



Bewust koffiezetten

Wel eens nagedacht welke handelingen je verricht om koffie te zetten? Probeer het maar eens te vertellen aan iemand. Die ander voert dan uit wat jij zegt. Je zult dan ontdekken dat je best wat stappen overslaat... Niet dat je het niet weet (je kunt tenslotte koffiezetten), maar je bent je niet meer bewust van al je handelingen en gedachten. Je zet (bijna) onbewust bekwaam koffie.

Als je nou eens onbewust onbekwaam bent in koffie zetten, dan weet je niet eens wat koffiezetten is. Je mist het ook niet totdat er een moment komt in je leven waarin je wordt geconfronteerd met koffie. En dat je bewust wordt dat het goed voor je is om koffie te kunnen zetten.

Je bent je op dat moment het meest bewust van een nieuw bewustzijn: Ik wil koffie! Je gaat op zoek naar mensen die je kunnen leren hoe je koffie kunt zetten. In dit proces programmeer je jezelf om koffie te zetten. Je kopieert de handelingen en gedachten van de ander en na een aantal sessies beheers je het koffiezetten. Hoera! Je bent inmiddels bewust en bekwaam. Tijd voor diploma!

Na een aantal keren koffiezetten ga je steeds meer op je eigen manier te werk. Als hetgeen je hebt geleerd niet goed bij je past, verander je langzaam de regels in een voor jou beter passend proces van koffiezetten. Het gaat niet meer om de handelingen te kopiëren zoals je het hebt geleerd, maar pas je de algemene regels toe aangevuld met je eigen ideeën. Je wordt meester in koffiezetten! Je hebt iets eigens toegevoegd. Je bent onbewust bekwaam geworden.

Als jouw manier van koffiezetten uniek is, dan zullen mensen naar je toekomen met de vraag hoe je dat nou doet. Dan wordt het tijd om anderen te leren: De ander bewust te maken van het proces. Je hebt een vonk laten overspringen.

Zo durf je uiteindelijk ook andere soorten koffie te zetten om zo te ontdekken wat voor jou de lekkerste koffie is! En kan je genieten van het leven.

De kunst van het koffiezetten zit uiteindelijk niet in het proces, maar in de eerste bewustwording van koffie. Hierin zit het hele proces voor jou opgesloten. Ga er voor! Sta open voor alle nieuwe prikkels om je heen. Leef meer bewust in het hier en nu. Dit is het moment van ontdekken!

Leef je Wens
Marko van der Beek