nemen in je leven, dan zou dat helemaal prachtig zijn!

Audrey Kruyning-Michel, juli 2025

Inleiding

Kiezen voor wijsheid

Wat is wijs en wat is wijsheid? Sommigen denken dat ze daarvoor hoog op een berg, in afzondering, met hun ogen dicht moeten zitten. Je zult de ultieme waarheid niet vinden ergens boven op de Himalaya. Je hoeft je niet te verstoppen in een klooster en ook hoeft je de samenleving niet te ontvluchten om rust en geluk te vinden. Overal waar je heen gaat, neem je jezelf mee en als je niet aan jezelf werkt, zul je overal waar je terecht komt, jezelf tegenkomen. Je komt jezelf tegen met dezelfde beperkingen, overtuigingen en onwetendheid. Deze beperkingen neem je mee waar je ook heen gaat en alle acties die je doet vanuit je onwetendheid, beperking of overtuiging zullen in overeenstemming met deze geschieden. Wanneer je weet wat je weet en niet-weet, heb je een goed beeld van jezelf. Helaas is deze wijsheid niet iedereen gegeven. Wanneer je niet weet wat je weet en/of niet-weet, is het moeilijk om werkelijk en gericht in actie te komen. Ik denk dat een grote groep mensen in deze specifieke materie veel persoonlijke groeimogelijkheden kunnen vinden.

Dit boek is bedoeld voor iedereen die kiest voor wijsheid boven beperktheid en onwetendheid. Wanneer je op zoek bent naar een harmonieuze levensstijl is het van groot belang dat je weet welke voorwaarden belangrijk zijn om dat te bereiken. Dit boek is daarom een leidraad voor iedereen die op zoek is naar de kracht van harmonie, naast persoonlijke balans, en deze wil integreren in zijn levensstijl.

Mijn methode

De methode die ik in dit boek beschrijf, gaat over *harmonie* en dan met name over de praktische toepasbaarheid daarvan. Het zal in eerste instantie moeite kosten om een harmonieuze levensstijl te ontwikkelen. Dit heeft te maken met het gegeven dat je anders moet gaan kijken, je moet leren *zien*. Wanneer je ziet, zul je zien dat alles al aanwezig is en dat je volmaakt bent zoals je van origine bent. Het was alleen nog niet zichtbaar door allerlei beperkingen en sluiers die ervoor zorgen dat je dit nog niet kon zien.

De methode die ik in dit boek beschrijf, zal je helpen om deze weg te bewandelen. Mijn methode omvat grofweg drie voorwaarden en een stappenplan die bestaat uit drie fases:

1. Zie de kracht en waarde van harmonie;
2. Pas de kracht van harmonie toe en doe het;
3. Deel jouw harmonieuze energie, kwaliteiten en kracht.

Inzicht verkrijgen in jezelf en in de wijsheid van de natuur is van groot belang indien je wilt harmoniseren met je omgeving. Om te harmoniseren met de ander of je omgeving, zul je eerst in harmonie met jezelf moeten komen. Uiteindelijk ben jij diegene die wil harmoniseren en waar je echt invloed op hebt; dat is de kracht van harmonie.

Aanpassingsvermogen met behoud van je grondhouding en/of je authenticiteit is essentieel. Hoe dit te doen, zal ik met dit boek uiteenzetten en verduidelijken. Een belangrijke voorwaarde is dat, wanneer je jouw leven anders wilt inrichten dan dat je tot nu toe deed, je zaken anders moet gaan zien en doen! Het gaat in dit boek over het verkrijgen van inzicht in je beperkingen, je overtuigingen, je onwetendheid, je blinde vlekken en de illusies waar jij je aan vasthoudt. Nog veel belangrijker is het verkrijgen van de juiste motivatie om werkelijk te veranderen. De mens is een hardnekkig wezen en het veranderingsproces is niet gemakkelijk.

Wanneer je in angst leeft, zul je niet lang leven

Miyamoto Musashi

Het is van groot belang dat je de kracht van harmonie leert toe te passen in jouw leefomgeving. Jouw leefomgeving heeft jou gemaakt/gevormd tot wie jij nu bent. Het is die leefomgeving die zorgt dat er vele externe krachten spelen die invloed hebben op jouw fysieke en mentale balans. Daarom is het belangrijk om in diezelfde leefomgeving te leren hoe om te gaan met die krachtvelden. Dit is de wijsheid waar ik het over wil hebben en tevens de reden waarom ik spreek over de praktische toepassing van *De Kracht van Harmonie*.

Wijsheid

Wijsheid heeft te maken met je pad vinden in de samenleving zelf en de continue balans vinden en behouden. Wijsheid heeft te maken met hoe je in het leven staat en in hoeverre je kunt omgaan met alle weerstanden die je tegenkomt op jouw levenspad. Je onttrekken aan de samenleving is vluchtgedrag. Het gaat om het kiezen voor wijsheid of beter gezegd: 'eigen wijsheid', niet te verwarren met 'eigenwijs' zijn. Je eigen weg kiezen en je passie volgen, dat is waar jouw levensdoel in verborgen ligt. Het gaat dan niet over een te bereiken doel ergens in de toekomst maar direct, *hier en nu*.

Het klinkt allemaal erg logisch en gemakkelijk maar het is des te moeilijker om het daadwerkelijk toe te passen in je dagelijkse leven.

Hoeveel mensen kiezen niet voor zekerheden en veiligheid, wetende dat het niet het werkelijke geluk brengt. Schijnzekerheid en schijnveiligheid: het zijn illusies waar je zelf in bent gaan geloven. Je eigen weg kiezen en gaan voor je passie is als een sprong in het diepe. Die onzekerheid kan wél het werkelijke geluk brengen. Het gaat uiteindelijk om het bewandelen van díé weg die jij wilt bewandelen en het accepteren van de ups en downs die je hierbij tegenkomt.

Leef je leven in harmonie met je omgeving en tracht aandacht te hebben voor datgene wat je doet. Je hoeft geen wonderen te verrichten of anderen te overtuigen van je grootsheid. Waar het omgaat, is dat je datgene wat je doet, doet met de juiste intentie en de juiste aandacht. Denk maar eens aan het volgende:

Een heilig mens is een gewoon iemand die houdt van een gewoon en normaal leven. Het is niet dat hij grootse dingen verricht, maar wat hij ook doet, doet hij met werkelijke grootsheid

Wat is normaal en wat is gewoon? Helaas is het zo dat datgene wat wij gewoon en normaal vinden, niet altijd het gevolg is van onze eigen wijsheid, maar die van de cultuur, tijdgeest of omgeving. De maatschappij heeft subtiel heel veel invloed op wat wij vinden. Onze directe omgeving zoals je familie, maar ook je werk, school, de kerk, en niet te vergeten de media en de overheid zelf, zorgt ervoor dat wij op een bepaalde manier kijken naar de wereld. In dit boek zal ik inzichten geven in hoe vaste overtuigingen en gewoontes jou kunnen beperken.

Het leerproces

Het voorbij gaan aan je grenzen en alles wat al bekend is voor jou, heeft grote invloed op jouw persoonlijke groei. Omdat bij het nieuwe (nieuwe baan, nieuwe relatie, nieuwe sportclub, enzovoort) niet altijd even duidelijk is wat je precies te wachten staat, moet je de wilskracht en moed hebben om steeds weer in het avontuur/het onbekende te stappen. Als je daar eenmaal voor gaat, moet je volhardend zijn en doorzetten zonder je flexibiliteit uit het oog te verliezen. Het leerproces gaat niet in rechte lijnen, maar net als een rivier met vele bochten, die uiteindelijk naar de zee leidt. Je hebt er durf voor nodig om uitdagingen aan te gaan, maar ook om open te staan voor nieuwe contacten of nieuwe omgevingen om te wonen of te werken. Wees niet bang voor het onbekende!

Doorzettingsvermogen is een kwaliteit die ervoor zorgt dat jij net dat ene stapje extra kunt zetten om verder te komen en om nieuwe zaken te doorgronden

of eigen te maken. Ik beschouw het als een zeer grote kwaliteit als mensen over een natuurlijk doorzettingsvermogen beschikken.

Vaak willen mensen wel iets omdat ze het mooi vinden, maar als ze horen wat de *prijs* is, dan haken ze toch weer vroegtijdig af. Een ‘prijs’ kan zich in verschillende verschijningsvormen manifesteren. De ‘prijs’ kan namelijk geld zijn, maar ook een bepaalde gewenste inzet of de bekende combinatie van bloed, zweet en tranen. Wanneer die onzichtbare prijs dan bij mensen echt duidelijk wordt, haken ze af. Indien deze mensen kritisch op zichzelf zouden zijn, dan zullen ze herkennen dat hetzelfde patroon in het verleden al vele malen in andere situaties heeft plaatsgevonden. Dit proces herhaalt zich dan ook keer op keer, totdat men zich er bewust van wordt en er iets aan gaat doen. Het doorbreken van vaste patronen die voor jou als vanzelfsprekend zijn, is moeilijk te doorzien en laat staan te doorbreken. In dit boek laat ik zien hoe je deze vaste patronen kunt herkennen en, indien ze je beperken, hoe ze te ontmantelen.

Liever onzekerheid met kans op geluk dan zekerheid gepaard met ongeluk

Het woordenboek ‘De Dikke van Dale’ (tegenwoordig zoekt men alles via het internet) zegt dat passie staat voor hartstochtelijke liefhebberij. Wat is er mooier dan je leven te kunnen leven in het kader van je passie. Het is niet altijd gemakkelijk om van je passie je werk te maken en daar dagelijks mee bezig te zijn. Ik heb mijn leven tot nu toe met mijn passie kunnen inrichten. Mijn passie is de oosterse krijgskunsten. Ik wilde daar alles van weten en had er ook alles voor over. Ik heb daarin geleerd dat het meer omvat dan enkel het krijgskunstelement.

De oosterse krijgskunsten (*Budo* is de Japanse verzamelnaam) hebben heel veel in zich. *Budo* staat voor wedstrijd sport, zelfverdediging, traditie, spiritualiteit, opvoeding en mentale training. Ik heb mij in alle elementen verdiept en hoge bekwaamheidsniveaus weten te bereiken in meerdere disciplines, iets wat zeer uniek te noemen is. Wat mij aantrekt is de puurheid, simpelheid, efficiëntie en de balans van lichaam en geest. Als leraar vind ik bijzonder: het omgaan met mensen, het helpen en begeleiden van mensen, het trainen van sporters om het maximale uit hen te halen en mensen te helpen om beter te worden, zodat ze sterker in het leven komen te staan.

Uiteindelijk gaat het er naar mijn idee om dat de mens zijn persoonlijke balans weet te ontdekken en in harmonie met zichzelf en de omgeving kan leven. Door *Rust & Overzicht* te ontwikkelen ben je in staat op een betere manier om te gaan met alle vormen van weerstand die je in je leven tegenkomt. Wanneer je jouw passie hebt gevonden, zal het je leven kleur geven. Het vinden van je passie is ook voor het vinden van de harmonie een niet te onderschatten onderdeel. Mede daarom zal ik er verder in dit boek meerdere keren op terugkomen.

De kunst van bewust leven

Het gevolg van het bereiken van inzicht in de zojuist beschreven materie is meesterschap. Meesterschap staat voor een staat van *zijn* waarin je los bent van oordelen en de beperktheid van jezelf en die van anderen. Daarmee doel ik op de kwaliteit die je hebt ontwikkeld om continu toegang te krijgen tot je eigen innerlijke wijsheid. Daarnaast betekent meesterschap: iets volbracht hebben of eigen gemaakt hebben. Meesterschap staat voor het eigen maken van een kunst, het eigen maken van een vakmanschap. Maar ook het leven op zichzelf is een hele kunst. De kunst waar ik het in dit boek over wil hebben, is niet die van de krijgskunst, maar de kunst van het bewust leven. Hiervoor is een harmonieuze levensstijl enorm belangrijk!

Het verkrijgen van inzicht in hoe je bewuster kunt gaan leven, hoe je inzicht krijgt in de processen die zich in jou, maar ook in anderen afspelen, is van essentieel belang. Kortom: hoe word ik stuurman van mijn eigen schip, zodat ik niet enkel afhankelijk ben van hoe de wind waait. Dat het waait is een vast gegeven, maar hoe je jouw zeilen bijzet, daar heb je invloed op en het is aan jou om die vaardigheid te leren.

Essentieel hiervoor is dat je leert leven in het *hier en nu*. Het leven kan zich enkel op dit moment (*nu*) afspelen, op de plek waar het leven zich aan jou voltrekt (*hier*). Zelfs het denken over het verleden of de toekomst kun je enkel in het *nu* doen. Ik spreek dan over het *nu*-moment.

Ik wil je met dit boek helpen om antwoorden te verkrijgen op verschillende vraagstukken, die zich in jouw leven kunnen afspelen. Hoe kun je zorgen dat je richting kunt geven en invloed kunt uitoefenen op je eigen leven? Daarnaast is belangrijk hoe je omgaat met alles wat er zich in jouw leven afspeelt. Hoe hou je jezelf staande bij weerstanden van anderen?

Kortom: hoe hou je, als stuurman van je eigen schip, koers als het stormt. Als je jezelf deze kwaliteiten eigen maakt, ben je niet meer afhankelijk van invloeden, meningen en oordelen van anderen.

Persoonlijke ervaringen

De Kracht van Harmonie bevat vele lessen en inzichten voor eenieder die zich meer wil leren ontspannen, last heeft van stress of bewuster wil leven. Ik word zelf gelukkig niet gehinderd door allerlei systemen en/of methodieken die werken met gemiddelden. Ik werk en schrijf vanuit mijn persoonlijke ervaring en heb gedurende mijn loopbaan, als meester in de oosterse krijgskunsten, veel praktijkervaring opgedaan en zodoende een methodiek ontwikkeld. Mijn methode komt uit de praktijk en is gericht op de praktijk, simpel, effectief, confronterend en doeltreffend. In het volgende hoofdstuk zal ik mijn achtergrond als meester in de oosterse krijgskunsten kort beschrijven. Juist het volgen van mijn eigen weg, die niet volgens rechte lijnen verliep en waarin ik de nodige weerstanden heb moeten doorstaan, heeft eraan bijgedragen dat ik de nodige kwaliteiten heb ontwikkeld. Het zijn juist deze ervaringen die uit het leven zelf komen, alwaar het omgaan met weerstanden in diverse verschijningsvormen centraal staat. Het zijn deze persoonlijke ervaringen die ik middels dit boek wil delen.

Op mijn vorige boek, *'Balans vinden in jezelf'*, heb ik veel positieve reacties mogen ontvangen. In het bijzonder het hoofdstuk dat ging over mijn persoonlijke ervaringen vond men een enorme verrijking van het boek. Hierdoor kon men de boodschap die ik in het boek verkondig, vanuit een geheel andere dimensie lezen. Ik denk zelf dat dit daarom ook een meerwaarde geeft voor dit boek, zodat *'De Kracht van Harmonie'* meer een overdracht is van ervaringen die ik deel, in plaats van boekenplankkennis.

Het leven is op zichzelf simpel, want het leven is nu eenmaal het leven. Het komt en gaat; er zijn mensen voor ons geweest en er zullen er nog velen na ons komen. Het is aan jou hoe je omgaat met alles wat er in jouw leven gebeurt en hoe je jouw leven leeft. Men zegt wel eens dat het leven complex is, maar ik ben van mening dat de mens complex is. Maar aangezien de mens onderdeel is van het leven op aarde, is dus indirect het leven ook complex.

Waar het om gaat, is dat er met het voorgaande niet getracht gaat worden om de verantwoordelijkheid buiten de deur te houden.

Ja, dingen gebeuren en dus ook vervelende gebeurtenissen. Dit geldt voor iedereen, dus ook voor mij. Zo zullen er mensen geboren worden en dierbaren sterven. Er zal ongeluk en pech op ieders pad terecht komen, maar ook geluk. Deze zaken zijn op iedereen van toepassing en daarbij maakt het niet uit waar je woont. Ja, het leven in Afrika zal met minder luxe gepaard gaan als in het westen, maar het blijkt dat het voor de gelukservaring niet altijd hoeft uit te maken. Want ook in ons rijke westen zijn vele mensen ongelukkig en hebben we zelfs hoge zelfdodingcijfers.

Het gaat erom hoe je met jouw leven omgaat en wat je er vervolgens verder mee kunt en wilt doen. Ik hoor mooie verhalen van mensen die ingrijpende ervaringen hebben meegemaakt, zoals het verlies van dierbaren, maar daar vervolgens enorme kracht uit putten en een bijdrage leveren aan de maatschappij door allerlei fondsen, stichtingen en andere initiatieven op te zetten.

Opbouw van dit boek

Om mijn ervaringen enigszins te ordenen, heb ik gekozen voor een opbouw die jou de mogelijkheid biedt om inzicht te verkrijgen in mijn methode. Eerst zul je kennis met mij maken, door te lezen hoe ik geleerd heb om mijn eigen weg te kiezen en hoe deze te bewandelen en ondanks alle weerstanden koers te behouden. Ik denk dat dit belangrijk is omdat ik nu eenmaal dit boek schrijf en het voor jou als lezer belangrijk is, om te weten waar de informatie vandaan komt. Als iets niet echt is, of doorleefd, heeft het voor mij geen waarde. Je kunt je eventueel afvragen of al die theorieën die achter de bureaus worden verzonnen wel houtsnijden. Oprechtheid en authenticiteit zijn daarom belangrijk. Mijn methode en boodschap in dit boek, komen direct uit het leven zelf, mijn leven en zijn niet verzonnen achter een mooi bureau. Het zijn mijn hobbels en levenslessen die ik deel.

Je weg vinden in de oosterse krijgskunsten is niet gemakkelijk en je op het allerhoogste niveau staande houden in meerdere *Budo*-disciplines tegelijk, vraagt om vele kwaliteiten. Het vasthouden van het fysieke technische niveau van al die verschillende *Budo*-disciplines is slechts één onderdeel. Door meerdere disciplines en de verdieping van *Budo* in zijn geheel te bestuderen, versterk je alle afzonderlijke disciplines. Daarnaast zie ik dat vele hoog-gegradueerde leraren weinig weet hebben van de Japanse cultuur van waaruit de *Budo*-disciplines zich hebben ontwikkeld en de Japanse geschiedenis in relatie tot de krijgstraditie. Het geheel is meer dan de som der delen.

De *Budo*-wereld kent een hoog haantjesgedrag gehalte met vele heilige huisjes. De politiek, die bedreven wordt in de vele bonden, is een waar doolhof, waarin je jezelf moet manoeuvreren. Het is dan een bijna onmogelijke taak om de *Budo*-disciplines puur te houden. Dit is een constante strijd, waar vele belangen door elkaar lopen, naast persoonlijke kunde en onkunde. In deze complexiteit je balans behouden en niet meegezogen worden in vriendjespolitiek, belangenverstrengelingen en allerlei zaken die zich in alle organisaties afspelen waar mensen zich zogenaamd verenigen, is niet gemakkelijk. Voor mij gaat de *Budo*-beleving veel verder dan enkel het technische aspect.

Dit boek is daar het bewijs van. De verbinding maken met de mentale groei, persoonlijke ontwikkeling en inzicht in het menselijk gedrag, is een ander onderdeel waarin ik mij heb verdiept. Het zijn deze kwaliteiten, zienswijzen en ervaringen die ik, met dit boek, met jou wil delen. Daarom is het belangrijk om een holistische benadering (Holisme komt uit het Grieks: *holon*: het geheel) in acht te nemen. Ik hoop dat jij, als lezer, met mijn methode het beste uit jezelf kunt halen.

Ik werd bij het schrijven van dit boek gelukkig niet gehinderd om te voldoen aan allerlei concepten, systemen, regels, structuren of kaders waar ik binnen moest blijven of me aan vast moest houden. Ik was zo vrij als een vogel om mijn eigen bevindingen en ervaringen aan het papier toe te vertrouwen en op deze wijze met jou te delen.

Het kan zijn dat ik je activeer, je een richting geef of inspireer. Als mijn methode die ik in dit boek beschrijf, jou kan helpen om je eigen weg te vinden of jouw persoonlijke methode kan verrijken, dan is dat fantastisch. Er bestaat geen gemiddelde mens en eenieder zal het toch altijd op zijn eigen manier moeten doen. Zie mijn methode daarom ook niet meer dan een hulpmiddel. Een beetje hulp en inspiratie kan nooit kwaad.

Harmonieuze levensstijl

Dit boek helpt jou om inzicht te krijgen in jouw eigen functioneren en in wie jij bent als mens. Het beeld dat je van jezelf gevormd hebt in de loop der jaren is heel bepalend voor je persoonlijke groei. Ben jij wel wie jij denkt dat je bent? In hoeverre heb je daar een juist beeld van? Wat speelt er intern in jou af en waarom doe je wat je doet en zeg je wat je zegt? Dit zijn vragen die jou helpen om inzicht te krijgen in jezelf.

Zoals aangegeven, heb ik mijn logica in de vorm van een methode in kaart gebracht. Deze methode zal jou als lezer helpen om meer inzicht in jezelf te krijgen. Het boek heeft na de inleiding en het hoofdstuk over mijn persoonlijke ervaringen een hoofdstuk waar ik de waarde van harmonie behandel. In de hoofdstukken drie, vier en vijf behandel ik de drie voorwaarden die nodig zijn om een harmonieuze levensstijl te ontwikkelen.

Hopelijk zal ik hiermee je ogen kunnen helpen openen, zodat je meer kunt gaan *zien*. Het *juiste* waarnemen, de *juiste* motivatie, maar ook de kunst van het loslaten, zijn van grote waarde om tot een harmonieuze levensstijl te komen. Dit is geen statisch gegeven en daarom is het van groot belang om het continue proces goed te zien. Het loslaten en genieten zijn kwaliteiten die waardevol zijn om vrij in het leven te staan.

Het laatste hoofdstuk omvat het concrete stappenplan. '*Zie het, doe het en deel het,*' staat voor het kiezen van je eigen weg. Deze weg is opgebouwd in drie fases: de voorbereidingsfase, de realisatiefase en de harmonisatiefase. In dit hoofdstuk help ik je stapsgewijs naar hoe je richting kunt geven aan je eigen leven, hoe de kracht van harmonie te vinden en hoe te leven vanuit je eigen passie. Indien je leeft vanuit je passie, ligt meesterschap in het verschiet. En wanneer je deze weg bewandelt, zul je automatisch een bijdrage gaan leveren aan het groter geheel. Het grappige is dat daar weinig extra effort voor nodig is, aangezien het een logisch gevolg is van...het proces.

Deze bijdrage kan zoveel verschillende uitingen hebben, dat ik niet eens de moeite neem om een poging te wagen ze te noemen. Het boek wat je nu aan het lezen bent, is er overigens een voorbeeld van. Als je er bent, zul je begrijpen en weten wat ik bedoel en het gaan doen. Weten heeft geen toelichting meer nodig, er volgt dan enkel nog de actie zelf. Dat is de kracht van harmonie.

De drie aspecten: ontwaken en inzien, blokkades opheffen en ten slotte je eigen weg kiezen, staan centraal in dit boek. Dit alles zal leiden tot zelfkennis. Als je inzicht krijgt in de verschillende processen die zich in jou afspelen, zul je die vervolgens ook bij anderen gaan herkennen. Zelfinzicht vormt de basis voor zelfkennis. En, indien je jezelf beter gaat leren kennen, zal het gemakkelijker worden om de ander te leren kennen. Op het moment dat dit lukt, zonder dat je in de valkuil trapt om te oordelen, zul je de resultaten van dit boek gaan ervaren. Het doorlopen van het proces, zonder focus op resultaat, zal leiden tot resultaten. Dit klinkt weliswaar vreemd, maar het bewust worden van het proces is het belangrijkste doel; resultaten zullen als een schaduw volgen. Ook dit is de kracht van harmonie.

A way of life

Wat ik in dit boek beschrijf is geen systeem. Ik noem het steeds mijn persoonlijke ervaringen. Indien ik het een systeem zou noemen, is het net alsof ik het afbaken en er een muurtje omheen zet. Dit is het nadeel van een systeem, dan sluit je alles daarbuiten uit. Je hebt dan het deel binnen de muren en van alles buiten de muren. Hier ontstaat direct weer de beperktheid en afsplitsing. Ik spreek dan liever over een open systeem, of nog beter, een methode. Een *open-systeem* of *methode* is dan net als een stromende rivier, dynamisch van aard, want de ontwikkeling mag nooit stil staan. Een *methode* zonder vaste vorm of rigide structuur, waardoor het vormloos wordt en elke gewenste vorm, indien nodig, kan aannemen. Juist daarom zijn begrippen als flexibiliteit en creativiteit van groot belang. Wanneer je op een harmonieuze wijze in het leven wilt staan, zul je continu in het moment moeten handelen. In het moment handelen betekent dat je goed zicht moet hebben op de actuele situatie en in overeenstemming handelt met dat wat dan speelt. Het houdt ook in dat je niet meer kunt vasthouden aan starre en rigide handvatten, maar de kracht moet halen uit je oplossend vermogen.

De kracht van Harmonie is altijd toepasbaar en harmonie als 'way of life' integreren in jouw leven, is dan ook de boodschap van dit boek.

In dit boek kun je lezen hoe de weg van harmonie te bewandelen is. De kracht van harmonie is ijzersterk. De voorwaarden helpen je op weg en de waarde van harmonie is een heel mooi perspectief om na te streven. Dit perspectief kan jou activeren om de weg te bewandelen. De stappen en onderwerpen die ik beschrijf helpen je om te leren hoe je jouw eigen weg kunt kiezen en te leven naar je passie. Deze onderwerpen zal ik verspreid over de hoofdstukken behandelen. Het kiezen van je eigen weg zal ik stap voor stap behandelen en daar komen deze onderwerpen samenvattend weer in terug.

Al schrijvende heb ik reeds een deel van de opzet van dit boek prijsgegeven. Ik ga je duidelijk maken wat de waarde is om meester te worden in de levenskunst. Daarbij zal ik continu de verbinding maken met de natuur en het begrip 'harmonie'. De blokkades die ervoor zorgen dat je wordt geremd, komen vanuit jezelf, maar ook van anderen. Doordat je het soms zelf niet in de gaten hebt hoe subtiel dit gaat, vergt het een dieper onderzoek in jezelf. Blokkades noem ik soms ook wel sabotage. Ik doel daar niet op dat je daarmee bewust blokkades opwerpt, maar doel er wel op dat je zaken bewust doet, maar niet altijd in de gaten hebt dat je daarmee jezelf saboteert. Vervolgens zal ik de meest voorkomende blokkades in beeld brengen.

Hierbij maak ik dankbaar gebruik van metaforen en korte verhalen om de boodschap te verduidelijken.

Mijn manier van schrijven, heb ik getracht luchtig te houden zodat de wellicht zware thema's vlot en niet te zwaarmoedig worden ervaren. Voor mij is het belangrijk dat men geniet van het leven, vandaar dat de leuze *'Enjoy Life'* onder mijn oude bedrijfsnaam stond.

Door de jaren heen heb ik vele mensen ontmoet en tijdens mijn reizen veel gezien. Daarnaast lees ik zeer veel boeken met uiteenlopende onderwerpen. Ik ben volgens mijn vrouw erg eigenwijs maar ook leergierig!

Je kunt overal en van iedereen leren, zelfs van een slechte leraar. Van een minder ontwikkelde, of minder talentvolle leraar kun je leren hoe het niet moet.

Uiteindelijk kun je zelf je eigen meester worden. Ik heb geleerd van de vele mensen die ik overal heb ontmoet en de boeken die ik heb gelezen. Alles bij elkaar heeft het mij gevormd tot wie ik nu ben. Ik moet daarbij niet vergeten te vermelden dat ook ik al die informatie op mijn eigen wijze heb ingekleurd. Het kan best zo zijn dat al die mensen er wat anders mee bedoelden.

Anyway, in dit boek wat nu voor je ligt, heb ik mijn kennis en kunde verzameld. Door het jarenlang lesgeven, op het allerhoogste niveau werkzaam zijn in de *Budo*-wereld, het coachen van vele professionals uit het bedrijfsleven, maar ook sportmensen en het leiding geven aan mijn medewerkers, heb ik ervaring opgedaan die ik door middel van dit boek met jou wil delen. Dat is ook mede de reden dat ik, door mijn achtergrond, een directe link maak met de oosterse krijgskunsten en de daarbij behorende oosterse filosofie.

Een Samurai heeft geen doel, enkel het bewandelen van 'de weg'
Yamamoto Tsunetomo, Hagakure

Dankwoord voor mijn vrouw

Bij al mijn boeken heb ik belangrijke mensen gevraagd een voorwoord te schrijven. Bij dit boek heb ik de allerbelangrijkste vrouw gevraagd om iets aardigs te zeggen. Het is mijn vrouw Audrey, die mij als geen ander kent en gezien de aard en boodschap van dit boek, leek het mij gepast om haar te vragen een voorwoord te schrijven. In dit boek komt ons leven naar voren. Ik maak veel gebruik van allerlei gebeurtenissen uit mijn leven, uit haar leven en daardoor ons leven. Ze hoort en ziet mij iedere dag.

Ze ziet en hoort hoe ik omga met datgene wat er op mijn pad komt. Ze ziet hoe ik iedere dag bezig ben om mijn balans te behouden, ondanks alle interne en externe weerstanden en invloeden. Ook mijn persoonlijke onbalans ben ik op meerdere manieren tegengekomen in mijn leven. Uiteindelijk gaat het erom hoe je jezelf herpakt, opstaat na je val en je balans zoekt.

Audrey is enorm kritisch en wanneer er haar iets opvalt, zal ze dit onmiddellijk melden. Het is met duidelijke motivatie dat het haar oog is die de cover siert. Met je ogen heb je de mogelijkheid om te zien. Een ander kan jou helpen om naar jezelf te kijken. Alles draait om waarneming – *het zien*. Doordat ze elke dag naar mij kijkt, weliswaar vanuit haar perspectief, kan ik mijzelf beter *zien*. Dat is de reden waarom ik gekozen heb voor haar oog, naast het gegeven dat ik haar ogen nog altijd betoverend mooi vind. Dit boek kan jou op dezelfde manier helpen om jezelf beter te *zien*.

Ook Audrey heeft *de kracht van harmonie* altijd in haar werkveld en sportcarrière toegepast. Ik weet van mijzelf dat ik enorm eigenwijs kan zijn, maar met de kennis waarover ik momenteel beschik, kan ik gerust zeggen dat ik aan haar een gelijkwaardige partij heb gevonden. Ze ontkomt niet aan mijn invloed, en ik niet aan die van haar. Ik hoop dat mijn invloed op haar als positief wordt ervaren, andersom is dit in ieder geval wel het geval. Ze kan nog altijd enorm direct zijn, maar ik zie dat ze de afgelopen jaren meer *rust* heeft kunnen vinden. Dit is voornamelijk gekomen doordat ze meer inzicht heeft gekregen in het menselijke gedrag. Hierdoor zie je processen in een eerder stadium, waardoor je voor jezelf meer tijd creëert en dit heeft weer invloed op de timing van je eigen handelen. Door het *overzicht* kan ze ook beter afstand nemen van situaties, waardoor je zicht op de betreffende situatie groter wordt. Door deze afstand kan ze ook meer loslaten en de tijd soms haar helende werking laten doen. Deze ontwikkeling is mooi om te zien.

Audrey is een zeer krachtige vrouw die haar mannetje zeer zeker staat. Ze heeft een duidelijke mening en weet deze goed te formuleren en is niet bang om deze continu te ventileren. We vullen elkaar aan, doordat we naast onze overeenkomstigheden enorm verschillend zijn. Het is door ons samenzijn dat ik mijzelf heb kunnen ontwikkelen tot de mens zoals ik nu ben. Bij het vragen voor het schrijven van het voorwoord, wist ik dat ik geen enkele invloed meer kon uitoefenen op de inhoud, maar ik had, zoals altijd, alle vertrouwen in de woorden die ze aan het papier ging toevertrouwen. Ik dank haar voor het voorwoord maar ook voor het correctiewerk en bovenal, voor het bewandelen van onze gezamenlijke levensweg. *Our way of life*.

Tenslotte wil ik de inleiding afsluiten met het danken van eenieder die, op welke wijze dan ook, een bijdrage heeft geleverd aan de totstandkoming van dit boek en mijn ontwikkeling als mens in het algemeen.

Ik hoop dat je interesse is gewekt om snel aan de slag te gaan met dit boek. Mocht je, na het lezen van *De Kracht van Harmonie*, vragen hebben of lezingen willen volgen, schroom dan niet en stuur een mail of houd in ieder geval de website (www.sstrong.nl) in de gaten.

Edgar Kruyning

Zweden, juni 2025

Comfort is de vijand van de Samurai

1. Persoonlijke ervaringen

De wijsheid en inzichten vanuit de oosterse krijgskunsten

Het schrijven van een boek is niet iets waar ik lichtzinnig over doe. Ik ervaar het als een enorme verantwoordelijkheid. Mijn vrouw en kinderen (twee dochters) moeten altijd weer hard lachen als ik achter de computer zit en mij weer met hetzelfde enthousiasme stort op zo'n enorme klus. De grote reden is namelijk dat ik met slechts twee vingers dit typewerk doe. En dan zijn het ook nog eens mijn beide middelvingers. Vraag me niet hoe dat komt! Ik heb geen enkele cursus gevolgd om te typen, wel getracht, samen met mijn jongste dochter toen ze een typecursus ging volgen. Mijn vingers konden het niet aan, wellicht doordat de weg die ik heb bewandeld, waar ik verder over ga schrijven, mij wat beperkingen voor het typewerk hebben bezorgd. Mijn vingers zijn namelijk wat meer gevormd (breuken, vergroeiingen en kneuzingen) om andere zaken zeer goed te doen, maar typen niet echt. Vandaar dat ze steeds in een deuk liggen. Ach.. iedereen heeft nu eenmaal beperkingen en ik accepteer deze en weet dat het daarom wat langzamer gaat. Ik heb deze beperking in ieder geval in de gaten... iets wat niet altijd gemakkelijk te zien is voor jezelf en/of toe te geven.

Een boek schrijven is moeilijk en dat ervaar ik elke keer weer opnieuw. Na een zevental vakboeken heb ik een boek over persoonlijke ontwikkeling geschreven: *'Balans vinden in jezelf'*.

Het schrijven van dat boek gaf mij enorm veel voldoening. Ik kon met dat boek een zeer groot publiek bereiken en kreeg vanuit alle hoeken positieve reacties. Ook uit de wereld van de oosterse krijgskunsten reageerden leraren uit vele disciplines zeer enthousiast. De meerwaarde van de oosterse krijgskunsten werd zichtbaar. Ik had schijnbaar iets door woorden, middels boekvorm, zichtbaar gemaakt, waardoor de leraren de meerwaarde nog beter naar buiten konden brengen aan hun omgeving.

Praktische toepasbaarheid

Ook het bedrijfsleven was zeer ingenomen met *'Balans vinden in jezelf'*, omdat de invalshoek nieuw en verfrissend was, maar tegelijkertijd heel herkenbaar. De praktische toepasbaarheid en herkenbaarheid maakten het boek luchtig en niet al te zwaar. Dit was voor mij erg prettig om te horen, omdat de materie waar ik over schrijf vaak als zweverig en geitenwollen sokken-achtig wordt gezien door het grote publiek.

In mijn vakboeken tipte ik altijd de meerwaarde - de dieperliggende, karaktervormende waarde - aan van de oosterse krijgskunsten, maar helaas niet diepgaand genoeg naar mijn idee. Aangezien dat vakboeken/technische boeken waren, kon ik daar ook niet te diep op ingaan.

'Balans vinden in jezelf' ging wel veel dieper in op de persoonlijke ontwikkeling. Dat boek heb ik dan ook geschreven op verzoek van de bedrijven waar ik lezingen en trainingen verzorgde.

De deelnemers gaven aan dat er behoefte bestond om na het volgen van zo'n team/management training de onderwerpen thuis opnieuw te kunnen bestuderen. Tijdens de training leg ik principes uit die betrekking hebben op de persoonlijke effectiviteit, die ikzelf in mijn leven als fulltime docent in de oosterse krijgskunsten heb ervaren.

Deze principes uit de oosterse krijgskunsten koppel ik direct aan situaties uit het dagelijkse leven. Door die transfer krijgt men een duidelijk beeld hoe persoonlijke issues doorwerken op jouw gedrag. Het is dit gedrag dat jou in de weg komt te staan op de werkvloer voor je persoonlijke ontwikkeling. Ik help mensen met fysieke oefeningen om hun kracht te hervinden, waar dan ook direct het zelfvertrouwen of overmoed aan gekoppeld zit. De meeste focus leg ik dan op; ademhaling, mindset, verbinding, je plek op eisen en je grenzen stellen.

Voelen wat jij doet en wat voor een effect jouw gedrag op anderen heeft, kan enorm helpen om te zien wat er allemaal gebeurt tussen mensen. Ik heb het niet enkel over communicatie, maar over het *zien* wie jij bent en wat jij doet. De kracht in jezelf vinden is voor iedereen die zich daarvoor openstelt, reuze interessant. Dit wordt mede veroorzaakt doordat er, naast het theoretische gedeelte, ook actief fysiek gewerkt wordt.

Hetgeen ik in dit boek, *'De Kracht van Harmonie'*, beschrijf, is dan ook het resultaat van wat ik zelf als mens, door de jaren heen, heb ervaren. Net als het typewerk, heb ik mijzelf een hoop aangeleerd en heb ik gezocht naar leraren en meesters die mij verder konden helpen op mijn pad en het maakte mij niet uit waar in de wereld ik moest wezen. Wat betreft het typen heb ik niet ver gezocht en blijft het behelpen met twee vingers. Belangrijk is dat ik er vrede mee heb, aangezien de noodzaak om feilloos met tien vingers te typen schijnbaar niet groot genoeg was om werkelijk actie te ondernemen. Dit gold niet voor andere zaken en ik zal in dit hoofdstuk beschrijven hoe die weg is verlopen.

Meesterschap

Alle meesters, kampioenen en geleerden hebben op hun levensweg ook mensen om zich heen gehad waar ze zich aan konden optrekken om uiteindelijk zelf het meesterschap te bereiken. Iedereen die wil groeien, op wat voor gebied dan ook, zal zijn kennis en kunde ergens vandaan moeten halen. Vanuit die ervaring kun je jezelf verder ontwikkelen. Zo hebben alle meesters in de oosterse krijgskunsten zich kunnen ontwikkelen, maar dit geldt ook voor meesters in andere vakmanschappen. Vanuit een goede basis, gedegen opleiding en ondersteuning van een meester kun je uiteindelijk zelf het meesterschap bereiken. Mits je er uiteraard alles voor overhebt. Dit heb ik gedaan door meesters op te zoeken, bijzondere mensen die de moed hadden om niet begaande wegen te bewandelen en nieuwe wegen vrij te maken. Hierdoor werd ik geraakt en geïnspireerd. Het was juist de authenticiteit en kracht die deze mensen uitstraalden naast hun vakkennis. Deze authenticiteit noem ik meesterschap. Zo heb ik veel van anderen geleerd en hun kennis en kunde geleend. Uiteindelijk ben ik geen imitator van anderen geworden, maar heb ik mijn eigen weg gekozen en de geleende kennis toegepast en er mijn eigen vorm aan gegeven. Geleende kennis is als tweedehands kleding, zeg ik wel eens voor de grap. Tweedehands kleding past nooit exact, het is niet eigen, je moet het handmatig naar jouw wensen aanpassen.

Leer je lessen, leer van iedereen, maar vergeet niet dat je het uiteindelijk zelf moet doen!

*Een timmerman of wagenmaker kan zijn waterpas of winkelhaak aan een ander geven,
maar bekwaam kan hij hem niet maken.*

Oude oosterse wijsheid: Mencius 385-305 v. Chr. (Wijsheid van Chinese meesters)

Voordat ik verder ga met mijn persoonlijke ervaringen, is het van belang om inzicht te krijgen in de weg die ik bewandeld heb en heden ten dage nog steeds bewandel. Het gaat dan over de oosterse krijgskunsten en dan voornamelijk die uit Japan, genaamd *Budo*.

Budo – krijgskunst methodes

Budo betekent oorspronkelijk ‘de weg van de krijger’. *Budo* is ook de verzamelnaam voor de Japanse vechtkunsten, zoals *Judo*, *Karate*, *Aikido* enzovoort. Om zicht te krijgen op mijn weg en de vertaalslag die ik maak naar harmonie, meesterschap, eigen wijsheid en het thema beperkingen, is het interessant om een stukje van mijn weg kort te beschrijven. Juist deze ervaringen hebben mij gemaakt wie ik ben, waardoor jij als lezer een goed beeld krijgt van waar mijn verhaal/boodschap vandaan komt.