

*Lucide  
dromen*



Dylan Tuccillo, Jared Zeizel  
en Thomas Peisel

# Lucide dromen

Zo doe je dat



↳ | LANNOO

**www.lannoo.com**

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

First published in the United States as *A Field Guide Lucid Dreaming. Mastering the Art of Oneironautics*

Copyright © 2013 Oneironautics, LLC

Illustrations © Mahendra Singh

Published by arrangement with Workman Publishing Company, Inc., New York.

Oorspronkelijke uitgave: © Dylan Tuccillo, Jared Zeisel en Thomas Peizel

Nederlandse vertaling: Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2013

Vormgeving: Studio Lannoo

Vertaling: Huub Stegeman

D/2013/45/438 – NUR 770

ISBN 978 94 014 1228 5

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# Inhoud

Voorwoord	7
DEEL 1 <b>Op reis</b>	13
1 Een nieuwe ontdekking	15
2 Wat zijn dromen?	29
3 Een geschiedenis van het dromen	39
DEEL 2 <b>Pak je spullen</b>	51
4 De remslaap	55
5 De kracht van de intentie	63
6 Je dromen herinneren	73
7 Een droomdagboek bijhouden	82
8 De werkelijkheidscontrole	95
DEEL 3 <b>Aankomst</b>	105
9 Lucide worden	108
10 Lucide blijven	118

DEEL 4	<i>Op ontdekkingsreis in een nieuwe wereld</i>	131
11	Bewegen	134
12	Dingen maken	149
13	De inboorlingen	161
14	Superkrachten	174
DEEL 5	<i>Terreinverkenning</i>	187
15	Nachtmerries ontzenuwen	190
16	Helen en heelijkheid	202
17	Dromen uitbroeden	212
18	WILD	225
DEEL 6	<i>De volgende uitdaging</i>	237
19	Ken jezelf	241
20	Wakker zijn of dromen	248
21	Een toekomstvisie	261
	Dankwoord	271
	Noten	273
	Over de auteurs	280

# Voorwoord



*‘We zullen niet ophouden met ontdekken  
en het einde van alle ontdekking  
zal zijn aan te komen waar we vertrokken  
en de plaats te kennen voor de eerste keer.’*

– T.S. ELIOT,

dichter, toneelschrijver, ook wel bekend als ‘Old Possum’



**P**ioniers zijn er altijd al geweest: mensen die niet bang zijn voor de lege plekken op de kaart, die gek zijn op de wildernis, het onbekende en het onontdekte. Dit soort figuren laat zich leiden door de avontuurlijke drang om nieuwe gebieden te onderzoeken, om ze in kaart te brengen of om nieuwe concepten te ontwikkelen. Zij zijn vernieuwers, uitvinders, visionairs en ontdekkingsreizigers.

En nu staan wij opnieuw aan de grens van een onbekend gebied. Jij, lezer, staat op het punt dit gebied binnen te trekken. Waar ga je heen? Wat is nog niet in kaart gebracht? De enige onbekende plaatsen die de mens nog niet heeft weten te veroveren bevinden zich in het diepste van de zee en de uitgestrekte wijldte van de ruimte, maar je zult naar geen van beide gaan.

Deze reis is een tikkeltje anders. Dit gebied vind je op geen enkele kaart. Meer nog: je bent geen onbekende in dit land. Je hebt elke nacht van je leven al in dit gebied rondgezworven, ook al weet je dat misschien niet. Je verlaat er de vertrouwde wereld en dompelt je onder in deze plek, die zijn eigen regels kent, zijn eigen gebruiken, wetten en inboorlingen. Je steekt de grens naar dat gebied net zo makkelijk over als je een bos in loopt. Hier kun je dingen leren, ontdekken, je kunt er helen en een alternatieve werkelijkheid ontdekken.

Als je de titel op het omslag van het boek hebt gelezen, weet je wat we bedoelen: dromen! Het doel van dit boek is je te helpen jouw dromen te verkennen dankzij de kunst van het lucide dromen. We zullen uitleggen wat lucide dromen precies is en hoe je het kunt gebruiken om je eigen onderbewustzijn te verkennen. We gaan je leren hoe je een 'oneironaut' wordt, een woord dat is afgeleid van het Grieks en dat letterlijk 'droomvaarder' betekent.

Lucide dromen is het vermogen om te weten dat je droomt terwijl je droomt. Iemand die lucide kan dromen is in staat om 's avonds naar bed te gaan en wakker te worden in zijn of haar droom. Met dit unieke bewustzijn kun je je tijdens het dromen over het algemeen gedragen als iemand die wakker is, beschik je gewoon over vrije wil, verbeeldingskracht en de herinneringen van je wakkere leven. Zodra je lucide bent geworden, kun je onderdelen van je dromen gaan verkennen en zelfs veranderen.

Als je zou besluiten om de Amazone af te roeien, zou je een gids nodig hebben om je te vertellen hoe je de weg vindt, welke planten



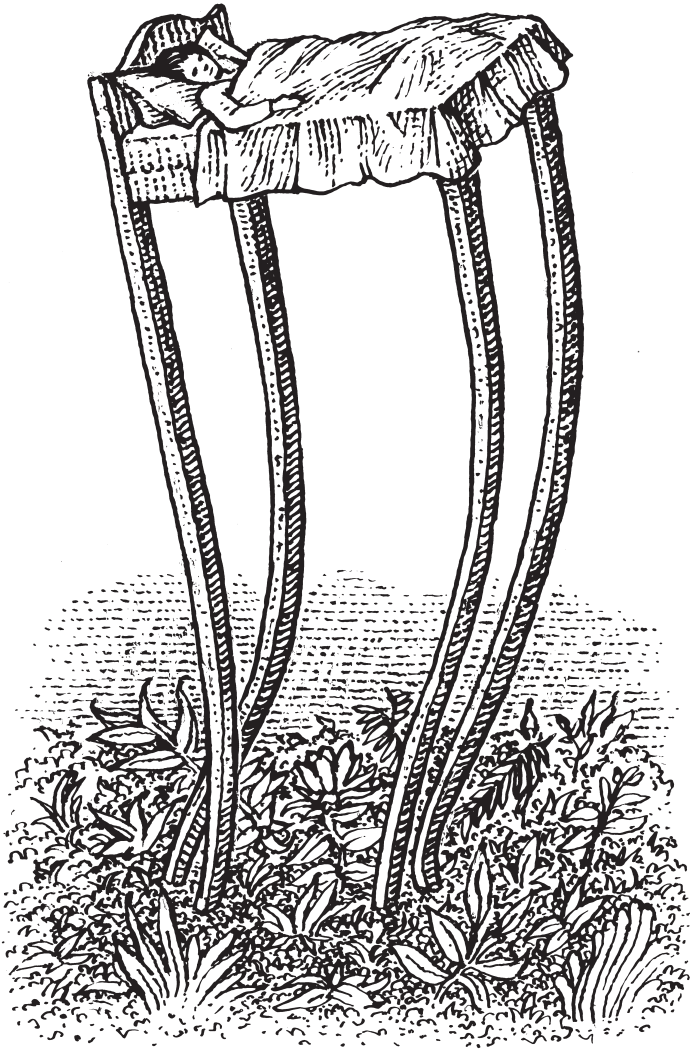
eetbaar zijn en hoe je moet omgaan met de inboorlingen. Beschouw dit boek maar als een reisgids voor de droomwereld, een kaart waarmee je de weg kunt vinden in je onderbewustzijn. Als je voor het eerst met lucide dromen kennismaakt, is het idee dat je je eigen onderbewustzijn kunt verkennen misschien een beetje gek of zelfs angstaanjagend. Maar maak je geen zorgen, we hebben de beste technieken verzameld die we konden vinden. We hebben daarbij enkele verbeteringen aangebracht en hebben ze vervolgens in hun eenvoudigste vorm voor je opgeschreven. Iedereen die al eens lucide heeft gedroomd, kan dit boek gebruiken om de techniek nog beter te beheersen en veel verder te gaan dan hij ooit voor mogelijk had gehouden.

Wij zullen je leren:

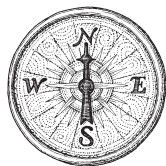
- 1 opnieuw verbinding te maken met je dromen;
- 2 hoe je lucide kunt dromen;
- 3 wat je moet doen wanneer je eenmaal lucide bent;

Dit boek staat vol met praktische adviezen die je stap voor stap verder helpen, met verhalen uit de droomwereld en geweldige ideeën. Het is gebaseerd op onze eigen ervaringen, na meer dan tien jaar lucide dromen, maar ook op de echte ervaringen van een groot aantal andere lucide dromers, onder wie schrijvers en wetenschappers. We wilden steeds zo waarheidsgetrouw mogelijk verslag uitbrengen van deze fascinerende droomwereld en schrijven over de dingen die we hebben gezien en meegemaakt.

In tegenstelling tot andere reisgidsen is dit boek bedoeld om van begin tot einde te worden gelezen, net alsof je over een pad door de jungle loopt. Informatie uit het eerste hoofdstuk wordt weer gebruikt in het tweede. Tips uit het tweede hoofdstuk duiken vervolgens weer op in het derde, enzovoort. Probeer je dus te beheersen en lees de hoofdstukken in de juiste volgorde.



Eén belangrijke regel moet je onthouden voor je aan deze innerlijke reis begint: hoewel dromen een vaardigheid is die je kunt verbeteren door te oefenen en je te focussen, gaat het niet om iets nieuws dat je nog moet leren. Dromen doe je al. Je droomt zelfs elke nacht, ongeacht of je het je herinnert of niet.

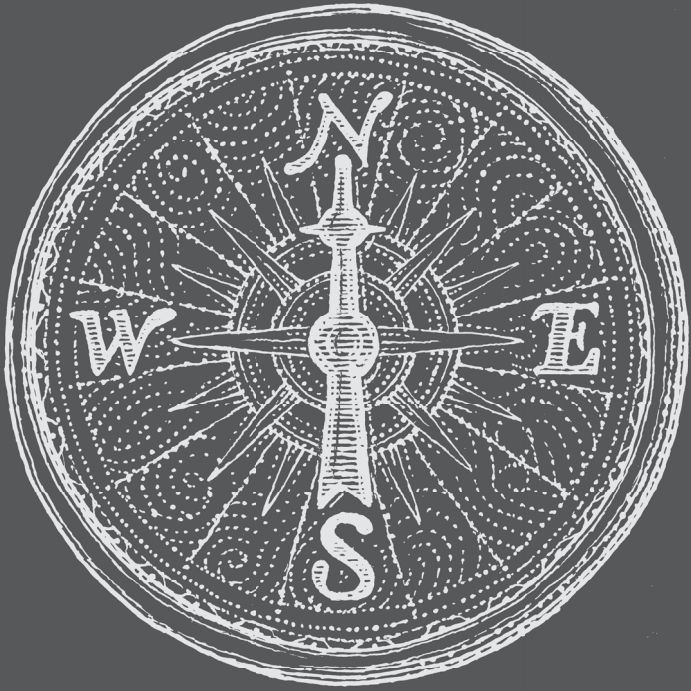


Ben je klaar om te beginnen? Hier is de eerste les. Het symbool van een kompas, zoals je dat hierboven ziet, zul je regelmatig zien terugkeren in dit boek. **PROBEER DIT EENS:** telkens wanneer je een kompas ziet opduiken, vraag je je af: ‘Droom ik op dit moment?’ Kijk om je heen en probeer op die vraag een antwoord te formuleren.

Het lijkt misschien belachelijk om op deze manier te twifelen aan de werkelijkheid (want natuurlijk ben je wakker, je leest immers dit boek). Later zul je echter nog leren waarom deze werkelijkheidscontrole de eerste stap is om te leren ontwaken tijdens je dromen. Wanneer je deze techniek eenmaal onder de knie hebt, zal het je geen moeite kosten om lucide te dromen.

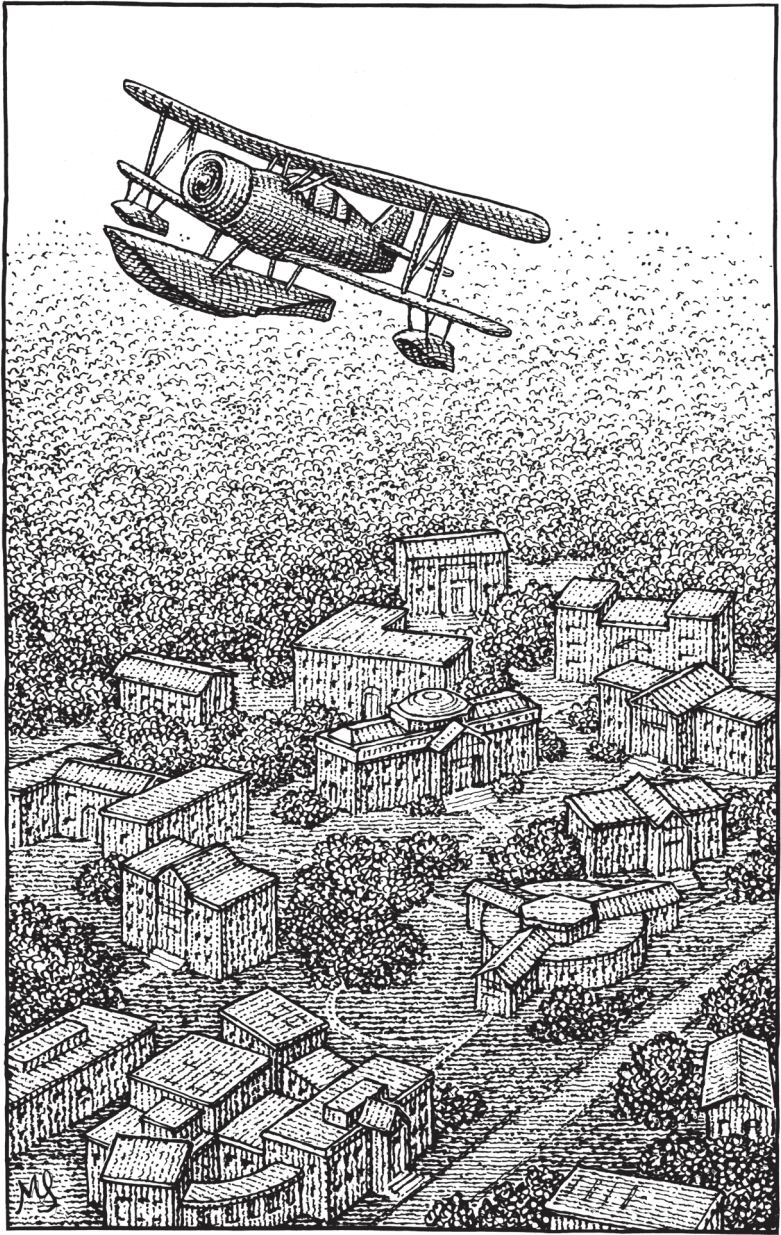
Neem dus nu even de tijd om jezelf deze ogenschijnlijk bizarre vraag te stellen:

‘Droom ik?’



DEEL 1

# Op reis



# Een nieuwe ontdekking

**H**et is 12 april 1975 en we bevinden ons op het departement Psychologie van de University of Hull in Engeland. Onderzoeker Keith Hearne probeert wanhopig om wakker te blijven. Hij zit daar alleen, een slapende man op wie hij toezicht houdt buiten beschouwing gelaten. Die slaper heet Alan Worsley. Ondertussen kijkt Hearne naar het monotone op en neer bewegen van de wijzer van zijn polisomnograaf. Worsley ziet eruit zoals iedere slaper: hij heeft zijn ogen gesloten en zijn borstkas beweegt op en neer. Het is bijna 8.00 uur 's ochtends en tot nu toe is er niets bijzonders aan de hand op deze rustige zaterdagochtend. Maar over enkele minuten zal er iets ongelooflijks gebeuren.

Dit is het moment waarop deze twee wetenschappers een ontdekking doen waarmee ze geschiedenis zullen schrijven. Ze proberen wetenschappelijk bewijs te leveren voor een vermogen dat de mens al eeuwen kent: we zijn in staat om bij bewustzijn en wakker te zijn terwijl we dromen.

Deze veronderstelde doorbraak stuit echter op een voor de hand liggend obstakel: hoe kun je een dergelijke vreemde en belachelijke

bewering bewijzen? Worsley heeft al veel vaker lucide dromen gehad. Het zal hem niet veel moeite kosten om bij bewustzijn te komen terwijl hij droomt. Maar hoe kan hij bewijzen dat hij lucide is? Hij kan nu eenmaal geen camera meenemen naar zijn droomwereld en vervolgens die beelden laten zien. Om het bestaan van een dergelijk vermogen te bewijzen, zullen onze onderzoekers een manier moeten vinden om te communiceren vanuit de droomwereld naar de wakke-re wereld. Ze hebben een soort telefoonlijn nodig, een manier waarop Worsley naar Hearne ‘kan bellen’ om hem te vertellen dat hij droomt.

Aangezien iets dergelijks nog nooit is bereikt door de moderne wetenschap, kunnen deze twee mannen geen gebruikmaken van eerdere experimenten om te bepalen hoe ze het moeten aanpakken.

Ze staan volstrekt alleen in hun onderzoek, aan de grenzen van het onbekende. Gelukkig hebben Hearne en Worsley een idee.

Een paar fundamentele wetenschappelijke feiten hebben hen geholpen een slimme theorie op te stellen. Je moet namelijk weten dat ons lichaam uitgeschakeld is, terwijl onze geest actief is in een droom. Het lichaam is eigenlijk verlamd wanneer wij op pad gaan in het land van Klaas Vaak.

‘In de droom ging ik ’s avonds mijn huis binnen. Ik drukte op de schakelaar om het licht in de keuken aan te doen. Het licht ging niet aan (een veelvoorkomend probleem in mijn dromen). Daarom vroeg ik me af of ik dit nu droomde of niet, maar ik wist meteen het antwoord. Ik ging het huis binnen en was me er nu volledig van bewust dat ik droomde. Ik zag mijn broer. Ik herinnerde me dat mijn doel deze nacht was om meer interactie te hebben met mijn droomfiguren.’

– RICHARD V.W.



De motorische zenuwcellen van onze hersenen worden niet gestimuleerd en de spieren van ons lichaam slapen. Dat is een normale toestand, die slaapatonie wordt genoemd. Gelukkig zijn er twee delen van het lichaam die niet worden verlamd: het middenrif, zodat we kunnen blijven ademen, en de ogen.<sup>1</sup>

Onze eigenwijze wetenschappers kwamen die dag het lab binnen met een hypothese: als Worsley zijn ogen heen en weer bewoog in de droomwereld, moesten de echte ogen van zijn slapende lichaam wel hetzelfde patroon van oogbewegingen vertonen. De ogen zouden functioneren als een soort telefoonverbinding, een manier om te communiceren tussen deze twee werelden.

‘Ik bevind me in een appartement in een hoog gebouw met glazen ramen. Buiten daagt een boosaardig type mij uit. Hij vliegt in het rond op een soort skateboard. Ik realiseer me de absurditeit van de situatie en beseft dat ik droom. “Ik droom!” denk ik bij mezelf en ik spring uit het gebouw, gekleed in niet meer dan een zwembroek. Ik vlieg naar hem toe en probeer hem in te halen. Hij is veel sneller dan ik, maar ik weet zijn bewegingen precies na te bootsen en kan hem bijhouden. We achtervolgen elkaar, zigzaggend tussen de gebouwen door. Ik kan zijn subtiele bewegingen inschatten alsof we twee vogels zijn die achter elkaar aan zitten. Ik trek mijn hoofd tussen mijn schouders en vlieg in een rechte lijn, niet langer zigzaggend. Ik krijg hem te pakken! Ik pak de achterkant van zijn vliegtuig vast en slinger hem door de lucht. Ik weet niet wat er daarna met hem is gebeurd. Dan word ik wakker.’

– MIGUEL H.

Om 8.07 uur bevindt Worsley zich in een droom en is hij zich ervan bewust dat hij droomt en dat zijn werkelijke lichaam bewusteloos in de wakende wereld ligt. Nu maakt hij de afgesproken oogbewegingen – acht keer van links naar rechts – om aan het lab door te geven dat hij droomt en dat hij bij bewustzijn is.<sup>2</sup> ‘De signalen kwamen uit een andere wereld – de wereld van de dromen,’ schreef Hearne, ‘en ze waren even opwindend als wanneer ze van een ander zonnestelsel zouden zijn gekomen.’<sup>3</sup> Ook het EEG gaf aan dat dit het geval was en toonde een beeld van Worsleys hersenactiviteit: lichamenlijk gezien sliep hij, maar hij was wel genoeg bij bewustzijn om een signaal te sturen naar het laboratorium. Hij was lucide aan het dromen.

Drie jaar later voerde ene Stephen LaBerge een vergelijkbaar experiment uit aan de Stanford University. Zonder te weten van de experimenten van Hearne voltooide LaBerge zijn dissertatie en probeerde hij hetzelfde te bewijzen: bewust dromen was geen onzin, maar een echte, te bewijzen ervaring. Ook hij behaalde successen met dezelfde techniek van oogsignalen. Er werden meer tests gedaan om de resultaten te bevestigen en het nieuws verspreidde zich. Nu was er wetenschappelijk bewijs van wat onze verre voorouders ons al eeuwenlang hadden verteld. We kunnen wel degelijk wakker zijn in onze dromen.

## Bewust worden

**V**oor we het hebben over de precieze details van droomavonturen, moeten we misschien eerst eens een voor de hand liggende vraag beantwoorden: wat is een lucide droom eigenlijk? Een lucide droom is een droom waarin je je ervan bewust bent dat je droomt. Dat is niet hetzelfde als een bijzonder levendige droom. Van een lucide droom kun je spreken wanneer je op het moment dat je droomt ineens het besef hebt dat je droomt, een plotselinge zelf-

bewuste openbaring: ‘Wacht eens even... Ik droom!’ Je merkt misschien dat je je op een plaats bevindt waar je normaal nooit zou kunnen zijn (‘Wacht eens, hoe kom ik nu op Hawaiï?’). Of misschien zie je wel iets verschrikkelijk absurds (‘Zie ik daar nou een struisvogel een auto besturen?’). Misschien houdt datgene wat je ervan bewust maakt verband met je verleden (‘Wacht eens even, ik zit niet meer op de middelbare school! Dit moet wel een droom zijn!’). Lucide dromen worden meestal veroorzaakt door een of andere inconsistentie, iets wat ervoor zorgt dat de dromende even stilvalt en vragen begint te stellen bij zijn of haar werkelijkheid.

---

◆

### *Oneironautica*

‘Oneironaut’ is een woord dat is afgeleid van twee Griekse woorden: *oneira*, dat dromen betekent, en *nautis*, dat zeeman betekent. Een oneironaut is dus iemand die heeft geleerd om bewust op reis te gaan in de droomwereld en het landschap met een grote mate van helderheid en aandacht te verkennen.

---

◆

‘Nadat ik uit bed was gestapt en met beide benen op de grond stond, voerde ik een werkelijkheidscontrole uit door te kijken naar mijn digitale horloge, mijn blik af te wenden en vervolgens nog eens te kijken. Toen de digitale cijfers veranderden, was ik er nog altijd niet helemaal van overtuigd dat dit een droom was, omdat alles zo levensecht leek.’

– BEN S.

Wanneer je eenmaal lucide bent geworden, beschik je over een volledige herinnering van je wakkere leven en ben je in staat om logisch te denken, beslissingen te nemen en het landschap van de droom te verkennen, precies zoals je dat zou doen in de echte wereld. Op die manier heb je een rechtstreekse invloed op de hele droom en op de inhoud ervan. Terwijl je in een gewone droom blind zou reageren op zaken en niet in staat bent om over je huidige situatie na te denken, heb je nu duidelijk de teugels in handen – je geest is wakker genoeg om te bepalen wat er gebeurt. Voer een gesprek met een figuur uit je

