

Lucide dromen: een inleiding, door Victor Spoormaker

Ik ben in het huis van mijn ouders en zie een eend al kwakend door de kamer lopen. Vreemd, hoe komt die eend hier nou binnen? Ik kijk naar de deuren, maar die zaten allemaal dicht. Hoe is dit mogelijk? Dit kan toch niet? Maar ineens weet ik het – dit is een droom. Ik zit in een droom, ik ben aan het dromen! Een overweldigend gevoel van enthousiasme en vreugde overvalt me. YES! Een droom! Wat zal ik eens gaan doen?

Lucide dromen zijn dromen waarin je weet dat je aan het dromen bent. Je beseft dat alles om je heen een droom is, en dat je eigenlijk in bed ligt te slapen. En toch droom je gewoon verder!

Stel je voor. Je bent ergens (thuis) en je doet iets (je maakt ruzie) met iemand (je partner). Ineens beseft je dat je droomt. Je droomt! Je zit nu midden in een droom. Wat volgt is ongeloof (het lijkt allemaal zo echt), verbazing (is dit echt een droom?) en vreugde (wat leuk!). Het is een enorme schok als je beseft dat de wereld waar je tot een seconde geleden gewoon in meedraaide helemaal niet bestaat. In de droom bestaat jouw huis niet; je partner evenmin. De ruzie is dus helemaal zinloos: alles is een product van je eigen hersenen. Dit is dus een heel speciaal moment, dat eigenlijk iedereen een keertje mee zou moeten maken. En hierna gaat de droom gewoon verder. De hele omgeving blijft er even echt uit zien. De mensen praten gewoon door, de bladeren aan de bomen blijven groen, en de grond waarop je staat blijft even hard. Maar je weet dat het niet echt is, je weet dat het een droom is. En daardoor kun je in deze bijna echte wereld alles doen wat je maar wilt. Echt alles.

In bovenstaande droom, een droom die ik onlangs had, besloot ik om eens een stukje te gaan vliegen en te genieten van het vederlichte gevoel: zweven. “Dat kan toch niet?” denk je nu misschien, maar natuurlijk kan dat: ik zat midden in een droom. En in een droom is alleen maar zwaartekracht omdat ik verwacht dat er zwaartekracht is. Maar het is er niet echt, want ik lig gewoon in bed en ben met mijn eigen, door mijn hersenen gecreëerde, droombeelden bezig. Dus kon ik in deze droom gewoon wegvliegen. Heerlijk om te doen, met levensechte beelden, de wind door mijn haren en zo hard gaan als ik zelf wil.

Andere natuurwetten kun je in dromen ook gewoon breken. Door een muur lopen? Geen probleem. Onder de aarde graven als een mol? Waarom niet? Onder water ademen? Kan ook, want denk je dat je echt ademhaalt in je droom? Is namelijk niet het geval, dat doe je gewoon in je bed.

Je kunt in je droom ook iedereen laten verschijnen die je maar wilt. Vrienden, overleden familieleden, maar ook allerlei lustobjecten en nog meer. De truc is dat je hard aan iemand (of iets) gaat denken. De activatie van de herinnering aan een bepaald persoon (of voorwerp) verspreidt zich na enige tijd naar de visuele cortex (in je achterhoofd), die ervoor zorgt dat de persoon zichtbaar wordt in de droom. Gewoon hard genoeg aan blijven denken.

Ook kun je in een droom je eigen lichaam veranderen. Je hebt namelijk geen lichaam in je droom, maar je verwacht dat je eigen lichaam er is. Dus is het er. Maar je lichaam is niet hetzelfde als overdag, het is alleen maar verbeelding. En dus kun je het groter maken totdat je een reus bent, of juist kleiner maken zodat je een mierennest van binnen kunt zien. Ook kun je bijvoorbeeld in iets anders veranderen – een dier (een vogel), een voorwerp (lamp) of een robot, allemaal mogelijk.

Zo kun je in een droom ook gewoon doodgaan. Het bakerpraatje dat je echt doodgaat als je droomt dat je doodgaat, is onzin. Als dat namelijk wel waar zou zijn, zou ik namelijk al meerdere keren overleden moeten zijn, wat klaarblijkelijk niet het geval is. En hoe zouden ze dat dan weten? Als je droomde dat je doodging en je ging ook echt dood, kun je dat niet echt navertellen. Onzin dus, en doodgaan in een droom is ook niet echt. Kun je dus best een keertje doen.

Wat is er nog meer? Denk aan het overwinnen van angsten. Lucide dromen kun je gebruiken om van nachtmerries af te komen, maar ook om van angsten overdag af te komen. Stel dat je spreekangst hebt. Dan kun je in een lucide droom een lezing gaan geven voor 500 man. Of een praatje houden voor een vol stadion. Of een toespraak houden op het Stadhuis, met 100.000 toehoorders. Vaak genoeg doen, en dan ben je daarna echt niet meer zo bang om voor 15 man te spreken.

Ook kun je je lucide droom meer spiritueel gebruiken. Of je nu in engelen, gidsen, God, Allah of een ziel gelooft (of allemaal), je kunt in een lucide droom naar hen op zoek gaan. Het grappige is dat lucide dromen zich voegen naar je religieuze overtuigingen. Zeker als je ergens sterk in gelooft, dan verwacht je in zo'n lucide droom dat alles er op een bepaalde manier uit ziet. En daardoor ziet het er ook zo uit. En het ziet er ook nog eens heel echt uit, zodat je een zeer louterende ervaring kan hebben. Beter dan meditatie!

Lucide dromen in een notendop: het is bijzonder om bewust te worden in een droom – te beseffen dat de ontzettend echt lijkende wereld om je heen niet echt is maar een droom. Het is nog beter om daarna alles te kunnen doen wat je maar wilt. En het beste is nog wel dat lucide dromen aan te leren zijn. Jij kunt het dus ook leren.

Zijn lucide dromen slecht voor je?

Over dromen doen veel bakerpraatjes de ronde. Dat dromen in zwart-wit zouden zijn, of binnen een fractie van een seconde gebeuren, of dat je als je sterft in je droom ook in het echt dood gaat. Allemaal onzin. Dromen zijn – net als ons leven overdag – gewoon in kleur, we dromen ongeveer twee uur per nacht, en van sterven in een droom ga je echt niet echt dood. Ook over lucide dromen bestaan veel bakerpraatjes. Zo denken veel mensen dat je je dromen niet mag sturen, en sommige mensen zijn zelfs bang dat lucide zijn in een droom de boodschap de droom ‘verpest’. Ook meent een enkeling dat lucide dromen niet zo gezond is als gewoon dromen. Laten we kort deze vooroordelen bespreken – en ontkrachten.

Lucide dromen is niet ongezond: tijdens lucide dromen droom je nog steeds. De functies van REM slaap worden niet verstoord, want ook lucide REM slaap is REM slaap. In zowel lucide als gewone dromen blijft er dezelfde soort informatie komen, die vervolgens ook weer wordt verwerkt. Het enige verschil is dat het tot op een zekere hoogte bewust gebeurt. Maar het verwerken kan gewoon doorgaan – je brengt immers nog steeds allerlei herinneringen met elkaar in verband.

Bang zijn om moe te worden hoeft ook niet. Het hele lichaam is ontspannen, en dat geldt ook voor lucide dromen. Er zal hooguit iets meer hersenactiviteit zijn, maar dit is niet zo veel. Het moment van lucide worden vergt wel enkele seconden wat meer activiteit, maar daarna keert het oude (niet-lucide) niveau weer snel terug.

Ook zijn sommige mensen bang dat ‘boodschappen van het onderbewustzijn’ door lucide dromen worden ‘verpest’. Nu is ten eerste de vraag of er wel zoiets is als het onderbewustzijn dat boodschappen geeft. Ten tweede blijft het punt dat als deze boodschappen er zouden zijn, we die normaliter heel vaak vergeten. Dan is het zelfs nog handiger om lucide te dromen, want lucide dromen vergeet je niet zo snel. Ten derde geldt dat je tijdens lucide dromen meteen in kan springen op boodschappen van het onderbewustzijn. Je hoeft dus niet achteraf op allerlei vage manieren te interpreteren, je kunt meteen in de droom vragen waarom iets in de droom verschijnt of wat het betekent. Een veel duidelijkere boodschap dus.

Ook vinden sommige mensen dat je je dromen niet mag veranderen. Lucide zijn in een droom is echter lang niet hetzelfde als de hele droom veranderen. Dat lukt toch niet. Hoe goed en hard je ook allerlei zaken in de droom probeert te krijgen, er blijven ook tijdens lucide dromen genoeg onverwachte elementen naar voren komen. Je kunt onmogelijk bewust alle details

invullen. Hooguit de hoofdlijn, terwijl de rest van de droom als vanzelf gaat. Hier geldt: de droom blijft toch een eigen wil hebben.

Tot slot kun je, als je een geoefend lucide dromer bent, misschien één of twee lucide dromen in de week hebben. Je hebt geluk als die in totaal vijf tot tien minuten duren. Je droomt in een week ongeveer zo'n veertien uur (twee uur per nacht), dit is 840 minuten. Als je een goede lucide dromer bent, droom je dus van de 840 minuten er 10 lucide (is ongeveer 1 %). De andere 830 minuten blijven gewoon normale dromen. Als lucide dromen dus al een negatief effect zouden hebben – wat ernstig te betwijfelen valt – is dat te verwaarlozen.

Stap 1: Je dromen onthouden – en opschrijven

Tijdens een lucide droom *weet* je dat je aan het dromen bent – in tegenstelling tot normale dromen, waarin je geen flauw benul hebt dat je droomt. Pas als je wakker wordt denk je bij jezelf: “Hoe kon ik dat in vredesnaam normaal vinden?!” Je droomde misschien over kleine groene monstertjes, over overleden familieleden of over plaatsen waar je nooit eerder bent geweest.

Ik zit in de jungle, het is koud en regenachtig. Met een pinguin en een eend – hij lijkt op Donald Duck – zit ik te overleggen over hoe we de bewoonde wereld kunnen bereiken. Ik besluit samen met de pinguin op stap te gaan, en al pratende lopen we door het bos.

Toen ik wakker werd uit deze droom wist ik meteen: “Dit klopt niet.” Een pratende pinguin, een pratende eend die op Donald Duck lijkt, ergens in de jungle in een grot ver van de bewoonde wereld zitten – hoe kon ik daaraan meedoen zonder ook maar te twijfelen of dit wel echt was? Ongelofelijk, maar toch deed ik het. Net zoals bijna alle mensen iedere nacht doen, maar liefst twee uur lang. De meest baarlijke nonsens voor zoete koek slikken. Als je meer lucide dromen wilt krijgen, zul je hier dus wat aan moeten doen. Je moet kritischer worden, een scherper bewustzijn krijgen, zodat je erachter kunt komen wanneer iets een droom is en wanneer iets overdag plaatsvindt. Gelukkig valt dit te leren – je kunt je bewustzijn trainen. En dat is precies wat we hier gaan doen.

Het draait om het verschil tussen een droom en werkelijkheid, want als je in een droom erachter komt dat het ‘alleen maar’ een droom is, ben je al lucide. En dan kun je de hele droom naar je hand zetten, en je eigen wensen vervullen, de (wel heel echt lijkende) droomwereld verkennen, eigen angsten oplossen en zelfs bezig zijn met persoonlijke groei. Maar dus eerst het verschil tussen een droom en de werkelijkheid. Hoe kun je daarachter komen?

Eigenlijk is het heel simpel. Je moet je eigen dromen leren kennen. Als je wilt weten wat echt is en wat een droom, dan zul je eerst moeten weten waar jouw dromen over gaan. Je moet je eigen dromen dus gaan *onthouden* en *opschrijven*.

Het onthouden van dromen is een noodzakelijke voorbereiding, want voordat je met dromen kunt werken moet je je ze wel herinneren. De kunst van het dromen herinneren verschilt echter nogal van persoon tot persoon. De meeste mensen kunnen zich wel een droom per één of twee nachten herinneren, terwijl sommige mensen er wel vier of vijf per nacht herinneren en andere mensen zeggen: “Maar ik droom nooit.” (Dat is dus niet waar, maar ze kunnen het zich niet herinneren.)

Hoe goed je er ook in bent, dromen herinneren valt te leren. Vooral van belang is hierbij het wakker worden zelf. Vaak is het zo dat we wakker worden en dat ons nog (vaag) iets bijstaat van een droom, maar dat we dan na beginnen te denken over waar we zijn, wat voor een dag het is, hoe laat we eruit moeten, hoe laat we weg moeten en wat we nog allemaal moeten doen voordat we weggaan. Dat gebeurt heel snel, binnen een paar seconden. Maar als je dat doet, kan je droom ineens helemaal weg zijn. En ook al weet je nog waar je droom over ging, dan

ben je toch weer wat dingen vergeten. Dus eigenlijk is het eerste wat je moet doen als je wakker wordt (of dat nu 's ochtends of midden in de nacht is) – niet aan andere dingen denken, maar aan de droom die je net had.

Zorg dat je vanuit jezelf wakker wordt, zoals in het weekend (liefst niet door een wekker). Als je wakker wordt, blijf dan nog een halve minuut in dezelfde houding liggen, met je ogen dicht. Probeer nog nergens aan te denken (dus nog niet gaan plannen!!!). Hou je hoofd zo leeg mogelijk, en als het goed is, komt na een tijdje (kan even duren) een beeld van je laatste droom in je hoofd opborrelen. Onthoud dat beeld goed, en probeer je te herinneren welk beeld daarvoor zat. Zo ga je achteruit – beeld voor beeld – terug in de droom totdat je niet meer weet welk beeld ervoor kwam. Daarna speel je de hele droom weer voor je 'geestes oog' af en kun je hem opschrijven. Mocht je midden in de nacht wakker worden met een droom in je geheugen, schrijf dan op een papier enkele zinnen op (schrijf extra groot, want je nachthandschrift is vaak onleesbaar 's ochtends). Steekwoorden kunnen ook. De volgende ochtend probeer je dan nog zoveel mogelijk van de droom te herinneren – en op te schrijven.

Belangrijk is het om je droom zo snel mogelijk hierna op te schrijven. Want zeker is dat hoe langer je wacht, hoe meer je vergeet. Het opschrijven kun je doen op de computer, maar leuker is het om je dromen op te schrijven in een speciaal daarvoor aangeschaft notitieblok (of collegedictaat). Zorg ervoor dat je je dromen in de ik-vorm beschrijft, en verzin na het opschrijven een leuke titel die de droom kort samenvat. Ook kun je de datum en eventueel het tijdstip van de droom erbij zetten.

Als je pakweg een stuk of tien dromen hebt opgeschreven – dit kan twee nachten duren maar ook een week of drie, afhankelijk van hoeveel tijd je aan je dromen kunt besteden – kun je verder naar de volgende stap. Het is van belang om wat dromen opgeschreven te hebben, omdat je zo namelijk uit kunt vinden wat er (vaak) niet klopt aan je droom.

Stap 2: Leer je eigen dromen kennen

De volgende stap draait om het herkennen van wat er in jouw eigen dromen wel klopt en wat niet. Anders gezegd: wat is er zo 'droomachtig' aan jouw dromen? Welke personen zou je overdag nooit tegenkomen? In welke omgeving ben je gedurende de dag nooit, wat voor acties doe je nou echt alleen tijdens dromen?

Ik lig in een zwembad – het is maar 10 cm diep. Het zwembad is omgeven door keurig gemaaid gras – ik ken deze plek niet. Er ligt ook iemand anders in het water. Ik beweeg me heel vreemd voort – liggend op mijn buik en steunend op mijn armen schiet / glij ik pijlsnel over het water. Op een gegeven moment heb ik mijn benen zelfs helemaal in de lucht.

In deze droom zijn er behoorlijk wat onwaarschijnlijke zaken; dat zijn de dingen die deze droom 'droomachtig' maken. Denk hierbij vooral aan het rare voortbewegen (soort glijden op buik over water). Overdag zou ik zoiets nooit kunnen doen. Maar dat is niet het enige. Hoe kom ik in een park waar ik nog nooit ben geweest? Waarom zou ik eigenlijk gaan zwemmen als het maar 10 cm diep is? Dat zijn ook twee dingen die niet helemaal logisch zijn. Dingen die dus in de droom eigenlijk laten zien dat het een droom is. Dat worden ook wel 'droomsignalen' genoemd.

Dankzij dit soort droomsignalen kunnen we in een droom ineens beseffen dat we dromen. Ik had bijvoorbeeld kunnen denken: "Hé, ik schiet met 40 kilometer per uur door het water. Dat kan toch niet? Hé wacht eens even! Ik droom!" En dan was ik lucide geworden.

Droomsignalen kunnen ons dus helpen om de droom te doorzien. En eerst moeten we erachter

komen op wat voor soort droomsignalen we moeten letten. Wat voor soort droomsignalen er dus vaak voorkomen in jouw dromen.

Droomsignalen zijn pakweg in te delen in vijf groepen:

- 1) *Personen*. De personen die je tegenkomt in je dromen zou je overdag nooit (of niet snel) tegenkomen. Het zijn bijvoorbeeld pinguïns, overledenen of personen die je nooit eerder hebt ontmoet.
- 2) *Acties*. De acties in je dromen zou je overdag nooit uitvoeren. Denk hier aan op topsnelheid over water glijden, praten met dieren, met onbekenden zoenen of een topsport beoefenen in een vol stadion.
- 3) *Omgeving*. De omgeving waarin je je bevindt klopt niet helemaal. Je bent in een stad waar je nooit eerder bent geweest, er zitten geen wielen aan de auto's die voorbij zweven, letters bewegen de hele tijd of de hemel heeft een heel rare kleur.
- 4) *Jijzelf*. Het kan ook gebeuren dat er iets aan jezelf is dat niet helemaal klopt. Je bent bijvoorbeeld jonger dan in het echt, of juist ouder. Je tanden kunnen ineens helemaal uitvallen of je bent ineens kaler, dikker, dunner of gespierder dan normaal.
- 5) *Vreemde combinaties*. Dit is vooral als de afzonderlijke dingen wel kloppen, maar de combinatie niet. Bijvoorbeeld – je zit met je collega's te praten die je overdag ook ziet, maar in plaats van op kantoor zit je in je oude kamer in je ouderlijk huis. Of: mensen die op de basisschool bij je in de klas zaten bevinden zich nu ineens bij jouw thuis.

Al deze droomsignalen geven aan dat je droomt – reden om daar goed op te gaan letten. De ongeveer tien dromen die je al hebt opgeschreven tijdens de vorige stap komen nu goed van pas. Want: je kunt nu namelijk eens gaan turven welke droomsignalen bij jou het vaakste voorkomen.

Pak je droomdagboek erbij en begin met de eerste droom. Kijk in je droom hoeveel personen er voorkwamen, en hoeveel daarvan onbekend zijn, of onmogelijk. Doe hetzelfde voor acties (hoeveel bizar, hoeveel redelijk?), omgeving (hoe vaak klopt deze?), jezelf (altijd jezelf?) en eventuele vreemde combinaties. Let steeds op of er iets in je droom gebeurt wat overdag vrijwel nooit zou gebeuren. Beoordeel dan in welke groep het past. Als het in twee groepen past laat je het gewoon bij allebei meetellen. Doe dit voor alle dromen en maak een totaal van hoe vaak je in iedere groep een droomsignaal bent tegengekomen. Het droomsignaal dat het vaakst voorkomt verdient vanaf nu je speciale aandacht.

Hier een voorbeeld van wat er bij mij uitkwam na tien dromen:

- Vier **personen** die ik overdag niet zo snel tegen zou komen. Drie onbekenden, één pinguïn. Verder vooral veel bekenden – vrienden, familieleden, et cetera. Personen die ik overdag wel tegen zou kunnen komen.
- Zes **acties** zou ik overdag nooit kunnen doen. Vijf wel.
- Tien van de dertien keer was er iets bijzonders met mijn **omgeving**. Meestal was ik op oorden of lokaties waar ik overdag nooit zomaar zou komen.
- Ik was geen een keer ouder, jonger of **anders dan ik normaal ben**.
- Twee keer was er een **vreemde combinatie** met personen van vroeger in een andere omgeving geplaatst.

De groep waarbij mijn meeste droomsignalen voorkwamen betrof mijn omgeving. In bijna iedere droom was daar wel wat mee. Ook de acties die in mijn dromen voorkwamen klopten vaak niet (met als klap op de vuurpijl: een F16 stelen). Ik was in die tien dromen niet echt anders dan normaal, en ook vreemde personen of bizarre combinaties kwamen niet zo vaak voor.

Wat kunnen we hier nu mee? Dat is simpel. We weten nu waar we op moeten letten als we onze dromen van de werkelijkheid willen onderscheiden. Er is een groep droomsignalen (of er zijn er twee of drie) die het vaakste voorkomt. Die groep – in mijn geval de omgeving – zegt als het ware: Hé, als je de volgende keer erachter wilt komen dat je aan het dromen bent, kun je maar beter hier op letten. En dat is handig om te weten, want dat helpt om lucide te worden in een droom.

Als je weet op welke droomsignalen je moet letten, kun je verder naar de volgende stap.

Stap 3: Het testen van de werkelijkheid

Nu we weten wat er in onze dromen vaak niet helemaal logisch is, is het belangrijk om daar ook overdag aandacht aan te geven: door je bewustzijn te verhogen. We gaan scherper worden, kritischer naar de wereld om ons heen, zodat we dat in onze dromen ook kunnen gaan doen – en dus lucide worden. Neem bijvoorbeeld de volgende droom:

De zon schijnt en ik loop door een straat in een knus uitzien stadje, dat ik niet ken. Ineens komt daar iets vreemds aanlopen, ter grote van een kind. Het is een groen monstertje, met flaporen (!). Het monstertje botst tegen mij aan en ik besef ineens dat ik droom. Dit kan gewoon niet echt zijn! Ik spring in de lucht om te kijken of het klopt en blijf inderdaad een seconde of twee hangen voordat ik langzaam neerdaal. Dat klopt volgens mij ook niet; conclusie: “Ik droom!”

Er gebeurde in de droom dus iets onwaarschijnlijk, en ik was scherp genoeg om op te merken dat het niet klopte, zodat ik lucide werd. Een botsend monstertje is natuurlijk erg bizar, maar een pratende eend is dat ook, en daar werd ik eerder niet lucide door. Het verschil? Mijn eigen bewustzijn. Het was niet zozeer het bizarre gebeuren in de droom, maar eerder mijn conclusie dat dit toch echt absurd was. Omdat mijn bewustzijn redelijk scherp was toen ik de droom van het monstertje had, kwam ik er toen wel achter dat ik droomde.

Waarom was mijn bewustzijn toen scherper? Dat kwam doordat ik overdag bezig was met de volgende oefening: de werkelijkheidstest.

Werkelijkheidstest

Zo ongeveer tien tot vijftien keer per dag neem je even een paar minuten de tijd voor een werkelijkheidstest. Je stopt met wat je aan het doen was, en je geeft jezelf zo goed mogelijk antwoord op de volgende vragen:

- *Wat ben ik aan het doen? Kan dat? Wat doen anderen? Kan dat?*
- *Waar ben ik eigenlijk? Hoe ziet de omgeving eruit?*
- *Met wie ben ik hier? Kan dat?*
- *Hoe kom ik hier toch?*
- *Wat deed ik een kwartier geleden?*

Die vragen stel je jezelf, en je probeert er ook echt een antwoord op te vinden. Dus je geeft antwoord:

- Ik ben aan het lezen, anderen lopen wat door het huis.

- Ik zit thuis, en alles ziet eruit zoals het er altijd uitziet (alles? Ja, alles).
- Ik zit met partner en kinderen, en die wonen hier ook nog allemaal. Ze zijn niet ouder of jonger dan ze daadwerkelijk zijn, en zien er uit zoals ze er altijd uitzien.
- Ik kom net van de WC en ben op de bank gaan zitten.
- Een kwartier geleden was ik nog aan het eten. Daarna ging ik even naar de WC, en toen kwam ik hier.

Als dit de antwoorden op je vragen zijn, ben je zeer waarschijnlijk wakker. Het is overdag, en jij in je wakende leven. Verreweg de meeste keren dat je zo'n werkelijkheidstest doet, zul je wakker zijn. Maar het punt is dat deze werkelijkheidstest uitvoeren op den duur een gewoonte van jezelf wordt (soms na een paar dagen, soms na een paar weken). Gewoontes voer je op een gegeven moment ook uit in je droom, en een werkelijkheidstest dus ook. En dan moet je scherp kunnen antwoorden:

- Ik ben aan het lezen, maar de tekst verandert steeds.
- Ik ben thuis, maar in dit huis woon ik al jaren niet meer.
- Mijn collega's zijn bij mij thuis aan het werk.
- Ik weet niet meer precies hoe ik hier ben gekomen
- Ik weet niet meer wat ik 15 minuten geleden deed.

Als je ook maar **één** van de bovenstaande vragen niet overtuigend kunt beantwoorden, dan droom je! Let dus goed op. Eén klein dingetje is genoeg. Een krant met bewegende letters. Een collega met een raar hoofd. Een beeldscherm waar je niets vanaf kunt lezen. Je overleden opa. Wees op je hoede, want dromen kunnen je op een geweldige manier voor de gek houden. Gelukkig kunnen we ze – af en toe – wel doorzien. Vooral als we speciale aandacht geven aan de groep droomsignalen die het meeste voorkomt in onze dromen. Als er in je dromen dus vaak iets niet klopt aan de omgeving, dan is het handig om extra op te letten hoe onze omgeving eruit ziet tijdens zo'n werkelijkheidstest. Hetzelfde geldt voor de andere groepen – hoe meer je daar op let hoe sterker de gewoonte wordt, en hoe groter de kans dat je in een droom erachter komt dat je aan het dromen bent. Dan ben je dus lucide!

Tip 1: Doe zo'n werkelijkheidstest ook serieus. Als je overdag tegen jezelf zegt: "Zo te zien ben ik wakker," in plaats van alle vragen echt te beantwoorden, zal dit een gewoonte worden die je ook uitvoert in een droom. Dan vraag je jezelf in een droom af of je aan het dromen bent, en zul je zeggen: "Zo te zien ben ik wakker."

Zo had ik een keertje een droom waarin ik over straat liep en er ineens een muur voor me langs over de straat schoof. Ik kon niet verder, en de muur bleef maar bewegen. "Vreemd," dacht ik nog, maar omdat ik in die tijd niet echt de werkelijkheidstest actief had gedaan, concludeerde ik in de droom: "Nou, die muren moeten ze tegenwoordig ook eens vastzetten." Ik kwam er niet achter dat ik droomde omdat ik in de droom niet echt verder nadacht – ik deed eerder een wat oppervlakkige werkelijkheidstest. Helaas, want het was een mooie kans om lucide te worden.

Tip 2: Ongeacht welke groep droomsignalen bij jou het vaakste voorkomt de volgende tip: Let altijd op letters. Deze hebben in dromen nogal de neiging om te veranderen. Zoek ergens een woord of zin op, kijk even ergens anders heen en daarna meteen weer terug. Is het nog hetzelfde woord? Is de zin onveranderd? Kijk nog een keertje weg en terug. Is het hetzelfde? Zo ja, dan kun je er bijna zeker van zijn dat je wakker bent. Zo nee, dan droom je, want letters veranderen zelden in het dagelijks leven.

Na deze drie stappen is de kans groot dat je een lucide droom krijgt. Het kan even duren – soms duurt het wel een week, soms wel drie – maar op een gegeven moment doe je een werkelijkheidstest in een droom. En dan kom je erachter dat je aan het dromen bent – dan

doorzie je de droom. Als het een keertje is gelukt gaat het daarna veel makkelijker. Je weet dan namelijk dat je het kunt. Het is namelijk wel zo dat iedereen lucide dromen kan leren, maar dat besef je pas als het een keertje gelukt is. Succes dus.

Als je een lucide droom hebt gehad, kun je verder naar de volgende stap. Als deze techniek je niet zo goed bevalt, staan er na stap vijf nog twee extra oefeningen beschreven om lucide te worden. Veel lucide dromers voeren deze oefeningen uit. Welke techniek het prettigste werkt is namelijk erg individueel. Een kwestie van experimenteren en uitvinden welke jij het beste vindt.

Stap 4: Lucide dromen verlengen

Een van de meest voorkomende klachten bij lucide dromen betreft wakker worden – meteen na het moment dat je lucide bent geworden. Dit is heel vervelend: Je hebt zo hard geoefend, soms wel meerdere weken, en je bent eindelijk lucide in een droom, en dan word je wakker. Heel vervelend.

Gelukkig is hier wel wat aan te doen. Je kunt namelijk bepaalde handelingen uitvoeren die je droom zo stabiel mogelijk te houden. Want ga maar na: je bent eerst ergens rustig mee bezig (je loopt over straat), het lijkt allemaal gewoon en echt (je kletst met vriend(in)), en dan kom je er ineens achter dat je droomt! De straat, je vriend(in), de zon, de hele wereld om je heen bestaan niet. Jij droomt!

Dat geeft een kick, en als gevolg daarvan kan de droom instabiel worden. Je schrikt of wordt bijzonder enthousiast (nu kan alles!!!!) en lijkt zelfs overspoeld te raken door allerlei wensen en gevoelens van euforie. Als reactie wordt de droom vager totdat deze zelfs helemaal kan verdwijnen: De beelden gaan weg. Dan kunnen er twee dingen gebeuren: 1) je wordt wakker en baalt; 2) je droomt niet lucide verder en baalt pas later.

Het belangrijkste om te doen als je net lucide bent geworden (ik droom, ik droom, dit is allemaal een droom!!!!) is je hoofd koel houden. Doe gewoon de eerste paar seconden alsof het allemaal toch nog echt is. Ga gewoon verder met de dingen waar je mee bezig was.

Kalm blijven dus, want als je heel snel heel erg opgewonden wordt, is de kans groot dat de droom vervaagt (teveel hersenactiviteit: je wordt wakker). Dr. LaBerge [4] gebruikte de vergelijking met pokeren: zet een pokerface op, want als je een goede kaart in je handen hebt moet je deze ook niet meteen verraden. Er valt veel meer winst uit je kaart te behalen als je behoedzaam verder speelt. Zo valt er ook meer winst uit je lucide droom te halen als je zo rustig mogelijk verder gaat.

Dat is uiteraard lastig, want probeer gevoelens van euforie maar eens te onderdrukken. Dat lukt niet altijd, en daarom zijn er ook oefeningen voor als het wel fout lijkt te gaan (de droom vervaagt):

Je bent lucide geworden en de droom vervaagt. Ga nu rondjes draaien, met de armen gestrekt. Kijk naar je handen en concentreer je het ronddraaien. De droom vervaagt nu verder. Zeg tegen jezelf: “Ik ben aan het dromen.” Blijf dit herhalen, ook al gebeurt er niets. Na enkele seconden (die wel bijzonder lang lijken te duren) wordt er weer langzaam een droom opgebouwd – beeld voor beeld. Blijf tegen jezelf zeggen: “Ik ben aan het dromen.” Anders droom je namelijk niet-lucide verder. Als de nieuwe droom weer helemaal opgebouwd is – en stabiel genoeg is – kun je weer verder: je droomt nog steeds lucide.

In plaats van ronddraaien kun je ook je handen tegen elkaar aanwrijven, of over je lichaam wrijven. Allemaal mogelijk. Waar het om gaat is dat als het beeld van de droom vervaagt (= visueel), een ander zintuig zoals tast (handen wrijven, draaibewegingen etc.) de droom over kan nemen. Daar moeten we dan ook gebruik van maken. Want zodra we niets meer zien (visueel), horen (auditief) of voelen (tast) in onze droom, richten we ons op de buitenwereld

(het bed) waarna we wakker worden. De tast is in zo'n geval onze laatste kans. (Reuk en smaak heb ik niet besproken omdat die in dromen niet zo vaak voorkomen.)

Ook is het mogelijk om met visuele beelden deze oefening te doen, al is dit iets lastiger. De truc is dan om naar één specifiek beeld te kijken en te blijven kijken [5]:

Je bent lucide geworden en de droom vervaagt. Kijk nu meteen naar één punt (je handen, je tenen, de vloer of iets anders) en blijf je hierop concentreren. De droom vervaagt nu verder, behalve het ene punt waar jij naar kijkt. Blijf kijken. Eén seconde wegstijgen betekent wakker worden. Zeg weer tegen jezelf: "Ik ben aan het dromen." Blijf dit herhalen, ook al gebeurt er niets. Na enkele seconden (die ook bijzonder lang lijken te duren) wordt er weer langzaam een droom opgebouwd. Blijf tegen jezelf zeggen "Ik ben aan het dromen." Anders droom je namelijk niet-lucide verder. Als de nieuwe droom weer helemaal opgebouwd is – en stabiel genoeg is – kun je weer verder: je droomt nog steeds lucide.

Deze oefeningen kun je ook gebruiken om je lucide droom te verlengen. Dus: je wordt lucide in een droom, blijft doordromen, doet vijf minuten van alles en nog wat, en dan pas begint de droom te vervagen. Op dat moment kun je deze oefening ook uitvoeren: in de meeste gevallen betekent dit dat je nog even iets langer – lucide – door kunt blijven dromen. Bijzonder eigenlijk: wij kunnen een automatisch proces zoals de REM slaap verlengen. Weliswaar maar met een paar minuten, maar toch is dit een indicatie van wat we allemaal kunnen doen met onze eigen hersenen. Veel meer dan we denken.

Stap 5: Meester worden over je droom

En nu: je weet hoe je lucide dromen kunt krijgen, en zelfs hoe je ze kunt verlengen. Maar wat dan? Wat kun je in een lucide droom eigenlijk doen?

Het antwoord op deze vraag is eenvoudig. In een lucide droom kun je alles doen wat je maar wilt...

als... (ja er zit toch een addertje onder het gras)...

Je maar **geloofd** dat je het kunt. Dat is het belangrijkste: als je in een droom gelooft dat je iets kunt, dan kun je het ook. Als je gelooft dat je iets niet kunt, kun je het ook niet.

Zoals in hoofdstuk drie staat beschreven, vormen onze eigen gedachten de droom. Als je dus in een droom lucide wordt, en je wilt bijvoorbeeld eens door een muur heen lopen, is het ontzettend belangrijk wat je daarbij denkt. Als je denkt: "Gaaf. Eens even proberen." Dan lukt het je ook. Denk je echter: "Hé, maar door muren lopen is toch onmogelijk?" dan zal de muur even hard zijn als overdag. Als je in een droom denkt dat het onmogelijk is om door een muur te lopen worden meteen gedachtes als 'onmogelijk' en 'ondoordringbare muur' actief, die de droom verder vorm geven. En de muur is dan ook echt ondoordringbaar.

Let bijvoorbeeld in de volgende voorbeeld dromen op de gedachtes (vet gedrukt) en de gevolgen daarvan in de droom.

*Ik sta in de gang van mijn huis en beseft dat ik droom. Mooi! Laat ik nu eens de omgeving gaan testen. Ik steek mijn arm door het raam, met de gedachte dat alles een droom is. "Alles is mogelijk," zeg ik terwijl ik nu met mijn middel door het glas zit. Dan denk ik: "**Maar dit kan toch helemaal niet?**" En ik word in een keer weer naar binnen gegooid, terwijl het raam heel hard aanvoelt. Ondoordringbaar.*

Ik ging in die droom nog maar gewoon door de deur naar buiten. Pas in een volgende lucide droom probeerde ik ook echt een stap verder te gaan.

*Ik sta in de tuin van mijn ouders en vraag me af wat ik hier eigenlijk doe. Hoe kom ik hier? Wat doe ik hier? Hé, wacht eens even – hier klopt iets niet. Maar wat niet? Bij mijn ouders in de tuin, maar ik kan me niet herinneren hoe ik hier gekomen ben. Dat is het! Ik droom! Ik had me van te voren voorgenomen om in de volgende lucide droom eens door de muur te stappen. Dit was een goed moment om dat eens te proberen. Ik stak mijn hand uit richting de bakstenen-muur en slikte. **Hoe kan ik in vredesnaam nu mijn hand door de muur stoppen? Dat ding is zo hard als steen... De muur was ook keihard en voelde koud aan. Gewoon, zoals het overdag ook zou doen. Ik probeerde nog een paar keer mijn hand er door heen te duwen. Niets. Een droge klap op de muur was het enige resultaat. Na zeven keer proberen had ik wel door dat dit niet echt op zou schieten. Dus begon ik tegen mezelf te praten: “Oké, kom op. Je bent aan het dromen. Alles kan, niets is te gek. Zo’n muurtje kan me niet tegenhouden. Ik kan er namelijk zo doorheen.” Dit keer vloog mijn hand soepel door de muur, en ik voelde de bakstenen door mijn arm bewegen. Ik stopte mijn hoofd door de muur en stapte zo naar binnen.***

Dit keer hoefde ik de deur dus niet te gebruiken. Ik geloofde namelijk dat ik door de muur kon stappen, en daarom lukte het ook. Ditzelfde geldt voor alle andere dingen die je overdag niet, maar in een lucide droom wel kunt doen. Wat je van tevoren denkt is cruciaal – wat je denkt (en gelooft) komt namelijk uit. Een ander voorbeeld komt van vliegen, dat me in een van mijn eerste lucide dromen niet echt lukte. Of beter gezegd: echt niet.

*Ineens weet ik dat ik droom. Ik wil nu wel eens weten hoe het voelt om te vliegen. Eens kijken. Hoe zou dat gaan? **Kan ik het wel?** Ik ren een heuvel en kijk om me heen. Dan ren ik naar beneden en houd mijn armen gestrekt. Ik ren zo hard mogelijk naar beneden en ben klaar om op te stijgen. Ik spring... En vlieg heel even door de lucht voordat ik weer naar beneden stort. Het was eigenlijk niet echt vliegen, eerder een reuzesprong van enkele tientallen meters.*

Twijfels over wat mogelijk was (Kan ik het wel?) zorgden ervoor dat ik het ook niet kon. Een reuzesprong blijft een sprong, geen vlucht. Het kostte me drie dromen (één keer pijnlijk achterover gevallen op de grond, een andere keer met mijn gezicht in het zand, de derde keer was het ontzettend traag zweven in plaats van vliegen) voordat ik zover was om echt weg te vliegen. Een overweldigende ervaring – ik voelde de wind op mijn gezicht, had tranen in mijn ogen, en zag het land onder me voorbij schieten. Ik had eindelijk leren vliegen. Maar eigenlijk had ik helemaal niet leren *vliegen*. Ik had mezelf aangeleerd om te *geloven* dat ik kon vliegen. En daarom kon ik het uiteindelijk, en kan ik het nu ook gewoon altijd wanneer ik dat wil. Ik heb mezelf dus heel langzaam overtuigd van het feit dat vliegen in mijn dromen mogelijk is. Het gaat bij lang niet iedereen zo moeilijk – veel mensen vliegen in de eerste de beste lucide droom weg. Maar die zijn waarschijnlijk dan ook minder eigenwijs dan ik.

Je kunt in een lucide droom dus alles. Je kunt zelf alles doen wat overdag onmogelijk is, maar je kunt ook bijvoorbeeld in een keer een compleet nieuwe omgeving creëren. Er zijn heel veel verschillende manieren om een compleet nieuwe droom te maken, waarvoor je je eigen creativiteit eens goed voor op de proef kunt stellen. Je kunt bijvoorbeeld op zoek gaan naar de omgevings-afstandsbediening, die je met één druk op de knop naar een andere omgeving brengt. Je kunt ook een deur opendoen om daarna in een geheel nieuwe wereld te stappen. Je kunt zelfs in een schilderij of foto stappen om vanuit die wereld verder te dromen. Kan allemaal.

Het is echter wel handig om te weten dat je de oefeningen uit stap vier – ronddraaien en je concentreren op één punt – ook kunt gebruiken om je eigen droombeelden te maken. Van

belang is dat je *denkt* aan de hoe de nieuwe droomomgeving eruit moet komen te zien. Is het een parelwit strand met palmbomen? Is het een dichte jungle? Een besneeuwde bergtop? Hoe ziet je omgeving er precies uit? Hoe specifieker je gedachten over de omgeving, hoe mooier het plaatje wordt. Dit komt namelijk doordat (zoals in hoofdstuk drie kort is besproken) zulke gedachten tijdens je dromen ook in beeld worden gebracht doordat onze visuele cortex (in het achterhoofd) zo actief is. Denk je aan een palmboom, dan wordt ook je herinnering aan hoe een palmboom eruit ziet actief. Dit verspreidt zich naar de visuele cortex, die ervoor zorgt dat het in een beeld wordt omgezet. Je ziet dus duidelijk een palmboom voor je in je droom. En zo gaat het ook voor alle andere dingen waar je aan denkt. Ook die komen allemaal terug in je droom.

Als je dus heel sterk en heel specifiek aan een nieuwe droomomgeving denkt waar je graag heen zou willen gaan, dan is de basis gelegd. Vaak duurt het enkele seconden voordat het ook daadwerkelijk in de droom terugkomt, maar dat komt goed uit. In die paar seconden kun jij dus mooi op zoek naar een manier om de nieuwe omgeving binnen te stappen (of vliegen of zwemmen of gewoon daar verschijnen). Een deur, een korte vliegreis of de straat uitlopen zijn namelijk allemaal manieren waarop je het voor jezelf – in je droom – aannemelijk kan maken dat je nieuwe omgeving ontstaat. En daardoor geloof je dus dat je in die nieuwe omgeving terecht gaat komen. Waardoor dat dus ook gebeurt. Als er echter geen bruikbare deuren, poortjes, afstandsbedieningen of andere zaken zijn kun je gewoon de draai-oefening of de concentreer oefening uit stap vier doen. Daardoor vervaagt de droom namelijk een beetje, en dat geeft weer ruimte voor nieuwe – door jouw gewenste – beelden.

Blijf echter altijd zo specifiek mogelijk:

Ik ben op mijn oude kamer in het ouderlijk huis. Ik ben lucide. Het is donker en ik vind deze droom niet zo leuk. Waar zal ik eens heen gaan? Oh ja, ik wil wel eens zien hoe de piramides eruit zien in mijn droom. Ik begin te rondjes te draaien, en kijk naar mijn handen. Mijn oude kamer vervaagt snel in een hoop strepen en ik voel mezelf rondtollen. Ondertussen denk ik aan de woestijn, want daar zijn immers de piramides. Om me heen is nu alles zwart. Ik zeg tegen mezelf: "Ik ben aan het dromen." Langzaam zie ik weer wat verschijnen. Veel geel, veel blauw. De zon lijkt te schijnen. Ik zie zand. De droom wordt stabiel, de beelden worden duidelijker. Nadat het beeld 'af' is kijk ik eens goed om me heen. Ik ben ergens midden in de woestijn, met alleen maar zand om me heen. Ik zit op een plat treinstel met zo 'n pomp waarmee je vooruit kan komen. Er is maar één spoor, en er staat een bord met: "Piramides: daarheen." Nee hè, moet ik nog helemaal gaan pompen om daar te komen! Geen piramides te zien.

Hier was ik dus niet specifiek genoeg; ik dacht aan de woestijn en niet aan de piramides waar ik eigenlijk naar toe wilde. Zo had ik het dus niet bedoeld, maar zo dacht ik het wel. En wat je denkt komt terug in je droom – niet wat je bedoelt. Jammer voor mij, al was de manier waarop ik door de droom in mijn hemd werd gezet ook wel weer grappig. Dromen blijven bijzonder: je kunt ze wel bijsturen en beïnvloeden, maar nooit helemaal bepalen. Daar zijn ze veel te eigenzinnig voor.

Extra oefeningen om lucide te worden

Bij de meeste lucide dromen zul je dankzij iets bijzonders uit de droom (zoals die pratende pinguin) erachter komen dat je aan het dromen bent. Er zijn echter nog andere manieren om lucide te worden in een droom. Zoals de lucide droom waarbij je vanaf het begin eigenlijk al weet dat het een droom is. Dus eigenlijk: je valt in slaap en gaat dromen, maar verliest je heldere bewustzijn niet. Je valt dus lucide in slaap, en de droom is van meet af aan lucide. Een voorbeeld:

Het is 4:18 in de ochtend. Ik draai me om, en probeer verder te slapen. Ik voel mezelf wegzakken en bemerk dat er rondom mij heen allemaal beelden ontstaan. Ik kan nog niet onderscheiden waar ik ben, maar volgens mij zie ik daar een sloot, en wat wilgen. Ik herken het ineens: ik ben op mijn oude atletiekvereniging! Ik kan alles steeds beter zien (het leek alsof er een waas voor mijn ogen hing) en herken nu duidelijk het gras, de nabijgelegen tennisvereniging, en het natuurgebied ernaast. Ik ben trouwens aan het fietsen. Ik weet – nog steeds – heel goed dat ik droom. Het grappige is dat ik daarnet nog in bed lag, en nu ben ik weer hier. Ik besluit eens even verder te fietsen, en merk dat er nog iemand achterop zit ook. Het is Maartje, en die ken ik weer van mijn studie. Vreemd, maar dan bedenk ik me dat in een droom alles mogelijk is.

Uiteraard is het nu ook weer mogelijk om de luciditeit te verliezen, maar het gaat erom hoe je erachter kwam dat je droomde (hoe je luciditeit ontstond). En in dit geval was dat besef er vanaf het in slaap vallen. Deze soort lucide dromen komen bijna nooit vanzelf voor, maar ze zijn wel aan te leren. Bij geoefende dromers tellen dit soort dromen voor ongeveer een kwart van alle lucide dromen.

Als je dit type lucide dromen wilt krijgen, zul je heel hard moeten oefenen: het is namelijk lastiger dan de werkelijkheidstest. Daar tegenover staat dat deze soort lucide dromen wel ontzettend boeiend zijn, en de inspanning meer dan waard. Zeker aan te raden voor mensen die last hebben van een verschijnsel als slaapverlamming of beelden zien voordat ze in slaap vallen. Bij hen beginnen hersenen al gedeeltelijk overschakelen in REM slaap voordat ze goed en wel aan het slapen zijn. Daarom is het voor hen ook makkelijker om het bewustzijn vast te houden terwijl de REM slaap start – kortom, om lucide in slaap te vallen.

Zorg dat je volledig ontspannen bent voordat je in slaapt valt. Of, als je midden in de nacht wakker bent geworden, zorg dat je ontspannen blijft liggen zodat je snel weer in slaap kunt vallen. Houd je ogen gesloten, en ontspan... Blijf tegelijkertijd goed opletten: Kijk of je – na enkele tot tientallen seconden – enige vage beelden ziet verschijnen. Doe dit heel passief (dus niet actief; ga de beelden niet zelf verzinnen), gewoon kijken of je wat ziet. Het is mogelijk dat er nu meerdere vage beelden achter elkaar op je netvlies verschijnen. Doe nog niets, en richt ook nog nergens je aandacht op. Laat de beelden maar over je heenkomen. Wacht gewoon totdat de beelden wat duidelijker en stabiel worden. Kijk rustig of er al iets van een omgeving ontstaat. Laat je als het ware – passief – de droom intrekken. Niet te snel – dan word je helemaal wakker en kun je opnieuw beginnen – en niet te langzaam – dan verlies je je luciditeit. Als de droom eenmaal stabiel genoeg is, ben je er: lucide in je droom! Wat ga je doen?

Nog een ander type lucide droom komt ook bijna nooit uit zichzelf voor. Bij deze lucide droom moet je namelijk overdag geheugen-oefeningen doen, en deze herhaal je als je 's nachts wakker wordt. Door die oefeningen 'onthoud' je als het ware dat je in slaap aan het vallen bent, en dat je dus zo gaat dromen. Je wordt dus niet lucide door de droom zelf, of vanuit het waken, maar door je geheugen. Een voorbeeld:

Ik ben 15 minuten wakker geweest (gelezen) en ga nu weer slapen. Ik zeg tegen mezelf: als ik straks droom, herinner ik me dat het een droom is. Als ik straks droom, herinner ik me dat het een droom is. Als ik straks droom, herinner ik me dat het een droom is. (Et cetera.) Ineens loop ik door de universiteit, en bemerk dat ik op weg ben naar een college. Ik ga de trap op, loop nu door de gang op de tweede verdieping, maar er staat me vaag nog iets bij. Wat was

er nou ook al weer? Ik probeer me iets te herinneren, en loop ondertussen door naar mijn kamer. Daar neem ik even de tijd. Ik krab op mijn hoofd. Er was iets, er was iets. Maar wat? Wat ook al weer? Ineens herinner ik het me. Ik droom! Ik zou onthouden dat ik droomde! En het is gelukt! Goed, wat nu?

Voordat je lucide kunt worden op deze manier moet je eerst je geheugen gaan trainen. Je wilt je namelijk in een droom ‘herinneren’ dat je aan het dromen bent. Je zegt tegen jezelf voor het slapen gaan: “Ik wil straks in een droom herinneren dat ik droom”. Dit moet je dan ook onthouden en *in* de droom herinneren. Deze oefening valt daarom in twee stukken uiteen.

- 1) Geheugen oefeningen overdag.
- 2) Geheugen oefeningen vlak voor het in slaap vallen.

De oefeningen van overdag verbeteren een apart gedeelte van het geheugen: het prospectief geheugen. Het prospectief geheugen is het gedeelte van het geheugen dat zich bezig houdt met de toekomst (= prospectief). Voorbeelden hiervan:

- Je hebt over een uur een gesprek met een leidinggevende en je wilt twee punten bespreken. Dan hou je die twee punten in je geheugen, en als je je leidinggevende spreekt, denk je eraan en begin je erover. (Je hebt het dus onthouden – en herinnerd.)
- Je gaat naar de supermarkt en wilt niet vergeten melk mee te nemen. In de supermarkt denk je aan de melk: ook een kwestie van prospectief geheugen.

Hetzelfde geldt voor afspraken die niet in je agenda staan, spullen die je ergens mee naar toe moet brengen, etc. Dit is allemaal mogelijk dankzij het prospectieve geheugen.

En dat gedeelte van het geheugen gaan we dan ook trainen:

Neem je voor om tijdens toekomstige acties te herinneren dat je met deze oefening bezig bent. Voorbeeld: je stapt over een uur in de auto / trein / bus. Dan zeg je nu tegen jezelf: op het moment dat ik in de auto stap, wil ik me herinneren dat er iets speciaals was (het was onderdeel van deze geheugen oefening). Stel je voor hoe het eruit ziet als je naar binnen stapt en gaat zitten in de auto of bus (of in de trein: staan). Beeld je even 10 seconden in dat je dit doet. En dan zeg je tegen jezelf: als ik dat doe, herinner ik me dat er iets speciaals was (ik wil me herinneren dat dit een oefening was).

Doe dit meerdere keren per dag, voor verschillende zaken. Dus als je in de auto / trein / bus stapt. Of de eerste keer als je wat tegen iemand zegt op een dag. Of als je je achter jouw bureau bevindt. Of als je in de supermarkt staat. Of als je door je straat loopt. Etcetera, etcetera. Het kan overal: Bij je eigen handelingen, plaatsen waar je naartoe gaat, dingen die je kunnen overkomen (bijvoorbeeld: een onbekende zegt wat tegen je). De enige eis is dat het over een bepaalde tijd in de toekomst is (van 10 min tot enkele uren).

Probeer er, nadat je je het hebt voorgenomen op bovenstaande wijze, niet meer aan te denken. Dat kan vrij moeilijk zijn (probeer nu maar eens niet aan een roze koe te denken; ga je gang...), maar schenk er gewoon niet teveel aandacht aan.

De oefening is geslaagd als je je in die situatie herinnert je dat er ‘iets speciaals’ was: de geheugen oefening die je wilde doen. Wees trouwens gerust als dit de eerste paar weken alleen maar af en toe lukt, want het kost enige moeite om een goed werkend prospectief geheugen te krijgen: het gaat stapje voor stapje. Wellicht heb je de eerste dag maar één van de tien toekomstige situaties ‘onthouden’, maar waarschijnlijk zal dat na enige tijd oplopen tot twee of drie van de tien, en daarna nog meer.

Als we alleen deze oefening overdag doen, dan zouden we een geweldig prospectief geheugen krijgen. We zouden dan geen boodschappenlijstjes meer nodig hebben als we naar de supermarkt gaan, en agenda’s zullen dan ook overbodig zijn. Alleen zullen we geen één

lucide droom extra krijgen. En daar is deze oefening nu juist voor, dus moeten we dit alles nog toepassen op dromen:

Als je 's nachts wakker wordt, niet meteen weer verder slapen (als je nooit vanuit jezelf wakker wordt, zet dan de wekker om een uur of half vijf). Probeer eerst je droom helemaal te herinneren op de manier die beschreven staat bij stap een, en schrijf deze op. Doe dit met een nachtlampje, of sta even op. Het is de bedoeling om nu even kort – ongeveer vijftien minuten – iets te gaan lezen om je hersenen (en het prospectieve geheugen) wat actiever te maken. Behalve lezen kun je dan ook denken aan een kruiswoordpuzzel oplossen, of iets opschrijven, etc. TV kijken werkt niet zo goed, want dat is te passief en vergt te weinig hersenactiviteit. Na zo 'n vijftien minuten ga je weer liggen en ontspan je jezelf. Zorg dat je lekker ligt. Speel vervolgens in je hoofd de droom af die je net hebt opgeschreven: van het begin tot het einde, dus in de normale volgorde. Zeg tegen jezelf: als ik straks aan het dromen ben, herinner ik me dat ik aan het dromen ben. Denk daarbij aan je droom die je net hebt gehad. Doe dit opnieuw: speel de droom nog een keer af, en zeg hetzelfde tegen jezelf. De kans is groot dat je na twee of drie keer de droom herhaald te hebben in slaap valt, en verder droomt met dezelfde droom. En dan komt het van pas dat je wilde onthouden dat je droomde: in die droom die nu verder gaat beseft je vaag dat er 'iets' aan de hand was. Dat is je prospectieve geheugen, dat roept: je wilde het je herinneren dat je droomde. En dat doe je nu!

Let dus goed op dit soort vage gedachten zoals: “Er is iets aan de hand, maar wat was dat ook al weer?” Dat is het teken dat je herinnert dat je *aan het dromen bent*. En als je dat dan beseft (“Hé, dit is een droom!”) ben je lucide en kun je vervolgens doen wat je maar wilt. Je hebt een lucide droom.