

De mayonaisepot en twee koppen koffie

Als de dingen in je leven je even allemaal te veel worden, als 24 uur in een dag niet meer genoeg is, denk dan aan de mayonaisepot en de twee koppen koffie.

Een professor stond voor de klas om een les filosofie te geven. Hij had een aantal voorwerpen voor zich liggen. Toen de les begon, nam hij zonder iets te zeggen een hele grote, lege mayonaisepot en vulde deze met golfballen. De professor vroeg vervolgens aan zijn studenten of de pot nu helemaal vol was. Zij antwoordden van wel.

Toen nam de professor een doos met kiezelsteentjes en kiepte deze in de pot. Hij schudde lichtjes met de pot en de kiezelsteentjes rolden in de open ruimtes tussen de golfballen. Weer vroeg de professor aan zijn studenten of de pot nu vol was. Ze antwoordden van wel.

De professor nam nu een doos met zand en goot deze leeg in de pot. Natuurlijk vulde het zand alle ruimte op tussen de golfballen en de kiezelsteentjes. Opnieuw vroeg hij of de pot nu vol was. De studenten antwoorden met een unaniem 'ja'.

Van onder het bureau nam de professor nu twee koppen koffie en goot ze leeg in de pot. De hele inhoud verdween in de pot en de koffie vulde de lege ruimte tussen het zand. De studenten begonnen te lachen. 'Nu', zei de professor, 'ik wil dat jullie deze pot zien als jullie eigen leven'.

- De golfballen zijn de belangrijke dingen in het leven: je familie, je kinderen, je geloof, je vrienden en je passies. Dingen die ervoor zorgen dat als er niets meer op de wereld was dan deze dingen, je leven toch gevuld zou zijn.
- De kiezelstenen zijn de andere dingen die ertoe doen: je werk, je huis, je auto e.d.
- Het zand is al het andere, de kleine dingen."

'Als je het zand als eerste in de pot doet, is er geen plek meer voor de kiezelsteentjes of voor de golfballen. Datzelfde geldt ook voor je eigen leven. Als je al je tijd en energie aan de kleine dingen besteedt, dan heb je geen ruimte meer voor de dingen die belangrijk voor je zijn.

Besteed aandacht aan de dingen die essentieel zijn voor je geluk. Speel bijvoorbeeld met je kinderen. Neem tijd voor een onderzoek voor je gezondheid. Neem je partner mee uit eten. Lees. Er is altijd nog wel tijd om het huis te poetsen of de prullenbak te legen.

Zorg eerst voor de golfballen, de dingen die echt het allerbelangrijkste voor je zijn. Stel je prioriteiten. De rest is maar zand.'

Eén van de studenten stak een vinger op en vroeg waar de twee koppen koffie voor stonden. De professor lachte: 'Ik ben blij dat je het vraagt. Ik wil daarmee alleen maar weer eens aangeven dat, hoe vol je leven ook mag zijn, er altijd wel een plekje is om samen met een vriend een kop koffie te drinken.'

Leef het leven!