

De complete droomencyclopedie

Pamela Ball bij Boekerij:

Het groot dromenboek
Het groot handboek voor de heks
Helder dromen
De weg naar wijsheid
Droomencyclopedie
10.000 dromen verklaard
De complete droomencyclopedie

PAMELA BALL

De complete droomencyclopedie

10.000 dromen verklaard

Vertaald door Cora Brouwer
en Nicole Seegers



Eerste druk 2008
Twaalfde druk 2026

ISBN 978-90-492-1204-9
ISBN 978-94-023-0492-3 (e-book)
NUR 720

Oorspronkelijke titel: *The A to Z of Dream Interpretation*
Vertaling: Cora Brouwer en Nicole Seegers
Omslagontwerp- en beeld: © Villa Grafica
Zetwerk: Mat-Zet bv

© 2008 Arcturus Publishing Limited, London
© 2008 Nederlandse vertaling Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam

De uitgever heeft ernaar gestreefd alle rechten van derden te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen contact opnemen met Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, 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. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

INHOUD

INLEIDING

7

MODERNE DROOMINTERPRETATIE EN -ANALYSE

8

SPIRITUEEL DROMEN

9

GEÏNSPIREERDE DROMEN

10

DE HYPNOGOGE EN HYPNOPOMPISCHE STADIA

11

SLAAPSTOORNISSEN

12

SOORTEN DROMEN

15

EEN DROOMDAGBOEK BIJHOUDEN

17

JE DROOM VASTLEGGEN

18

DROOMMANAGEMENT

18

INZICHT EN UITLEG KRIJGEN

19

SYMBOLIEK

20

SPIRITUELE BEELDEN

22

ARCHETYPEN

27

A tot Z

37

Sleutel tot de tekens



spirituele betekenis



psychologische/emotionele perspectief



alledaagse invalshoek



betekenis specifiek voor mannen of vrouwen

INLEIDING

‘De man die tijdens zijn wakende uren niet luistert naar de sublieme fluistering van zijn overzelf zal gemakkelijker reageren tijdens de uren dat hij droomt, wanneer de sluier dunner is; deels omdat zijn egoïstische wil meer ontspannen is en deels omdat hij veel dichterbij de bron van bewustzijn is.’

PAUL BRUNTON

Paul Brunton was een van de beste mystici van de twintigste eeuw en hij overbrugde de kloof tussen het spirituele en het stoffelijke op zijn eigen onnavolgbare wijze. Voor hem begonnen dromen in het spirituele bereik en manifesteerden ze zich in het stoffelijke. Tijdens de slaap zijn we beter in staat naar het innerlijke zelf te luisteren en het te begrijpen dan we dat in het wakende bestaan kunnen.

Hij zei verder: ‘Dromen met zo’n superieur en spiritueel karakter zullen rijke vruchten dragen als de man wakker is.’ Hij was zich ervan bewust dat droominterpretatie een integraal onderdeel is van het begrip van de spirituele dimensies en het spirituele zelf.

Dromen zijn wellicht een aspect van de menselijke geest en een integraal deel van alle aspecten van kennis, maar ze blijven mysterieus, hoe we er ook naar kijken. Vanuit een spiritueel opzicht helpen ze ons het goddelijke begrijpen; vanuit psychologisch opzicht vergroten ze het begrip van onszelf en vanuit een alledaagse invalshoek verklaren ze de wereld waarin we leven.

Naar analogie van Brunton is elke interpretatie als volgt opgezet:

Eerst is er de spirituele betekenis, die wordt aangegeven door het symbool ☿, dan het psychologische/emotionele perspectief met het teken ♀, gevolgd door de alledaagse aspecten met het teken ☐. Sommige lemma’s hebben nog een vierde interpretatie met seksespecifieke betekenissen ♀♂. Er kan nooit een theorie bestaan die op iedereen van toepassing is – we moeten allemaal eerlijk genoeg zijn om toe te geven dat we iets niet weten en vervolgens bereid zijn uit elke theorie te nemen wat bij ons lijkt te passen.

We kunnen dit boek dus als een woordenboek gebruiken; door eerst te kijken naar de componenten die we moeten begrijpen en dan, als dat nodig is, de droom te reconstrueren zodat we het hele verhaal begrijpen. Om je begrip en je droomvocabulaire te vergroten wordt er in het A tot Z-gedeelte uitgebreid naar andere lemma’s verwezen: soms naar vergelijkbare beelden, soms naar andere lemma’s met vergelijkbare betekenissen. Vaak wordt er in de lemma’s terugverwezen naar deze inleiding op de archetypen (een bewezen bron van beelden) en naar symboliek en spirituele beelden. Geleidelijk bouw je je eigen categorieën

aan betekenissen op en hopelijk merk je gaandeweg dat de inhoud van je dromen betekenisvoller wordt en deel gaat uitmaken van je leven van alledag.

Sommige verklaringen konden in de Nederlandse versie niet worden opgenomen in het oorspronkelijke lemma, omdat de logica in de vertaling verloren ging. Deze verklaringen zijn meestal bij een ander, logischer, lemma ondergebracht.

MODERNE DROOMINTERPRETATIE EN -ANALYSE

Het woord 'interpreteren' is, zo hebben we gevonden, van onbekende herkomst, maar waarschijnlijk verwant aan een woord in het Sanskriet dat 'verspreiden' betekent. Droominterpretatie betekent vervolgens dan iets als 'dromen onder anderen verspreiden'. Wat alle droominterpretaties gemeenschappelijk hebben, is dat het originele materiaal waar dromen uit worden samengesteld, verborgen is.

Het werk van de gerenommeerde en buitengewoon invloedrijke psychoanalyticus Sigmund Freud was gebaseerd op de overtuiging dat dromen vermomde uitingen waren van wat er zich onder de oppervlakte van de geest afspeelde. Carl Jung, oorspronkelijk een leerling van Freud, werkte vanuit een spirituelere invalshoek en zei: 'Dromen kunnen uitingen zijn van onontkoombare waarheden, filosofische uitspraken, illusies, wilde fantasieën... verwachtingen, irrationele ervaringen, zelfs telepathische visioenen en Joost mag weten wat nog meer.' Herbert Silberer, een tijdgenoot van beiden, benaderde het veel mystieker en bestudeerde het stadium tussen waken en slapen. Hij kwam tot de theorie van de introversie, waarbij iemand moet afdalen in de ziel/psyche, waaruit veel informatie en kennis kan worden opgedaan.

Calvin Hall ontwikkelde halverwege de twintigste eeuw een cognitieve (met betrekking tot intellectuele activiteit) droomtheorie die inhoudt dat dromen uiting geven aan 'concepties' van het zelf, familieleden, vrienden en de sociale omgeving. Samen met Robert van de Castle ontwikkelde hij de kwantitatieve analyse van de droominhoud; misschien wel de eerste keer dat wetenschappelijke methoden werden losgelaten op de droomanalyse. Hij zag de inhoud van de droom ook als metafoor – iets wat staat voor iets anders: een symbool.

Aan het einde van de jaren zestig van de vorige eeuw ontwikkelde Fritz Perls zijn eigen filosofie van 'Gestalt', wat iets betekent als 'geheel'; hij geloofde dat het mogelijk was die delen van onze persoonlijkheid die verborgen of kwijtgeraakt waren, terug te vinden. Hij noemde dromen 'de koninklijke weg naar integratie'. Als elk beeld in de droom een deel van onszelf is waarvan we zijn vervreemd, dan is het verstandig te bezien of het nodig is elk deel van de droom zijn eigen stem te geven en de mogelijkheid zich te uiten en zo weer een geheel te worden. Door integratie kan dit geheel dan deel gaan uitmaken van een groter geheel. Deze benadering sluit aan bij Jungs theorie van de archetypen, waar we later op in zullen gaan.

Calvin Halls methode van droomanalyse vormde de aanzet tot veel onderzoek en tot op de dag van vandaag wordt er gediscussieerd over wiens droomtheorieën de juiste zijn. Voor de leek lijkt het erop dat de argumenten in twee kampen kunnen worden ondergebracht, grof gezegd: hoe we dromen en waarom. Er is nog steeds veel onduidelijkheid, omdat degenen die ervan overtuigd

zijn dat dromen een puur neurologische oorzaak heeft, geen redelijk antwoord kunnen geven op de vraag hoe de beelden worden samengebracht om een droom te vormen. Zij lijken te geloven dat het proces in essentie chaotisch is en mogelijk betekenisloos. Degenen die geloven dat dromen een functie van het cognitieve brein is – het wetende deel – vinden het moeilijk de willekeurigheid van de beelden te verklaren.

G. William Domhoff van de University of California, die Halls methoden met goed gevolg heeft gebruikt, heeft waarschijnlijk de eenvoudigst te begrijpen conclusie getrokken:

‘Dromen kan het beste worden begrepen als een graduele cognitieve prestatie die afhankelijk is van de rijpheid en het onderhoud van een specifiek netwerk in de voorhersenen. De output van dit neurale netwerk voor dromen wordt enerzijds geleid door een “continuïteitsprincipe” dat gerelateerd is aan persoonlijke zaken/zorgen en anderzijds aan een “repetitieprincipe” dat te maken heeft met voorbijge emotionele kwesties.’ [Domhoff, G.W. (2001). *A new neurocognitive theory of dreams. Dreaming*, 11, 13-33.]

Er is ontdekt dat de noodzakelijke zenuwverbindingen die nodig zijn voor wat ‘samenhangend dromen’ kan worden genoemd, in het voorste deel van het brein (de voorhersenen) niet voldoende zijn gerijpt tot ongeveer de leeftijd van negen jaar. Dit lijkt erop te wijzen dat de nachtmerries die erg jonge kinderen hebben een functie van het onrijpe brein zijn.

De persoonlijke zorgen van de dromer – wat er in het hier en het nu met hem gebeurt – wordt door de dromende geest gekoppeld aan wat er in het verleden is gebeurd en een emotioneel effect op hem heeft gehad. Los van het argument dat de hersenen eerst moeten rijpen voor ze informatie kunnen verwerken, kun je ervan uitgaan dat een kind niet over voldoende wakende levenservaring beschikt om zulke verbanden te kunnen leggen.

Wanneer de dromende geest verbanden legt en beelden van vergelijkbare ervaringen samenvoegt (Freud noemde dat ‘condensatie’), is dat een metafoor. Een metafoor in dromen is eigenlijk het opmerken en uiten van gelijkenissen. Dromen zijn dus, volgens Ernest Hartmann, een van de belangrijkste pleitbezorgers van dit idee, een verklarende metafoor. Door het onderstrepen van de gelijkenis gaan we begrijpen. Over het algemeen werken dromen met wat er op dat moment in ons leven gebeurt, maar ze nemen ook beelden uit het verleden, ideeën en concepten mee in een poging ons te laten begrijpen en te laten omgaan met wat ons verontrust. Hierdoor kunnen we de verborgen betekenis objectiever ontdekken.

Een droommetafoor neemt een wat abstract idee als angst en maakt er een herkenbaar beeld van (een monster). De beste interpretator van die beelden is natuurlijk de dromer zelf, maar het kan helpen om de algemene betekenis van die beelden te kennen. De taal van dromen is universeel.

SPIRITUEEL DROMEN

Dromen kunnen een nuttig hulpmiddel zijn, onze blik verbreden en ons beter laten waarderen wat er in onze wereld en de wereld in het algemeen gebeurt. De kennis en de informatie die we in dromen vergaren, openen een hele bibliotheek

aan creativiteit die ons ter beschikking staat als we er de moed voor hebben. Jammer genoeg wordt de inhoud van een droom bij het wakker worden gemakkelijk vergeten. We moeten leren onze dromen vast te leggen en hieronder staat daarvoor een eenvoudig te volgen methode.

Dromen geven ons tevens toegang tot een andere dimensie van het zijn – spiritualiteit en het intrinsieke gebruik van macht. Veel oosterse culturen zien de slaap als een voorbereiding op de dood en derhalve als een leerervaring. Een definitie van spiritualiteit is ‘het bewust zijn van andere dimensies van bestaan voorbij het puur stoffelijke en tastbare’.

Dromen zijn een uiting van het spirituele en ook een brug naar het tastbare. Het is interessant dat veel schrijvers, kunstenaars, dichters, wetenschappers en technici hun dromen creatief kunnen gebruiken. Zulke mensen zijn beter in lateraal denken en herinneren zich hun dromen vaak beter, waardoor ze een kwantumsprong in hun begrip kunnen maken. Wetenschappers en technici zijn over het algemeen logischer en rechtlijniger denkers en zullen niet noodzakelijkerwijs hun dromen aanvaarden zonder de realiteit in het wakende bestaan te kunnen toetsen.

Het is echter wel gebeurd. Een uitstekend voorbeeld van dit proces is de droom van Friedrich Kekule over de structuur van het benzeenmolecuul. Kekule probeerde het raadsel van deze structuur op te lossen en hij droomde dat het belangrijkste aspect was dat de moleculen een complete ring vormden, die hij zag als een slang die zijn eigen staart opat. Als je in gedachten houdt dat er aan het einde van de negentiende eeuw veel minder bekend was over de chemie, dan vormde deze droom in elk geval een doorbraak in kennis.

Deze benzeenring vormde de basis voor de hele moleculaire scheikunde. Dit droomsymbool wijst op de ouroboros (het symbool voor de cyclus van het bestaan), die vaak in de magie wordt gebruikt als bescherming.

GEÏNSPIREERDE DROMEN

Tegenwoordig zullen veel mensen zeggen dat ze na een droom een creatieve inval kregen. Het is alsof het ontbrekende stukje van de puzzel op zijn plaats valt, waardoor ze het hele plaatje kunnen zien en zo een creatief probleem kunnen begrijpen. Vaak blijft een flard muziek, poëzie of overduidelijk kreupelrijm hangen, dat bij nadere beschouwing niet zo mooi of overtuigend is als het in de droom leek, maar dit kan de sleutel bevatten die nodig is om verder te gaan met het project.

De geest kan openstaan voor mogelijkheden en potentiëlen die ver voorbijgaan aan het wakende bewustzijn. Meditatie kan vaak helpen bij dit proces van creatief dromen, of we het nu voor we gaan slapen gebruiken om het creatieve zelf open te stellen, of na het dromen om tot een beter begrip te komen.

Een onderdeel van het gebruik van inspiratie als een droomwerktuig is het vermogen de beperkingen die ons worden opgelegd door de maatschappij waarin we leven, te verwijderen. We moeten zelf weten en begrijpen wat ons tot de unieke individuen maakt die we zijn en hoe we onze beste eigenschappen naar boven brengen. Het opgroeiende kind, dat naarmate het ouder wordt steeds

meer begrijpt, is een goede mal voor spirituele en creatieve groei.

Als volwassenen, terdege beseffend dat we deel uitmaken van een groter geheel, kunnen we beginnen de verantwoordelijkheid te nemen voor het scheppen van een beter, voller bestaan voor onszelf en eindelijk accepteren dat we, door dat te doen, aan een betere en stabielere toekomst bouwen. Welk stadium van begrip we ook hebben bereikt; dromen kunnen ons helpen en aanmoedigen, of aangeven dat we een bepaald pad volgen dat de moeite niet waard is.

Dromen kunnen worden gezien als zelfstandige gebeurtenissen en als zodanig worden geïnterpreteerd. Of ze ergens op slaan en of we de keuze maken iets te doen met de gegeven informatie wordt alleen door ons bepaald. We kunnen dromen ook aanvaarden als een expressie van het onbewuste creatieve zelf, die een boodschap kan bevatten in óf een gemakkelijk te begrijpen vorm óf in de taal van de symboliek, waarvan op het eerste gezicht de betekenissen niet eenvoudig te ontwaren zijn.

Wanneer we de creativiteit achter het droomproces beginnen te herkennen, stellen we ons open voor verschillende manieren om onze talenten en vermogens op een nieuwe manier te benaderen.

DE HYPNOGOGE EN HYPNOPOMPISCHE STADIA

Met enige oefening kunnen de stadia tussen waken en slapen (of zelfs slapen en waken) momenten zijn waarop wensen en verlangens inhoud krijgen en op een bijzonder magische manier realiteit worden.

Kort gezegd ligt het hypnogoge stadium tussen waken en slapen en is het hypnopompische stadium dat tussen slapen en waken. De beste verklaring van de twee stadia komt uit het spiritualisme. De astrale niveaus zijn die bewustzijnsniveaus waar de verschillende gedachtevormen worden opgeslagen en in de hypnogoge en hypnopompische stadia heeft de geest daar enige toegang toe, zonder echte geestverschijningen te zien.

Herbert Silberer wilde moderne ideeën laten samensmelten met mystieke denkprocessen met behulp van de 'tussenstadia'. Dit maakt deel uit van de spirituele 'transmutatie van de ziel', die in de meeste mystieke tradities ter wereld wordt aangetroffen. Zijn boek *Probleme der Mystik und Ihrer Symbolik* is op zichzelf een mystiek werk en is niet langer een puur wetenschappelijk werk of psychologische studie.

Hoewel droominterpretatie op zichzelf geen begrip van de 'hypno'-stadia vereist of omgekeerd, kunnen we droombeelden en de hypnostadia vaak gebruiken om ons spirituele werk te versterken. Het halve bewustzijn en de halve droomstaat van het hypnogoge stadium bieden ons de mogelijkheid een gedachtegang te volgen die problemen op een welhaast magische manier kan oplossen. Leren in dit stadium gezangen, zegeningen of gebeden te gebruiken, evenals kleuren en symboliek, kan veel opleveren. Een zo'n mantra zou kunnen zijn:

Moge het goede dat ik heb gedaan, blijven.

Moge het kwade dat ik heb gedaan, worden weggespoeld.

Tijdens het hypnogoge stadium staat de geest in de luie stand en kan het beschouwen van de dag tot verrassende inzichten leiden over ons gedrag of onze opvattingen. Door het gebruik van dit pre-slaapstadium om het materiaal van de dag te ‘downloaden’ kan de geest vervolgens diepere en betekenisvollere beelden dromen. Als we die dromen begrijpen, biedt dat ons later de mogelijkheid ons leven beter te beheersen. We leren spiritueel en creatief te dromen in plaats van dat we dromen als stortplaats gebruiken. De volgende dag beginnen we met een schone lei en we kunnen het hypnopompische stadium gebruiken om de komende dag te ordenen.

Het kan een spannende periode zijn waarin van alles mogelijk is, zoals het onderzoeken van telepathie, ESP (Extra Sensory Perception, buitenzintuiglijke waarneming), helen, enzovoort. Het is aan ons wat we willen onderzoeken.

Het is inherent aan ESP-flitsen dat ze symbolisch, onduidelijk en hallucinatoir zijn. Wanneer ze zich spontaan voordoen in de ‘hypno’-stadia, worden ze eerder als valide aanvaard en zijn ze op dezelfde manier te interpreteren als droombeelden. Als we beter geoefend zijn in het werken in dat stadium, zijn we beter in staat de magische spirituele en paranormale zintuigen te gebruiken als we dat willen. We zijn in staat gebruik te maken van een veel creatievere input dan ons ‘normale’ bewustzijn.

Hallucinaties

Wanneer we dromen is alles wat we zien sowieso van hallucinatoire aard. We aanvaarden wat we zien gewoonlijk als echt en in het droomstadium zelf trekken we het niet in twijfel. Pas naderhand, wanneer we over de droom nadenken, realiseren we ons hoe raar het was. Tijdens dromen kunnen dingen eigenschappen van andere voorwerpen en andere gevoelens aannemen.

Dromen scheppen een eigen werkelijkheid, ze doen het onverwachte – iets wat in het normale wakende leven totaal onlogisch en surrealistisch zou zijn; het lijkt alsof we observeren wat er gebeurt. Zelfs ons eigen handelen kan iets raars hebben en we kunnen dermate vrij zijn dat we een totaal nieuw concept creëren van onze eigen vaardigheden, gedachtepatronen en zelfs ons verleden. Vaak kunnen we dromen dat we in het verleden dingen hebben gedaan die we nog nooit hebben gedaan, of we kunnen ons voorbereiden om in de toekomst dingen te doen waarvan we evenmin verwachtten dat ooit te doen.

De hallucinatie die we in dromen meemaken, kan ook het gevolg zijn van directe boodschappen van het onbewuste – de geest wordt psychologisch vrijgemaakt zodat hij op zijn eigen tempo kan ‘rondzwerven’, waardoor verborgen herinneringen, beelden en gedachten op zo’n manier bovenkomen dat we de input aankunnen, terwijl we daar in het echte leven misschien niet toe in staat zijn geweest. We scheppen een realiteit die bij een handeling past, in plaats van het scheppen van een handeling die bij de realiteit past.

SLAAPSTOORNISSEN

Een aantal slaapstoornissen zijn vermeldenswaard, vooral omdat zo’n stoornis de kwaliteit en kwantiteit van ons dromen beïnvloedt.

Slapeloosheid

Dit is waarschijnlijk de bekendste slaapstoornis en veel mensen leiden eraan. De oorzaken lopen van depressie tot stress tot lichamelijke problemen. Om onze eigen slapeloosheid te begrijpen is het noodzakelijk de onderliggende oorzaken te begrijpen en die aan te pakken. In het geval van lichamelijke problemen kan het helpen een bepaalde routine te volgen, zoals een vaste tijd om te gaan slapen, en ook alle bekende manieren om het probleem aan te pakken, zoals hete baden en massage.

Het is het vermelden waard dat in de Chinese geneeskunst de theorie bestaat die zegt dat sommige energielijnen in het lichaam op bepaalde momenten van de dag of nacht tot rust worden gebracht of gestimuleerd, en dat bepaalde onevenwichtigheden, wanneer ze zijn geïdentificeerd en behandeld, behulpzaam zijn bij het behandelen van slapeloosheid. De organen in het lichaam beheersen allemaal bepaalde psychologische en fysiologische processen en het begrip hiervan, het werken met het principe en het gebruik van alternatieve methoden als acupunctuur, creatieve visualisatie of meditatie, kan helpen. Er wordt gezegd dat tien minuten mediteren gelijkstaat aan vier uur slapen 's nachts, dus zou het enorm helpen als we onze levensstijl zouden kunnen aanpassen. Slapeloosheid is een lastig probleem, niet in het minst omdat het niet alleen invloed heeft op individueel niveau, maar ook van invloed is op de omgeving.

Slaapapneu

Een andere slaapstoornis is slaapapneu. Dit doet zich voor wanneer de slaper ophoudt met ademen. Dit kan wel een minuut duren. Hierdoor wordt de slaap onderbroken en is de patiënt zelden uitgerust. Deze aandoening vereist gekwalificeerde medische aandacht.

Narcolepsie

De studie van narcolepsie, een aandoening waarbij mensen midden in een bewuste activiteit in slaap kunnen vallen, heeft informatie opgeleverd over spierbewegingen tijdens de slaap. Onder normale omstandigheden is er een hersengebied dat de spierbeweging onderdrukt. Dit wordt de *pons* genoemd. Als dit gebied beschadigd is of onderdrukt wordt, doen zich volledige spierbewegingen voor die verband houden met de droom. Zulke bewegingen lijken niet op overlevingstechnieken en lijken niet sociaal gemotiveerd te zijn, maar ze zijn een vorm van een ontspanningsmechanisme waardoor de dromer met emoties en trauma kan omgaan. Als onderdeel van dat proces kan men spontaan gaan bewegen of spreken. Dit is verwant aan automatisme, dat zich kan voordoen bij bewustzijnsveranderingen die in veel religieuze praktijken voorkomen.

Nachtmerries

Nachtmerries en angstdromen hebben een gevoelsintensiteit die we op andere momenten zelden ervaren. De gebruikelijkste karakteristiek is de behoefte te vluchten, dus om weg te rennen van de situatie. De fysiologische reactie op angst, namelijk *fright*, *fight*, *flight* (en dan in het wakende stadium: onderwerping), lijkt hier een rol te spelen, behalve dat we meestal wakker worden voor

de onderwerping plaatsvindt. Het is bijna alsof het te pijnlijk is om dat onderwerpingsstadium te bereiken. Bij het ontwaken is er bijna onvermijdelijk sprake van enorme opluchting omdat je bent ontkomen. Nachtmerries hebben zes belangrijke oorzaken. Het zijn:

- a Jeugdherinneringen aan intense emoties. Deze draaien vaak om verlies en er is wel gezegd dat zulke dromen te maken hebben met het geboorteproces en de scheiding van de moeder.
- b Angsten uit de kindertijd, die misschien ook draaien om dezelfde situatie, hoewel de angsten in dit stadium ook gaan over de angst aangevallen te worden en onrustgevoelens over onze innerlijke drijfveren. Dit kan te maken hebben met de behoefte van het kind om te overleven en om de basale behoeften aan voeding, warmte en onderdak te bevredigen. (Er is wel opgemerkt dat het kind zich terugtrekt in een eigen wereldje als deze behoeften niet worden bevredigd. Als het kind zijn woede onderdrukt, kan die woede later in nachtmerries naar buiten komen.)
- c Bij het posttraumatisch stresssyndroom, waar ook de basale behoefte aan overleving wordt bedreigd, heeft men ontdekt dat de ervaren angst nog na lange tijd boven kan komen. Sommige mensen hebben vele jaren na de gebeurtenis nog nachtmerries. Het lijkt erop dat het brein niet in staat is geweest om het trauma voldoende te verwerken om degene die aan het syndroom lijdt rust te gunnen.
- d De gewone dagelijkse overlevingsdrift kan bij volwassenen bovenkomen als angst voor de toekomst of angst voor verandering en groei. In essentie is het de angst voor het onbekende.
- e Sommige nachtmerries draaien om een duidelijk voorgevoel. Of dit voorspellende dromen zijn is nog onbeslist. Wat wel waar lijkt te zijn is dat de mens in staat is informatie op een gesublimeerd niveau op te pikken zonder die informatie te begrijpen.
- f Een ernstige ziekte met alle zorgen rondom de dood kan natuurlijk voor nachtmerries zorgen. Therapie en counseling zouden behulpzaam kunnen zijn.

Zich herhalende dromen

Zich herhalende dromen kunnen een element van angst in zich hebben. Het kan zelfs zo zijn dat ze door angst worden opgeroepen. De setting van de droom kan altijd hetzelfde zijn. De karakters in de droom zijn onveranderlijk, of het thema is altijd hetzelfde. Vaak beginnen de angsten en opvattingen pas te veranderen als we onze dromen gaan onderzoeken en is er pas dan niet langer sprake van een gewoontereactie.

Slaapwandelen en praten in de slaap

Slaapwandelen en praten in de slaap schijnen zich beide voor te doen als onderdeel van een reactie op stimuli. Praten in de slaap schijnt een rol te spelen bij het verwerken van zorgen. Slaapwandelen lijkt ook een doel te hebben, namelijk dat de slaapwandelaar zal proberen een gestarte handeling af te maken.

SOORTEN DROMEN

Het wordt algemeen erkend dat dromen vaak uit twee soorten bestaan, door Jung ‘grote’ en ‘kleine’ dromen genoemd. Met enige oefening kunnen we die op twee manieren noteren; als we er bijvoorbeeld voor kiezen onze dromen op te schrijven in twee verschillende boekjes. Belangrijke dromen worden vaak gemakkelijk herinnerd en we herkennen hun relevantie vrij snel, terwijl het belang van mindere dromen niet duidelijk wordt voordat alle thema’s en dimensies onderzocht zijn. Het is vaak de moeite waard belangrijke en minder belangrijke dromen te vergelijken. De thema’s die eerst aan de orde komen in ‘grote’ dromen worden vaak onderstreept en beter begrepen in daaropvolgende ‘kleine’ dromen. Hoe beter we worden in het noteren van onze dromen, hoe gemakkelijker we ze terug kunnen halen.

Een andere manier om dromen in categorieën te verdelen is om ze onder te brengen in ‘goede’ en ‘slechte’ dromen. Met toegenomen kennis kan de dromer vaak de slechte afloop van een droom veranderen in een goede. Dit wordt de RISC-techniek (*recognize, identify, stop, change*) genoemd en deze werd in Amerika als een therapeutisch middel ontwikkeld. De vier stappen zijn:

1. Herken een slechte droom als die zich voordoet.
2. Identificeer het slechte gevoel.
3. Stop de droom.
4. Verander het negatieve in iets positiefs. Aanvankelijk kan het nodig zijn wakker te worden om een van deze stappen te ondernemen. Geleidelijk zullen we, als onze vaardigheden toenemen, dit kunnen doen terwijl we blijven slapen.

Omdat er op psychologisch niveau ongeveer zes weken nodig zijn voordat veranderingen plaatsvinden, moeten we geduld hebben met onszelf wanneer we deze nieuwe technieken leren. Vaak bemerken we veranderingen in attitude vrij snel, maar het wordt geen gewoonte tot ongeveer zes weken later, omdat er tijd voor nodig is om die attitudes in onze geest te verankeren. Aangenomen dat we bereid zijn te veranderen, zijn wij zelf vaak het meest verrast door de verandering van bewustzijn. We kunnen beter omgaan met kwesties die we voorheen moeilijk vonden, of we merken dat innerlijke conflicten gemakkelijker en efficiënter worden aangepakt. Door met tegengestelden te werken – hoe die zich ook presenteren – worden die tegengestelden in het wakende bestaan eerder aanvaard en beter aangepakt.

In dromen is er soms sprake van een intense emotie die buitengewoon beangstigend kan zijn. In het leven van alledag zijn we niet in staat zo’n emotie te voelen, maar om de een of andere reden staan we onszelf als we slapen toe – in nachtmerries bijvoorbeeld – doodsbang te zijn. Het is bijna alsof we weten dat we uit de situatie kunnen ontsnappen door gewoon wakker te worden.

Angstdromen

Een van de meest frequente droomthema's is de angst. Angstdromen – minder intens dan nachtmerries – geven ons vaak de mogelijkheid om de aspecten van ons leven die ons moeilijkheden opleveren, opnieuw af te spelen en zo te vangen. Verontrustende elementen in onze dromen stammen uit onze herinneringen, losse gedachten of indrukken en onze eigen emoties die we bewust onderdrukken tijdens de wakende uren.

Gesublimeerde zorgen en problemen kunnen in angstdromen veilig naar de oppervlakte komen. Ofschoon het kan lijken alsof de beelden het belangrijkste deel van zo'n droom vormen, is het eigenlijk de ervaren emotie die herkend en onder ogen gezien moet worden. Door dit te doen kunnen we omgaan met gewone, alledaagse angsten. Dromen die worden geassocieerd met verdriet, vooral in verband met de dood van je partner, zijn een bijzonder schrijnende vorm van angstdroom en zijn een noodzakelijk onderdeel van het herstel.

Dromen kan ons de mogelijkheid bieden bewust met onze angsten in contact te komen en ze te onderzoeken. Als we niet bij onze angstgevoelens of emotionele pijn kunnen komen, laten we ons erdoor beheersen. Door opzettelijk onze verborgen angsten onder ogen te zien, kunnen dromen ons informatie geven over wat we moeten doen en hoe we fouten kunnen vermijden. Door middel van verborgen angsten kunnen onze verwachtingen met betrekking tot de toekomst worden onthuld.

Voorspellende dromen

Voorspellende dromen zijn een interessant fenomeen. Niet iedereen is er van overtuigd dat ze werkelijk bestaan. Laten we het erop houden dat als angsten worden aangepakt en er meer inzicht is gewonnen, de droomfunctie soms toegang krijgt tot informatie over de beste handelwijze en die door middel van beelden kan doorgeven. Die handelwijze wordt dan door de dromer gekozen, hoewel het kan zijn dat de bewuste geest de situatie slechts schoorvoetend aanvaardt.

Magische en spirituele dromen

Magische en spirituele dromen maken ook deel uit van het bewustzijnskader, ofschoon er mensen zijn die hun bestaan zullen ontkennen. Het is bewezen dat dromen informatie geven op meer esoterische manieren. Getallen en kleuren en alle daarin besloten symboliek zijn een valide onderdeel van droominterpretaties en met een beetje kennis kunnen zij een structuur scheppen die toegang geeft tot wat anders verborgen informatie zou zijn. Op die manier wordt toegang verschaft tot een op wijsheid gebaseerde traditie en tot rituelen en ceremoniën die rondom de kennis van symboliek zijn opgebouwd. Persoonlijk beheer van je creatieve kant wordt mogelijk door zowel dromen als het gericht gebruiken van kracht in de wakende fase, en dromen kunnen als monitor voor correct gedrag functioneren.

EEN DROOMDAGBOEK BIJHOUDEN

Een droomdagboek – een verslag van alle dromen die we ons kunnen herinneren – kan een fascinerende, maar enigszins moeilijke opgave zijn. Over een langere periode, waarbij het dagboek ons vanuit allerlei invalshoeken informatie kan verschaffen, is het een bijzonder efficiënt hulpmiddel bij de interpretatie van dromen.

Het kan zo zijn dat we merken dat we een periode meemaken waarin de meeste of al onze dromen rondom een bepaald thema draaien, bijvoorbeeld dat van goden en godinnen. Wanneer we het gevoel hebben dat we die reeks dromen begrijpen, kunnen we hetzelfde thema in het wakende bestaan onderzoeken en onze kennis vergroten.

Het kan interessant zijn om te ontdekken dat maanden of misschien jaren later hetzelfde patroon en thema weer voorkomt, met aanvullende informatie en helderheid. Door een droomdagboek bij te houden en tegelijkertijd de methoden en resultaten van onze overpeinzingen bij te houden, zijn we in staat te volgen en in kaart te brengen welke voortgang we boeken om een spirituele adept te worden.

Het dromende zelf is hoogst efficiënt, want het blijft op verschillende manieren informatie aanbieden, totdat we de boodschap hebben begrepen. Tegelijkertijd kan datzelfde dromende zelf erg inefficiënt zijn omdat de informatie versluierd kan zijn door vreemd materiaal en symboliek, en tussen de rommel uit moet worden gevist. Het is aan jou om te bepalen welke verklaring het relevantst is, dus als je je dromen als een spiritueel of paranormaal hulpmiddel gebruikt, zul je ze in dat licht interpreteren.

Er bestaan tegenwoordig een aantal softwareprogramma's om je te helpen de droominhoud te kwantificeren. Sommige mensen dromen heel veel en andere minder en veel meer mensen hebben zelden een 'grote droom'. We dromen allemaal elke nacht, vaak zonder ons er iets van te herinneren, hoewel het er wel op lijkt dat hoe beter we leren ons onze dromen te herinneren, hoe beter we in het dromen worden. Het is alsof de 'spier' bij meer gebruik beter gaat reageren.

Een droomdagboek maakt het ons niet alleen mogelijk toegang te krijgen tot de inhoud van onze dromen, maar ook tot ons droompatroon. Hieronder staan een aantal stappen die nodig zijn als je op een efficiënte manier een droomdagboek wilt bijhouden:

Elk soort papier en schrijfinstrument kan worden gebruikt – wat je ook maar prettig vindt – maar het wordt waarschijnlijk eenvoudiger als je maar één dagboek tegelijk bijhoudt. Het is misschien ook prettig als je je pennen of potloden apart houdt van alle andere.

Houd je spullen bij de hand. Als je wilt kun je een bandrecorder gebruiken om je droom vast te leggen. De droom 'uitspreken' legt hem op een bijzondere manier vast in je geest, waardoor je contact maakt met de emoties en gevoelens in de droom. Het is soms gemakkelijker de droom te verklaren in de tegenwoordige tijd. Bijvoorbeeld: 'Ik sta op een heuvel' in plaats van 'Ik stond op een heuvel'.

Schrijf het droomverslag zo snel mogelijk na het ontwaken op. Een verslag

bijhouden – vooral van de niet goed te verklaren of ‘rare’ dromen – kan helpen.

Schrijf zo veel mogelijk details als je je maar kunt herinneren op. Een haastig opgeschreven droom is veel minder gemakkelijk te ontcijferen dan een droom met veel meer details.

Wees consistent in de manier waarop je je droom vastlegt. Hieronder staat een eenvoudig schema.

JE DROOM VASTLEGGEN

Dit is een gemakkelijke manier om je dromen vast te leggen, en hij lijkt op de methode van Calvin Hall. Het mag duidelijk zijn dat de eerste drie onderdelen alleen hoeven te worden genoteerd als je van plan bent je droom te delen met anderen die je niet kennen.

Als je je droomdagboek privé wilt houden, geeft deze methode je de mogelijkheid elk van je dromen zorgvuldig onder de loep te nemen en er later nog eens op terug te komen als dat nodig is; misschien om inhoud, scenario's of andere aspecten te vergelijken. Het kan je de mogelijkheid bieden in te schatten hoe ver je al bent gekomen in de kunst van de zelfontwikkeling.

Naam

Leeftijd

Geslacht

Datum van de droom

Waar was je toen je je de droom voor de geest haalde?

Wat was de inhoud van je droom?

Schrijf alles op wat je raar vond aan de droom (bijvoorbeeld afmetingen, bizarre situaties enzovoort).

Wat waren je gevoelens in en met betrekking tot de droom?

DROOMMANAGEMENT

Als je er net mee bent begonnen je dromen te noteren, is het belangrijk het rustig aan te doen. Als je je ontspannen opstelt, heb je een grotere kans van slagen dan wanneer je je heel druk maakt omdat je je de droom niet kunt herinneren of omdat het lijkt of je helemaal niet hebt gedroomd. Hoe meer je oefent, hoe gemakkelijk het wordt.

Als je besluit een dagboek bij te houden is het de moeite waard dat dagboek bij je voorbereidingen voor de nacht te betrekken. Als je van deze voorbereidingen een soort ritueel maakt, kan dat helpen je geest te concentreren op de droomactiviteit. Het overdenken van een situatie, of erop mediteren voordat je gaat slapen, kan helpen de deuren van het onbewuste te openen voor een aantal antwoorden die je zoekt. Dus het zorgvuldig klaarleggen van je gereedschappen, het herlezen van een aantal oude dromen, het gebruiken van methoden om je goed te ontspannen, samen met ontspannende oliën of kruidenthee en zelfs het vragen van het superbewuste om bruikbaar materiaal kunnen allemaal helpen bij het creatieve droomproces.

Probeer vanzelf wakker te worden, zonder het schrille lawaai van een wekker of harde muziek. Er zijn verschillende apparaten op de markt, zoals daglichtsimulatoren die geleidelijk aangaan, en dimmers en wekkers met een zacht alarm dat steeds iets luider wordt, die hierbij kunnen helpen. Zelfs een radio, cd-speler of mobiele telefoon die geprogrammeerd is om zachte ontspannende muziek te spelen, kan hiervoor worden gebruikt. Het gebruiken van zulke hulpmiddelen om wakker te worden kan helpen om het hypnopompische stadium vast te houden en er creatief gebruik van te maken. Sommige dromers zeggen dat het gesproken woord een droom lijkt te verjagen, dus zachte muziek is waarschijnlijk het beste.

Probeer als je wakker wordt eventjes zo stil mogelijk te liggen en probeer je te herinneren wat je hebt gedroomd. Vaak is het het meest opvallende detail of gevoel dat je je het eerst herinnert, en vervolgens minder belangrijke elementen. Schrijf wat je je herinnert op in je dagboek en noteer het ‘verhaal’ van de droom. Dit kan je een eerste indruk geven die in het leven van alledag en vanuit een spirituele optiek aan je behoeften voldoet.

Maak later een alfabetische lijst van de droomelementen en bepaal wat de betekenis van elk droomaspect is. Zoek dan naar het thema van de droom en op welk deel van je leven het van toepassing is. Vaak wordt het thema in meer dan één vorm gepresenteerd opdat je ‘de boodschap begrijpt’. Reconstrueer vervolgens de droom en interpreteer die op een dieper niveau, zodat je begrijpt wat voor droom het is – dat wil zeggen, of de droom informatie geeft over hoe de zaken er op dit moment voor staan, of de droom een bepaalde manier van aanpak suggereert, of dat de droom een verklaring biedt van wat er zich in je superbewuste afspeelt.

INZICHT EN UITLEG KRIJGEN

Er bestaan verschillende manieren om door middel van dromen inzicht te krijgen en dit proces is niet noodzakelijkerwijs hetzelfde als het interpreteren van de droom. We kunnen beginnen door de conventionele betekenis van iets wat in een droom bovenkomt te definiëren, zodat we onze situatie gaan begrijpen. Laten we eens aannemen dat we boven op een klif uitkijken over zee. De conventionele verklaring is dat we ons aan de rand van iets bevinden, wellicht van een nieuwe ervaring (de top van het klif). Deze ervaring kan te maken hebben met emoties, omdat water in dromen vaak symbool staat voor emoties.

Het inzicht komt wanneer we bewuste rationaliteit toepassen op het droomscenario. Erover nadenken maakt de orde en helderheid duidelijk, in plaats van het feit dat alles een rommeltje is. In dit geval zijn we ons bewust van de uitgestrektheid en diepte van de zee en daarom begrijpen we dat de emoties veel diepgaander zijn en meer betekenis hebben dan we ons eerst realiseerden. Dit is een inzicht in onze persoonlijkheid. De droom is nuttig geweest als we dat inzicht in het dagelijks leven kunnen toepassen.

In onze dromende staat zijn we ons ervan bewust dat we niet kunnen beslissen of we van het klif springen (een risico nemen) of weglopen van de top van het klif (weigeren de situatie onder ogen te zien of weglopen van het gevaar).

Dan staan we aan de voet van het klif. De interpretatie is dat we hebben bereikt wat we nodig vonden en dat we een gepast risico hebben genomen. Het inzicht is dat het niet heeft uitgemaakt hoe we het hebben gedaan; we hebben gewoon op onze intuïtie vertrouwd. Door de interpretatie eenvoudig te houden kan het inzicht aan betekenis winnen.

Gezien de basale betekenis van de handeling of het droomsymbool is het mogelijk achter de noodzakelijke informatie te komen om de droom te begrijpen. Als je over zulke informatie beschikt, biedt dat een droominterpretatie; werken met de interpretatie biedt inzicht. Het droomvocabulaire is voor elke individuele dromer zowel divers als specifiek, en ieder individu heeft zo veel facetten dat er verscheidene gelijktijdige verklaringen mogelijk zijn, die allemaal aanvaardbaar zijn. Welke verklaring de meeste waarde heeft hangt af van de dromer.

Met andere mensen – bekenden of onbekenden – aan droominterpretaties werken kan een erg verhelderende ervaring zijn. De tijd nemen om alle facetten van de droom te onderzoeken – en alle aspecten ervan naar het bewuste geheugen over te brengen – kan de inzichten die we krijgen als we met dromen werken verdiepen. Iemand die ons goed kent kan de relevantie zien van een droombeeld voor een dagelijkse situatie, terwijl wij te dicht op de situatie zitten om het te kunnen begrijpen. Iemand die ons niet goed kent kan over de objectiviteit beschikken die nodig is om een interpretatie af te ronden zodat we verder kunnen.

De steun die we krijgen door de inzichten van vrienden die onze dromen interpreteren, kan een enorm verschil uitmaken in ons en hun leven. Het met vrienden naspelen van een droom en de droom meenemen als we de toekomst overdenken, kan helpen een manier van handelen te verhelderen. Dit betekent niet alleen het gebruiken van je fantasie. We hebben de mogelijkheid met onze eigen technieken zinvoller met interpretaties aan de slag te gaan. We kunnen meditatie, geleide imaginatie of andere methoden kiezen omdat deze veel van de symboliek van droombeelden delen.

SYMBOLIEK

Het droombeeld als metafoor is misschien wel de krachtigste vorm van symboliek die er bestaat – het is waar mensen in geloven. Vaak lijkt er geen sprake te zijn van een context waarin de figuren die verschijnen kunnen worden geplaatst. De vormen lijken zich willekeurig te manifesteren, maar als we meer en meer betrokken raken bij de interpretatie van onze dromen, ontdekken we dat zij boodschappen bevatten. Ze zijn een aspect van heilige geometrie (de afmetingen van de perfecte verhoudingen in de stoffelijke wereld) en ze zijn, eenvoudig gezegd, de manier waarop de stoffelijke wereld het spirituele weerspiegelt. Er bestaan veel beelden die zo'n concept laten zien; hieronder staan de beelden die het vaakst voorkomen in dromen:

Cirkel – de cirkel symboliseert het universum; een cirkel met een stip in het midden kan wijzen op de totale ziel en wordt soms opgevat als een symbool voor de vrouw of het essentieel vrouwelijke. Een cirkelvorming voorwerp – zoals een ring – heeft dezelfde betekenis als de cirkel.

Driehoek – de driehoek vertegenwoordigt familierelaties; dat wil zeggen, vader, moeder en kind. Als de driehoek naar boven wijst reikt hij naar het goddelijke en symboliseert hij de dualiteit die eenheid nastreeft. Als hij naar beneden wijst, is er sprake van twee tegengestelden die zich uiten door middel van de scheppingsdaad.

Halvemaan – informatie over de herkomst van dit symbool is moeilijk te vinden, maar de meeste bronnen zijn het erover eens dat oeroude hemelse symbolen vele duizenden jaren geleden door de volkeren van Centraal-Azië en Siberië bij hun aanbidding van de zon, de maan en de hemelse goden werden gebruikt.

Kromme lijn – een afwijking van de norm in spiritueel opzicht kan betekenen dat de standaard die we voor onszelf hebben bepaald, wegvalt. Als we ons hiervan op spiritueel niveau bewust zijn, verschijnt er vaak een kromme lijn in een droom. Het kan om elk soort lijn gaan, zoals een rij mensen, een rij auto's of iets anders.

Kruis – de kruisvorm leidt tot vele beelden. Van het symbool van het zwaard met pareerstang bij de greep, en het kruis met gelijke armen, naar het kruis van lijden en kruisiging en ten slotte de *tau* van perfectie symboliseert het kruis de lessen die de ziel moet leren. Door ervaring overwint de ziel de obstakels op de weg naar spirituele progressie. De armen van een kruis staan voor conflict, lijden en ongeluk en uiteindelijk het bereiken van perfectie. De kruising duidt op het verzoenen van tegengestelden. De drie bovenste armen worden opgevat als God de Vader, de Zoon en de Heilige Geest, maar juist gesteld staan ze voor elke goddelijke Drie-eenheid. Het kruisbeeld vertegenwoordigt het opofferen van het zelf voor anderen.

Spiraal – wanneer de spiraal naar de kern beweegt, laat dit zien dat we ons spiritueel centrum via een indirecte route benaderen. Een spiraal die met de klok mee draait, die rechtsom naar buiten draait, is een beweging naar bewustzijn en verlichting. Als de spiraal tegen de klok in draait, toont dat introspectie met betrekking tot het onbewuste en mogelijk regressief gedrag. De spiraalvormen op een schelp zijn vaak geassocieerd met perfectie en dus overvloed. In bepaalde culturen werden en worden grote schelpen als trompet gebruikt en ze kunnen dus als waarschuwing worden opgevat. De spiraal die voor een energiestroom staat, heeft een band met de navel of zonnevlecht als machtscentrum.

Ster – de vijfpuntige ster of pentagram roept persoonlijke magie en al het harmonieuze op. Idealiter wijst de ster naar boven. In dromen staat hij voor het aanvaarden van onze magische eigenschappen en aspiraties. Als de ster naar beneden wijst, staat hij voor het kwaad en machtsmisbruik. De zespuntige ster, of davidsster, bestaat uit een driehoek die naar beneden wijst en een die naar boven wijst: zo worden het stoffelijke en spirituele harmonieus samengevoegd om wijsheid te creëren. De menselijke aard richt zich op het goddelijke en de geestkracht wil zich door middel van het stoffelijke uiten. Twaalf sterren wijzen op de twaalf stammen van Israël en de apostelen.

Swastika – dit is een kruisvorm die als hij met de klok mee draait positiviteit en het levenswiel symboliseert. Draait hij tegen de klok in dan is er sprake van een negatieve connotatie die vaak met machtsmisbruik te maken heeft.

Taukruis – spiritueel gesproken vertegenwoordigt het taukruis de sleutel tot op-

permachtigheid en het leven van een echt geslaagd leven. In psychologische zin duidt het taukruis op contact tussen het stoffelijke en het spirituele en alles wat daarmee samenhangt. Als talisman beschermt het tegen het kwaad en het wordt in dromen vaak op die manier opgevat.

Vierkant – een figuur binnen een vierkant is het zelf of de perfecte mens; de versie van Leonardo da Vinci is misschien wel het herkenbaarste beeld. Een eenvoudig vierkant duidt op energie die in de fysieke wereld wordt geuit. Een vierkant binnen een cirkel wijst op het ‘worden’ of ‘vorm aannemen’. Elk vierkant voorwerp wijst op insluiten en het vrouwelijke principe.

SPIRITUELE BEELDEN

Hieronder worden de archetypen verklaard. In dit deel hebben we die spirituele beelden gedefinieerd zoals ze in diverse geloofssystemen van over de hele wereld zijn ontstaan. Die beelden komen regelmatig voor in dromen en ze maken deel uit van wat Jung ‘het collectief onbewuste’ heeft genoemd. Deze beelden zijn vaak herkenbaar, worden half onthouden en wanneer we ze hebben geïdentificeerd zijn ze gemakkelijk te begrijpen. In een boek van deze omvang hebben we helaas niet al die beelden kunnen opnemen, maar we hopen dat deze korte doorsnede je aanzet tot meer eigen onderzoek.

Om de lezer inzicht te geven in de opzet van de lemma's in dit boek wijzen we erop dat het eerste deel een spirituele uitleg bevat en het tweede deel een wat emotionele inslag heeft – in deze gevallen de populaire betekenis – die zich in de loop der tijd heeft ontwikkeld. Het derde deel, ten slotte, geeft alledaagsere informatie over waarom we deze beelden in ons leven en onze dromen nodig hebben. Daarna volgt een deel over spirituele beelden, een belangrijk deel van de woordenschat van elke dromer. Sommige beelden zijn in aparte lemma's in het boek opgenomen, wat het begrip bij de lezer zal vergroten.

✠ Als spiritualiteit wordt gezien als een innerlijke waarheid en religie als iets wat ons verbindt met de bron, dan is het zo dat religieuze of, preciezer gezegd, spirituele beelden ons gedeeltelijk helpen bij het herkennen van waarheden die we allang voor juist hebben aangenomen. Het zijn archetypische beelden die van iedereen zijn maar die op verschillende manieren bij ieder van ons weerklank vinden of een bepaald effect op ons hebben. Dromen hebben hun eigen manier om deze beelden bij ons te introduceren – of liever gezegd te herintroduceren – en wanneer ze boven beginnen te komen, is de tijd rijp om door bijvoorbeeld te gaan lezen of te studeren ons begrip te vergroten, maar vooral om eenvoudigweg na te denken over welk belang ze voor ons hebben. Beelden gebruiken die voornamelijk een spirituele toepassing lijken te hebben, helpt ons spiritualiteit volledig in ons leven te integreren. Het maakt een einde aan de gedachte dat spiritualiteit gescheiden is van het dagelijks leven, maar altijd een intrinsiek deel uitmaakt van wie we zijn. Het kan verassend zijn hoe specifiek de beelden zijn, maar als je het geduld hebt ermee aan de slag te gaan, vergroot dat het begrip van jezelf en vervolgens van je droomleven.

✠ Als we bereid zijn te accepteren dat elke waarheid een persoonlijk tintje

heeft en dat we moeten terugkeren naar de basale waarheid, kunnen alle dromen vanuit een spiritueel gezichtspunt worden geïnterpreteerd. Dit geldt vooral voor spirituele beelden. De meeste interpretaties worden slechts in algemene termen beschreven en als leidraad gegeven. Wanneer je het gevoel krijgt dat je het boek wilt weggooien omdat de interpretaties niet gelden, dan ben je in staat zelf de verantwoordelijkheid te nemen en heb je het boek alleen maar nodig ter verificatie.

Boeddha – de figuur van Boeddha in dromen onderstreept de noodzaak je bewust te zijn van de zijnskwaliteit die Boeddha onderwees. Dat zijn de vier edele waarheden. Boeddha verbindt je met de kracht van de verloochening en het lijden, zonder iets af te doen aan dat leed.

Borstplaat – de borstplaat van Aäron was een met juwelen ingelegd beschermingsmiddel, waarbij de juwelen bepaalde esoterische betekenissen hadden en waarvan ook werd gezegd dat ze stonden voor de twaalf stammen van Israël. Wanneer we ervaren dat we een middel dragen dat het hart beschermt, beschermen we vaak ons recht onvoorwaardelijk lief te hebben en onszelf spiritueel te beschermen. Als we ons speciaal bewust zijn van de edelstenen of de juwelen, kunnen deze ook belangrijk zijn.

Ceremonies/Rituelen – ceremonies en rituelen maken deel uit van het verhoogde bewustzijn dat zich voordoet op het pad naar spiritualiteit. In een gedroomde ceremonie zijn de beelden nog levendiger.

Christus – de ideale Christus is dat deel van ons dat bereid is ons deel van het lijden van de wereld op ons te nemen door in de wereld te werken. We hoeven niet letterlijk gekruisigd te worden om te lijden. Christus aan het kruis wijst op verlossing door het lijden. De vrijgevochten Christus is het deel dat bereid is kosmische verantwoordelijkheid te nemen – dat wil zeggen, gekoppeld te worden aan de universele waarheid. Deze aspecten zijn in voornamelijk christelijke termen besproken, maar ze zijn ook aanwezig in alle religieuze leiders.

Derde oog – het derde oog staat voor helderziende opmerkzaamheid of de heldere blik die voortkomt uit spirituele ontwikkeling. Het gaat om het derde oog van Boeddha en dit symboliseert eenheid en evenwicht. Vaak wordt het gesymboliseerd door het oog van Horus. Het heeft nooit iets te maken met een fysieke eigenschap, ofschoon men een verband legt met de pijnappelklier.

Duivel – in dromen vertegenwoordigt de duivel de verleiding. Dit beeld stamt vaak uit onderdrukte seksuele driften, dierlijke driften en lust voor het leven, die allemaal aandacht vergen; het kan ook op de schaduw wijzen.

Engel – in spirituele termen symboliseert de engel het zuivere wezen en bevrijding van wereldse zaken. Engelen zijn vaak androgyn en worden niet als man of vrouw herkend. Er bestaat een hiërarchie van engelen: engelen (de sfeer die het dichtste bij het stoffelijke staat), cherubijnen, serafijnen en ten slotte de aartsengelen Michaël, Gabriël, Rafaël en Uriël. Nu steeds meer mensen op zoek zijn naar spiritualiteit, zijn er mensen die zich bewuster zijn geworden van de verschijning van engelen, vooral in dromen. Het is van vitaal belang dat we onderscheid kunnen maken tussen het verpersoonlijkte aspect van het hogere zelf en de engelverschijning omdat ze wel op elkaar lijken, maar verschillen. Eenvoudig

gesteld heeft het aspect dat bekendstaat als het hogere zelf een sterkere band met het stoffelijke, terwijl de engelen een steviger band hebben met het spirituele. De engelen van het duister worden gezien als engelachtige wezens die het ego of aardse passies nog niet helemaal hebben verworpen. Wanneer dit beeld in een droom voorkomt, worden we gewezen op een spirituele overtreding, die vaak al is begaan. Waarschuwend engelen symboliseren vaak wat in de toekomst nagelaten moet worden.

Gang of een andere doorgang – duidt op een spirituele overgang, van de ene manier van denken naar een andere of eventueel tussen twee manieren van zijn.

Geesten – tijdens de spirituele ontwikkeling verbreedt onze perceptie zich van het alledaagse naar andere aspecten en dimensies van kennis. Het spirituele zelf heeft toegang tot het gehele collectief onbewuste. Wanneer in dromen geesten verschijnen, kunnen zij de functie hebben ons door verschillende stadia van transitie heen te helpen. Een vriendelijke of behulpzame geest betekent dat we verder kunnen. Het zien van geesten van overledenen betekent meestal dat we gerustgesteld willen worden.

Goden/Godinnen – we krijgen allemaal de kans onze potentie waar te maken. Hiervoor moeten we onze perceptie van goden en godinnen – in welk pantheon we ook geloven – onderzoeken en er eventueel de confrontatie mee aangaan.

Heilige communie – het geloof dat het lichaam van Christus in hemels voedsel werd getransmuteerd – gesymboliseerd door het Laatste Avondmaal – verschijnt in dromen als het nuttigen van spiritueel voedsel. De heilige communie vertegenwoordigt een heilig delen. Bij de meeste geloofsovertuigingen is er sprake van feesten en vieringen waarbij de hele gemeenschap aan een maaltijd deelneemt waaraan bepaalde rituelen zijn verbonden. Dit is een voorbeeld van transsubstantiatie.

Hel – een staat van zijn waar niets is wat het lijkt en dit kan ook worden gezien als het voortdurend leven in een negatieve illusie. Naar verluidt is het een staat van spiritueel lijden waar onze ergste dromen uitkomen. Men denkt dat dezelfde daden er oneindig worden herhaald.

Hemel – een staat van zijn waar de energie zo'n hoge frequentie heeft dat er geen lijden bestaat. In dromen gebeurt dit wanneer we ons bewustzijn transmuteren naar spirituele dimensies. Naar verluidt is de hemel een plek waar gelukzaligheid bestaat en hij staat ook bekend als nirwana en *samadhi*.

Icoon – een icoon is de representatie van een religieuze figuur of een religieus concept. Door het gebruik kan een icoon zelf vereerd worden als een heilig voorwerp. In dromen kan een icoon staan voor het geloof zelf.

Initiatie – doet zich voor wanneer we er klaar voor zijn onze kennis en ons begrip te vergroten zodat we anders en effectiever kunnen 'zijn' – dat wil zeggen, de kracht die we hebben anders gebruiken. In dromen kan een initiatie spontaan voorkomen. We overstijgen iets in onszelf.

Jute – vroeger ging met rouwen een zeker publiek vertoon gepaard en dus werd jute gebruikt om de spirituele armoede van de mensen in kwestie aan te tonen; ze waren iets heel kostbaars verloren. In dromen wijst jute op boetedoening in openbare vorm. We kunnen het gevoel hebben dat we onszelf hebben vernederd en we willen de wereld laten zien dat we boete hebben gedaan voor een daad.