

CHARLIE MORLEY

# LUCIDE NACHTEN



PRAKTISCHE GIDS

OM HELDER TE DROMEN EN TE LEVEN

**Charlie Morley**

# LUCIDE NACHTEN

Praktische gids om helder te dromen en te leven



AnkhHermes

# INHOUD

Gereedschappen voor lucide dromen 8

Inleiding 9

Opmerking van de auteur 12

## **DEEL I: DE BASISBEGRIPPEN 13**

1. Controlfreaks, ijsbergen en ongeopende mail 15
2. Seks, sport en psychische bagage 37
3. De drie pijlers, carrières en creativiteit 62

## **DEEL II: DIEPER GAAN 81**

4. Archetypen, nachtmerries en de schaduw 83
5. Lucide dromen wereldwijd: Grieken, schlemielen en de Columbus van Hull 105
6. Lucide dromen wereldwijd: sangoma's, sjamanen en lucide lama's 118
7. Eet je lucide 138
8. Genezing, dromen over de doden en lucide leven 157

Tot besluit 174

Noten 177

Dankbetuiging 183

Register 185

Over de auteur 191

# GEREEDSCHAPPEN VOOR LUCIDE DROMEN

## **Gereedschapskist 1: Onthouden, onthouden**

Vijf stappen waardoor je je dromen beter onthoudt

Een dromendagboek bijhouden

## **Gereedschapskist 2: Het terrein leren kennen**

Vijf stappen voor het herkennen van droomtekens

Voorbij de bron zien

Vijf stappen naar een verblijf in de sluimertoestand

## **Gereedschapskist 3: Goed kijken**

Doe een reality check

De Rare-techniek

Vijf stappen waarmee je Columbo wordt

## **Gereedschapskist 4: Hoe je tot luciditeit komt**

Vijf stappen naar hypnagogische affirmatie

De MILD-techniek

Vijf stappen voor de opstaan-en-terug-naar-bedtechniek

## **Gereedschapskist 5: Toegang tot de ijsberg**

De BIS-techniek (bewust in slaap vallen)

## **Gereedschapskist 6: Nu je lucide bent**

Vijf stappen voor het plannen van je lucide dromen

Vijf stappen voor het vullen van je luciditeitstank

## INLEIDING

Het begon allemaal een paar maanden voor mijn twaalfde verjaardag. Het was zondagmiddag en ik verveelde me, zoals dat bij elfjarigen vaak het geval is als het zondag is en het regent en er niets te doen is. Ik begon de weekendkranten door te bladeren, op zoek naar het katern met reclames van postorderbedrijven. Toen ik dat eenmaal gevonden had, zag ik een paginagrote advertentie van iets wat de ‘NovaDreamer’ genoemd werd: een gecomputeriseerd slaapmasker dat je hielp lucide dromen te krijgen. Zodra ik dat las, lucide dromen, was er een klik en ik riep: ‘Dát is cool! Pap, ik weet wat ik voor mijn verjaardag wil!’

Die NovaDreamer heb ik nooit gekregen, maar het zaadje was geplant en het begon een paar jaar later te ontkiemen, toen ik opnieuw gefascineerd raakte door het verschijnsel lucide dromen, en besloot te gaan leren hoe je dat deed.

Dat ik zomaar toegang had tot lucide dromen vond ik echt een van de grootste pluspunten van mijn tienerjaren. Je hoefde er geen spullen voor te kopen, niet geïnitieerd te worden, geen lid te worden van een club. De enige vereisten waren slaap en vastberadenheid. Bovendien was het ook zeer geschikt voor droomseks en dat leek mij, als tiener, een heel goede reden om te leren hoe je lucide dromen kon krijgen.

Een paar jaar later, toen ik me ging verdiepen in het Tibetaanse boeddhisme, maakte ik kennis met iets wat droomyoga genoemd werd. Het is een term voor het beoefenen van – en oefenen in –

lucide dromen, bewust slapen en 'buitenlichamelijke ervaringen', zoals wij dat in het Westen zouden noemen, allemaal gericht op spirituele groei en het trainen van je geest. Binnen de context van de droomyoga is de lucide droom een geestestoestand die veel verder gaat dan een seksuele fantasie: het is een manier om spirituele oefeningen te doen in je slaap. Die mogelijkheid sprak mij als negentienjarige zeer aan.

Toen mijn oefeningen in lucide dromen eenmaal mijn spirituele oefeningen werden kwamen de zaken in een stroomversnelling. De daaropvolgende vijf jaar las ik alles wat ik over lucide dromen en droomyoga kon vinden. Ik kreeg onderricht in deze technieken van de weinigen die er les in gaven en deed boeddhistische retraites bij specialisten in droomyoga als Lama Yeshe Rinpoche, de man die me uiteindelijk het voorstel deed mijn ervaringen aan anderen door te gaan geven. Lucide dromen werd al gauw een essentieel onderdeel van mijn spirituele ontwikkelingsweg.

Maar wat heeft dat allemaal met jou te maken? Welnu: na meer dan zes jaar lesgeven en vijftien jaar praktijkervaring kan ik met zekerheid bevestigen wat ik altijd al dacht: lucide dromen kan je leven veranderen.

Wij mensen brengen een derde deel van ons leven slapend door, en met lucide dromen kunnen we die black-out van dertig jaar gaan gebruiken voor onze psychische en spirituele groei. Kun je je een betere gewoonte voorstellen, in het hedendaagse drukke leven? Niet iedereen maakt dagelijks tijd om te mediteren, maar bijna iedereen gaat 's avonds slapen, en dus ligt het lucide dromen altijd binnen bereik: het is een meditatie die je in bed kunt doen. Dat kun je gerust effectief time management noemen.

Maar wat zijn eigenlijk de voordelen van lucide dromen? Heel veel psychische problemen komen voort uit het feit dat wij mensen onszelf niet kennen. We weten niet wat er in ons omgaat; we zijn vaak onnadenkend en niet-alert. Door lucide te dromen leren we

onzelf werkelijk kennen en worden we geestelijk alerter, dag en nacht.

Ons onbewuste bevat een schat aan wijsheid, over onszelf én over de wereld om ons heen. In het waakbewustzijn wordt die schatkamer zelden betreden, maar als je eenmaal lucide wordt, en dat betekent ook: helder van geest bent, krijg je toegang tot een wereld aan inzichten die in je dromen huizen. Door lucide te dromen word je bewust *binnen* je onbewuste, en dat opent de mogelijkheid tot rechtstreekse communicatie met je eigen goddelijke potentieel, waardoor je gaat zien hoe onbegrensd je eigenlijk bent.

Uit onderzoek van de universiteit van Harvard in de VS is gebleken dat de meeste mensen 47 procent van hun leven niet bewust en niet in het hier-en-nu zijn.<sup>1</sup> Dat statische gegeven kan veranderd worden door lucide te dromen, want helderheid in je dromen leidt tot helderheid in je leven. Je kunt leren ontwaken – in de zin van: tot bewustzijn komen – in je dagelijks leven, zoals je ook kunt ontwaken in je dromen. Wanneer je slechts een paar ogenblikken van je nachtelijke black-out tot helder gewaar-zijn kunt komen, is dat al zó'n geweldige conditionering dat het tot een opmerkelijke verheldering van je kijk op de dingen kan leiden als je wakker bent. Plotseling merk je dat je helder ofwel lucide bent in situaties waarin je meestal wat slaapwandeland rondliep.

Je gaat oog krijgen voor je negatieve projecties, je twijfels en je illusoire beperkingen. Je gaat je bestemming 'tot leven dromen' en je volledige potentieel gebruiken, gewoon doordat je durft te dromen.

Dus: schud je kussen op, stap in bed en maak je riemen vast, want het wordt een spannende tocht.

## OPMERKING VAN DE AUTEUR

Als je op zoek bent naar een diepgaande verkenning van het verschijnsel lucide dromen binnen de context van het Tibetaanse boeddhisme en mindfulnessmeditatie, geef je wellicht de voorkeur aan het eerste boek dat ik voor Hay House schreef: *Dreams of Awakening*, maar als je liever een luchthartig handboek hebt voor het ‘hoe, waarom en wauw!’ van lucide dromen, heb je het perfecte boek in handen.

In *Dreams of Awakening* gebruikte ik mijn eigen dromen voor een onderzoek naar het gebruik van lucide dromen op het spirituele pad, in dit boek tref je echter de casestudy’s aan van de ongecensureerde droomverslagen en reflecties van enkele van de mensen die ik les mocht geven.

Veel technieken die in dit boek zijn opgenomen zijn ook – in meer gedetailleerde vorm – in *Dreams of Awakening* te vinden. In dit boek zijn ze ten behoeve van de beginnende lucide dromer wat beknopter en toegankelijker beschreven, maar ze bevatten nog steeds de overtuigingskracht die nodig is om je te helpen in je dromen tot volledig en helder bewustzijn te komen.



DEEL I

## **DE BASISBEGRIPPEN**

*'Alle mensen zijn tevens dromers.  
Dromen bindt de mensheid samen.'*

JACK KEROUAC

# 1 – CONTROL FREAKS, IJSBERGEN EN ONGEOPENDE MAIL

Dus: wat is dat eigenlijk, lucide dromen? Het is de kunst van het bewust dromen. Een lucide droom is een droom waarin je denkt: *Aha, ik droom!* terwijl je nog slaapt. Zodra je binnen een droom tot bewustzijn komt kan er interactie ontstaan, je kunt de droom richting geven en gaan dansen met je onbewuste.

Als je iemand bent die belangstelling heeft voor psychologie, mindfulness, aandachtstraining, imaginatie en de kracht en invloed van het onbewuste, zul je dol zijn op lucide dromen. Het geeft je namelijk bewuste toegang tot de diepste diepten van je innerlijke wereld, en de mogelijkheid om je dromen naar believen richting te geven.

## **HOE WERKT LUCIDE DROMEN?**

In een lucide droom word je niet wakker – je bent in feite nog diep in slaap – maar is een deel van je hersenen opnieuw geactiveerd (de rechter dorsolaterale prefrontale cortex om precies te zijn, voor wie zich dat afvraagt), waardoor je je droomtoestand bewust kunt ervaren en erop kunt reflecteren. Wanneer je tijdens het dromen eenmaal weet dat je aan het dromen bent, krijg je toegang tot de krachtigste virtuele werkelijkheidsgenerator die er maar bestaat: de menselijke geest.

Voor mij is het feit dat slapen er leuk door wordt een van de meest revolutionaire aspecten van het lucide dromen. Je krijgt er een totaal andere verstandhouding door met het derde deel van je leven dat je in bed doorbrengt. Plotseling is slapen geen ‘verspilde tijd’

meer, zoals sommige mensen dat zien, maar een mogelijkheid tot spirituele groei, een laboratorium voor zelfonderzoek waardoor je ook in je gewone dagelijks leven een stuk helderder kunt worden. Zodra je enig besef krijgt van wat er zich binnen je onbewuste afspeelt, ga je inzien dat je onbeperkt bent, grenzeloos en zó creatief dat het je wildste fantasieën te boven gaat.

De meeste mensen hebben op enig moment in hun leven wel een lucide droom gehad, maar door je de kunst van het lucide dromen eigen te maken kun je dit geweldige verschijnsel met opzet en naar eigen believen gaan ervaren. In feite is de term ‘lucide dromen’ een beetje misplaatst, je zou eigenlijk ‘bewust dromen’ moeten zeggen, want juist dát – het bewuste, en niet zozeer het lucide aspect – is bepalend voor wat je ervaart, maar voorlopig houden we het er maar bij.

Omdat er echter zoveel onbegrip bestaat over wat lucide dromen eigenlijk is, is het de moeite waard even de tijd te nemen om te kijken naar wat het *niet* is:

- Het is geen toestand waarin je half slaapt en half wakker bent. Bij een lucide droom ben je in de REM-slaap (*rapid eye movement*: snelle oogbeweging) en echt uitgeteld, maar is een deel van je hersenen gereactiveerd terwijl je droomt, waardoor je de droom bewust kunt ervaren.
- Het is *niet* louter en alleen een heel levendige droom, hoewel lucide dromen vaak superlevensechte, zeer scherp uitgetekende ervaringen zijn.
- Het is *geen* buitenlichamelijke ervaring (soms ook wel astrale projectie genoemd). Dit punt is bij veel mensen die aan lucide dromen doen nog steeds onderwerp van discussie, maar volgens mij speelt een lucide droom zich voornamelijk binnen ieders eigen en persoonlijke gedachtestroom af, terwijl je bij een buitenlichamelijke ervaring die grenzen overschrijdt.

Een lucide droom is een droom waarin je weet dat je droomt *terwijl* je droomt. Blij dat we dat helder hebben nu!

Wanneer je lucide droomt beweeg je je volledig bewust binnen een driedimensionale constructie van je eigen geest. Je kunt letterlijk om een projectie van je eigen innerlijk heen lopen – of vliegen – en complexe, betrokken gesprekken voeren met personificaties van je eigen psyche.

Een hoge mate van luciditeit brengt een grote helderheid van geest met zich mee. Dat wil zeggen dat je kunt reflecteren op het feit dat je slaapt en je lichaam in bed ligt. Je kunt bij jezelf denken: *Wauw, dit is cool, ik kan niet wachten tot ik dit aan anderen kan vertellen als ik wakker ben*, en je hebt toegang tot al je herinneringen en persoonlijke ervaringen. *Jij* bent in die droom, maar het is een onbegrensde *jij*. Dat wil zeggen dat je kunt genezen, mediteren en leren op manieren die in het waakbewustzijn onmogelijk lijken.

Dat is al heel bijzonder, maar het is bij lange na niet het meest bijzondere. De meeste nieuwelingen in het lucide dromen zijn pas echt geschokt doordat het zo ontzettend *echt* aanvoelt. Een lucide droom ziet er net zo echt uit als de ‘gewone’ werkelijkheid, en ruikt en smaakt ook net zo echt, en toch is het voornamelijk een projectie van je geest. Als je het moeilijk vindt je voor te stellen hoe een lucide droom voelt, bekijk dan de droomverslagen in de casestudy’s in dit boek. Op bladzijde 46 staat een goede om mee te beginnen.

En tegen de sceptici en tegenstanders wil ik zeggen: lucide dromen bestaat. Het is al bijna veertig jaar een wetenschappelijk bewezen verschijnsel. Het bestaat, en dat weten we doordat het een unieke en ‘meetbare neurale correlatie’ heeft, wat betekent dat het niet een louter psychisch, maar een fysiek verschijnsel is.

## EEN STUKJE WETENSCHAP

In 2009 bevestigden onderzoekers van de neurologische kliniek van de universiteit van Frankfurt dat 'lucide dromen een hybride bewustzijnstoestand is die definieerbaar en meetbaar verschilt van de waaktoestand en van de droomtoestand tijdens de REM-slaap (*rapid eye movement*).<sup>1</sup> Vervolgens ontdekte men in 2012 in het Max Planck Instituut voor Psychiatrie in München dat bij lucide bewustzijn binnen de droom 'de activiteit in hersengebieden die te maken hebben met zelfreflectie en zelfbeeld, daarbij inbegrepen de rechter dorsolaterale prefrontale cortex en de frontopolaire gebieden, binnen enkele seconden beduidend toenam.'<sup>2</sup>

Hoe heeft men dat ontdekt? Als je iemand aansluit op apparatuur waarmee de hersenactiviteit gemeten wordt, een EEG-apparaat bijvoorbeeld, of een fMRI-apparaat – een soort scanner die gebruikmaakt van magnetische resonantie, waardoor een live beeld ontstaat van de hersenactiviteit – en kijkt wat er gebeurt wanneer die persoon droomt, zie je dat de hersenstam en de occipitale hersenkwab zeer actief worden, terwijl het voorste gedeelte, de prefrontale cortex, bijna in zijn geheel inactief is.

Wetenschappers denken dat de persoonlijkheid<sup>3</sup> en het ik-gevoel in gebieden in de prefrontale cortex huizen<sup>4</sup> en dus kun je, aangezien die hersengebieden 'offline' zijn tijdens een droom<sup>5</sup>, rustig aannemen dat je inderdaad, laten we zeggen, de koningin van Egypte bent. Totdat je wakker wordt, de prefrontale cortex weer 'online' is, en je beseft dat het maar een droom was dat je de koningin van Egypte was.

Maar in een lucide droom gebeurt er iets anders. Als je lucide wordt in je droom, worden gebieden in de prefrontale cortex weer aangeschakeld terwijl je nog droomt, en dan denk je dus: Wacht eens even, koningin van Egypte? ... Dan droom ik zeker! Of, in de poëtische bewoordingen van meditatie-expert Rob Nairn: 'Wanneer je je eenmaal realiseert dat datgene waarvan je dacht dat het echt was in feite een droom is, verschuift er ogenblikkelijk iets in je bewustzijn. En op die manier openbaart zich de labyrintische psyche.'<sup>6</sup>

Een van de meest voorkomende ingangen naar een spontane lucide droom is dat je op iets afwijkends stuit en beseft dat het dan wel een droom moet zijn. Hoe gaat dat in zijn werk? Je droomt lekker een eind weg totdat er iets gekks gebeurt en je denkt: *Wat is dit ...? Dit kan niet in het echte leven, ik ben vast aan het dromen!*

Dit leidt bij veel beginnende lucide dromers tot een stoot adrenaline – *Wauw, dit is tof!* – en vervolgens liggen ze wakker in bed, met bonzend hart en vol enthousiasme over hun eerste lucide droom. Als je je erin oefent is het echter mogelijk om zo lang je wilt in die lucide droom te blijven. We zullen later bekijken hoe je dat doet.

### **RAAR MAAR WAAR**

Als je het gevoel hebt dat je vijf minuten in een lucide droom verkeerde, is dat waarschijnlijk ook het geval. Onderzoek heeft uitgewezen dat bij de meeste mensen de beleving van de tijd in de lucide droomtoestand ruwweg hetzelfde is als in het waakbewustzijn.<sup>7</sup> Waarom? Omdat je, als je eenmaal lucide bent, zo ongeveer hetzelfde vermogen hebt om de tijd in te schatten als wanneer je wakker bent. Stel je eens voor dat je een uur lang (zo lang duurt de langste droomperiode namelijk) de tijd hebt om je eigen innerlijke wereld te verkennen.

### **Word ik moe van lucide dromen?**

Nee, je wordt er niet moe van. Eigenlijk voelen de meeste mensen zich meer verkwikt als ze wakker worden uit lucide dromen dan na gewone dromen. Lucide dromen treden bijna uitsluitend op tijdens de REM-slaap, en dat is in feite geen rustgevende slaaptoestand. De oorspronkelijke naam voor REM-slaap was zelfs ‘paradoxaal slaap’, met als paradox dat het brein tijdens de droom vaak actiever is dan in de waaktoestand.

Elke fase van de slaap heeft een doel. De fases zonder REM en de diepe slaap, die het grootste deel van de slaap uitmaken, zijn voornamelijk noodzakelijk om het lichaam uit te laten rusten en ‘het brein schoon te maken’<sup>8</sup>, terwijl de REM-slaap nodig is voor het

verstevigen van het geheugen en het integreren van de psychische processen.

Dat gebeurt uiteraard vanzelf tijdens het niet-lucide dromen, maar men heeft geconstateerd dat het brein hoogfrequente gamma hersengolven gaat vertonen als je binnen je dromen eenmaal lucide wordt, hersengolven die verband houden met meditatie van hoog niveau<sup>9</sup>, hypnose en psychische groei. Dat zou kunnen betekenen dat dromen tijdens de REM-slaap nóg heilzamer wordt wanneer je lucide droomt.

Daar komt bij dat lucide dromen voor de meeste mensen zó sensationeel is dat de dag erna vaak nog gekleurd wordt door het verheugende gevoel dat je een soort kunststuk uitgehaald hebt.

### **ECHTER DAN ECHT**

Zoals ik hiervoor al zei is het gekke van lucide dromen dat ze vaak helemaal niet droomachtig zijn. Een volledig lucide droom kan zó volslagen realistisch overkomen dat veel mensen denken een volkomen andere dimensie, een andere realiteit te zijn binnengetrepen. En in feite is dat ook zo, maar het is geen dimensie ergens in de ruimte: het is de ruimte in hun eigen geest.

Een lucide droom heeft uitermate verfijnde details. Leg je hand op je hart en je kunt het voelen kloppen, hoewel zowel je hand als je hart simpelweg uit ‘dromenstof’ bestaat. Een lucide droom kan échter overkomen dan het echte leven, en die hyperrealiteit komt eruit voort dat onze zintuigen zich niet beperken tot de fysieke organen. Om een voorbeeld te noemen: mijn zicht was in het echte leven ooit zeer matig<sup>10</sup>, maar binnen een lucide droom was het perfect. Dat komt doordat ik, in de lucide droom, niet met mijn ogen keek maar met mijn geest.

Hoewel een lucide droom er hetzelfde uit kan zien als de gewone wereld, gelden er niet dezelfde regels. Dat wil zeggen dat je in een lucide droom kunt vliegen, dingen met je gedachten kunt ver-

plaatsen, telepathisch kunt communiceren met de personages in je droom en het verhaal van de droom met je wil en je eigen verwachting richting kunt geven. In feite is een lucide droom een zeer minutieuze en ingewikkelde mentale constructie die zó echt kan lijken dat je vraagtekens gaat zetten bij de aard van de dagelijkse werkelijkheid.

Betekent dit dat lucide dromers de kans lopen het contact met wat echt is kwijt te raken? Nee. In feite is zelfs het tegendeel het geval. Wanneer je eenmaal de hallucinatoire werkelijkheid van het droomlandschap doorziet, en weet dat het een illusie is, ben je beter toegerust om illusies te herkennen als je wakker bent. Je wordt er mentaal stabiel en zelfbewuster van.

### **RAAR MAAR WAAR**

Droomonderzoeker Jayne Gackenbach verwijst naar een proefpersoon die lucide dromen gebruikte om af te vallen. Het verslag laat zien dat de vrouw zich overdag onthield van het eten van vette dingen omdat ze wist dat ze die in haar dromen kon eten. Misschien is het tot je nemen van voedsel tijdens lucide dromen wel zó realistisch dat het brein signalen naar de ingewanden stuurt die zeggen: 'Ik zit vol'. Tegen die vorm van suggestie kan een maagband niet op!

Wie probeert uit te leggen hoe dat *voelt*, lucide dromen, kan net zo goed proberen uit te leggen hoe chocolade smaakt. Ik kan alle mogelijke bijvoeglijke naamwoorden gebruiken, maar je zult nooit echt te weten komen hoe chocolade smaakt zolang je het niet zelf proeft. Dat geldt dus ook voor lucide dromen. Dit boek kan je helpen chocola te proeven. In feite gaan mensen, als ze gaan lezen over lucide dromen, vaak al chocola ruiken en zich realiseren dat ze lucide dromen *gehad* hebben, en dat ook zij dat gouden ticket voor een bezoek aan de chocoladefabriek kunnen vinden.

### **AAN HET ROER IN JE DROOM**

Zodra je lucide bent kun je daadwerkelijk *kiezen* wat je doet in je droom. Dat kan van alles zijn: van surfen tot mediteren, of het



ontmoeten van een personificatie van je hogere zelf, maar veel beginners kiezen voor vliegen. Ze worden lucide, nemen zich voor te gaan vliegen en daar gaan ze: zoef, boven het droomlandschap omhoog, waarbij ze de snelheid en het traject zelf in de hand hebben. Deze mate van subjectieve controle kan hen heel goed op de gedachte brengen dat ze de hele droom in de hand hebben, maar dat is simpelweg niet het geval.

Robert Waggoner, expert op het gebied van lucide dromen, zegt in zijn boek *Lucid Dreaming, Gateway to the Inner Self*: 'Geen enkele zeeman beheerst de zee. Zo beheerst ook geen enkele dromer de lucide droom.' Dat is helemaal waar, want voor onze dromen geldt hetzelfde als voor de zeeman die denkt dat hij de ontzagwekkende kracht van de zee naar zijn hand kan zetten.

De gedachte dat je ego, die papieren tijger (die meekomt als je een lucide droom hebt) op enigerlei wijze de ontzagwekkende kracht van het onbewuste kan beheersen of richting geven, betekent dat je er overdreven veel invloed aan toekent. De onbewuste geest die droomt is zó veel invloedrijker dan het door het ego-gerichte verstand. Lucide dromers die denken dat ze de droom kunnen beheersen hebben datgene waarmee ze te maken hebben behoorlijk onderschat.

De controle willen hebben betekent vaak ondergeschikt maken, domineren en onderdrukken, dus laten we, in plaats van te willen controleren, onze pijlen richten op choreografie, invloed uitoefenen op en richting geven aan de droom. Ik weet dat het merendeels een kwestie van woordkeus is, maar woorden hebben een groot effect op het onbewuste, dus wees je bewust van de energie die van je woorden uitgaat. We willen ons onbewuste tot bondgenoot maken, niet tot vijand. Probeer je droomgeest niet te beheersen, probeer er daarentegen vriendschap mee te sluiten, want als je je onbewuste eenmaal tot je vriend gemaakt hebt, heb je toegang tot meer energie dan je ooit voor mogelijk had gehouden.

## **RAAR MAAR WAAR**

Het schijnt dat het spelen van videogames goed kan zijn voor lucide dromen (sorry, ouders!). Droompsychologen zeggen dat ‘gamers die gewend zijn in het spel invloed uit te oefenen op hun omgeving, dat naar hun dromen kunnen vertalen’.<sup>11</sup> Uit onderzoek blijkt dat mensen die regelmatig videogames spelen meer kans hebben op lucide dromen en hun dromen beter kunnen beïnvloeden als ze eenmaal lucide zijn.

## **NIEUWE PADEN IN DE HERSENEN CREËREN**

Men heeft ons lange tijd voorgehouden dat ‘je een oude hond geen nieuwe kunstjes kunt leren’, maar een prachtige en optimistische ontdekking in de neurowetenschap – neuroplasticiteit geheten – vraagt nu om een heroverweging van de gedateerde gedachte dat de fysieke opbouw van de hersenen onveranderlijk zou zijn als men eenmaal de volwassenheid heeft bereikt. Neuroplasticiteit is een term die verwijst naar het vermogen van de hersenen om te veranderen en zich aan te passen in reactie op nieuw aangeleerde en herhaalde acties, en het kan worden bereikt door middel van lucide dromen.

Hoe dan? Ons neurologisch stelsel maakt geen onderscheid tussen wat je meemaakt als je wakker bent en wat je meemaakt als je lucide droomt, wat betekent dat lucide dromen over iets wat je doet voor de hersenen niet telt als het je *voorstellen*, het telt als het daadwerkelijk *doen*. De lucide droom is zó ‘lichamelijk’ van aard dat de hersenen gaan functioneren in overeenstemming met datgene waarover je droomt. Dat betekent dat je kunt *leren* in je lucide dromen, dat je erin kunt *trainen*, en dat je zelfs blijvende veranderingen kunt aanbrengen in je hersenweefsel.

Maar hoe werkt dat? Dankzij de activering van de prefrontale hersengebieden die met volledige luciditeit gepaard gaat, kunnen we tijdens de slaap het volledige potentieel van neuroplasticiteit gaan benutten. Tijdens het lucide dromen kunnen bestaande neurale paden in de hersenen worden versterkt en nieuwe gecreëerd, net zoals dat mogelijk is als we wakker zijn. Dat wil zeggen dat dro-

mers die zich in hun lucide droom bewust bezighouden met de beoefening van het een of ander (zoals een sport, een kunstvorm, vriendelijk gedrag) paden creëren en versterken die daarmee verband houden, waardoor het makkelijker wordt die dingen te doen als ze wakker zijn.

Elke keer dat je moedig optreedt in een lucide droom, versterk je dus de neurologische paden die verband houden met moed. En elke keer dat je je onbewuste in vriendschap de hand reikt, versterk je een relatie die doorloopt als je wakker bent.

Bij niet-lucide dromen wordt de neuroplasticiteit niet in dezelfde mate aangewakkerd (dus maak je geen zorgen over de droom waarin je je baas naar de strot vloog!), maar als je eenmaal lucide bent en kunt beslissen wat je doet, kun je de neurale paden beïnvloeden op basis van de acties die je onderneemt. En dat heeft enorme implicaties: je kunt je hersenen veranderen terwijl je slaapt.

## **DE IJSBERG VAN DE GEEST**

Sigmund Freud, de vader van de psychoanalyse en auteur van *De Droomduiding*, heeft veel betekend voor het populariseren van het gebruik van dromen binnen een therapeutische setting. Hoewel veel van zijn ideeën vandaag de dag nogal gedateerd overkomen, is zijn model van de menselijke psyche op dit moment minstens even relevant als honderd jaar geleden.

Freuds theorieën leidden ertoe dat men zich de geest voorstelde als een ijsberg, en die is, zoals we weten, onder de oppervlakte veel groter dan erboven. Deze vergelijking vormde de basis van Freuds onderscheid tussen het bewuste en het onbewuste. Hij geloofde dat het rechtstreeks herkenbare deel van de geest, het 'bewuste', in feite het zeer kleine aspect is, en dat het 'onbewuste', het deel dat zich onder de oppervlakte bevindt, het merendeel uitmaakt.

Veel mensen denken dat ze niet meer zijn dan datgene waarvan ze zich *bewust* zijn: hun gedachten, gevoelens, overtuigingen en zienswijzen, maar dat is slechts een fractie van wie ze eigenlijk zijn. Helaas gaan de meesten onder ons slaapwandelen door het leven, beperkt door wat we aan de oppervlakte zien, ons niet bewust van de krachtcentrale aan mentale energie die daaronder ligt.

Het onbewuste bevat enorme hoeveelheden informatie (alles wat je ooit gedaan, gezegd, gehoord of gezien hebt) waar het bewuste als je wakker bent maar beperkt toegang toe heeft. Met het beeld van de ijsberg voor ogen kunnen we ons voorstellen dat slechts tien procent van onze innerlijke wereld bewust is, observeerbaar en beschikbaar voor ons rationele bewustzijn, terwijl ongeveer negentig procent onbewust is,<sup>12</sup> vaak niet herkend wordt en een ogenschijnlijk irrationele inhoud heeft: irrationeel in de ogen van het bewuste, welteverstaan.

Wat is dus een van de gemakkelijkste manieren om het onbewuste te verkennen? Via je dromen. Dromen ontstaan voornamelijk vanuit het onbewuste, dus je dromen onderzoeken is hetzelfde als je onbewuste onderzoeken. Met lucide dromen ga je nog een stap verder met dat onderzoek, je krijgt dan ‘rechtstreeks toegang tot gegevens vanuit het onbewuste zonder dat die door het rationele, bewuste denken worden geredigeerd’, zoals Valerie Austin, expert in hypnotherapie, ooit tegen me zei.

Je werkelijke capaciteiten liggen simpelweg te wachten tot ze zich aan je kunnen openbaren, en als je dingen doet waarmee je je geest traint, zoals meditatie, zelfhypnose, energiewerk en, uiteraard, lucide dromen, ga je enig idee krijgen van hoe diep die ijsberg reikt.

## **WIL JE DIEPER?**

Dus: als onze geest of binnenwereld een soort ijsberg is, wat is dan de zee waarin hij drijft? En hebben we ook toegang tot die zee, in onze lucide dromen? Het antwoord luidt ja. Het ziet ernaar uit dat je, als je door je lucide dromen eenmaal toegang hebt tot de ijsberg, ook de verste uiteinden ervan kunt verkennen, wat je in contact brengt met het transpersoonlijke collectieve onbewuste en meer (waarover later meer).

Door oefening kun je zelfs de hele ijsberg achter je laten, via het deels doordringbare membraan van de lucide droom, en de universele oceanische geest waarin hij ronddrijft verkennen. Meer informatie over de werking van deze buitenlichamelijke verkenningen vind je in mijn eerste boek *Dreams of Awakening*.

## **JE POST OPHALEN**

Elke keer dat je droomt schrijft je onbewuste je een brief, zo luidt het gezegde. Veel mensen doen niet de moeite die brieven ook te lezen – en sommigen weten niet eens dat ze brieven krijgen – maar iedereen droomt, en dus krijgt iedereen 's nachts brieven van zijn droomgeest. Soms is zo'n brief slechts een samenvatting van wat er overdag gebeurde, maar andere keren biedt hij diepgaande inzichten in je geestestoestand van dat moment. Iedere brief is uniek en iedere nacht brengt je nieuwe brieven om te lezen.

Stel je eens voor dat je elke nacht, je hele leven lang, een brief naar een vriend schrijft, in het volle besef dat hij of zij de post niet eens ophaalt, laat staan je brieven leest. En desondanks blijf je onvermoeibaar brieven schrijven. En dan merk je op een dag dat je vriend eindelijk je brieven begint te lezen. Hoe zou dat zijn? Waarschijnlijk voel je dan vol vreugde een verbondenheid met je vriend die je nog nooit eerder zo gevoeld hebt, en het kan zijn dat je ook wat sappiger gaat schrijven, je brieven spannender en interessanter maakt. Zo gaat dat ook met je dromen.

Maar hoe begin je aan het lezen van die brieven van je onbewuste, hoe krijg je zicht op wat het probeert aan je over te brengen? Je begint door je post op te gaan halen, wat betekent dat je begint je dromen te *onthouden*. Dat geeft je niet alleen een waardevol inkijkje in de inhoud en de toon van je onbewuste, het laat je onbewuste ook weten dat je bereid bent ernaar te luisteren. Ineens wordt de briefschrijver gehoord, na al die jaren waarin hij werd genegeerd. Wat een blijdschap! En dan wil het onbewuste méér brieven schrijven, deze keer met een nog grotere draagwijdte, en nog diepere inzichten aan je doorgeven.

### **EEN ONTMOETING MET DE BRIEFSCHRIJVER**

Op een dag besluit je dat je je correspondentievriend of -vriendin face to face wilt ontmoeten, dus ga je de technieken voor lucide dromen toepassen die dat mogelijk maken. En die nacht ontdek je dat je in je droom volslagen lucide kunt zijn. De briefschrijver is druk bezig met schrijven en ineens loop jij de droom binnen terwijl ze zit te schrijven.

Stel je eens voor hoe blij ze zal zijn je te zien! Stel je het gesprek eens voor dat jullie zullen voeren. Denk aan de vriendschap die jullie kunnen sluiten. Dát gebeurt er als je lucide wordt in je dromen: eindelijk ontmoet je de briefschrijver van aangezicht tot aangezicht. Maar let op: de briefschrijver schrijft je al jaren, en nu ze eindelijk de kans krijgt om met je te praten kun je er zeker van zijn dat ze zich niet bezig zal houden met koetjes en kalfjes: ze gaat wellicht regelrecht op de sappige stukken af. En daarom kunnen je lucide dromen zeer intense, onthullende ervaringen zijn. Je ontdekt aspecten van je geest die een heel groot deel van je leven uit het zicht zijn gebleven.

Maar laten we niet op onszelf vooruitlopen. Voordat je de briefschrijver ontmoet moet je eerst haar brieven gaan lezen. Hoe doe je dat? Door jezelf te leren je dromen te onthouden. Je dromen onthouden is niet alleen het fundament van je relatie met je onbewuste, het is ook het fundament van het lucide dromen. En dat

fundament gaan we nu leggen, nu we de eerste kist met gereedschappen voor lucide dromen gaan openmaken en gaan onderzoeken hoe we onze dromen kunnen onthouden en vastleggen.