

Het pad, de lessen geleerd in een rijk leven.

Over de schrijver:

Mijn naam is Adrie Millenaar. (geboortenaam Adrianes) Ik ben 42 jaar en heb van het begin van mijn leven mezelf beziggehouden met het denken over het denken. Ik heb ruim 15 jaar onderzoek gedaan hoe je je beste versie kan zijn in relaties op het werk en hoe je balans kan hebben in je leven. Ik heb korte tijd mijn balans verloren en ik heb het weer gevonden. Ik heb ruim 200 boeken gelezen over persoonlijke ontwikkeling, leiderschap en spiritualiteit. Spiritualiteit zie ik als de basis van de mens. Je hebt spirituele basis of neigingen van dieren en je hebt spirituele neigingen van mensen. Ik hang niet aan spiritualiteit, dat praat over spoken of buitenaardse wezens. Ik geloof dat er in voorgaande wel een waarheid in zit maar ik zie het niet als nuttig om erover door te gaan. Ik geloof dat de mens kan groeien tot zijn of haar hoogste potentie en ik geloof dat kennis mensen hierbij kan helpen. Ik schrijf artikelen om mensen bewust te maken van hoe iemand diep van binnen is en dat men herinnert hoe mooi en fijn men is. In een maatschappij van doelen bereiken en continue veranderingen kies ik om dit mee te nemen met mijn verhaal. Echter ik heb meer de klemtoon op de basis van de mens en voor mij het goddelijke. Ik heb ervaringen over God en ik heb geen twijfel dat een god of wijze energie bestaat. Ik ben te veel blootgesteld aan het goddelijke dat ik geen atheïst kan zijn. Echter, ik respecteer ieder zijn of haar overtuigingen en ik zie het als tijdelijke haltes in ons leven. Want ik geloof dat uiteindelijk iedereen zal zwichten voor de waarheid dat god een echt iets is. Vroeg of laat in het leven kunnen mensen bekeerd worden. Zo niet na de dood verwacht ik dat mensen een fijne verrassing gaan krijgen. Met deze gedachte ga ik niet in discussie en laat ik iedereen geloven in waar ze willen geloven. Ik geloof ook dat de hemel en hel op aarde gecreëerd kunnen worden door individuele acties. Ik geloof niet in een hel na onze dood. Ik geloof dat kennis en bewustzijn creëren mensen kunnen helpen een hemel van hun eigen leven te maken. Met dit doel schrijf ik boeken en verspreid ik kennis. Ik geloof dat kennis en ervaring de oplossing zijn voor de menselijke hachelijke situatie. Daarom blijf ik dit tot het einde van mijn leven kennis aanbieden. Ervaring moet je zelf oplopen.

Het Pad, de lessen die geleerd zijn in een rijk leven.

Als ik praat over het pad, praat ik over mijn eigen pad. Maar omdat we allemaal leven op deze aardbol en we allemaal bezig zijn met aardse dingen is het tegelijk ook het pad. Ik ben 42 jaar oud of jong. Ik vind zelf dat ik 42 jaar oud ben, zo voelt het voor mij omdat ik een hoop heb geleerd en meegemaakt. Ik heb mijn hele leven toegewijd om zoveel mogelijk te begrijpen over de menselijke situatie. Dit maakt dat ik me een expert voel. En als expert wil je je kennis doorgeven. En daarom heb ik dit boek geschreven. Ik geloof namelijk dat met mijn kennis dat je makkelijker je eigen weg kan bewandelen. In het leven moet je balans hebben, er zijn veel factoren wat je uit balans kan maken. Je bent dan naar mijn mening soort van ziek als je uit balans bent. Mijn manier met omgaan van het leven is een aanpak van de velen die naar een begripvol bestaan leidt. Ik sluit niet uit dat er meerdere wegen zijn die leerzaam zijn. Echter ik heb mijn lessen wel geformuleerd alsof ze universeel zijn. Het is aan jou de lezer om in te schatten of de lessen universeel zijn. Ik nodig iedereen uit om een eigen pad (oftewel lessons learned) op te schrijven. Het voelt als een voltooiing van je leven als je kennis op papier zet. Het is je Magnum Opus van je prestatie. Het doel van dit boek is om je geest te verruimen. Geestverruiming heeft niet alleen het doel om je te laten zweven maar ook om je een bepaalde zekerheid te geven (een basis) oftewel ook een overtuiging door te geven. Als ik 12 was geweest zou ik blij zijn geweest met een boek zoals dit. Ik weet wat voor pareltjes ik aanbied. Er bestaat ook zoets als parels voor de zwijnen. Dit houdt in dat sommige mensen niet in kunnen zien wat voor waarde de inhoud van het boek is. Ik hoop dat dit boek waarde is voor jou. Ik ben overtuigd dat dit boek je in balans kan brengen. (in ieder geval op weg naar balans) Het is aan jou de lezer om op de kennis die ik aanbied te mediteren. Mediteren is een ander woord voor overpeinzen oftewel afwegen. Mijn wereldbeeld is grim en ook kleurvol. Dus in mijn ogen gebalanceerd. Ik ben verlicht met de kennis van van de spirit, echter voel ik dat niet. Dit boek is een weg door mijn psyche. Dus je kan het eng vinden. Een ding belooft ik jou, ik stuur je niet een kant op dat voor jou zelf destructief is. Ik heb in mijn leven een stuk gelopen wat zelf destructief was, daar wordt je wel wijzer van, echter is het beter dit te vermijden. Dit boek kan ook genoemd worden: lessons learned. De reden dat ik dit niet doe is omdat, je kan veel lessons learned hebben, maar sommige lessen hebben geen waarde op in de weg die je bewandelt. Dit boek is praktisch voor de ziel. De ziel is het mensje dat jij bent en het heeft vaak de drang tot ontplooiing. Ipv dat jij net als ik ruim 200 boeken moet lezen om wijzer te worden, is dit ene boek een beter begin. Het begin van het meesterpad dat jij kan lopen. En geloof me dat meester zijn in een bepaald gebied in je leven geeft je veel genoegdoening. Op een gegeven moment is een geloof nodig. Na directe ervaring komt een soort van weten tevoorschijn. En dan ben je geaard met het soort van weten. En dan is uit balans gaan moeilijker voor je. Wie wil dat nou niet dat je niet meer in de war raakt. Ik ben ervan overtuigd dat als je de lessen die in dit boek staan tot je neemt dan zal je niet of nauwelijks in de war raken.

Laten we beginnen:

## Het pad

Het is de hero's journey die mij inspireert. Op dit pad zijn verschillende vallen. Mijn doel is om al de valkuilen en lessen en geneugten van het pad aan je te geven. Niet om te voorkomen de weg te lopen. Het doel is om je soepel in de heupen te maken voor de opkomende situaties. Want of je het wilt of niet, er is een weg en het niet lopen van je weg maakt dat je niet de herinneringen en de mooie waardevolle prestaties meegemaakt hebt in je leven.

## 1. Life is a journey not a destination.

Nederlands: het gaat in het leven niet om de bestemming maar om de weg naar de bestemming. Een ding is zeker, jij zal ophouden met bestaan. Dit is aan de ene kant triest, maar ook een fijne zekerheid. Je kan je verzetten tegen het leven maar zover je weet heb je er maar 1. Dus simpel gezegd, elke dag is een onderdeel van je pad. Je doel is vooralsnog onbekend. Wel kan ik je zeggen dat je veel over jezelf kan leren. Voor mij was dit hoe ik een goede vriend kan zijn, leiderschap doen, innovatie maken, zo goed mogelijke partner zijn, een zo goed mogelijke vader, een fijne zoon, spirituele expert, persoonlijke ontwikkeling junkie en noem maar op. Ik heb 10000 uur of meer getraind in spiritualiteit, dit maakt dat ik meesterschap hierin heb bereikt. Je belichaamt wat je geleerd hebt. Ik hoef niet meer na te denken over de woorden die uit mijn mond komen. Ik leef met een soort van flow. Dit had ik vroeger niet. Ik stamelde en viel en was soms in de war. Ik was niet alert. Maar door mijn bewustzijn te trainen ben ik veel veranderd. Mijn naasten snappen dit niet. Echter ik ben veranderd en dat is een gegeven. En dat is dankzij het reisje dat ik van jongs af aan genomen had. Ik ging bewust de reis afleggen, meestal niet onbewust, ik leerde lessen diep en ik was kritisch op de gebaande paden van ouderen. Ik nam geen genoegen met middelmatigheid. Ik had een visie voor me dat ik een groot persoon zou worden, niet populair maar met karakter. En je kan dit ook bereiken, je kunt werken aan het naar buiten brengen van je karakter. Elke keuze die je maakt kan je karakter meer naar buiten brengen of juist verstoppen. Het is nodig in je pad om een soort van onderscheid te maken met kwalitatief hoge besluiten en kwalitatief lage besluiten. Je maakt net als veel mensen veel narigheid mee. Ik heb de narigheid omgetoverd naar wijze lessen, dit maakt dat ik geen bagage heb van mijn verleden. Voor mij is het verleden afgerond, misschien voor andere mensen niet, maar dat is hun probleem.

Het is aan jou om te kiezen in je leven voor de reis of de bestemming. Alhoewel je de bestemming het eerste bereikt, is de reis nog belangrijker. Tijdens de reis kun je bewust al je lessen leren. Ik heb gekozen om de reis en de bestemming in het oog te houden. Ik laat me door de bestemming sturen, echter ik leer van de reis zo bewust mogelijk. Ik sta stil bij alles wat ik geleerd heb. Ik heb ingezien dat ik emotioneel onthoud.

Het is wel belangrijk een goede balans te hebben in je reis door het leven. Je kan bijvoorbeeld te lang stil staan bij de reis en je kan ook te veel focussen op de bestemming. Je gevoel kan als je er goed naar luistert een waardevolle gids zijn in je pad. Als je van jongs af aan naar je gevoel luistert is de kans voor het optimale leren in je pad het grootst.

Mijn advies is: geniet van het proces van balanceren tussen reis en bestemming.

## 2. Vind zekerheden in je leven.

Dit is een grote les. Ik heb alles wat ik geschreven heb in dit boek als zekerheid aangenomen. Het mooie van dit is dat ik sterk sta in discussies. Tot het koppige aan toe. Wel adviseer ik een deurtje open te houden voor het onbekende. Dit dwingt je om te blijven reflecteren over argumenten van anderen. Je blijft anderen wel horen, echter til je er gemiddeld minder aan. Je raakt niet snel in de war als je sommige dingen als zeker ziet. In de laatste 2 jaar heb ik het 1 keer mis gehad. Ik stond open genoeg om mijn verantwoording te nemen. Want verantwoording nemen hoort ook bij het leven. We zijn immers niet altijd perfect (misschien jij wel maar ik niet) Lees verder in dit boek wat ik als zekerheden bestempel. Wat ook gebeurt als je bepaalde dingen als zeker beschouwt, dat je hoofd rustiger wordt. Minder opkomende gedachten.

## 3. Streef naar diepe vriendschappen.

Dit spreekt voor zich. Echter het hebben van vriendschappen is ook het onderhouden van vriendschappen, kom bijvoorbeeld op tijd, maakt tijd voor iemand vrij, laat tijdig van je horen, neem woorden van iemand serieus. Laat los waar je verstand niet bij kan. Mijn advies is ga niet altijd met elkaar filosoferen maar speel ook spelletjes samen. In het begin van je leven speel je voornamelijk spelletjes en daarna kwam een tijd van veel gepraat en daarna aan het einde van mijn leven ben ik weer spelletjes gaan spelen. Verbreek vriendschappen waarop je niet kunt bouwen. Ik had een periode dat mensen nauwelijks meer reageerden, ik heb toen wel 5 a 6 mensen geblokkeerd met mijn telefoon en ze geconfronteerd. Men denkt dat het wellicht cool is om 3 dagen niet te reageren op een bericht van mij. (meerdere malen) Ik adviseer dat je mensen confronteert met hun gedrag. Wellicht komen ze dan tot bezinning. De vrienden die nauwelijks of niet reageerden heb ik mee gebroken. Nu heb ik vrienden waar ik op kan bouwen, ze laten van zich horen als ik contact probeer te krijgen. Ze zijn nog niet allemaal perfect 1 vriend laat simpelweg niet van zich horen, wel reageert hij wel als ik contact maak dus daar moet ik het mee doen. Een diepe vriendschap voelt wederkerig aan. Dat heb ik met een aantal van mijn vrienden en dat voelt goed.

4. In deze maatschappij wordt niet geleerd om naar je gevoel te luisteren. (langzaam verandert dit).

In een wereld waarin men veel innovatie heeft gaat men vooral bezig zijn met hun denken. Echter, wat mensen niet veel leren is naar hun gevoel luisteren en verantwoording nemen voor hun gevoel. Je moet maar leren naar je gevoel te luisteren als je in het diepe van de maatschappij wordt gedropt, in je jeugd leer je dit niet. Omdat in deze maatschappij veel prikkels worden gegeven tot verbetering, wordt naar gevoel luisteren heel moeilijk gemaakt. Als men ouder wordt leert men wel naar zijn gevoel te luisteren, echter dan is het te laat. Je productieve jaren zijn dan al achter de rug en je hebt meestal meer schade aangericht dan iets zinvols gecreëerd. Ik heb dit gezien in de pharmacy (ik heb hier 18 jaar gewerkt) er komt iemand met goede intenties, echter duwt hij of zij een voorstel naar binnen dat niet past bij de realiteit van de normale dag. Ik was hier gefrustreerd over, echter zo zit het nou vaak, men creëert niet bewust. Het beste hoe je creëert is ga de status quo zo goed mogelijk analyseren en ondervraag een paar mensen wat ze verwachten als je iets doorvoert, luister dan naar je gevoel hoe jij de situatie vindt aanvoelen. En als je iets invoert en je voelt dat je de plank mis heb geslagen is het de taak van jou om corrigerende maatregelen te treffen. De jeugd is in deze maatschappij niet gezegend met gevoelsinzicht, vermoedelijk hebben oudere mensen dit wel. Echter worden oudere mensen niet geëerd in onze maatschappij, ze verdwijnen vanzelf van het toneel en gaan naar verzorgingstehuizen of zitten thuis niets te doen.

5. Leergeld.

Het leven heeft iets vergankelijk. Dingen komen en gaan. Om wijzer te worden is er zoiets als leergeld. Je verliest dingen of je koopt nutteloze dingen in je leven. Maar geloof me, als een verlies inzinkt dan maak je de fout niet nogmaals. Geld geeft je ervaringen als je het uitgeeft. Ik ben van mening dat geld moet rollen. Echter het is ook handig om geld achter de hand te hebben. Bij bijvoorbeeld vakanties kan je veel leren van de cultuur en het geeft je plezier en een leuke herinnering. Ik ben in het verleden bijna elk jaar op vakantie geweest. Ik heb geleerd van andere culturen wat ik wilde leren. Nu ben ik uitgeleerd voor mijn gevoel. Nu wil ik korte ervaringen met vrienden of vriendinnen hebben. Je verandert met je uitgavenpatroon als je ouder wordt. Je hebt je lessen al geleerd en geef niet snel geld uit. Mijn laatste fout in het uitgeven van geld is het inkopen voor mijn eigen bedrijf voordat ik klanten had. De klanten kwamen niet en ik had al veel spullen gekocht om werkzaamheden bij mensen te doen. Het kan een wijze les zijn om niet inkopen te doen als men niet hapt op je advertenties.





## 9. Spelen.

Mijn zoon, toen hij 3 jaar was, had hij heel veel energie. Hij leerde wat spelen was. Ik als onervaren ouder wist niet hoe ik hiermee om moest gaan. Ik was het spelen verleerd en ik was meer aan het filosoferen met vrienden. Nu 15 jaar later heb ik de kunst van spelen weer aangeleerd. Persoonlijk denk ik dat als je ouder wordt en minder doelen hebt om na te streven dat je dan weer gaat spelen. Ik speel nu poker, pesten, 1000 bommen en granaten, regenwormen, lama's, keezen en soms duizenden. Vroeger speelde ik xbox spellen, echter de industrie is meer gefocust om geld te verdienen. Ik wilde contact krijgen met de call center van xbox live, echter was het telefoonnummer nergens te vinden op het internet. Mijn account was geblokkeerd voor onbepaalde tijd en ik kon geen verhaal halen bij de organisatie. Als emotionele actie heb ik al de consoles weg gedaan. Ik mis de Xbox niet, de patronen die de spellen maakten waren saai geworden plus ze gingen steeds meer aandacht vragen voor ingame aankopen. Wel heb ik leuke herinneringen aan bepaalde spellen, echter eenmaal uitgespeeld doe je niets meer met die spellen. Mijn zoon speelt tegenwoordig veel met de PC.

## 10. Meesterschap.

In het leven is er van alles te doen. Je kan naar de film, je kan naar de discotheek, een kopje koffie drinken in een cafe, sporten, dammen, schaken, je kan van alles. Maar wat het meeste genoegdoening geeft is ergens heel goed in worden. Voor mij was dit Tang so do, voetbal en spiritualiteit. Vooral heb ik de meeste tijd in spiritualiteit geïnvesteerd wat maakt dat ik andere dingen verwaarloost heb. Echter ik ben blij dat ik focus heb gehouden op spiritualiteit. Ik voel me een rijk man aan levenservaring. Wat je kiest als meesterschap project ligt aan jou. Wel kan ik je zeggen dat je als je iets traint, je niet altijd voelt dat je beter wordt. Je hebt dagen en weken dat je geen vooruitgang voelt echter op een gegeven moment krijg je een inzicht dat maakt dat je iets nieuws hebt geleerd. Ik ben begonnen met spiritualiteit toen ik 6 was. Ik was volleerd toen ik 40 was. Het heeft voor mij meer dan 10000 uur gekost. Ik ben blij dat ik virtuoos geworden ben op 1 vlak dit maakt dat ik makkelijker leer op andere vlakken. Nu ga ik mijn kennis verbreden naar fietsenmaker, kok en life coach. Je bent pas klaar als je fulltime doet wat je echt leuk vindt. Meesterschap is het plezier hebben in creaties maken, je bereikt veel flow ervaringen. Wij zijn creëerders dit hebben we overeen met de bijbelse god. Volgens de bijbel was god ook een creëerder en hij creëerde ons naar zijn evenbeeld. Dit klopt naar mijn inziens gedeeltelijk als een bus.

## 11. Creëer intimiteit.

Als je samen bent is het leuk om de andere te begrijpen en te leren kennen. Daarbij komt ook dat je als persoon elke dag een beetje kan veranderen. (ik heb periodes gehad dat ik veel veranderde in een relatie) Gesprekken zoals hoe was je dag, heb je nog wat geleerd, je vertelt de ander wat je zelf hebt geleerd, wat vond je leuk aan je dag en nog veel meer trucjes om de ander beter te leren kennen. Doorvragen en authentiek geïnteresseerd zijn, helpt je om de ander goed te begrijpen. Niet iedereen vertelt alles over henzelf, dit maakt niet uit want in verloop van tijd kan het zijn dat mensen uit hun schulp komen. Blijf voornamelijk geïnteresseerd. Wees open en eerlijk. Je wordt automatisch nieuwsgierig als je de verwondering inziet van iemands levenspad. Intimiteit is vrij vertaald see in to me.

## 12. Mediteer op je kennis.

Als je iets leert wat groot is, dan is het handig om dit te bevestigen met jezelf. Een voorbeeld is; alles is tijdelijk. Ik denk dan aan alles dat tijdelijk is en ik denk aan voorbeelden van tijdelijkheid, de aarde is tijdelijk, de zon is tijdelijk, mijn lichaam is tijdelijk, elke ademhaling is tijdelijk enzovoort. Op een gegeven moment kan je niet meer verzinnen dat niet tijdelijk is. En dan heb je voldoende begrip gekregen op een stelling. Bovenstaande was een kort voorbeeld van meditatie over tijdelijkheid. Je kan ook mediteren op wat is de vrouwelijke energie, wat is de mannelijke energie, wat is een realisatie en wat is een intentie enzovoort. Je kan nog weleens verrast worden wat voor conclusies je hebt opgedaan met je meditatie. Aan het einde van je meditatie voel je je veelal zelfverzekerder en geaarder(stabieler). Met meditatie ga je grondig een onderwerp doornemen, dit is bevredigend omdat je dan ook leert de juiste vragen te stellen en aan het eind van je meditatie heb je geen vragen meer. Dat heb ik bereikt, ik hoef niet meer te mediteren omdat ik al de antwoorden op mijn vragen al gehad heb. Bij meditatie ga je je hele bewustzijn langs om conclusies te trekken. Dat geeft een gevoel van macht. De macht tot sterke conclusies.

13. Verandering is een constante.

Omdat alles tijdelijk is, is verandering een constante. Er is afbraak van het geheel(entropie) en er is opbouw van het geheel. Er is meer opbouw dan afbraak. Anders hadden we niet bestaan. Als meest complexe organisme is de mens een bewijs van opbouw. Daarbij zijn er ook nog tekenen van bewustzijnsverhoging door de jaren heen van de mensheid. Naar mijn mening doet de media aan bewustzijnsverlaging en doet de regering dit ook. Ze hebben volgzame mensen nodig en een wel geleerde persoon is moeilijk onder controle te houden. Maar toch geloof ik dat per generatie het bewustzijn omhoog gaat. Wat ook fijn is, is dat door verandering ook een tijd kan komen zonder lijdensweg. Je gaat op een gegeven moment dood en ik geloof dat je dan bij het oer bewustzijn komt waarbij je de keuze hebt om te reïncarneren of bij god (het bewustzijn) te blijven.

14. Liefde gaat via de mond.

Dit is een uitspraak van een oude vriend van me. Men zegt in Nederland liefde gaat via de maag. Echter, de mond proeft, geniet, ervaart en prikkelt. Dus ja ik ga de discussie aan met iemand die zegt liefde gaat via de maag. Het zou fijn zijn als veel mensen dit als waarheid zouden aannemen. Dan zou men anders kijken naar waarheden.

15. Focus op wat je hebt, niet op wat je niet hebt.

Vroeger wilde ik een vriendin hebben. Ik lijdde hier ontzettend van. Ik kreeg voor een lange tijd geen vriendin. Op een gegeven moment was ik bezig om van mezelf de beste versie worden. Ik focuste op mijzelf en hoe ik overkwam bij andere mensen. Ik focuste me op de vriendschappen die ik had en ik kreeg er steeds meer van. Toen kwam er een vriendin in mijn leven. Ze was wel de verkeerde echter ik had een vriendin. Ze kwam in mijn leven omdat ik focuste op wat ik had, de fijne relaties. Ik was ipv een glas half leeg denken naar een glas half vol gaan denken. Ik had nog niet al mijn schaarste gevoel opgelost en daarom nam ik genoegen met een vriendin die niet bij me paste. Het gene waar ik hierboven heb over gehad is the law of attraction. Deze zegt als je in schaarste leeft krijg je schaarste, als je in overvloed leeft krijg je meer overvloed. De positieve deel van law of attraction komt bij positieve focus. Er is een maar, er is een vertraging met het krijgen van wat je wilt.

16. Creëer een nalatenschap voor mensen.

Omdat we intuïtief willen dat de generatie na ons het mooier heeft, is het nodig een impact te hebben op de wereld. De ene doet dit met behulp van humor, de andere doet dit bij het krijgen van op waarheid gebaseerde ideeën. Mijn vriendin heeft gordijnen voor mij gekocht, ik zie de gordijnen als haar nalatenschap. Ik heb 2 boeken online gezet, dat is ook mijn nalatenschap. Dit boek is ook een nalatenschap voor mijn zoon en de wereld. Dus iets creëren dat langer meegaat is een pré. Het houdt je van de straat en je wordt er positief van.