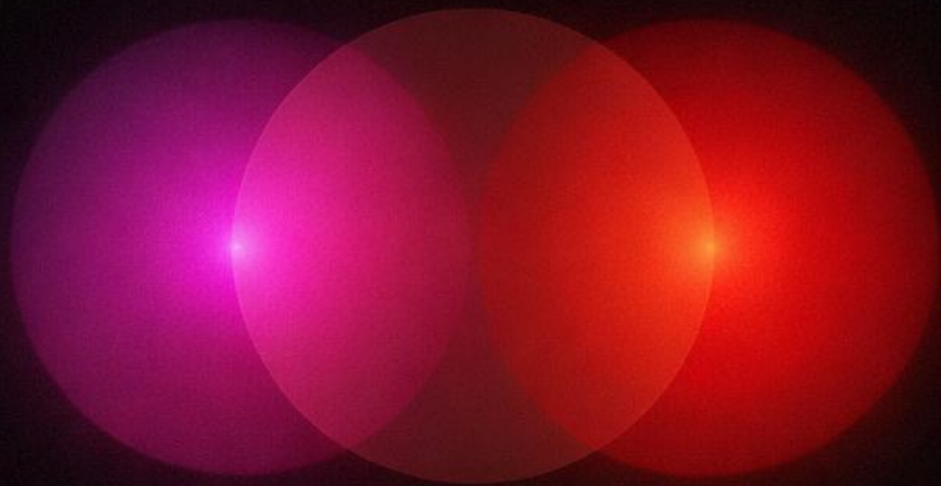


AANDACHT  
VOOR DIT EN DAT



*Marcel J Dekker*

AANDACHT  
VOOR DIT EN DAT

***Gebruik dit boek niet om iets te begrijpen.***

*Neem het af en toe ter hand.*

*Lees een paar regels. Stop weer.*

*En merk wat er gebeurt in je aandacht.*

*In lezen.*

*In voelen.*

*In het dagelijks leven.*

*Dit boek is geen verhaal,  
maar een ingang.*

*Om te zien wat er al is.*

## INLEIDING

Dit of dat.

We zijn gewend te kiezen.

Voor of tegen.

Hier of daar.

En zonder het te merken  
ontstaat er spanning  
tussen wat niet samen mag bestaan.

Maar wat als er niets gekozen hoeft te  
worden?

Niet om op te lossen.

Niet om te begrijpen.

Maar om op te merken wat er gebeurt  
wanneer dit en dat

beide aanwezig zijn in de aandacht.

Wat ooit tegenover elkaar stond

is er gewoon.

En misschien verandert er niets.

En toch...

Dit kleine boek nodigt je niet uit  
om iets te leren,

maar om iets te zien.

Iets wat al gebeurt,  
maar vaak onopgemerkt blijft.

In het lezen.

In gesprek.

In het kijken naar iets.

In de adem.

Overal waar dit en dat  
tegelijk verschijnen.

Aandacht voor dit en dat  
is geen techniek.

Maar een manier van aanwezig zijn.

Een manier van deelnemen.

Niet erbuiten.

Maar erin.

Misschien is dat genoeg  
om te ontdekken  
dat er meer mogelijk is dan we denken.

Niet door iets toe te voegen.

Maar door te zien  
wat zich laat zien

AANDACHT  
VOOR DIT EN DAT

Dit of dat.

We zijn gewend te kiezen.

Voor of tegen.

Hier of daar.

En ongemerkt ontstaat er spanning  
tussen wat niet tegelijk mag bestaan.

Maar wat als er niets gekozen hoeft te  
worden?

Er is.

Nog zonder dit.

Nog zonder dat.

Geen richting.

Geen onderscheid.

Alleen

dat wat alles draagt.

Dit.

Iets verschijnt.

Een hand.

Een adem.

Een gedachte.

Iets wordt opgemerkt.

Hand op het lichaam.

Voel (in) de hand.

Voel (in) het lichaam.

Samen.

Dat.

Iets anders verschijnt.

Ruimte.

Geluid.

Een ander.

Niet hetzelfde.

En toch  
ook hier.

Iets vanbinnen.

Ruimte buiten.

Samen.

Dit en dat.

Niet kiezen.

Niet wisselen.

Maar samen.

Hier.

En daar.

Beide tegelijk.

Hand  
en ruimte.

Binnen  
en buiten.

Blijf.

En ook jij  
die dit en dat waarneemt.

Wat verschijnt.

En dat wat waarneemt.

Samen.

Tegelijkertijd.

Zonder het vast te houden.

Veld.

Niet gemaakt.

Het opent.

Wanneer niets wordt uitgesloten.

Dit.

Dat.

En dat wat ziet.

Alles tegelijk  
in aandacht.

En wat verschijnt

is niet van één.

Maar allesomvattend.

Niet dieper.

Maar wijder.

Niet zoeken.

Maar toelaten.

Niet begrijpen.

Maar voelen  
en weten  
zonder woorden.

Je voelt het lichaam niet.

Je bent aanwezig  
in het lichaam.

Overal tegelijk.

Hoofd.

Borst.

Buik.

Samen.

Waarnemen  
zonder centrum.

Totaal.

Veld.

Eerst is er dit.

Dan dat.

Dan verschuift het.

Dan soms samen.

En wanneer je het benoemt,  
verdwijnt het.

Tot het kan blijven  
zonder dat je het grijpt.

En dan...

Het ontstaat niet.

Het opent.

In dit.

In dat.

En in het samen  
van beide

Wordt zichtbaar  
wat er altijd al was.

Niet iets  
om vast te houden.

Maar iets  
dat jou draagt.

Omdat niets  
meer wordt uitgesloten.

Je kunt het niet zoeken  
als je niet weet

dat het er is.

Maar zodra je het proeft,

herken je het.

En het keert terug.

Geen techniek.

Maar een manier  
van aanwezig zijn.

Een manier  
van deelnemen.

Aandachtig deelnemen.

In lezen.

In spreken.

In zien.

In eten.

In ontmoeten.

De ander.

Jij.

Samen.

Overal

waar dit en dat  
tegelijk mogen verschijnen.

En soms

verdwijnt de spanning.

Het wordt stil.

En iets nieuws  
kan zich tonen.

Niet omdat jij het doet.

Maar omdat je niets uitsluit.

Dit.

En dat.

Samen in aandacht.

Sluit niets uit.

Blijf zonder vast te houden.

En zie wat zich onthult.

*2026 Marcel J Dekker*