

# Aandacht voor jouw leven

in eenvoud groeien  
naar een heilzaam en vruchtbaar leven  
verbonden met de Hoogste

Marc Meysmans

[www.marckant.be](http://www.marckant.be)  
© Marc Meysmans  
2021





Op zoek gaan naar een stukje harmonie in deze gekke wereld. Het is soms al een kunst om voldoende adempauzes te vinden. Maar eigenlijk willen we meer. We zoeken een levensvorm die ons een gezond en stabiel platform biedt om ons leven op te bouwen. Met wat *aandacht* kunnen we ontdekken hoe dat kan.

In plaats van onnadenkend gebruikelijke paden te volgen, mogen we ontdekken welke weg ons naar Leven brengt.

Het vinden van een goede focus om voor ogen te houden is goud waard. Vanuit die focus, waarbij verbondenheid met God centraal staat, kan aan het licht komen waar onnodige ballast ons leven binnendringt. Tegelijk wordt ontdekt waar we onze kracht, onze vreugde en onze roeping vinden.

Met enige aandacht groeien we naar een heilzame levensvorm met een heldere focus.

In vier stappen wordt een kleine zoektocht aangeboden.



*Deze weg van aandacht kreeg voor mij vorm in een periode van grote kwetsbaarheid.*

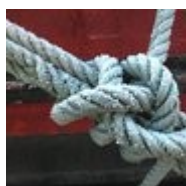
*Hierbij kwamen ingrediënten als burn-out, depressie, chronische vermoeidheid, en een 'donkere nacht'-periode uitgebreid aan bod. Onderweg is dan ook aandacht voor wie kwetsuren draagt.*



In stilte naar binnen  
aandacht voor wat in ons is



Leven in orde  
aandacht voor ons leven



Gebed zonder drempel  
aandacht voor verbondenheid



Discipel worden  
aandacht voor een focus

# INHOUD

In stilte naar binnen	p11
1. Intro	13
2. Drukte neerleggen	15
3. Bij God komen met al wat in ons is	17
4. Wat leeft er nu in mij, wat draag ik?	19
<i>10 tot 30 min stilte.</i>	21
5. Eerste indrukken in de stilte	23
6. Moeite om tot rust te komen	24
7. Observeren zonder veroordeling	25
8. Verbondenheid	26
9. Afrondende gedachten rond stilte en binnenkamer	27

## Leven in orde p31

Intro	33
A - Omgaan met wat ons leven doorkruist	34
1. Een gepast moment ; tijd voor maken	35
2. Hopeloos?	37
3. Ordenen > overzicht > kernpunten = bewustwordingsproces	39
4. Onze gebruikelijke manier om er mee om te gaan – valkuilen	41
5. Wat doet mij goed?	43
6. Diep vanbinnen spreekt	45
7. Afrondende gedachten	47
B - De essentie in het dagelijks leven voor ogen krijgen	48
1. Essentie in de dagelijkse dingen	49
2. Observeren = bewustwordingsproces	49
3. Een ochtend- en avondgebed	51
4. Een levensvorm	53
5. Een gezonde structuur	55
6. Ontmoeting	57

Gebed zonder drempel	p61
Intro	63
A - Verschillende vormen van gebed	64
1. Inspiratie voor verschillende vormen van gebed	65
B - Uitwisseling - bidden, luisteren, ontvangen	70
1. Intro	71
2. De Heer centraal	73
3. Speuren en wachten	74
4. Op koers blijven	77
5. Zegen	79
6. Omgaan met geestelijke weerstand	81
7. Stille aandacht is soms moeilijk	83
C - Praktijkvoorbeelden	84
1. Gemoedstoestand als invalshoek	85
2. Woorden van gebed zoeken	89

Discipel worden	p95
1. Ruimte maken	97
2. Focus op een koninkrijk	97
3. Goed bezig	99
4. Kijken vanuit verbondenheid	99
5. Bouwen -1	101
6. Als het meer mag zijn -2	101
7. Geen werk van mensen -3	103
8. In Jezus' naam -4	105
9. Ieder zijn plaats en roeping	107

Een geheel - korte afronding	p110
------------------------------	------

Wie graag handvaten krijgt aangereikt om de onderwerpen van dit boek op een persoonlijke manier verder uit te diepen en concreter te maken, kan dit doen aan de hand van een online Traject. Neem hiervoor een kijkje op: [aandacht.marckant.be](http://aandacht.marckant.be)

---



= In stilte naar binnen =

Aandacht voor wat in ons is



*Fotolocatie : kunstcollectie openluchtmuseum Middelheim - Antwerpen*



Binnenkamer

Plaats om even stil te staan bij het leven

om stil te worden bij de Aanwezige

verbinding te leggen tussen wat beneden is en Boven

Plaats om te beluisteren wat om aandacht vraagt

nieuwe wegen te ontdekken die heilzaam zijn



*Bemerk je in jezelf soms enige weerstand om het rustig te maken vanbinnen? Toch maar bezig blijven, niet stil willen staan bij onze opgejaagdheid of zorgen?*



*Neem het besluit om te gaan ontdekken wat heilzaam is voor jou persoonlijk.*

*Wie uitgeput is mag rusten bij de Heer.*

*Wie wonden meedraagt krijgt verzorging.*

*Wie zin heeft om te bouwen mag de Bouwheer vragen  
waar een passende plaats gevonden kan worden.*



Op onze zoektocht naar een heilzaam leven kunnen we niet voorbijgaan aan het besteden van *aandacht voor wat in ons is*. Datgene wat binnen in ons leeft, bepaalt veel van ons denken, doen en laten. Sommige mensen ervaren naar binnen kijken als iets vervelends omdat ze misschien onprettige gevoelens kunnen ontmoeten. Toch wordt ons net langs deze weg zegen aangeboden omdat aan het licht komt wat ons hindert of kan helpen om bij onze bestemming te komen.

Jezus nam dagelijks de tijd om in de binnenkamer te vertoeven. Momenten van gericht contact en overleg met Vader. Hebben ook wij geen behoefte aan verfrissende inzichten, nieuwe kracht en goede moed om verder te gaan?

“Kom maar bij Mij” zegt Jezus.  
“Leer maar van Mij, Ik ben zachtmoedig en nederig.”

In dit deel van onze zoektocht worden we uitgenodigd om onszelf te leren ontmoeten zoals we zijn.

Samen met de Heer kunnen we gaandeweg (en meestal langzamerhand) ontdekken waar we misschien heilloze wegen volgen en waar we heilzame wegen kunnen vinden. De zorgzame liefde van de Herder blijft bij elke fase van ons leven onvoorwaardelijk aanwezig. Een mooi en fundamenteel draagvlak dat we telkens opnieuw mogen opzoeken en betreden.