

De Kameeldrijver

en de formule voor levenskunst
681 x DEZZ

Vrijheid - Rust - Geborgenheid - Gedragsverandering

Colofon

ISBN: 978 94 6365 503 3

1e druk 2023

© 2023, Menno Boomsma

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

www.elikser.nl

Drukwerk: CSL digitaal B.V.

Vormgeving omslag en binnenwerk: Evelien Veenstra

Afbeelding schilderij 'De Kameel': Ap Kooistra

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

De Kameeldrijver

en de formule voor levenskunst

681 x DEZZ

Vrijheid - Rust - Geborgenheid - Gedragsverandering

Menno Boomsma





Voor mijn grote zus

Inhoudsopgave

Voorwoord	13
-----------	----

Deel 1

681 x DEZZ - Introductie	23
Hoofdstuk 1: Het eerste fundament - Familie	27
Hoofdstuk 2: Het tweede fundament - Werk	46
Hoofdstuk 3: Het derde fundament - Bewegen	67
Hoofdstuk 4: Het vierde fundament - Liefde	91
Hoofdstuk 5: Het vijfde fundament - Schaduw	136
Hoofdstuk 6: Het zesde fundament - Meditatie	179

Deel 2

Hoofdstuk 7: Tool box	231
- De formule 681	231
- DEZZ	232
- Mediteren	232
- Mantram	233
- Iconen	233
- Spieren	233
- Aandacht	234
- Te veel passie?	236
- Om te lezen, om te luisteren	237
- Elke dag iets moois	239
Hoofdstuk 8: Zingeving	249
- Het Sacrament van de Kameeldrijver	256
Slotwoord	260
Epiloog	261
Dankwoord	263

Hij landt eenvoudig op het perkament, het prachtige eeuwenoude geschrift van mijn vader. Het gaat over levenskunst en een geheime spreuk voor het oplossen van problemen. Na een beetje rondsnuffelen op het oude perkament opent hij zijn groene schilden, klapt eenvoudig zijn vleugels uit en stijgt op, op zoek naar een beter uitzicht. De grote bult van de kameel met zicht op het heldere water en de met groen begroeide zandduinen daar middenin die mooie oase bevalt hem beter!

Kennelijk heeft de kleine groene kever ergens op een bepaald moment in de tijd besloten dat het handig zou zijn om te kunnen vliegen... hij bedacht dat gewoon, en zijn gedachten werden zijn krachten.

En daar gebeurt het wonder! Eerst vormen zich kleine stompjes, er vormt zich een nieuw soort vlies, het groeit sterker en sterker, dan worden het vleugels. Nu nog leren vliegen, dacht de kleine groene kever, en hij nam de beslissing dat gewoon te kunnen. Eerst doen alsof, dan in het echt voorzichtig oefenen, en tot slot er heilig in geloven. En na een tijdje steeg hij dapper op, de nieuwe wereld tegemoet!

Voorwoord

Dit is een boek over oefenen en levenskunst. Het gaat over onze leermeesters, onze engelen, onze voorouders, onze kinderen. Over onze fundamenten. Zo veel te ervaren, te winnen, te verliezen, te falen. Over onzekerheid, plezier, geluk, pijn, liefde, verdriet, stress, ons denken, ons hart, en het lot. Maar het gaat vooral over gedragsverandering, het verminderen van stress, over passie, discipline en wilskracht.

681 Dagen, zo lang duurt het ongeveer om je gedrag blijvend te veranderen. We zijn tegenwoordig zo gek op cijfers! Alles moet worden gemeten. ‘Ik heb zoveel vrienden op Facebook, mijn LinkedIn-netwerk heeft wel tweeduizend connecties, ik heb zoveel volgers op Twitter, honderden likes, ik werk zeker twaalf uur op een dag...’ en zo kan ik doorgaan.

Maar de dingen die echt belangrijk zijn, die er echt toe doen, willen we liever niet meten of weten. Dat je geen geduld meer hebt om gewoon wat langer te wachten op iets moois... De schaal van de weegschaal, ai, te zwaar. Of je BMI (Body Mass Index), of je bloeddruk, ook die belangrijke cijfers wil je liever niet zien. En dan is er nog de sluipende ‘onverschilligheid’ over grote zaken, wat kan ik daaraan doen? Vaak zijn we te druk om iemand gewoon nog even te bellen.

Als je echt wilt veranderen, ten goede neem ik aan, dan zul je moeten oefenen.

De kern van succesvol zijn in het veranderen naar de mooiste en schitterendste versie van jezelf, om dat echt te kunnen verwezenlijken, moet je je ‘geest’ trainen en je diepliggende conditioneringen, je diepgewortelde overtuigingen onderzoeken. Dit boek zal je helpen, je gids zijn om je pijn te verzachten, een ‘andere weg’ te vinden als je angstig bent, of wilt afvallen of juist wilt aankomen, jaloezie te laten oplossen, gezonder

eten, de kracht hervinden om weer te gaan bewegen, de betekenis van geduld te hervinden en misschien wel ‘de ware’ te vinden mocht je niet langer alleen willen zijn. Het is ook een gids om je gedrag te helpen veranderen, wellicht een nieuwe roeping te vinden, je energie en enthousiasme aan te wakkeren, en... misschien wel God te ervaren (of de universele kracht, moeder natuur), te herinneren. In eenheid, vrijheid, rust en geborgenheid.

In deze moderne tijd wordt ons weinig meer verteld over geduld. De televisie, de radio, de krant, de sociale media beloven je constant dat als je hun idee maar volgt, hun product vandaag nog koopt, vandaag nog op Facebook, of Twitter of TikTok, iemand gaat ‘liken’, je acuut gelukkig zult worden! Ze vertellen er alleen niet bij dat het niet werkt. Het is hun verdienmodel, ten koste van alles. Het is vaak lege, ziellose, platte informatie en zo slim in elkaar gezet dat je er gemakkelijk verslaafd aan raakt, een soort bodemloze put op zoek naar het geluk achter de toetsen en het blauwe scherm. Straks de 3-dimensionale Hi-Tech bril? Het is zoals de pot met goud die zou wachten daar aan het einde van de regenboog: je zult hem nooit vinden. Deze snelle verleiding, hun belofte je zogenaamd *vandaag* nog gelukkig te maken, gaat letterlijk over lijken.

Het gaat om het maar krachtig te zeggen: ten koste van onze prachtige wereld. We doden het leven in de prachtige oceanen, meren en rivieren. Zelfs in de slootjes achter onze huizen gooien we plastic, drugsafval, fijnstof en God weet wat voor troep. Het gaat letterlijk ten koste van onze *leven gevende* hoeveelheid zuurstof in de atmosfeer. En we zijn er nog niet want we eten zoveel vlees en vis dat we de aarde en haar oceanen compleet lijken uit te putten. Terwijl we diep in ons hart voelen dat we echt niet dikker willen worden, en dat we minder medicijnen zouden moeten consumeren. Het gaat ook ten koste van onze aandacht voor de ander. We zijn zo druk met onze mobiele telefoon dat we vergeten zijn ermee te bellen.

We horen de schreeuw om aandacht van de ander niet meer. We sturen liever een Whatsappje, dat gaat ‘zonder gedoe’ snel en gemakkelijk zodat je verder kunt met de ‘waanzin’ van de dag. Maar waarom doen we dit?

Het komt omdat onze geest op hol geslagen is. We hebben niet goed geleerd hoe ons verstand en onze zintuigen werken. Er is ons weinig onderwezen over *hoe* ons verstand werkt. Hoe ons ‘ego’ vaak de baas over ons speelt. We worden als het ware gegijzeld door onze zintuigen zonder dat we ons daar nog van bewust zijn. Maar gelukkig, er is altijd hoop! De oplossing is om geest, verstand en zintuigen onder controle te brengen van jezelf. Hier komt de zo belangrijke eigenschap geduld om de hoek kijken.

Door schade en schande, vallen en opstaan, ontdekte ik dat het gemiddeld ongeveer 681 dagen duurt, net iets minder dan twee jaar, om je geest onder controle te krijgen. En met die nieuwe geest, die krachtige energiecentrale in je hoofd, kun je *echt* je gedrag veranderen. Er bestaat helaas geen ‘short cut’, geen wonderpil, geen wondertherapie, geen wondergoeroe.

In dit boek wil ik je hulp aanbieden, zes fundamente en een formule voor levenskunst om echt te kunnen veranderen. Ik hoop van harte dat dit boek je in een draaikolk van plezier, compassie en een gezegend gevoel zal zuigen. De zes fundamente en de formule van 681 x DEZZ zullen gaan samenwerken in je leven, elkaar versterken, het wordt een nieuwe dans... maar het leren en beheersen van een nieuwe dans kost tijd, en... je moet het *zelf* doen.

Het getal zeshonderdeenentachtig en de letters DEZZ zijn niet toevallig gekozen. Het is de compactste samenvatting die ik kon bedenken als gereedschap en ‘reminder’ om je geest te trainen. Om je wilskracht te trainen, je negatieve gedrag te helpen veranderen en om uiteindelijk onze prachtige wereld waarin wij leven te redden.

De kunst is om in het *juiste* ritme te komen. Je kunt het beste

geen dag overslaan. Dit boek, deze instructie zal je helpen in dit ritme te komen. Het zal je aanmoedigen je spieren te trainen, je lichaam te trainen, je geest te trainen. Precies zoals je in de gym, het zwembad of op de sportschool je spieren van je lichaam traint, zo train je met meditatie en de aan haar verwante hulpmiddelen je ‘hersenspier’. Een belangrijk hulpmiddel bij het trainen van je geest is ook het toepassen van een mantram, dit is een krachtige spirituele formule of korte spreuk die je alsmaar in stilte herhaalt.

En om het een beetje luchtig te houden, heb ik ook een sprookje, een min of meer waargebeurd sprookje opgeschreven dat je meeneemt onder de vleugels van De Zwarte Zwaan, een Prinses die het niet gemakkelijk heeft. Die symbool staat voor onze eigen zoektocht naar vrijheid, rust, geborgenheid, weerbaarheid, geluk en wijsheid. En, ik neem je ook mee in de ‘Dojo’, de heilige oefenruimte voor het gevecht met jezelf.



DEEL 1

Na jaren van zoeken, proberen, ervaren, onderzoeken en opnieuw onderzoeken, en lange gesprekken met mijn moeder, die me zeer lief is, kon ik niet anders dan deze eenvoudige aanpak voor een voorspoedig leven opschrijven. Mijn grote dank gaat vooral uit naar mijn psychiater in opleiding toentertijd, die mij het eenvoudige voorbeeld van de stoel met vier poten ging uitleggen. In die korte periode in mijn jonge leven was ik een tijdje zo gek als een deur! Een sluipende overspanning door veel te lange werkdagen, niet nee durven zeggen en slecht voor mezelf zorgen maakte dat ik in een randpsychose belandde en dat was niet fijn. Het was beangstigend. Gelukkig had ik de juiste familie en een lieve vriendin om me heen om me op te vangen. Tijdens de heftigste aanval zag ik geesten en werd intens bang... De zwarte kat van mijn zus werd een reusachtig monster en ik was er heilig van overtuigd dat ik in een vervallen huis leefde, met alleen nog geesten om me heen.

Gelukkig nam het Riagg de tijd voor me en belandde ik, min of meer toevallig, bij een heel fijne psychiater in opleiding. 'Vier stoelpoten,' zo zei hij, 'geven je je stabiliteit. Haal er één onder weg en je valt!' Hij noemde ze: Familie, Werk, Gezondheid en Zingeving, en dus ging ik daarmee aan de slag.

Nu tweeëndertig jaar later, gelukkig getrouwd en vader van twee prachtige kinderen, spreek ik nog steeds veel met mijn moeder, vooral over het geloof. En die redetwisten zijn altijd fijn. En ik gooi hem er maar meteen in. Ikzelf geloof in God. Ik noem haar onze universele God van liefde. Mijn moeder... die gelooft in het grote niets. Zwart, Nada, Zand! Maar ze heeft ook humor, want een favoriete spreuk uit de bijbel is voor haar: 'Als stof zijn we geboren en als stof zullen we wederkeren'...

Uit deze warboel van vele jaren zoeken, het ervaren van pijn en verdriet maar ook door het ervaren van plezier, voorspoed en geluk, probeer ik het grote verband beter te begrijpen. Het opnieuw uitvinden van jezelf, over je fundamenten, over wilskracht, passie, liefde en een aantal geheimen die het leven hier op aarde zo mooi kunnen maken.

Dit boek is gebaseerd op eenvoud, op levenservaring, het lezen van vele boeken over wijsheid en het zoeken en ‘vinden’ van geluk en... het nuchtere verstand. Maar bovenal is het doordrongen van het gebed omdat bidden me helpt, niet alleen voor het verkrijgen van kracht maar vooral om terug te keren naar eenvoud.

Mocht je niet goed weten ‘hoe’ te bidden, dan hoop ik dat dit boek je daarmee kan helpen. Mocht je liever niet willen bidden, dan staan er genoeg andere gereedschappen in. De volgorde van de stoelpootfundamenten is willekeurig gekozen maar omdat voor mij persoonlijk meditatie de belangrijkste stoelpoot is, begin ik met een van de mooiste gebeden die er zijn, van Franciscus van Assisi. Franciscus, die leefde begin 13^e eeuw, was een eenvoudige man die zijn ego waarschijnlijk behoorlijk de baas was en die constant de ander vooropstelde en voor iedereen zorgde. Zijn wijdverbreide krachtige gebed loopt als een rode draad door dit boek, vooral omdat het zo mooi is en voor mij persoonlijk een fijne leermeester is geworden. Bovendien vormt het de basis die ik gebruik in mijn meditatie. In hoofdstuk zes ga ik uitgebreid in op wat ‘Royal Yoga’-meditatie precies inhoudt, zal ik het gebruik en de werking van een mantram toelichten en ook zal ik in de ‘tool box’ achterin deel twee van het boek extra versregels aanreiken die je voor of tijdens de meditatie kunt gebruiken.

Nog een belangrijke toevoeging over het gebed van Franciscus: Maak alsjeblieft de woorden ‘Heer’ en ‘Meester’ in dit ge-

bed niet te zwaar. Mocht je bijvoorbeeld Boeddhist zijn of Moslim, Christen, Hindoe of welk geloof dan ook belijden, lees of laat dan bij de regel: ‘Heer, maak mij een instrument van Uw vrede’, het woord *Heer*, jouw Heer of jouw God zijn. Mocht je nergens in geloven dan is dat ook goed. Misschien betekent het woord ‘Heer’ dan voor jou: Vader of Moeder, Mama of Papa of Hen. Waar het echt om draait in het gebed van Franciscus van Assisi is *hoe* te leven, in vrijheid, eenvoud en liefde. Het gebed gaat als volgt:

Heer, maak mij een instrument van uw vrede
Waar haat is, laat me liefde zaaien
Waar pijn is, vergeving
Waar twijfel is, geloof
Waar wanhoop is, hoop
Waar duisternis is, licht
en waar verdriet is vreugde!

O goddelijke meester, maak dat ik niet zal zoeken
Getroost te worden als te troosten
Begrepen worden, om te begrijpen
Bemind te worden als te beminnen,
Want het is door te geven dat we ontvangen,
en door te vergeven worden we vergeven
Door te sterven, worden we geboren tot het eeuwige leven.

Bij sommige hoofdstukken zal ik een regel van dit gebed toelichten zodat het een praktische hulp kan worden in je leven. Je zult merken dat zodra je de meditatie gaat beoefenen, het gebed een steeds duidelijker inzicht zal gaan geven. Als je het voor het eerst leest, denk je misschien, oké een mooie tekst maar... je zult echter zien en voelen, als je er serieus mee aan de slag gaat, krijgt het na verloop van tijd een enorme diepgang.

Over het verbouwen van mijn fundamenten voor het leven

Nadat ik bij de psychiater in opleiding was geweest, met zijn heldere uitleg over de vier stoelpoten nog in mijn gedachten, moest ik nog wel een tijdje volhouden en doorzetten. Want na de randpsychose kwam de depressie... en dat was voor mij toen heel vreemd. Mijn ouders kenden mij als een heel vrolijke jongen die zichzelf meestal goed kon vermaken. Ik had inmiddels een goede baan gevonden, was in dienst geweest bij de Koninklijke Landmacht en leek vol zelfvertrouwen in het leven te staan...

Maandenlang was alles grijs, wilde ik niet of amper bewegen en kon alleen maar slapen. Na een tijdje kon ik af en toe iets lezen en leek het iets te verbeteren, ik denk ook door de medicatie die ik van de huisarts kreeg. Als mijn vader of moeder me probeerde aan te sporen om eens naar buiten te gaan, raakte ik geïrriteerd. Wat moesten ze toch van me? Je wilde maar één ding: op de bank liggen en slapen, alsmat slapen. Alles was gewikkeld in een grijze deken van onverschilligheid.

Maar gelukkig kwam het goed. Ik bleef altijd bidden en had ergens diep van binnen toch het vertrouwen dat mijn kracht terug zou komen. En door de jaren heen ontwikkelde zich het idee om de ervaring die ik zelf had doorgemaakt en het toepassen van de wijsheden uit diverse zelfhulpboeken op papier te gaan zetten. Vooral het vinden van een heel bijzonder boek over meditatie, *Op de goede weg* van Eknath Easwaran (die helaas is overleden in 1999), en de door hem geschreven *Bhagavad Gita for Daily Living* (voor het dagelijkse leven) hebben mij enorm geholpen.

Dankzij het idee van mijn psychiater in opleiding en het overlijden van mijn geliefde vader in 2018 kwam ik tot de eenvoudige nieuwe nog veel sterkere basis: geen vier maar zes stoelpoten! Mocht er dan een poot wegvallen, of zelfs twee poten, dan blijf je nog steeds overeind. Alleen fami-