



Webinar Naamsoefening 11 oktober 2023, uitschrijving

Standaardtekst: Marieke de Vrij

Cursieve tekst: interviewer Irene Koel

Het is vandaag 11 oktober 2023.

Het betreft een gratis online Inspiratieavond rondom de Naamsoefening. Deze Naamsoefening is in vele varianten beschreven in het boek *Ik Beken Mijn Naam*. Vanavond is een introductie van dit boek.

Ikzelf ben Marieke de Vrij. Stichting de Vrije Mare, enkele vrijwilligers en bestuursleden hebben deze avond georganiseerd met het doel om meer bekendheid te geven aan dit boek ten bate van de ondersteunende werking die dit heeft op mensen.

Irene introduceert Marieke voor mensen die haar nog niet kennen.....

En vraagt of Marieke een korte introductie wil geven over de Naamsoefening

De Naamsoefening heb ik geïnspireerd in 2003 vrijgegeven. De essentie van de Naamsoefening is het belang van dat je je in je naam durft te ankeren. Dat je thuis durft te zijn in je naam. Je ziet doorsnee als mensen elkaar een hand geven en hun naam uitspreken dat de naam niet volloopt met eigenheid. Dat ze hun naam als het ware te makkelijk afraffelen. Je ziet dat veel mensen hun achternaam niet eigen zijn geworden, maar ook dat in de voornaam niet de volheid van henzelf daarin door resoneert. De inspiratie die ik vrijgegeven heb gaat er voornamelijk over dat als je niet helemaal in je naam durft te huizen en delen daarvan niet bewoont dat er dan ook een stuk van je eigen potentie te weinig vrijgezet kan worden.

Eenieder krijgt een naam toegewezen via de ouders, soms ook passend in de familielijn, soms ook totaal anders dan daarvoor in de familie gewoon was. Maar die naam is van meer betekenis dan dat de mens doorsnee denkt, omdat met dat je je eigen geschiedenis durft te aanvaarden in de realiteit van hoe het was, maar ook hoe meer je je naam toe-eigent als een authentiek iemand die ook los van de geschiedenis in staat is zichzelf te verwezenlijken, hoe meer ook de nadelen die soms ook opgetreden zijn in de geschiedenis onthecht worden uit je diepere zijn.

Je zou kunnen zeggen – en we hebben daar inmiddels heel veel ervaring mee opgedaan ook bij derden – dat je gedurende je leven heel wat projecties te verwerken krijgt. Mensen hebben aannames van jou, de familie waar je uit komt heeft misschien buitensporige verwachtingen gehad over wie je zou zijn en wat je zou uitdrukken en wellicht doe je het totaal anders dan je ouders of andere familieleden dat gehoopt hadden. En eigenlijk blijven al die interactieprocessen die je ontvangt van anderen naar jou toe ergens in jou.

En wanneer je durft te gaan wonen, volstrekt in je natuurlijke eigenheid staande, in je naam maar ook steeds oefenend je achternaam toe te laten, hoe meer als het ware ook het veld vrijgezet wordt van eventuele projecties of aannames van anderen over jou waardoor je makkelijker je eigen kernbeleving weer op kan pakken.

Dat is eigenlijk de basis van de Naamsoefening. Het is een ankerplaats ten alle tijde. En juist in deze wereld waar momenteel buitengewoon veel gaande is. Als je uithuizig bent in je naam, ben je vaak ook uithuizig in je lichaam, ben je onvoldoende in staat overweg te gaan met wat geschiedt en ben jezelf te weinig het middelpunt in je eigen leven. Zoals ieder zijn eigen middelpunt mag zijn in zijn of haar leven, maar als jij daar niet in verankerd bent voor jezelf, ben je te makkelijk een speelbal voor anderen.

Irene geeft aan dat zo dadelijk de Naamsoefening gedaan gaat worden maar vraagt aan Marieke of je het ook fout kan doen.

Ik vind fout een te beladen woord. Wat ik wel zie is dat mensen aan het oefenen zijn en dat dat oefenen niet meteen klakkeloos goed gaat. Dat heeft vaak te maken met alle impressies die het woord IK in jou gekregen hebben. Voor veel mensen is het al heel betekenisvol om het woord IK toe te eigenen en zeker de oudere generatie die mochten vaak niet eens het woord IK benoemen of tijdens het schrijven een zin met het woord IK beginnen, alsof ze er niet zelf toe deden. Maar het eigen IK vrijzetten van miskennis, maar ook van overwaardering of van statusgevoeligheid of overwicht willen hebben op anderen, is al een kunst op zich.

Wat ik vaak zie is dat in het begin als mensen het woord IK gaan oefenen, dan duurt het even voordat dat IK een pareltje is waar de neutrale eigen identiteitsklank doorheen komt. Dan zie je dat als mensen hun naam gaan oefenen – vaak allereerst beginnend met de voornaam – dat ze dat ook nog niet in onderzoek doen maar eigenlijk het woord nog een beetje afraffelen. Ik noem dat niet verkeerd. Dat is niet fout, maar het is zoeken om je naam en je naamklanken vol te laten lopen. En vaak is het nodig om eerst een diepe verstillingsaan te gaan en niet het woord 'ik' en je naam of namen te bedenken,

maar innerlijk het verzoek te doen of de naam van jou op mag staan in jezelf en dan gebeuren er vaak wondertjes.

We hebben dat vaak van dichtbij meegemaakt omdat we veel met groepen gewerkt hebben, groepen mensen in allerlei beroepsprofessies, bij vergaderingen maar ook bij zaken dat mensen heel erg ontsteld zijn of zwaar ergens over getraumatiseerd zijn. Wat je merkt is als mensen eenmaal in het onderzoeksproces gaan stappen van hun natuurlijke IK waar hun authenticiteit in verscholen ligt en die naamklank aannemen, dat het dan soms werkelijk kan gebeuren dat iemand ineens overspoeld wordt door verdriet, omdat ineens de projecties die iemand ontvangen heeft zichtbaar worden in de ander en als het ware er ook uit willen omdat iemand zijn naam toe gaat eigenen. Dus het is een kunstwerkje.

Wij zien zelfs bij mensen die het al een aantal jaren oefenen en nog steeds de openheid hebben als ze in de verstilling zijn om te vragen of hun naam in henzelf wenst op te staan, dat er nog pareltjes bij komen. En dat kan zijn dat er ineens een koosnaam naar boven komt. Het kan zijn dat je achternaam meer betekenis krijgt. Het kan zijn dat je bijvoorbeeld weinig met de familiegeschiedenis hebt, maar dat je een vernieuwer bent en je ineens de naam ook toeëigent als vernieuwer. Het kan zijn dat ook bijvoorbeeld als je een partner hebt dat je ineens voelt dat de achternaam, de naam van je partner, er gerust ook bij kan. Maar ook dat je ineens in een hele andere verhouding komt tot het veld van je ouders, maar ook ineens dat je gaat voelen dat je een verbindingslijn hebt met mensen die zeer betekenisvol zijn en die ook gelieerd zijn met je naam. Dus het is een kunstwerk wat zich steeds verder uitbreidt.

Irene zegt in haar eigen woorden wat Marieke net verteld heeft.

Dus als een kunstwerkje eraan bouwen, het gewoon een paar keer doen en langzaam ervaren wat het met je kan doen. Dan kan je het wel op allerlei fronten inzetten. Het hoeft niet altijd als je thuis bent in je eentje, maar kan dus ook met een team hoor ik je zeggen en ook wel in de verkorte versie als je even een heel moeilijk gesprek in moet of ik doe het ook weleens als je een vergadering in moet om waarachtig in jezelf te wonen.

Wat ik nog het allerbelangrijkste vind is dat ik merk dat als mensen per direct in een crisissituatie belanden, bijvoorbeeld een auto-ongeluk of er is iets heel ernstigs gaande met een dierbare en je gaat dan meteen de Naamsoefening in jezelf oproepen en je hebt ook al wat oefening daarin gehad, dan merk je dat je actieradius ineens heel efficiënt en overzichtelijk kan worden, omdat je per direct verankert in jezelf en dus niet alle kanten op schiet.

Het is in het EHBOkistje voor psychische nood één van de allerbelangrijkste items. Omdat als je echt in nood bent dan is het al haast moeilijk om je eigen naam te herinneren. Dan dien je ook echt te beginnen met IK, IK, IK, tot IK zich vormt en dan het liefst zo breed mogelijk je hele naam daarachter plaatsen. Dus in crisissituaties - en jullie weten er is op de wereld nu buitengewoon veel crisis gaande - het is een hele belangwekkende oefening ook daarvoor.

Het kan dus ook dat gaandeweg je leven je namen veranderen. Dat je alleen je voornaam noemt of al je namen. Daar moet je even goed voor jezelf luisteren wat er in je opkomt. Begrijp ik het goed?

Dat begrijp je goed en wat ik merk bij de mensen die langer oefenen, daar worden de namen niet alleen voller maar ze worden ook uitgebreider. Bijvoorbeeld je ziet veel mensen die hier in groepen zijn geweest, die hebben allemaal hun achternaam toegevoegd en die heeft betekenis gekregen. Maar je ziet ook dat ze in de context van de gebeurtenissen heel open ontvankelijk zijn om mogelijkerwijs nog meer toevoegingen toe te laten. Dus ja het werkt door. Het zijn momentopnames vaak ter plekke als je denkt nou ik doe de Naamsoefening. Echter, in situaties waarin je echt de verdiepende stilte in jezelf kan activeren gebeurt er buitengewoon veel.

Ik denk Marieke dat het tijd is om het maar eens te gaan ondervinden wat het is. Denk je ook niet? Dan kunnen we daarna altijd nog meer vragen specifiek stellen en in de chat. Dus ik ga nu weg. Geniet lekker van Marieke en de Naamsoefening. Ga lekker zitten daarvoor en Marieke jij neemt ze vast wel mee in het hele verhaal.

Naamsoefening

Mijn allereerste verzoek aan jullie is om de ogen te sluiten. Je mag natuurlijk naar mij kijken maar daar is geen noodzaak voor. Waar het vooral om gaat is dat je het contact met jezelf zo goed mogelijk maakt en waar nodig ook herstelt.

Vervolgens het verzoek om heel bewust contact met je voetzolen te maken en indien mogelijk ook de voetzolen heel bewust te plaatsen op de ondergrond, zodat je psychologisch het gevoel hebt van een vorm van sta-vastheid.

Je dient je voor te stellen dat bij iedere stap die je plaatst er ook iets van jouw eigenheid overgedragen wordt aan de Aarde, hoe subtiel ook. En hoe bewuster je als het ware thuis bent in je fysieke eigenheid, hoe meer jij er ook toe doet in dat wat je als herinneringsveld nalaat.

Het volgende verzoek is of je beide handpalmen neer wil leggen onder je navel. Dat is het middelpunt van je lichaam en met dit simpele handgebaar kan jouw energieveld in en om je lichaam heen zich her-balanceren. Het is een hele onopvallende oefening deze handoplegging alsmede het bewuste voetcontact met de ondergrond wat je overal kan doen zonder dat een ander dat opmerkt. Echter, het stabiliseert jou en het helpt jou de indrukken die tot je komen beter te kunnen verwerken.

Wat tegelijkertijd belangrijk is, is dat je tongpunt niet tegen je gehemelte aan ligt, maar dat je tong zo ontspannen mogelijk in je onderkaak ligt. Allereerst de aanhechting van de tong en vervolgens de tong als geheel. Ontspan je tong steeds dieper en dieper opdat ook de kaken ontspannen raken en uiteindelijk ook nek en schouders.

Sla nu je duimen in elkaar en leg beide handpalmen op je borstkast met de duimen in het midden. En voor wie de houding onbekend is laat ik het even zien op het beeldscherm waarna ik het ook op mijn eigen borstkast zal leggen. Waarom? In het hart- en longgebied liggen vele gevoelens opgeslagen waar je dagelijks, maar ook soms voor langere tijd, mee uitstaat. Bevoel met je handpalmen de borstkast in aanvoelendheid hoe het met je is vandaag.

En terwijl je in deze positie zit stel je aan jezelf de open vraag of het woord IK in jou wil ontstaan én laat vervolgens het woord IK door je hele lichaam heenreizen tot het van je tenen tot aan je kruin houvast heeft gekregen.

Zoek naar het woord IK waar geen miskennen in huist maar dat zich ook niet hoeft te bewijzen: dit noem ik het neutrale IK.

Laat vervolgens het woord IK voller lopen met je eigen natuurlijke identiteit.

En wanneer het woord IK postgevat heeft in jou, straal het woord IK dan ook uit buiten je fysieke lichaam.

Ieder mens heeft een eigen energieveld om zich heen, een persoonlijk auraveld en als dit veld in balans is, dan ligt dat gelijkmatig verspreid om je hele fysieke lichaam heen.

Bij iedere uitademhaling breng je het woord IK ook naar het eigen auraveld toe.

Wanneer het woord IK nu gevestigd is, stel dan de open vraag aan jezelf of jouw persoonlijke naam in jezelf mag ontstaan.

Plaats vervolgens je naam achter het woord IK in je hele lichaam.

Beschrijf/resoneer jouw naam in je hele lichaam. Wellicht dat je het later nog specifiek gaat doen tot in je bloedbaan, je huid, de organen en alle weefsels die jouw lichaam vorm hebben gegeven.

Jij mag jij zijn.

Plaats zo ook je naam in jouw auraveld dat gelijkmatig om jouw lichaam heen ligt, wat even groot is onder je voeten als boven je hoofd. Wat zijwaarts gelijkmatig kan zijn en de voor- en de achterkant van het lichaam omhult evenzo.

Voor velen vraagt het veel verstillingsoefeningen voordat het auraveld gelijkmatig om het fysieke lichaam heen ligt, echter in de oefeningen die in het boek beschreven zijn, wordt dat steeds eigener en vanzelfsprekender.

Bevoel nu met aandacht waar je makkelijk het woord IK en je naam kan herbergen in je lichaam, in je psyché en waar je dat nog moeizaam vindt.

Herinner je mijn woorden die ik hiervoor al uitsprak, want hoe meer jij jouw naam eigen wordt, hoe meer jouw potentie zich kan ontbloten. Maar ook hoe meer alles wat niet des jou is als energieopslag je lichaam en auraveld verlaat.

Waar jij huist kan een ander niet inbreken als je symbolisch de vertrekken van de woning die je bewoont, te weten je lichaam, zelf bewoont kan niemand ongevraagd daar binnenbreken.

Wanneer je een natuurlijke sta-vastheid hebt in je eigenheidswording, dan kan je zijn met de gebreken en de goede zaken die bij jou horen. Geen van ons is volmaakt. We zijn allen op weg om te ontwikkelen naar een vorm waar we uiteindelijk ons meer door in evenwicht voelen raken. We leven in de hoop dat onze potentie bewaarheid kan worden, is het niet nu dan ooit. De Naamsoefening ondersteunt dit proces buitengewoon doordat je steeds dieper in jezelf valt. En buitengewoon bewust daarom zelf je stappen kan nemen die jou toebehoren.

Bezegel nogmaals het woord IK en je naam en het veld daar omheen en bereid je dan rustig voor om uit deze oefening weer te geraken en aanwezig te zijn in het moment nu te midden van allen die tegelijkertijd met jou deze oefening gedaan hebben.

Adem rustig door, bevoel nogmaals de voetzolen en stretch je eventueel even uit.

Irene vraagt of je je zorgen moet maken als je het de eerste keer niet helemaal voelt.

Ik zou zeggen: alle aanvangsmoeilijkheden horen er gewoon bij. We leven in de Westerse maatschappij, bij heel veel mensen is er weinig lichaamsbewustzijn. Zij merken bijvoorbeeld pas dat hun nek te strak zit nadat die echt al heftige pijn geeft. We worden veel aangesproken op hoofdwerk en we nemen buitengewoon veel beeldinformatie op. Er is natuurlijk altijd een groep mensen die met name fysiek werk doen, maar doorsnee zijn mensen in onze maatschappij beter thuis in het bovenlijf dan in het fysieke onderlichaam. Dus het is voor veel mensen ook een hele kunst om de energie goed te her-balanceren in het lichaam.

In het boek *Ziekte als Spiegel van de samenleving, waarvan worden Nederlanders ziek*, een van mijn boeken, wordt daar uitgebreid op ingegaan. Veel mensen hebben niet door dat er delen in hun lichaam eigenlijk onbewoond zijn door henzelf. Het zijn vergeten gebieden en juist voor die vergeten gebieden is het ontzettend fijn als het woord IK daarin geplaatst kan worden en de eigen naam. Want je naam en het woord IK hebben een persoonlijke frequentie en daarmee eigen je eigenlijk dat deel van je lichaam ook weer persoonlijk toe. Het is jouw lichaam en het bevordert ook jouw uitstraling.

Het helpt als je het woord IK als een soort mantra in jezelf laat klinken?

Ja, dat helpt enorm. En wat ook heel fijn is als je in een lege auto zit, ik noem maar wat of je woont alleen, om het gewoon ook eens hardop te doen. Wat wij ook wel gedaan hebben in groepen en ook wel wordt dat vrijgegeven binnen bepaalde opleidingen: je doet het eerst stil van binnen in jezelf tot je voelt: dit is zo goed mogelijk mijn natuurlijke IK. Je doet je best, meer is er niet. Het heeft tijd nodig eer je je eigen naam en de frequentie van je naam voelt, alsmede de intonatie van de klanken en dán oefen je het in de groep hardop. Dat doe je beurtelings. IK en dan je naam er achteraan. Dan de volgende naam. Je voelt aan elkaars namen wat dat doet. Wij doen dan in groepen een tweede en een derde ronde en elke keer komt het woord IK weer dieper en de naam weer voller. Dan op een gegeven moment doe je het 'wij', dat noemen we een uitgebreide Naamsoefening. Dan zeg je niet meer het woord IK maar het woord WIJ. Dan hoef je alleen maar je persoonlijke naam te noemen. Dus WIJ en dan je eigen naam. En dan beurtelings doet eenieder dat. De training is dan al geslaagd bij voorbaat. Iedereen is dikke mik met elkaar al binnen een uur alleen al door de Naamsoefening. Zonder tekst of uitleg van wie iemand is, is er verbinding.

We hebben van tevoren aan jullie gevraagd om vragen in te sturen.

Vraag 1. Kan het als je niet lekker in je vel zit en je hebt niet zo'n positief zelfbeeld, kan het dan wat bijdragen om de Naamsoefening te doen om een positief zelfbeeld op te bouwen?

Ja dat steunt zeker, met name omdat de Naamsoefening je altijd uitnodigt om weer in het neutrale midden in jezelf te komen. Je kan zeggen het neutrale midden is in principe kleurloos waardoor je authenticiteit er doorheen kan gaan schijnen.

Het leven zit vol met hectiek en als jij een stil middelpunt binnen die hectiek wil blijven dan heb je heel erg dat middelpunt in jezelf nodig. We hebben allemaal gevoelsuitingen en emoties, verbouwereerdheid of verbijstering, maar je bent meer dan dat. De Naamsoefening brengt je steeds weer terug naar dat stille midden waar ook de transparantie gesetteld is en daar kan jouw identiteit makkelijker doorheen schijnen. Anders word je door de emotiegebieden en de gevoelsgebieden en al die afzonderlijke lagen te veel bepaald waardoor je eigenlijk ook stuurlozer wordt in jezelf.

De Naamsoefening voorkomt stuurloosheid, symbolisch.

Vraag 2. Er is een vraag van iemand over de aura. Zij voelt dat haar auraveld aan de voor- en zijkanten van haar lichaam ruim is, maar aan de achterkant niet. Het voelt voor haar niet in balans. Hoe krijg je het veld weer in het midden?

Ik zal het uitleggen. Hier in het Westen zie je doorsnee dat het auraveld heel makkelijk naar voren beweegt en bij sommige mensen is het haast flinterdun op de rug. Alle aandacht is zo in de context van de aandacht naar buiten gericht dat je eigenlijk te weinig stilstaat en in jezelf valt, waardoor het auraveld aan de achterkant van je lichaam zich onvoldoende kan vormen.

Dus in principe, hoeveel hectiek er ook om je heen gaande is, of hoeveel invoeling je ook op dient te roepen in jezelf ten aanzien van al wat gaande is, in feite dien je dat te doen vanuit je stille midden en je gecentreerdheid. Dán blijft het auraveld gelijkelijk om je heen en heb je het niet nodig om als het ware energetisch naar voren te hangen.

Je ziet het ook bijvoorbeeld als mensen fysieke oefeningen doen – een hele bekende oefening is bijvoorbeeld als je je concentreert op je voetzolen. Eerst steun je zo veel mogelijk op je tenen, dan in het midden van de voet en dan op de hak en dan weer van de hak naar het midden, naar de tenen en dan uiteindelijk cirkel je met de zijkanten van

de voetzool en dan cirkel je ook nog een keer andersom.

Als mensen heel erg uit balans raken bij de tenen en dan naar voren gaan kieperen dan weet je al dat de energie veel te hoog in het lichaam zit en ook vaak te veel naar voren geplaatst. En als ze helemaal in de hak zitten en haast de tenen niet kunnen voelen dan is er te veel verzwaring in het onderlichaam gaande. Dus als je bij de Naamsoefening denkt dat je energielichaam niet goed in balans is, dan is die voeten oefening simpel en makkelijk te doen en voel je je onevenwichtig, houd je even vast aan een stoel. Je zal merken als je het een paar dagen doet, dan is er al een enorme verandering.

En doe daarnaast de handoplegging met je twee handpalmen vlak onder je navel. Ook daarmee gaat die achterkant zich weer meer vormen. Wat ook helpt is het visualiseren van meer energie aan de achterzijde van je lichaam, een hele goede oefening. En, een belangrijke oefening is de vingertoppen onder tegen de sleutelbeenderen aanleggen en als je dan stil bent dan voel je dat je energie weer helemaal naar je rug toe gaat. Je zakt als het ware weer in je ruggengraat terug.

Waarom is dat zo dat we hier in het Westen een auraveld hebben dat te veel naar voren gaat en minder naar achter? Waarom is dat?

We denken te veel en we denken te veel over. We vinden dat we van alles moeten weten. Kennis- en actualiteit opname zijn natuurlijk mooi, maar als je voelt dat het niet doorleefd kan worden door je hele lichaam heen dan ontstaat er een disbalans. Dan ben je wel in staat om heel veel kennis in je op te nemen maar het wordt niet lichaamseigen. Het krijgt geen doorlevingskader. Dan zie je ook dat mensen vaak te druk spreken en niet kunnen stoppen met praten of met denken en dat er geen stilte is.

Dat zie je in sommige landen echt niet en zeker van oudsher niet, waar mensen veel meer aangezet worden om in zichzelf te rusten en aanwezig te zijn.

En ook misschien meteen te reageren in plaats van eerst even goed na te luisteren om dan te bedenken wat een wijs antwoord zou kunnen zijn, misschien?

De doorsnee Westerse mens is een spreker maar geen luisteraar.

Vraag 3: het aantal jongeren met depressie is de afgelopen jaren aanzienlijk gestegen. We horen dat de mentale weerbaarheid afneemt, het is een onderwerp dat veel langskomt. Vanaf welke leeftijd werkt de Naamsoefening. Kan je het gaan doen?

Ik zou zeggen vanaf het vierde jaar kan je écht al starten. Als mensen het boek hebben kunnen ze ook de audio-opnames beluisteren voor kinderen, pubers, adolescenten, maar ook voor de oudere mens die het woord IK eigenlijk nog niet aangenomen heeft.

We hebben ook ouders gehad in onze groepen waarvan de kinderen de Naamsoefening deden en die kwamen soms thuis en die zeiden: 'Ik ben echt nu toe aan de Naamsoefening'. Dan was er heel veel gebeurd en dan vonden ze het ook heel erg nodig dat ze het weer deden.

Op een spelletjesmanier kan je het heel goed in brengen en ook kinderen laten beluisteren wanneer ze aan het overschreeuwen zijn, of wanneer ze lekker in zichzelf zijn. Ze gaan zelf ook het verschil voelen van wat er in hen gaande is, maar ook waar ze zichzelf het plezierigst onder voelen.

Dus het zou ook heel heilzaam zijn voor overbezette jongeren en het in deze tijd ook moeilijk hebben?

Dat vergt haast een grotere verhandeling, maar heel veel jongeren doen meer indrukken op dan dat ze kunnen doorleven en lichaamseigen kunnen maken. Er is dus een overloed aan interactie en aan informatie wat niet verteerd wordt en als het ware ergens blijft hangen in het lijf. Wat dan ook weer te maken heeft met de veranderingen door de hormoonstofwisseling die anders op gang gaat komen en door de verwachtingspatronen die er naar hen toe zijn.

Wat ik ook altijd zo begroetelijk vind is dat heel veel jongeren haast een stilzittend leven hebben of ze moeten buitengewoon veel sporten. Maar veel jongeren zitten voor hun leeftijd ongemakkelijk lang stil. Dat maakt ook dat de aarding van wat het hoofd opneemt niet lekker kan vlotten.

Dan helpt de Naamsoefening omdat de Naamsoefening maakt dat je je soms ook wat afzijdiger kan houden van het teveel. Het geeft een soort natuurlijke begrenzing daar waar je je niet meer – en dat bedoel ik op een positieve manier – waar je je niet meer wil laten overrulen. Waar je voelt dat je niet meer kan beantwoorden aan wat jij niet bent. Jongeren hebben hoge verwachtingen naar elkaar toe en je moet om erbij te horen ook aan van alles en nog wat beantwoorden. Ik weet ook van kinderen hoe de cultuur kan zijn van pesten en hoe akelig dramatisch dat ook uit kan pakken. Kinderen die echt in zichzelf huizen, ook al worden ze gepest, die hebben meer dat ze de pesterijen buiten zich kunnen houden en er wat afstandelijker naar kunnen kijken, omdat ze voelen dat zij dat niet zijn waar de ander het over heeft.

Dus het geeft een bescherming en als de projecties wel binnengekomen zijn wordt door de Naamsoefening de projectie zo snel mogelijk weer uit het auraveld gebracht. Want het kan gewoon heel pijnlijk zijn. Ieder van ons heeft weleens psychisch iets ernstigs

meegemaakt, nou dat doet pijn aan je hart, je voelt de verkramping ook in dat borstgebied plaatsvinden. Als je de Naamsoefening intiem met jezelf doet en er is niemand bij, kan je gewoon je handen op je borstkast leggen zodat je ook jezelf steunt om je eigen identiteit te blijven waarborgen.

Vraag 4: Ik merk dat ik steeds meer vergeetachtig word, kan de Naamsoefening ook helpen om meer toegang te houden tot die herinneringen?

De Naamsoefening centreert en hoe meer je gecentreerd kan zijn en blijven, hoe makkelijker je de vergeetachtigheid weer de baas wordt. Niet doordat je dan de wens hebt het ineens weer te weten middels denken, maar door stil te vallen waardoor wat je vergeten was weer toetreedt.

In deze tijd zijn heel veel mensen vergeetachtig ook jongeren en zeker ook als je ouder bent. We hebben in vergelijking met 100 jaar geleden zoveel meer impulsen te verteren wat niet zomaar ineens in 100 jaar veranderd is in ons. De meeste mensen hebben dus achterstand in vertering van de beelden, maar ook de informatie die ze hebben gehad, dat maakt dat de hersenen een selectie maken over wat werkelijk echt belangrijk is en wat niet en de zaken die er minder toe doen gewoon tijdelijk cancelen.

De Naamsoefening maakt dat je beter in het midden blijft, beter lichaamsbewustzijn opbouwt en daardoor makkelijker kan doorleven waar je mee uitstaat. Niettegenstaande dat: er is veel wat naar je toekomst, dat kan een teveel zijn en dan is vergeetachtigheid bij tijd en wijle ook een zegen. Je hebt echt iets noodzakelijks weer nodig in je bewustzijn. Val vooral stil dan en doe de Naamsoefening.

Vraag 5: Ik heb een roepnaam, maar ik heb ook doopnamen dat vind ik best verwarrend. Welke naam moet ik dan gebruiken? Hoe daarmee om te gaan?

Het antwoord is heel simpel: dat ga je aan jezelf vragen. Je stelt dus een open vraag waar geen enkele lading op zit. Geen enkele voor-ingevuldheid. In de tijd ontstaan dan de naam of namen en ook de volgorde van de namen in jou. Dan voel je soms ook, op een gegeven moment kan er ineens een doopnaam uitgelicht worden die veel betekenis heeft. Soms in de achtergrond van de familie, soms ook in de naamklank en de betekenis van de naam en dat moet je niet invullen, het moet tot je treden. We moeten er met ons hoofd juist niet tussen zitten.

Dan kom je natuurlijk ook automatisch bij de vraag als mensen soms hun namen veranderd hebben. Dat hebben we bijvoorbeeld meegemaakt met mensen die geadopteerd zijn en een Hollandse naam gekregen hebben. In de Naamsoefening komt dan toch vaak ook weer de oorspronkelijke naam naar boven. Of mensen die in een spirituele setting een toegewezen naam gekregen hebben en dan in onze groepen de Naamsoefening doen en dan weten ze wel dat die naam heel mooi is en heel betekenisvol die nieuwe toegevoegde naam, maar komt toch vaak de naam van de geboorte gewoon terug. De betekenissen worden helder met dat je er met je hoofd niet tussen zit.

Nog een aanvulling.

Ik was een paar weken geleden zelf geraakt. Ik was bij drie mensen die al lang de Naamsoefening doen en wat blijkt? Zij nemen steeds alleen hun voornaam. Ze doen de oefening als er nare dingen zijn, kommer en kwel, ziekte of als ze zich uit evenwicht voelen raken en dat helpt. Toen zei ik: goh hoe is het met jullie achternaam? Daar hadden ze niets mee. Wat bleek – dat wist ik ook niet. Ik houd van deze mensen maar die achtergrond kende ik niet – de ouders van de oudste persoon waren NSB'ers geweest. En nog verder terug in de familielijn hadden ze een naar verleden als slavendrijvers. Dus ze waren helemaal niet trots op hun achternaam.

Toen ik ineens zei: maar jullie zijn toch de vernieuwers? Kijk toch wat voor mooie beroepen jullie hebben! Wat jullie nalaten aan werken die een hele mooie sfeer uitdrukken. Ik zou zeggen: inhaleer die achternaam en neem jezelf aan als grondlegger voor de nieuwe richting die nú nodig is. Toen ging er ineens een zucht van opluchting door alle drie heen. Ik denk tot op vandaag werkt dat door dat die achternaam ook de potentie is voor de heling.

Vraag 6: wat kan ik doen als de Naamsoefening in het begin nog niet zo comfortabel aanvoelt? Bijvoorbeeld als je bij het oefenen een emotionele lading voelt. Iemand schreef: ik krijg het bij het oefenen heel warm en nu heb ik het koud en ben ik in tranen.

Oude energie waar de persoon hinder van heeft is dan aan het losraken. Ik zeg altijd: 'Alles wat er uit gaat komt niet terug'. Wuif ze na alle energievelden die niet des jou zijn, maar die je per ongeluk haast opgeslurpt hebt. Wuif de projecties na van wat mensen over je gedacht hebben, de minachtende manier waarop je naam uitgesproken is waar over geroddeld is; hoe je aan iets moest voldoen waar je niet aan kon voldoen. We hebben een behoorlijk eisende maatschappij, dat zit ergens in je lichaam.

En als je dan zo mooi, zoals deze persoon zegt, eerst warm wordt, dan kan je zeggen dat is genezende energie. Er wil iets aangeraakt worden, dat gebeurt. En de kou is vaak dat er iets daarna weer uitgaat. Het is net als met koude rillingen voordat de koorts komt, dan weet je ook dat er iets vrijgezet gaat worden. Ik zou zeggen: wuif het na en besproei het vervolgens gewoon met je tranen. Het is heel goed om te huilen als oude verdrietigheden loskomen, die horen nou eenmaal bij het leven en beter dat je ze los huilt, dan dat je ze vasthoudt in je fysiek en in je psyché.

Vraag 7: Zou je ook kunnen afstemmen op mensen met dementie of met een bepaalde handicap?

Als ik op dementie als eerste afstem dan zou je het op een speelse uitdagende manier kunnen doen, maar op een manier ook dat je afwacht of ze werkelijk aanhaken. Stel dat je speltherapeute bent in een instelling voor mensen met dementie, dan kan je ook liederen ontwikkelen waar de naam in gezongen kan worden. Er zijn ook in onze kringen mensen die met de Naamsoefening zingen. Er zijn allerlei variaties mogelijk om te kijken of je als het ware de identiteit van iemand – in dit geval iemand met dementie – weer een beetje los kan weken door de persoonlijke natuurlijke IK-ervaring weer actief te maken. Dat gaat misschien beetje bij beetje en niet hals over kop dat daar een wonder geschiedt. Elk moment dat iemand zich helemaal weer plezierig zichzelf eigen voelt is heel erg de moeite waard.

En als iemand in psychische nood is of een bepaalde handicap heeft?

Als iemand in psychische nood is helpt het ongelooflijk goed. Laat ze zelf werken met het woord IK om zichzelf in balans te brengen, dus niet overschreeuwen, maar ook de miskennis proberen daaruit te halen. Waar ligt het midden van het woord IK? En dan de naam toevoegen. Want hoe meer jij jouw naam toevoegt en het woord IK in balans hebt, hoe meer je in dat midden van jezelf komt en vanuit dat midden kan je makkelijker ankeren, dieper in wie jij bent en dan heb je ook kans dat een psychose of andersoortige psychiatrische ziektebeelden minder kans van slagen hebben om uit te dijen.

Als dat midden maar goed verankerd is, kan je altijd makkelijker terug naar dat midden. Dat is ook eigenlijk waarom ik mensen aanraad om regelmatig de Naamsoefening te doen, want op die momenten dat er buitengewoon meer geschiedt dan wat jij normaliter

aan kan, dan heb jij jezelf nodig om een goede actieradius op te bouwen in wat er dan nodig is.

Is regelmatig dan elke dag?

Ik zie je al kijken: vraag het aan jezelf.

Vraag het aan jezelf. Maar ik moet zeggen wij hebben veel mensen ontmoet die begonnen zijn met iedere dag tot ze voelden dat hun eigen identiteit zo waarachtig in hen openlag, dat het daarna om de onderhoudsbeurten ging.

En iemand die het lange tijd goed geworteld gedaan heeft, die heeft heel veel respijt. Die kan ook bij een heftige vergadering even naar het toilet gaan en even in die paar minuten IK en de naam doen en weer goed in balans de vergadering in lopen. Echter, het vraagt oefening dat je voelt dat je goed solide jezelf weet te her-balanceren met de Naamsoefening.

Vraag 8: Iets heel anders. Wat zou het betekenen voor leiderschap en voor leiders als zij deze Naamsoefening zouden kúnnen? Wat voor soort leiderschap krijg je dan?

Een totaal andere. Je krijgt een soort natuurlijk authentiek leiderschap, dat gaat nooit over winnen en over de meerwaarde van jezelf en wat je vindt ten opzichte van anderen. Het gaat dan echt over dialoog. Doordat je in het midden bent kan je ook luisteren. Dat scheelt enorm. Dus je kan de gewaarwordingen die gedeeld worden van allen meenemen in je verhaal om te kijken hoe je tot een zo goed mogelijke consensus kan komen, maar ook waar dat op gebaseerd is. Je werkt niet met de aangeleerde tools rondom leiderschap, maar je echt vanuit innerlijk leiderschap. En waarom? Omdat je dat al naar jezelf toe doet.

Dus het zou een hele mooie oproep zijn om dat op alle teamdagen en in de boardrooms en misschien wel bij het kabinet en bij de politiek.

Dat zou top zijn!

Ik heb veel leiderschapstrainingen gegeven – maar wat je hoort bij de Naamsoefening alleen al bij het woord IK wat ze uitspreken, of er in dat woord IK nog macht ligt, of dienstbaarheid. Je hoort het aan de klanken. Of als iemand wel leider wil zijn, maar je hoort de miskennis in de IK-klank al liggen. Dan doet iemand wel zijn best met allemaal aangeleerde tools, maar het is nog niet doorleefd.

Het mooie is dat de Naamsoefening je naar je natuurlijke IK herleidt en dan merk je wel of het de bedoeling is dat je leiderschap uitoefent of niet. Er zijn ook hele andere mooie vormen dan de leiderschapsvorm waarin je gewoon prachtig kan functioneren in de maatschappij. Als leiderschap een hebbertig iets wordt, ja, dan schiet het ook zijn doel voorbij. Dat geldt natuurlijk op alle gebieden waar mensen aan zet zijn om belangrijke zaken te veroorzaken. Als ze dat niet goed uitgelijnd doen uit henzelf of in henzelf en te weinig doorleving hebben, dan praten ze te makkelijk na wat nog niet zelf verworven is.

Irene vraagt aan haar collega's of er nog vragen zijn uit de chat. Nee.

Ik kan altijd nog afstemmen om te kijken of er iets is wat nog aanvulling nodig heeft.

Dat zou dan mijn vraag zijn. Zou jij eens willen afstemmen op deze groep waarmee we bij elkaar zijn, of er misschien nog wat gezegd moet worden.

Ik ga me afstemmen.

Je kan zeggen als je een symbool probeert te vinden voor de Naamsoefening en je hebt daar nog geen ervaring mee en je vindt het nog niet zo makkelijk om je authentieke IK voor het voetlicht te brengen, dan is de Naamsoefening als een bloem in z'n ontluikingsfase die zich steeds verder gaat openen en waar ook steeds meer de kern en de meeldraden van zichtbaar worden.

Dat is ook de ervaring die we opgedaan hebben met mensen in onze groepen, dat ze na verloop van tijd buitengewoon belangrijke beslissingen nemen. Je ziet hun karakterstructuur veranderen. Ze ervaren de uitdagendheid van het leven meer als een leerproces voor hun persoonlijke ontwikkeling en ontwikkeling van anderen. Het gaat gelijkmatiger, de betrokkenheden naar anderen zijn echter, omdat ook de betrokkenheid naar henzelf toe serieus genomen wordt.

Een ander symbolisch beeld.

Ik geloof dat we allemaal een puzzelstukje zijn in het grotere geheel. En als wij als puzzelstukje puur ons eigen inlegstukje van de puzzel vullen met onze natuurlijke eigenheid, dan sluiten we heel mooi aan op anderen die dat ook doen. Maar als we onszelf overstemmen dan worden de randen van het puzzelstukje als het ware rafelig. De stukjes steken uit en hebben geen mooie belijning meer waardoor een ander niet goed aan kan sluiten.

Aan de andere kant als we ons eigen puzzelstukje wie we zijn, niet serieus nemen, wat minachting naar onszelf toe opbouwen en geloven dat we alleen maar falen in plaats van

lerend zijn, dan is ons puzzelstukje niet stevig genoeg om in een legverband met andere puzzelstukjes een groter geheel te vormen.

Wij kunnen als individu nooit verantwoordelijk zijn voor het puzzelstukje van een ander, maar we kunnen wel voor onszelf als onderdeel van die grote legpuzzel die het geheel vormt en wat echt als geheel tot elkander behoort, serieuze omgang betrachten met dat wij als onderdeel van die grote puzzel zijn. We kunnen zorgen dat we inlegbaar en aanvullend zijn op wat het geheel nodig heeft.

Dat is eigenlijk wat ik nog toe zou willen voegen.

Wat verder bij mij binnenkomt is dat op dit moment zoveel mensen ontredderd zijn door het wereldnieuws. Dat is niet alleen rondom oorlog, maar ook rondom de klimaatsveranderingen en ook vele zaken in andere landen waar hongersnood is, het vluchtelingenvraagstuk. Er zijn echt hele grote onderwerpen gaande.

Het is ook de tijd dat alles ontbloot wordt, noem ik het maar. De tijd dat alle zaken die niet goed genoeg gaan aan het daglicht gegeven worden. Dat heeft natuurlijk altijd de intentie dat we naar een beter bewustzijn toe gaan groeien om te kijken of we met elkander daar toch iets ten gunste in kunnen keren.

Hierbij is de Naamsoefening heel wezenlijk, want wanneer je je ontredderd voelt door alles wat er gebeurt of je hoofd blijft maar malen over dat wat jij niet persoonlijk in verandering kan zetten, maak je als het ware dat de ether verzwaaard wordt door je gedachtegangen die toch bevlekt worden (met alle begrip voor die narigheden waar we mee uitstaan).

Het lijkt wel steeds meer meesterwerk te zijn symbolisch, hoe blijf je in balans in een wereld die vaak ook chaos toont? En hoe houd je de verbinding intact met alle positieve nieuwe initiatieven waar vele mensen mee gemoeid zijn maar die niet altijd zo zichtbaar bij jou komen, maar waar je wel in je hart ook steeds steun aan moet blijven geven.

De Naamsoefening helpt je makkelijker in het neutrale veld te blijven. Dat is absoluut niet gevoelloos, je hart krijgt daardoor meer ruimte om je betrokkenheid echt te laten zijn zelfs naar die gebieden toe die je ogenschijnlijk niet kan veranderen. Door je hartsbeleving doe je de verzwaring in de ether verminderen.

Dus het is haast een noodzakelijke oefening geworden in deze tijd voor heel veel mensen om in hun eigen verankering te blijven staan.

Het gaat niet zozeer om sturen, maar als je compassievolle gedachtegangen hebt terwijl je gewoon in jezelf bent en het onderwerp is bij jou bekend, dan zal die energie zich vanzelf wel richten.

Irene: dus ook hier moet je je er niet mee bemoeien.