

## Dromen zijn een uitnodiging tot verkenning en ontdekking

De Handreiking diept een *Herademing*-thema praktisch uit in spirituele oefeningen voor eigen gebruik of voor het werken met groepen.

Barbara Koning

Een droom mogen we zien als een uitnodiging tot vrije verkenning en ontdekking. De kunst is het droomverhaal te benaderen met een open houding. Dan zijn verrassingen mogelijk. Verschillende methodieken kunnen onze creativiteit hierbij bevorderen. Een methodiek is geen doel op zich maar biedt hulp om onze aandacht te richten en te verdiepen. Terwijl we de verschillende stappen van een methode volgen, kunnen zich invallen voordoen.

Zowel serieuze en beschouwende, als lichtvoetige en speelse werkvormen kunnen ons uitnodigen en van waarde zijn.

### Hulpmiddelen om dromen te onthouden

- Lezen wij iets over dromen, dan onthouden we ze ook gemakkelijker.
- Neem wat tijd om je dag bewust af te sluiten, met een dagboekmoment bijvoorbeeld. Een avondgebed is hygiëne voor de ziel en bereidt ons voor op de dromen die God ons wil zenden. De monniken menen dat het gaan slapen zonder te hebben gebeden en het meenemen van ergernis in onze slaap, kwade dromen brengt. We kunnen 's avonds aan God vragen dat hij ons de goede dromen zendt en dat we erop mogen letten wat God ons hierdoor zegt.
- Begin 's ochtends niet direct met denken aan wat je allemaal gaat doen overdag. Neem eerst tijd om nog wat te doezen, in

de slaaphouding. Als er dan een klein fragmentje van je droom terugkomt, concentreer je je erop. Vaak komt zo weer de hele droom in herinnering.

- Schrijf je dromen op. Het noteren van je dromen kan in het begin misschien als vervelend huiswerk voelen. Geleidelijk kun je het gaan ervaren als jezelf een cadeautje schenken: aandacht hebben voor wat er in je leeft.

Hanteer bij het opschrijven van je droom de tegenwoordige tijd. Schenk ook aandacht aan details en schrijf die op. Houd de beschrijving van de droom gescheiden van eventuele associaties die je erbij hebt.

Een mooi schrift hiervoor gebruiken kan het plezier verhogen en drukt respect uit voor de bijzondere gave die de droom is.

### Titel, Thema, Emotie, Vraag

De TTEV-methode draagt eraan bij om te komen tot wat voor jou de kern is van een droom. De letters staan voor: Titel, Thema, Emotie(s) en Vraag. Je kunt er eventueel voor kiezen deze standaard in je droomdagboek te noteren onder aan het verslag van je droom. Als je dit steeds doet, kun je na een tijdje overeenkomsten tussen dromen goed terugvinden in je droomdagboek.

*Titel:* geef de droom een titel die naar jouw besef goed aansluit bij je droom. Een kreet,

een woord, een zin, een opdracht... Alles is toegestaan, als het je droom kernachtig weergeeft. Bijvoorbeeld 'Puin in de flat' of 'De grafisch uitgebeelde olifant'. Speel eens wat met mogelijkheden. Overdrijf bijvoorbeeld eens volop. Of zing de titel stiekem even. Heb je wat meer tijd, dan kun je ook subtitels geven aan verschillende delen van een droom.

*Thema:* schrijf op wat het thema is. Zijn het er meer dan een, schrijf ze dan op in een rij, in de volgorde zoals ze voorkomen in de droom.

*Emoties:* ga na welke emoties en stemmingen in het droomverhaal belangrijk zijn. Doe dit ook voor de gevoelens of stemming waarmee je uit de droom ontwaakt. Schrijf deze op in de volgorde waarin ze voorkomen. Overdenk hierbij welke situatie de aanleiding vormde voor dit gevoel.

*Vraag:* Het gaat in deze stap om het omwerken van de droom tot een bezinningsvraag. Als het ware een *vraag die de droom aan jou schijnt voor te willen leggen*. Het gaat hierbij dus niet om de puzzel die de droombeelden voor je waakbewustzijn vormen. De vorm ervan kan een zin zijn zoals: "Behoeft ... in mijn leven misschien meer aandacht?" De bezinningsvraag kun je met je meenemen door de dag heen. Alsof de droom een vriend is die het beste met je voor heeft en jou wil wijzen op iets waarin je nu niet met je diepste zelf in harmonie leeft. Door je open te stellen voor een vraag ga je een actieve relatie aan met de droom en dat is de beste houding om een gave uit de droom te kunnen ontvangen.

## Een haiku schrijven

Een haiku is een vorm van Japanse dichtkunst. Het is een vers van drie regels waarvan de eerste regel 5, de tweede regel 7 en de derde regel weer 5 lettergrepen telt. De haiku drukt, in de klassieke vorm, een ogenblikerva-

ring uit. De haiku is een vingerhoed vol emotie, waarin weinig ruimte is voor ontleding en benaderende omschrijvingen. Vanuit een droom komen tot een haiku, brengt je bij een essentie in je droom.

Voorbeeld van een haiku:

*In mijn vensterruit  
hangt nog steeds de maan, de dief  
heeft hem vergeten!*

*Zen-monnik Ryokan (1759-1831)*

## De droom vrij vervolgen in mediteren of uitbeelden

Verder mediteren vanuit de droom betekent: nogmaals in het beeld binnendringen, daarbij op onze gevoelens letten en dan de situatie in onze verbeelding uitwerken (Jung: Actieve Imaginatie). Wij 'schilderen' het droombeeld verder uit en leiden het in nieuwe richting en ondergaan de ervaringen zo volledig mogelijk. Een droom over een achtervolging verder overwegen betekent bijvoorbeeld zich omdraaien en de achtervolger aankijken en hem begroeten. Ofwel ik kan een droom over een barokzaal in mijn huis verder overwegen doordat ik die van alle kanten aanschouw, me erin inleef en van de schoonheid geniet. Sommigen denken misschien: wat voor nut heeft dat? Dat verandert mijn leven toch niet? De droom biedt mij geen concrete aanwijzingen en zegt me niet welk voornemen ik moet maken. Maar doordat ik er verder over mediteer, kom ik in contact met de vele kanten van mijn wezen, die ik anders niet zou zien. Juist het overwegen van mijn droombeelden laat mij een andere waarheid over mijzelf zien dan een rationele analyse.

## Van gesprek naar gebed

De ontmoeting met de droom kan tot een gebed - gesprek met God - wor-

den. Ik spreek dan met God over mijn dromen. Het gesprek met God over mijn dromen toont dat ik mijn droom niet met vrijblijvende nieuwsgierigheid aanpak, maar in gehoorzaamheid aan God. Ik ben bereid mij door God te laten onthullen wat er onder de oppervlakte van een succesvol leven rommelt en gist en wat bij mij niet zo in aanzien staat. Dat gesprek te voeren aan de hand van dromen leidt ertoe dat het contact met God zich niet beperkt tot bewuste ervaringen, maar mij ook naar de plaats van het onbewuste in mij brengt waar ik contact krijg met God.

Thema's uit de droom kunnen (al dan niet veralgemeeniseerd) opgenomen worden in een voorbede gericht op mensen en situaties waar overeenkomstige thema's spelen.

De daad van het zegenen van dromen brengt ons tot bewustere, diepere waardering ervoor. Het kan hardop in woorden gebeuren of zwijgend in je gedachten. Een hedendaagse Joods dromenboek geeft voorbeelden van een zegenbede voor een droom 'die je wijzer maakte'; 'die je een missie meegeeft'; 'die je tot berouw brengt en verandering in je leven doet nastreven'; en zo meer. Bij wijze van voorbeeld één van deze teksten: "Gezegend is de Bron van alle verlichting en wijsheid die ons leidt om de kennis, verkregen uit onze dromen, in te zetten voor heilige doelen". •

## Literatuur:

Grün, A. (1998). *Dromen zijn geen bedrog*. Kampen / Gent: Kok / Carmelitana.  
Ochs, V.L. & Ochs, E. (2003). *The Jewish Dream Book. The Key to Opening the Inner meaning of Your Dreams*. Woodstock (VE): Jewish Lights Publishing.  
Savary, L.M., Berne, P.H. & Kaplan Williams, S. (1984). *Dreams and Spiritual Growth. A Judeo-Christian Way of Dreamwork. Including 37 Dreamwork Techniques*. New York: Paulist Press.