

Droom meester

Tim Post

Droom meester

Droom jezelf sterker
tijdens de slaap

2018 Prometheus Amsterdam

© 2018 Tim Post

Omslagontwerp Sander Patelski

Foto auteur Gijs van Ouwerkerk

Opmaak binnenwerk ZetSpiegel, Best

www.uitgeverijprometheus.nl

ISBN 978 90 446 3369 6

Inhoud

Introductie	7
1 Dromen zijn géén bedrog	9
2 Droom meester	18
3 Veelgestelde vragen	33
4 De Dromenvanger	44
Vang je dromen	53
5 Slaap voldoende	55
6 Herinner je dromen	66
7 Ontdek droompatronen	80
8 Word droombewust	91
Droom jezelf sterker	109
9 Benut dromen	111
10 Leef bewust	133

Introductie

Dromen zijn géén bedrog

Whether you think you can, or you think you can't — you're right.

– Henry Ford

Dromen zijn géén bedrog. Dit weet Marco Borsato misschien nog niet, maar wetenschappers weten inmiddels beter. Dromen richten onze aandacht, voeden ons zelfvertrouwen en bepalen daarmee dagelijks onze daadkracht. Als we regelmatig dagdromen dat we moedig zijn, bijvoorbeeld, zullen we ons vanzelf moediger gedragen en omstandigheden scheppen die onze moed verder uitdagen. Het principe werkt evengoed in negatieve zin. Faaldromen werken falen in de hand. Dromen hebben op deze manier een wonderlijke, zelfvervullende invloed op ons persoonlijke slagen, zelfs wanneer we nauwelijks droombewust zijn.

In de wetenschap worden 'dromen' grofweg omschreven als spontane inbeeldingen van onze eerdere of nog mogelijke ervaringen. Dromen is de 'taal' van innerlijke dialoog en reflectie. We dagdromen over die akelige gebeurtenis van gisteren of over die spannende afspraak van morgen. We dagdromen over van alles. Dromen hoeven overigens niet uitsluitend visuele hersenspinsels te zijn, maar kunnen ook allerlei zintuiglijke en emotionele inbeeldingen bevatten. In sommige dagdromen kunnen we de felle kritiek van onze baas al 'horen' voordat we het kantoor binnenlopen, die onhandige swing op de golfbaan al in de kleedkamer 'voelen' of die ongezonde sigaret al op weg naar huis 'ruiken' en 'proeven'. Onze dagdromen kunnen zelfs zó indringend zijn dat onze hersenen het onderscheid niet kunnen maken tussen droom

en werkelijkheid, met bijpassende lichamelijke reacties tot gevolg, zoals een tijdelijk verhoogde bloeddruk na een stressdroom, een stoot adrenaline na een actiedroom of speekselvorming na een eedroom.

Onderzoek door Harvard-psychologen Matthew Killingsworth en Daniel Gilbert in 2010 toont dat we regelmatig dagdromen. Bij de helft van de mensen, gemiddeld tot wel 30 procent van al hun dagelijkse bezigheden. Dit betekent dat velen per week bij elkaar genomen een hele dag onafgebroken dagdromen. We laten onze aandacht thuis regelmatig kapen door spontane dagdromen waarin we nog verhitte gesprekken voeren met collega's van het werk. Of we laten onszelf afleiden door zorgdromen terwijl we met iemand in gesprek zijn. Ook laten we onszelf verleiden door dagdromen over een betere toekomst, zelfs wanneer we ons eindelijk begeven in die zo verlangde auto of droomvakantie.

Niet alleen dagdromen we vaak en ongepast, volgens de studie, ook blijkt de inhoud van onze dagdromen vaak probleemgedreven. We maken ons vaak zorgen in onze dromen. Hoewel zorgdromen ons zouden helpen anticiperen op mogelijke toekomstige gebeurtenissen, door ons te stimuleren tijdig oplossingen voor onze zorgen te verzinnen, blijkt dat we nauwelijks doelbewust dagdromen. In veel zorgdromen lijken we de werkelijkheid uit het oog te verliezen. We vergeten dan dat we zorgdromen terwijl we zorgdromen. We 'wakkerwandelen' door onze dagdromen en 'droomwandelen' door ons wakende leven, lijkt het.

Wanneer we dan zorgdromen over de mogelijke mislukking van dat aankomende sollicitatiegesprek van morgen, of over die spannende date, of over dat moeilijke examen, voelt het alsof we al daadwerkelijk hebben gefaald nog voordat we hebben moeten presteren. Zulke spontane, onbewuste zorgdromen ontlokken vervolgens alle bijbehorende fysiologische reacties, zoals stress

en buikpijn, en beperken daarmee ons persoonlijke succes, buiten ons weten om. Met onbewuste zorgdromen in het hoofd ondermijnen we dus onze beste zelf en werken we tegenslag juist in de hand.

Onderzoek onderstreept daarom het nut van droombewustzijn voor het regisseren van dagdromen die ons persoonlijke slagen sterken in plaats van ondermijnen. Met behulp van cognitieve gedragstherapie worden mensen met liefdesproblemen bijvoorbeeld verholpen van hun vrees voor intimiteit door droombewuster te worden van hun zorgdromen, zodat zij deze vervolgens doeltreffend kunnen leren verbeteren. Met positievere dagdromen over zichzelf als potentiële liefdespartner verbeteren zij vanzelf hun zelfvertrouwen en blijken zij daardoor eerder in staat nieuwe mensen te leren kennen. En daarmee vergroten zij hun kans op een gelukkig liefdesleven. Van soortgelijke droomgerichte behandelingen bestaan inmiddels talloze voorbeelden. Doelbewuste dromen hebben de kracht verslavingen te smoren, prestaties te verbeteren, angsten te overwinnen en in ons creativiteit en lef te inspireren. Het werkende principe is in alle gevallen hetzelfde: dromen gaan vooraf aan ons gedrag. Verbeter dus je dromen en verbeter daardoor je daadkracht.

Vreemd genoeg bestaat nog nauwelijks aandacht voor de mogelijk vergelijkbare invloed van *nachtdromen* op ons persoonlijke slagen. Dit is opmerkelijk eigenlijk, omdat we tijdens de droomslaap onze meest indringende dromen van de dag beleven (de droomslaap wordt in de wetenschap 'Rapid Eye Movement'-slaap genoemd, of kortweg REM). Nachtdromen beleven we elke nacht tijdens de slaap, ongeacht of we in de ochtend ontwaken met een droom in gedachten.

Ons dromende brein is in REM hyperactief en hypercreatief. Soms zelfs actiever en creatiever dan in de wakende staat. Door die enorme droomkracht voelen nachtdromen dan ook vele malen levensechter en indringender aan dan onze dagdromen. In

nachtdromen begeven we ons midden in de droombeleving en verliezen we tijdelijk vrijwel volledig ons contact met de buitenwereld. We betreden dromenland, in feite, en belichamen ons ingebeelde zelf in een innerlijke beleving die zintuiglijk vrijwel niet te onderscheiden valt van de wakende werkelijkheid.

Zoals de term ‘Rapid Eye Movement’ letterlijk suggereert, bewegen onze ogen zich schichtig heen en weer tijdens de droomslaap (onder gesloten oogleden). Wetenschappers weten nog niet precies de reden voor deze oogbewegingen. Een studie door Thomas Andrillon en collega’s in 2015 toonde dat onze oogbewegingen vermoedelijk corresponderen met de wijze waarop het brein visuele informatie verwerkt, vooral wanneer nieuwe droomwendingen zich voordoen.

Bij elkaar opgeteld besteden we pakweg vijf jaar van ons leven in die levensechte droomwereld. Dit is bijna één onafgebroken maand aan droomslaap per jaar. Vreemd toch dat vrijwel niemand zich realiseert welke indringende droombelevingen we daar jarenlang opdoen en welke invloed deze droombelevingen mogelijk hebben op ons algehele functioneren overdag.

Hoewel wetenschappers nog geen uitsluitsel hebben over de precieze psychologische en fysiologische functie van de droomslaap, suggereren sommige wetenschappers dat nachtdromen, zoals veel dagdromen, ons oplossingsgerichte denken stimuleren. De hyperactiviteit en hypercreativiteit van REM schept elke nacht in de slaap emotionele droombelevingen (het limbisch systeem in de hersenen is dan bijzonder actief). Deze droombelevingen worden opgemaakt uit unieke combinaties van herinneringen uit ons wakende leven, zoals bekende personen, locaties en gevoelens. Hierdoor stimuleert REM ons allerlei betekenisvolle belevingen

te doorstaan die mogelijksterwijs zouden kunnen plaatsvinden in ons aankomende wakende leven, waardoor we onze kans op overleving vergroten. Je zou voor het gemak kunnen stellen dat, volgens deze theorie, de droomslaap een periode zou zijn waarin onze hersenen aan mentale ‘krachttraining’ doen in voorbereiding op morgen. In de droomslaap, elke nacht, repeteren we allerlei mogelijke probleemsituaties. Verveling komt hoogstwaarschijnlijk niet voor in onze nachtdromen.

Als de droomslaap werkelijk de periode is waarin ons oplossingsgerichte denken wordt uitgedaagd en ingesleten, dan is de droomslaap bij uitstek de periode om de kwaliteit van ons oplossingsgerichte denken te verbeteren. In plaats van *reflexief* te reageren op de zorgdromen die REM ons elke nacht voorschotelt, door onbewust verleid te blijven tot zorgdenken, zouden we in onze zorgdromen juist *reflectiever* willen reageren op zulke droomscenario’s, zodat we deze waar gewenst kunnen verdiepen en verrijken. Zulke verbeterde nachtdromen zouden in ons verbeterd, oplossingsgericht gedrag kunnen inspireren, waarvan we overdag de vruchten plukken.

Maak hiervoor kennis met de opkomende wetenschap en beoefening van het *lucide dromen*. Lucide dromen is een staat van nachtdromen waarin je midden in de droomslaap ‘droombewust’ bent, zonder daarvan te ontwaken. Oftewel, in een lucide droom wéét de dromer dat hij of zij droomt. Lucide dromen werden in 1981 wetenschappelijk gevalideerd door onderzoeker Stephen LaBerge aan Stanford University (bekijk mijn TED-presentatie op YouTube om te leren over dit fascinerende onderzoek). Droombewustzijn komt bij iedereen wel eens van nature voor in de droomslaap. Vooral bij nachtmerries, na korte slaaponderbrekingen of tijdens onze kinderjaren kan droombewustzijn spontaan in nachtdromen ontstaan. Met behulp van diverse oefeningen kan nagenoeg iedereen leren opzettelijk droombewust te worden in de slaap.

Het bijzondere aan een lucide droom is dat het verkregen droombewustzijn je de mogelijkheid biedt de droombeleving ter plaatse naar de hand te zetten. Enkel jouw verbeeldingskracht bepaalt dan de grens van welke droombelevingen mogelijk zijn. In plaats van te vluchten van een angstbron in een droom, zouden we in een lucide droom nu opzettelijk onze angst in de ogen kunnen kijken om over onszelf te leren en onze angsten te overwinnen. In plaats van verzeild te blijven in eindeloos herhalende zorgdromen, kunnen we zulke droomscenario's nu droombewuster begeleiden naar positievere en leerzamere droombelevingen, waarvan we in potentie met meer zelfinzicht, lef en inspiratie kunnen ontwakken. Lucide dromen verlenen ons als zodanig toegang tot een levensechte droomwereld waar we, tijdens de slaap, doelbewuster onszelf sterker zouden kunnen dromen.

Zulke droomregie klinkt je misschien ongepast in de oren, want mogelijk verstoren we met onze droomregie juist het natuurlijke droomverloop. Het feit is echter dat droomregie een natuurlijk kenmerk is van al onze dromen in REM, ongeacht of we droombewust zijn. Nachtdromen vormen zich in REM namelijk volgens een voortdurend, creatief samenspel tussen ons bewuste en onderbewuste denken. Dit proces verloopt grofweg zo: Ons onderbewuste schept eerst een schijnbaar willekeurige droombeleving, diep vanuit de hersenen. Vervolgens reageren we op deze droombeleving met onze gedachten en gevoelens. Een droombeeld van een auto kan ons, bijvoorbeeld, doen denken aan een vroegere ervaring uit ons leven of ons doen suggereren dat iets op het punt staat te gebeuren. Onze gedachten en gevoelens in de droom inspireren ons onderbewuste met nieuwe associatieve en willekeurige droomwendingen, waar we in de droom dan opnieuw op reageren met nieuwe gedachten en gevoelens, die ons onderbewuste opnieuw inspireren tot nieuwe droomwendingen. Enzovoorts. Op deze manier ontstaat vanzelf een geanimeerd droomplot. Of anders gezegd, op deze manier cocreëren we elke nacht, vaak zonder dat we

dit weten, een droomplot sámen met ons onderbewuste dromende brein. Onze dromen zijn daardoor altijd nieuw en betekenisvol, omdat deze zich voortdurend aanpassen aan ons eigen denken.

Dit alles maakt dat nachtdromen voortdurend onze diepgevoortelde overtuigingen en gevoelens verklappen. Blijven we zorgdenken in onze dromen, dan inspireren we vanzelf zorgdromen die ons zorgdenken uitvergrooten. Blijven we bang in onze dromen, dan inspireren we vanzelf angstdromen, die ons waarschijnlijk banger zullen maken. Enzovoorts. Oftewel, een *reflexíeve*, vicieuze cirkel van associatieve droomwendingen. Dromen bieden ons als zodanig allerlei gelegenheid voor zelfstudie en persoonlijke groei, mits we deze gelegenheid in onze dromen dan ook *reflectíever* weten aan te grijpen. Bijvoorbeeld door, zoals ik eerder schreef, in angstdromen onze angst juist in de ogen te kijken om deze te overwinnen in plaats van deze te vermijden. Of door in ruziedromen te streven naar verzoening om van de ander te leren in plaats van hem of haar te domineren. Of door in zorgdromen onze zorgen te onderzoeken, begrijpen en eventueel weg te nemen met positieve droomervaringen.

Hoewel we zo'n gelegenheid tot droomsucces in onze dromen doorgaans aan ons voorbij laten gaan, simpelweg omdat we nauwelijks droombewust zijn, biedt het lucide dromen hier uitkomst. Eenmaal droombewust, wéten lucide dromers immers dat hun droombeleving gevoed wordt door hun eigen gedachten en gevoelens. Door doelbewuster te reageren op de droomwendingen die hun voorgeschoteld worden, tijdens de droom, weten zij de vorming van hun droombelevingen indirect te sturen. Door opzettelijk positiever, creatiever en doelgerichter te reageren op nieuwe droomwendingen, inspireren zij zodoende vanzelf positievere, creatievere en doelgerichtere droombelevingen.

Omdat het bestaan van de lucide droom pas in de jaren tachtig wetenschappelijk werd bewezen, moeten grote experimenten op het moment van dit schrijven nog plaatsvinden om de effecten te

onderzoeken van lucide dromen op ons wakende leven. Brigitte Holzinger toonde met haar collega's in 2015 dat droombewustzijn mogelijk ingezet kan worden om mensen af te helpen van terugkerende nachtmerries (zoals LaBerge voorstelt, door hen droombewust te leren maken in hun nachtmerries en deze vervolgens te leren sturen naar een positiever en afgerond einde). Daniel Erlacher en collega's publiceerden in 2011 een onderzoek dat suggereert dat atleten het lucide dromen inzetten voor het verbeteren en repeteren van hun sportprestaties. Ook suggereert een publicatie door Ursula Voss en Alan Hobson (een van de grondleggers van de neurofysiologie van de droomslaap) in 2015, en veel werk van LaBerge, dat kennis over lucide dromen ingezet kan worden voor allerlei klinische doeleinden. Het is volgens mij een kwestie van tijd voordat wetenschappelijke doorbraken zullen plaatsvinden.

Met dit boek onderneem ik met mijn vooronderstelling dat het lucide dromen kan dienen als waardevol gereedschap voor het mentaal sterker dromen van onszelf tijdens de slaap, met alle voortvloeiende positiviteit op ons mentale welbevinden en ons persoonlijk slagen van dien. Daarvoor baseer ik me op vorderend droomonderzoek, maar ook op mijn eigen jarenlange ervaring als lucide dromer en als droomtrainer. In de afgelopen vijftien jaar heb ik talloze lucide dromen beleefd en deze actief ingezet voor het stimuleren van mijn eigen persoonlijke groei.

Dit werk heeft me onder meer geleid naar een samenwerking met Stephen LaBerge (de Amerikaanse onderzoeker die het wetenschappelijk bewijs voor het bestaan van de lucide droom voor het eerst publiceerde). Inmiddels train ik mensen wereldwijd in het beoefenen van het lucide dromen, waarbij ik evenveel van het droomsucces van anderen leer als zij van mijn droomsucces. Dit boek bundelt mijn verworven kennis in de vorm van een beproefd zelfstudieprogramma voor het bemeesteren van dromen. Je hebt dus een praktijkboek in handen, waarmee je niet alleen leert over

de wetenschap en de kracht van het lucide dromen, maar deze kennis ook leert toepassen.

In tegenstelling tot typisch westerse opvattingen geloof ik overigens niet in de volledige maakbaarheid van ons leven. Geforceerd dromen over de succesvolle ‘jij’ door in de slaap maar vaak genoeg te dromen dat je geweldig bent, blijkt krachteloos. Evenzeer geloof ik niet in de passiviteit van onze levensloop, volgens typische oosterse filosofie. Denken dat je volstrekt geen invloed hebt op je leven en dus maar gewoon ‘je leven moet leven zoals het je toekomt’ is zonde van je sluimerende talenten en ambities. Zoals vaker het geval is, ligt de waarheid vast in het midden. Ik geloof in een aanpak waarbij we onze spontane dromen leren vangen en deze vervolgens doelbewuster leren verdiepen en verrijken. Werkelijke droomkracht is volgens mij een onlosmakelijk samenspel tussen ons bewuste en onderbewuste denken. Deze geïntegreerde benadering tref je daarom ook in dit boek.

In de resterende hoofdstukken van de *Introductie*-sectie bespreek ik de doelen en de programmering van de droomlessen die in de latere secties van dit boek volgen. In de tweede sectie van het boek, *Vang je dromen*, leer je aan de hand van diverse opdrachten en oefeningen zélf droombewuster worden tijdens de slaap. In de derde en laatste sectie van het boek, *Droom jezelf sterker*, leer je dit droombewustzijn vervolgens inzetten voor het doelbewuster inspireren van dromen die je sterken.

Ik hoop dat het lucide dromen je leven zal verrijken en je bovenal zal fascineren voor de ontzagwekkende droomkracht van het brein. Ik wens je daarbij alvast alle wijsheid, voldoening en avontuur toe.

Droom meester

You have to let it all go, Neo. Fear, doubt, and disbelief. Free your mind.

– Morpheus (The Matrix)

Tussen de tralies door tuur ik de verte in. Een witte ruimte strekt zich aan alle kanten eindeloos voor me uit. Ik zie geen muren, geen plafond, geen mensen, niets.

‘Papa!’ roep ik in de leegte. Het geluid van mijn stem klinkt dof en zwak. ‘Mama, *help me.*’

Achter me hoor ik het hatelijke gelach van de heks. Ze strompelt rondom mijn kooi. Ze heeft me hier opgesloten.

‘Papa,’ begin ik te huilen. ‘*Red me, alsjeblieft.*’

De heks draagt een lang zwart gewaad dat afsteekt tegen de witte achtergrond. Haar grijze haren vallen in lange banen langs haar gezicht.

‘Roepen helpt niet,’ reageert ze. ‘Niemand zal je hier kunnen horen.’ Ze schuifelt naar haar kraam, waar allerlei speelgoed opgesteld staat. ‘Je bent van mij en zult deze plek nooit meer verlaten.’

Nerveus onderzoek ik de kooi voor een uitweg. Overal liggen grote rode kussens en speelgoed van onbekende actiefiguren.

‘Wat ben je van plan?’ merkt de heks op. Ze nadert de kooi. Ik sla het speelgoed aan de kant, grijp alle kussens bij me en verstop me. Achter me hoor ik de kooi geopend worden en

voel ik de heks tussen de kussens graaien naar mijn benen.

Met bevend hart ontwaak ik rechtop in bed. Mijn slaapkamer is donker en stil. Huilend ren ik naar de slaapkamer van mijn ouders.

‘Mama,’ snik ik, terwijl ik haar wakker schud, ‘ik heb heel eng gedroomd over de heks van Sneeuwwitje die me gevangen nam en toen –’

Moeizaam ontwaakt ze. ‘Wat is er allemaal gebeurd, jongen?’ vraagt ze en kijkt zijdelings naar de wekker. ‘Heb je akelig gedroomd?’ Ze slaat haar dekens over me heen en hoort me uit.

‘Het is allemaal maar een droom geweest,’ stelt ze even later geruststellend. ‘Heksen bestaan niet. Dromen zijn maar fantasie.’

Langzaam aan kom ik bij zinnen.

‘Ga maar weer lekker slapen, lieverd. Morgen moet je weer uitgerust naar school. Over een paar uurtjes gaat de wekker al.’

Ik keer terug naar mijn kamer en kruip onder de dekens. Na enkele tellen val ik weer in slaap.

‘*Je bent van mij,*’ klinkt even later in de verte. Mijn handen knijpen vast aan ijzeren tralies. Ik kijk op en zie een witte ruimte voor me opdoemen. Voor me liggen grote rode kussens. Het venijnige gelach van de heks klinkt wederom. Angst steekt in mijn maagwand. *Ik ben terug in de nachtmerrie.*

‘Het is maar fantasie,’ herinner ik me mijn moeder zeggen. Verwonderd laat ik de tralies los en kijk naar mijn droomhanden. Ik inspecteer mijn droombenen en beweeg ze. De droom voelt levensecht. Het voelt alsof ik wakker ben. Wakker in dromenland. Ik moet dus ontwaken om de nachtmerrie zo snel mogelijk te ontsnappen, bedenk ik.

Zo luid ik kan in de droom, roep ik mijn moeder om hulp in de hoop dat ze mij vanuit de nachtmerrie in mijn slaapkamer zou kunnen horen en me meteen zou kunnen wakker maken. Als zevenjarige wist ik echter niet dat het lichaam in REM gro-

tendeels verlamd is. Vooral onze stembanden. Hoe hard ik dus ook om hulp zou roepen in de droom, mijn lichaam zou in bed even onverstoord en geruisloos doorslapen.

Driftig schud ik mijn hoofd in de droom in de hoop mezelf zelfstandig wakker te maken uit de nachtmerrie. Kleuren vloeien als verf voor mijn ogen in elkaar over. De nachtmerrie vervliegt even later.

De bovenstaande heksdroom is mijn eerste lucide droom die ik me kan herinneren. Een droombewuste nachtmerrie, in feite. Ik verkreeg droombewustzijn terwijl ik me nog midden in de nachtmerrie bevond.

Als kind had ik natuurlijk geen kennis van de term 'lucide droom'. Laat staan dat ik wist hoe ik mijn droombewustzijn in de nachtmerrie had kunnen inzetten om de droom ter plaatse te benutten. Ik verkreeg droombewustzijn enkel spontaan in nachtmerries en gebruikte dit bewustzijn om vervolgens zo snel mogelijk te ontwaken. Mijn eerste kennismaking met lucide dromen was daarom nogal plat en akelig.

Tijdens de droomslaap is ons lichaam grotendeels verlamd. Daardoor maakten we vroeger, waarschijnlijk, hongerige roofdieren minder bewust van onze slaapplaats, wanneer we ons in de droomslaap allerlei lichamelijke bewegingen inbeeldden. Onze vitale spieren, zoals onze longspieren en hartspieren onder meer, blijven natuurlijk wel zoals gewoonlijk functioneren tijdens de droomslaap. Praten in de slaap en slaapwandelen komt uitsluitend voor in de diepe slaap (de non-REM-perioden), waarbij slaapverlamming niet optreedt.

In de periode na mijn heksdroom herinner ik me maar een handvol dromen. Het was pas tien jaar later, op de middelbare school, dat mijn aandacht voor dromen terugkeerde. Daan, mijn beste vriend in die tijd, ontdekte het lucide dromen toevallig op het internet en besloot eigenhandig te leren lucide dromen. Hij vertelde me dagelijks over zijn pogingen om droombewuster te worden. Maar hoe graag hij me ook wilde betrekken bij zijn droomstudie, ik voelde me niet gegrepen door het onderwerp. Sterker nog, ik vond het lucide dromen esoterisch, zelfs wat psychotisch, in de oren klinken.

Het was pas weken later dat Daan me vriendelijk dwong zijn favoriete website over het lucide dromen te bekijken. De sierlijke website bood onderdak aan ontelbare bezoekers die hier online hun droomsucces met elkaar uitwisselden. Nietsvermoedend las ik de introductietekst en ontdekte dat de aantrekkingskracht van het lucide dromen niet enkel verscholen lag in het verkrijgen van droombewustzijn, maar vooral in de mogelijkheid met dat verkregen droombewustzijn dromen naar wens te sturen. Lucide dromers konden leren vliegen in dromenland, luchtkastelen bouwen, de liefde bedrijven en vrijelijk dromenland verkennen. Alles was mogelijk in een lucide droom. Bovendien kon vrijwel iedereen leren lucide dromen en werden lucide dromen wetenschappelijk onderzocht. Ineens greep het fenomeen me.

Die avond struinde ik meteen het internet af, op zoek naar alle informatie die ik over het onderwerp kon vinden. Het viel op dat veel informatie was versnipperd over verschillende websites. De meeste informatie was Engelstalig, ondanks het feit dat de term 'lucide dromen' oorspronkelijk werd gemunt door de Nederlandse psychiater Frederik van Eeden in 1913 (de eerste gerapporteerde lucide droom dateert uit de tijd van Sint-Augustinus in het jaar 415 na Christus).

Al snel belandde ik op de website van het Lucidity Institute: een wetenschappelijk instituut aan de prestigieuze Stanford

University in de Verenigde Staten dat het lucide dromen onderzocht. LaBerge, de hoofdonderzoeker en directeur van het instituut, bleek wereldwijd pionier van de wetenschappelijke studie naar het lucide dromen. Hij ontwikkelde met zijn team methoden om mensen te leren lucide dromen.

Het lucide dromen ging volgens LaBerge en collega's veel verder dan het triviale droomplezier waarmee de website van Daan bezoekers lokte. Het lucide dromen zou volgens hem niet ingezet moeten worden voor het bouwen van luchtkastelen, maar voor het versterken van onze bewuste, creatieve verbeeldingskracht, zoals oorspronkelijk beoefend werd door Tibetaanse boeddhisten. In de ogen van LaBerge was het lucide dromen in potentie gereedschap voor het sterker dromen van onszelf, ter aanvulling en voorbereiding op ons wakende leven.

Die nacht legde ik voor het eerst mijn droomgids op mijn nachtkastje. Ik wilde zélf droombewust worden in dromenland en moest daarvoor eerst leren me mijn nachtdromen te herinneren. Met mijn vergrote interesse in dromen voelde het slapengaan nu gek genoeg niet als een afsluiting van de dag, maar als een bijzondere voortzetting ervan, waarvan ik hoe dan ook evengoed zou uitrusten.

Die volgende morgen herinnerde ik me mijn eerste nachtdroom. Mijn enthousiasme kon niet op. Ik vertelde mijn ouders over mijn herinnerde droom. Mijn zusjes. Mijn vrienden. Al had ik me vroeger natuurlijk al wel eens vaker dromen herinnerd, voelde het opzettelijk herinneren van een droom nu als een bijzondere prestatie. Ik voelde me een soort astronaut. Een astronaut die even geleden was teruggekomen van een innerlijke ruimtereis en zich deze reis wist te herinneren en te delen bij terugkomst (een veelgebruikt synoniem voor lucide dromer is 'oneironaut').

In die aansluitende week op school kwam iedereen te weten van mijn interesse in het lucide dromen. Daan evengoed natuur-

lijk, die me die dagen meerdere malen duidelijk maakte dat ik hem voortaan serieuzer moest nemen. Ik werd snel actief op verschillende online discussiefora om te leren van het droomsucces van anderen. Ik deelde op mijn beurt mijn eerste succeservaringen, maar deelde ook mijn twijfels over de veronderstellingen die veel bezoekers klakkeloos op het web publiceerden als waarheden (in deze tijd ontwikkelde ik mijn interesse in het bestuderen van wetenschappelijke literatuur). Ook herinnerde ik me elke ochtend meer en meer dromen. De kans op mijn eerste opzettelijke lucide droom werd steeds groter.

Het eerstvolgende weekend plaatste ik mijn droomgids weer op mijn nachtkastje. Ik had inmiddels tien dromen herinnerd en opgeschreven. Omdat het weekend was, kon ik uitslapen. Als ik ooit kans maakte op een lucide droom, dan was het vannacht wel.

Daan, Pieter en Victor openen ieder hun eigen broodtrommel. We zitten op de vloer in de wandelgang van de school.

‘Hebben jullie gisteren Discovery Channel gezien?’ vraagt Pieter kauwend.

Ik drink mijn frisdrank en bekijk de menigte die ons passeert. Verderop surveilleert meneer Schippers, die met een boterham in de hand controleert of we onze rommel netjes in de afvalbakken werpen.

‘Over de snelste vliegtuigen?’ reageert Victor.

Zodra ik me wil mengen in het gesprek, zie ik verderop een spiernaakt meisje lopen. Ik verscherp mijn blik. Ze heeft lang blond haar en wandelt meneer Schippers voorbij, die haar vriendelijk groet.

‘Ik zou best piloot willen worden,’ hoor ik Pieter naast me zeggen. ‘Jij, Tim?’