

## Lucide dromen in 6 stappen



# Lucide dromen in 6 stappen

Werkboek

Elizabeth August/Dreamshield

Trophonios

© 2021 Elizabeth August/Dreamshield  
Opmaak cover en binnenwerk Annelies van Roosmalen

Dit werkboek sluit aan bij *De droomkunstenaar*. Dit is een grondig herziene heruitgave van *Running Deer en de liefde van de Tweede Werkelijkheid*, 2008, Uitgeverij Boekenbent.

ISBN 9789491728396  
NUR 728 (spiritualiteit)

**Trophonios**  
Publishing



# Inhoudsopgave

|  |    |
|--|----|
| 1. Inleiding                                   | 7  |
| Hoe gebruik je dit werkboek?                   | 8  |
| 2. De kunst van het lucide dromen              | 12 |
| Oplettendheid                                  | 12 |
| Gewone dromen en dromen van de geest           | 13 |
| 3. In zes stappen naar bewuster dromen         | 16 |
| Vind, zoek of koop een steen                   | 16 |
| Stap 1: schrijf je dromen op                   | 16 |
| Stap 2: train je droomgeheugen                 | 16 |
| Stap 3: pas de droomsteentechniek toe          | 16 |
| Stap 4: leef met aandacht                      | 16 |
| Stap 5: sla een brug tussen droom en realiteit | 17 |
| Je droomlichaam sterker maken                  | 18 |
| Stap 6: maak dagelijks ruimte in je hoofd      | 18 |
| 4. Werken met je droomsteen                    | 20 |
| Het vinden van de droomsteen in je droom       | 20 |
| De verschillende stappen                       | 21 |
| Meerdere keren per dag                         | 22 |
| Juichen om de eerste keer                      | 22 |
| Voor het slapengaan: oefenen met de adem       | 24 |
| Voor het slapengaan: je hoofd leegmaken        | 25 |
| Als je slaapt: gewone dromen stopzetten        | 25 |
| 5. Tips, tools en oefeningen                   | 28 |
| Doe eens iets gek                              | 28 |
| Zoek je handen                                 | 29 |
| Verander je mindset                            | 31 |
| Drie magische recepten                         | 33 |
| Ondersteunende kruiden                         | 33 |
| Ontgiften en je weerstand verhogen             | 34 |
| Rooibos, een echt medicijn                     | 34 |
| Ontgiften                                      | 36 |
| Vier magische oefeningen                       | 37 |
| Een aanwijzing uit de droomtijd                | 38 |

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Energie uit de aarde en de kosmos | 41 |
| Nieuwe ontdekkingen               | 46 |
| Droomsymboliek                    | 47 |
| Je stenen leren kennen            | 48 |
| Je dromen als orakel              | 50 |
| Totemdieren                       | 50 |
| De knipperende ogentechniek       | 51 |
| 6. Je droomnotities               | 53 |
| Mijn droomdagboek                 | 55 |

# 1. Inleiding

We spreken van een lucide droom wanneer je tijdens je slaap beseft dat je droomt. Je bent dan niet compleet overgeleverd aan de droom, maar ‘bent er zelf bij’. In volle helderheid.

Soms duurt zo’n moment kort, soms langer. En soms kun je zelfs richting aan zo’n lucide droom geven met je intenties.

Sommige mensen weten van zichzelf dat ze lucide droommomenten ervaren, maar voor anderen is dit verschijnsel nieuw. Het goede nieuws is wel dat iedereen lucide dromen kan hebben. Met een beetje geduld en oefening zal het uiteindelijk iedereen lukken.

In dit werkboek lees je hoe dat in zijn werk gaat.

Leren lucide te dromen is beslist de moeite waard, want dit is een manier om een inkijkje te krijgen in het bovennatuurlijke. Op het moment dat je een lucide droom beleeft, realiseer je je dat er meer is dan de dagelijkse realiteit. Daarom maakt het beoefenen van deze droomkunst sinds mensenheugenis deel uit van spirituele tradities.

Er bestaan allerlei technieken om lucide te leren dromen. In dit werkboek maak ik je vertrouwd met wat ik hierover leerde van de magiër Vidar. Uitgebreid staat dat beschreven in mijn boek *De droomkunstenaar*. Daarin lees je hoe deze beoefening in de praktijk in zijn werk gaat.

In *De droomkunstenaar* beschrijf ik hoe ik Vidar in Amsterdam ontmoette. Hij stelde voor om mij de kunst van het dromen te leren. Deze kunst gaven indianen van oudsher mondeling door aan nieuwe generaties.

Vidar vroeg me om over deze traditie een boek te schrijven. Dat is *De droomkunstenaar* geworden. In dit werkboek vat ik deze technieken, tips, voorbeelden, ervaringen en oefeningen samen.

Ik heb ze aangevuld met technieken die ik gaandeweg heb ontdekt, onder meer door het geven van dromenworkshops. Een voorbeeld daarvan is de mindful walk oefening die mede is geïnspireerd door instructies van de natuurcoach Ian Byard. Ook heb ik oefeningen opgenomen die vlak voor het slapengaan worden gedaan. Deze zijn deels ontleend aan de droomyoga.

De knipperende ogentechniek heb ik tijdens mijn studie toegepast en komt uit het boek *De kunst van het dromen* van Carlos Castaneda.

Tijdens mijn opleiding vroeg mijn leraar me om alleen die technieken toe te passen die hij me leerde. Dat vond hij een voorwaarde, omdat ik zelf moest ontdekken of dit werkte. Ik heb aan zijn verzoek voldaan, met uitzondering van de knipperende ogentechniek.

De instructies die Vidar me gaf werkten, want na verloop van tijd kreeg ik van hem het onvolprezen predicaat ‘meester van dromen’, toen ik naar zijn zeggen een mijlpaal bereikte en het visioen van de vier windrichtingen beheerste. Hoe dat in zijn werk ging lees je in *De droomkunstenaar*.

### **Hoe gebruik je dit werkboek?**

In dit werkboek vind je onder meer: Zes stappen en oefeningen om iedere dag te doen; voorbeelden uit het boek *De droomkunstenaar*; tips en tools die de effectiviteit van je oefeningen vergroten; vragen aan jezelf om aandachtig bij stil te staan; een open ruimte voor je droomnotities of dromendagboek.



Lucide dromen leer je door te blijven oefenen en vol te houden. Dan krijg je resultaat. Bij de één zal dit binnen enkele dagen al het geval zijn. Bij een ander kan het weken of zelf maanden duren. Waardeer wat je ontvangt, houd vol en blij optimistisch!

Elke stap die beschreven staat doe je dagelijks. Bij de stappen horen ook de droomsteentechniek en de oefeningen, zoals beschreven in hoofdstuk 3.

Mocht het resultaat wat langer op zich laten wachten, zit daar dan niet mee, want de oefeningen die je doet dragen ertoe bij dat je in je dagelijkse leven meer bewust en mindful wordt. Samen met de reinigende theeën, die worden gedronken tijdens de training, versterkt dit je algehele gezondheid.

Lucide worden in je dromen gaat over je bewuste zijn. Dit werkboek geeft ook de mogelijkheid om even stil te staan bij jouw proces en vragen te beantwoorden. In deze invulgedeelten kun je je dromen en gedachten opschrijven, tekenen, kleuren of plakken zoals jij dat wilt. De vragen helpen je om bewuster te worden van de ontwikkeling die je doormaakt.

Achterin dit werkboek is een groot aantal blanco pagina's opgenomen. Dit biedt je alle ruimte om je vorderingen, gedachten of dromen op te schrijven of andere aantekeningen te maken. Als je geen dromen hebt om op te schrijven, onderzoek dan het gevoel dat je hebt als je opstaat. Of beschrijf de kleur die je aan dat gevoel kunt meegeven.

Al deze indrukken zijn evenzovele nieuwe paden naar volgende dromen. Ook jouw notities zullen zo bijdragen aan het realiseren van lucide droomervaringen en aan het vergroten van je bewustzijn.



*Een medicijnvoorwerp, zoals een steen, is verbonden met de richting waarheen je wordt gewezen. Een steen verbindt je met de eerste en tweede werkelijkheid en is een hulpmiddel om je droomlichaam te versterken. Het is een onberispelijke aansporing om de stenen die je in dromen aangewezen krijgt, mee te nemen of te kopen: het verhardt je (droom)lichaam.*

Vidar

## 2. De kunst van het lucide dromen

Lucide ofwel bewust dromen geeft je een fantastisch gevoel. In gewone dromen overkomen je allerlei dingen. Droom je bewust, dan heb je controle over de gebeurtenissen. Of in elk geval de realisatie dat je de situatie kunt sturen. Met de technieken om bewust te leren dromen ontwikkel je een droomlichaam waarmee je kunt reizen in de droomwerkelijkheid.

### Oplettendheid

Bewust leren dromen begint met oplettendheid. Met je bewust zijn van je omgeving en van je handelingen in de dagelijkse realiteit. Door je dromen op te schrijven en geen detail achterwege te laten, wordt het je duidelijker wat er zich in de droom heeft afgespeeld. Dat maakt je over het geheel bewuster.

Als je je bewust bent in de dagelijkse realiteit en bewust omgaat met je dromen, zul je merken dat je dromen zich ontwikkelen tot bewuste dromen. Er komt dan een dag dat je jezelf opdracht kunt geven om ergens over te dromen. Bijvoorbeeld dat je in je droom gaat vliegen of kunt rondlopen op de Maan.

Met de technieken die in dit werkboek worden beschreven haal je bovendien veel energie op waardoor je een droomlichaam ontwikkelt, een 'dubbel', een verlenging van jezelf. Je bent er nooit los van. Dat wil zeggen, met elke bewuste actie die je doet, zoals het bewust drinken van een kopje thee, bouw je aan je droomlichaam.

Met dit droomlichaam kun je lucide reizen maken en een pad vinden naar spirituele verlichting.

## **Gewone dromen en dromen van de geest**

Om ruimte te creëren voor lucide dromen is het nodig om je hoofd leeg te maken en je gewone dromen stop te zetten. Deze gewone dromen zijn de huis-, tuin- en keukendromen. Lucide dromen daarentegen zijn dromen van de geest. Daar wil je naar overschakelen.

Verderop in dit werkboek vind je de oefeningen om jezelf te ontlasten van de nachtelijke verwerkingen van dagelijkse gebeurtenissen. Dromen van de geest zijn medicijndromen en visioenen; heldere dromen die je informatie geven, bijvoorbeeld over genezing.

De gewone dromen moeten stopgezet worden, omdat die veel energie kosten, maar niets toevoegen. De techniek van het stopzetten leer je gaandeweg beter te beheersen als je bewuster leert dromen. Als je lucide genoeg bent, kun je letterlijk 'stop' zeggen als je in een droom achterna wordt gezeten door een troep leeuwen.

Net als in het dagelijks leven kun je in je droom keuzes maken. De droom overkomt je niet meer, maar jij bent je dromen meester. Of 'meester van dromen', zoals de indianen het uitdrukken.