

‘Waiting for the boat’

Tijdens een dharmadiscussie in het centrum ‘Leven in Aandacht’ in Amsterdam, maakte ik een keer de opmerking dat er een moment is dat ik het heel moeilijk vind om ontspannen en aandachtig te blijven - namelijk als de brug open gaat voor boten in Amsterdam. Soms kan het meer dan een kwartier duren tot al de boten door de brug zijn. Vaak ben ik sowieso te laat vertrokken; dus nog voor een brug te moeten wachten kan onverdraaglijk zijn.

Ik probeerde toch aandachtig te blijven door me bewust te worden van mijn ademhaling, en door me meer bewust te worden van wat om me heen gebeurde. Ik probeerde met liefde naar de boten en naar de andere fietsers te kijken. Soms lukte het mij wel maar meestal vond ik het toch erg moeilijk om niet ongeduldig te worden.

Na afloop van de meditatie, bleef ik nog met Eveline praten en ze vroeg mij of ik geprobeerd heb om een liedje te maken over de boten. In eerst instantie vond ik Eveline’s suggestie niet van toepassing. ‘Makkelijk voor Eveline om zoiets voor te stellen want zij heeft een heel goed gevoel voor muziek’ dacht ik, ‘maar ik?’ Ik heb nog nooit in mijn leven een liedje gemaakt! Waarmee moet ik beginnen?

Ondanks mijn weerstand ging Eveline verder vertellen over hoe makkelijk het kon zijn om een liedje te verzinnen. Eerst moest ik een paar beschrijvende kernwoorden bedenken en daarna moest ik proberen een passende melodie te verzinnen. Ik vond het nog steeds een gek idee maar wou het toch uitproberen.

De volgende keer dat ik voor de brug kwam te staan begon ik in plaats van ongeduldig te worden een liedje te verzinnen. Eerst bedacht ik kernwoorden zoals ‘wachten’ en ‘boten’ natuurlijk, maar ik keek om me heen en zag dat het zachtjes aan het regenen was, het waaide maar de zon scheen ook. Dus al die kerndingen naam ik op in mijn liedje: wachten op de boot, de zon schijnt, het regent en de wind waait. En toen ging de brug open, en ik dacht, wacht even ik ben nog niet klaar met mijn liedje!

Later verzon ik zonder moeite een vrolijke melodie die daarbij paste. Na een paar pogingen klonk het wel aardig. Ik heb een liedje gemaakt! Nu is wachten op de boten een veel leuker en ontspannener moment geworden. Sterker nog, vind ik het nu soms jammer als de brug dicht gaat als ik aankom... dan denk ik: wat jammer, ik kan mijn liedje niet eens zingen.

Ruta Aidis