

# Ontwaken in de Droom

## *over slapen, waken, hersengolven, dromen en trance*

door Aernoudt Knecht

*Wat betekent het om te ontwaken in de droom? Met ons bewustzijn stemmen we onszelf af op verschillende lagen in onszelf en de realiteit om ons heen. Het droombewustzijn speelt een sleutelrol in het overbruggen van ons onderbewuste en ons bewustzijn, en in het opschonen van ons mentale en energetische systeem. Dromen doen we meestal 's nachts en onbewust, maar er zijn technieken om bewust te dromen en meesterschap over de droomwereld te ontwikkelen. Kijk mee waarom dat nuttig is voor je persoonlijke leven en voor het collectieve leven op onze planeet.*

### **1 - De schermerzone tussen waken en slapen**

In wereldbeschouwingen zoals het Boeddhisme en bij de Australische Aboriginals, gaat men ervan uit dat we de realiteit dromen. De droom is dan ook een vaak gebruikte metafoor in spirituele cirkels. Men zegt dat een hoger bewustzijn wordt bereikt door 'wakker te worden uit de droom'. Maar is wakker worden wel wat we willen? Het is mijn ervaring dat vervullende spirituele ervaringen, het opvangen van reflecties uit de ether van de planeet en het zich laten ontvouwen van het leven volgens de rimpelingen van synchroniciteit, een vorm van dromen vereisen.

Het is te eenvoudig om ervan uit te gaan dat waken beter is dan dromen, of omgekeerd. Het gaat om de verhouding tussen beide, en welke keuze je op ieder moment maakt. Het gaat om de barrière, de synaps, tussen slapen en waken. Er is een soort schermerzone, die we allemaal kennen, waarin zich een stroom van beelden en indrukken aan je ontplooft die je nog nèt bewust kan waarnemen, vlak voor je in slaap valt.

Wat het betekent het om te slapen, te dromen of wakker te zijn? En wat is de positie en de waarde van trance daarbinnen?

### **2 - Hersengolven en niveau's van Bewustzijn**

Honderden miljarden hersencellen in je hoofd zijn allemaal verbonden met tientallen tot honderden andere hersencellen. Signalen worden rondgestuurd met kleine elektrische stroompjes, die op het contactvlak tussen twee hersencellen (de synaps) overgebracht worden in chemische vorm en vervolgens weer verder lopen in elektrische vorm (zie de afbeelding hiernaast). De optelsom van al die miljarden stroompjes geeft een elektromagnetisch signaal af.

In 1924 ontdekte de Duitse arts Hans Berger dat dit signaal meetbaar is en dat je hersengolven in frequentie toenemen of afnemen afhankelijk van de bewustzijnstoestand waarin je je bevindt. Men heeft deze frequenties ingedeeld in vier categorieën. Zoals je kunt zien in de afbeelding hiernaast beweegt ons bewustzijn gedurende de dag steeds zo'n 4 Hz in de bandbreedte van alfa via thèta naar delta en weer terug naar alfa. Bèta-golven vormen de uitzondering en spannen de kroon met pieken van wel 40 Hz!

Bèta-golven, van 12 tot 40 Hz, wijzen op actief denken en concentratie: een alert en naar buiten gericht bewustzijn. Alfa-golven, met een frequentie tussen de 8 en 12 Hz wijzen op gedachteloos wakker zijn: een ontspannen en meditatief bewustzijn. Thèta-golven, tussen 4 en 8 Hz, gaan samen met doezelen of (dag)dromen en is de meest voorkomende frequentie bij kleuters. Delta-golven, met een frequentie beneden 4 Hz, zien we vooral tijdens diepe slaap en bij baby's. Wanneer men tijdens de slaap begint te dromen gaan de golven tijdelijk van delta naar thèta.

De hersenen van kleine kinderen produceren vooral  $\theta$ -golven. Vanaf de leeftijd van vijf jaar worden dat alfa-golven met een beetje  $\beta$ , en vervolgens vooral  $\beta$ -golven met een beetje alfa. De algemene wetenschappelijke opvatting is dat deze frequentietoename tot de normale ontwikkeling behoort, maar sommigen denken dat de  $\beta$ -frequentie abnormaal is. Als men opgroeit in de samenleving en steeds meer spanningen te verwerken krijgt, begint men emoties te onderdrukken en dat gaat gepaard met een toename van  $\beta$ -golven. Wanneer deze 's nachts naar langzamere golven overgaan, komen onderdrukte emoties naar de oppervlakte om verwerkt te worden in je dromen. Of het nu gaat om een normale ontwikkeling, of dat er sprake is van een collectieve afwijking van onze samenleving, men is het er in elk geval over eens dat het aanpassen aan de buitenwereld een toename in  $\beta$ -frequenties veroorzaakt. Omdat er in de buitenwereld veel concurrentie bestaat – zoals botsingen van ego's - ontstaan er steeds meer  $\beta$ -golven, die wijzen op een toestand van 'nood' en 'overleving'.

### **3 - Droombewustzijn, de Creatieve Laag**

Vanuit een behoefte aan ontsnapping aan de  $\beta$ -spanningen van het dagelijkse leven worden er in veel spirituele cirkels oefeningen gedaan om jezelf in alfa-bewustzijn te brengen. Door het doen van yoga en meditatie maken  $\beta$ -golven plaats voor dit soort langzamere golven. Men ervaart een gevoel van diepe ontspanning en gedachteloosheid, en dat brengt innerlijke rust.

Wanneer je naar nóg tragere golven zakt ontstaat  $\theta$ -bewustzijn, de grens tussen waken en slapen.  $\theta$ -bewustzijn wordt ook wel de 'creatieve laag' genoemd. Men denkt niet in woorden maar ziet vooral beelden, men krijgt inzichten en ziet nieuwe verbanden tussen dingen. Ook ons voorstellingsvermogen - bij kinderen nog sterk aanwezig - hangt samen met  $\theta$ -golven. In  $\theta$ -bewustzijn ontstaan creatieve en nieuwe gedachten en kan intuïtieve informatie naar het bewustzijn komen.

Het nut van de creatieve laag wordt duidelijk als we kijken naar de gevolgen wanneer deze ontbreekt. Zo brengen autoritaire leraren op school hun leerlingen in een overlevingsmodus en wekken daarmee  $\beta$ -golven op. Daardoor kunnen deze leerlingen minder goed verbanden leggen, en minder goed informatie opnemen. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat dagelijks dromen levensnoodzakelijk is, anders ontstaan desoriëntatie, huilbuien, agressiviteit, geheugenstoornissen, concentratieproblemen, kortom mentale gekte. Langdurig niet dromen kan zelfs tot de dood leiden. Om niet vast te lopen is het, net als bij een computer, nodig om regelmatig rommel op te ruimen en je harde schijf te defragmenteren.

Dromen helpen ons dus om in balans te blijven, en daarom is het nuttig om deze toestand actief op te wekken. Uit onderzoek blijkt dat mensen die oefeningen doen om in  $\theta$ -bewustzijn te komen zich beter voelen, zichzelf beter kennen, dichterbij hun eigen gevoelens staan, beter voelen en weten wat ze willen, deze gevoelens beter en sneller kunnen uiten maar ook voor zich houden wanneer nodig. Geen halfzachte, zweverige types dus, die niet goed functioneren. Integendeel, mensen die bewust leven, die willen *ontwaken en de droom dansen*.

### **4 - Ontwaken en de Droom Dansen**

Enkel de aanwezigheid van  $\theta$ -golven is niet voldoende om bewust te kunnen groeien. We willen immers 'ontwaken in de droom', weet je nog? Dat is een uitdaging, want dromen zijn moeilijk naar het dagbewustzijn over te brengen. We herinneren ons de meeste van onze nachtelijke dromen niet. Ook bij diepe hypnose zijn er nauwelijks of geen alfa- en  $\beta$ -golven waar te nemen, en dus is men zich onder hypnose vaak niet bewust van wat men doet en herinnert men zich achteraf vaak niets van de ervaring. Om de ervaring bewust te beleven, en naar het dagbewustzijn over te hevelen, moet het  $\theta$ -bewustzijn gepaard gaan met een klein percentage  $\beta$ -golven.

Een manier waarop thèta-golven ontstaan is wanneer men zich vanuit alfa-bewustzijn nog verder en dieper ontspant en uiteindelijk in slaap valt. Een andere manier waarop thèta-golven ontstaan is wanneer men tijdens de slaap tijdelijk van delta naar thèta schuift, en begint te dromen. Maar het kan ook anders! Fysieke ontspanning is niet altijd nodig, en de route naar thèta hoeft niet altijd via alfa te lopen. Er zijn andere manieren om mentale ontspanning te bereiken, zoals bepaalde fysieke activiteiten.

Het is algemeen bekend dat sommige lichamelijke activiteiten 'trance' opwekken. Er zijn vele oefeningen om een bewuste ervaring van de droomtoestand te ontwikkelen, en allemaal zorgen ze ervoor dat de hersenen tragere golven gaan produceren terwijl het lichaam actief blijft. Langdurig sporten bijvoorbeeld, of dansen. Ook het bespelen van een trommel of ratel, het maken van muziek met een monotoon en ritmisch karakter, brengt een mens in thèta-bewustzijn. Uit onderzoek blijkt dat tranced mediums vooral trage hersengolven produceren, maar dat ze vaak tegelijkertijd lichamen actief zijn (hetgeen men afleest aan een lage huidweerstand).

Krishnamurti vertelde ooit dat de mens moet worden als een cycloon: zeer actief aan de buitenkant maar doodstil vanbinnen. Ik heb in mijn leven mezelf op verschillende manieren bewust in trance gebracht, liggend en zittend, en ook dansend. In mijn ervaring is de trance het meest krachtig, voedend en helend, wanneer ze gepaard gaat met fysieke inspanning. De meest plezierige en toegankelijke manier die ik ken is geblinddoekt trancedansen. Trancedansen helpt je om jezelf af te stemmen op *de collectieve droom van onze planeet*.

### **5 - De Collectieve Droom van onze Planeet**

Door de manier waarop onze planeet door de ruimte beweegt, en de dans die ze maakt samen met onze zon, is altijd een deel van alle mensen in slaap, en een deel wakker. Als de ziel van de wereld bestaat uit het collectief bewustzijn van alle mensen, dan is onze planeet dus gedeeltelijk wakker en gedeeltelijk in slaap... altijd... op ieder moment.

Als de ziel van de wereld zich op het grensgebied tussen slapen en waken bevindt, dan is het niet verwonderlijk dat ons persoonlijke leven, en de evolutie van de mensheid als geheel, zich ontploegen als een soort droom. Dit is misschien slecht nieuws voor de controlefreaks onder ons, maar je moet wel erg je best doen om te blijven volhouden dat het verhaal van de mensheid, of dat van jouw persoonlijke leven, zich simpelweg ontploegt zonder samenhang en volgens willekeurige toevalligheden. De levens van de meeste mensen zijn juist zeer mythisch en archetypisch van aard, en mijn persoonlijke ervaringen bevestigen dit beeld de laatste jaren in toenemende mate.

Begrippen als morfogenetisch veld, quantumveld en synchroniciteit worden steeds vaker gebruikt om uit te drukken dat men het leven ervaart als een verhaal dat veel weg heeft van een droom. Plaats dat eens in een groter kader: jouw leven en de collectieve droom van onze planeet. Als je écht goed observeert, zie je bijna de vingerafdrukken van redacteurs op onze realiteit. Niet dat je dat letterlijk moet nemen, en geloven dat we ons in een science fiction film bevinden, zoals the Matrix, maar iedereen kan zien dat niet alleen de levens van profeten en mystici, maar ook de levens van gewone mensen worden geraakt door diepe magie.

Jouw hersenen ontvangen signalen uit de ether van de aarde, en jij kiest op ieder moment op welk station je jezelf afstemt, en welke signalen jij rondstuurt. Wil je grip krijgen op je persoonlijke leven en bestemming? Probeer dan eens om jezelf als personage te zien, en begin je eigen verhaal te schrijven! Wat is jouw bestemming op deze planeet? Hoe bewust ben je je van de droom die je co-creëert?

Aernoudt Knecht, 2008