

De Kunst van het Lucide Dromen; Een Handleiding

CAROLUS M. DEN BLANKEN

Opgedragen aan alle Dromers die proberen te achterhalen in welke wereld zij leven.

De technieken in dit boek zijn door de auteur zorgvuldig overwogen. Niettemin is elke vordering op de auteur en/of uitgever ten aanzien van persoonlijke, zakelijke en vermogensschade uitgesloten.



Colofon Lucide dromen is een uitgave van
© Uitgeverij Elmar b.v., Rijswijk MXM
© Auteur: Carolus M. den Blanken
Lay-out omslag: Victor Hoefnagels
Illustratie omslag: Wim Hurman
Lay-out: Anne-Marie Visser
ISBN 906120 8173
CIP gegevens
Trefw. 'Dromen'; 'Psychologie'
Inhoud

Voorwoord

- 1 Het begin van mijn droomarbeid
 - 2 De eerste lucide dromen
 - 3 Droompioniers
 - 4 Leren lucide te dromen
 - 5 Toepassingsmogelijkheden
 - 6 Adressen
- Litteratuur

Voorwoord

Het onderwerp van dit boek, dromen waarin je tijdens het dromen weet dat je aan het dromen bent, staat binnen de wetenschap bekend als 'lucide dromen'. Alhoewel er sedert jaar en dag melding gemaakt is van het verschijnsel, is het onderzoek ernaar de laatste jaren in een stroomversnelling terechtgekomen. Dit is het rechtstreeks gevolg van het feit dat dr. Keith Hearne van de Universiteit van Liverpool en dr. Stephen LaBerge van de Stanford Universiteit als eersten erin geslaagd zijn het wetenschappelijke bewijs voor het fenomeen te leveren. Vervolgonderzoeken leveren opzienbarende resultaten op. Praktisch iedereen blijkt het lucide dromen te kunnen leren. Maar motivatie en discipline zijn hierbij belangrijke voorwaarden.

Lucide dromen bieden je de mogelijkheid je fantasieën in droomwerkelijkheid om te zetten. Ook lopen lucide dromers niet weg voor (be)dreigende droomfiguren, maar gaan ze een dialoog aan. Hierdoor kunnen ze inzicht in zichzelf verkrijgen omdat ze op deze wijze 'live' hun droombeelden kunnen interpreteren. Lichamelijke zelfgenezingsprocessen op gang brengen lijkt ook tot de mogelijkheden te behoren. Mensen die in hun lucide dromen hun sport beoefenen zullen bemerken dat in werkelijkheid hun prestaties aanmerkelijk opgevoerd kunnen worden.

Ook op het creatieve vlak heeft de lucide droom zijn waarde bewezen. Zo hebben verschillende kunstenaars in hun lucide dromen de (basis)elementen aangereikt gekregen voor hun uitingen. Zakelijk gezien lijkt er ook heel wat met lucide dromen te doen. Er zijn bijvoorbeeld verslagen van lucide dromers die in of door middel van hun dromen de oplossing voor technische problemen vonden. Dat de lucide droom een uitstekend pad blijkt tot zelfverwerkelijking vormt mijns inziens in deze tijd, waarin vele mensen op zoek zijn naar de zin van het bestaan, een reden temeer om te beginnen met 'wakker te zijn in de droom'.

'De Kunst van het Lucide Dromen' is gebaseerd op de bevindingen van het hedendaagse lucide droomonderzoek, mijn eigen ervaringen, en contacten met pioniers op dit terrein.

In het eerste deel beschrijf ik hoe ik met mijn dromen aan de slag ben gegaan en later lucide begon te dromen. Mijn eerste stappen in het (lucide) droomland komen aan bod en ik zal mijn angsten en twijfels niet uit de weg gaan.

Het tweede deel van dit boek geeft een kort overzicht van de geschiedenis van de lucide droom, biedt technieken en tips om in de lucide droomwereld te komen en te blijven en gaat in op toepassingsmogelijkheden.

Het derde deel geeft niet alleen een overzicht van organisaties/personen die zich bezighouden met het onderzoek naar lucide dromen, maar bevat tevens de adressen van de voornaamste tijdschriften op het gebied van de lucide droom. Verder vind je een uitgebreid literatuuroverzicht. Het verschaft je de mogelijkheid tot eventuele verdere zelfstudie en geeft tevens een goed overzicht van wat gaande is op het (wetenschappelijke) droomterrein.

Dit is het eerste Nederlandstalige boek dat de resultaten van het lucide droomonderzoek van de laatste jaren bundelt. Omdat ik elke schijn van 'uit-de-duim-zuigerij' wil vermijden, tref je tussen de tekst soms een * aan. Dit betekent dat je verwezen wordt naar de literatuurlijst. Het biedt je de mogelijkheid om mijn beweringen te controleren. Soms zie je een cijfer tussen haakjes. Onderaan de desbetreffende bladzijde staan dan nadere gegevens. Ik hoop dat met deze opzet de leesbaarheid van het boek bewaard is gebleven.

Ofschoon dit boek een inleidend werk betreft, beschikt eenieder die het gelezen heeft over voldoende informatie om de eigen ontdekkingsreis van start te doen gaan.

Een boek ontstaat uiteraard niet uit het luchtledige. Het vertrouwen, de steun, en informatie van vele personen hebben bijgedragen aan de totstandkoming ervan. Ik denk aan de lucide dromers die op een oproep mijnerzijds in een landelijk dagblad gereageerd hebben. De uitwisseling van hun ervaringen en inzichten hebben mij gemotiveerd mijn pionierswerk voort te zetten. Ik noem met name de heren Ilya Witsel en Jeroen Vos, beiden woonachtig te Amsterdam. Verder ben ik bijzondere dank verschuldigd aan:

Dr. Christian Bouchet (Parijs), prof. dr. Jayne Gackenbach (Edmonton), prof. dr. J. Alan Hobson (Boston), drs. Franz Maissan (Amsterdam), drs. Eli Meijer (Utrecht), dr. Morton Schatzman (Londen), dr. Christian Stephan (Freiburg), en vooral prof. dr. Paul Tholey (Frankfurt).

De heer Viktor Vos (Amsterdam) was zo vriendelijk om de oorspronkelijke tekst te lezen en van op- en aanmerkingen te voorzien. Tevens ploegde hij met het oog op de grammaticale aspecten het manuscript door en hiervoor verdient hij op zijn minst een paar nieuwe contactlenzen. Wanneer ik weer eens teleurgesteld was in de apathische en afwijzende houding van de Nederlandse wetenschappelijke wereld stond mw. Marion Verwer te Utrecht altijd klaar om mijn klaagzangen aan te horen. Zij wordt bijna het laatst genoemd maar haar betekenis mag hieraan niet gemeten worden. Mijn lieve droomfiguren bedank ik elke nacht, maar het kan geen kwaad dit nog eens expliciet in dit voorwoord te doen. Dit boek is in feite door hen geschreven.

1990.

Toegevoegd:

Dit boek werd ruim tien jaar terug gepubliceerd en sedertdien is het lucide droomonderzoeksterrein snel veranderd, zoals overigens met alles in het leven gebeurt.

Lucidity Letter hield op te bestaan; de vooraanstaande onderzoekers Prof. Dr. Paul Tholey and Carlos Castaneda overleden; adressen wijzigden zich, literatuur breidde zich uit, nieuwe inductietechnieken werden ontwikkeld en het Internet werd een massamedium.

Persoonlijk raakte ik wat verwijderd van de tekst uit dit boek. De innerlijke visie, die de lucide droom presenteert als 'leven in de een of andere virtuele wereld' dekt niet meer geheel mijn reizen, ervaringen en gevoelens van de laatste jaren.

Het gevolg van dit proces beschrijf ik in het uit 1997 stammende artikel 'De Onsterfelijke, De Levende Doden en de Doden'.

2000

Toegevoegd:

"Maybe Time changes me, but I can't trace Time (David Bowie).

When I look nowadays into the mirror, I see faces I never saw before.

I travel thru worlds I never expected to explore.

Carolus den Blanken/Utrecht/2005.

Hoofdstuk 1

Het begin van mijn droomarbeid

Ik was de leeftijdsgrens van dertig jaar gepasseerd. Mijn relatie was op de welbekende klippen gelopen en ik zuchtte onder de last dat mijn leven weinig uitzicht bood en steeds afgepaster werd. Bruiste ik in mijn studententijd nog van de energie, die zich ontladde in het bezoeken van popconcerten, het aanschouwen van tentoonstellingen, het reizen in binnen- en buitenland, dan wel thuis het bespelen van de gitaar, het in elkaar draaien van geluidscollages of het schrijven van bizarre verhaaltjes, van al deze creativiteit was in de loop der jaren weinig overgebleven.

Het tijdsbeeld had er natuurlijk ook mee te maken. Na de jaren van de flowerpower bevond ik mij opeens in het decennium van de harde zakelijkheid, de no-nonsense; het einde van mijn dagdromen. Zowaar had ik na jarenlange tegenstribbeling een kleurenbak van mijn broer overgenomen en een abonnement op de kabeltelevisie genomen. Avond na avond trok het ene na het andere programma aan mijn ogen voorbij en wanneer ik ging slapen wist ik ternauwernood nog wat ik voorheen aanschouwd had. Daarbij kwam dat mijn lichamelijke gesteldheid achteruit ging. Nauwelijks had mijn dokter vastgesteld dat ik leed aan een slecht functionerende schildklier of daar diende zich het volgende euvel reeds aan. Ik kreeg last van dreinende hoofdpijnen, gepaard gaande met aanvallen van misselijkheid. Uitgebreid onderzoek volgde en ik werd uiteindelijk doorverwezen naar de kno-arts. Deze diagnosticeerde mij als allergisch voor praktisch alles wat op zijn waslijst voorkwam. Ik diende mijn huishouding drastisch te saneren; geen vaste vloerbedekking, kunststofdekbed en kussen, ophouden met roken uiteraard en liefst twee keer per dag stofzuigen met een maskertje voor mond en neus.

Mij becroop het gevoel dat ik mij net zo goed direct kon opsluiten in een steriele computerruimte, gehuld in ruimtevaartpak. Het zal je duidelijk zijn dat ik van dit alles niet optimistischer werd. Wat was er terechtgekomen van al mijn jongensdromen? Had ik niet als journalist de wereld willen doortrekken? Onder spervuur mijn flitsende verslagen doorbellend naar de redacties van de toonaangevendste tijdschriften? Waar was mijn alternatieve ambitie van cineast, verafgood en verguisd om de controversionele aanpak, zoals een Jean-Luc Godard of een Robert Bresson? Wat was er gebeurd met mijn dagdroom van psychotherapeut? Was ik niet juist daarom in de jaren zeventig begonnen met een sociaal-wetenschappelijke studie? In plaats van dit alles zat ik bij tijd en wijle apathisch te zijn, mij afvragend wat ik in godsnaam zou moeten gaan doen. Sociaal-wetenschappers lagen niet meer zo goed in de arbeidsmarkt en het bedrijfsleven had zijn dominante plaats in onze samenleving weer ingenomen. Kortom, ik was in verwarring. In deze dagen had ik een bijzonder angstwekkende droom.

Een stelletje wilden bedreigt mij en natuurlijk ren ik snel weg van de plek des onheils. Mij tegemoet komende kinderen die de vluchtweg versperren, sla ik zonder enige consideratie tegen een muur. Maar het was tevergeefs allemaal. Ik word ingehaald en met één beweging hakt men met een zeis mijn kop eraf.

Badend in het zweet was ik ontwaakt. Dit was overigens sedert lange tijd dat ik mij een droom voor de geest had kunnen halen. Ik moest aan een boek denken dat ik eens jaren geleden had aangeschaft. De auteur, Ann Faraday (1), had in heldere toeganke-lijke bewoordingen het belang van dromen geschetst en aangegeven hoe men zelf hiermede aan de slag kon gaan. Haar komt de eer toe dat de dromen teruggegeven zijn aan de dromer zelf. Jarenlang namelijk hadden psychiaters en psychologen zich het domein toegeëigend en gesuggereerd dat een leek niet zelf zijn dromen aan een analyse zou kunnen onderwerpen.

(1) Zie: Ann Faraday – Dreampower*

Na lezing van het boek had ik destijds een blauwe maandag geprobeerd haar suggesties op te volgen, maar ik had mij 's ochtends nauwelijks iets kunnen herinneren van mijn nachtelijke avonturen. Nu moet ik wel hieraan toevoegen dat ik snel resultaten wilde zien. Één week mediteren en nog niet 'verlicht'? Ophouden dan. Na enige tijd nog geen droomherinnering? Staken dan met de handel.

Daarbij kwam dat ik in die (studenten)tijd een fervent hasjgebruiker was. Wellicht daardoor had ik het gevoel dat ik nooit echt sliep, maar veeleer in een soort van 'coma' geraakte. Ik besloot het boek te herlezen en een nieuwe poging te wagen. Ik had het idee dat mijn dromen inzicht zouden kunnen verschaffen in de oorzaken van mijn onlustgevoelens. Ook vermoedde ik dat een psychische verscheurdheid mijn hoofdpijnen opwekte. Wat wist ik in feite van de toestand van mijn innerlijke wereld?

Zo gebeurde het dat ik op een avond pen en papier naast mijn bed legde en ik, zoals op de wijze waarop ik vroeger het 'Onze Vader' had gepreveld, nu mijn 'gebed' richtte tot de droomkracht:

'Lieve droomkracht. Ik weet het. Jarenlang heb ik je grondig verwaarloosd. Terwijl jij als een goede vriend mij elke nacht met raad en troost bezocht. Vergeef mij. Ik beloof je dat ik voortaan goed naar je zal luisteren.'

Of het nu deze smeekbede was of niet, feit was dat ik de volgende dag drie dromen kon uitwerken, die ik in de voorgaande nacht genoteerd had. Ik stond perplex van al die beelden en kon niet geloven dat dit elke nacht gebeurde. In een boek dat jou inzicht wil verschaffen van wat men met dromen kan bereiken en hoe men dit kan aanpakken ontkom ik er niet aan deze eerste dromen aan je voor te leggen. Nu ik ze bij het schrijven van dit boek weer onder ogen krijg, valt het mij op dat er nog meer zaken inzitten dan dat ik destijds kon vermoeden.

De futuristische lift

Ik loop door een brede straat en moet wachten voor een geopende brug. Mijn blik dwaalt naar rechts en tot mijn verbazing zie ik mijn zus, echtgenoot en kinderen voor het raam van een restaurant zitten. 'Wat toevallig dat zij hier ook zijn', mijmer ik. Ze zwaaien mij enthousiast toe. Dan komt mijn moeder eraan gelopen en zij gaat een hotel binnen. Ik volg haar en zie nog net hoe zij in 'n lift verdwijnt die haar naar de veertiende verdieping brengt. Wanneer deze op de benedenetage teruggekeerd is wil ik erin stappen. Ik merk echter dat de lift veranderd is in 'n exemplaar van zeer kleine afmetingen, waar je al achterwaarts kruipende in moet. Op het bedieningspaneel zie ik twee knoppen met het nummer veertien. Ik druk op de rechter. Tot mijn verbazing beweegt de lift zich in horizontale richting. Even later komt hij tot stilstand en schuiven de deuren open. Voor de uitgang staan twee mannen die mij het uitstappen willen beletten. 'Maak dat jullie weggkomen', schreeuw ik, 'ik ben karate-expert'. Dan zijn er een paar hiaten in mijn droomherinnering. Ik rijd op een brommer en kom in de buurt van een fietswinkel. Ik bekijk daar enkele modellen, o.a. sportfietsen, maar koop niets. Vervolgens rijd ik richting zee en in de verte doemen de duinen op.

De bruidsjurken

Ik bevind mij ergens aan de rand van de stad Rotterdam. Gezien de duisternis moet het avond of nacht zijn. De omgeving is mij in ieder geval volkomen onbekend. Ik zal een ontmoeting hebben met een jongen uit een contactadvertentie. In plaats hiervan tref ik iemand die ik nog uit mijn studententijd ken. Tot mijn verbazing blijkt hij nog steeds te studeren en ook nog in een studentencomplex te wonen. Deze persoon verwacht bezoek en direct komt er een lawaaiig hippie-gezelschap binnen. Ik heb de neiging te vertrekken, maar kan opeens mijn shag niet meer vinden. Dit pakje blijkt na enig zoeken gewoon op de tafel voor mij te liggen. Buiten aangekomen ontmoet ik een mij

onbekend meisje. Zij blijkt het te zijn die de tekst voor de advertentie heeft opgesteld. Ik spring bij haar achterop de fiets. Plotseling bevind ik mij in de huiskamer van mijn vroegere ouderlijk huis. Ik opper dat zij wel heel erg snel gereden moet hebben, want van Rotterdam naar Utrecht is toch een behoorlijke afstand. Het meisje oppert dat wij een taxi genomen hebben, maar dat ik dit niet bemerk heb omdat ik 'in slaap gevallen was'. Mijn broer en vader, welke laatstgenoemde ik niet kan zien, willen uitgaan. Ik ontdek dat mijn broer en ik gekleed zijn in lange gewaden, alsof het bruidsjurken zijn. Mijn broer loopt naar de deur en ik voeg hem toe: 'Daar gaat mijnheer de Casanova. Pas maar op dat de mafioso je niet te pakken krijgt.'

De naakte hond

De situering is een studentenflat. Het doet mij denken aan mijn huidige woning: vierkant en modern. Ik schijn hier lange tijd niet meer geweest te zijn. Er stapt een jongeman binnen. Ik vraag hem hoe hij binnengekomen is. 'Ik heb de sleutel van je zwager gekregen', antwoordt hij. 'Wat?!' roep ik, 'ik mag die zwager sowieso niet en dan heeft die onderkruiper achter mijn rug om jou de sleutel toegespeeld? Ik moet hem direct terug!' Maar de jongen is opeens verdwenen en dan zie ik dat de video aanflitst en hij op het beeldscherm verschijnt. Hij kleedt zich uit en ik bemerk dat hij grote brandwonden op zijn lichaam heeft. Erg aantrekkelijk vind ik hem niet. De deurbel gaat en ik loop naar de voordeur. Er staan van die overjarige hippie-types in de opening, maar gelukkig komen ze voor mijn Friese buurman. In een flits zie ik dat de deur volgekladderd is met namen van allerlei popgroepen. 'Dat moet ik toch eens schoonmaken', zo neem ik mij voor. Terug in mijn kamer zie ik een grote, ouderwetse houten kast. Ik schuif de deur open en er komt een grote langharige hond te voorschijn. Hij bijt mij enkele keren in de hand en daarbij blijft een draadje van mijn trui in zijn bek steken. Uit eigen ervaring weet ik hoe vervelend zo iets kan zijn, dus verwijder ik dit snel. De hond is mij er zeer erkentelijk voor.

Gezamenlijk lopen wij naar buiten en pas nu bemerk ik dat hij een regenjas aan heeft en zwarte, ouderwetse schoenen uit de jaren vijftig draagt. Op straat loopt een 'normale' hond. 'Zie je dat, honden horen naakt te zijn', zeg ik en ik trek hem de jas en schoenen uit. Het lijkt alsof ik hem van een knellende last bevrijd heb. Ik heb trouwens nu heel sterk het gevoel dat de hond kan praten.

Dromen herinneren en opschrijven is slechts één aspect van het droomgebeuren. Het verklaren ervan is, zeker in het begin, een groot struikelblok. Bij hen, die zich nooit zo hebben bekommerd om hun dromen of deze direct hebben afgedaan als 'onzin', is het vermogen om de beeldtaal, welke de dromen gebruiken, niet of slecht ontwikkeld.

Maar het is te leren. Ik bekeek mijn dromen nauwgezet, maar kon er kop noch staart aan ontdekken. Wel had ik het gevoel dat ze belangrijk waren. Het was mij opgevallen dat er in alle drie de dromen een mate van verbazing zat; er gebeurde iets wat ik beslist niet verwacht had. Zoals de meeste beginners zocht ik mijn toevlucht tot een verklarend droomwoordenboek. In praktisch elk geschrift over dromen kun je lezen dat je hieraan niets hebt omdat elk droomsymbool voor elke dromer iets anders kan betekenen. Dit is zeker juist, maar ondanks deze wetenschap is het mijn ervaring, dat elke beginnening toch naar zo'n woordenboek grijpt.

Ik kocht een boek van Tom Chetwynd* en bemerkte pas later dat ik niet eens het slechtste had uitgekozen. Ook haalde ik mijn spreekwoorden-/spreuken-/gezegdenboek uit de kast. Ofschoon dit laatste mij niet geholpen heeft bij mijn eerste dromen heb ik er later toch veel plezier aan kunnen beleven. Men kan de betekenis van een droom niet aan de hand van bovengenoemde boeken eventjes 'vertalen'. Wel is het uitstekend om zelf op associaties te komen. Zo las ik in het boek van Chetwynd bij het woord 'brug': overgang tussen twee perioden in het leven van een dromer. Ik haalde mijn eerste droom nog eens voor de geest en begon mij conform het advies van Ann Faraday af te

vragen wat het droomthema was. Ik moest wachten voor een geopende brug. Dat zou kunnen betekenen dat ik niet in staat was oude zaken los te laten. De brede weg zou de levensweg kunnen betekenen. Waarom was ik trouwens in de andere dromen telkens verzeild geraakt op een studentencomplex? Had ik soms 'complexen' uit die hippie-tijd? En om terug te keren naar de eerste droom. Waarom wilde ik mijn moeder volgen? Zo worstelde ik met de interpretatie. Intussen was de volgende avond aangebroken en weer had ik die nacht een paar dromen. Eén behelsde opnieuw het thema met een hond; een hond die later in een gans veranderde welke ik de nek probeerde om te draaien. Het leek mij toe dat de hond belangrijk was. Wat hield dit symbool voor mij in? Ik besloot een cassettebandje in de tape-deck te stoppen en zowel de hond als ik zelf in een soort van vraag- en antwoordspel te spelen. Eerst zorgde ik ervoor dat ik door ademhalingstechnieken in een ontspannen toestand geraakte. Iets wat ik ook al tijden had nagelaten te doen.

Er ontspoon zich vervolgens de volgende 'dialoog':

Ik: 'Dag hond, waarom heb jij je in die kast verstopt?'

Hond: 'Dat zal jij niet weten, oen!'

Ik: 'Nee, echt niet.'

Hond: 'Omdat je zo stom bent zal ik een tipje van de sluier oplichten. Ik heb mij verstopt omdat je toch nooit aandacht aan mij schenkt.'

Ik: 'Maar ik wist niet eens dat ik een hond had.'

Hond: 'Dat heb ik gemerkt. Maar is het je niet opgevallen dat je zelf ook iets hondsachtigs bezit?'

Ik: 'Nou moet je het niet te gek maken. Ik ben een mens en jij bent een hond. En ik heb niets hondsachtigs!'

Hond: 'Oh neen? Wat hangt er dan tussen je benen?'

Op het moment dat ik, de hond, dit uitsprak leek het alsof de stukken als in een legpuzzel op hun plaats vielen. Natuurlijk! Die hond symboliseerde mijn seksualiteit. Het was dan ook niet zo verwonderlijk dat ik in m'n droom hem de kleren had uitgetrokken. Want 'horen honden niet naakt te zijn'? Nu kon ik ook die jongeman op de video plaatsen. Er werd mij iets getoond, namelijk een beschadigd deel van mijzelf. Nu moet je weten dat ik al jaren ambivalenties koesterde ten aanzien van mijn seksuele geaardheid. Over het algemeen voelde ik mij aangetrokken tot jongens en meneren, maar dit had mijn leven niet in positieve zin beïnvloed. Ik wilde eigenlijk niet accepteren dat ik 'zo' was. Dit had mij vaak gehinderd in de wereld van de hartstocht maar ook daarbuiten. Het leek alsof ik door een onzichtbare muur gescheiden was van de werkelijkheid.

Nu is het zo dat de droom van de naakte hond vrij snel door mij geanalyseerd kon worden. Met de andere twee had ik aanmerkelijk meer moeite. Het was pas weken later dat ik bij tijd en wijle invallen en associaties kreeg. Ook verschenen er andere dromen waarin in min of meer gewijzigde vorm dezelfde eerdere elementen aan bod kwamen. Het moeilijke is het gegeven dat dromen dan wel de spiegel van je ziel kunnen zijn, maar dat bij het niet willen zien van de boodschap je er nog weinig mee opschiet. In psychologische termen vertaald vertoon je weerstanden. Een therapeut zou je eerder kunnen attenderen op deze weerstanden en blokkades. Dit is geen pleidooi om je heil maar bij een expert te zoeken. Trouwens, er zijn in Nederland weinig deskundigen in dromenland. Ik geloof dat je door vallen en opstaan zelf een heel eind kunt komen. Maar je dient wel voor veranderingen open te staan. Nu wil ik je uiteindelijke interpretatie van mijn eerste dromen niet onthouden. Niet omdat ik zo graag met de billen blootga, maar de uitwerking van deze dromen verschaft je een beeld van hoe je met dromen kunt omgaan. De opzet is conform de methode Ann Faraday.

De futuristische lift

Droomthema

Afhankelijkheid/onafhankelijkheid.

Droomfiguren

Ik als persona (d.w.z. Hoe zie ik mijzelf en hoe handel ik in de droom).

Zus en familie. Drukt mijn gevoel voor hen uit. Tevens sticht je een gezin indien je het ouderlijk huis verlaten hebt.

Moeder. Het beeld dat ik van deze figuur opgebouwd heb.

Mannen. Het handelen en rationeel denken.

Clues

Gesloten brug. Geen doorgang: blijven steken in oude perioden en gedragswijzen.

Hotel. Verblijfplaats voor vreemden.

Restaurant. Het tot je nemen van geestelijk voedsel.

Lift. Woordspeling: 'Lift-off' in je bestaan.

Futuristisch. Toekomst.

Karate. Vechten; voor je zelf opkomen.

Fietsenwinkel. Fiets is persoonlijk vervoermiddel. Symboliseert de persoonlijke levensweg.

Zee en duinen; het water is een oersymbool voor het onbewuste en verwijst tevens naar het reinigingsaspect in geestelijke en lichamelijke zin.

Droominhoud

Het vinden van de eigen levensweg. Onafhankelijkheid. Daarbij is belangrijk het zetten van stappen op de eigen levensweg.

Droomadvies

Goed nadenken wat ik werkelijk wil. Tevens stappen ondernemen om 'ma van mijn nek te krijgen'.

De bruidsjurken

Droomthema

Vastzitten in het verleden.

Jeugdtrauma.

Droomfiguren

Ik als persona.

Jongen van advertentie die een oud-student blijkt. Ikzelf.

Bezoekers. Vroegere sociale kennissenkring.

Meisje. Gevoel.

Broer. Het zwijgende confrontaties uit de weg gaande deel van mijzelf.

Vader. Vaderbeeld. Onzichtbaar zoals in werkelijkheid ook mijn echte vader door vroegtijdig overlijden verdween en ik geen mannelijk identificatiefiguur had.

Clues

Rotterdam. Rot en Dam = blokkade.

Contactadvertentie. Contact met mijn onderbewustzijn (dromen dus).

Studentenflat. Oud deel.

Shag. Draai niet kunnen vinden.

Op tafel liggen. Dat is het probleem waarmee je te kampen hebt.

Ouderlijk huis. Daar ligt waarschijnlijk de oorzaak van het probleem.

Casanova. Ik was altijd jaloers op mijn broer en vandaar deze opmerking.

Bruidsjurken. Associaties met nieuwe verbintenis.

Advies

Eens goed nadenken wat er met mij gebeurt in mijn jeugd. Hoe verwerkte ik alles,

incl. dood vader?

De naakte hond

Droomthema

Seksualiteit

Droomfiguren

Ik als persona

Beschadigde jongen; ontkenning van seksuele gevoelens. Daardoor is een deel van mijn persoonlijkheid beschadigd.

Zwager. Soort van schaduwfiguur. Men is geneigd de eigen zwakheden op anderen te projecteren.

Hond. Dierlijke instincten.

Clues

Studentenkamer. Oud gedragspatroon.

Jongeman. Niet accepteren van geaardheid.

Video. Er wordt mij iets getoond.

Sleutel. Sleutel tot jezelf. Accepteer het ontkennend deel van jezelf en integreer.

Bezoek van hippies. Deels positieve, deels negatieve gevoelens hierbij. Omzetten van oude waarden in deze tijd.

Fries. Koude?

Langharige hond. Ikzelf had vroeger lang haar.

Droomadvies

Losmaken van oude concepten inzake seksualiteit.

Wellicht denk je dat je je dromen onrecht aandoet door ze in zo'n schematisch kader te vervatten. Maar je moet wel bedenken dat een droom gedroomd moet worden, doch dat de verwerking ervan aangepast dient te zijn aan de mogelijkheden van het waakbestaan. Trouwens, door het op vorenstaande wijze uiteenrafelen van de nachtelijke beelden zal je spoedig meer bekwaamheid ontwikkelen in het beschouwen ervan. Daardoor zal je het later niet meer nodig vinden bewust een dergelijk schema te gebruiken. Maar is het niet altijd zo dat een vaardigheid pas een deel van jezelf is geworden indien je het zonder bewust na te hoeven denken kunt toepassen?

Door zin voor zin na te gaan wat er gebeurt, welke personages optreden en welke betekenis deze voor jou kunnen hebben, daarbij tegenstellingen opmerkend, kun je met de uitleg een heel eind komen. Wees niet ongeduldig bij dit proces. Omdat associëren enorm belangrijk is, omdat jij toch diep in jezelf de betekenis moet weten van de beelden die je zelf geschapen hebt, is het noodzakelijk dat je dit doet in een rusttoestand. Indien je niet precies weet hoe je dit moet aanpakken, raad ik je aan eens wat te lezen over relaxatie-technieken. Een cursus volgen kan natuurlijk ook.

Met vorengenoemde dromen had ik mijn eerste schreden in dromenland gezet. Maar alleen maar dromen, opschrijven en analyseren is niet voldoende. Men zal in het dagelijks leven stappen dienen te ondernemen om de inzichten welke men in zijn dromen verworven heeft, toe te passen. Daarbij is het van groot belang niet een perfectionist te willen zijn. Het aanpakken van het probleem in één keer zal in de meeste gevallen een onmogelijke opgave blijken te zijn en in het ergste geval ondermijnt je je zelfvertrouwen door het mislukken van je actieprogramma. Hak het gestelde doel in kleine stukjes. Rome is ook niet op één dag gebouwd. Er bestaan goede boeken over zelfmanagement, waarin je aanwijzingen kunt vinden hoe je jezelf kunt coachen.

Mijn problemen waren geschetst in de dromen en alle hadden als gemeenschappelijk thema de angst. Zo wist mijn gehele familie reeds van mijn seksuele geaardheid af, met uitzondering van mijn moeder. Vaag voelde ik dat ook zij wel wist hoe de vork in

de steel zat, maar het leek alsof er een stilzwijgende afspraak bestond dat wij het thema niet zouden aanroeren en net zouden doen alsof onze neuzen bloedden. Want het uitspreken van bepaalde zaken maken het onomkeerbaar. Probeer het maar eens. Zeg eens hardop: 'Ik heb/ben...' (invullen waarmee je grote problemen hebt). Zie je wel, dat valt helemaal nog niet mee, niet? En dan hebben wij het nog niet eens hardop tegen iemand gezegd. Ik zei: 'ik ben homo'. Nadat ik deze drie woordjes aan mijn lippen had laten ontsnappen schrok ik er van, dus corrigeerde ik ze snel. 'Ik vind vrouwen ook heel aantrekkelijk, dus ik ben bi.' Dat klonk al aanmerkelijk minder bedreigend en het had zelfs iets verruimends. En als er iets is waarvoor ik altijd te porren ben dat is het wel voor iets 'verruimends'. Kortom: een mens kan wat afliegen, en vooral ten opzichte van zichzelf. Ik wist echter dat ik open en duidelijk mijn seksuele identiteit aan mijn moeder zou moeten vertellen. Ik had al te lang met de Grote Leugen rondgelopen. Ik kon nimmer voldoen aan haar droom van een carrièremakende zoon, gehuld in grijs kostuum en gelukkig getrouwd, daarbij haar een paar kleinkinderen schenkend. Ik moest mijn eigen koers varen, ondanks het te verwachten gejammer en geklaag.

Ik geef het grif toe. Voornoemde zinnen klinken heldhaftig, maar mijn voornemen deed mij in werkelijkheid bij voorbaat verstijven van angst. Helaas is mijn moeder een nogal dominante vrouw die de neiging heeft maar één visie de juiste te achten en dat is de hare. Wat mijn broers, zusters alsmede ik zelf ook geprobeerd hadden, er viel weinig verandering in haar opstelling te bespeuren. Mijn gehele familie was zeer handig geworden in het verzwijgen van zaken, waarvan wij wisten dat deze onze moeder onwelgevallig zouden zijn. Ik draalde wekenlang en kreeg toen de volgende droom:

Er is sprake van het gegeven dan ik een berg wil oprijden. Het is er nogal steil en gevaarlijk. Een oude man neemt mij mee over een alternatief pad. En dan heb ik de top gehaald. De gedachte dringt zich op de voorgrond hoe ik weer beneden moet komen. Ik zie een dikke liaan hangen en moet aan Tarzan denken. Wat hij kon kan ik toch zeker ook? Ik zal mij naar beneden slingeren en ik hoef alleen mijn angst te overwinnen.

Zo was deze droom mij een steun en het advies was heel duidelijk; niet dralen maar doen! Ik lichtte mijn moeder op mijn verjaardag twee dagen later in. Er viel een grote last van mij af. Dat ik juist gehandeld had blijkt wel uit de volgende bijzondere droom die ik kort erna kreeg:

Ik bevind mij in een onderaardse grot. Er loopt een kanaal doorheen. Mijn jongste zus zwerft hier ook rond, maar mijn aandacht richt zich op een klein, zwart miniatuurjoch dat in vergelijking met de rest van zijn lichaam een enorm groot hoofd bezit. Ik ken hem vrij goed trouwens en weet dat ik vele jaren met hem opgetrokken ben. Tot mijn verbijstering zie ik dat zijn benen geamputeerd zijn en deze liggen op een tafel vlak bij het water. Het joch haalt zeer langzaam adem en ik zie hoe zijn buik met regelmatige bewegingen op en neer gaat. Hij is bezig met een meditatietechniek. Het joch zal zich in het kanaal laten glijden en verdrinken. Voorgoed zal hij uit mijn bestaan verdwijnen, dat is onvermijdelijk. Ik voel mij enigszins triest omdat ik mijn trouwe metgezel zal moeten missen. Maar anderzijds voel ik mij toch ook opgelucht. Ik moet mijn eigen weg gaan en zou toch niet meer langer voor hem kunnen zorgen. Dan glijdt hij het water in en ik zie hoe hij verdwijnt. Ik hef mijn arm om hem na te zwaaien. Er is een boogbrug en daar staan mensen op. Enkelen springen het water in teneinde het jochie te redden. Maar ik weet dat dit vergeefs zal zijn. De loop der tijd heeft het nu eenmaal zo bepaald. Zo gebeurt het ook. Het joch is voorgoed verdwenen en niemand zou in staat geweest zijn hem in deze wereld voort te laten bestaan. Dan lijkt het alsof alom Licht aangestoken wordt. Er rijst een boeddhafiguur uit het water en hij (of ik?) wordt geëerd wegens het moedige gedrag.

Het zal je duidelijk zijn dat ik deze droom niet schematisch uitgerafeld heb. Tot nog toe heb ik je een aantal dromen gepresenteerd die qua vorm en inhoud redelijk voor uitleg

vatbaar waren. Maar niet altijd is dit het geval. Soms had ik zulke ingewikkelde dromen dat ik ze ternauwernood op schrift kon verwoorden. Indien ik ze op papier had gezet leek het slechts een flauwe impressie van de invloed die mij 's nachts zo getroffen had. Het lijkt alsof deze dromen slechts gedroomd kunnen worden.

Dromen kunnen ook humoristisch zijn, alhoewel de humor natuurlijk wel afhangt van de dromer zelf. Zo zegt bijvoorbeeld in een van mijn dromen kardinaal Simonis in het bijzijn van de paus 'Fuck it all off', onder het motto: 'indien het gezegd moet, dan moet het maar'.

Of de volgende, waarin ik met een vriend praat over het krijgen van hoofdpijn, zuiver en alleen door suggestie. Prompt komt er een man aangelopen en valt met zijn hoofd tegen een stoeprand. 'Kijk', zeg ik, 'zo werkt dit. Nu heeft hij hoofdpijn'.

Sommige wetenschappers beschouwen dromen als zinloos. Niets anders dan speculatieve associaties, opgeroepen door fysiologische processen. Je kunt er volgens hen in zien wat je maar wenst. Nu wil ik niet ontkennen dat droominhouden beïnvloed worden door in- en externe stimuli, maar om het geheel op dit conto te gooien gaat mij te ver. Ik ben ervan overtuigd dat dromen zinvolle boodschappen kunnen bevatten.

De eerste twee weken nadat ik met mijn droomarbeid begonnen was, ging mijn droomherinnering op en neer. Soms werd ik in de nacht om de twee uur wakker. Dan noteerde ik in het halfduister wat impressies en associaties. Een volgende keer wist ik mij absoluut niets te herinneren.

Herhaaldelijk is het mij overkomen dat ik mij te slaperig voelde om maar iets te noteren in de nacht en ik redeneerde: 'Och, die droom staat mij zo helder voor de geest, die weet ik morgenochtend nog wel'.

Ik waarschuw je voor deze onproductieve gedachte. Het is mijn ervaring (en die van anderen) dat je je de volgende ochtend absoluut niets of zeer weinig weet te herinneren. Een enkele keer maakte ik mij er in de nacht van af met het noteren van wat trefwoorden. Woorden die mij de dag erna aanstaarden en mij volkomen onzinnig voorkwamen, laat staan dat ik de bijbehorende droombeelden voor de geest kon halen. Er is maar één manier om de droomherinnering op te voeren en uit te breiden en dat is het opschrijven van de droom zo snel mogelijk na het ontwaken. Langzaam werden de lacunes minder en het leek alsof de nachtelijke beelden ook helderder werden. Ik kon mij steeds meer details herinneren. Ook werden de beeldenseries omvangrijker. Na twee maanden had ik ruim negentig dromen opgeschreven. Het aantal begon mij te overweldigen. Nu was het wel zo dat ik in mijn enthousiasme elke droom aan een analyse wilde onderwerpen. Ik had er afgezien van mijn 'nachttaak' bijkans een dagtaak aan.

In veel droomboeken kun je een uitspraak uit de talmud lezen: 'Een droom die niet geïnterpreteerd wordt, is als een ongelezen brief'. Dit kan wellicht waar zijn, maar het is de vraag of elke brief het waard is gelezen te worden. Bij nadere beschouwing van de tot dan toe opgeschreven dromen begon ik een patroon te zien. Sommige dromen bevatten wederkerende thema's en het werd mij duidelijk dat zij mijn hoofdproblemen vertolkten. Andere waren een samenraapsel van dagresten en bijbehorende gedachten. Er waren er ook die anders van karakter waren; het leek alsof ik mij in droomtoestand in een soort van trance bevond. Ik ervoer deze dromen als van een andere orde, alhoewel het mij niet geheel duidelijk was welke orde dit dan wel kon zijn. Ik maakte tevens een lijst op van de in mijn dromen optredende personages. Het zal je duidelijk zijn dat ik veel tijd en aandacht aan mijn dromen besteedde. Ik nam het besluit in het vervolg niet meer elke droom uitgebreid te analyseren. Wel zou ik ze blijven noteren met de bijbehorende dagactiviteiten en stemmingen. Alleen die dromen werden nog uiteengerafeld als ik het gevoel had dat ze van wezenlijk belang waren.

Ik verslond in die tijd elk boek dat maar met dromen te maken had, zowel wetenschappelijke werken als geschriften van esoterische- en theosofische aard. Ik trok de voorlopige conclusie dat wij in de loop der jaren niet veel opgeschoten waren met het

droomonderzoek. Weliswaar had men in 1953 kunnen bewijzen dat elk mens elke nacht droomt en dat dit in bepaalde cycli gebeurt en gepaard gaat met snelle oogbewegingen (Rapid Eye Movements). Maar in de jaren daarna was het droomonderzoek in feite op dood spoor geraakt. Wat Nederland betreft kan ik heel kort zijn. Er is hier nauwelijks sprake van een droomcultuur, laat staan van uitgebreid wetenschappelijk onderzoek.

Ik nam mij voor tijdens mijn leven zoveel mogelijk dromen te noteren zodat ik anderen wellicht inzicht zou kunnen verschaffen in de werking van de droomwereld. Nog steeds doe ik dit en in deze zin beschouw ik mijn droomarbeid ook als wetenschappelijk onderzoek. Ik wil er echter nadruk op leggen dat mijn vertrekpunt allereerst privé van aard was en is. Ik ben dit hoofdstuk begonnen met een vrij uitvoerige beschrijving van mijn lichamelijke en geestelijke gesteldheid. Zoals je zal begrijpen deed ik dit niet uit exhibitionistische overwegingen. Ik wilde je duidelijk maken hoe ik er aan het begin van mijn droomarbeid voorstond. Nu kan ik beweren dat ik na korte tijd nergens meer last van had. Dat mijn hoofdpijnen als sneeuw voor de zon verdwenen en dat ik weer bruiste van de energie. Dit is niet het geval geweest en ik vermeld het uitdrukkelijk omdat ik beslist in dit opzicht geen valse verwachtingen wil wekken. Groeien kost nu eenmaal tijd. Maar al te vaak is er in populaire droomboeken gesuggereerd dat je slechts hoeft te dromen om al slapende al je problemen op te lossen. Je kunt dromen tot je een ons weegt, maar als je overdag geen stappen onderneemt om de verworven inzichten toe te passen zal je er weinig aan hebben. In het ergste geval geef je je onderbewustzijn het signaal dat je je dromen toch niet serieus neemt en bestaat het gevaar dat je droomherinnering in elkaar klapt. Ik kreeg door het letten op mijn dromen steeds meer inzicht in verstopte wensen, gevoelens en angsten. Zoals uit het eerder geschrevene hopelijk moge blijken zette ik stapjes in het waakleven om mijn situatie te veranderen. Langzamerhand kreeg ik opnieuw plezier om het plezier. Af en toe schreef ik weer wat verhaaltjes die ik kennissen en vrienden toezond. Ook bezocht ik weer eens een theater of bioscoop. De frequentie van mijn hoofdpijnen nam af, maar soms kwam het onverwachts in alle hevigheid terug, zodat ik in arren moede vroegtijdig naar bed ging. Op een van die avonden dat mij dit weer eens overkwam had ik de volgende droom:

Ik rijd op de fiets in de buurt van Maarssen. Er bevinden zich daar nog wat jongelui, rijdende op mooie sportfietsen. Een jongen weigert een meisje te kussen. De anderen roepen hem toe 'dat ze hem nog wel eens op het COC tegenkomen'. Ik passeer hen net en roep dat ze met die opmerking mij beledigen, want het klinkt heel vernederend en ik ben nu eenmaal gay. Ze denken trouwens eerst dat ik een grapje maak. Maar als ze bemerken dat het mij serieus is, delen ze mij mede dat ik niet zo heftig moet reageren. Ze hebben het echt zo niet bedoeld. Gezamenlijk arriveren wij dan in de dorpskern. Er staat daar een grote futuristische wolkenkrabber. Er komen net een paar zakenlieden naar buiten.

Terwijl ik van mijn fiets afstap, hoor ik hen iets zeggen omtrent de 'effecten van een erfenis'. Dan ga ik het gebouw binnen en wil met de lift naar boven. De lift is niet groot en rond van vorm. Aan alle zijden is glas, zodat men alle kanten uit kan kijken.

Mij bekruipt een gevoel van angst. In een bocht gaat de lift naar boven om ergens hoog in het gebouw stil te houden. Door middel van een soort sleuf glijd ik door het gebouw heen en beland ten slotte in de recreatie- annex vergaderzaal. Het bevat mij daar totaal niet. Het hele decorum stinkt naar het behalen van profit tegen elke prijs en ik ervaar dat de menselijkheid geheel verdwenen is. Een jochie komt op mij af en bedelt om sigaretten. Ik wil hem op zijn leeftijd echter niet aan het roken helpen en weiger. 'Kun je het soms niet declareren?' vraagt het joch. Ik krijg het gevoel dat in deze tijd alles mogelijk is, mits het op kosten van anderen gaat. Ik loop verder en ik bemerk dat voor dit moderne gebouw een hele oude gezellige wijk is afgebroken; een wijk waar beslist meer sfeer in zat dan in deze steriele omgeving. Links staat een hippie-figuur en

als ik wat tegen hem wil zeggen bemerk ik dat ik mijn mond vol eten heb.
Ik besloot de diverse elementen in deze droom te gaan spelen door het je nu bekende vraag- en antwoordspel:

Dialogoog met de fiets

Ik: 'Dag fiets. Waar ga jij naartoe?'

Fiets: 'Ik ben op weg daarheen waar jij mij stuurt.'

Ik: 'Oh.'

Fiets: 'Waar rijd je eigenlijk naar toe?'

Ik: 'Ik weet het niet. Ik bemerk nu pas dat ik hier aangeland ben.'

Fiets: 'Dat is dan knap stom, want zo direct kom je wellicht ergens terecht waar je helemaal niet had willen komen. Je komt nu bij een gebouw waar je moet werken en dit zie je helemaal niet zitten. Indien je vooraf geweten had wat je van plan was te doen had je een betere omgeving kunnen uitkiezen.'

Ik: 'Je hebt gelijk fiets. Ik moet eens goed nadenken voordat ik weer eens ga fietsen.'

Door het bovenstaande gevoerde 'gesprek' met mijn fiets werd ik mij ervan bewust dat ik in feite stuurloos heen en weer door het leven ronddartelde. Daardoor geraakte ik in situaties die ik verafschuwde.

Ik hield ook dialogen met de andere delen uit mijn droom en daardoor verdiepte zich mijn inzicht in de spanning die er heerste tussen wensen en realiteit. 'Zou het mogelijk zijn dat deze spanning mijn hoofdpijnen opwekte', zo vroeg ik mij af.

Twee maanden nadat ik mijn eerste dromen genoteerd had gebeurde er iets wat ik voorheen niet voor mogelijk had gehouden. Ik werd mij tijdens het dromen bewust dat ik aan het dromen was(1). In plaats van wakker te worden kon ik dit bewustzijn van mijn toestand geruime tijd vasthouden. Daardoor was ik tot op zekere hoogte in staat 'levend' door mijn eigen droom te bewegen...

(1) Ik ontdekte pas later dat dit fenomeen onder de naam 'lucide dromen' bekendstond.

Hoofdstuk 2

De eerste lucide dromen

Het in het vorige hoofdstuk genoemde verschijnsel dat ik tijdens het dromen bewust was van mijn toestand, was wel aan bod gekomen in het reeds genoemde boek van Ann Faraday.

Zij had er slechts twee pagina's aan besteed. Bovendien had ik het hoofdstuk waarin het voorkwam, getiteld: 'Over de derde bestaanswijze' met een flinke korrel zout genomen.

Trouwens, jaren geleden had ik boeken gelezen van een Amerikaans antropoloog, Carlos Castaneda genaamd, en daarin had deze zijn leerlingenschap bij een Jaqui-tovenaar beschreven. In een van zijn boeken⁽¹⁾ werd Castaneda het advies gegeven zijn handen voor de ogen te brengen in zijn droom. Daardoor zou hij gaan beseffen dat hij droomde. Nu werden de verhalen in mijn ogen met elk verschijnend deel fantastischer en toen ik na enkele pogingen mijnerzijds m'n handen niet voor het gelaat had weten te brengen, beschouwde ik de beschrijvingen van Castaneda als verzinsels, ontsproten uit het brein van een vindingrijke geest. Dit ondanks de bewering van de auteur dat de beschreven gebeurtenissen geen fictie waren. En nu overkwam het mij spontaan! Ik was 'wakker' in mijn droom. Het begon ermee dat ik in mijn droom een rol speelde in de Nederlandse comedyserie 'Zeg eens AAA'.

Vanuit vogelperspectief zie ik dat een toren explodeert. Ik ervaar het niet als een bedreigende situatie, want ik weet dat het slechts een spel betreft. Is er trouwens niet sprake van het gegeven dat genoemde toren per vergissing is opgeblazen?

Dan sta ik opeens op de grond en ik merk voor mij een ouderwets bouwwerk op. Het doet mij denken aan het Concertgebouw te Amsterdam. Naast mij leest een wat sjofel geklede man de aanplakbiljetten op de muur en mompelt: 'Weer drie mensen geboren'. Ik weet niet waarom, maar opeens word ik mij ervan bewust dat ik droom! Deze constatering windt mij vreselijk op. Ik kan nu alles doen en hoef nergens bang voor te zijn, want het is per slot van rekening mijn droom. Ik krijg de gedachte om seks te bedrijven. Ik loop naar de Dam en daar aangekomen laat ik met een soort van stopbeweging van mijn hand een voorbijkomende fietser stilhouden. Ik kus hem en woel zachtjes door zijn haar. Vervolgens geef ik hem het teken dat hij maar moet doorrijden. Vriendelijk glimlachend zie ik hem nog omkijken.

Het is zo echt allemaal. Als ik dan mijn ogen opsla en in de verte kijk zie ik mensen voorbij rennen. Het lijkt alsof zij uit lichtstralen bestaan.

Opeens vlieg ik hoog boven de stad en beneden zie ik het krioelende verkeer. Ik voel mij zo gelukkig dat ik vrij en frank rondvlieg. Boven een nauw straatje merk ik een paar jongens op die tegen een muur aanleunen. De gedachte aan seks dringt zich weer op. Ik daal en overweeg 'het' brutaal op straat te doen. Maar alles lijkt zo realistisch, dat ik begin te twijfelen. 'Wie heeft er nou in het openbaar seks? En als het toch een objectieve wereld is waarin ik mij bevind, dan zit ik straks mooi in de problemen', zo redeneer ik. Ik besluit maar eens te kijken of ik inderdaad nog wel droom. Ik wil weer gaan vliegen maar in plaats daarvan spring ik hoog de lucht in. Er is totaal geen zwaartekracht te ontdekken. Reuzensprongen kan ik maken. Er komen mensen aangelopen en verwonderd staren zij mij aan. Ik voel mij beschaamd voor dit kinderlijk gesprong op mijn leeftijd. Enigszins afwerend maak ik een zwaaibeweging met mijn hand. Daardoor lijkt het alsof de wereld opeens gestopt wordt; een stilgezette film in een projector; de video op stand by.

(1) Zie: Carlos Castaneda-Journey to Ixtlan*

Ik beweeg mij verder door een stilstaand decor en ik moet eraan denken ergens gelezen te hebben over het 'stopzetten van de wereld', maar waar? (Later realiseerde ik mij dat dit in een van de boeken van Castaneda geweest moest zijn, maar toen was ik al hoog en breed weer echt wakker.) Ik voel geen angst. Integendeel. Een onbeschrijfelijke vreugde welt in mij op. Mijn hele leven had ik gezocht naar een 'andere werkelijkheid' en nu heb ik hem. Ik vlieg weer. Beneden mij zie ik de groene spoorbrug, waar ik als kind vaak speelde. Iets verderop is een groot water en ik weet zeker dat dit er 'in het echt' niet is. Het dringt tot mij door dat deze brug zich in Utrecht bevindt. Een paar jongens crossen op brommers en met een hunner wil ik vrijen. Maar op het moment dat ik mij dit voorgenomen heb, lijkt het alsof ze mijn gedachten geraden hebben. Ze maken afwerende gebaren. Doch ik gebruik mijn zojuist ontdekte 'stoptechniek' en 'bevries' het beeld. Alleen mijn potentiële partner laat ik 'levend'. Ik kijk hem aan en op het moment dat ik hem teder aanraak, schreeuwt hij knalhard 'neen'!

Ik word met een schrik wakker, lig in mijn bed en ik denk dat de hele buurt de schreeuw gehoord moet hebben. Bovengenoemde ervaring had mij verward. Was ik echt wakker geweest in die droom? Had ik niet een soort van 'droom in 'n droom' gehad? Was het niet één grote illusie geweest? Het slot van de droom was mij in elk geval niet bevallen. Niet dat ik een seksueel avontuur misgelopen was. Neen, waarom had dat joch zo geschreeuwd? Dat vroeg ik mij af. Mocht seks wellicht niet in die andere wereld? Had ik dan toch 'astraal' gereisd, zoals de esoterici beweerden? Mijn God, wat had ik aangericht? Twee weken na deze eerste lucide droom wist ik weer dat ik aan het dromen was. De helderheid van deze droom was aanmerkelijk minder dan de eerste en ook duurde het besef van mijn toestand maar eventjes. Maar één dag later was die helderheid opgevoerd.

Ik heb zojuist Abel A. ontmoet. Ik had trouwens aan hem gedacht. 'Wat vind je ervan mij tegen te komen?' vraagt hij. Ik beaam dat ik dit heel prettig vind en dat ik hem gisteren nog in mijn droom gezien heb. 'Ik moet even bedenken wat ik zojuist gedroomd heb', zeg ik. Daarvoor heeft Abel alle begrip. Dan realiseer ik mij dat ik droom. Ik ben lucide! Om te testen of dit inderdaad het geval is, spring ik met Abel aan de hand hoog de lucht in. Dat lukt uitstekend, zodat ik nu wel overtuigd ben. Maar langzaam begin ik toch weer te twijfelen. Alles komt weer zo realistisch over. Ik bevind mij namelijk opeens in een klein winkelcentrum. Rechts is een bakkerij en ik stap de winkel binnen. Telkens zeg ik tegen mijzelf: 'ik droom', teneinde mij aan deze bijzondere toestand te herinneren.

Ik zie cakes liggen en uit balorigheid gooi ik deze door de winkel heen. Het is gewoon even uit de band springen. Al verder lopende komen er verkoopsters mij achterna en ik weet dat er onderling haat en nijd heerst.

Er wordt naar de supermarkt ernaast geroepen dat ik eraan kom en dat doe ik dan ook. Daar gooi ik alles door de war.

Ik trek schappen om, gooi flessen op de grond en vermaak mij danig met het chaotiseren van alles. Dan stap ik door de achterdeur in de zaak naar buiten. Tot mijn verbazing sta ik op de Nieuwe Gracht en het lijkt alsof ik zojuist uit een mij welbekende werfkelder gekomen ben. Ik kijk naar links en ik zie in de verte een enorm groen landschap; groen zoals ik het nog nooit gezien heb. Maar het beeld vervaagt snel. Ik zweef en het lijkt alsof ik geen lichaam meer bezit. Een paar meisjes onder mij hebben mijn onzichtbare benen vastgepakt en zeggen: 'Het is een lange man'. Ik kijk naar beneden en zie een papier met mijn naam erop liggen. Het staat mij bij dat tijdens geleden een raket vertrokken is, maar waar dit op slaat? De meisjes associeer ik meteen met pedagogiestudenten. En dan ben ik helaas wakker.

Zoals je uit deze eerste lucide dromen hebt kunnen destilleren oefende ik weinig echte invloed op het verloop van mijn dromen uit. Van een vriend die wist dat ik mij bezighield met dromen kreeg ik een boekje aangereikt met als titel 'Creative Dreaming' geschreven door Patricia Garfield. Ik kon lezen dat mijn ervaringen met lucide dromen niet abnormaal waren. Zij beschreef een cultuur (de senoi in Maleisië) die droombeheersing toepaste. Van daaruit extrapoleerde ze dit naar onze samenleving. Ik leerde uit het boek een belangrijk principe: Treed in een droom het gevaar tegemoet. Probeer een dialoog te openen met (be)dreigende droomfiguren en/of situaties en tracht deze te transformeren tot droomvrienden. De achterliggende gedachte is dat alle delen van je droomwereld creaties van jezelf zijn. Indien je dus zou weggelopen voor een situatie en/of figuur loop je in feite voor jezelf weg. Ik vond het een geruststellende gedachte mijn ervaringen te kunnen toetsen aan die van anderen. Ook het feit dat ik zekerheid verkreeg dat de lucide droomwereld een wereld was, ontsproten uit de projecties van de soms ondoorgrondelijke eigen geest, luchtte mij toch wel op. Het boek vermeldde literatuur zodat ik op eigen houtje mijn speurtocht begon. Ik polste eens hier en daar bij mij bekende psychologen of zij wat van het verschijnsel afwisten, maar niemand bleek ervan op de hoogte te zijn en tevens bespeurde ik een soort van meewarige scepsis. Enige tijd na het lezen van Garfield's boek wist ik weer eens dat ik aan het dromen was.

Ik loop met een straatschoffie aan mijn hand door de stad en zojuist heeft het joch patat van de grond geraapt en steekt dit in zijn mond. Voor ons wandelt een meisje in minirok en in mijn optiek ziet ze er hoerig uit. Wij lachen wat om haar en opeens draait zij zich om en zegt: 'Ik heb het idee dat jullie vrouwen altijd belachelijk maken.' Op dat moment realiseer ik mij dat ik aan het dromen ben en conform het gegeven advies in het boek van Garfield vraag ik aan het meisje: 'Wie ben je?' Het antwoord is nogal onthutsend. Ze zegt: 'Ik ben het beeld dat jij van vrouwen gemaakt hebt', en voor mij ogen vloeien twee beelden in elkaar. Het ene is het Heilige Maagd-idee en het andere betreft de Hoer. Ik ontwaak.

De impact van deze droom had mij totaal verrast. Het drong pas later tot mij door dat het verwijt inzake mijn vrouwbeeld juist was. Bleek mijn verhouding met vrouwen niet altijd problematisch? Onbewust zette ik de vrouw immer òf op een onbereikbaar voetstuk òf op het tableau van 'seksobject'. Maar als mens had ik hen nooit beschouwd. Zoals ik reeds schreef, dingen in jezelf onderkennen betekent nog niet dat de situatie direct verandert. Het helpt je wel bij het inzicht verkrijgen in jezelf. Ik dwong mij minstens één keer per week contact aan te knopen met een mij onbekende vrouw en gewoon eens naar haar te luisteren. In de loop der tijd heb ik een aantal vriendinnen hieraan overgehouden. Wat mij opwond was het feit dat ik in deze droom 'live' een analyse had kunnen toepassen door gewoonweg te vragen wie het meisje was. Ik geef toe, het was nog beperkt, maar ik zag in dat deze methode als therapie grote mogelijkheden zou kunnen bieden. Tot op dat ogenblik was het een moeizaam proces om achter de betekenis van de symbolen te komen. Met lucide dromen zou men zelf de sleutel in handen hebben. Het aantal lucide dromen welke ik op dat moment had, was nog niet veel. Zo gemiddeld twee per maand. Het aantal gewone dromen was aanmerkelijk toegenomen en ook de droomherinnering vertoonde grote sprongen voorwaarts. Op een dag, of liever gezegd nacht, had ik een zeer onaangename ervaring. De avond voordat ik ging slapen was er om half twaalf opgebeld. Ik had echter geen zin meer gehad in gesprekken en had het toestel laten rinkelen. Midden in de nacht werd ik wakker, tenminste dat dacht ik.

Ik voel dat er mensen in mijn kamer zijn. Ik zie ze echter niet. Er wordt tegen mij verteld dat ze mij iets afschuwelijks moeten vertellen.

Vaag heb ik het beeld van Gorbatsjow in mijn gedachte. Dan gaat de telefoon en ik neem deze op. (p.s. Ik heb helemaal geen telefoon in mijn slaapkamer, maar dat drong op dat ogenblik niet tot mij door; ik twijfelde gewoonweg niet aan de werkelijkheid van dat moment.) Een man met een Limburgs accent is aan de lijn en hij praat heel zacht zodat ik hem bijna niet kan verstaan. De man zegt: 'Er is gisterenavond nog voor je opgebeld nietwaar?' Dat beaam ik. Vervolgens praat hij over het 'voorzien van iets' en op dat moment voel ik dat er iemand aan mijn knie zit. Ik beseef plotseling dat ik alleen in dit huis woon. Wie is er dan binnengedrongen? Ik raak enigszins in paniek en word dan wakker.

Langzaam kom ik uit mijn verwarring en realiseer mij dat het eerste ontwaken niet echt was geweest. Ik had nog steeds gedroomd. Maar wie vertelde mij dat ik nog steeds niet droomde? Langzaam stapte ik mijn bed uit en ging in mijn flat op onderzoek uit. Alles leek normaal en ik had ook gewoon het gevoel dat ik echt wakker was. Ik sprong de lucht in maar ik ervoer de zwaartekracht. Langzaam ebde de ervaring weg.

Tot dan toe had ik veel plezier aan mijn dromen beleefd. Maar het voornoemde kon mij gestolen worden. Ik heb dit voorval beschreven omdat eenieder die intensief met zijn dromen aan de slag gaat bovengenoemd verschijnsel kan meemaken. In vaktermen spreekt men van 'vals ontwaken'. Men denkt dat men wakker is maar men droomt nog steeds. Vaak gaat dit vals ontwaken gepaard met gevoelens van dreiging en angst.

Indien men zou beseffen dat men nog steeds aan het dromen is kan men lucide worden en uiteraard de droomomgeving zelf gaan controleren.

Een ervaren dromer vraagt zich na elk ontwaken af: 'Ben ik nu werkelijk wakker of niet?' en onderzoekt nauwgezet zijn omgeving.

Overigens is er een techniek ontwikkeld om de realiteit te testen. Je draait de lichtschakelaar om. Indien er geen licht komt droom je.

Dit 'vals ontwaken' speelt zich niet altijd in de eigen omgeving af. Men moet telkens bedenken dat men niet in een andere objectieve wereld terecht komt, zoals de esoterici geloven, maar in een wereld die door jezelf geschapen wordt! Kort na deze vals ontwaakervaring droom ik dat ik in Utrecht over de Lange Elisabethstraat wandel.

Ik wil terugkeren naar vrienden die ik eerder in de droom verlaten heb. Ik denk: 'Ik doe even mijn ogen dicht en dan ben ik direct bij hen terug en hoef ik niet verder te lopen'.

Waarschijnlijk beseef ik hierdoor dat ik droom. Ofschoon het niet in mijn bedoeling ligt de droomscène zo te veranderen, zie ik, als ik mijn ogen weer opendoe dat de straat hetzelfde gebleven is, maar het lijkt wel alsof ik eeuwen in de tijd ben teruggegaan. Om mij heen staan grote dikke muren en in de verte zie ik 'n kasteel. Er lopen twee jochies in middeleeuwse kleding rond. Ik besluit naar het kasteel te gaan en sla de hoek om. Direct stormen er twee mannen met degens in hun hand op mij af. Ofschoon ik even verstijf van schrik verman ik mij al snel en zeg: 'Carolus, het is jouw droom en je hoeft dus niet bang te zijn'. Ik ga het gevecht aan en ik heb eensklaps ook een degen in mijn hand. De strijd verloopt moeizaam maar uiteindelijk versla ik beiden. Direct komt er een ander aangerend, gekleed in een mooi gewaad. Het is de hofridder persoonlijk. Opnieuw volgt er een gevecht, dat eindigt met het gegeven dat ik zijn zwaard doorklief. Ogenblikkelijk nodigt de man mij uit voor een maaltijd. Zijn vrouw komt aangelopen en begint de tafel te dekken. Het ziet er allemaal erg Bourgondisch uit. De ridder en ik praten wat over veranderingen die in de loop der tijd zich voltrokken hebben, zoals veranderde opvattingen inzake politiek, seksualiteit en relaties. Er voegen zich twee jongens bij ons aan tafel. De een is een jaar of veertien en maakt geen bijzondere indruk op me. De ander is een jaar of negentien en heeft bijzonder mooi lang, zwart haar. Ik kijk hem in het gezicht en ik herken zijn ogen. Ik ben hetzelfde!

Er komt een man van rond de dertig jaar aangelopen. Mijn gastheer vertelt dat deze man student is. Overigens is hij bijna veertig jaar. Dat zou je niet zeggen indien je hem zo ziet. Dan ontwaak ik.

De droom maakte op mij een bijzondere indruk. Zonder gevraagd te hebben wat de figuren betekende wist ik dat alle personen symbolen van verschillende delen van mijzelf waren. Ik bedacht dat ik niet erg verstandig had gehandeld. In plaats van te vechten had ik kunnen en moeten vragen waarom ze dit deden. Had ik hen niet direct tot mijn droomvrienden kunnen maken? Nu had ik het gevoel dat ik weliswaar een overwinning had behaald, maar het was een magere.

Mijn droomherinnering was in de loop der tijd behoorlijk toegenomen. Op een gegeven ogenblik merkte ik echter dat de luciditeit aan het afnemen was. Weliswaar wist ik vaak wel dat ik droomde, maar dit bewustzijn was toch niet zo helder als in eerdere lucide dromen. Andere lucide dromers hebben verklaard dat ook bij hen de luciditeitsgraad in het begin goed was, terwijl na verloop van tijd er een daling hierin te bespeuren viel. Ook jou kan dit overkomen. Ik bemerkte dat in het waakbestaan mijn intuïtie een grotere rol voor zich opeiste. Ik geloof niet dat ik nu 'buitenzintuiglijke' vermogens kreeg, maar wellicht kan ik het gevoel verduidelijken. Op het moment dat jij deze woorden aan het lezen bent gebeurt er tegelijkertijd nog oneindig méér dan dat je beseft. Jouw aandacht is gericht op deze bladzijde, maar je brein registreert ook bijvoorbeeld die tikkende klok, het geluid van de wegrijdende auto, het gesnater van vogels. Bewust is dit niet tot je doorgedrongen maar je hersenen hebben het wel opgenomen. Zo kan je bijvoorbeeld mensen ontmoeten en ongeacht wat zij ook beweren 'weet' je dat ze liegen. Waarom? Wellicht heb je onbewust waargenomen dat hun ogen wegdraaiden bij bepaalde uitspraken, dat ze stonden te wippen. Dit bedoel ik dus met gevoeliger worden. Zo herinner ik mij dat ik op zekere dag iemand ontmoette die ik jaren niet gezien had. Ik praatte wat met hem en opeens kreeg ik het gevoel of beeld, dat is niet geheel zeker, dat hij in de knel zat.

Ik vroeg: 'Ben je bij een psychologe in behandeling?' Verbaasd gaf hij een bevestigend antwoord. Dat ik bespeurd had dat de man moeilijkheden had kon men nog opmaken uit zijn afgekloven nagels en zijn heen en weer draaien op de barkruk. Maar waarom veronderstelde ik dat hij in therapie was en nog verbazingwekkender, waarom nam ik voetstoots aan dat dit bij een vrouw moest zijn? Overigens was mij maanden eerder door een vrouw in een droom medegedeeld dat 'ik gevoelig was voor onderliggende zaken'. Dat je dromen niet bewust waargenomen aspecten van een situatie naar voren kunnen halen komt in het volgende ter sprake. Er was een advertentie verschenen voor een docentschap in de psychologie. Het betrof een beperkte part-time functie en omdat het mij wel leek aan te sluiten bij mijn activiteiten solliciteerde ik. Zowaar werd ik uitgenodigd voor een oriënterend gesprek dat moeizaam verliep. Die nacht had ik een droom waarin een zeer dominante vrouw allerlei bevelen aan het schreeuwen was. Iedereen in haar omgeving sidderde van angst en was zeer onderdanig. De volgende dag frappeerde mij de parallellen met het sollicitatiegesprek. Het drong tot mij door dat de stafmedewerkers op alles wat de directrice had verteld 'ja en amen' hadden geknikt. Het waren marionetten en van de beloofde eigen inbreng zou in die situatie weinig terecht komen, vreesde ik. Daarbij, een autoritaire houding zou mij toch alleen maar ruzies opleveren, zodat ik mijn kandidatuur introk.

Ik had in het boek van Patricia Garfield ook gelezen dat men de droominhoud kon beïnvloeden. Haar methode was gebaseerd op autosuggestie. Ik besloot eens te kijken of het mij zou lukken.

Voordat ik ging slapen bracht ik mij in een relaxatietoestand en riep beelden op met betrekking tot het onderwerp waarover ik wilde dromen. In principe kon dit van alles zijn.

Op een avond stelde ik mij voor dat ik die nacht een vrijpartij met popidool Prince zou hebben. Prompt had ik die nacht een droom over dit onderwerp en ik kan stellen dat het 'aangenaam bevredigend' was. Een andere keer nam ik mij voor in mijn droom

karate te beoefenen. Een paar maanden eerder was ik vanwege mijn schildklierstoornis en de bijbehorende slechte lichamelijke toestand hiermee opgehouden. Die nacht droomde ik over heel andere zaken dan karate, maar drie dagen later bevond ik mij wel in een karatedroom:

Ik ben in een ruimte waar karatelessen gegeven worden. Ik doe mee maar op een gegeven ogenblik spring ik naar het plafond en maak een salto die mislukt. Ik bemerk nu ook dat ik niet volgens de normen gekleed ben. Trouwens, mijn lichaam voelt stijf aan. Dan schijnt de les afgelopen te zijn. Mijn leraar voeg ik toe dat hij nog geld van mij krijgt. Recentelijk heeft hij betaalcheques aangevraagd en daar staat zijn gironummer op vermeld. Ik kijk ernaar en bemerk dat het nummer nooit juist kan zijn want het is het nummer van de Amro-bank.

Kort daarna heb ik weer een droom over karate:

De les is voorbij en ik lig in bed. Na al die jaren van inspanning is er nog weinig terechtgekomen van mijn karatecarrière bedenk ik zo. Ik loop naar buiten en kom tot de ontdekking dat ik mijn pak achtergelaten heb. Ik loop terug en dan zie ik dat de volgende klas aan het lessen is. Ik zoek mijn pak en opeens heb ik een groot rafelig jasje aan, terwijl mijn leraar juist een kort mooi pak draagt. Ik kan mijn band ook nergens vinden. Er komt een Chinese meester aangelopen en hij pakt een band en schrijft hier Chinese karaktertekens op. Het schrift doet mij denken aan het Japanse kanji, dat ik enigszins beheers. Maar ik kan het Chinees toch niet ontcijferen.

Beide dromen gaven mijn verhouding tot karate aan. Zou ik weer met mijn lessen beginnen. En met elke inzet? Ik was namelijk een aantal jaren geleden met deze sport begonnen om een aantal redenen. Allereerst wilde ik weer eens gaan bewegen, iets wat ik sedert mijn HBS-tijd nagelaten had te doen. Ten tweede kon men deze sport individueel beoefenen. Dat ik daarbij ook nog van mij zou leren afmeppen leek mij in deze gewelddadige tijd niet geheel nutteloos. Maar vooral zat in mijn hoofd dat deze vechtsport de geestelijke kwaliteiten zou verenigen met de lichamelijke. Daarvan heb ik helaas in de loop der jaren niets bespeurd. Begon ik met een totaal verbod om elkaar maar aan te raken, jaren later betrad ik de normale trainingen met beschermers voor gebit, kruis, benen en handen. De nadruk lag voornamelijk op techniek. Ik wist door mijn dromen dat ik op zoek moest gaan naar een school waar meditatie een wezenlijk onderdeel van het lespakket zou vormen. Helaas voldeden de scholen in mijn omgeving totaal niet aan dit beeld. Bij een van de demonstratieavonden daagde de leraar mij voor een gevecht uit 'om te laten zien wat ik wel niet kon'. Omdat ik door de jaren heen categorisch had geweigerd deel te nemen aan examens huppelde ik nog steeds in de beginnerskleur wit rond. Ik wees de docent ook hierop, maar hij lachte erom. Volgens hem moest ik mij beslist niet inhouden, hetgeen ik dan ook niet gedaan heb in de veronderstelling dat hij wel wist wat hij deed. Helaas is het de man slecht gekomen. Hij draaide wat om mij heen, probeerde een zijwaartse trap en kwam vervolgens recht op mij afstormen. Ik ontweek hem door naar links uit te wijken en mijn vuist was al naar zijn gezicht vertrokken. Het resultaat was een gebroken neusschot. Ofschoon dit beslist niet mijn bedoeling geweest was, moet ik bekennen dat ik toch heimelijk plezier had omtrent die afstraffing van hautaniteit. Ik zou een school moeten zoeken die aan mijn normen voldeed. En indien niet, dan zou ik het zelf thuis wel doen. Ik begon wat rekoefeningen om de spieren wat lossere te maken en zo startte ik mijn huisprogramma. Het is verbazingwekkend hoe je met enige inventiviteit en beperkte middelen je huis tijdelijk tot een dojo kan omtoveren. In die tijd kreeg ik weer een heldere lucide droom. Ik zwem in mijn droom lekker in een mij onbekend meer, als het besef van mijn toestand tot mij doordringt. Ik moet denken aan het gegeven dat ik nu best karate kan gaan beoefenen. Op het moment dat ik dit nog aan het overwegen ben word ik door een soort wind meegetrokken. Het gaat met grote snelheid en het is donker. Ik moet

bekennen dat ik enige angst ervaar. Het wordt licht en ik bevind mij in een niet-westerse dojo. Er hangen stroken papier met karatetekens aan de wand. Ik bemerk dat ik gekleed ben in mijn zwarte karate-pak, doch dat ik de schoenen niet draag. De deur schuift open en een Chinese meester komt binnen geschreden. Automatisch buig ik lichtjes naar voren. Er wordt niet gesproken maar op de een of andere wijze wordt er toch gecommuniceerd. Ik beweeg mij langzaam naar het midden van de ruimte. De meester heeft zich daar opgesteld en ik weet dat het mijn taak is hem aan te vallen. Ik drentel wat om hem heen en denk hem te kunnen verrassen met een snelle uithaal van mijn rechterarm, een techniek waarin ik zeer gespecialiseerd ben geraakt. Voordat ik dit volledig heb kunnen uitvoeren heeft de meester op de een of ander wijze mij beetgepakt en rol c.q. vlieg ik tegen een papieren muur aan. Terwijl ik opsta hoor ik de meester zeggen: 'Wat heb ik je nu vroeger geleerd? Ben je zo vergeetachtig geworden?' Ik herken de stem van een Chinese vriend, Maislung C., die mij in mijn studententijd een jaar lang elke dag persoonlijk kungfu-onderricht heeft gegeven. Helaas is hij teruggekeerd naar Hong Kong, zodat ik noodgedwongen bij een gewone school shaolin-kempo ben gaan beoefenen. 'Maislung, ben jij het?' zeg ik.

Er volgt geen antwoord. De meester neemt de kraanvogelstand aan, springt en verheft zich de lucht in, daarbij in een prachtige vogel veranderend. Hij cirkelt om mijn hoofd en ik hoor de vogel zeggen: 'Nu jij, wees niet bang. Spring!' Ik kan nauwelijks geloven dat ik mij in een droom bevind. Ik neem de positie in en verhef mij in de lucht. Maislung (of wie hij ook is) is verdwenen. Ik bevind mij hoog in de lucht en glijd op de wind. Vanuit mijn ooghoeken die een raar perspectief vertonen, zie ik beneden een vallei met allemaal pittoreske dorpjes. Ze doen mij denken aan platenboeken. Ik bekijk mijn lichaam en bemerk dat ik vleugels heb gekregen en volledig 'behaard' ben met witte veren. Ik ben in een vogel veranderd! Het gevoel om in zo'n toestand rond te vliegen is niet te beschrijven. Helaas duurt deze ervaring erg kort. Langzaam lost de omgeving zich op en ik lig gewoon in mijn bed.

Ik sprong mijn bed uit en mijn lichaam tintelde helemaal. Enthousiast draafde ik de huiskamer binnen, waar ik uit pure vreugde knalhard het nummer 'Stairway to Heaven' van Led Zeppelin draaide en dit om half zeven 's ochtends! Zodra mijn lucide dromen zich afspeelden in andere omgevingen dan mij bekend had ik er soms moeite mee het illusoire karakter ervan te herkennen. Moeilijker vond ik het wanneer ik mij op bekende plaatsen bewoog. Zo droomde ik op een keer dat ik hier in Utrecht in de oude binnenstad liep. Ik was een vroegere klasgenoot tegengekomen en deze had mij een lucide droom op papier overhandigd omdat ik volgens zijn zeggen 'hierin geïnteresseerd zou zijn'. Het directe verdere verloop staat mij minder voor de geest. In elk geval, op een bepaald moment weet ik dat ik aan het dromen ben.

Ik vlieg wat doelloos rond en zie in de verte hele mooie huizen en omgevingen. Ik constateer dat het beeld langzaam oplost en dan plaats ik eventjes mijn handen voor mijn ogen. – de voorafgaande nacht had ik een boek van Carlos Castaneda herlezen. Direct word ik met een enorme vaart achterwaarts getrokken en het is volslagen donker. Ik ben toch wel even zeer angstig. Als de omgeving zich langzaam uitkristalliseert bemerk ik dat ik in de Korte Jansstraat te Utrecht ben. Ik overweeg een winkel binnen te stappen en een verrekijker aan te schaffen. Al snel zie ik echter in dat dit onzin is. Ik hoef niets te kopen en wat moet ik in een lucide droom met een verrekijker? Ik zweef dan wat doelloos door de lucht en beweeg mijn hand dwars door het lichaam van een mij tegemoetkomende vrouw. Ook aai ik twee jongens over hun bol en zij kijken heel verbaasd, zo van: 'Wat is hier aan de hand, ik zie niemand'. Ik loop naar het Janskerkhof en zie twee grote beelden staan. De schijnwerpers die erop gericht zijn geven een flauw licht. Ik maak een zwaaibeweging met mijn hand en direct zet ik de beelden in helder wit licht. Iets verderop staat een ijscokarretje. Ik heb wel zin in een ijsje. Zonder erom te hoeven vragen overhandigt de verkoper mij een smakelijk uitzierende lolly. In de verte zie ik de Domtoren, prachtig afstekend tegen een kleurrijke

haast magische lucht. Ik overweeg naar de spits ervan te vliegen en daar te genieten van het ongetwijfeld mooie, weidse uitzicht. Maar de twijfel komt weer boven. 'Wat gebeurt er indien ik op die spits wakker word? Dan zit ik daar mooi de hele nacht, slechts gekleed in een slipje,' mijmer ik. Ik besluit het risico maar niet te nemen en naar het huis te gaan van een jongen die ik pas geleden in een disco ontmoet heb. 'Wat zal hij opkijken wanneer ik later een exacte beschrijving van zijn woning kan geven', denk ik. Ik krijg nu haast want wie weet hoe lang ik nog lucide zal zijn. Ik ga de hoek om en er passeert een jongeman met een rugzak. 'Dag Carolus, lange tijd niet gezien. Hoe gaat het met jou?' hoor ik hem zeggen. 'Nou, tussen goed en slecht in', antwoord ik en ik heb het gevoel dat ik heel eerlijk ben tegenover zo'n vreemdeling. Ik kom helaas niet op het idee te vragen wie hij is en wat hij voorstelt. Ik word wakker.

Het is mij herhaaldelijk overkomen dat ik tijdens het lucide dromen mijn bewustzijn omtrent die toestand verloor en in gewone droombeelden verviel. Het is ook wel eens gebeurd dat de lucide droomtoestand mij tegenviel. Zo liep ik bijvoorbeeld eens met mijn moeder in een droom op een weg en wij kwamen bij een tweesprong aan.

Mijn moeder roept tegen een voorbijkomende zwerver dat hij mijn geld moet inpikken. Links in de verte zie ik een huizenrij en ik weet dat het bordelen zijn. Rechts ligt een kleinburgerlijk dorp dat mij met afschuw vervult. Op dat moment bedenk ik dat ik moet dromen. Ik spring met mijn moeder aan de hand de lucht in. Wij blijven daar hangen en zij draait een paar keer om haar as, waarbij ik haar vagina kan zien. Dan wordt alles pikdonker en verschijnen er weliswaar prachtige geometrische kleurrijke vormen, maar ik heb het gevoel van 'Is dit alles'?

Ik ontwaak. Een opvallend gebeuren vond plaats in een andere lucide droom. Het geheel was minder helder dan de vorige keer en ook waren de omstandigheden anders dan in eerdere lucide dromen. Ik bedenk nu dat ik voorgaande woorden in feite misbruik om te verhullen dat ik in deze lucide droomtoestand een vrijpartij gearrangeerd had met enkele personen. Ja inderdaad, Prince bevond zich ook weer onder de aanwezigen. Maar van meer belang is de vermelding dat ik in deze droom een jointje gerookt had. Het was prima afghaan, dat weet ik mij nog goed te herinneren. Ik werd in die droom ape-stoned en toen ik even later wakker geworden was, voelde ik mij nog steeds high! Nu is dit geen pleidooi om het hasjgebruik te propageren. Integendeel. Eenieder die regelmatig hasj gebruikt zal spoedig bemerken dat de droomherinnering afneemt of volledig in elkaar stort. Laat staan dat men nog in staat zou zijn om lucide te dromen. Maar het is natuurlijk wel zeer opvallend dat door het in een droom roken van hasjies mijn lichaam beïnvloed werd, als ware het dat ik die substantie inderdaad tot mij genomen had. Ik begon mij daarom af te vragen in hoeverre er een correlatie was tussen lichaam en geest. Zou het niet mogelijk zijn in de droom genezende beelden op te roepen? Per slot van rekening was dit in een aantal gevallen ook onder hypnose mogelijk. Daarbij kwam dat ik iets gelezen had over droomtempels in de oudheid(1). Men toog daarheen, vastte en mediteerde en kreeg vervolgens een genezende droom. Nu dateren deze verslagen uit een moeilijk controleerbaar verleden, maar ik vond het waard 't eens te proberen. Wellicht zou ik op deze wijze iets kunnen doen aan mijn hoofdpijnen. Dus nam ik mij voor in mijn eerstvolgende droom een dokter te voorschijn te roepen. En zo geschiedde het ook. Ik bevond mij in mijn droom in mijn huidige woning toen ik mij bewust werd van mijn toestand.

Ik herinner mij mijn voornemen en hard schreeuw ik: 'Dr. B., dr. B.' Teneinde mij te concentreren sluit ik de ogen en roep opnieuw: 'Dr. B.' Even is het volkomen donker en plotseling lig ik op een brancard in een operatiekamer. Er komt een man binnen die beslist niet mijn huisarts dr. B. is.

(1) Zie: C.A. Meier – Antike Inkubation und moderne Psychotherapie

Hij voegt mij toe 'eigenlijk een vrije dag te hebben'. Omdat het volgens zijn zeggen slechts korte tijd in beslag zal nemen en ik nu lang genoeg met dit ongemak heb rondgelopen wil hij mij wel helpen. Ik voel hoe hij zijn handen door mijn neusgaten steekt. Dan is het klaar. Een broeder komt de kamer binnen en wil mij naar de uitgang begeleiden.

Ik vind het een aantrekkelijk type en besluit met hem te gaan vrijen. Zonder dat ik mijn wens uitspreek, ontkleedt de jongeman zich. Ik vind zijn geslacht niet geheel naar wens. Plotseling begint het te groeien. Het ding wordt alsmaar groter en groter! Terwijl ik bedenk dat met dit groeiende tempo de penis de hele kamer zal vullen en er voor mij geen ruimte zal overblijven om adem te halen word ik wakker.

Ik wil niet beweren dat bovenstaande mentale beeldtechniek een oplossing zou zijn voor elke medische kwaal. Maar met betrekking tot mijn hoofdpijnen durf ik te stellen dat ik na deze droom van dit euvel verlost was. Ik heb tevens geprobeerd mijn schildklierdefect met de mentale beeldtechniek aan te pakken. Omdat ik het experiment toch niet op eigen houtje durfde door te voeren in verband met eventuele medische complicaties stelde ik mijn specialist voor dit in overleg met hem te proberen. Ik zou stoppen met het medicijngebruik en mentale genezingsbeelden oproepen. Zijn taak zou erin bestaan om aan de hand van mijn bloedanalyses te bekijken hoeveel procent schildklierhormoon er in mijn lichaam zou zijn en of dit voldoende was. Mijn specialist geloofde niet in mijn methode. Ik had intussen mijn dosering medicijn gehalveerd, maar al gauw werd ik in een droom door een vriend gewaarschuwd dat ik 'de vorige keer ook geprobeerd had de dosering te verminderen en dat dit slecht verlopen was'. Dit had ik inderdaad meegemaakt en ik merkte dat mijn lichaam water begon vast te houden, gevolg van te weinig schildklierhormoon. Ik ben daarom ook met het experiment gestopt. Weliswaar heb ik nog positieve mentale beelden opgewekt ten aanzien van mijn schildklier, doch ik kan niet zeggen dat dit genezend heeft gewerkt. Ik beschreef aan het begin van dit hoofdstuk het spontane karakter van het optreden van mijn lucide dromen. Afgezien van de autosuggestietechniek, welke ik voornamelijk gebruikte om over een bepaald onderwerp te dromen, deed ik geen enkele poging bewust lucide dromen op te roepen. Trouwens, ik zou niet geweten hebben hoe. Je dient te bedenken dat het reeds eerder genoemde boek van Patricia Garfield weliswaar informatie verstreekte inzake lucide dromen, maar het boek was grotendeels een weefsel, gebaseerd op verschillende droomculturen die droombeheersing zouden toepassen. Ik verkeerde nog steeds in de mening dat het wetenschappelijk onderzoek inzake lucide dromen op een dood spoor was geraakt.

Bij toeval ontdekte ik dat in de beginjaren tachtig aan de Stanford Universiteit het wetenschappelijk bewijs voor de lucide droom geleverd was en dat diverse onderzoekscentra zich bezighielden met experimenten op dit terrein. Ik nam kennis van methoden om het aantal lucide dromen op te voeren en ook beter gebruik te maken van deze bijzondere bewustzijnstoestand.

In deel 2 van dit boek tref je de principes en technieken van het moderne lucide droomonderzoek aan. Door de toepassing van de ontwikkelde technieken steeg het aantal lucide dromen sterk en trad er een dilemma in mijn droomarbeid op. Tot op heden had ik in feite nog weinig met mijn lucide dromen gedaan. Ik was al lang blij wanneer ik ontdekte dat ik mij in een droom bevond. Meestal probeerde ik zo veel mogelijk 'fun' te ontwikkelen. De helderheid van de lucide droomtoestand was ook niet optimaal. Nu ik vaker in deze bewustzijnstoestand vertoefde begon ik sterk te voelen dat ik door dieper door te dringen in deze wereld heel direct met mijzelf geconfronteerd zou worden. Dit besef werd versterkt door de volgende droom en tilde het karakter van mijn lucide dromen naar een ander niveau:

Ik ben met een man in een auto meegereden en op een gegeven ogenblik stopt deze midden in een verlaten weiland. Ik zeg: 'We rijden verkeerd'. De man antwoordt hierop 'dat ik dan mijn eigen weg maar had moeten kiezen' en ik stap de wagen uit. Ik loop in de richting van enkele verspreid staande bouwvallige huizen. De mensen achter de ramen bekluren mij wantrouwend en een boer stuurt zijn panter op mij af. Ik denk: 'Een panter in Nederland, dat kan toch niet' en direct is mijn angst verdwenen. Ik moet dromen! Het dier verdwijnt en ik besluit niets aan de droomomgeving te veranderen maar te proberen wat te leren. Op het moment dat ik dit besluit genomen heb staat er een jongeman naast mij. Zonder dat ik wat vraag vertelt hij mij dat er in mijn leven een beginpunt is geweest waarop ik de zin van het bestaan wilde ontdekken. Ik vraag: 'Wie ben je?' maar hij glimlacht en zegt dat hij dit niet weet. Dat bevreemdt mij wel, maar zijn monoloog gaat al verder. Ik zal er niet op hoeven rekenen dat ik ooit een antwoord op mijn zoektocht krijg, want de illusies van het leven zijn zo talrijk dat dit mijn hele leven in beslag zal gaan nemen. Maar wanneer ik op een bepaald moment zal terugblikken zal blijken dat het allemaal niet tevergeefs is geweest. De Heer heeft de mens voldoende bagage meegegeven en zo is het goed, want de mens zal het kosmisch universum toch nooit volledig kunnen bevatten. Ik ben op dat moment met zijn antwoord tevreden en vraag nogmaals: 'Wie ben je?'. Dan breekt de lucht en alom is licht en ik hoor een koor steeds opnieuw mijn vraag zingend herhalen: 'Wie ben je?', 'Wie ben je?', 'Wie ben je?' En toen wist ik...

Hoofdstuk 3

Droompioniers

Door de eeuwen heen is er in zowel oosterse als westerse geschriften melding gemaakt van lucide dromen. Maar ik zal je niet meevoeren naar een stoffig verleden. Mocht je hierin geïnteresseerd zijn, dan tref je in de literatuurlijst voldoende boeken aan die je bij je speurtocht verder op weg kunnen helpen. Liever blijf ik in plaats en tijd dicht bij huis, alhoewel dit laatste relatief is. Het eerste serieuze werk omtrent droombeheersing verscheen namelijk in 1867 als een anonieme publikatie onder de titel 'Les Rêves et les Moyens de les Diriger; Observations Pratiques'.⁽¹⁾ Elf jaar later onthulde Alfred Maury, een vooraanstaand droomonderzoeker, dat het auteurschap van het lijvige boekwerk toegeschreven diende te worden aan de sinoloog, etnoloog en publicist Marie-Jean-Léon Lecoq, Markies d'Hervey-Saint-Denys (1822-1892). Tot op heden is het boek het meest uitgebreide verslag omtrent lucide dromen. Het beslaat een periode van 32 jaar nauwgezet droomonderzoek waarbij d'Hervey grote aandacht schonk aan het droomproces zelf. Dit laatste klinkt wellicht als het intrappen van een open deur, maar niemand had dit proces tot dan bestudeerd. Het genoemde boek is altijd zeer moeilijk verkrijgbaar geweest. Zo is het bekend dat Sigmund Freud*, ondanks zijn pogingen hiertoe, er nooit de hand heeft op weten te leggen.

(1) Vertaald: Dromen en hoe deze te sturen; Praktische observaties.

Markies d'Hervey werd op 6 mei 1822 als zoon van een aristocratische familie in Parijs geboren. Oorspronkelijk Baron de Juchereau werd hij later via adoptie markies. d'Hervey begon op dertienjarige leeftijd zijn dromen in cahiers te noteren. In zijn boek schrijft hij dat hij binnen vijf jaar 22 van dergelijke schriften bezat. De cahiers verlichtigde hij met waterverftekeningen, gebaseerd op zijn droombeelden. Een paar van die tekeningen staan op het frontispice van zijn boek. Zo kunnen wij ons een indruk vormen van zijn artistieke kwaliteiten, want de originele schriften zijn nooit gevonden. Zijn belangstelling voor dromen heeft zulke vormen aangenomen dat hij later een uitgebreide studie heeft gemaakt van droomtheorieën die in de loop der eeuwen ontwikkeld waren. Een deel van zijn boek is hieraan gewijd. d'Hervey kon zich niet verenigen met de modellen van de droomonderzoekers uit zijn eigen tijd. In het boek wordt veel geageerd tegen het droomonderzoek van de reeds genoemde Alfred Maury. Ook zette d'Hervey zich af tegen een andere tijdgenoot, namelijk Albert Lemoine. d'Hervey begon op negentienjarige leeftijd met een studie oosterse talen. Hij heeft in zijn leven diverse werken omtrent China en de Chinese poëzie gepubliceerd. Vijf jaar voor zijn dood verscheen er van zijn hand een boek over de Chinese wijsgeer Confucius. d'Hervey-Saint-Denys was een zeer vooraanstaand lid van de samenleving. Zo ontving hij bijvoorbeeld het Légion d'honneur en is hij president van de Académie des Inscriptions et Belles-Lettres geweest. Tevens is hij als docent Chinese taal aan het beroemde Collège de France verbonden geweest. Het is daarom opmerkelijk dat er zeer weinig biografische gegevens omtrent Saint-Denys bekend zijn.⁽¹⁾ Het hoeft binnen het licht van het bovenstaande ook geen verwondering te wekken dat de markies zijn boek omtrent lucide dromen anoniem liet verschijnen.

Waarschijnlijk had hij er weinig behoefte aan zijn wetenschappelijke reputatie in de waagschaal te stellen. En denk nu niet dat dit in deze tijd niet meer kan voorkomen... Terwijl het wetenschappelijk bewijs van de lucide droom al enige jaren een feit is verscheen er in 1987 in het Parool een krantartikel⁽²⁾ over de lucide dromer Franz Maissan.

(1) Zie: C.M. den Blanken & E.J.G. Meijer*

(2) Zie: T.Buitenweg & I.Brouwer*

De auteurs, twee psychologen, bedienden zich veiligheidshalve van pseudoniemen. Ook zij waren bang door de vakbroeders niet meer serieus genomen te worden.

De markies ontwikkelde na 207 nachten het besef dat hij aan het dromen was en hij schreef hoe dit vermogen na een jaar bijna constant geworden was. Dit lucide droomvermogen schijnt hem nooit meer verlaten te hebben. Maar hoe verklaarde de markies zijn droombeelden?

Welnu, hij poneerde dat, wanneer men het fenomeen logisch bekeek, er een dilemma zou kunnen bestaan. Of men schreef deze toe aan de een of andere bovennatuurlijke kracht, dan wel moest men aannemen dat de dromer diep in zijn geheugen alles bezat om deze opmerkelijke visioenen tot leven te wekken. d'Hervey geloofde het laatste en definieerde dromen als de representaties van iemands gedachten. Het geheugen was volgens hem in staat zich op eigen kracht te vernieuwen. De theorie van d'Hervey komt verrassend dicht in de buurt van het activatie-synthese model van de hedendaagse vooraanstaande neurofysioloog/ psychiater J. Alan Hobson* van de Harvard Universiteit. Zo beschrijft d'Hervey hoe hij in een van zijn dromen zich in Brussel bevindt, 'n stad welke hij naar zijn zeggen nog nooit bezocht heeft. Hij wandelt op zijn gemak door een drukke straat. Aan beide zijden bevinden zich talrijke winkels en hij ziet veelkleurige uithangborden boven de hoofden van de voorbijgangers. De markies verwondert zich erover dat zijn fantasie zulke details kan scheppen. In de verte ziet hij de beroemde kerk Sainte-Gudule. Deze kent hij slechts van afbeeldingen. d'Hervey begint de straat nauwkeurig te bestuderen teneinde later in staat te zijn deze te herkennen. Enkele maanden na deze droom bezoekt hij met zijn familie Brussel. De markies haast zich naar de Sainte-Gudule en deze komt hem als een oude bekende voor. Maar hoe hij ook zoekt naar de straat uit zijn droom, zijn moeite is vergeefs. Uiteindelijk berust hij en geeft zijn speurtocht op. In zijn boek vermeldde d'Hervey dat hij ook wel opgelucht was. Had hij namelijk die straat wel gevonden dan was hij gedwongen geweest zijn theorie omtrent dromen te herzien. Nu verklaarde Saint-Denys dat hij met een psychologisch fenomeen te maken moest hebben al wist hij op dat moment niet hoe dit in elkaar zat. Verschillende jaren gaan voorbij en d'Hervey is de droom uit zijn adolescentie vergeten. Dan moet hij naar Duitsland en komt in Frankfurt terecht. De stad heeft hij in zijn jeugd al eens bezocht. Na een lunch gaat hij wandelen en komt in de Judengasse. Hij herinnert zich zijn eerdere droom en herkent deze straat als zijnde die uit zijn Brussel-droom. Tijdens die droom had hij zich specifiek gericht op details van een bepaalde winkel en nu gaat hij in de Judengasse ernaar op zoek. Hij vindt deze winkel met zijn bijzonderheden. d'Hervey schrijft dat het zeer aannemelijk is dat hij een jaar of drie, vier voorafgaande aan die droom in Brussel door dezelfde Judengasse gewandeld moet zijn. De herinnering was hem echter ontschoten. In zijn lucide droom zijn nu twee topics, de Judengasse en de St. Gudule met elkaar verbonden geraakt. Het geeft overigens geen verklaring waarom juist deze twee beelden in zijn droom met elkaar in verbinding gebracht zijn.

Alhoewel autodidact op het gebied van dromen heeft d'Hervey de droomwereld op zeer wetenschappelijke wijze bestudeerd. Niettemin heeft hij echter melding gemaakt van mystieke ervaringen in zijn dromen:

'Toen zag ik een soort van embryo, half/zwart-half/wit, worstelend in een soort semi-transparante enveloppe die de vorm had van een ei. Ik legde mijn hand op deze bewegende membraan. Een kind kwam te voorschijn... Toen legde hij mijn handen in de zijne... Zijn lichaam was gehuld in een amorfe schaduw, zijn hoofd was lichtgevend...' Na het ontwaken was d'Hervey hevig geroerd. Ondanks het feit dat hij tegen zichzelf zei dat deze droom niets anders was dan het werk van een ongeorganiseerde verbeelding kon hij zich toch niet onttrekken aan de gedachte dat dit kind het duale principe van goed en kwaad scheen te belichamen. Hij schrijft dat het na zo'n ervaring onmogelijk is niet vervuld te zijn van de aanwezigheid van God, de grote intelligentie die weet.

Het originele werk van *Les Rêves* is niet alleen moeilijk verkrijgbaar maar ook gezien het ouderwetse en wollige Franse taalgebruik weinig toegankelijk. De lezer van de verkorte Engelstalige versie* die in 1982 verschenen is heeft hiervan minder last.

Maar laten wij de 19e eeuw verlaten en de 20e eeuw induiken. Dichter bij huis heeft de Nederlandse schrijver/ psychiater Frederik van Eeden zich ook met lucide dromen beziggehouden. Van Eeden heeft vele lucide dromen gehad en hield in 1913 hierover een voordracht voor the Society for Physical Research. Dit genootschap trachtte op wetenschappelijke wijze paranormale verschijnselen te bestuderen. De voordracht, getiteld 'A study of Dreams'* is later in Nederlandstalige versie, tezamen met de 352 lucide dromen waarop de lezing gebaseerd was, als een postume uitgave bij uitgeverij Bert Bakker verschenen.

Van Eeden beschrijft in dit 'Dromenboek' zijn ervaringen en experimenten met lucide dromen. Alhoewel Van Eeden enerzijds een strikt wetenschappelijke benadering voorstond, heeft hij zich mee laten slepen door occulte verklaringen. Zo kun je lezen dat hij melding maakt van het veelvuldig verschijnen van demonische gestalten in zijn lucide dromen. Keer op keer bond hij een strijd met deze figuren aan. Deze gedragswijze kan in lucide dromen zeer ineffectief genoemd worden en is niet geheel van gevaar ontbloot. Bij het lezen van de lucide dromen valt op dat Van Eeden grote moeite had met zijn 'lubrieke' (d.w.z. wellustige) dromen. Je dient te bedenken dat hij in een nogal preutse tijd leefde. Van Eeden hield zich bezig met buitenzintuiglijke waarnemingsexperimenten. Zo probeerde hij in zijn lucide dromen op telepathische wijze contact te krijgen met een medium in Engeland, een zekere Mrs. Thompsom. Omdat hij, net zoals elke lucide dromer, in staat was gewenste personen en situaties op te roepen, vroeg hij zich af of het niet mogelijk zou zijn de control van Mrs. Thompsom 'op te wekken' en haar door middel van zijn lucide droom een boodschap te geven. Het is weliswaar aardig zijn pogingen hiertoe te lezen, doch de eerlijkheid biedt mij te vermelden dat de bewijsvoering aan alle kanten rammelt. Ik wil echter niet de indruk wekken dat Van Eeden zijn lucide dromen alleen gebruikte voor zijn ESP-experimenten. Van Eeden heeft tevens op systematische wijze de droomwereld onderzocht. Het volgende geeft hiervan blijk:

Op 9 september 1904 droomt Van Eeden dat hij aan een tafel bij het raam staat. Op tafel liggen verschillende voorwerpen. Hij is zich er goed van bewust dat hij droomt en overweegt wat voor experimenten hij zal kunnen doen. Hij begint met een poging een glas te breken door er met een steen op te slaan. Hij plaatst een klein glas op twee stenen en geeft er een klap op. Maar het breekt niet. Vervolgens neemt hij een wijnglas van de tafel en slaat er uit alle macht met zijn vuist op. Tegelijkertijd bedenkt Van Eeden hoe gevaarlijk dit in het waakleven zou zijn. Het glas blijft echter heel. Wanneer Van Eeden er even later naar kijkt ziet hij het glas in slowmotion alsnog breken. Van Eeden beschrijft hoe dit hem de merkwaardige indruk gaf van in een 'nepwereld' te vertoeven. Weliswaar heel knap nagebootst, maar met kleine foutjes. Van Eeden raapt het gebroken glas op en gooit de resten het raam uit om te testen of hij het gerinkel op straat zou horen. Dat geluid komt inderdaad en hij ziet hoe twee hondjes er op heel natuurlijke wijze voor wegrennen. Wellicht overbodig te vermelden dat het glas de volgende dag volkomen intact op het tafeltje naast zijn bed staat.

Ofschoon Van Eeden concludeerde dat hij in zijn dromen in een illusoire wereld vertoefde, is het des te verwonderlijker dat hij keer op keer het esotherische bijgeloof, namelijk dat men 'astraal' in een andere objectieve werkelijkheid reist, niet van zich af kon zetten. Niettemin komt Van Eeden de eer toe de weg waarop latere droompioniers konden voortbouwen voorbereid te hebben.

Een tijdgenoot van Frederik van Eeden was de Russische mysticus/psycholoog Ouspensky.* Ik heb niet zo'n hoge pet op van diens mystieke werken, maar zijn experimenten ten aanzien van lucide dromen zijn vermeldenswaardig genoeg.

Ouspensky was in zijn jeugd reeds op het idee gekomen uit te testen of het niet mogelijk zou zijn bewustzijn in dromen te bewaren en daarin te kunnen denken. Het bijzondere bij Ouspensky was dat hij direct vanuit het waakbewustzijn in de lucide droomtoestand geraakte. Hoe deze techniek in zijn werk gaat tref je in hoofdstuk 4 aan. Ouspensky omschreef zijn lucide dromen als 'halfdroomtoestanden' en wilde in feite zijn lucide dromen alleen gebruiken om de oorsprong en structuur van gewone dromen te bestuderen. Hij heeft zich er niet op toegelegd zijn dromen meer in de hand te krijgen. Helaas voor hem ontwikkelde hij wel bewustzijn in zijn dromen, doch daarmee veranderde vaak de droominhoud. Dit was niet zijn bedoeling. Laten wij eens kijken wat hij schreef:

'Mijn bedoeling was oorspronkelijk in de droom bewust te zijn... Maar al spoedig gingen zich "vervalste waarnemingen" voordoen, dat wil zeggen enkel nieuwe dromen. Ik herinner mij dat ik mezelf een keer in een grote lege kamer zonder ramen zag staan. Behalve ikzelf bevond zich in de kamer alleen een klein zwart katje. "Ik droom", zei ik tot mezelf. "Hoe kom ik aan de weet of ik nu eigenlijk slaap of niet? Als ik het nu eens zo probeer. Laat dat zwarte katje eens veranderen in een grote witte hond. In waaktoestand is dat onmogelijk en als het lukt, dan betekent dit dat ik slaap." Op het ogenblik dat ik dit tot mezelf zeg, ondergaat het zwarte katje een gedaantewisseling en wordt het een grote witte hond. Tegelijkertijd verdwijnt de muur tegenover me, waardoor een berglandschap zichtbaar wordt met een rivier die zich als een lint naar de horizon kronkelt. "Dat is vreemd," zeg ik tot mezelf, "dat landschap heb ik niet besteld. Waar zou dat vandaan gekomen zijn?" Er komt mij een vage herinnering voor de geest, het idee dat ik dit landschap al ergens gezien heb en dat het op de één of andere manier verband houdt met die witte hond. Maar ik voel wel dat ik, als ik daarop verder inga, het belangrijkste wat ik moet onthouden, zal vergeten, namelijk dat ik slaap en me van mezelf bewust ben...' In het algemeen gesproken schijnt Ouspensky tot de conclusie gekomen te zijn dat dromen voortkomen uit fysieke gewaarwordingen of uit gewone herinneringen uit het waakleven. Ook oppert hij de mogelijkheid dat indrukken kunnen voortkomen uit iemand's kinderjaren.

Ouspensky was overigens bij de aanvang van zijn droomarbeid niet bekend met de psycho-analytische stroming. Trouwens, deze leer bevond zich als het ware te Wenen nog in de baarmoeder.

Ik heb je tot nog toe drie lucide droompioniers voorgesteld. Zij benaderden hun lucide dromen vanuit hun eigen optiek. Opvallend is dat het verschijnsel beschreven werd, maar dat er weinig praktische toepassingsmogelijkheden werden ontwikkeld. Hetzelfde kun je zien bij andere pioniers op dit gebied, b.v. Mary Arnold-Forster*, Oliver Fox*, J.H.M. Whiteman*, J.H.W. Myers*, Ernst Mach*, Yves Delage* e.v.a. Hun werken zijn interessant om te lezen maar voegen weinig toe aan een beter begrip van het verschijnsel van de lucide droom. De resultaten van de laatste tien jaar op dit terrein hebben meer opgeleverd. Ik heb er daarom vanafgezien al deze pioniers te bespreken. Natuurlijk heb ik hun boeken wel opgenomen in de literatuurlijst. Mijn keuze wil ook niet zeggen dat wij hen geen dank verschuldigd zijn.

Ongetwijfeld zal je intussen al gedacht hebben 'Hoe reageerden wetenschappers op deze verslagen over bewustzijn in dromen?' Welnu, de wetenschappelijke wereld nam een zeer sceptische houding aan. Zo verkondigde de reeds genoemde Alfred Maury de mening dat het hem onmogelijk leek lucide te dromen. Een andere zeer vooraanstaande onderzoeker, Havelock Ellis, verklaarde botweg dat het niet kon. Freud, indirect bekend met het werk van Saint-Denys, besteedde er in zijn Traumdeutung enkele zinnen aan en ging vervolgens over tot de orde van de dag.

Bij mijn weten zijn er tot diep in de jaren zestig slechts vijf artikelen(1) in de wetenschappelijke vakbladen verschenen. Deze kregen trouwens niet veel respons. De neiging bestond/bestaat het fenomeen van de lucide droom onder het chapiter 'esoterie' te rangschikken zodat de 'serieuze' wetenschapper zich hiermede niet hoefde/hoeft te bemoeien. Indien je je wetenschappelijke carrière en status naar de knoppen wilde/ wil helpen is het gebied van de lucide droom daarvoor zeer geschikt. De onbekendheid met het onderwerp is in Nederland groot. Indien je dit boek in zijn geheel hebt doorgelezen weet je van het onderwerp meer af dan de gemiddelde psycholoog of psychiater.

In de jaren zestig kwam het onderwerp bewustzijnsverruiming sterk naar voren. Dat dit veelal gezocht werd in het gebruik van geestverruimende middelen zal je wel bekend zijn. De 'coffeeshop' waar je geen kop koffie kunt krijgen is hiervan het resultaat. In die flower-power tijd leek vanuit het niets Carlos Castaneda te komen. Student zijnde in de culturele antropologie raakte Castaneda geïnteresseerd in de hallucinogene werking van de peyote-plant. Teneinde het nuttige met het aangename te verenigen besloot hij ter afsluiting van zijn doctoraalscriptie naar Mexico af te reizen om daar veldwerk te verrichten. Hij ontmoette een oude Yaqui-Indiaan die veel van het gebruik en de werking van planten scheen af te weten. Deze man, Don Juan geheten, wilde Castaneda wel onderricht geven, maar onder de voorwaarde dat Carlos zijn leerling zou worden. Don Juan beweerde namelijk een man met kennis te zijn, een brujo, een soort tovenaars. Zo begon het leerlingchap van onze Carlos. Het verloop van de ontmoetingen van Castaneda met Don Juan werd in een aantal boeken beschreven en deze hadden een enorm commercieel succes. Per slot van rekening was een hele generatie op zoek naar een andere werkelijkheid. Carlos beweerde dat zijn beschrijving op echte feiten gebaseerd was. Later zijn hierover twijfels gerezen.(2) Ofschoon men via de boeken van Castaneda kennis kon maken met andere bewustzijnstoestanden kleefden er een aantal grote bezwaren aan de beschrijvingen. Allereerst moest men door de leraar uitverkoren worden, waardoor de toegang tot die bijzondere bewustzijnstoestanden voorbehouden werd aan enkelen. Daarbij kwam dat men verdovende middelen diende te gebruiken teneinde deze bewustzijnsverandering op te wekken. Ook werden de reizen gepresenteerd als het zich bewegen in een andere objectieve werkelijkheid, niet geheel van gevaar ontbloot omdat men grote kans had niet meer terug te keren in de oude wereld. Indien je de soms bloedstollende verhalen leest is het niet bepaald een uitnodiging tot het volgen van deze beschreven experimenten. Wanneer wij echter met de resultaten van het moderne lucide droomonderzoek in het achterhoofd met terugwerkende kracht de boeken beschouwen en daarbij bedenken dat de reizen tochten door de eigen mentale wereld betreffen kunnen wij toch veel uit de boeken van Castaneda leren. Carlos diende van zijn leraar het lucide dromen onder de knie te krijgen. Daartoe moest hij in zijn dromen de handen voor het gezicht brengen. Hierdoor zou hij gaan beseffen dat hij droomde. Castaneda verhaalt dat hij de grootste moeite had luciditeit te ontwikkelen.

(1) Zie: H.E. Brown*; H. von Moers-Messmer*; Z. Havlicek*; N. Rapport* en W. von Schriever*

(2) Zie: R. de Mille*

Dit is niet zo verwonderlijk. Recente onderzoeken hebben aangetoond dat de methode uitstekend is om lucide dromen te verlengen, maar het is niet bijzonder effectief bij de opwekking. Indien men trouwens de blik te lang op de handen richt heeft men grote kans vroegtijdig uit de lucide droomtoestand te geraken.

In 1969 verscheen er van de hand van de Engelse parapsychologe Celia Green het boek *Lucid Dreams*.^{*} Green onderwierp de werken van diverse lucide dromers aan een beschouwing en formuleerde tevens een aantal conclusies. Zo beschrijft zij een aantal kenmerken van situaties in een droom welke kunnen leiden tot luciditeit: Emotionele spanningen; ongerijmdheden; het optreden van analytisch denken en ten slotte inzicht in de droomachtige geaardheid van de droomervaring. Nu is het echter zo dat een dromer meestal door deze kenmerken niet snel lucide wordt. Zolang mensen dromen nemen ze de droomwerkelijkheid voor 'echt' aan. Talrijk zijn de droomverhalen met optredens van fantastisch uitzijende personages, zonder dat dit tot het besef heeft geleid dat men droomde. Het grote punt bij dromen is namelijk dat men de droomwerkelijkheid niet aan een kritische beschouwing onderwerpt. In hoofdstuk 4 zullen wij zien dat deze kritische opstelling de kern vormt van een zeer belangrijke techniek om lucide te leren dromen. Green noemde tevens een aantal voorwaarden voor de experimentele bestudering van de lucide droom. Om deze voorstellen en ook het later geleverde wetenschappelijke bewijs van de lucide droom te kunnen begrijpen dien ik nu eerst een klein zijsprongetje te maken:

Voor het droomonderzoek zijn twee apparaten van groot belang gebleken. Allereerst de elektro-encefalograaf, een instrument dat de elektrische activiteit van de hersenen meet en vastlegt. Samen met de Elektro-oculograaf, dat de oogbewegingen registreert, vormt dit de bagage van de droomonderzoeker. Met behulp van deze apparatuur is hij in staat hersengolfpatronen en oogbewegingen vast te leggen. Voor ons is van belang dat vastgesteld is dat er bij een slapend persoon regelmatige fysiologische patronen te ontdekken zijn.

Nu terug naar de voorstellen van Celia Green. Zij opperde dat het experimentele droomonderzoek allereerst zou moeten vaststellen hoe het elektro-encefalogram(EEG) van een lucide dromer zich verhoudt tot die van een gewone dromer. Haar andere suggestie betrof het onderzoeken of een lucide dromer niet meer dan een normale dromer toegankelijk zou zijn voor prikkels van buitenaf. Op basis van deze suggestie zijn later apparaten ontwikkeld waarmee men lucide dromen kan opwekken (zie hoofdstuk 4). De voorwaarde voor de uitvoering van dit laatste voorstel is uiteraard dat een experimentator weet dat de proefpersoon aan het dromen is. Charles T. Tart, een Amerikaan die in de jaren zestig een boek (1) omtrent de verschillende staten van bewustzijn had geschreven formuleerde ook een aantal voorstellen ter wetenschappelijke bestudering van het fenomeen. Hij opperde het volgende: 'In hoeverre zou een tweerichtingscommunicatiesysteem tot stand gebracht kunnen worden, waarbij de experimentator het subject zou kunnen instrueren zo en zo te doen, terwijl hij droomt en het subject, terwijl deze zich voordoen, verslag over de droomgebeurtenissen zou kunnen uitbrengen.' Tart kwam echter niet met daadwerkelijke methoden aandragen.

Celia Green heeft dit wel gedaan. Zij stelde voor een aantal proefpersonen te trainen in het ontwikkelen van lucide dromen. Deze subjecten zouden zonder verlies van bewustzijn in slaap moeten vallen. Deze techniek om lucide dromen te krijgen werd door Ouspensky uitgevoerd en ook Tibetaanse yogi's (1) maakten van deze methoden gebruik.

(1) Zie: C.T. Tart – *Altered States of Consciousness**

(2) Zie: W.Y. Evans-Wentz* en G.C. Chang*

Deze techniek om lucide dromen te krijgen werd door Ouspensky uitgevoerd en ook Tibetaanse yogi's (1) maakten van deze methoden gebruik.

Wanneer de proefpersonen vervolgens na enige tijd wakker gemaakt zouden worden en zij zouden verklaren een lucide droom te hebben gehad zou het EEG afwijkend moeten zijn ten opzichte van het EEG van een gewone dromer. Je ziet dat het voorstel van Green niet geheel aansloot bij dat van Tart. Deze had namelijk voorgesteld om tijdens de lucide droom verslag uit te brengen. Ondanks de goedbedoelde pogingen een wetenschappelijke fundering aan te brengen leken de voorstellen nooit uitvoerbaar. Maar de fiction werd science...

Het grote publiek had echter geen boodschap aan wetenschappelijke experimenten. De boeken van Carlos Castaneda werden toch wel verslonden.

Een andere figuur die veel heeft bijgedragen tot de verspreiding van het feit dat men bewustzijn in dromen kan ontwikkelen en daar persoonlijk voordeel bij kan hebben is de Amerikaanse Patricia Garfield geweest. Zij was psychologiestudent en in lucide dromen geïnteresseerd geraakt doordat zij van een stam in Maleisië hoorde.

Deze stam, de Senoi genaamd, zou op grote schaal droombeheersing toepassen. De informatie hierover was openbaar gemaakt door de antropoloog Kilton Steward.* Overigens is er de laatste jaren twijfel gerezen omtrent de authenticiteit van zijn verslagen (1) Volgens Steward leerden de ouders van de Senoi-stam hun kinderen om in hun dromen de volgende principes toe te passen: Treed gevaar tegemoet en overwin het; streef altijd naar aangename ervaringen en zorg er ten slotte voor dat je dromen positief aflopen en dat je er een creatief produkt aan overhoudt.

Het boek van Garfield is een weefsel van diverse droomculturen, zoals die van de Senoi, Tibetaanse Yogi's, Amerikaanse Indiaanse Dromers en vele Dromers uit de oudheid, de 19e en 20e eeuw. Het boek is zeer lezenswaardig en is kort geleden herdrukt. De principes uit het boek zijn door het moderne lucide droomonderzoek met terugwerkende kracht grotendeels bevestigd.

De jaren vergleden en het wetenschappelijk onderzoek geraakte op een dood spoor. Daarbij kwam dat na de kater van de hippie-tijd het ook niet erg 'done' was zich met bewustzijnsonderzoek bezig te houden. Men had als wetenschapper meer vooruitzichten indien men bedrijfskunde studeerde. Gelukkig voor jou en mij waren er toch enkelen die verbeterde doorgingen met hun pogingen. En ziet, eind jaren zeventig kwam het wetenschappelijke bewijs voor het bestaan van de lucide droom tot stand. In Amerika hield de Amerikaan dr. Stephen LaBerge zich intensief bezig met pogingen de lucide droom een wetenschappelijke fundering te bezorgen. Ik citeer uit zijn boek 'Lucid Dreaming'*:

'Ik wist dat lucide dromers vrijelijk alle kanten op kunnen kijken omdat ik dat zelf had gedaan. Ik bedacht toen dat ik door mijn (droom)ogen volgens een herkenbaar patroon te bewegen, in staat zou moeten zijn de buitenwereld een teken te geven wanneer ik een lucide droom had. Ik probeerde dat uit in de eerste lucide droom die ik registreerde; ik bewoog mijn droomblik op, neer, op, neer, vijf keer in totaal. Voor zover ik toen wist was dit het eerste teken dat met opzet vanuit de droomwereld was doorgegeven. Alleen was het natuurlijk een groot probleem dat er niemand in de buitenwereld was om het te registreren.'

In een later stadium komt LaBerge in contact met de vooraanstaande slaaponderzoeker dr. William C. Dement. Deze twijfelt sterk aan het vermogen lucide te kunnen dromen. Niettemin krijgt LaBerge toestemming onderzoek te verrichten in het Sleep Research Centre van de Stanford Universiteit.

(1) Zie: W.Y. Evans-Wentz* en G.C. Chang*

(2) Zie: G.W. Domhoff – The mystique of dreams*

De eerste nacht in het laboratorium was geen succes. LaBerge had met zijn naaste medewerker/collega dr. Lynn Nagel de afspraak gemaakt dat deze hem die nacht telkens wakker zou maken teneinde hem eraan te herinneren dat hij lucide moest dromen. Het gevolg was uiteindelijk weinig slaap en geen lucide dromen. Een maand later werd de volgende registratienacht gepland en nu had men meer succes. 'Omdat ik nu een droomlichaam had, besloot ik de oogbewegingen te maken die wij (*dr. L. Nagel & S. LaBerge;CdB*) als teken hadden afgesproken. Ik bewoog mijn vinger in een verticale lijn voor mijn gezicht en volgde deze met mijn ogen. Maar ik was er zo opgewonden over dat ik eindelijk hiertoe in staat was, dat de gedachte mijn droom verstoorde, waarna die een paar tellen later vervaagde. Naderhand zagen zij op de polygraafregistratie twee grote oogbewegingen vlak voordat ik ontwaakte uit een dertien minuten durende Rem-droom. Hier hadden wij eindelijk het objectieve bewijs dat minstens één lucide droom was opgetreden tijdens wat duidelijk Rem-slaap was.'

Later bleek LaBerge tijdens een lucide droom ook in staat via zijn handen met morsetekens zijn initialen over te seinen naar de buitenwereld. Stephen en zijn medewerker betrekken verschillende mensen bij het onderzoek en de resultaten zijn telkens positief. In 1981 kunnen zij tijdens de 21e bijeenkomst van de Association for the Psychophysiological Study of Sleep vier verhandelingen voorleggen. Bij deze genoemde mondiale organisatie is praktisch elke professionele slaaponderzoeker aangesloten. Tijdens deze bijeenkomst werd de lucide droom door de meerderheid van de leden als een echt produkt van de slaap aanvaard. Weliswaar had LaBerge zijn onderzoeksresultaten het eerst in de openbaarheid gebracht en ging hij daardoor met de wetenschappelijke eer strijken. Maar in 1978 had Keith Hearne* in zijn dissertatie aan de Universiteit van Liverpool zijn proefneming inzake lucide dromen met het subject Alan Worsley beschreven en ook hij had tekens aan de buitenwacht kunnen registreren. Deze publikatie is echter binnen het besloten netwerk van de universiteit blijven hangen.

Terug naar het lucide droomonderzoek aan de Stanford Universiteit.

Niet alleen werd ontdekt dat lucide dromen echt bestaan, maar tevens werd openbaar dat dromen geen voortbrengsels zijn van nietsdoende hersenen. Integendeel. De hersenen zijn tijdens een lucide droom bijzonder actief. In overeenstemming met de droominhoud, die gestuurd kan worden, treden overeenkomstige lichamelijke veranderingen op. Zo kregen proefpersonen van tevoren de opdracht tijdens een lucide droom te zingen. Wanneer zij dit deden bleek dat de hersenactiviteit dezelfde patronen vertoonden als ware het dat de proefpersonen in het echt zongen. Hetzelfde gebeurde indien men rekenkundige bewerkingen uitvoerde. Kortom, dromen dat je iets doet lijkt meer op de werkelijkheid dan alleen je verbeelden dat je het uitvoert. Een ander experiment betrof het inhouden van de adem. De ademhaling van de lucide dromer was van invloed op het werkelijke ademhalingspatroon. Hoezeer de droomwereld en de echte wereld met elkaar in verband staan blijkt wel uit de experimenten waarbij proefpersonen in hun lucide dromen bewust seks hadden. Seksuele activiteit tijdens de lucide droom wordt als bijzonder aangenaam en echt ervaren. De laboratoriumstudies tonen aan dat dezelfde lichamelijke veranderingen optreden als in het waakleven, alleen de hartslag is minder snel dan bij een echte vrijpartij en ook is er geen zaadlozing. Met bovenstaande bevindingen kwam de relatie lichaam-geest in een geheel nieuw licht te staan. LaBerge schreef in zijn boek:

'Naar mijn mening impliceren onze bevindingen een aantal opwindende dingen. Het opwindendste lijkt op het gebied van de filosofie, psycho-fysiologie en neurologie te liggen. Maar welke details uiteindelijk ook onjuist mogen blijken, op dit moment lijkt ons model dualistische opvattingen van het dromen empirisch uit te sluiten, zoals de traditioneel favoriete opvatting dat de ziel (of het 'astrale' lichaam) volkomen vrij van hersenen en lichaam in de droomwereld rondvliegt. Onze resultaten zouden ook psychologen, neurologen en psychofysiologen moeten aansporen om te zoeken naar overeenkomsten tussen objectief gemeten fysiologie en gedrag en subjectieve

ervaring. We zijn nog maar net begonnen de relaties tussen de geest en de hersenen van de mens in kaart te brengen. Maar misschien heeft ons werk aan de Stanford Universiteit ons een stap dichterbij gebracht bij de dag waarop we de structuur van onze geest in de microkosmos van de menselijke hersenen zullen ontdekken.'

Met de experimenten van Stephen LaBerge heeft het onderzoek inzake de lucide droom een nieuwe impuls gekregen. Het is de laatste jaren praktisch onmogelijk geworden alle publikaties op dit terrein bij te houden. Een overzicht van de lucide droomliteratuur welke ik* in 1988 samenstelde bevatte ruim 400 titels. Een jaar later was dit aantal al gestegen tot 500! De eerlijkheid gebiedt mij te vermelden dat de onderzoeken in een zeer beperkt aantal centra uitgevoerd worden en bij de bestudering van de literatuurlijst achter in dit boek leer je welke namen steeds opduiken.

Zo richtte bijvoorbeeld Stephen LaBerge met onder andere prof. dr. Jayne Gackenbach aan de Iowa Universiteit the Lucidity Association op. Deze organisatie richt zich op het onderzoek van de lucide droom en geeft twee keer per jaar het blad 'Lucidity Letter' uit. Tot op heden is dit magazine het forum voor wetenschappers die zich met de bestudering van de lucide droom bezighouden. In 1987 richtte LaBerge zijn eigen Lucidity Institute op. Deze organisatie geeft regelmatig een 'Newsletter' uit. Voor de leek verschijnt er in Amerika onder andere het periodiek 'Dream Network Bulletin'. Dit informeert over de laatste stand van de wetenschap, houdt met vooraanstaande droomonderzoekers interviews, bespreekt boeken en organiseert workshops. Geheel naar Amerikaanse traditie bestaat er zelfs een strip, namelijk Lou Cid, the All American Dreamer.

Dichter bij huis ligt echter ook een belangrijk onderzoekscentrum. Aan de Johann Wolfgang Goethe Universiteit in Frankfurt houdt professor dr. Paul Tholey* zich al ruim dertig jaar met de lucide droom bezig. De resultaten van zijn onderzoeken zijn van groot belang gebleken voor de gewone lucide dromer. Tholey doet namelijk uitgebreid onderzoek naar de praktische toepassingen van lucide dromen. Terwijl de Amerikanen de laatste tijd over de vraag discussiëren of meditatie al dan niet het lucide dromen bevordert of dat lucide dromen van nature 'vrouwelijk zijn', bereist Tholey al dertig jaar de innerlijke wereld van de mind en doen hij en zijn studenten verslag van de (on)mogelijkheden hierin.

In oktober 1987 organiseerde onder andere Tholey het eerste Europese symposium met betrekking tot onderzoek van lucide dromen. Twee jaar later begon Tholey samen met anderen met de uitgifte van het tijdschrift 'Bewusst Sein'.

Tussen de regels door heb ik enkele keren gewezen op de achterstand en desinteresse in Nederland. Hoe was/is de situatie in Nederland? Over Frederik van Eeden schreef ik reeds. Binnen het netwerk van de lucide droomonderzoekers wordt hij erkend als een belangrijk pionier. Van hem stamt overigens ook de term 'lucide droom'. In Nederland bekijkt men Van Eeden nog steeds sceptisch. Dit heeft te maken met het feit dat hij zich nogal met spiritistische activiteiten bezighield.

In de jaren twintig publiceerde W. Leertouwer* een boekje over de droomuitlegging. Hij besprak hierin vooraanstaande droomonderzoekers en besteedde een volledig hoofdstuk aan de 'vader' van de lucide droom, de Franse markies Saint-Denys. Wij moeten echter tot het midden van de jaren tachtig wachten voordat het onderwerp weer opduikt. In 1985 verschijnen er aan de universiteit van Amsterdam twee inventariserende scripties over het onderwerp (1). De Nederlandse wetenschappelijke wereld laat het onderwerp echter volledig links liggen. Psychologen die ik benaderde reageerden over het algemeen sceptisch. Ik ontdekte dat er enkele slaaplaboratoria in Nederland zijn. De onderzoeken van die slaapcentra richten zich echter hoofdzakelijk op de fysiologische kant van de slaap en niet op het psychologisch proces van het

(lucide) dromen. Een vooraanstaand slaaponderzoeker met wie ik telefonisch contact opnam presteerde het op arrogante wijze mij toe te voegen 'dat het lucide droomgedoe hem onzin leek. Ik diende maar eens wat op papier te stellen en het hem toe te zenden'. Het wordt tijd dat er een Nederlands droomonderzoekscentrum van de grond komt! Prof. Tholey vertelde mij dat ook hij in het begin grote weerstand binnen de wetenschappelijke wereld ontmoette. Hem werd zelfs vanuit de universiteit verboden de resultaten van zijn experimenten te publiceren. Gelukkig heeft hij het toch gedaan. Jij hebt in elk geval het voordeel dat je van die research kunt profiteren. De opwekkingstechnieken en toepassingsmogelijkheden welke in de volgende hoofdstukken beschreven worden zijn gebaseerd op de meest recente wetenschappelijke onderzoeken.

Voor een goed begrip van de komende hoofdstukken is het nodig dat ik nu wat dieper inga op het begrip 'lucide droom'. Ik heb het omschreven als een toestand waarin ik mij bewust was van het feit dat ik droomde. Nu zijn er legio mensen die aan hun nachtmerries een einde maken door tegen zichzelf te zeggen 'dat het slechts een droom betreft', waardoor ze wakker worden. Ik zou zo'n droom niet 'lucide' willen noemen. Prof. Tholey heeft lucide dromen als volgt gedefinieerd: Een lucide droom is een bewustzijnstoestand waarin men weliswaar droomt, maar alles even levensecht waarneemt als in wakende toestand en waarin men vrij is in het handelen: vrijer zelfs dan in wakende toestand omdat men alle gevaren immers zal overleven, omdat

- men zich er volledig van bewust is dat men droomt;
- men zich daarom ook tijdens de droom van de eigen handelingsvrijheid bewust is (men vlucht niet meer voor een bedreigend personage, doch blijft staan en vraagt: 'Wie ben je?');
- de bewustzijnstoestand van de dromer in geen enkel opzicht vertroebeld is;
- alle zintuigen precies zo werken als in wakende toestand;
- er een volledige herinnering is aan het leven in wakende toestand en
- in zowel wakend als lucide dromend, een even volledige herinnering bestaat aan het lucide droomleven;
- er inzicht bestaat in datgene wat voor de droom gesymboliseerd wordt.

Al deze voorwaarden zijn niet in elke lucide droom vervuld. Het laatste punt is zelfs voorbehouden aan ervaren lucide dromers. Je herinnert je nog wel dat ik in hoofdstuk 2 een aantal lucide dromen heb beschreven, waarin ik behoorlijke fouten in denken en handelen maakte. Zo durfde ik bijvoorbeeld in zo'n droom niet naar de Domtorens spits te vliegen omdat ik bang was 'daar wakker te worden'. De Engelse psychiater Morton Schatzman schreef in zijn introductie (2) bij de Engelstalige versie van het boek van Saint-Denys dat hij in een van zijn eerste lucide dromen uit angst voor diefstal (!) zijn fiets op slot zette. Ook jij zal in het begin denkfouten maken. Naarmate je echter gewend raakt aan de lucide droomtoestand zal de visuele en mentale helderheid ervan toenemen. Maar zelfs zeer ervaren lucide dromers blijken niet altijd vrij van 'storingen' in het denkproces tijdens het dromen. In hoofdstuk 5 zal je hopelijk duidelijk worden hoezeer de genoemde kenmerken verbonden zijn met de toepassingsmogelijkheden en waarom het noodzakelijk was hierop in te gaan.

(1) Zie: D'Hervey-Saint-Denys – Dreams and How to Guide Them.

(1) Zie: F. Maissan* en J. Vos*

Hoofstuk 4

Leren lucide te dromen

De onderzoeken van de laatste jaren hebben bewezen dat praktisch iedereen het lucide dromen kan leren. Motivatie en discipline zijn echter de sleutels tot de lucide droomwereld. Alle methoden die in dit en het volgende hoofdstuk aan bod komen zijn wetenschappelijk onderzocht en hebben hun praktische toepasbaarheid bewezen.

Indien je de hier beschreven technieken consequent doorvoert zal je vroeger of later je eerste lucide droom beleven. In het gunstigste geval kan je vannacht nog 'wakker' worden in je droom. In het ongunstigste geval duurt het maanden. Gemiddeld neemt het ongeveer vijf weken in beslag voordat je je eerste lucide droom kunt ervaren. Ik dien je op het hart te drukken door te zetten. Verschillende personen die ik de technieken uiteenzette beklagden zich er na drie weken al over dat ze nog steeds niet lucide droomden. Vaak hielden ze daarom ook op met hun pogingen.

Afgezien van het feit dat motivatie en discipline een belangrijke rol spelen, moet ik je wijzen op het feit dat het gebruik van bepaalde stoffen een zeer slechte invloed op de droomherinnering heeft. Zo doen slaaptabletten en tranquillizers je dromen geen goed. Ik heb je in het eerste hoofdstuk gewezen op het feit dat hasjies op mijn droomleven een negatieve uitwerking had. Vrienden hebben verklaard dat ook zij na het roken van hasjies een zeer slechte droomherinnering hadden. Alcohol schijnt ook niet erg bevorderlijk te zijn voor het lucide leren dromen. Ook bepaalde medicijnen onderdrukken het droomproces. Je arts kan hierover uitsluitel geven. Indien je met je dromen aan de slag gaat ontdek je trouwens snel genoeg wat je moet laten om je droomherinnering op peil te houden. Indien je enige tijd stopt met het letten op je dromen zal daarna, indien je weer begint, het terugkeren van je droomherinnering enige tijd in beslag nemen. Er zijn berichten dat een zeer klein percentage mensen na de aanvang van hun droomarbeid last krijgt van hoofdpijn. Ook markies d'Hervey-Saint-Denys maakte melding van dit gegeven. Hij veronderstelde dat men het kon omschrijven als een soort 'mentale spierpijn'. Net zoals men na jarenlange verwaarlozing van het lichaam begint met bewegen en spierpijn kan verwachten, zo zou de geest ditzelfde proces vertonen. Of dit een juiste verklaring is of niet, indien jij tot de 'ongelukkigen' behoort zal je je droomarbeid moeten laten rusten totdat de hoofdpijn verdwenen is. De ervaring leert dat bij het weer starten van het droomproces dit verschijnsel niet meer optreedt. (1)

Last but not least raad ik personen die zeer angstig zijn en/of moeilijkheden hebben met het uit elkaar houden van fantasie en werkelijkheid af zonder deskundige begeleiding met het lucide dromen te beginnen.

Zoals je in het vorige hoofdstuk hebt kunnen lezen ontwikkelde de droompionier markies d'Hervey-Saint-Denys lucide droombewustzijn door zijn droomherinnering te bevorderen. Hij noteerde daartoe zijn dromen. Hij bemerkte dat in het begin zijn droomherinnering op en neer ging, maar dat dit na verloop van tijd steeds beter werd. Zo schreef hij: '14 juni. Afgelopen nacht heb ik in het geheel niet gedroomd, of liever gezegd, ik herinner mij dit niet, want het lijkt mij onmogelijk dat ik een hele nacht doorbracht zonder dromen.'

(1) Zie: H. Irwin* en A. Comfort*

'07 juli. Nu kan ik mij plotseling een droom herinneren die ik enkele weken geleden op een donderdag had, maar die ik destijds bij het ontwaken totaal niet kon herinneren...'

Ik ontdekte na twee maanden mijn dromen genoteerd te hebben dat ik aan het dromen was. Ook kan ik de op- en neergaande beweging van de droomherinnering onderschrijven. Mijn eerste dromen waren vrij helder. Twee weken later schreef ik echter in mijn dromendagboek:

'13/14 februari. De lijkendroom. Hiervan weet ik praktisch niets meer. Er was sprake van het begraven van doden. De stoffelijke resten lagen in twee rijen van elk drie personen. De vraag rees of deze wel juist verzorgd waren. Toch geen angstgevoelens.' Een opgevoerde droomherinnering kan niet alleen leiden tot het beleven van lucide dromen, maar is ook basisvoorwaarde voor het gebruik van de overige technieken!! Dit boek is gericht op de topic van de lucide droom. Veel informatie over hoe je je droomherinnering kunt aanpakken en technieken om je dromen te analyseren, tref je aan in het vaker genoemde boek van Ann Faraday. Enkele tips:

- Bereid je voor op de droom. Zorg ervoor dat je niet oververmoeid en vol spanning je bed instapt. Neem ook voldoende tijd om te slapen; een gemiddelde duur van 8 uur volstaat meestal. Neem je voor vannacht je dromen te herinneren.

- Wellicht helpt een 'gebed' zoals ik beschreef in het eerste hoofdstuk. Leg pen en papier naast je bed. Daarmede geef je je onderbewustzijn het signaal dat je je dromen serieus wilt nemen. Er bestaan trouwens pennen met een ingebouwd lampje. Zorg er dan wel voor dat de batterij die erin moet al enige tijd gebruikt is want anders schijnt zo'n lichtje in de nacht toch te fel. Een bandrecorder naast je bed plaatsen kan uiteraard ook. De ervaringen hiermede zijn verschillend. Sommigen mompelden 's nachts zodanig in het apparaat dat de volgende dag er niets meer van te verstaan was. Anderen zweren er echter bij.

- Let op dat je niet wakker gemaakt wordt door radio/wekker/telefoon of je kinderen/partner. Meestal is dit zo'n abrupt gebeuren dat daardoor je droombeelden als sneeuw voor de zon verdwijnen.

- Indien je ontwaakt bent houd dan de ogen gesloten en redeneer vanuit het laatste beeld terug naar eerdere beelden. Indien je echt niets weet, bedenk dan wat je de vorige dag gedaan hebt. Welke personen heb je ontmoet? Wellicht dat je daardoor bepaalde beelden terug kan roepen. Ook een methode is een andere lichaamshouding aan te nemen.

- Laat de beelden (nog steeds met gesloten ogen) aan je voorbij trekken. Overigens moet je er ook voor zorgen dat dit proces niet te lang duurt; vijf à zes minuten is het maximum.

- Noteer vervolgens de beelden op schrift (of spreek ze op de bandrecorder in). Maak beslist niet de fout slechts enkele trefwoorden te noteren, maar schrijf het 'verhaal' zo volledig mogelijk uit. Trefwoorden kunnen je de volgende dag onzinnig voorkomen en vaak kan je je de bijbehorende beelden absoluut niet meer herinneren. Of je je nu veel of weinig weet te herinneren, schrijf het in ieder geval in je droomdagboek.

Laten wij nu aannemen dat het je gelukt is enkele dromen te noteren. Deze gaan wij uitwerken in het droomdagboek. Voorbeelden hoe je dit kunt aanpakken staan vermeld in het eerste hoofdstuk. De methode is à la Ann Faraday. Door je namelijk bezig te houden met droomtitel, inhoud, aanwijzing en dergelijke ben je namelijk op actieve wijze met je dromen bezig, waardoor je droomherinnering ook gestimuleerd wordt. Degenen die over een computer beschikken kunnen hiervan gebruik maken. Persoonlijk stop ik sedert enige tijd al mijn dromen via een databaseprogramma verkort in mijn computer, zodat ik nu heel snel bepaalde thema's, personen, situaties en dergelijke kan opzoeken. Daar heb je in het begin weinig aan, maar indien je, zoals ik, gemiddeld 500 dromen per jaar noteert zal je het voordeel op termijn wel duidelijk zijn.

De volgende stap waartoe de meeste droomboeken overgaan is het beschrijven van de methoden hoe je je dromen kunt ontrafelen. Die technieken hangen nauw samen

met de theoretische stroming van waaruit geredeneerd wordt, bijvoorbeeld psychoanalytisch of op de manier van Jung of Rogers.

Het analyseproces vormt voor de leek het grootste struikelblok. Met lucide dromen heb je een uitstekend middel in handen om 'live' achter de betekenis van je droombeelden te komen. Hoe dit in zijn werk gaat komt in het volgende hoofdstuk aan bod. Ik zou je echter toch aanraden je vertrouwd te maken met de 'conventionele' methoden en verwijst hiervoor naar hoofdstuk 1 en het boek van Ann Faraday. 'Waarom eigenlijk een droomdagboek opzetten wanneer je in een lucide droom toch live je droombeelden kunt interpreteren?' hoor ik je al denken. Het eerste punt heb ik reeds aangeduid, maar ik wil er nogmaals de nadruk op leggen. Door het vastleggen bevordert je de droomherinnering en dit is een absolute must om lucide te gaan dromen. Het tweede aspect ligt in het feit dat je in het droomdagboek na verloop van tijd gaat ontdekken dat bepaalde thema's, personen en situaties telkens terugkeren. Indien je wat gevorderd raakt met je lucide droomarbeid kan je deze onderwerpen in je lucide dromen gaan oproepen, waardoor je kan leren wat ze voor jouw persoonlijk leven betekenen. Tevens vormen je gewone dromen een aanwijzing voor de interventies die je in je lucide dromen uitvoert. Omdat je namelijk in die lucide dromen tot op zekere hoogte je droominhoud kunt sturen bestaat het gevaar dat je weerstanden gaat vertonen en juist wezenlijke dingen van jezelf uit de weg gaat door telkens nare lucide droombeelden in aangename te veranderen. Je niet bewust gestuurde 'normale' dromen zullen je dat dan precies vertellen. Ook zullen ze je antwoord geven op de vraag of bepaalde interventies in je lucide dromen voor jou goed geweest zijn. Voorwaarde hiertoe is dan wel dat je je gewone dromen kunt 'verstaan'.

Er zijn twee wezenlijk verschillende invalshoeken om lucide te leren dromen. Allereerst zijn er methoden ontwikkeld om al tijdens een normale droom lucide te worden. Andere technieken zijn erop gericht direct over te gaan van het waakbewustzijn naar de lucide droomtoestand. Je zal zelf moeten uitvissen welke techniek het beste bij jou past, maar over het algemeen is de directe overgang naar de lucide droomtoestand niet zo gemakkelijk.

Technieken om lucide te worden tijdens een normale droom:

1. Kritische reflectie methode.

Zoals ik eerder schreef is het opvoeren van de droomherinnering op zich voldoende om lucide te gaan dromen. Maar het is beslist geen effectieve techniek. De droomonderzoekers hebben zich de laatste jaren gestort op de ontwikkeling van opwekkingstechnieken. Professor Tholey van de Johann Wolfgang Goethe Universiteit kwam onder andere met zijn kritische reflectietechniek.

Wanneer men overdag de omgeving kritisch gaat beschouwen alsof men niet zeker weet of men droomt dan wel wakker is, zal deze houding vroeger of later ook overgedragen worden naar de droomtoestand. In je droom neem je namelijk de droomwerkelijkheid voor 'echt' aan en indien je kritisch je omgeving zou beschouwen zou je het droomkarakter ervan herkennen en lucide worden. De grote fout is meestal dat men de omgeving overdag bij het stellen van de kritische vraag van 'Droom ik nu of ben ik wakker' oppervlakkig uitvoert omdat men bij voorbaat reeds weet dat men niet droomt. Je zal moeten doen alsof dit niet zeker is. Bekijk je omgeving eens goed. Zijn er bijzondere dingen op te merken? Woon je nog wel in dit huis? Vertoeven er soms personen in je omgeving die je niet kent? Wat heb je vijftien minuten geleden gedaan? Door deze laatste vraag te stellen kun je erachter komen of het wel mogelijk is dat je hier nu bent. In dromen verspringen 'decors' en 'tijd' nogal snel. Zo ontdekte ik door deze kritische opstelling dat ik zojuist nog in Marokko vertoefde en mij nu in Utrecht bevond. Dat was dus niet mogelijk en ik realiseerde mij dat ik moest dromen. In een andere droom stelde ik mij de kritische vraag in een studentenhuis waar ik mij op dat

moment bevond. Ik dacht 'ik ben toch al jaren geleden afgestudeerd en woon al lang niet meer in dit huis'. Ik werd lucide. Overigens heb je al enkele keren kunnen lezen dat je droomwerkelijkheid je flink op het verkeerde been kan zetten zodat je aanneemt dat je wakker bent, terwijl je je later realiseert dat het toch een droom was. Zelfs zeer ervaren lucide dromers trappen af en toe nog steeds in deze valkuil. De kritische vraag van 'Ben ik nu wakker of droom ik' dien je zo'n 6 tot 10 keer per dag te stellen. Het onderzoeken van je omgeving zal ongeveer 1 minuut moeten bedragen. Persoonlijk vind ik deze methode een zeer aangename. Je kunt het op elke plaats en elk tijdstip uitvoeren. Nu hebben een aantal mensen mij verteld dat ze het moeilijk vonden zich te herinneren deze vraag te moeten stellen. Een simpele oplossing hiervoor is het schrijven van een 'L' op de binnenkant van je hand. Je gebruikt je hand zo vaak dat je daardoor er wel aan denkt de kritische vraag op te werpen. Het is wel van belang systematisch het oefenprogramma af te werken. Dus niet de ene dag 24 keer en dan bijvoorbeeld twee dagen niet.

2. Koppelen van situaties.

Als je ontdekt hebt dat je in je gewone dromen bijvoorbeeld bang voor honden bent – een veel voorkomend verschijnsel overigens – dan kun je de kritische vraag koppelen aan het waakleven. Elke keer dat je overdag een hond ziet vraag je je af of je wakker bent dan wel droomt en onderzoekt nauwgezet je omgeving. Elke andere regelmatig voorkomende droomsituatie is in feite geschikt. Beperk je wel tot één beeld/situatie. Raadpleeg je droomdagboek om te ontdekken welk beeld regelmatig in je dromen opduikt. Ik heb je reeds verteld hoe Carlos Castaneda de handen voor de ogen diende te brengen, waardoor hij zou gaan beseffen dat hij droomde. Dit kostte grote moeite. Je weet nu waarom. Je kunt je handen op een gegeven ogenblik wel in je droom voor je gezicht brengen, maar als je op dat moment niet de kritische vraag stelt en je omgeving nauwgezet gaat onderzoeken zal je waarschijnlijk niet lucide worden.

3. Auto-suggestie/hypnose.

Zoals ik eerder in dit boek beschreven heb maakte Patricia Garfield gebruik van de autosuggestieve techniek. Ze zei tegen zichzelf dat ze vannacht een lucide droom zou hebben en volgens haar kreeg ze deze ook. Onderzoek heeft uitgewezen dat deze techniek in het begin wel goed functioneert (1), doch dat de kracht ervan op termijn afneemt. Ik zou je niet aanraden alleen deze techniek te gebruiken; het is een geschikte methode in combinatie met andere technieken. In plaats van jezelf te suggereren dat je vannacht lucide zal gaan dromen is het overigens zinvoller jezelf de suggestie te geven dat je vannacht in je droom de vraag zal stellen 'Ben ik wakker of droom ik nu'. De kracht van de autosuggestie neemt aanzienlijk toe wanneer je je eerst in een rusttoestand gebracht hebt. Je kunt bijvoorbeeld rustige muziek opzetten en op de bank gaan liggen. Volg de beweging van je ademhaling. Wanneer je ontspannen geraakt bent geef je jezelf de genoemde suggestie. Indien je bekend bent met de principes van zelfhypnose geef je je zelf de posthypnotische suggestie dat je vannacht de kritische vraag zal gaan stellen.

(1) Zie: D. Wallin*

Vrouwen blijken het lucide dromen gemakkelijker onder de knie te krijgen dan mannen. Het zou te maken kunnen hebben met het feit dat zij over het algemeen gesproken zich meer dan hun mannelijke tegenvoeters bezighouden met hun gevoelens. Ook reageren vrouwen goed op hypnotische suggesties om lucide te dromen (1).

4. De Mnemonic Induction of Lucid Dreams (MILD).

De Mild-methode is ontwikkeld door dr. Stephen LaBerge en gaat als volgt: Allereerst neem je je voor het slapen gaan voor dat je 's ochtends vroeg zal ontwaken. Wanneer je wakker wordt ga je een droom (de droom die je zojuist gehad hebt of een andere) mentaal volledig doorlopen, net zolang tot je hem van buiten kent. Dan ga je jezelf voornemen dat je de volgende keer dat je droomt eraan wilt denken dat je aan het dromen bent. Opnieuw stel je je droom mentaal voor maar nu onder de conditie dat je zou weten dat je aan het dromen bent. Vervolgens stap je je bed uit en je gaat tien minuten lang een of andere activiteit doen. Dan ga je weer naar bed en herhaal je de eerder beschreven stappen, totdat je in slaap valt. Deze methode is in feite een combinatie van een mentale beeldtechniek gekoppeld aan autosuggestie.

5. Afspraak maken met droomfiguur.

Het is geen methode om je eerste lucide droom mee op te wekken, maar om meer lucide dromen te krijgen. Je maakt met een jou vertrouwd droomfiguur tijdens een lucide droom de afspraak dat hij/zij jou in een volgende droom erop zal wijzen dat je aan het dromen bent. Droomfiguren komen afspraken na. Op deze wijze kun je de hele nacht lucide dromen. Ik wijs erop dat je voor deze 'droombewaker' een figuur moet nemen die jou vanaf het begin gunstig gezind is geweest.

Technieken om direct van het waakbewustzijn naar de droomtoestand over te gaan:

1. Beeldtechniek.

De eerder beschreven technieken zijn erop gericht om tijdens het verloop van de droom luciditeit te ontwikkelen. Zoals ik reeds vermeld heb gingen bijvoorbeeld Ouspensky en Tibetaanse yogi's direct van het waakbewustzijn over naar de droomtoestand. Prof. Paul Tholey heeft een aantal technieken ontwikkeld die deze rechtstreekse overgang bewerkstelligen. Geschriften van esoterische aard geven meestal ook aanwijzingen. Alle methoden zijn erop gericht het lichaam in slaap te laten vallen terwijl men het bewustzijn 'wakker' houdt.

De technieken zijn zeer geschikt om tijdens een middagdutje uit te voeren dan wel wanneer men 's nachts ontwaakt is uit een droom. Laat ik eens beschrijven hoe ik dit aanpak. Ik lig in bed en ga tellen: 1, ik droom, 2, ik droom, 3, ik droom etc. Ik bemerk dan hoe de indrukken van buitenaf minder worden en hoe mijn lichaam verstijft. Vervolgens zie ik paarsrode vormen verschijnen. Nu is het de kunst dat je niet al teveel aandacht aan die vormen schenkt. Trouwens, van persoon tot persoon kunnen die beelden verschillen. Wellicht zie jij helemaal geen paarsrode strepen, maar andere kleuren. Ook is het zeer goed mogelijk dat je geruis, kraken en andere geluidsimpresies waarneemt. Na de genoemde fase verschijnen er bij mij lichtflitsen en langzaam een wit, helder 'scherm', waarop vervolgens heel kort visuele beelden verschijnen, bijvoorbeeld het gezicht van een vriend, een vaas, een snoepje, mijn computer, fiets. Kortom, wat mijn ongeorganiseerde geest te voorschijn kan toveren. Langzaam verschijnen er hele beeldenseries die zich stabiliseren, bijvoorbeeld een complete straat.

(1)Zie: H. Klippstein*

Nu is het de kunst om je in dat beeld te laten opnemen. Het tijdstip waarop dit moet gebeuren is een kwestie van oefening en ervaring. Wanneer je er te vroeg induikt bestaat er grote kans dat de hele scène verdwijnt. Het beste lukt het wanneer je je door een bewegend beeld laat meenemen. Laat ik eens een voorbeeld geven: Voor mijn ogen heeft zich het strand van Al Hociema uitgekristalliseerd. De zee golft langzaam en in de lucht vliegen de meeuwen. Links zie ik een man op een ezeltje rijden en ik laat mij in het beeld glijden en bevind mij dan op die ezel. Het klinkt gemakkelijk maar het heeft mij veel oefening gekost voordat ik in staat was direct over te gaan in de droomtoestand. Vaak ben ik in het begin op een gegeven ogenblik tijdens het proberen mijn bewustzijn vast te houden alsnog gewoon in slaap gevallen.

2. Lichaamstechniek

Nu is het zo dat ik mij bij het direct overgaan van het waakbewustzijn naar de droomtoestand meestal in een beeld verplaats. Het is ook mogelijk direct een 'out-of-the-body' ervaring op te roepen. De variaties zijn hierbij legio. Het begin is hetzelfde als beschreven bij de beeldtechniek. Je ligt in bed en bemerkt dat je lichaam verstijft. Nu worden de mogelijkheden legio. Je kunt je gaan voorstellen dat je je lichaam weer mobiel maakt. Je beweegt eerst je tenen, dan je handen. Vervolgens stap je met je 'droomlichaam' uit je bed. Ook is het mogelijk dat je je voorstelt dat je je droomlichaam uit je lichaam naar boven toe laat zweven of dat je het door je bed laat vallen. Je kunt ook je droomlichaam in een compleet andere ruimte laten 'ontwaken'. Bij al deze technieken is het mogelijk dat je je 'echte' lichaam in bed ziet liggen. Ook dat je ermede verbonden bent met een koord. Ik benadruk dat, welke mogelijkheid je ook probeert, er absoluut geen sprake is van het feit dat je inderdaad uit je lichaam getreden bent. Psychologisch gezien kan je het wel zo ervaren, doch het lichaam dat je in bed ziet liggen, het koord, alsmede het droomlichaam is een gedroomde toestand. Je reist niet door een andere objectieve werkelijkheid. Esoterici hebben vaak gewaarschuwd voor het feit dat je dit 'astrale' koord absoluut niet moet verbreken. Je zou namelijk niet meer in je lichaam kunnen terugkeren. Je moet uiteraard aannemen dat je je lichaam echt verlaten hebt. Daarop is ook hun waarschuwing gebaseerd dat geesten jouw lichaam in beslag zouden kunnen nemen terwijl je 'astraal' aan het reizen bent. Gooi die hele mystieke ballast overboord. De wetenschappelijke onderzoeken hebben bewezen dat het allemaal niet waar is. Prof. Tholey en vele anderen (onder wie ikzelf) hebben zonder enige consequenties het koord verbroken. Er is nooit een probleem om wakker te worden, want je hebt je lichaam nooit verlaten. Als je wakker wenst te worden (en wie zou nu vrijwillig uit een lucide droom willen stappen?) hoef je je blik slechts op één punt te richten. Na ongeveer tien seconden lost de droomomgeving gegarandeerd op en word je wakker in je bed.

Een verslag vanuit de optiek dat men 'astraal' aan het reizen is, stamt van Oliver Fox (1):

6 februari 1916. Foundry Lane, Southampton.

'Bij deze gelegenheid experimenteerde ik met een vastomlijnd doel voor ogen, namelijk om Mrs. X in haar huis aan de Lumsden Avenue in Southampton te bezoeken. Mij op de nacht voorbereidende legde ik mij op de rechterzij. Mij zo stil mogelijk houdend begon ik ritmisch adem te halen. Ik concentreerde mij niet op Mrs. X, maar op de voorbereidende stappen van het experiment, want ik wilde in de trancetoestand geraken zonder dat ik mijn bewustzijn verloor. Wat dit betreft was ik succesvol.

(1) Zie: O.Fox – Astral Projection*

Nadat het ademen enige tijd geduurd had bemerkte ik een vreemd gevoel in mijn fysieke ogen, alsof ze op en neer rolden en loersten. Tegelijkertijd scheen mijn bewustzijn zich op een punt in het midden van mijn hersenen te focussen. Het leek mij toe dat ik bezig was met het "inwaarts te concentreren" zoals sommige occulte studenten het noemen. Enige tijd ging ik door met mijn concentratie en het leek alsof mijn onstoffelijk lichaam gecondenseerd werd op dit centrale punt van mijn fysieke brein. Spoedig voelde ik hoe mijn hele lichaam zich verstijfde. Het leek mij toe dat ik mij in een cataleptische toestand bevond... Het was nog steeds donker. Mijn fysieke ogen waren licht gesloten en rolden heen en weer. Maar nu had ik de sensatie dat ik er nog een paar had en ik opende deze niet-fysieke astrale ogen. Ik ben dus daadwerkelijk van het waakbestaan naar de tranceconditie gegaan, zonder het bewustzijn te verliezen. Mijn fysieke lichaam lag nog steeds op de rechterzijde en was naar mijn vrouw gericht. Toen ik mijn astrale ogen opende had ik mij in mijn fysieke lichaam omgekeerd, zodat ik nu de andere kant uitkeek...'

3. Spiegeltechniek.

Deze techniek is veel beschreven in de zogenaamde magische literatuur. Het is gericht op het bewerkstelligen van een out-of-the-body ervaring. De Duitser Klaus Stich* heeft uitgebreid onderzoek naar deze methode gedaan. De techniek gaat als volgt:

Je zet je voor een spiegel. Of je nu een grote of kleine hebt, punt is dat de afstand tussen spiegel en jezelf zodanig moet zijn dat je je gehele spiegelbeeld kunt zien. Vervolgens bekijk je enkele minuten je spiegelbeeld. Sluit dan je ogen en stel je mentaal je spiegelbeeld voor. Doe dit zo lang totdat je alle trekken van dit beeld voor de geest kan halen. Dit zet je door totdat je dit gelukt is. Let vooral op de gelaatsuitdrukking. Wanneer je erin geslaagd bent je spiegelbeeld als een getrouwe kopie van 'het origineel' voor te stellen, verplaats je het bewustzijn in dit spiegelbeeld. Vanuit dit spiegelbeeld kun je dan je 'originele lichaam' bekijken en/of gaan 'reizen'. (1) Deze methode is overigens over 't algemeen voorbehouden aan de ervaren lucide dromer.

4. F.A.S.T. Techniek

Deze methode, gebaseerd op het fenomeen van het 'vals ontwaken', is door dr. Keith Hearne* ontwikkeld en is erop gericht dit verschijnsel bewust op te wekken. De techniek vereist overigens assistentie van een derde. Je maakt met je hulp de afspraak dat deze 's ochtends vroeg – ongeveer twee uur voordat je werkelijk wilt opstaan – elk half uur je slaapkamer zal betreden en enkele woorden tegen je zal fluisteren en/of je licht zal porren. Je assistent zal dit ook daadwerkelijk moeten doen! Ik zou haast zeggen: 'Wie krijg je zo gek?'

Omdat de verwachting in je geest geprent wordt dat je gewekt zal gaan worden kan het dus voorkomen dat:

- je helemaal niet wakker wordt;
- je werkelijk wakker wordt;
- je zogenaamd wakker wordt, maar weer terugzakt in de droomtoestand zonder het besef dat je zojuist echt wakker was;
- je zogenaamd wakker wordt, maar gaat beseffen dat het niet echt is.

Alleen de laatstgenoemde situatie kan leiden tot luciditeit. Het is van belang dat je na elk ontwaken je omgeving gaat beschouwen, zodat je kunt gaan beseffen dat je droomt. Is interieur, kleur en vorm van je slaapkamer wel in overeenstemming met de werkelijkheid? Hoor je soms vreemde geluiden? Is de persoon die je wekte wel degene met wie je de afspraak had gemaakt?

(1) Zie tevens: B. Nossack* en D.J. Hillman*

Kortom stel de kritische vragen goed. Verderop in dit hoofdstuk staan nog enkele tests die je kunnen helpen om uit te vinden of je wakker bent dan wel droomt.

Ik denk niet dat de hiervoor beschreven methode erg geschikt is voor iemand die nog nooit een lucide droom heeft gehad. Niet omdat de techniek ineffectief zou zijn, maar omdat de droomomgeving erg realistisch kan ogen en omdat bij het 'vals ontwaken' gevoelens van angst en dreiging kunnen optreden.

Beginners adviseer ik in ieder geval om eerst te proberen lucide te worden tijdens een lucide droom.

Een voorbeeld van iemand die met deze methode aan de slag ging(1):

'Ik probeerde uw techniek met mijn vriendin als assistente enkele keren zonder succes. Toen echter een vriend als "stoorder" optrad, droomde ik dat ik op een gegeven moment over het experiment aan het praten was. Alles was realistisch, maar plotseling besepte ik dat er iets niet klopte aan mijn slaapkamer; de vorm deugde niet. Ik zei dat ik aan het dromen was en werd opgewonden. Ik probeerde het licht aan te doen, maar dat werkte niet. Dat was voor mij het bewijs dat ik aan het dromen was. Ik keek zorgvuldig naar de objecten in mijn kamer en werd toen wakker.'

Lucide dromen met behulp van droommachines

De wetenschappers die zich met het lucide droomonderzoek bezighielden, waren natuurlijk voor hun experimenten afhankelijk van lucide dromers, die in hun slaaplaboratoria op E.E.G en E.O.G apparatuur werden aangesloten. Helaas werd zo'n dromer niet elke keer lucide en dat kostte tijd, geld en mankracht. Derhalve vroeg men zich af of het niet mogelijk zou zijn de kans dat de proefpersoon daadwerkelijk in het laboratorium lucide zou worden, op te voeren. Zo werd de jacht op een 'droomopwekker' geopend.

Dr. Stephen LaBerge* ontwikkelde recentelijk zijn 'Dreamlight'. Het is een soort maskertje dat je voor het slapen gaan op het gezicht moet doen. Inderdaad, het lijkt wel Zorro! Wanneer nu in de nacht de ogen snel op en neer gaan rollen (wetenschappelijk is bewezen dat de mens zich bij snelle oogbewegingen in een droomfase bevindt), vertoont dit masker een rood licht. Dit verschijnt dan ook in de droom. Het wil niet zeggen dat je daardoor automatisch gaat beseffen dat je droomt. Je moet het nog altijd koppelen aan de kritische vraag: 'Droom ik soms?'

In Duitsland is dr. Jack Reiss* met een compacte droomopwekker gekomen. Op dit moment is mij niet duidelijk in hoeverre zijn apparaat de experimentele fase reeds is gepasseerd. Hetzelfde geldt voor akoestische droomopwekmachines van zijn landgenoten K. Stich* en H. Kern*. Het zijn alle biofeedback apparaten, die tijdens een rem-fase een signaal aan de dromer geven, zodat hij kan gaan beseffen dat hij droomt. Tot op heden heb ik in Nederland geen van de genoemde apparaten op het nachtkastje van een consument zien staan. Geïnteresseerden verwijs ik naar een artikel van Jack Reiss(2) in het blad 'Bewußt Sein'. Hierin wordt summier uit de doeken gedaan welke de basisprincipes van de machine zijn.

[Gepatenteerd en volkomen operationeel voor de consument is de 'Dream Machine' van de Brit Keith Hearne.(3) Reeds in 1978 kwam hij met zijn experimentele versie en dit resulteerde later in een zeer compact model ter grootte van een versterker.

Het apparaat heeft in Engeland en de rest van de wereld enorm veel publiciteit gehad en het verwondert mij dat ik hier in de Nederlandse media niets van terug heb kunnen vinden. Met dit boek wordt in elk geval een lacune opgevuld.

(1) Zie: K. Hearne - The Dream Machine

(2) Zie: J. Reis - Entwicklung einer Biofeedback; Technik zur Induktion von Klarträumen*

(3) Zie: S. Venus-Early results with Hearne's dream machine* & K.Hearne - The dreammachine*

De droommachine registreert via een elektrode aan de neus de ademhaling van de dromer. Het is namelijk bekend dat er in de rem-fase, waarin dromen voorkomen, bepaalde ademhalingspatronen zijn. Is de dromer in deze fase dan geeft de droommachine via een aan de arm verbonden elektrode zwakke elektrische impulsen, waardoor de dromer kan gaan beseffen dat hij droomt.

De machine is geheel individueel instelbaar en heeft bijvoorbeeld een 'nachtmerrie-modus', zodat bij tekenen van angst de dromer gewekt wordt. Volgens Hearne kunnen mensen die aan nachtmerries lijden op deze manier behandeld worden. Ik vraag mij af of het toch niet zinvoller zou zijn de persoon de principes uit te leggen van de dialoog-methode voor de omgang met vijandige droomfiguren in plaats van hem door de machine te laten wekken (Zie hoofdstuk 5).

Bij toeval werd ontdekt dat de droommachine een belangrijke rol kan spelen voor mensen die aan zware astma lijden. Deze groep beleeft 's nachts vaak de hevigste aanvallen. Omdat de machine de persoon in kwestie wekt voordat de crisis uitbreekt, kan de betrokkene de aanval bezweren door gebruik te maken van een inhaler. Het zal duidelijk zijn dat dit apparaat, op deze wijze gebruikt, voor de persoon alswel voor zijn naaste omgeving als 'geruststelling' kan fungeren. Veel van de astma-patiënten zijn namelijk doodsbang om te gaan slapen en de psychische belasting voor henzelf alswel voor hun naaste omgeving is groot.

Verbindt men de droommachine door met een telefoon of computer, dan is het mogelijk om direct signalen naar de buitenwacht door te geven, bijvoorbeeld een arts of partner. Je hoeft slechts enkele keren in en uit te ademen en je stelt het alarmsysteem in werking. Een optie die mensen die aan catalepsie lijden gemoedsrust kan verschaffen. Er zullen nog wel meer toepassingsmogelijkheden van de 'Dream Machine' ontdekt worden en ik zie in de naaste toekomst de elektroden, die nu nog op het lichaam aangebracht moeten, wel verdwijnen. Hearne schetst in zijn boek de mogelijkheid dat lucide dromers onderling ook veel kunnen hebben aan genoemde communicatiemogelijkheid. Zo vraagt hij zich bijvoorbeeld af wat er niet allemaal kan gebeuren indien je lucide wordt en dit tijdens je droom ook nog aan iemand kan meedelen, die daardoor eveneens lucide wordt, zodat jullie samen lucide kunnen zijn.

In tegenstelling tot andere droomonderzoekers die zich met 'droomopwekkers' bezighouden, claimt Hearne zeer gunstige resultaten. Zeven van de tien personen die voordien nog nooit van lucide dromen hadden gehoord, zouden na aansluiting op de 'Dream Machine' in de eerste nacht reeds hun eerste lucide droom beleefd hebben.

Ik wil bij het voorgaande toch nog enkele kanttekeningen plaatsen. Zoals je uit dit boek hebt kunnen opmaken, ontwikkelde ik lucide dromen zonder hulp van apparatuur. Dat gaf mij in elk geval het gevoel dat ik het op eigen kracht deed. Ik vraag mij af wat de psychologische implicaties zijn voor iemand die alleen maar met behulp van een 'droommachine' lucide wordt. En ... hoe is de werking op langere termijn? Wat zeggen de droomfiguren ervan? Daarbij komt dat het niet alleen de kunst is om lucide te dromen, maar tevens om effectief in die droomwereld te bewegen. Want laat ik heel duidelijk zijn:

Lucide dromen kunnen de geestelijke en lichamelijke gezondheid bevorderen maar onjuist gebruik bewerkstelligt het tegendeel.

Het is niet voor niets dat de droomopwekkingstechnieken van de Tibetaanse Yogi's voorbehouden waren aan gevorderde leerlingen; ingewijden die zich met een bepaalde mentale instelling in die lucide droomwereld begaven. Het gevaar bestaat dat mensen zonder die mentale instelling en zonder voldoende achtergrondinformatie in de lucide droomwereld gaan bewegen en bijvoorbeeld opgezadeld worden met emotionele ervaringen die inadequaat en/of onvoldoende verwerkt worden. Traumatische ervaringen die het waakleven in negatieve zin beïnvloeden kunnen hiervan het gevolg zijn. Een 'overdosis' aan lucide dromen is ook niet denkbeeldig.

Tevens bestaat het gevaar dat, wanneer het zo gemakkelijk wordt om met behulp van apparatuur lucide dromen op te wekken, men eraan verslaafd raakt. Er zijn enkele gevallen bekend van mensen die dagenlang hun bed niet meer uitkwamen omdat ze lucide wilden dromen. Dit betrof dan lieden die dit niet eens probeerden met behulp van apparatuur!

Prof. Tholey en anderen beweren dat de lucide dromen een zelfregulerend mechanisme bezitten. Maar gaat dit ook op voor lucide dromen die met behulp van apparatuur opgewekt worden?

Kortom, enige voorzichtigheid is toch wel op zijn plaats. Niettemin heb ik voor de volledigheid wel op het bestaan van genoemde apparatuur willen wijzen. Ik heb de 'Dream Machine' van Hearne overigens nog niet in Nederland geïmporteerd gezien, zodat ik je verzoek mij niet te benaderen met de vraag waar hij te verkrijgen is.

In elk geval is het droomonderzoek met behulp van genoemde biofeedback-apparatuur terdege een geheel nieuwe fase ingegaan. De laatste tien jaar hebben sowieso meer opgeleverd dan al de jaren ervoor. Droomonderzoekers hebben met de ontwikkelde apparatuur bijvoorbeeld gelegenheid om introspectief droomtheorieën te testen. Nu reeds is vastgesteld dat de droominhouden onder andere door neuro-fysiologische principes begrensd c.q. bepaald worden. Hierdoor staat de validiteit van bepaalde psychologische verklaringsmodellen op dit moment ter discussie. Het voert te ver om hier binnen het bestek van dit boek op in te gaan. Voor droomonderzoekers is het in elk geval een opwindende tijd!

Tests – droom ik nu of ben ik wakker?

Ik heb al eerder geschreven over het verschijnsel van het 'valse ontwaken'. Franz Maissan, die in 1985 een doctoraalscriptie over lucide dromen produceerde, schreef bijvoorbeeld het volgende:

'Ik ontwaakte en zag dat het 8.30 uur was. Ik was te laat, en stond daarom meteen op om naar de keuken te gaan en... werd opnieuw wakker. Ik keek op de klok en zag dat het 8.36 uur was, nu was het echt, dacht ik en ik stond opnieuw op, onderwijl herinnerde ik me echter dat de wekker op 7.00 uur was gezet en dus had moeten aflopen. Ik werd opnieuw wakker, de klok wees dit keer 4.00 uur aan; het ontwaken bleek dit keer echt te zijn'.

Nu zijn er enkele tests die kunnen uitmaken of je droomt dan wel wakker bent. In het geval van het 'valse ontwaken' is er een simpele methode. Je draait de lichtknop om. Indien er geen licht verschijnt, weet je dat je droomt. Tijdens een lucide droom kun je de zwaartekracht testen, want in de lucide droomtoestand bestaat deze niet. Je springt de lucht in en wanneer je bemerkt dat je hoog kunt springen weet je dat je droomt. Een andere test betreft het draaien van je lichaam met 180 graden. In een lucide droom draai je gewoon door. Nu moet ik er wel aan toevoegen dat je droomkracht je flink op het verkeerde been kan zetten, zodat deze tests niet waterdicht zijn. Zo herinner ik mij dat ik op een gegeven ogenblik een psycholoog ontmoette. In een flits bedacht ik dat ik moest dromen, maar ik was toch niet geheel overtuigd. Ik sprong de lucht in en bemerkte de zwaartekracht. Op de vraag van mijn gastheer wat ik in vredesnaam aan het doen was mompelde ik iets onbenulligs teneinde mijn 'eer' te redden en ik ben vervallen in gewone droombeelden, overtuigd als ik was dat ik niet droomde.

Het zal je duidelijk zijn dat je niet zo gauw meer de lucht inspringt of gaat draaien wanneer je denkt daardoor in een nogal netelige positie te kunnen geraken. Een mentale test is in dergelijke situaties geschikter. Vraag je af wat je zojuist gedaan hebt. Inconsequenties kunnen daardoor aan het droomlicht treden waardoor je kunt gaan beseffen dat je droomt. Een andere methode is de volgende: Je sluit je ogen. Wanneer er na enkele seconden andere, nieuwe, visuele beelden ontstaan dan voorheen, dan droom je. Ook een goede methode trouwens om de droomscène te veranderen

wanneer je dit in een lucide droom wenst. Een andere methode om erachter te komen of je al dan niet aan het dromen bent is de volgende: Indien je iets herleest, zal je dezelfde woorden moeten tegenkomen. Indien dit niet het geval is kun je aannemen dat je droomt, want in dromen is de leesvaardigheid slecht; letters hebben de neiging op en neer te dansen. De onderzoeker Charles McCreery* heeft geopperd dat je eigenlijk kunt aannemen dat je droomt, wanneer je niet zeker weet of je droomt dan wel wakker bent. Ofschoon de uitspraak van onze zegsman in theoretisch opzicht juist is heb je aan deze wetenschap in de lucide droomtoestand vrij weinig. In een lucide droom spelen psychologisch gezien dezelfde mechanismen die ons in het waakbestaan beschermen voor riskante zaken. Niemand zal in het waakleven van een flatgebouw springen om lekker te gaan vliegen. Iets wat overigens zalig is in een (lucide) droom. Kortom: de basisinstincten worden naar de droomwereld overgedragen. Je zal dus eerst overtuigd moeten zijn van het droomkarakter van je toestand.

Verlenging van de lucide droomtoestand:

Ik heb vermeld hoe je een lucide droom kunt beëindigen, namelijk door je blik op één punt te richten. Vaker zal je het echter zonde vinden te moeten bemerken dat aan je lucide droom een eind dreigt te komen. Indien je in die lucide droomtoestand wilt blijven verkeren zijn er twee dingen die je kunt doen. Overigens werkt het niet altijd.

De eerste techniek is verbonden met het snel bewegen van je droomlichaam. Ik laat mijn droomlichaam direct achterover vallen wanneer ik bemerk wakker te worden, maar elke snelle beweging van je droomlichaam is goed. De andere techniek heeft te maken met het snel heen en weer bewegen van je droomogen. Persoonlijk breng ik mijn handen voor het gezicht en kijk dan van de ene naar de andere hand. Het kan gebeuren dat je door een soort wind meegevoerd wordt naar een andere droomomgeving. Die wind kan een onervaren lucide dromer in het begin angst inboezemen.

Meditatie:

Scott Sparrow*, een Amerikaanse psychotherapeut die zijn ervaringen met lucide dromen beschreven heeft, is een van de eersten geweest die de relatie tussen meditatie en lucide dromen te berde bracht. Hij schreef dat hij na een diepe meditatie een lucide droom kon verwachten. Onderzoeken van dr. J. Gackenbach* en anderen (1) hebben de positieve correlatie tussen mediteren en lucide dromen bevestigd. Sommige onderzoekers beweren dat lucide dromen een vorm van meditatie betreft. Nu moet ik wel hieraan toevoegen dat deze wetenschappers beoefenaars zijn van TM (Transcendente Meditatie) en dat de wens de vader van de gedachte kan zijn. Ik wil op deze plaats echter niet uitgebreid ingaan op het meditatie-aspect. Voor het lucide leren dromen is meditatie geen voorwaarde. Indien je je aan de gegeven opwekkingstechnieken houdt kan je lucide dromen krijgen.

Vanaf deze plaats wil ik je waarschuwen voor het roken in bed. Sowieso een gevaarlijke onderneming, maar indien je intensief met je dromen aan de slag gaat is het nog riskanter.

(1) Zie: H. Reed* ; H. Hunt* en C. Alexander*

Zo was ik op een nacht wakker geworden en had mijn droom opgeschreven. Ik stak vervolgens een sigaret op. Het licht deed ik uit en langzaam voelde ik mij wegzinken. Ik pakte de asbak en maakte mijn sigaret daarin uit. Ik zette deze op de grond. Toen draaide ik mij lekker in bed om. Enige tijd later werd ik opnieuw wakker en bleek dat ik een deel van het voorgaande gedroomd had. De sigaret lag in plaats van in de asbak naast mijn kussen en had een flink gat in mijn dekbed gebrand. Het had natuurlijk ernstiger kunnen aflopen. Laat mijn ervaring, althans in dit opzicht, niet de jouwe worden...

Hoofdstuk 5

Toepassingsmogelijkheden

Hoofdstuk 3 beschrijft de kenmerken van de lucide droom en vermeldt dat niet altijd alle criteria vervuld zijn. Vooral bij de aanvang van je droomarbeid zal je dit wel merken. Maar het lucide dromen is een leerproces. Naarmate je het vaker doet zal de behendigheid erin toenemen. Ofschoon de eerste lucide dromen van persoon tot persoon verschillen zijn er een aantal gemeenschappelijke kenmerken. Zo duren ze over het algemeen vrij kort en blinken ze niet uit door de gestructureerdheid van het 'verhaal'. De beelden kunnen zeer helder zijn, maar het kan ook voorkomen dat je wel weet dat je droomt doch dat dit bewustzijn (enigszins) 'vertroebeld' is.

Beginnende dromers worden vaak volledig in beslag genomen door de 'echtheid' van de lucide droomwereld. Maar in deze wereld heerst een delicaat evenwicht tussen 'scheppen' en 'deelnemen' en een te grote emotionele betrokkenheid leidt vaak tot verlies van luciditeit. Een aspect waar je goed op moet letten is het gegeven dat je de blik niet te lang op één punt richt, want daardoor ontwaak je vroegtijdig uit je lucide droom. De droomwereld is een mentale, waarin gedachten en verwachtingen voor een groot deel de inhoud bepalen. Daardoor heb je de mogelijkheid om je fantasieën in droomwerkelijkheid om te zetten; een goed gesprek met Albert Einstein of Marilyn Monroe; het verkennen van verre zonnestelsels; motorcrossen in Afrika? De keuze is aan jou! Je kunt een droomscène scheppen door het bestaande beeld voor je ogen te transformeren tot de gewenste. Het is ook mogelijk om je droomogen te sluiten en je te concentreren op de gewenste droomomgeving. Maar je zou ook tegen jezelf kunnen zeggen: 'Ik stap door die deur en dan tref ik daarachter mijn fantasie aan'. Het is mogelijk/waarschijnlijk dat je bij je fantasiebeelden elementen toegevoegd krijgt die je beslist niet 'besteld' hebt. Nadat beginnende dromers enkele lucide dromen meegemaakt hebben en het illusoire karakter ervan nu wel daadwerkelijk onderkennen blijken zij zich vooral op het pad te begeven van het zoeken van plezier dan wel het zich afreageren. Overigens is dit aspect niet alleen voorbehouden aan beginners. Ik mag mijn lucide dromen nog graag ter ontspanning gebruiken. Zo verplaatste ik mij recentelijk na een bioscoopbezoek aan 'Batman' in het decor van de film en brouwde een naar mijn mening beter eind aan de film. Maar laten wij eens kijken naar een aantal dromen waarin het hebben van plezier in eerste instantie het uitgangspunt was. De volgende droom komt van de reeds eerder genoemde Franz Maissan (1):

'Ik zit in een bus en doordat een stel meisjes zich links van mij in een teiltje aan het wassen zijn, besef ik dat dit een droom moet zijn; ik word op slag volledig lucide. Ik laat de bus nog een stukje doorrijden en bekijk de architectuur van de gebouwen buiten de bus: heel futuristisch. Om ook niets van de meisjes te missen, besluit ik, dat de bus nog ongeveer een uur moet rijden naar een station. Omdat ik nu niet weet hoe verder te gaan, verander ik de bus in een ouderwetse trein en de stad in een oerwoudachtig landschap. Omdat de jungle wat te dichtbij is, maak ik er een soort duinlandschap van en ga met een meisje op stap. Er verschijnen inboorlingen, die ik wil oplossen, daar ik ze niet gecreëerd heb. Voor de spanning besluit ik echter dat ze aanvallen.

(1) Zie: F. Maissan – Lucide Dromen

Het wordt echter wat te spannend en ik vlucht de trein binnen en verander de deur zodanig dat ze er niet in kunnen komen. Via een toilet en een douchecel kom ik voor in de loc van de trein. Ik verander de loc van de trein in een supermoderne loc en laat het meisje dat ik compleet vergeten was, weer naast me verschijnen. Ik verander de omgeving in een ruimtelandschap en de loc in een ruimteschip. Ik vlieg met haar naar een prachtige bloemenplaneet om daar met haar te vrijen. Ik ga iets teveel in de gebeurtenissen op en verlies mijn luciditeit. Door een aanval van een vleesetende plant word ik wakker.'

Dat het opzoeken van seksuele avonturen hoog op de ranglijst van favoriete bezigheden genoteerd staat zal je waarschijnlijk niet verwonderen. Seks in je droomwereld is inderdaad een zeer plezierige belevenis. Maar het hoeft niet altijd zo uit te pakken als je je voorgesteld hebt. Dit blijkt wel uit de volgende door prof. Tholey (1) geciteerde droom:

Een man poogt in zijn lucide droom zijn onderbroek uit te trekken teneinde gemeenschap te hebben met een jong meisje. Elke keer dat hij denkt naakt te zijn treft hij een nieuwe slip van een andere kleur aan...

Een Duitse student zocht de bakermat van de marihuana op:

'Als ik in een tamelijk groot marihuanaveld terecht kom, pluk ik van de om mij heen staande planten enkele bladen en draai er een mooie joint van. Ik merk dat ik geleidelijk wegglijd in een roestoestand. De Jamaicanen lijken zich in mijn ogen steeds verder van me te verwijderen en verdwijnen langzaam uit beeld. Ik begin me te interesseren voor de planten die om me heen staan. Ik bekijk ze nauwkeurig en van een afstand, want hun kleuren met allerlei schakeringen groen, fascineren mij geweldig. Ik zwerf nog wat rond door het marihuanaveld en ontdek steeds nieuwe, mijn aandacht trekkende kleinigheden, die ik uitvoerig en intensief bekijk en onderzoek. Bovendien gaan me allerlei gedachten over de grootte van het marihuanaveld door het hoofd, waarvan ik me de details nu niet meer goed kan herinneren. Over het geheel genomen lijkt de belevenis precies op de ervaringen met marihuana in het dagelijks leven, zij het dat alles aanzienlijk intensiever, meeslepender en "droomachtiger" is.'

De volgende droom geeft goed weer hoe de dromer zijn plezier niet liet vergallen(1):

'Ik wilde nu een droomvriendin opzoeken. Op hetzelfde moment stond mijn moeder, die ik aanvankelijk niet had gezien, me met een boze blik in de weg. Ik vroeg eenvoudig of ze me kon helpen een droomvriendin te vinden. Nu werd ze echt boos. Ze zei dat ik alleen maar interesse had voor pleziertjes en schold me vreselijk uit. Toen ik daarvan niet erg onder de indruk bleek, veranderde ze zichzelf in een heks die me met haar klauwachtige handen wilde beetpakken. Ik greep haar echter bij de haren en smeed haar met een grote boog in het zich vlakbij bevindende struikgewas. Daar veranderde ze zich in een roofdierachtig monster, dat zich bliksemsnel op me stortte. Op die aanval bedacht sloeg ik uit volle macht op het ondiep. Het werd kleiner, verloor zijn bedreigend karakter en kroop ten slotte terug in het struikgewas. Een triomfantelijk gevoel maakte zich van me meester.'

Dat vliegen lucide dromers ook veel genot verschaft bewijst de volgende droom van Patricia Garfield.(2) Voor een goed begrip moet je weten dat zij zich in deze lucide droom in haar huiskamer bevindt:

'...Ik zet me met mijn voeten af tegen de grond, zoals tegen de bodem van een zwembad en zweef omhoog de lucht in. Het is een geweldig gevoel. Ik ga steeds hoger. Ik ben een beetje bang en erg opgewonden. Ik voel al de kinesthetische lichamelijke responsen van het vliegen heel duidelijk, alsof het werkelijk gebeurt.

(1) Zie: P. Tholey & K. Utecht – Schöpferische Träume*

(2) Zie: P. Garfield – Creative Dreaming*

Ik zweef nog steeds verder omhoog. Ik steek mijn handen boven het hoofd en stui-ter zachtjes tegen het plafond door er met mijn vingertoppen tegen te duwen. Ik zie het witte plafond en de fitting van de plafondlamp heel duidelijk. Ik zweef weer omlaag. Ik herhaal dit verschillende malen. Het is een verbijsterende sensatie...'

Er zijn in een lucide droom complexe taken uitvoerbaar. Terwijl de ervaren lucide dromer en wetenschapper Alan Worsley (1) in zijn lucide droom televisie kijkt geeft hij het apparaat mondeling instructies bepaalde beelden te vertonen. Zijn experimenten hebben ertoe geleid dat hij nu in staat is de droombeelden op een filmdoek te projecteren als betreft het de opnamen voor een film. Het behoeft weinig fantasie hoe een regisseur zijn film in de lucide droom reeds kan 'opnemen' en aan de hand van de resultaten daarvan in het waakleven de daadwerkelijke shots kan bepalen. Onzin...? Een Amerikaans schrijver heeft mij verteld dat hij in zijn lucide dromen door zijn droomvriendin complete plots voor zijn scripts krijgt aangereikt. Deze suggesties werkt hij in het waakbestaan uit om het scenario vervolgens in zijn dromen door figuren te laten spelen. Op deze wijze kan hij bezien of het datgene voorstelt wat hij ermede beoogt. Soms stellen de droompersonages hem spontaan wijzigingen voor. Volgens mijn zegsman zijn dit altijd verbeteringen.

Ik zou je willen aanraden je droomavonturen in het begin vooral simpel te houden. Je hebt aan de hand van de geciteerde dromen kunnen zien hoe vaak er ongewilde elementen bij de droomfantasie toegevoegd worden. Het leren omgaan met je dromen is voornamelijk belangrijker dan ingewikkelde vormen van droombeheersing. Want laten wij nog even terugkeren naar de eerder vermelde dromen. Franz Maissan riep weliswaar zijn droomdecor op, maar hij werd bang voor de niet bestelde inboorlingen. De conclusie is gewettigd dat hij op dat moment geen helder besef meer van zijn toestand had. Op het eind verloor hij volledig zijn luciditeit omdat hij teveel betrokken raakte bij de droombeelden. De dromer die seks nastreefde kwam in het geheel niet aan zijn trekken. De laatste dromer ontmoette in plaats van een droomvriendin een agressieve moederfiguur. Kortom: zeker in het begin kan je plezier 'vergaat' worden door het verlies van luciditeit of, nog erger, plezier wordt angst omdat je opeens in een bedreigend decor terecht komt. Daarom is het noodzakelijk dat je leert omgaan met je droomsituaties en droomfiguren. We zullen nu eens kijken welke deze omgangsvormen zijn. Ze zijn beproefd door vele lucide dromers. Ik dien op te merken dat er twee scenario's zijn: ten eerste de ontmoeting met een vriendelijke droomfiguur en ten tweede de samenkomst met een vijandige droomfiguur. Ik spreek van 'figuren' maar er kan ook sprake zijn van 'situaties', bijvoorbeeld een dreigende zee. Ook in deze gevallen kan je de beschreven omgangsvormen toepassen.

Omgangsvormen met een vriendelijke droomfiguur:

1. Stel al naar gelang het verloop van het gesprek deze vragen: 'Wie ben je'; 'Wat ben je'; 'Wie ben ik'; 'Wat wil je van mij'; 'Wat betekent dit'; 'Kun je mij helpen'; 'Kan ik jou helpen?'
Concrete persoonlijke vragen zijn mogelijk en in vele gevallen is dit zelfs noodzakelijk om inzicht in het droomkarakter te krijgen.
2. Blijf net zo lang in gesprek totdat het je volkomen duidelijk is wat het personage voor jou betekent. Sommige figuren kunnen in het begin ongeïnteresseerd lijken of zelfs toenadering afwijzen. Blijf standvastig.
3. Vraag of de droomfiguur je in het vervolg komt helpen.
4. Vraag om een geschenk.
5. Maak een afspraak voor de volgende droom. Droomfiguren komen afspraken na.

(1) Zie: Alan Worsley – Personal experiences in lucid dreaming. IN: J. Gackenback & S. LaBerge (eds.): Conscious Mind, Sleeping Brain

Omgangsvormen met een vijandige droomfiguur:

1. REN NIET WEG. Blijf staan en stel vriendelijk de volgende vragen: 'Wie ben je'; 'Wat ben je'; 'Wie ben ik'; 'Kunnen wij de ruzie niet bijleggen?'
2. Indien je tot overeenstemming komt laat je je helpen conform de handleiding 'Omgangsvormen met een vriendelijke droomfiguur'.
3. Indien directe overeenstemming niet tot de mogelijkheid behoort ga je een open doch zakelijke discussie aan. Laat je niet verleiden tot scheldpartijen.
4. Ga in op gerechtigde uitspraken, maar laat beledigingen en bedreigingen aan je voorbij gaan.
5. Kom je absoluut niet tot overeenstemming dan laat je het droompersonage links liggen. Mocht het je gaan bedreigen dan blijf je staan en toon je dat je desnoods bereid bent tot een gevecht. Roep je droomvrienden alvast om hulp.
6. Indien er een gevecht ontstaat dan vecht je door totdat het personage verzwakt ,gevlucht of gedood is.

De volgende droom geeft aan hoe door een constructieve opstelling het waakleven in positieve zin beïnvloed kan worden (1):

Een 28-jarige studente klaagde over veel voorkomende nachtmerries. Haar werden de technieken van het lucide dromen geleerd. Enige dagen later heeft zij een droom waarin zij zich in het huis bevindt waar zij als kind gewoond heeft. Ze wacht op een groep mensen die de bedoeling heeft haar kwaad te doen. Ze herinnert zich dat deze situatie vaker in haar dromen voorkomt en waarschijnlijk hierdoor beseft zij dat zij droomt. Ofschoon ze zeer bang is en weg wil rennen blijft ze staan. Mensen gekleed in lange gewaden komen op haar af en vooraan ziet zij een gigantische man met een koud, blauw gezicht met vurige ogen. Ze kijkt hem aan en vraagt: 'Wat doe je hier?' De man neemt haar droevig op en zijn expressie wordt hulpeloos als hij antwoordt: 'Waarom? Je hebt ons toch geroepen. Heb je ons niet nodig voor je angst?' Vervolgens krimpt de man in tot normaal postuur en ook zijn gezicht wordt gewoon. Na deze droom heeft de studente geen last meer gehad van nachtmerries.

Het zal je opgevallen zijn dat de droomster niet achter de betekenis van de droomfiguur is gekomen. Niettemin is de handelwijze wel effectief gebleken. Dr. S. LaBerge heeft geopperd dat het wellicht helemaal niet nodig is om achter de betekenis van de droombeelden te komen teneinde toch een positief resultaat te bewerkstelligen. De volgende droom maakte de dromer, een 41-jarige leraar die overmatig alcohol en drugs gebruikte, wel duidelijk wat het personage voorstelde(1):

Terwijl de leraar zich in een lucide droom bevindt ontmoet hij Elvis Presley. Deze schijnt volkomen high en dronken te zijn. Hij vraagt aan Elvis: 'Wie ben je?' waarop Elvis antwoordt: 'Ik behoor aan jou en binnenkort zal je bij mij zijn'. Dan biedt Elvis de dromer een fles whiskey aan, die de leraar weigert. Elvis verandert in een monster en komt dreigend op de dromer af. De leraar steekt met een mes op hem in maar dit baat niet. Cynisch lachend schreeuwt het gedrocht : 'Niemand kan mij overwinnen. Ik zal eenieder die dicht bij mij komt vernietigen!' Daarop vlucht de dromer naar droomvrienden, waar het monster hem geen kwaad kan doen. Tot zover deze droom. De docent is zo geschrokken van de gepersonifieerde vorm van zijn alcoholprobleem dat hij zich direct heeft laten opnemen in een ontwenningsskliniek!

(1) Zie: P. Tholey – Model for lucidity training. IN: J. Gackenbach & S. LaBerge (eds.): Conscious Mind, Sleeping Brain

Het is mij bekend dat er drugsverslaafden zijn die lucide dromen leren, teneinde in hun lucide dromen hun dagelijkse portie dope tot zich te nemen. Hierdoor beperken zij in het waakbestaan een verder toenemend druggebruik. Er is nog zeer weinig onderzoek gedaan naar het gebruik van lucide dromen binnen het kader van drugverslaving. Het is wel bekend dat het high-zijn, opgeroepen door het nemen van dope in lucide dromen, intensiever is dan de ervaring in het waakbestaan (1).

In een mij door prof. Tholey toegezonden manuscript (2) staat beschreven wat er kan gebeuren indien je de omgangsregels met vijandige droomfiguren niet in acht neemt:

'In een gesloten ruimte sloeg ik een droomfiguur neer om te kijken of ik gestraft zou worden. Ik werd gegrepen door het gevoel dat ik geconfronteerd zou worden met iets onplezierigs, zoals bij vorige aangelegenheden gebeurd is. Gespannen maar kalm wachtte ik een moment. Maar er gebeurde niets. Triomfantelijk wilde ik de kamer verlaten. Maar daar voor de deur stond een reusachtig personage met een kap over zijn hoofd, die onmiddellijk op mij afkwam en hij vervulde mij met grote angst.

Ik moet hieraan wel toevoegen dat verwachtingen in lucide dromen een grote rol spelen. Tholey had het idee dat hij gestraft zou worden en daardoor is het niet zo verwonderlijk dat een bedreigend personage opgeroepen werd. Men kan dit effect op talrijke terreinen verwachten. Zo had ik ontdekt dat het in lucide dromen heel goed mogelijk was om dwars door muren heen te gaan en vele keren deed ik dit ook. Maar in een van mijn dromen kreeg ik opeens twijfels en prompt lukte het mij niet om door de wand heen te zweven. Wanneer je experimenten van andere lucide dromers leest moet je goed bedenken dat wat bij de een lukt bij jou niet hoeft te slagen, en omgekeerd uiteraard.

Met de 'omgangsvormen' in het achterhoofd wil ik nog eens terugkeren naar de ontspanningsdromen die ik in het begin van dit hoofdstuk beschreven heb. Wanneer wij de droom van Maissan aan een nadere beschouwing onderwerpen zien wij dat er een seksuele ondertoon aanwijsbaar is. Hij werd op het einde niet voor niets aangevallen door een vleesetende plant. Helaas verloor Franz Maissan de luciditeit want anders had hij door middel van het stellen van vragen achter het karakter ervan kunnen komen en zo zijn ontspanningsdroom kunnen omzetten in een kennisdroom. De dromer die zijn seksueel genot verstoord zag zou met de beschreven technieken een dialoog hebben kunnen aangaan met zijn onderbroek. De dromer die een agressieve moederfiguur ontmoette heeft wel adequaat gehandeld. Weliswaar is hij niet begonnen met het stellen van vragen, maar dat leek binnen die situatie ook niet mogelijk. Na het ontwaaken uit deze droom identificeerde deze dromer de moeder-heks-roofdier-persoon als symbool van zijn seksualiteit en hij ontwikkelde een meer harmonieuze houding ten aanzien van dit onderwerp. Het is dus mogelijk dat je niet altijd tijdens de droom door het stellen van vragen direct inzicht verwerft in het droomkarakter, maar dat dit later in het waakbestaan tot je doordringt.

Indien je je op het pad begeeft van het tot overeenstemming komen met droomfiguren zal je spoedig bemerken dat het karakter van je (lucide) dromen verandert. Spontaan zullen er steeds meer droomvrienden optreden. Wat dit betreft lijkt het lucide droomgebeuren op een computerspel. Je dient eerst het ene niveau op te lossen voordat je naar het volgende kan gaan. Alhoewel de vergelijking enigszins mank gaat, want door kunstgrepen kun je bij computerspelen de 'sprites' onschadelijk maken zodat je snel toch een blik kunt werpen op het hoogste niveau. Met je dromen zal je dit beslist niet lukken.

Eenieder beschikt over een of meer innerlijke helpers. Het is mogelijk deze op te roepen door je zelf voor het slapen gaan te suggereren dat je deze zal ontmoeten. Indien het je lukt, vergeet dan niet direct een afspraak te maken voor de volgende keer. Helpers kunnen je waardevolle informatie verschaffen.

Deze helper bevindt zich over het algemeen op een zeer moeilijk bereikbare plaats. Er zijn voorbeelden dat men eerst een lange weg omhoog moet klimmen, een meer moet overzwemmen en dergelijke vergelijkbare taken. Meestal is er op de plekken waar de helper zich bevindt zeer veel licht. Deze innerlijke helpers lijken nauw samen te hangen met de levensinstelling van de dromer. Het kan bijvoorbeeld een priester, monnik, goeroe, de dood of psycho-therapeut zijn. Het volgende voorbeeld uit de doctoraalscriptie van Jack Reis* geeft je een indruk hoe een en ander in het werk kan gaan:

'Ik droomde dat ik mijzelf krachtig een weg moest banen door een grijze slijmachtige massa. Ik wist toen en nog steeds niet wat het voorstelde. Plezierig was het in elk geval niet. Maar op de een of andere wijze voelde ik mij gedwongen vooruit te komen. Plotseling zag ik in het midden van die grijze massa een persoon staan. Ik kon zien dat het mr. Spock, de wetenschapper van de Enterprise (het ruimteschip uit de televisie-serie 'Star Trek') betrof.

(1) Zie: M. Roos – Vergleichsstudie zwischen Klarträumerfahrungen und Erlebnisse unter dem Einfluß psychodelischen Drogen

(2) P. Tholey – Overview of the development of lucid dream research in Germany. Nog niet gepubliceerd manuscript.

Hij vertelde mij: “Er is geen reden om je zorgen te maken want je bent aan het dromen!” Ik geloofde hem niet en vroeg hem wat het voorstelde waar ik zojuist doorheen geworsteld was. Hij antwoordde dat ik door mijn eigen hersenen (geest) geploegd had.

Ik geloofde hem nog steeds niet maar hij leek zoveel meer te weten dan ik zelf en hij vertelde mij dat hij omhoog ging springen en dan in de lucht zou blijven hangen. Op deze wijze zou ik inzien dat wij deel van een droom waren. Slechts nadat die handeling volbracht was raakte ik ervan overtuigd dat ik mij in een droom bevond. Ik zei dat ik zelf niet op het idee gekomen was dat ik droomde. Hij antwoordde dat hij dit wist en daarom was hij daar. Hij beweerde sowieso veel meer te weten dan ik zelf en dat het zo goed was. Hij verklaarde de betekenis van het pad op zeer plausible wijze... Tevens legde hij uit dat door het geven van deze verklaring mijn angst voortaan weggenomen zou zijn. In elk geval, hij besprak met mij allerlei zaken en liet mij dingen zien die ik niet direct wilde geloven. Ik denk dat het fantastisch was iemand in een droom te ontmoeten die meer wist dan ik zelf.’

In de meeste gevallen ben jij het die in je droom het eerst lucide wordt en vaak moet je de andere droomfiguren overtuigen dat zij zich in een droom bevinden. Met bovengenoemde droom is het net andersom. Droomfiguren zijn trouwens ‘levensecht’. Ze praten logisch, hebben gevoelens en vertonen opmerkelijke cognitieve eigenschappen, zoals bijvoorbeeld rekenen en tekenen. De vraag rijst in hoeverre zij over een eigen bewustzijn beschikken. Binnen dit kader is het volgende wel aardig (1):

De dromer bevindt zich in een restaurant. Wanneer hij met de ober afrekenend zegt deze boos: ‘Ziet u niet dat dit een verlopen tweemarkstuk is?’ Ik dacht: Het is dus de droom toch weer gelukt een hindernis op te werpen omdat dit alles toch uit mijn eigen brein stamt, moet ik mezelf wel voor de voeten lopen. Omdat de ober tijdens deze overpeinzing arrogant glimlachte, zei ik hem dat ik nu maar zonder betaling zou vertrekken, omdat het immers maar om een droom ging. Daarna zei de ober met een slim lachje: ‘Nou ja – dat heb ik immers al de hele tijd geweten’.

Ik wil er de nadruk op leggen dat deze droomfiguren weliswaar over een eigen bewustzijn lijken te beschikken doch dat deze niet onafhankelijk van de dromer bestaan zoals de esoterici geloven. Alle elementen van een droom ontstaan in de geest van de dromer en representeren delen van diens persoonlijkheid. Je hebt kunnen zien dat Frederik van Eeden weinig plezier heeft gehad van zijn lucide dromen omdat hij aannam dat de ‘demonen’ een objectief bestaan hadden.

Wat betreft het bezitten van bewustzijn van de droomfiguren is reeds vastgesteld (1) dat droomfiguren de droomomgeving vanuit hun eigen perspectief bekijken. Ze hebben ook toegang tot kennisgebieden waarvan de dromer niet bewust weet heeft en zij hebben op eigen houtje toegang tot het geheugen van de dromer. Zo kunnen ze je aan zaken uit het verleden herinneren waarvan jij vergeten was dat het ooit gebeurd was. Ook kunnen droomfiguren zelfstandig creatief zijn, handelen en denken.

Gezien het feit dat droomfiguren zelfstandig opereren is de vraag over de ethische implicaties hiervan gerezen. (2) Zo heeft een dromer een droomfiguur eens een pak rammel gegeven. Op zich zou je zeggen dat dit heel bevrijdend kan werken. Toen hetzelfde droompersonage in een andere droom weer optrad en de dromer hem verzocht dichterbij te komen reageerde dit droomkarakter echter zeer schuw.

Men kan stellen dat droomfiguren kunnen ‘leren’ van voorgaande ontmoetingen. In een aantal gevallen zullen ze door dit ‘leerproces’ je te slim af zijn. Er zijn berichten dat dromers hun droomfiguur met hun blik wilde ‘vastpinnen’.

(1) Zie: P. Tholey – Consciousness and abilities of dream characters observed during lucid dreaming

(2) Zie: A. Worsley – Lucid dreaming: ethical issues en J. Dane & E. Craig

Maar de droomfiguur ontweek dan de blik door krampachtige oogbewegingen of door het opzetten van een hoed of door het uitschakelen van het licht. Wanneer je zo'n droomfiguur in een eerdere droom door je blik gefixeerd hebt, is de kans groot dat hij in een volgende droom bij voorbaat al met een hoed verschijnt. Ik moet eraan toevoegen dat ik persoonlijk geen melding kan maken van dergelijk ontwijkgedrag. De weinige keren dat ik een droomfiguur daar wilde laten waar hij zich bevond, zette ik deze met een zwaaibeweging van mijn hand gewoon 'stop'. Deze techniek die ik in mijn eerste lucide droom spontaan ontdekte (zie hoofdstuk 2) is in elk geval onafhankelijk van ontwijkgedrag van de droomfiguren. Uit praktisch oogpunt raad ik je aan, droomfiguren serieus te nemen en te beschouwen als compleet zelfstandige wezens met een eigen bewustzijn.

In het vorige hoofdstuk heb je kunnen lezen dat de Duitser Jack Reis een droom-opwekmachine geconstrueerd heeft. Dit apparaat wordt momenteel gebruikt om droomfiguren zelfstandig signalen aan de waakwereld te laten geven waardoor een rechtstreekse communicatie mogelijk is geworden. Ik beklemtoon dat dit slechts mogelijk is zolang de dromer droomt en er droomfiguren kunnen bestaan. Het klinkt wellicht allemaal science-fiction-achtig maar dit is het beslist niet! De onderzoeksgroep van prof. Tholey heeft de experimenten nog niet afgerond en publikaties hieromtrent moeten nog verschijnen. Met het oog op het voorgaande zal ik derhalve dan ook niet verder op het onderwerp ingaan. Niettemin geeft het je een indicatie hoe opwindend research kan zijn.

Het in bezit nemen van het droomfiguurlichaam:

Een techniek die het mogelijk maakt de bedoelingen, gevoelens en gedachten van droomfiguren te ervaren komt voort uit de onderzoeken van prof. Tholey naar het bewustzijn van droomkarakters. Deze methode is niet erg geschikt voor beginnende lucide dromers omdat zij nogal wat ervaring vereist. Overigens blijken de resultaten van deze methode effectiever dan de eerder beschreven 'omgangsvormen' die voornamelijk op dialoog gebaseerd zijn. De ontwikkelde methode komt er op neer dat je in je droom je droomlichaam verlaat en in de huid van het droompersonage kruipt. Laat ik het eens verduidelijken aan de hand van het volgende voorbeeld van een meisje dat verliefd was op een jongeman en zich voor het slapen gaan afvroeg waarom hij zo gereserveerd tegen haar deed (1):

'...Onmiddellijk wist ik dat ik aan het dromen was. Ik vroeg mijzelf waarom hij mijn gevoelens niet beantwoordde en wilde in mijn droom een antwoord hierop. Toen werd ik mij bewust van mijn geest, dat wil zeggen dat deel van mij dat ik als "mijzelf" beschouwde. Het maakte zich los van mijn droomlichaam en zweefde naar zijn lichaam toe. In deze lichaamsloze toestand was ik in staat al mijn zintuigen te gebruiken om mij te oriënteren, dat wil zeggen zien, horen, voelen enz. Nadat ik mijn lichaam verlaten had zag ik het nog steeds daar staan, terwijl het stomme bewegingen maakte en praatte. Met andere woorden, je zou niet zeggen dat ik er niet langer in vertoefde. Zo dreef ik naar de jongen toe en kroop in zijn lichaam. Terwijl ik dit deed had ik de impressie dat ik al zijn lichamelijke en motorische functies overnam... Ik zag door zijn ogen en ik zag mijn lichaam staan terwijl het bezig was met de een of andere activiteit. Ik bemerkte ook zijn geest, zijn bewustzijn. Ik zag hem denken zonder dat ik mij herinner hoe dit nu precies in het werk ging. Ik zag hoe hij mij waarnam, welk effect ik op hem had en de gevoelens welke hij voor mij koesterde. Toen ik zo zijn gedachten gadesloeg en hem mijzelf door zijn ogen zag bekijken begreep ik waarom hij zo gereserveerd tegen mij deed en ik realiseerde me dat hij mijn gevoelens nooit zou beantwoorden. Toen werd ik wakker.'

(1) Zie: P. Tholey – Consciousness and abilities of dream characters observed during lucid dreaming*

Het meisje was in eerste instantie teleurgesteld over het feit dat 'het niets zou worden tussen hen'. Later was ze eigenlijk wel blij dat ze nu wist waar ze aan toe was. Ze liet haar overdreven verwachtingen schieten en de jongen voelde aan dat de spanning tussen hen verdwenen was. De vriendschap verdiepte zich. Wanneer je in het lichaam van een droomfiguur wilt kruipen is het effectief om rechtstreeks naar het droomkarakter te kijken. Je zal als het ware langs de lijn van je blik naar het droomkarakter gevoerd worden. Het is mogelijk om op hetzelfde moment in diverse droomfiguren te bewustzijn te hebben. De Duitse psychotherapeut Norbert Sattler, die de lucide droomtechniek als onderdeel van zijn behandeling met cliënten gebruikt heeft ontdekt dat, wanneer men een stuk van het droomlichaam afhakt, het bewustzijn ook verplaatst wordt. Je ziet dat met het omschrijven van de lucide droom als 'bewust zijn in je droom' de lading niet geheel gedekt wordt. De onderzoeken zijn echter pas van start gegaan en wie weet wat voor leuke dingen wij in de naaste toekomst nog allemaal kunnen ontdekken.

(Lucide) dromen betekent dat je gestimuleerd wordt je gedrag in het waakbestaan te veranderen. De mens heeft echter de nare gewoonte zich vast te klampen aan zijn vaak vastgeroeste denkbeelden en gewoonten. Daarom moet je er ernstig rekening mee houden dat je zowel in als buiten je dromen te maken krijgt met weerstanden. Het kan voorkomen dat de luciditeit afneemt, dat je je dromen gaat bagatelliseren of weer met shit roken begint. Alles is in feite mogelijk teneinde de consequenties van je schreden op het zelfverkenningsspad uit de weg te gaan. In je dromen kunnen deze weerstanden in gepersonifieerde vormen verschijnen. Ik noem ze de 'dreigers'. Ze wringen zich in allerlei bochten om te verhinderen dat je voortgaat met je ontdekkingsreis. In de esoterische literatuur tref je veelvuldig beschrijvingen aan van deze 'wachters'. De boeken van Carlos Castaneda geven ook bloedstollende verhalen hieromtrent. Ik ontmoette eens in een lucide droom een vreselijk uitziend personage dat de wacht hield voor een ruimte die ik wilde betreden. Hij schreeuwde mij toe dat nog nooit iemand hem levend gepasseerd was en dat, mocht het mij eventueel toch lukken hetgeen hij zeer betwijfelde, ik voor eeuwig zou moeten ronddolen in een inferno. Ik liet mij intimideren en vertrok. Prompt kon ik mijn lucide dromen de eerste weken vergeten en nog erger, ik herinnerde mij bij het ontwaken mijn gewone dromen niet eens meer! Op een gegeven ogenblik heb ik de dialoogmethode met de cassette uitgevoerd (zie hoofdstuk 1). Diezelfde nacht nog had ik een lucide droom en trof dezelfde griezel weer op mijn weg. Nu liet ik mij niet bang maken door zijn bedreigingen en ben de kamer binnengegaan.

Deze droom is een zeer ingrijpende kennisdroom geweest. Na deze ervaring leek het alsof ik in mijn dromen naar een ander niveau getild werd. Gezien de weerstanden die kunnen optreden kan het zeer nuttig zijn om in contact te treden met een ervaren lucide dromer die jou als een leraar kan bijstaan. Helaas zijn ervaren lucide dromers, gezien de onbekendheid van het onderwerp, in Nederland schaars. Een alternatief kan liggen in de vorming van een droomgroepje. Weliswaar beschikken jullie dan nog niet over veel ervaring, maar door deze contacten heb je in elk geval een klankbord. Ik hoop aannemelijk gemaakt te hebben dat je veel plezier aan je lucide dromen kunt beleven door deze als ontspanningsbron te gebruiken dan wel voor verkrijging van inzicht in jezelf. Maar er zijn meer toepassingsmogelijkheden.

Ik beklemtoon dat de research inzake het lucide dromen in feite nog in de kinderschoenen staat, dus beschouw wat ik in dit hoofdstuk beschrijf niet als de grenzen van het mogelijke. De optie bijvoorbeeld om in je dromen creatieve bronnen aan te boren zijn in vele droomboeken beschreven. Charles Dickens, Charlotte Brontë en R.L. Stevenson, om maar enkelen te noemen, hebben beweerd dat hun dromen hun de plots voor hun verhalen aanreikten. Steeds duikt ook het verhaal op dat Tartini zijn

'duivelssonate' in zijn droom gehoord zou hebben. Nog vaker kun je lezen dat Kekulé de formule voor het benzol in een droom ontdekte. Ik herinner mij in mijn droom eens een mars gehoord te hebben die door Lenin gecomponeerd zou zijn. Ik ben geen musicus, zodat ik het muziekstuk in het waakbestaan niet in notenschrift heb kunnen uitwerken. In het geval van Kekulé dien ik echter op te merken dat dr. J.H. Wortiz in augustus 1988 in The New York Times gesuggereerd heeft dat Kekulé zijn droom verzonnen heeft teneinde op deze manier te vermijden dat hij de eer voor zijn ontdekking zou moeten delen met buitenlandse wetenschappers. Maar laten wij eens kijken naar berichten van recente datum.

Patricia Garfield (1) beschrijft hoe zij door haar uitgever geprest werd een pakkende titel voor haar nieuwste boek op te hoesten. In haar dromen vertelt een vrouwspersoon haar dat 'Your Child's Dreams' geschikt zou zijn. Wanneer Garfield wakker geworden is lijkt haar dit toch niet erg geslaagd. De uitgever wordt wat ongeduldig en stelt de titel 'Childrens Dreams' voor. Dan maakt Garfield een lijst met mogelijke titels en leest deze vervolgens aan haar uitgever voor. Bij 'Your Childs Dreams' roept deze uit: 'Deze is perfect. Elke titel met "Your" erin verkoopt goed. Dit is het.' Je mag dus één keer raden welke titel het is geworden.

Dr. Stephen LaBerge verhaalt hoe hij in zijn lucide dromen soms een leeg schilderij projecteert. Vervolgens vraagt hij zijn creativiteit deze met beelden te vullen. De kunstenares F. Bogzaran* heeft meermalen beschreven hoe zij in haar lucide dromen de basiselementen aangereikt heeft gekregen voor haar schilderijen. Door de volgende droom ontstond er een diepgaande verandering in haar kunststijl (1):

'Ik sta bij de deur van een galerie en staar naar een schilderij aan de muur. Het is mijn werk... Terwijl ik een stap voorwaarts doe om een detail te bekijken word ik mij ervan bewust dat ik droom. Het schilderij, ongeveer 1.80x2.10 m. stelt een wand voor welke in het midden verwoest is, maar de hoeken zijn nog intact. Een afdruk van een driehoek en een cirkel bevinden zich erin. Binnen in de cirkel staan een naakte man en een vrouwspersoon.'

Het zal je opgevallen zijn dat Bogzaran het schilderij al waargenomen had voordat zij lucide begon te dromen. Een andere artieste, S.E. Brewer, heeft een opdracht om een ontwerp voor een glas-in-loodraam verworven. (1) Enkele dagen later ligt ze in bed en krijgt ze een idee voor het design. Ze staat op en maakt wat sketches. Maar met een specifiek detail, een boom, heeft ze wat problemen. Ze suggereert zichzelf dat ze in haar droom een oplossing zal krijgen en zo geschiedt. Aan de hand van het verworven inzicht voltooit ze het ontwerp en legt dit aan de opdrachtgever voor. Deze is sprake-loos en zegt slechts: 'Meestal ben ik de eerste keer niet zo verrukt, maar dit is perfect.' En deze oplossing kwam uit een normale droom! Garfield (2) verhaalt hoe zij door een reclamebureau werd ingeschakeld om met de medewerkers een pakkende naam voor een nieuw produkt te bedenken. Volgens haar was deze operatie zeer succesvol. Ik denk dat de lucide droom niet alleen op het creatieve terrein van nut kan zijn, maar dat tal van (bedrijfs-) sectoren er een nuttig gebruik van kunnen maken. Zo overwoog ik een computer aan te schaffen om de toenemende stroom van correspondentie en data welke het resultaat was van mijn contacten met droomonderzoekers het hoofd te kunnen bieden.

(1) Zie: J. Gackenbach & J. Bosveld – Control your dreams

(2) Zie: P. Garfield – Creative Lucid Dreams. IN: J. Gackenbach & S. LaBerge (eds.): Conscious Mind, Sleeping Brain

In een lucide droom riep ik mijn zakelijk droomadviseur op. Ik legde hem mijn probleem voor en volgens hem was automatisering inderdaad de oplossing. Op mijn vraag wat voor machine ik in godsnaam zou moeten kopen, keek hij mij minachtend aan. Zonder wat te zeggen stapte hij een speelautomatenhal binnen. Ik volgde hem. Daar stond een Commodore 64 en ik zag hoe men er tekst en database op kon draaien. De volgende dagen informeerde ik eens her en der want mijn kennis van het automatiseringsgebied was nul komma nul. Het bleek dat de Commodore bekend stond als 'spelletjescomputer' maar dat er inderdaad zakelijke programma's voor ontworpen waren. Niettemin waren hele groepen gebruikers verleid door de reclame-slogans en stonden ze op het punt voor duizenden guldens een 'echte' computer te kopen. Eén hunner verkocht mij voor f600,- de hele handel en tot op de dag van vandaag werk ik tot mijn volle tevredenheid hiermee. Het manuscript voor dit boek is erop geschreven. Enige tijd nadat ik met mijn computer in de weer was gegaan kreeg ik problemen met het opslaan ('saven') van de data. Wat ik ook probeerde, het liep telkens mis en hele pagina's waarop ik gezwoegd had verdwenen als sneeuw voor de zon. In een droom (een gewone overigens) verscheen de jongeman die mij het apparaat verkocht had en hij vertelde mij dat ik files moest sluiten voordat ik over kon gaan tot het bewaren van gegevens. Ik bekeek de handleiding nog eens en inderdaad, als je in de 'direct mode' met de printer gewerkt had moest je eerst 'close file' uitvoeren. Het probleem was opgelost.

De Amerikaan Bob Rosengren, die problemen had met een elektronisch circuit, verhaalt iets soortgelijks (1):

'Ik was met een zeer krappe tijdslimiet aan het werk voordat de tentoonstelling op de 26e december zou openen, toen ik problemen kreeg met het ontwerp voor het circuit. Ik kon het maar niet oplossen en de tijd drong. Ongeveer een week voor de opening had ik een lucide droom waarin ik mij met een aantal droomcollega's in een klein stadje in een restaurant bevond. Ik vertelde hun van mijn moeilijkheden en ik zag dat ze hierover ontzet waren. Ze voegden mij toe dat ik de zaak "moest vertragen". Het zei mij niets maar de woorden bleven de volgende ochtend in mijn hoofd rondzweven. In een ingeving bekeek ik de handboeken nog eens en ik realiseerde mij opeens dat ik vergeten was een 22 nano-secondemeter in te bouwen. Nadat ik dit gedaan had werkte het systeem uitstekend.'

Ik weet niet precies wat een nano-secondemeter is maar de techneuten onder jullie zullen wel begrijpen waarvoor dit apparaat dient. Paul Tholey (2) bericht over een man die bij een overheidsinstantie een belangrijk gesprek moest voeren. Omdat hij tot op heden niet al teveel doorzettingsvermogen had getoond was zijn leven niet erg succesvol verlopen. De man ziet erg tegen het onderhoud op. In zijn lucide droom komt hij in een overheidsgebouw. Daar krijgt hij door een vrouw een papier aangereikt waarop staat 'brutaal optreden'. Nu heeft de man dit advies niet letterlijk opgevolgd maar vastberaden is hij wel naar het gesprek gegaan en een positieve afloop was het resultaat. Ik zou dit boek in zijn geheel kunnen vullen met soortgelijke verslagen. Een scepticus zou kunnen stellen dat al deze berichten verzonnen zijn. Direct te controleren valt het inderdaad niet. Maar bedenk eens. Waarom zouden al die duizenden mensen, in tijd en plaats van elkaar gescheiden, dit verzinnen...? Een kritische opstelling is niettemin nooit weg en zelfs wenselijk. Verder wetenschappelijk onderzoek zal moeten uitwijzen welke waarde de lucide droom heeft op het terrein van probleemoplossing. De westerse cultuur heeft een nogal rigide scheiding aangebracht tussen het lichaam en de geest. Maar wij kennen allemaal de kracht/macht van de suggestie.

(1) Zie: J. Gackenbach & J. Bosveld – Control your dreams*

(2) Zie: P. Tholey & K. Utecht – Schöpferische Träume*

Doktoren maken driftig gebruik van het principe door placebo's aan hun patiënten voor te schrijven en ook hypnose is erop gebaseerd. De experimenten van onder andere dr. Stephen LaBerge gaven aan dat door de droombeelden fysiologische reacties beïnvloed werden. Hierdoor is de vraag gerezen of men in een lucide droom door een mentale herschikking lichamelijke zelfgenezingsprocessen op gang kan brengen. Die vraag is niet ongegrond, omdat duidelijk gebleken is dat dit namelijk ook een positief resultaat oplevert bij het psychisch welbevinden. Ik herinner mij dat ik een tijd geleden op de radio een jongeman die in het Academisch Medisch Centrum in Amsterdam op de aids-afdeling vertoefde, het volgende hoorde vertellen:

'Ik droom telkens dat ik op de afdeling lig. Mijn medepatiënten zijn met hun bedden verdwenen. Het geeft mij een onbehaaglijk en eenzaam gevoel. Dan keren ze terug maar de bedden zijn allemaal leeg.'

Ik ontkwam niet aan de indruk dat de jongen zijn strijd al had opgegeven en moest aan artikelen van Brylowski* denken. Deze wetenschapper heeft de invloed van de lucide droom op het immuuniteitsstelsel onderzocht. Hoe zou het ziekteverloop van de jongen eruit gezien hebben indien hij lucide had gedroomd en de negatieve beelden in positieve had omgezet? Nu wil ik absoluut geen valse verwachtingen wekken en beweren dat de lucide droom het afbreken van het immuuniteitsstelsel tot stilstand had kunnen brengen. Maar misschien had het ziekteproces vertraagd kunnen worden.

Weliswaar was ik zelf door het oproepen van mentale beelden verlost geraakt van mijn hoofdpijn maar het had niet veel geholpen bij mijn schildklierziekte. Jayne Gackenbach(1) en Stephen LaBerge(2) zijn heilig overtuigd van de heilzame werking van de lucide droom op genoemd terrein. Persoonlijk denk ik dat psychische beelden innerlijke krachten oproepen die de potentie hebben om (ondersteunend) te werken bij genezingsprocessen. Onder diepe hypnose blijkt een aantal personen door het oproepen van mentale beelden ook in staat ingrijpende lichamelijke functies, zoals bijvoorbeeld het stoppen van bloedingen en het onderdrukken van allergische reacties te kunnen controleren(3). Nu geraakt slechts een zeer klein percentage mensen in deze diepe transectoestand. Maar met lucide dromen bevind je je continu in een mentale wereld. Maar ik wil de lucide droom beslist niet als panacee voorstellen en ik leg er de nadruk op dat er nog vele gecontroleerde medische experimenten uitgevoerd dienen te worden willen wij kunnen vaststellen wat de invloed van de lucide droom met betrekking tot lichamelijke zelfgenezing is. Niettemin hoeft je niet op de resultaten van deze onderzoeken te wachten want proberen kan geen kwaad. Regelmatig bekijk ik mijn droomlichaam in een spiegel of ga eruit en beschouw het dan. Daarbij stel ik mij voor dat het volkomen gezond is. De volgende twee verslagen, komend uit het boek 'Control your dreams' van J. Gackenbach & J. Bosveld, geven je een indruk hoe andere lucide dromers zichzelf probeerden te genezen. De eerste droom stamt van Carl Paoli:

'Ongeveer een jaar geleden verzwikte ik mijn enkel... Deze was erg opgezwollen en lopen was moeilijk. In een droom liep ik hard voor iets weg maar ik kan mij niet herinneren voor wat. Opeens realiseerde ik mij dat ik met mijn enkel helemaal niet kon rennen en ik besepte dat ik moest dromen. Maar ik dreigde uit de droom te geraken want ik voelde mijn enkel pijn doen. Ik stak mijn droomhanden ernaar uit waardoor ik omviel. Terwijl ik zo mijn enkel vasthield voelde ik een vibratie die deed denken aan een elektrische schok. Verbaasd besloot ik vuurpijlen af te schieten. Dat is wat ik mij herinner van mijn droom. Maar ik werd zonder pijn in mijn enkel wakker en ik was verbazingwekkend gemakkelijk in staat om te lopen.'

De volgende droom van een jonge vrouw uit Texas die een gescheurde spier in haar borst had, doet denken aan de rituelen die in de oudheid in droomtempels uitgevoerd werden (4):

'Op een avond voordat ik ging slapen had ik een boek gelezen omtrent een Indiaanse medicijnman die een genezingsritueel had uitgevoerd. Ik deed het licht uit en begon te fantasëren dat ik naar Nevada ging en die medicijnman zou ontmoeten. Dit werd overgedragen naar mijn droom en ik zag mijzelf in een woestijnstadsje wandelen op weg naar het huis van een medicijnman. Ik herinner mij niet veel meer van mijn droom, maar wel dat deze medicijnman keer op keer herhaalde: "Geloof in mij en je zal genezen". Ik herinner mij dat ik dacht dat ik droomde en dat het belachelijk was te geloven dat een medicijnman in mijn droom zou komen. Maar ik besloot mij te laten meevoeren en ik ontspande mij terwijl hij de zin maar bleef herhalen.'

(1) Zie: J. Gackenbach & J. Bosveld – Control your dreams*

(2) Zie: P. Tholey & K. Utecht – Schöpferische Träume*

(3) Zie: R. Udlf-Handbook of hypnosis for professionals. Van Nostrand Reinhold Company Inc/New York;1981.

(4) Zie: C.A. Meier – Antike Inkubation und moderne Psychotherapie

Ik werd anderhalf uur nadat ik het licht had uitgedaan wakker en zat rechtop in mijn bed. Ik bewoog mijn armen en lichaam in het rond. De pijn was verdwenen.'

Indien je het allemaal fantastisch in de oren klinkt moet je wel bedenken dat vele psychotherapeutische programma's met mentale beelden werken. Zo worden bijvoorbeeld binnen de gedragstherapie bepaalde angsten met systematische desensibiliseringsprogramma's behandeld. Deze therapieën komen er in feite op neer dat men de cliënt telkens een situatie mentaal laat voorstellen, waarbij de angstveroorzakende factor met dosering ingevoerd wordt. Met lucide dromen kan men dit uiteraard ook doen, omdat men namelijk weet dat het een droom betreft en men daardoor geen angst hoeft te hebben. Zo heb ik gelezen (vergeef mij maar ik weet absoluut niet meer waar en ik kan het ook nergens meer terugvinden) dat een vrouw met een overmatige angst voor insecten in haar lucide dromen zich in de huid van zo'n beest verplaatst heeft. Net zoals het meisje dat 'bezit' nam van de gevoelens en gedachten van de jongen, zo deed deze vrouw dit met het dier. Hierdoor ervoer ze alles vanuit zijn perspectief en leek het allemaal niet erg dreigend. Dit gevoel werd overgedragen naar haar waakleven, zodat haar angst verdween. Ik spoor gedragstherapeuten aan deze optie om fobieën aan te pakken te onderzoeken. Dr. Celia Green van het Institute of Psychophysical Research te Oxford is momenteel met een uitgebreid onderzoek naar de genezende werking van de lucide droom bezig. Een publikatie hierover zal te zijner tijd verschijnen.

Laten wij eens kijken hoe een ander, te weten Maissan (1) de betekenis van de lucide droom heeft omschreven:

1. De assimilatie van angst. De lucide dromer weet, dat alles zich op een mentaal niveau afspeelt en heeft daarom zijn angst in de hand.
2. Gratificatie van impulsen. De lucide droom biedt de mogelijkheid om elke wens of impuls te vervullen, daar de dromer zelf de inhoud van de droom in meer of mindere mate in de hand heeft.
3. Catharsis. Ongeaccepteerde impulsen kunnen tijdens de droom uitgevoerd worden met de rechtvaardiging dat 'het maar een droom is'.
4. Synthese. De luciditeit kan de psychosynthetische functies van de droom bevorderen door bewuste acceptatie en integratie van eerder verworpen aspecten van de persoonlijkheid van de dromer.
5. Meesterschap. Het zelfvertrouwen dat luciditeit teweeg kan brengen, wordt in positieve zin beïnvloed; de lucide dromer krijgt het gevoel invloed op zijn leven te kunnen uitoefenen en geen speelbal van het lot te zijn.
6. Herhaling. De lucide droom maakt het mogelijk een bepaalde situatie te herhalen en de alternatieven van zo'n situatie na te gaan in de quasi-reëteit van de droom, om zo gelegenheid te bieden tot een gemotiveerde keuze.
7. Educatief. Dromen maken deel uit van het creatieve proces in de mens. Daarom zijn in veel culturen dromen de bron van culturele (Senoi), wetenschappelijke (droom van Kekulé) en artistieke (Noordamerikaanse Indianen) waarden. Door het bewust sturen van de droom kunnen we de creatieve processen bevorderen, bijvoorbeeld door in de droom te vragen om een oplossing voor een bepaald probleem, een gedicht of een dans en daarmee een bijdrage leveren aan het educatieve proces van het individu en de gemeenschap.

De door Maissan genoemde mogelijkheid om je lucide droom als simulator te gebruiken biedt vele mogelijkheden. Ofschoon er nog geen uitgebreid onderzoek naar gedaan is denk ik bijvoorbeeld aan de voorbereiding op een sollicitatiegesprek, het uittesten van een te spelen rol in film of toneelstuk, de verbetering van de actieve beheersing van een vreemde taal en zo zijn nog vele toepassingsmogelijkheden denkbaar.

(1) Zie: F. Maissan – Lucide Dromen

Het terrein van de sportbeoefening is intussen wel onderzocht. Prof. Tholey, van huis uit sportwetenschapper, heeft onderzoek gedaan naar de invloed van sportbeoefening in de lucide droom en de invloed hiervan op het waakbestaan. De resultaten zijn opzienbarend. Omdat men in een lucide droom een quasi-werkelijkheid kan oproepen heeft men de mogelijkheid zonder angst voor verwondingen, gezichtsverlies, tijd- en geldverspilling zichzelf te trainen en alternatieve bewegingen uit te testen. De in een lucide droom ontwikkelde houding blijkt op het waakbestaan overgedragen te worden. Tholey bericht over de ervaring van een karateka (1):

Deze persoon in kwestie was van een zogenaamde 'harde' vechtsport naar een 'zachtere' (aikido) omgeswitched. Maar de automatismen van zijn oude stijl speelden de man na twee jaar nog altijd parten.

'...Tijdens een droom in deze nacht viel ik een keer hard op de vloer in plaats van door te rollen. In zo'n situatie, zo had ik mij voorgenomen, moest ik me altijd de kritische vraag stellen: dat had ik me in wakende toestand voortdurend ingeprent. Het was onmiddellijk duidelijk! Zonder lang na te denken wist ik meteen wat ik nu zou moeten doen! Ik ging direct op weg naar de judoschool waar ik met een droompartner begon te trainen op het afweren van de stok. Steeds opnieuw oefende ik ontspannen en zonder ook maar iets te forceren de speciale techniek. En iedere keer ging het beter. De volgende avond ging ik vol verwachting naar bed, bereikt ook nu weer het stadium van bewust (2) dromen en oefende verder. Zo ging het de hele week, tot ik op woensdag weer naar de training ging. Hoewel ik gespannen en opgewonden was, verbaasde ik mijn trainer met een staaltje van vrijwel volmaakte stokafweer en hoewel het tempo van de aanvallen steeds hoger werd opgevoerd, maakte ik geen ernstige fouten meer. Vanaf dat ogenblik leerde ik zeer snel en na een jaar slaagde ik er zelfs in mijn trainersdiploma te behalen.'

Soortgelijke berichten zijn er ook van voetballers en skiërs. Prof. Tholey, momenteel een vijftiger, is een aantal jaren geleden begonnen met de beoefening van skate-boarding. Dit oefende hij ook in zijn lucide dromen en enige tijd geleden behoorde hij bij de Europese kampioenschappen tot de top! Ik wil voor alle duidelijkheid benadrukken dat je geen sport leert door het alleen in je lucide dromen te beoefenen. Je zal in het waakbestaan terdege de motorische bewegingen geleerd moeten hebben. Maar de lucide droom biedt je wel de gelegenheid de techniek te vervolmaken.

In een persoonlijke mededeling heeft Tholey mij verteld dat hij momenteel door topsporters uit zowel West- als Oost-Duitsland benaderd wordt om hen de lucide droomtechniek te leren. Enkele deelnemende tennissers aan de Daviscup staan ook reeds aan zijn voordeur. Sladko Solinski, een internationaal succesvol paardendressuurrijder, heeft bericht van de positieve uitwerking op zijn waakbestaan door de beoefening van zijn sport in de lucide droom.

Onderstaande handleiding geeft je een impressie hoe je je training in de droom kunt aanpakken.

(1) Zie: P. Tholey & K. Utecht – Schöpferische Träume (Editie 1989)

(2) Het verslag spreekt van 'bewust' dromen, maar hiermede wordt lucide dromen bedoeld. Door de tijd heen zijn er nogal wat verschillende benamingen voor het fenomeen van 'wakker zijn in je droom' gebruikt te weten creatief dromen, kennisdromen, en halfdroomtoestand.

Handleiding voor sportbeoefening in de lucide droom:

1. Oefen eerst de bewegingen die je al grotendeels beheerst. Doe dit net zo lang totdat je deze perfect kunt uitvoeren.
2. Schakel dan over naar technieken die nieuw voor je zijn en welke je onder de knie wenst te krijgen. Denk aan de lucide droom van de karateka. Ook hier weer geldt: Doorzetten totdat je deze bewegingen voor de volle honderd procent goed kan uitvoeren.
3. Schep de setting waarin je je sportprestaties moet leveren (b.v. piste, voetbalveld, dojo etc.) en ga binnen dit kader de technieken uitvoeren.
4. Test gedragingen die in het waakleven vanwege risico's voor jezelf of anderen of vanwege de financiële kosten niet mogelijk zijn.
5. Laat eens ongelukken gebeuren. Ervaar hoe het bijvoorbeeld is om met je race-auto uit de bocht te vliegen, een flinke mawashi-geri te moeten incasseren, of over de kop te slaan bij het ski-schansspringen. Je leert hierdoor te reageren op snel veranderende situaties.
6. Test dingen uit die in het waakleven onmogelijk zijn. Laat bijvoorbeeld je ene droomlichaam de sport uitvoeren en je andere het gadeslaan; een soort van directe feedback dus. In het waakbestaan loop je tegen de grenzen van je lichamelijk kunnen aan. Je lucide droom heeft dergelijke beperkingen nauwelijks. Ga dus eens volkomen door het lint. Je uithoudingsvermogen in het waakbestaan zal in positieve zin beïnvloed worden.
7. Splits de bewegingen op in onderdelen en ga hierin oefenen. Je hebt de mogelijkheid dit in slowmotion, versneld, herhaald en dergelijke te doen.
8. Probeer volledig een te worden met de bewegingen en bijvoorbeeld het tennisracket, de voetbal, de ski's.
9. Kruip eens in de 'huid' van je auto, voetbal, ski's en dergelijke

'Ik was een bergpad aan het beklimmen, wat me steeds moeilijker afging. Mijn benen waren als lood, een vertrouwd gevoel dat ik soms in dromen ervaar, en een zware loomheid verspreidde zich door mijn snel zwakker wordende lichaam. Mijn gevoelens van moeheid namen meedogenloos toe, tot ik alleen nog voort kon kruipen, maar uiteindelijk was zelfs dit me te veel en werd ik overmand door het stellige gevoel dat ik op het punt stond te sterven van uitputting. Dit besef van een naderende dood richtte mijn aandacht met opmerkelijke helderheid op wat ik met die ene daad die me nog restte wilde uitdrukken: volkomen aanvaarding. Terwijl ik blij de dood omhelsde blies ik aldus mijn laatste adem uit, maar tot mijn verbazing en vreugde stroomde er een regenboog uit mijn hart en werd ik wakker uit de droom.'

Deze droom van dr. Stephen LaBerge (1) heeft op hem diepe indruk gemaakt en hij schrijft dat zijn geloof omtrent wat er met ons zal gebeuren wanneer wij sterven nog steeds hierdoor beïnvloed wordt. Elke ervaren lucide dromer (2) maakt melding van het optreden van mystieke ervaringen en ontmoetingen met het licht. De Amerikaan George Gillespie* schreef het volgende:

'Ik droomde dat ik mij voor het huis uit mijn kindertijd bevond. Ik wilde enkele personen een hoge sprong laten zien. Toen ik voor het huis hoog de lucht insprong, realiseerde ik mij dat ik aan het dromen was. Ik bevond mij hoog boven de mensen. Ik daalde en ik viel. Ik herinnerde mij dat ik mij in een droom zonder angst kon laten vallen. Ik stopte vlak boven de grond. En toen vloog ik weer. Ik herinnerde mij dat ik mijn ogen moest sluiten om de visuele omgeving te laten verdwijnen. Ik herinner mij echter niet meer dat ik dit daadwerkelijk gedaan heb. Ik bleef gewoon drijven met het besef van mijn droomlichaam. Ik zag een helder licht links van mij. Ik herinnerde mij dat een helder licht niet hoefde te betekenen dat ik wakker was.'

(1) Zie: S. LaBerge – Lucid Dreaming

(2) De boeken 'Pathway to Ecstasy' en 'The sun and the shadow' van resp. Patricia Garfield* en Kenneth Kelzer* geven goede impressies van de lucide droom als een spiritueel pad

Toen was ik omgeven door licht. Ik scheen naar het licht toe te zweven en ik begon devoot te beschouwen wat ik aan het doen was en wat ik zou kunnen zien. Ik riep spontaan 'Vader', maar ik bedoelde God. Ik bleef enige tijd in deze houding en werd vervolgens wakker.'Ik herinnerde mij dat ik mijn ogen moest sluiten om de visuele omgeving te laten verdwijnen. Ik herinner mij echter niet meer dat ik dit daadwerkelijk gedaan heb. Ik bleef gewoon drijven met het besef van mijn droomlichaam. Ik zag een helder licht links van mij. Ik herinnerde mij dat een helder licht niet hoefde te betekenen dat ik wakker was. Toen was ik omgeven door licht. Ik scheen naar het licht toe te zweven en ik begon devoot te beschouwen wat ik aan het doen was en wat ik zou kunnen zien. Ik riep spontaan 'Vader', maar ik bedoelde God. Ik bleef enige tijd in deze houding en werd vervolgens wakker.'

Je herinnert je nog wel dat ook markies d'Hervey-Saint-Denys onder de indruk kwam van mystieke ervaringen in zijn dromen. Wat betreft de verslagen omtrent de eenwording met het licht zijn er opvallend veel parallellen met oosterse geschriften (1) te ontdekken.

Sommige onderzoekers, zoals bijvoorbeeld dr. Jayne Gackenbach, menen dat de lucide droom slechts een stap is naar een meer evoluerend bewustzijn. Ik voel mij niet geroepen hierover een uitspraak te doen. Niettemin is ook bij mij het besef aanwezig dat wij allen deel uitmaken van een groter geheel. Maar hoe dit in elkaar steekt? Ik zou het je niet kunnen zeggen. Misschien is het ook niet zo belangrijk. Laat ik benadrukken dat de lucide droom er niet is om weg te vluchten voor de alledaagse realiteit, maar om 'wakkerder' in deze wereld te staan. Maar al te vaak heb ik mensen meegemaakt die beweerden kennis te bezitten, terwijl hun dagelijks leven slechts blijk gaf van bekrompenheid en egocentrisme.

Ik wil hiermede overigens niet zeggen dat de lucide droom geen uitstekend pad tot spiritualiteit zou zijn. Integendeel! Maar het is geen onderwerp om er in een inleidend werk diep op in te gaan.

Je zal trouwens voorlopig je handen vol hebben aan het ontwikkelen van luciditeit in je dromen en het opvoeren van de helderheid ervan. Want wanneer je wel weet dat je droomt, maar toch geen helder besef hebt van de herinnering aan je waakleven, zal het je moeilijk vallen om je voornemen om dit of dat in je lucide droom te doen, uit te voeren. Nu is onze samenleving zó gericht op het behalen van snelle resultaten, dat je teleurgesteld kan raken als je bemerkt dat de lucide dromen op zich laten wachten of dat de helderheid ervan te wensen overlaat. Maar een vreemde taal spreek je toch ook niet binnen enkele maanden vloeiend? Samengevat, het aantal lucide dromen zal in het begin niet overweldigend zijn; de helderheid ervan laat vaak te wensen over en je zal geconfronteerd worden met weerstanden. Ook bestaan er binnen de lucide droomwereld niveaus. Je zal er niet op hoeven te rekenen het spirituele pad te kunnen betreden, voordat je je dagelijkse problemen opgelost hebt. Hopelijk is het je duidelijk dat je tijd en energie in je droomarbeid zal moeten steken, voordat je de vruchten ervan kunt plukken. Maar als je doorzet kan je veel genoeg en steun eraan beleven. En wat je uiteindelijk ook beoogt met je lucide dromen, de keuze is aan jou! Niet voor niets heb ik toepassingsmogelijkheden beschreven.

Het onderzoek naar lucide dromen staat in feite nog in de kinderschoenen. Eenieder die hiermede aan de slag gaat kan beschouwd worden als een pionier. Ik zou het daarom zeer op prijs stellen indien je mij op de hoogte wilt brengen van jouw ervaringen. Mijn adres staat achterin dit boek vermeld. Vragen kunnen ook gesteld worden, maar vergeet dan niet een voorgeadresseerde en voldoende gefrankeerde enveloppe bij te voegen, want ik ben geen miljonair.

(1) Zie: G.C. Chang*, W.Y. Evans-Wentz*, Narayama*

Een boek kan de ervaring van het zelf lucide dromen niet vervangen. Ik hoop daarom met dit werk voldoende informatie aangereikt te hebben om succesvol jouw eigen reis door het lucide droomland te laten beginnen. Er rest mij niets anders dan je oprecht hierbij alle wijsheid toe te wensen.

Hoofdstuk 6

Adressen,

Literatuur

Adressen

Organisaties/personen

Association for the Study of
Dreams (ASD)
P.O.Box 3121M
Falls Church, VA 22043
U.S.A

European Association for the Study of Dreams
Johann Wolfgang Goethe Universität
Institut für Psychologie
Mertonstrasse 17
6000 Frankfurt a/M
West-Duitsland

K. Hearnes Research Organization
P.O. Box 180
Hull
North Humberside HU1 2EW
Engeland

Inst. of Psychophysical Research
Dr. C. Green
113 Banbury Road
Oxford. OX 2 6JU
Engeland

Carolus M. den Blanken
Jan van Zutphenlaan 25/3
3555 SM Utrecht
Holland

International Association
for Consciousness Research and its Applications (CORA)
Steinkleestrasse 54
D-6000 Frankfurt a/M
West-Duitsland

Lucidity Association
8703 109th Street
Edmonton, Alberta
Canada T6G2L5

Lucidity Institute
Dr. S. LaBerge
P.O. Box 2364
Stanford, CA 9430
U.S.A.

Prof. Dr. Paul Tholey
Kapellenweg 31
D-6690 St. Wendel
West-Duitsland

Oniros
Dr. R. Ripert
B.P. 30
93451 Ile de St. Denis,
Cedrex
Frankrijk

Dr. J. Reis
Umlandstraße 48
D-6000 Frankfurt a/M
West-Duitsland

Tijdschriften

ASD 'Newsletter'
P.O. Box 1600
Vienna, VA 22180
U.S.A.

'Bewusst Sein'
Dr. W. Giott
Steinkleestrasze 54
D-6000 Frankfurt a/M
West-Duitsland

'Dream Network Bulletin'
1083 Harvest Meadow Court
San Jose, CA 95136
U.S.A.

Journal of Lucid Dream Research
Hearne Research Organization
P.O. Box 180
Hull
North Humberside HU1 2EW
Engeland

Lucidity & Beyond
P.O. Box 746
Maywood, NJ 07607
U.S.A.

Lucidity Institute 'Newsletter'
Dr. S. LaBerge
P.O. Box 2364
Stanford, CA 94309
U.S.A.

'Lucidity Letter'
Dr. J. Gackenbach
8703 109th Street
Edmonton/Alberta
Canada T6G2L5

'Oniros'
Dr. R. Rippert
B.P. 30
93451 Ile de St. Denis,
Cedex
Frankrijk

Literatuur

Achter de titels die in Nederlandse vertaling verschenen zijn staat tussen haakjes: vertaald.

- ALEXANDER, C., BOYER, R. & ORME-JOHNSON, D. – Distinguishing between transcendental consciousness and lucidity. *Lucidity Letter*, 4(2)68-85; 1985.
- ALEXANDER, C. – Dream lucidity and dream witnessing; a developmental model based on the practice of Transcendental Meditation. *Lucidity Letter*, 6(2)113-124; 1987.
- ALEXANDER, C. – A conceptual and phenomenological analysis of pure consciousness during sleep. *Lucidity Letter*, 7(2)39-43; 1988.
- ARMSTRONG-HICKEY, D. – A validation of lucid dreaming in school-age children. *Lucidity Letter*, 7(2)35-38; 1988.
- ARNOLD-FORSTER, M. – *Studies in Dreams*. MacMillan/New York; 1921.
- BARRET, D. – Flying dreams and lucidity; an empirical study of their relationship. *Lucidity Letter*, 6(1), 37-38; 1987.
- BELICKI, D., HUNT, H. & BELICKI, K. – An exploratory study comparing self-reported lucid and non-lucid dreams. *Sleep Research*, 7, 166; 1978.
- BLACKMORE, S. – *Beyond the body; an investigation in out-of-the-body experiences*. Heinemann/London; 1982.
- BLACKMORE, S. – Out of body experiences, lucid dreams and imagery : two surveys. *Journal of the American Society for Psychical Research*, 76, 301-317; 1982.
- BLACKMORE, S. – Have you ever had een OBE?; the wording of the question. *Journal of the Society for Psychical Research*. 51, 292-302; 1982.
- BLACKMORE, S. – More sex differences in lucid dream frequency. *Lucidity Letter*, 1(2),9; 1982.
- BLACKMORE, S. – A survey of lucid dreams, OBE's and related experiences. *Lucidity Letter*, 2(3);1983.
- BLACKMORE, S. – A postal survey of OBE's and other experiments. *Journal of the Society for Psychical Research*, 52, 225-244; 1984.
- BLACKMORE, S. – A Psychological theory of the Obe. *Journal of Parapsychology*, 48, 201-218; 1984.
- BLACKMORE, S. – Lucid dreams and viewpoints in imagery: two studies. *Lucidity Letter*, 4(2); 1985.
- BLACKMORE, S. – Spontaneous and deliberate OBE: a questionnaire survey. *Journal of the Society for Psychical Research*, 53, 218-224; 1986.
- BLACKMORE, S. – Lucid dreams and out-of-the body experiences. Presented to the first Europäisches Symposium zur Erforschung von Klarträumen. Johann Wolfgang Goethe University/Frankfurt; 1987.
- BLANKEN, C.M. den – A review of the lucid dream litterature. Private Print/Utrecht; 1988/1989. Tevens in: *Bewusst Sein* 1(1); 1990.
- BLANKEN, C.M. en & HOLLANDER, R. – Dromen wat je lekker vindt. *Kijk*, 5, 66-68;1988.
- BLANKEN, C.M. den & MEIJER, E.J.G. – An historical view of 'Dreams and the ways to direct them; Practical observations' by Marie-Jean-Léon Lecoq, le Marquis d'Hervey-Saint-Denys. *Lucidity Letter*, 7(2) 67-79; 1988.
- BOGZARAN, F. – The creative process; paintings inspired from the lucid dream. *Lucidity Letter*, 6(2); 1987.
- BOGZARAN, F. – Lucidity and meeting the unknown. *Dream Network Bulletin*, 7(4)16; 1988.
- BOUCHET, C. – Santé mentale et lucidité onirique: recherche d'un critères d'évaluation de la 'santé' mentale a l'aide de la lucidité onirique. Presented to the first Europäisches Symposium zur Erforschung von Klarträumen. Johann Wolfgang Goethe University/Frankfurt; 1987.

- BROWN, A.E. – Dreams in which the dreamer knows he is asleep. *Journal of abnormal and social psychology*, 31, 59-66; 1936.
- BRYLOWSKI, A.-H. – Reflex in lucid dreams. *Lucidity letter*, 5(1) 116-119; 1986.
- BRYLOWSKI, A. – Dreaming (and waking) lucidity and healing; a proposal: Can lucid dreaming effect immunocompetence? *Lucidity Letter*, 6(2) 4-9; 1987.
- BRYLOWSKI, A. – Potential effects of lucid dreaming on immunocompetence. *Lucidity Letter*, 6(2), 1987.
- BUITENWEG, T. & BROUWER, I. – Iedereen kan leren zelf zijn droomfilmpjes te regisseren. *Het Parool*, 30. 10. 1987/Amsterdam; 1987.
- CAMPBELL, J. – *Dreams beyond dreaming*. Donning/Virginia Beach; 1980.
- CASTANEDA, C. – *The teachings of Don Juan; a Yaqui way of knowledge*. University of LCalifornia Press; 1968. (vertaald)
- CASTANEDA, C. – *A separate reality: further conversations with Don Juan*. Simon & Schuster/New York; 1971. (vertaald)
- CASTANEDA, C. – *Journey to Ixtlan: the lessons of Don Juan*. Simon & Schusters/New York; 1972. (vertaald)
- CHANG, G.C.C. (ed. & transl.) – *Teaching of Tibetan Yoga*. Citadel Press/New York; 1963.
- CHETWYND, T. – *Dictionary for dreamers*. Granada/St. Albans; 1974.
- CLERC, O. – Natural induction of lucid dreams. *Lucidity Letter*, 2(1) 4-5; 1983.
- CLERC, O. – *Lucid dreaming and the evolution of human consciousness*. Presented to the first Europäisches Symposium zur Erforschung von Klarträumen, Johann Wolfgang Goethe University/Frankfurt; 1987.
- COMFORT, A. – Out-of-body experiences and migraine. *American Journal of Psychiatry*, 139, 1379-1380; 1982.
- CORRIERE, R. & HART, J. – *The dream makers; discovering your break-through dreams*. Funk & Wagnalls/New York; 1977.
- COVELLO, E. – Lucid dreaming; a review and experimental study of waking intrusions during stage Rem sleep. *The Journal of Mind and Behavior*, 5(1) 81-98; 1984.
- COWAN, T.D. – *Dreamwatch*. *Dream Network Bulletin*, 3(3) 19-20.
- COXHEAD, D. & HILLER, S. – *Visions of the night*. Thames and Hudson Ltd./London; 1975 (vertaald).
- CRAMER, G. – Traumzeit im Dschungel. *Psychologie Heute*, 1, 62-69; 1982.
- DANE, J. – Lucid dream research at the sleep and dreamlaboratory University of Virginia. *Lucidity Letter*, 1(4) 2-3; 1982.
- DANE, J. – A possible 'new' technique for lucid dream induction. *Dream Network Bulletin*, 1(5)7; 1982.
- DANE, J. – *An empirical evaluation of two techniques for lucid dream induction*. Doctoral Dissertation. Georgia State University/Atlanta; 1984.
- DANE, J. & CASTLE, R. van de – A comparison of waking instruction and post-hypnotic suggestion for lucid dream induction. *Lucidity Letter*, 3(4) 108-109; 1984.
- DANE, J., CRAIG, E. & SCHATZMAN, M. – Ethical issues for application of lucid dreaming. *Lucidity Letter*, 6(2); 1987.
- DELAGE, Y. – *Le Rêve*. Les Presses Universitaires/Paris; 1919.
- DELANEY, G. – *Living your dreams*. Harper & Row/San Francisco; 1979/1989.
- DENTAN, R.K. – Senoi dream praxis. *Dream Network Bulletin*, 2(5) 1-3. 12; 1983.
- DENTAN, R.K. – *A dream of Senoi*. Special Studies Series, nr. 150. Council on International Studies. State University of New York at Buffalo; 1983.
- DESCAMPS, M.A., BOUCHET, C. & WEIL, P. – *La révolution transpersonnelle des rêves*. Editions Trismegiste/Lavaur; 1988.
- DESOILLE, R. – *Le Rêve éveillé en psychothérapie*. Les Presses Universitaires/Paris; 1945.

DESOILLE, R. – Préface sur 'Les Rêves etc.'. IN: SAINT-DENYS, D'HERVEY DE: Les Rêves et les Moyens de les Diriger. Edited by J. Donnars. Bibliothèque du Merveilleux; Claude Tchou/Paris; 1964.

DOMHOFF, G.W. – The mystique of dreams; a search for Utopia through Senoi Dream Theory. University of California Press/Berkely-Los Angeles-London; 1985.

DONAHOE, J. – Enigma. Oakland/California; 1979.

DONNARS, J. – Essai de Biographie d'Hervey de Saint-Denys. IN: SAINT-DENYS D'HERVEY DE: Les Rêves et les Moyens de les Diriger. Edited by J. Donnars. Bibliothèque du Merveilleux; Claude Tchou/Paris; 1964.

DUNNE, J. – An experiment with time. Faber & Faber/London; 1927. (vertaald)

EEDEN, F. van – An study of dreams. Proceedings of the Society for Physical Research, 26, Vol. XXVI, Part 47; 1913 July.

Tevens in: TART C.T. (ed.): Altered states of consciousness; a book of readings. Wiley/New York; 1969. Tevens in: EEDEN, F. van: Dromenboek. Bert Bakker/Amsterdam; 1978.

EEDEN, F. van – Dromenboek. Bert Bakker/Amsterdam; 1978.

EEDEN, H. van – Over Dromen. Med. van het F. van Eeden Genootschap XVI/Driehoek/Amsterdam; 1956.

EPSTEIN, G. Wachtraumtherapie. Stuttgart; 1985.

EVANS-WENTZ, W.Y. (ed.) – Tibetan Yoga and Secret Doctrines. Oxford University Press/London; 1958.

EVANS-WENTZ, W.Y. – The Yoga and the dream state. Julian Press/New York; 1964.

FARADAY, A. – Dream Power. Hodder and Stoughton/London; 1972. (vertaald)

FARADAY, A. – The dream game; discovering yourself through your dreams. Harper & Row/New York; 1974. (vertaald)

FARADAY, A. & WREN-LEWIS, J. – The selling of the Senoi. Dream Network Bulletin, 3-4; 1984.

FARADAY, A. – Review of G.W. Domhoff, the mystique of dreams. Association for the Study of Dreams Newsletter, 3(4) 12-13; 1986.

FARADAY, A. – Beyond lucidity; a personal report. Lucidity Letter, 5(2); 1986.

FENWICK, P., SCHATZMAN, M. WORSLEY, A., ADAMS, J. STONE, S. & BAKER, A. – Lucid dreaming: correspondence between dreamed and actual events in one subject during Rem sleep. Biological Psychology, 18, 243-252; 1984.

FOULKES, D. & GRIFFEN, M. – An experimental study of 'creative dreaming'. Sleep Research, 5, 129; 1976.

FOULKES, D. – Dreaming: lucid and non. Lucidity Letter, 4(1) 2-4; 1985.

FOX, O. – Astral projection; a record of out-of-the-body experiences. University Books/New York; 1962.

FREUD, S. – De Droomduiding. Boom/Meppel; 1987.

GACKENBACH, J.I. – A personality and cognitives style analysis of lucid dreaming. Doctoral Dissertation. Virginia Commonwealth University; 1973.

GACKENBACH, J.I. – Lucid dream project. A.R.E. Journal, 15, 253-260; 1980.

GACKENBACH, J.I. – Lucid dream content. Lucidity Letter, 1(1)2; 1981.

GACKENBACH, J.I. – Sex differences in lucid dreaming incidence. Lucidity Letter, 1(1); 1981.

GACKENBACH, J.I. – Differences between types of lucid dreams. Lucidity Letter, 1(4) 11-12; 1981.

GACKENBACH, J.I., SNYDER, T.J., McKELVEY, K., McWILLIAMS, C., GEORGE, E. & RODENELLI, B. – Lucid dreaming: individual differences in perception. Sleep Research, 10, 146; 1981.

GACKENBACH, J.I. & HAMMONS, S. – Lucid dreaming ability and verbal creativity. Dreamworks, 3(3) 219-223; 1983.

GACKENBACH, J.I., CURREN, R., LABERGE, S., DAVIDSON, D. & MAXWELL, P. – Intelligence who vary in selfreported lucid dream frequency. Lucidity Letter, 2(2)52; 1983.

- GACKENBACH, J.I., CURREN, R. & CUTLER, G. – Presleep determinants and postsleep results of lucid versus vivid dreams. *Lucidity Letter*, 2(2) 4-5;1983.
- GACKENBACH, J.I., SCHILLING, B. – Lucid dreams; the content of waking consciousness occurring during the dream. *Journal of Mental Imagery*, 7(2) 1-4; 1983.
- GACKENBACH, J.I. – The lucid dream; a dream whose time has come. *Association for the Study of Dreams Newsletter*, 1; 1984.
- GACKENBACH, J.I. – An estimate of lucid dreaming incidence. *Lucidity Letter*, 3(1) 81-82;1984.
- GACKENBACH, J.I., HEILMAN, N. BOYT, S. & LABERGE, S. – The relationship between field independence and lucid dream ability. *Journal of Mental Imagery*, 9(1) 20; 1985.
- GACKENBACH, J.I. – Sex differences in lucid dreaming self-report frequency a second look. *Lucidity Letter*, 4 (1) 11; 1985.
- GACKENBACH, J.I. – Eye movement direction and the lucid dreaming ability. Paper Presented to the Association for the Study of Dreams. University of Virginia/Charlottesville, VA; 1985 June.
- GACKENBACH, J.I. – A survey of considerations for inducing conscious awareness of dreaming while dreaming. *Imagination, Cognition and Personality*, 5(1) 41-55; 1985-1986.
- GACKENBACH, J.I. – Speculations and healing within the lucid dream. *Lucidity Letter*, 5(2) 5-8; 1986.
- GACKENBACH, J.I., CRANSON, R. & ALEXANDER, C. – Lucid dreaming, witnessing dreaming and the transcendental meditation technique; a developmental relationship. *Lucidity Letter*, 5, 34-40; 1986.
- GACKENBACH, J.I. – Interview with physicist Fred Alan Wolf on the physics of lucid dreaming. *Lucidity Letter*, 6(1); 1987.
- GACKENBACH, J.I. – Manifest content analysis of sleep laboratory collected dreams. *Lucidity letter*, 6(2); 1987.
- GACKENBACH, J.I., MOORECROFT, W., ALEXANDER, C. & LABERGE, S. – Physiological correlates of 'consciousness' during sleep in a single TM practitioner. *Sleep Research*, 16, 230; 1987.
- GACKENBACH, J.I., MOORECROFT, W. – Psychological content of 'consciousness' during sleep in a TM subject. *Lucidity Letter*, 6(1); 1987.
- GACKENBACH, J.I. – Research and politics of dreaming in North-America. Presented to the first Europäisches Symposium zur Erforschung von Klarträumen. Johann Wolfgang Goethe Universität/Frankfurt; 1987. Tevens in: *Lucidity Letter*, 7(1); 1988.
- GACKENBACH, J.I. – The potential of lucid dreaming for bodily healing. *Lucidity Letter*, 7(2) 28-34; 1988.
- GACKENBACH, J.I. & TART, C.T. – A discussion between Charles Tart and Lucidity Editor Jayne Gackenbach examining similarities between dream lucidity, witnessing and self-remembering. *Lucidity Letter*, 7(2) 59-66; 1988.
- GACKENBACH, J.I. & LABERGE, S. (eds.) – *Conscious Mind, Sleeping Brain; perspectives on lucid dreaming*. Plenum Press/New York-London; 1988.
- GACKENBACH, J.I. & BOSVELD, J. – *Control your dreams; how lucid dreaming can help you uncover your hidden desires, confront your hidden fears, and explore the frontiers of human consciousness*. Harper & Row/New York-Grand Rapids etc.; 1989.
- GACKENBACH, J.I. & SHEIKH, A.A. (eds.) – *Dream Images; a call to mental arms*. Baywood/New York; 1989.
- GACKENBACH, J.I. & HUNT, H. – Lucid dreaming as a transpersonal (meditational) state; a potential distinction from dreamworks methods. *Journal of Mental Imagery*; 1989.
- GARFIELD, P. – Keeping a longitudinal dream record. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, Vol. 10, No. 3; 1973.

- GARFIELD, P. – Self conditioning of dream content. Paper presented to the Association for the Psychophysiological Study of Sleep/Jackson Hole, Wyoming; 1974.
- GARFIELD, P. – Creative Dreaming. Simon & Schuster/New York; 1974. (vertaald)
- GARFIELD, P. – Using the dream state as a clinical tool for assertion training. Paper presented to the Association for the Psychophysiological Study of Sleep/Edinburgh; 1975.
- GARFIELD, P. – Psychological concomitants of the lucid dream state. *Sleep Research*, 4; 1975.
- GARFIELD, P. – Pathway to Ecstasy; the way of the dream mandala. Holt, Reinhard & Winston/New York; 1979.
- GARFIELD, P. – Your Child's Dreams. Ballantine Books/New York; 1984. (vertaald)
- GARFIELD, P., MALAMUD, J., CAMPBELL, J., WISEMAN, A.S. & HALLIDAY, G. – Mental health applications; a panel discussion. *Lucidity Letter*, 5 (1); 1986.
- GARFIELD, P. – Creative Lucid Dreams. IN: GACKENBACH, J. & LABERGE, S. (eds.): *Conscious Mind, Sleeping Brain*. Plenum Press/New York-London; 1988.
- GILLESPIE, G. – Lucidity language; a personal observation. *Lucidity Letter*, 1(4); 1982.
- GILLESPIE, G. – Lucid dreaming and mysticism; a personal observation. *Lucidity Letter*, 2(3) 64-65; 1983.
- GILLESPIE, G. – Memory and reason in lucid dreams; a personal observation. *Lucidity Letter*, 2, 8-9; 1983.
- GILLESPIE, G. – Problems related to experimentation while dreaming lucidly. Paper presented to the annual meeting of the Eastern Psychological Association/Baltimore, MD; 1984 March.
- GILLESPIE, G. – The phenomenon of light in lucid dreams: a personal observation. *Lucidity Letter* 3 (4) 99-100; 1984.
- GILLESPIE, G. – Statistical description of my lucid dreams. *Lucidity Letter*, 3(2,3) 87-88; 1984.
- GILLESPIE, G. – Can we distinguish between lucid dreams and dreaming awareness dreams? *Lucidity letter*, 3(2) 95-97; 1984.
- GILLESPIE, G. – Comments on dream lucidity and near-death experience: a personal report. *Lucidity Letter*, 4(2) 21-23; 1985.
- GILLESPIE, G. – Ordinary dreams, lucid dreams and mystical experiences. *Lucidity Letter*, 5(1) 27-31; 1986.
- GILLESPIE, G. – Dream light; categories of visual experiences during lucid dreaming. *Lucidity Letter*, 6(1) 73-79; 1987.
- GILLESPIE, G. – Distinguishing between phenomenon and interpretation: when does lucid dreaming becomes transpersonal experience? *Lucidity Letter*, 6(2) 125-130; 1987.
- GLOBUS, G. – Dream life, waking life. Suny Press/New York; 1987.
- GRAY, K. – From the beginning thru feast or famine. *Lucidity Letter*, 7 (2) 97; 1988.
- GREEN, C. – Lucid Dreams. Hamish Hamilton Ltd./London; 1968 (vertaald).
- GREENLEAF, E. – Senoi dream groups. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 10(3) 218-222; 1973.
- GREYSON, B. – Near death. out-of-body and lucid experiences; additional comments and data. *Lucidity Letter*, 1(3) 6; 1982.
- GRIFFEN, M. & FOULKES, D. – Deliberate presleep control of dream content; an experimental study. *Perceptual and Motor Skills*, 45, 660-662; 1977.
- GROSSO, M. – Some varieties of out-of-the-body experiences. *The Journal of the American Society for Psychical Research*, 70; 1976.
- GROSSO, M. – Near death and dream lucidity; comments on John-Wren-Lewi's account. *Lucidity Letter*, 4(2) 24-28; 1985.

- GRUNEBaum, G.E. & CALLOIS, R. (eds.) -The dream and human societies. University of California Press/Berkeley-Los Angeles; 1966.
- HALL, C.S. & RASKIN, R. – Do we dream during sleep? Privately printed monograph, distributed to members of the Association for the Psychological Study of Sleep; 1980 March.
- HALLIDAY, G. – Clinical utility seen in lucid dreaming ability. *Lucidity Letter*, 1(4) 26-27; 1982.
- HALLIDAY, G. – Direct alteration of a traumatic nightmare. *Perceptual and Motor Skills*, 54, 413-414; 1982.
- HALLIDAY, G. – Direct psychological therapies for nightmares; a review. *Clinical Psychology Review*; 1987.
- HAROLDSON, E. – Out-of-body and lucid experiences. *Lucidity Letter*, 1(3) 6; 1982.
- HAROLDSON, E. – Near death, out of body and lucid experiences; additional comments. *Lucidity Letter* 1(3) 18; 1982.
- HAVLICEK, Z. – Prispěvek k. Dynamice 'lucidních' snů. *Ce Koslovenska psychiatrie*, 62(5), 309-318; 1966.
- HEARNE, K.M.T. – Lucid dreams; an electrophysiological and physiological study. Doctoral Dissertation. University of Liverpool; 1978.
- HEARNE, K.M.T. – Lucid dreams; an exploratory study of consciousness during sleep. Doctoral Dissertation. University of Liverpool; 1978.
- HEARNE, K.M.T. – Insight into lucid dreams. *Nursing Mirror*; 150 (1) 20-22; 1980.
- HEARNE, K.M.T. – A light-switch phenomenon in lucid dreams. *Journal of Mental Imagery*, 5, 97-100; 1981.
- HEARNE, K.M.T. – Control your own dreams. *New Scientist*, 91, 783-785; 1981.
- HEARNE, K.M.T. – Keith Hearne's work on lucid dreaming. *Lucidity Letter*, 1(3) 15-17; 1982.
- HEARNE, K.M.T. – Settings and causes of lucidity. *Lucidity letter*, 1(3) 2-3; 1982.
- HEARNE, K.M.T. – Ten tests for state-assessment. *Lucidity Letter*, 1(3) 18-19; 1982.
- HEARNE, K.M.T. – A suggested experimental method of producing false-awakening with possibly resulting lucidity or OBe-the 'FAST' (false-awakening with state testing) technique. *Lucidity Letter*, 1(4) 12-13; 1982.
- HEARNE, K.M.T. – Effects of performing certain set tasks in the lucid dreamstate. *Perceptual and Motor Skills*, 54, 259-262; 1982.
- HEARNE, K.M.T. – Lucid dream induction. *Journal of Mental Imagery*, 7, 19-24; 1983.
- HEARNE, K.M.T. – Features of lucid dreams: Questionnaire data and content analysis (1). *Journal of Lucid Dream Research*, 1(1) 3-20; 1983.
- HEARNE, K.M.T. – A new perspective in dream imagery. *Journal of Mental Imagery*, II, 75-82.
- HEARNE, K.M.T. – The Dream Machine; Lucid dreams and how to control them. The Aquarian Press/Wellingborough; 1990.
- HEWITT, D.E. – Induction of ecstatic lucid dreams. *Lucidity Letter*, 7(1) 64-66; 1988.
- HILLMAN, D.J. – Entering the mirror; a note on out of the body experiences and lucidity. *Dream Network Bulletin*, 4(1) 5-6; 1985.
- HICKEY, D.A. – The validation of lucid dreams in school age children. *Sleep Research*, 17, 114; 1988.
- HOBSON, J.A. – The dreaming Brain; how the brain creates both the sense and the nonsense of dreams. Basic Books Inc./New York; 1988.
- HOFFMAN, E. & McCARLEY, R.W. – Bizarreness and lucidity in Rem sleep dreams; a quantitative analysis. *Sleep Research*, 9, 134 (abstract); 1980.
- HOWELL, S. – Kilton Steward failed to understand what he saw. *Dream Network Bulletin*, 2(11) 8; 1983.
- HUNT, H. & OGILVIE, R. – Relationship between alpha waves and lucidity. *Lucidity Letter*, 1(1)1; 1981.

- HUNT, H. – Forms of dreaming. *Perceptual and Motor Skills*, 54, 559-633; 1982.
- HUNT, H. & McLEOD, B. – Meditation and lucid dreams. *Lucidity letter*, 2(4)6-7; 1983.
- HUNT, H. – A cognitive psychology of mystical and altered state experience. *Perceptual and Motor Skills*, 58, 467-513; 1984.
- HUNT, H. – Dream lucidity and near-death experience; a lucidity-meditation analysis. *Lucidity Letter*, 4(2)17-20; 1985.
- HUNT, H. – A comparative psychology of lucid dreams. *Lucidity Letter*, 4(1); 1985.
- HUNT, H. – Alpha and dream lucidity. *Lucidity Letter*, 5(1)128-133; 1986.
- HUNT, H. – Lucid dreams and meditation. *Lucidity Letter*, 5(1)31-36; 1986.
- HUNT, H. – Lucidity as a meditative state. *Lucidity Letter*, 6(2)105-112; 1987.
- HUNT, H. – The multiplicity of dreams. *Lucidity Letter*, 7(2)5-14; 1988.
- HUNT, H. – The multiplicity of dreams. Yale University Press/New Haven, CT; 1989.
- IRWIN, H. – Migraine, out-of-body experiences and lucid dreams. *Lucidity Letter*, 2(2)2-4; 1983.
- IRWIN, H. – Review of 'Leaving the body; a complete guide to astral projection' by D.S. Rogo. *Lucidity Letter*, 2(3)64; 1983.
- IRWIN, H. – Flight of Mind: a psychological study of the out-of-body experiences. The Scarecrow Press/Metuchen, NJ; 1985.
- JEFFREY, B. – Look inside your dream machine. *Sunday People*, 16-17; 21-9-1980.
- JOHNSON, J. – Elements of Senoi dreaming applied in a Western culture. *Sundance Community Dream Journal*, 2 (1)50-61; 1978.
- KELZER, K. – East meets West, Buddhism meets Christianity; the lucid dream as a path for union. *Lucidity Letter*, 7(2)22-28; 1988.
- KELZER, K. – The sun and the shadow; my experiment with lucid dreaming. A.R.E. Press/Virginia Beach, VA; 1987.
- KERN, H. – Phänomenologie und Theorie des Klarträumens. Doctoral Dissertation. Johann Wolfgang Goethe Universität/Frankfurt; 1980.
- KERN, H. – Theorie und Praxis des Klarträumens. Dissertation. Johann Wolfgang Goethe Universität/Frankfurt; 1981.
- KERN, H. – Akustische Induktion des Klarträumens. Dissertation. Johann Wolfgang Goethe Universität/Frankfurt; 1982.
- KLEMENT, H.W. – Bewusstsein; ein Zentralproblem der Wissenschaft. Baden-Baden; 1975.
- KLIPPSTEIN, H. – Hypnotherapy; a natural method of learning lucid dreaming. *Lucidity Letter*, 7(2)79-88; 1988.
- KRIST, H. – Empirische Untersuchungen über Klarträume. Doctoral Dissertation. Johann Wolfgang Goethe Universität/Frankfurt; 1981.
- KRIST, H. & LIRZER, H. – Empirische Klartraum Studien. Dissertation. Johann Wolfgang Goethe Universität/Frankfurt; 1982.
- LABERGE, S. – Lucid dreaming; some personal observations. *Sleep Research*, 8,153; 1979.
- LABERGE, S. – Lucid dreaming; an exploratory study of consciousness during sleep. Doctoral Dissertation. Stanford University California. *Dissertation Abstracts International*, 41, 1966B; 1980.
- LABERGE, S. – Lucid dreaming as a learnable skill; a case study. *Perceptual and Motor Skills*, 51,1039-1042; 1980.
- LABERGE, S. – Induction of lucid dream. *Sleep Research*, 138; 1980.
- LABERGE, S., NAGEL, L., TAYLOR, W., DEMENT, W. & ZARCONE, V.Jr. – Evidence for lucid dreaming during Rem sleep. *Sleep Research*, 10,148; 1981.
- LABERGE, S., NAGEL, L., TAYLOR, W., DEMENT, W. & ZARCONE, V.Jr. – Psychophysiological correlates of the initiation for lucid dreaming. *Sleep Research*, 10, 149; 1981.

- LABERGE, S., NAGEL, L., DEMENT, W. & ZARCONE, V.Jr. – Lucid dreaming verified by volitional communication during Rem sleep. *Perceptual and Motor Skills*, 52, 727-732; 1981.
- LABERGE, S., OWENS, J., NAGEL, L. & DEMENT, W.-'This is a dream'; induction of lucid dream by verbal suggestion during Rem sleep. *Sleep Research*, 10,149; 1981.
- LABERGE, S., & DEMENT, W. – Voluntary control of respiration during Rem Sleep. Paper presented to the annual meeting of the Association for the Psychophysiological Study of Sleep. San Antonio/Texas; 1982. Tevens in: *Sleep Research*, 11,10; 1982.
- LABERGE, S., LEVITAN, L., GORDON, M. & DEMENT, W. – Physiological characteristics of three types of lucid dream. *Lucidity Letter*, 2(2); 1983.
- LABERGE, S. – Psychophysiological parallism in lucid dreams. *Lucidity Letter*, 2(4)71-72; 1983.
- LABERGE, S., GREENLEAF, W. & KEDZIERSKI, B. – Physiological responses to dreamed sexual activity during lucid Rem sleep. *Psychophysiology*, 20, 454-455; 1983.
- LABERGE, S., LEVITAN, L., GORDON, M. & DEMENT, W. – The psychophysiology of lucid dream initiation. *Psychophysiology*, 20,455; 1983.
- LABERGE, S. – *Lucid Dreaming*. Jeremy P. Tarcher Inc./Los Angeles; 1985.(vertaald)
- LABERGE, S. – Lucide Dromen. *Psychologie*, 7,19; 1985.
- LABERGE, S. – The temporal distribution of lucid dream. *Sleep Research*, 14,113; 1985.
- LABERGE, S. – Healing through lucid dreams. *Lucidity Letter*, 5(2); 1986.
- LABERGE, S., LEVITAN, L & DEMENT, W. – Lucid dreaming; physiological correlates of consciousness during Rem sleep. *Journal of Mind and Behavior*,7,251-258; 1986.
- LABERGE, S. & GACKENBACH, J.I. – Lucid dream experiment. *Omni*; 1987 April.
- LABERGE, S. – Varieties of experience from light-induced lucid dreams. *Lucidity Letter*, 6(2); 1987.
- LABERGE, S. – Induction of lucid dreams by luminous stimulation. *Lucidity Letter*,6(2); 1987.
- LABERGE, S. – EEG and other physiological findings. *Lucidity Letter*, 6(2); 1987.
- LABERGE, S. – Seeing the light in dreams. Paper presented to the annual meeting of the Association for the Study of Dreams/Arlington, VA; 1987 June.
- LABERGE, S. & GACKENBACH, J.I. – Lucid dreaming exercise and questionnaire. *Lucidity Letter*,6(1); 1987.
- LABERGE, S. – Induction of lucid dreams including the use of dreamlights. *Lucidity Letter*,7(2)15-22; 1988.
- LABERGE, S., LEVITAN, L. BRYLOWSKI, A. & DEMENT, W. – 'Out of body' experiences occuring in Rem sleep. *Sleep Research*, 17,115; 1988.
- LABERGE, S., LEVITAN, L., RICH, R. & DEMENT, W. – Induction of lucid dreaming by light stimulation during Rem sleep. *Sleep Research*, 17, 104; 1988.
- LATNER, J. & SABINI, M. – Working the dream factory; social dreamwork. *Voices: The Art & Science of Psychotherapy*, 8(3)38-43; 1972.
- LEERTOUWER, W. – *Droomen en hun uitlegging*. Uitg. Schors/Amsterdam; 1926/1980.
- LEUTZ, G. – *Psychodramatische Traumbehandlung*. *Praxis der Psychotherapie und Psychosomatik*, 31; 1986.
- LEVITAN, L. – *Obes are they dreams?* *Lucidity Letter*, 4(2)59-62; 1985.
- LISCHKA, A. – *Erlebnisse jenseits der Schwelle*. Ansata/Swarzburg; 1979.
- LOBSACK, T. – *Erfolg die 'Reinigung' des Gehirn durch nächtliche Träume?* *Frankfurter Rundschau*, 10.5.1986/Frankfurt; 1986.
- LYTTLE, T. – Notes on conscious cessation of lucid dreamactivity. *Lucidity Letter*, 7(2)89-92; 1988.
- MACH, E. – *The analysis of sensations*. Dover/New York; 1959.

- MAGALLON, L. – Aware in the dark; imageless lucid dreaming. *Lucidity Letter*, 6(1)86-90; 1987.
- MAGALLON, L. – Lucidity reports from Jayne Gackenbach & Stephen LaBerge. *Dream Network Bulletin*, 7(4)3-5; 1988.
- MAGALLON, L. – Dream trek; dream characters. *Dream Network Bulletin*, 7(4)12-13; 1988.
- MAISSAN, F. – Lucide dromen. Doctoral Dissertation. University of Amsterdam/Amsterdam; 1985.
- MAISSAN, F. – Luciditeitstraining; evaluatie van een trainingsmethode voor het ontwikkelen van lucide bewustzijn in dromen. Doctoral Dissertation. University of Amsterdam/Amsterdam; 1985.
- MALAMUD, J. – The development of a training method for the cultivation of 'lucid' awareness in fantasy, dreams and waking life. Doctoral Dissertation. New York University; 1979. *Dissertation Abstract Internationaal* 40, 5412B; 1979.
- MALAMUD, J. – Discovering lucidity; experiential exercises for dream study groups. *Dream Network Bulletin*, 1(2)1-3; 1982.
- MALAMUD, J. – Training for Lucid awareness in dreams, fantasy and waking life. *Lucidity Letter*, 1(4)7-12; 1982.
- MAY, R. – The courage to create. W.W. Norton & Comp. Inc./New York; 1975.
- McCARLEY, R.W. – Der Traumregie führt das Gehirn. *Psychologie heute*, 5; 1979.
- McCREERY, C. – Psychical phenomena and the physical world. Institute of Psychophysical Research/Oxford; 1973.
- McGLASHAM, A. – The dreampeople. *Parabola*, 12(3)11-15; 1987.
- MEDER, H. – Träume bewusst machen. Herder/Wien-Freiburg-Basel; 1982.
- MEDER, H. – Bewusst träumen: meditative Übungen zur kreativen Traumarbeit Haldenwang; 1985.
- MEIER, C.A. – Antike Inkubation und moderne psychotherapie. Rascher Verlag/Zürich; 1949.
- MEIJER, E.J.G. – Dreamconsciousness in action and interaction. Paper presented to the Symposium on qualitative methods in psychology. Perugia/1983.
- METZINGER, T. – Out of body epistemology. *Lucidity Letter*, 5(2)16-21; 1986.
- MILLE, R. de (ed.) – Castaneda's journey; the power and the allegory. Capra Press/Sante Barbara; 1976.
- MILLE, R. de (ed.) – The Don Juan Papers; further Castaneda controversies. Ross-Erikson Publ./Sante Barbara; 1980.
- MITCHELL, J. – Is an Obe a dream or are dreams just Obes? *Lucidity Letter*, 6(1)94-101; 1987.
- MOERS-MESSMER, H. von – Träumen mit der gleichzeitigen Erkenntnis des Traumzustandes. *Archiv für Psychologie*, 102,291-318; 1938.
- MOFFIT, A., PURCHELL, S., HOFFMAN, R., WELLS, R. & PIGEAU – Single mindedness; laboratory studies. *Lucidity Letter*, 4(1),121-122; 1985.
- MOFFIT, A., PURCHELL, S., HOFFMAN, R., PIGEAU, R., WELLS, R. – Dreams psychology; operating in the dark. *Lucidity Letter*, 5(1)180-197; 1986.
- MONROE, A.R. – Journeys out of the body. Doubleday & Co. Inc./Garden City New York; 1969.(vertaald)
- MONROE, A.R. – Wanted: new mapmakers of the mind. *Lucidity Letter*, 4(2)47-54; 1985.
- MORRIS, J.D., ROLL, W.G. & MORRIS, R.L. (eds.) – Research in parapsychology 1974. Scarecrow Press/Metuchen, NJ; 1975.
- MORRIS, R.L., HARARY, S.B., JANIS, J., HARTWELL, J. & ROLL, W.G. – Studies of communication during out-of-body experiences. *Journal American Society for Psychical Research*, 72.1-21; 1978.
- MOSS, K. – The dream lucidity continuum. *Lucidity Letter*, 5(2)25-28; 1986.
- MULDOON, S. – The case for astral projection. The Aries Press/Chicago; 1936.
- MULDOON, S. & CARRINGTON, H. – The projection of the astral body. Rider & Co./London; 1929.
- MYERS, F.W.H. – Automatic writing. *Proceedings of the Society for Psychical research*, 4(part II); 1887.

- NARAYAMA, R.(ed.) – The dream problem and its many solutions in search after ultimate truth (vol. 1&2). Practical Medicine/Delphi; 1922.
- NEILSEN, T. – Kinesthetic imagery as a duality; descriptive and experimental case studies. *Lucidity Letter*, 5(1)147-159; 1986.
- NOACH, S.M. – Het dromenboek van Frederik van Eeden. Med. van het F. van Eeden Genootschap/Amsterdam; 1938.
- NOONE, H.D. – Chinchem; a study of the role of dream experiences in culture contact amongst the temiar Senoi of Malaya. *Man*; 1936 April.
- NOONE, R. & HOLMAN, D. – In search of the dream people. *Morrow*/New York; 1972.
- NOSSACK, B. – Klarträume; wirklicher als die Wirklichkeit. *Das Neue Zeitalter*, 40(4)4-8; 1989.
- OGILVIE, R., HUNT, H., SAWICKI, C. & MCGOWAN, K. – Searching for lucid dreams. *Sleep Research*, 7165(abstract); 1978.
- OGILVIE, R., BELICKI, K. & NAGY, A. – Voluntary control of dream effect? *Waking and Sleeping*, 2; 1978.
- OGILVIE, R., HUNT, H., TYSON, P., LUCESNU, M. & JEAKINGS, D. – Lucid dreaming and alpha activity; a preliminary report. *Perceptual and Motor Skills*, 55,795-808; 1982.
- OGILVIE, R. – Is dream lucidity work another Reich's orgone box? *Lucidity Letter*, 1(2); 1982.
- OGILVIE, R., HUNT, H., KUSHNIRUK, A. & NEWMAN, J. – Lucid dreams and the arousal continuum. *Lucidity Letter*, 2(2)1-2; 1983.
- OGILVIE, R. VIERRA, K.P. & SMALL, J.R. – EEG activity during signaled lucid dreams. *Lucidity Letter*, 7(1)58; 1988.
- ORNSTEIN, R. – Psychology of consciousness. *Freeman*/San Francisco; 1972.
- OSIS, K. – Perspectives for out of the body experiences. *Parapsychology Research*, 3; 1973.
- OUSPENSKY, P.D. – A new model of the universe. *Random House*/New York; 1971.(vertaald)
- PALMER, J. – A community mail survey of psychic experiences. *Research in parapsychology*, 3, 130-133; 1974.
- PALMER, J. – The out of body experience; a psychological theory. *Parapsychology Review*, 9,19-22; 1978.
- PRICE, R. & COHEN, D. – Auditory biofeedback as a lucidity induction technique. *Lucidity Letter*, 2(4)1-3; 1983.
- PRICE, R., LABERGE, S., BOUCHET, C., RIPERT, R. & DANE, J. – The problem of induction; a panel discussion. *Lucidity Letter*, 5(1)205-288; 1986.
- PURCHELL, S., MULLINGTON, J., MOFFIT, A., HOFFMAN, R. & PIGEAU, R. – Dream self-reflectiveness as a learned cognitive skill. *Lucidity Letter*, 4(1)122-124; 1985.
- RAPPORT, N. – Pleasant dreams. *Psychiatric Quarterly*, 22,309-317; 1948.
- REED, H. – Dream incubation; a reconstruction of a ritual in contemporary form. *Journal Humanistic Psychology*, 16(4), 53-70; 1976.
- REED, H. – Meditation and lucid dreaming; a statistical relationship. *Sundance Community Dream Journal*, 2,237-238; 1977.
- REED, H. – Improved dream recall associated with meditation. *Journal of Clinical Psychology*, 34, 150-156; 1978.
- REIS, J. – Biofeedback; Induktion von Klarträumen. Doctoral Dissertation. *Johann Wolfgang Goethe Universität/Frankfurt*; 1983.
- REIS, J. – Verlaufsaspekte von Klarträumen. Entwicklung einer Inhaltsanalytische Methode zu Erfassung affektiv-szonischer Verlaufsphänomen Doctoral Dissertation. *Johann Wolfgang Goethe Universität/Frankfurt*; 1988.
- REIS, J. – Entwicklung einer Biofeedback zur Induktion von Klarträumen. *Bewusst Sein*, 1(1)57-67; 1989.
- RHINEGOLD, H. – Tapping into your dreampower. *Oui Magazine*, 8-125; 1981.

- ROBARCHEK, C. – Senoi anthropologist speaks up. *Dream Network Bulletin*, 2(8)8; 1983.
- ROGO, D.S. – *Leaving the body; a complete guide to astral projection*. Englewoods Cliffs/New York; 1983.
- ROGO, D.S. – *Out of the body experiences as lucid dreams; a critique*. *Lucidity Letter*, 4(2)43-47; 1985.
- ROOS, M. – *Vergleichsstudie zwischen Klartraumerfahrungen und Erlebnisse unter dem Einfluss Psychodelischen Drogen*. Doctoral Dissertation. Johann Wolfgang Goethe Universität/Frankfurt; 1984.
- ROSSI, – *Dreams and the growth of personality; expanding awareness in psychotherapy*. Pergamon Press/New York; 1972.
- ROVICS, H. – *American Senoi Dreamwork*. *Dream Network Bulletin*, 2(11)1-2, 6-7, 13-14; 1983.
- SABINI, M. – *The dream group; a community health proposal*. Doctoral Dissertation. California school for professional psychology/San Francisco 1972.
- SAINT-DENYS, D'HERVEY – *Les Rêves et Les Moyens de les Diriger: Observations Pratiques*. Amyot/Paris; 1867. Tevens: Claude Tchou/Paris; 1964. Tevens: Editions d'Aujourd'hui/Plan de la Tour; 1977.
- SAINT-DENYS, D'HERVEY – *Dreams and how to guide them*. Duckworth Co. Ltd./London; 1982.
- SALLEY, R.D. – *Dream work in a case of multiple personality*. *Association for the Study of Dreams Newsletter*, 2(4)1-4; 1985.
- SALLEY, R.D. – *Comments of the OBE/Lucid dream controversy*. *Lucidity Letter*, 5(1)47-55; 1986.
- SCHIEING, K. – *Dreams and flying and excursions of the ego*. *Archiv für die gesamte Psychologie*, 1110, 541-554; 1938.
- SCHLAG, C. – *Die unterschiedliche Bedeutung der kombinierten Klartrauminduktion von Tholey*. Doctoral Dissertation. Johann Wolfgang Goethe Universität/Frankfurt; 1989.
- SCHRIEVER, W. von – *Einige Traumbeobachtungen*. *Zeitschrift für Psychologie*, 134, 349-371.
- SCHELTING, K.(ed.) – *Hilfe, ich träume*. Goldham/München; 1984.
- SHIELDS, D. – *A cross cultural study of beliefs in out of the body experiences, waking and sleeping*. *Journal of the Society for Psychical Research*, 49, 697-741; 1978.
- SIDGWICK, Mrs. – *Phantasm of the living*. *Proceedings of the Society for Psychical Research*, Vol. XXXIII; 1923.
- SNYDER, M.J. & GACKENBACH, J.I. – *Lucid dreaming and cerebral organization*. *Sleep Research*, 10, 154; 1981.
- SPARROW, G.S. – *A personal testimony; developing lucidity in my dreams*. *Sundance Community Dream Journal*, 1, 4-17; 1976.
- SPARROW, G.S. – *The dawning of the clear light*. A.R.E. Press/Virginia Beach, VA; 1976.
- SPARROW, G.S. – *Letter from Scott Sparrow*. *Lucidity Letter*, 7(1)6-9; 1988.
- STEPHAN, C. – *Klarträume*. *Esotera*, 33, 1090-1099; 1982.
- STEPHAN, C. – *Die Wirklichkeit der Seelenreisen*. *Esotera*, 34(6)511-518; 1983.
- STEWART, K. – *Dream theory in Malaysia*. *Complex*, 9, 3-30; 1953-1954. Tevens in: TART, C.T. (ed.): *Altered States of Consciousness; a book of readings*. John Wiley/New York-London; 1969.
- STEWART, K. – *The dream comes of age*. *Mental Hygiene*, 46, 230-237; 1962.
- STEWART, K. – *Dream exploration among the senoi*. IN:ROSZAK, T.(ed.) *Sources*. Harper & Row/New York; 1972.
- STICH, J – *Empirische Untersuchungen zum akustischen Induktion von Klarträumen*. Doctoral Dissertation/Johann Wolfgang Goethe Universität/Frankfurt; 1981.
- STICH, K. – *Empirische Untersuchungen über den Zusammenhang zwischen Klarraumtechniken und magischen Techniken*. Doctoral Dissertation/Johann Wolfgang Goethe Universität/Frankfurt; 1983.

- STICH, K. – Hat die Wissenschaft noch von der Magie zu lernen; ein theoretischer und empirischer Vergleich zwischen Wissenschaft und Magie. *Bewusst Sein*, 1(1)67-81; 1989.
- STOLK, P.J. – Grenservaringen; psychologie van het onalledaagse. Boom/Mepel; 1986.
- SZOT, F.L. – Communal lucid dreaming; an introductory technique. *Lucidity Letter*, 7(2)93-96; 1988.
- TACK, W. (ed.) – Bericht über den 30. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Psychologie in Regensburg 1976/Regensburg-Göttingen; 1977.
- TART, C.T. – The hypnotic dream; methodological problems and a review of the literature. *Psychological Bulletin*, Vol. LXIII, 2; 1965.
- TART, C.T. – A second psychophysiological study of out of the body experiences in a gifted subject. *International Journal of Parapsychology*, 9 251-258; 1967.
- TART, C.T. – A psychophysiological study of out of the body experiences in a selected subject. *Journal of the American Society for Psychical Research*, 66, 3-27; 1968.
- TART, C.T.(ed.) – *Altered States of Consciousness; a book of readings*. John Wiley/New York-London; 1969.
- TART, C.T. – Terminology in lucid dream research. *Lucidity Letter*, 3(1)82-84; 1984.
- TART, C.T. – What do we mean by lucidity? *Lucidity Letter*, 4(2)12-17; 1985.
- TART, C.T. – Bewusstseinsreisen; ganz wach im Lande der Träume. *Esotera*, 6, 73-80; 1986.
- TART, C.T.(ed.) – *Altered States of Consciousness 1990- In voorbereiding*.
- THOLEY, P. – Die Überprüfung psycho-physiologischer Traumtheorien mit Hilfe der Klartraumtechnik. Lecture at the University of Frankfurt. Johann Wolfgang Goethe Universität/Frankfurt; 1973.
- THOLEY, P. – Der Klartraum; seine Funktion in der experimentellen Traumforschung. IN: TACK, W. (ed.): Bericht über den 30. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Psychologie in Regensburg/Regensburg-Göttingen; 1977.
- THOLEY, P. – Klarträume als Gegenstand empirischer Untersuchungen. *Gestaltpsychologie*, 2, 175-191; 1980.
- THOLEY, P. – Empirischer Untersuchungen über Klarträume. *Gestalt Psychology*, 3, 21-62; 1981.
- THOLEY, P. – Bewusstseinsänderung im Schlaf : Wach' ich oder träume ich? *Psychologie Heute*, 9(12)68-78; 1082. Tevens in: *Psychologie Heute* Redaktion (ed.): Grenzerfahrungen/Weinheim-Belt; 1982.
- THOLEY, P. – Der Klartraum, wie geht das? *Psychologie Heute*, 9(12); 1982.
- THOLEY, P. – Dialog mit der eigenen Psyche; eine Anleitung zum Umgang mit feindseeligen Traumgestalten. *Psychologie Heute*, 9(12); 1982.
- THOLEY, P. – Cognitive abilities of dream figures in lucid dreams. *Lucidity Letter*, 2(4)71, 1983.
- THOLEY, P. – Techniques for inducing and maintaining lucid dreams. *Perceptual and Motor Skills*, 57, 79-90; 1983.
- THOLEY, P. – Relation between dream content and eye movements tested by lucid dreams. *Perceptual and Motor Skills*, 56, 875-878; 1983.
- THOLEY, P. – Haben Traumgestalten ein eigenes Bewusstsein? Ein experimentell phänomenologische Studie. *Gestalt Theory*, 7(1)29-46; 1985.
- THOLEY, P. – Letter to the editor. *Lucidity Letter*, 5(2)45-48; 1986.
- THOLEY, P. – Deshalb Phänomenologie! Anmerkungen zur experimentell-phänomenologischen Methode. *Gestalt Theory*, 8, 144-163; 1986.
- THOLEY, P. – Lucid-Obe comment. *Association for the Study of Dreams Newsletter*, 3(4)15; 1986.
- THOLEY, P. & UTECHT, K. – Schöpferische Träume; der Klartraum als Lebenshilfe. Falken Verlag/Niedernhausen/Ts; 1987/1989.(vertaald)
- THOLEY, P. – Overview of the German research in the field of lucid dreaming. Presented to the first Europäisches Symposium zur Erforschung von Klarträumen. Johann Wolfgang Goethe Universität/Frankfurt; 1987. Tevens in: *Lucidity Letter*,

7(1)26-29; 1988.

THOLEY, P. – Bewusstsein: Bewusstseinsforschung, Bewusst Sein. *Bewusst Sein* 1(1)9-25; 1989.

THOLEY, P. – Die Entfaltung des Bewusstseins als Weg zur schöpferischen Freiheit; vom Träumer zum Krieger. *Bewusst Sein*, 1 (1)25-57; 1989.

THOLEY, P. – Consciousness and abilities of dream characters observed during lucid dreaming. *Perceptual and Motor Skills*, 68, 567-578; 1989.

THOLEY, P. – Consciousness of dream character. IN: TART, C.T. (ed.) *Altered States of Consciousness* 1990. In Vorbereitung.

THOLEY, P. – Heilendes Träumen. Selbstheilung und Persönlichkeitsentfaltung durch Klarraumtherapie. Herder Verlag/Freiburg; in Vorbereitung.

TULKU, T. – *Openness Mind*. Dharma Publishing/Berkeley; 1978.

TYSON, D., OGILVIE, R. & HUNT, H. – Lucid, pre-lucid and non-lucid dreams, related to the amount of EEG alpha activity during REM sleep. *Psychophysiology*, 21(4)442-451; 1984.

UTECHT, K. – Voraussetzungen zum Erlernen des Klarträumens. Doctoral Dissertation. Johann Wolfgang Goethe Universität/Frankfurt; 1986.

VENUS, S. – Early results with Hearne's dream machine. *Lucidity Letter*, 1(2)3; 1982.

VOS, J. – *Lucide Dromen*. Dissertation. University of Amsterdam/Amsterdam; 1985.

WALLIN, D. – Intentional dreaming; an active approach to the imagery of sleep. Doctoral Dissertation. Wright Institute; 1977.

WALTERS, M. & DENTAN, R.K. – Are lucid dreams universal? Two unequivocal cases of lucid dreaming among Chinese students in Beijing. *Lucidity Letter*, 4(1)12-14; 1985.

WALTERS, M. & DENTAN, R.K. – Dreams, illusions, bubbles, shadows: awareness of 'unreality' while dreaming among Chinese students in Beijing. *Association for the Study of Dreams Newsletter*, 2(3)10-12; 1985.

WATKINS, M.M. – *Waking Dreams*. Gordon & Beach Science Publ. Inc./London-New York-Paris; 1976.

WESSEL, R. & BEYER, G. – *Der Klarraum*. Doctoral Dissertation. Psychologisches Institut/Münster; 1987.

WHITEMAN, J.H.M. – *The mystical life*. Faber & Faber/London; 1961.

WILLIAMS, K.S. – Lucid dreams or resolution dreams for healing? *Lucidity Letter*, 6(1)1-20; 1987.

WILLIAMS, K.S. – *Jungian-Senoi dreamwork annual (Revised Edition)*. Journey Press/Berkely, CA; 1980.

WOLF, F.A. – The physics of dream consciousness; is the lucid dream a parallel universe? *Lucidity Letter*, 6(2); 1987.

WOLMERING, B.L. – Dream control for behavioral change. Doctoral Dissertation. University of Arizona; 1978.

WOLMAN, B.B., ULLMAN, M. & WEBB, W. (eds.) – *Handbook of dreams; research theories and applications*. Van Nostrand Reinhold/New York; 1979.

WOLMAN, B.B. & ULLMAN, M. (eds.) – *Handbook of States of Consciousness*. Van Nostrand Reinhold/New York; 1986.

WORSLEY, A. – Alan Worsley's work on lucid dreaming. *Lucidity Letter*, 1(4)1-3; 1982.

WORSLEY, A. – Comments on an investigation of the relative degree of activation in lucid dreams. *Lucidity Letter*, 2(4); 1983.

WORSLEY, A. – Objective vs. subjective approaches to investigating dream lucidity; a case for the subjective. *Lucidity Letter*, 2(2)55; 1983.

WORSLEY, A. – Dream lucidity induction and control; towards a new brain programming language? Presented to the first Europäisches Symposium zur Erforschung von Klarträumen. Johann Wolfgang Goethe Universität/Frankfurt; 1987.

WORSLEY, A. – Lucid dreaming; ethical issues. *Lucidity Letter*, 7(1)4-5; 1988.

WREN-LEWIS, J. – Dream lucidity and near-death experience; a personal report.
Lucidity Letter, 4(2)4-11; 1985.
