



Tweede wake-up cal

Het was 1995. Ik was bijna 25 en leerde te luisteren naar mijn intuïtie. Ik begon in te zien dat wanneer ik ernaar luister en doe wat het me aangeeft dit altijd het beste resultaat oplevert. De intuïtieve boodschappen, het advies van mijn hogere zelf kwam meestal sterk naar voor en suggereerde om meer positieve keuzes te maken. Ernaar luisteren en er vervolgens constructief naar handelen...daar was ik zo goed niet in.

Na veel ups and downs, gecreëerd door mijn eigen angsten en onzekerheden, kwam mijn intieme relatie met Bart B. ten einde. Intuïtief wist ik dat het belangrijk was om een tijdje alleen te zijn en niet direct een nieuwe relatie aan te gaan. Ik moest leren comfortabel te zijn in mijn eigen ruimte en leren om mezelf lief te hebben. Ik wist dat dit belangrijk was. Maar ik was dat niet gewoon. Ik voelde me meer op mijn gemak in een relatie dan zonder. De aandacht, de liefde en de aanwezigheid van een vriend vond ik aangenaam en ondersteunend. Bij het alleen zijn komt dat er niet bij kijken. De optie om MEZELF die aandacht en liefde te geven was iets waar ik me niet bewust van was en niet was aangeleerd.

Terwijl ik in relatie was met Bart ontmoette ik Alain, een collega van Bart. Ze werden vrienden en Alain werd dus ook een vriend van mij. Zoals ook onze andere vrienden kwam Alain af en toe op bezoek bij ons thuis. Er was geen intieme interesse tussen Alain en mij terwijl ik in relatie was met Bart. Bart en ik waren samen en ik was niet geïnteresseerd in andere jongens. Alain was een leuke, sociale, openhartige en gevoelige vriend.

Mijn relatie met Bart kwam tot een einde. Ik leerde die relatie los te laten en alleen verder te leven. Het loslaten was ongemakkelijk en niet zonder emotionele problemen. Het was niet eenvoudig geconfronteerd te worden met mijn innerlijke onrust en innerlijk gevecht. Veelal koos ik er dan voor

me naar anderen toe te richten. Ik had Rayca, mijn Golden Retriever aan mijn zijde die me altijd onvoorwaardelijk ondersteunde en troostte, maar dat nam de rusteloosheid die ik van binnen voelde niet weg. Om me beter te gaan voelen reikte ik uit naar vrienden. Alain was een van hen.

Alain's steun voelde goed aan. Ik voelde me lichter in zijn aanwezigheid en werd van mijn innerlijke conflicten afgeleid. Door de aandacht die ik kreeg, voelde ik me goed, geliefd en gewaardeerd. Zonder echt te beslissen om samen een relatie aan te gaan, kwam er al snel meer. Die positieve aandacht deed me goed. De tijd die we samen doorbrachten voelde als verfrissend aan. Verschillende aspecten waren nieuw voor mij. Alain was 2 jaar ouder dan mij, hij had zijn eigen auto en zijn eigen appartement in Gent. Het deed me goed Deinze te kunnen verlaten en naar zijn apartment in Gent te gaan, wat een totaal andere energie met zich meebracht.

Alain is een zeer getalenteerde, gepassioneerde en creatieve kok. Hij werkte toen in een aantal welbekende restaurants en vergrootte zo zijn repertoire of uitstekende kooktechnieken, die hij graag met iedereen die geïnteresseerd was, wou delen. Ik werd voortdurend de meest fantastische maaltijden voorgeschoteld. Hij hield van het koken met hart en ziel. Iemand die doet wat hij graag doet en er zijn brood mee verdient is volgens mij een genie. Ik bewonder dat.

Ik was gefascineerd hoe hij die adembenemende gerechten klaar kon maken. Door hem heb ik heel wat culinaire trucjes bijgeleerd. Vooral de presentatie was zo elegant dat het mijn esthetische en creatieve ziel raakte. Elk deel van het gerecht werd zorgvuldig op het bord geplaatst, qua kleur op elkaar afgestemd en mooi gepresenteerd. Toen hij aan het koken was, was het alsof hij aan het dansen was, wervelend in de keuken, volledig gefocust en vol enthousiasme geabsorbeerd door zijn kunst. De laatste hand werd gelegd met kruiden, een extra stukje decoratie of een bloem, die op het laatste moment op het bord werd geplaatst om zijn kunstwerk af te maken. Hij ging helemaal op in de activiteit. Hij was er trots op en ik bewonderde zijn creaties.

Maar er was een nevenwerking! Mijn aandacht was heel veel op het eten gericht. Ik genoot van de rijke gerechten en de smaakvolle desserts. Deze waren een plezier voor mijn zintuigen! Ik begon meer te eten dan nodig was en zonder ik het zelf eerst besepte kwamen er al vlug enkele kilo's bij. Ik kon mezelf niet beheersen en probeerde dat ook niet eens, ik zag

niet in dat dit belangrijk was. Een uitdaging waar ik tot op de dag van vandaag nog steeds mee te kampen heb.

Tegelijkertijd was ik in gevecht met mijn innerlijke ongemakken. Onbewust leidde ik mezelf af door bij Alain te zijn. Ik luisterde niet naar mijn innerlijke intuïtie die me aanmoedigde om eerst te leren van mezelf te houden in plaats van enkel de liefde in de buitenwereld te zoeken. Ik zag de innerlijke schoonheid van anderen, maar zag die niet in mezelf. Onder invloed van mijn angsten kon ik ook erg oordelend zijn. Negatieve gedachten en oordelen over anderen en over mezelf maakten deel uit van mijn innerlijke dialoog.

Ik wilde niet alleen zijn, maar ik wilde ook niet direct in een volgende relatie stappen. Het werd een dagelijkse innerlijke confrontatie. Ik wist dat het niet goed voor me was om een andere relatie aan te gaan. Ik moest eerst enkele innerlijke lessen leren en ik vermeed het.

Alain was reeds enkele maanden aan een stuk door en zonder pauze aan het werken als kok in een zeer druk restaurant. Bovendien hielp hij ergens anders in het weekend als catering kok. Hij was overwerkt, had al lang geen vrije tijd meer en was klaar voor een pauze. Een welverdiende vakantie was in het vooruitzicht.

Terwijl ik innerlijk wist dat het beter was om niet dieper in deze relatie betrokken te raken, besloot ik toch samen op vakantie te gaan. Een reis met de auto doorheen Frankrijk en misschien wel tot in Spanje geraken leek ons zeer leuk.

Ik voelde een innerlijk duw- en trekspel tussen wat ik voelde dat ik moest doen en wat ik besloot te doen. Tenslotte had Alain ECHT wel een vakantie nodig en leek het toch wel veel aangenamer om dit samen te doen dan dat hij alleen op vakantie zou gaan. Dus, we pakten onze auto in en vertrokken.

Frankrijk en Spanje liggen me nauw aan het hart. De zon, de stranden, de palmbomen, de taal en natuurlijk de excellente culinaire cuisine. Lekker eten stond dagelijks op het programma. Ik heb me altijd goed gevoeld als ontdekkingsreiziger in Frankrijk.

Hoe langer we onderweg waren, hoe meer ik een innerlijke weerstand

voelde. Er groeide een schuldgevoel in mij. Ik stond mezelf niet toe open en eerlijk te zijn over wat ik voelde. Ik gaf hem hier en daar wat nuances, in een poging om te communiceren over hoe ik me voelde, maar durfde niet volledig mijn waarheid te verwoorden. In plaats van onmiddellijk en met duidelijkheid te communiceren, zweeg ik en stelde ik het iedere keer weer uit. Of ik overtuigde mezelf dat mijn gevoelens misschien zouden verdwijnen of veranderen en dingen misschien zouden verbeteren. Ik gaf mezelf excuses. Dit was niet eerlijk tegenover Alain en het was niet eerlijk tegenover mezelf.

In plaats van me te openen, sloot ik mezelf af en begon ik een muur om me heen te creëren. Alain leek niet veel op te merken dat ik aan het worstelen was met mezelf en de situatie en bleef positief en enthousiast en genoot van de reis. Ik was daar dankbaar voor, ik wilde zijn vakantie niet verpesten, maar ik kon niet eerlijk volledig meegenieten. Ik bevond me in een groot dilemma.

Tegen het einde van de vakantie besloot ik mijn angsten aan te pakken en me te openen. Ik wilde eerlijk meedelen wat ik voelde en voorstellen gewoon vrienden te blijven. Hem alsook uitleggen dat een intieme relatie niet is wat ik op dit moment nodig had of wilde.

We reden hoog in de bergen en bevonden ons tussen gigantische rotsformaties, met steile kliffen rondom ons heen. We kwamen tot het besluit dat we best voor de nacht viel doorheen dit gebergte moesten geraken. De zon verdween snel. Alain reed snel en concentreerde zich op de bochten in de weg. Nu het onderwerp van onze relatie ter sprake brengen zou niet slim zijn wist ik. Ik besloot te wachten tot we ergens veilig terecht gekomen waren.

De zon was reeds onder voor we uit de bergen kwamen. Uiteindelijk bereikten we het stadje aan de voet van de berg.

Plots kwamen we een hoek om en namen de bocht. Ineens verloor de auto de controle en begon rond zijn as te draaien, verschillende maal. Ik had geen idee wat er gebeurde. Vlug plaatste ik beide handen op het dashboard voor me uit, niet wetende of de auto zou kantelen of crashen. Ik was me op alles aan het voorbereiden. Ik wist dat er kliffen waren en de straat zigzag naar beneden liep. Ik gaf me over aan het moment, wetende dat dit mijn einde zou kunnen zijn. Plotseling kwam de auto abrupt tot

stilstand. Ik opende mijn ogen en keek uit mijn raam. De auto was net aan de rand van een klif gestopt. Ik keek naar beneden in het dal en zag waar de auto zou zijn neergestort.

Stilte overviel ons. We hadden allebei geen idee wat er net gebeurde. Een onzichtbare hand was er opnieuw tussen gekomen. Dit was niet de eerste keer dat dit mij in het leven overkwam. Beiden beseften we dat we zeer goede beschermengelen hebben. Ons leven was gered.

Ik was diep geschrokken. De adrenaline stroomde door mijn bloed. Daarna voelde ik me terug stil vanbinnen. Dit was mijn tweede wake-up call. Ik moet eerlijk en open zijn, met mezelf en met anderen, wist ik. Het leven is te kort om het te verspillen aan drama en conflict.

Toen we ons evenwicht hadden terug gevonden, wouden we diezelfde avond nog terug naar België te rijden. Dit had ons diep geraakt. Ik wist dat we onze volledige aandacht nodig hadden om thuis te geraken. De relatie ter sprake brengen was nu NIET het moment. Alain moest zich op de weg kunnen concentreren. Emotioneel conflict en vermoeidheid zou gevaarlijk zijn tijdens het rijden. Ik besloot te wachten tot we thuis kwamen.

Het was heel intens voor mij om dit conflict zo lang in mij te dragen zonder mijn waarheid te durven spreken. Na vele lange en vermoeiende uren zijn we uiteindelijk terug in Deinze in bed gevallen. Eenmaal thuis, kon ik het geen minuut langer inhouden. Het moest eruit. En dat deed ik dan ook.

Wat ik niet wilde gebeurde dan toch. Alain's gevoelens waren diep gekwetst. Hij was boos, verdrietig en verward, wat te verwachten was. Zijn vakantie eindigde dan toch op een negatieve manier.

Dit bracht voor mij een heel belangrijke en diepe les met zich mee. Het belang om mijn waarheid uit te spreken op het moment dat deze opkomt werd duidelijk. Mijn waarheid opzijschuiven en onderdrukken, mezelf foefjes wijsmaken uit angst om afgewezen te worden, niet geliefd te zijn of omdat ik bang ben dat mijn waarheid de ander pijn zal doen brengt enkel meer drama en conflicten met zich mee.

Onbevreesd mijn waarheid spreken en opkomen voor mezelf blijft een levensles. Nu beseft ik dat elke keer ik als ik het mezelf toesta mijn waarheid uit te drukken, het niet alleen voor mezelf innerlijke vrijheid

creëert maar ook voor iedereen rondom mij. Het is een krachtige praktijk, een daad van zelfrespect en een respect voor de ander.

Mieke's Voice 2019 © Mieke Benton
starshowerusa@startmail.com

(Delen is toegestaan als mijn naam en email adres zijn vermeld.)
(Geef me een seintje indien je aan deze lijst wenst toegevoegd of verwijderd te worden.)

Mieke's Voice - Deel 1

Week 1 – Deel 1 - Inleiding
Week 2 - Een Ruwe Start
Week 3 - Visie
Week 4 - Geschiedenis Les
Week 5 - Boekhandel Caecilia
Week 6 - Onzichtbare Hand
Week 7 - Mijn familie, een cirkel van 5. Deel 1 - Mijn ouders Anny & Hugo
Week 8 - Mijn familie, een cirkel van 5. Deel 2 - Mijn broer Jeroen
Week 9 - Mijn familie, een cirkel van 6. Deel 3 - Mijn zus Kathleen
Week 10 - Mijn familie, een cirkel van 6. Deel 4 - Iets over mezelf, Mieke
Week 11 - Contact met buitenaardse wezens
Week 12 - De film E.T. - De Extra-Terrestrial
Week 13 - Wat gebeurt er als het lichaam sterft?

Mieke's Voice - Deel 2

Week 14 - Deel 2 – Inleiding
Week 15 - Het uiten van mijn authentieke natuur
Week 16 - Seksualiteit - Deel 1 - Eenheidservaring
Week 17 - Seksualiteit - Deel 2 - Afgescheidenheid
Week 18 - Seksualiteit - Deel 3 - Menstruatie
Week 19 - Intieme Relaties
Week 20 - Amerika - Deel 1 - Krantenartikel
Week 21 - Amerika - Deel 2 - Letterlijk in a film gestapt
Week 22 - De smaak te pakken als kotstudente
Week 23 - Rijdend op de hoge en lage golven van het leven
Week 24 - Een holistische visie op genezing
Week 25 - Internaatverantwoordelijke in het St. Vincentius Instituut
Week 26 - De jongere Mieke in actie - Deel 1
Week 27 - De jongere Mieke in actie - Deel 2
Week 28 - Totem-Initiatie
Week 29 - Extra Vrijheid en Onafhankelijkheid
Week 30 - Eerste wake up call
Week 31 - Tweede wake up call