****

**Lucide dromen**

**Scheppen van een nieuwe realiteit?**

**Inleiding**

We leven in een tijd van virtuele verleidingen. Waarheid is een relatief begrip. Op allerlei manieren moet ons bewustzijn worden gemanipuleerd om de nieuwe werkelijkheid te scheppen. Het eigen ik evolueren tot een virtuele god. Een ontwikkeling, bewust of onbewust gestuurd door de gevallen geestelijke wereld. Geprogrammeerde visualisatie, in verschillende vormen, zijn oude en ‘moderne’ technieken die hiervoor ingezet worden. Zo houdt de beoefenaar een positief beeld in zijn bewustzijn om zo een gewenst object of situatie te creëren. Dit kan gestalte krijgen op de 'psychiatrische' divan of in een magisch ritueel. In dit artikel wil ik het manipuleren van lucide dromen bespreken. Ook wil ik een korte opsomming geven van vergelijkbare technieken. Daarna geef ik een opsomming vanuit welke wereldbeelden men denkt de werkelijkheid te kunnen beïnvloeden. Ten slotte volgt een integrale vertaling van een artikel van Lindsey Medenwaldt over lucide dromen.

**Het bewustzijn beïnvloeden en veranderen**

Een lucide droom is een droom waarin de dromer zich bewust is van het feit dat hij droomt. De term 'lucide droom' wordt vaak toegeschreven aan de Nederlandse psychiater en schrijver Frederik van Eeden, die deze uitdrukking voor het eerst gebruikte in zijn artikel *A Study of Dreams*. (1) Met 'lucide' wordt verwezen naar de heldere staat waarin de dromer zich tijdens de droom bevindt. Misschien heeft u de film ‘Inception’ (2010) (2) wel eens gezien waarbij iemand door middel van een bepaalde, niet-bestaande techniek in iemands dromen kan binnendringen, om kennis of ideeën uit het brein te stelen. In een scène ontdekt het personage van Ellen Page dat ze op dat moment aan het dromen is. Dit beseffende is ze benieuwd of het mogelijk is om de natuurwetten te tarten en vouwt ze een volledige winkelstraat dubbel met haar gedachten. Deze indrukwekkende scène vormt een goed voorbeeld van waar men denkt daadwerkelijk toe in staat zou zijn tijdens lucide dromen. De suggestie is dat je lucide dromen kunt bewerken, veranderen en zelf kunt regisseren. Voor sommige betekent het zelfs de toekomstige realiteit te veranderen.

**Wat gebeurt er in een lucide droom?**

Luciditeit begint meestal midden in een gewone droom als de dromer zich ineens realiseert dat zijn ervaringen niet echt zijn, meestal nadat er iets onmogelijks of ongebruikelijks gebeurt (vliegen bijvoorbeeld). Sommige mensen worden lucide zonder duidelijke aanwijzing. De mate van luciditeit kan variëren. Bij een hoge mate van luciditeit heeft de dromer in de gaten dat de gebeurtenissen zich in zijn hoofd afspelen, en dat er geen echt gevaar dreigt, dat hij in werkelijkheid in bed ligt en ieder moment wakker kan worden. Bij een lage mate van luciditeit is de dromer zich bewust genoeg om de gebeurtenissen te sturen, maar onvoldoende om zich te realiseren dat ze niet echt zijn. Dromen worden over het algemeen gezien als een compilatie van je ervaringen, gedachten en emoties, een beetje zoals de hersenen die ontrafelen wat er overdag gebeurt en 's nachts een alternatieve droomrealiteit creëren.

**Het bevorderen en beïnvloeden van lucide dromen (3)**

Lucide dromers beschrijven hun dromen vaak als spannend, kleurrijk en fantastisch. Sommigen beschouwen het als een spirituele ervaring en beweren dat het hun leven en hun visie op de wereld heeft veranderd. Er is niets mis met lucide dromen. Maar als je denkt dat je ze kunt sturen en beïnvloeden om je toekomst, je lot en je ervaringen te vormen, dan begeef je je op een gevaarlijk pad.". Eeuwenlang beoefenen Tibetaanse monniken “droomyoga” —, een proces waarbij de beoefenaar leert hoe hij tijdens dromen bewust kan worden. Er bestaan veel technieken die de kans op lucide dromen vergroten.

Het is in eerste instantie belangrijk dat de dromer zich de dromen herinnert, anders weet hij niet of hij al dan niet een lucide droom gehad heeft. Een goede manier om de droomherinnering te verbeteren, is het bijhouden van een dromenboek: een boek waarin men zo veel mogelijk dromen of delen ervan noteert. Het is belangrijk om dit boek naast het bed te laten liggen, omdat de herinnering meestal snel weer verdwijnt na het wakker worden. Blijf na het wakker worden even stilliggen met gesloten ogen om je dromen te herinneren. Een andere techniek is dat de dromer voor het slapengaan een beeld in gedachten houdt waarover hij wenst te dromen. Hij probeert in slaap te vallen met die gedachte in het hoofd en met de intentie om droomtekens te herkennen door bijvoorbeeld te denken/zeggen: De volgende keer dat ik droom, besef ik dat ik droom. Omdat er niets nieuws is onder de zon wil ik enkele vergelijkbare technieken beschrijven die je in meer of mindere mate tegenkomt bij de beoefenaars van het manipuleren van lucide dromen.

**Hypnotische technieken**

Deze vorm van autosuggestie is een bekend onderdeel van zelfhypnose, waarbij het van belang is deze suggestie eindeloos te herhalen. (Mantra) Vaak moet men dit enkele weken voor het slapen gaan blijven herhalen. Ook de veranderende bewustzijnstoestand die ontstaat als je gaat slapen waarbij lichaam en geest meer ontspannen draagt bij tot een zelfhypnose. Hypnose is een tranceachtige toestand van verminderd bewustzijn waarin het kritische vermogen afneemt en beïnvloed kan worden door iets of iemand anders. Het is tekenend dat veel mensen die geloven dat je met lucide dromen de toekomst kunt vormgeven, mensen zijn die zich met New Age en/of occultisme bezighouden. Men gelooft dat je met deze technieken tot een ‘hoger bewustzijn’ komt. Dit houdt in dat men vatbaarder wordt voor ogenschijnlijk overtuigende, maar uiteindelijk misleidende invloeden. Het komt ook voor dat mensen regelmatig (occulte) nachtmerries ervaren. Andere vergelijkbare technieken zijn:

**N.L.P (neuro-linguïstisch-programmeren)**

Ook in de moderne psychologie gelooft men dat je door deze technieken je leven kunt veranderen. Milton Erickson (1901-1980) wordt beschouwd als de vader van de moderne hypnotherapie. Veel N.L.P. -patronen zijn gebaseerd op zijn werk. Erickson zag het onbewuste niet (zoals Freud) als een poel van ziedende impulsen, maar als een pakhuis vol hulpbronnen van creativiteit en wijsheid. Hypnotherapie was voor hem een manier om mensen te leren deze zgn. ’mogelijkheden’ te benutten.

Met de NLP-techniek **Change Personal History** kun je onbewust werken aan trauma's uit het verleden. (4) Het gaat o.a. gepaard met technieken als zelfhypnose en ankeren (5) Via trance probeert men door ‘tijdlijn-analyse’ buiten het lichaam te treden en de verkeerde dingen uit het verleden aan te passen of weg te halen, of de geschiedenis weer over te doen (change personal history). Men tracht zelfs onder trance de negatieve eigenschappen van de ouders te repareren (reparenting) of de toekomst buiten het lichaam te veranderen, eventueel zelfs in een volgend leven (change personal future).(6) Veel N.L.P.-ers geloven zelfs dat God en bewustzijn hetzelfde is. Door suggesties te verinnerlijken wordt de ervaring van het verleden vervalst en denkt men de toekomstige werkelijkheid te beïnvloeden en veranderen.

**Visualisatie met het doel de toekomst te veranderen**. (7)

Niet bedoeld wordt het normale gebruik van fantasie of een visualisatie als steun om zaken te begrijpen. Verkeerde visualisatie houdt onder meer in, een weloverwogen manipulatie van het brein, individueel of in samenspel met een helper, om iemands bewustzijn te veranderen, naar een specifiek doel, meestal de zoektocht naar een of andere vorm van geheime kennis of kracht. Door visualisatie kun je de toekomst scheppen. Misschien is de meest gezaghebbende mening over dit onderwerp te vinden in “Seeing with the minds eye, the history, techniques en practices of visualisation.”, waarin staat: ” Als er twee belangrijke ‘nieuwe’ concepten in de 20/21ste eeuw in het westen te vinden zijn is het wel meditatie en visualisatie.” (8) New Age visualisatietechnieken denken dus via manipulatie van het brein iemands perceptie en persoonlijke realiteit te veranderen. Voorstanders beweren dat bij een juiste controle ieder persoon zijn ideeën, zijn bewustzijn en zelfs zijn psychische of geestelijke gesteldheid vorm kan geven. Door een juist mentaal beeld en uitstraling te creëren en het vast te houden of naar ‘buiten’ te projecteren, beweren voorstanders, kun je mentale kracht oefenen over elk aspect van het menselijk leven.

Vergelijkbare praktijken worden ook gebruikt in magische rituelen van tovenaars om de geesten aan te roepen om zulke doelen te bewerkstelligen. Omdat naar men zegt, het brein zoveel potentiële kracht heeft kan het door visualisatietechnieken een gunstige invloed uitoefenen op je gezondheid, financiën, leervermogen, relaties, beroep en zelfs op je eeuwige bestemming.

Visualisatie wordt in het onderwijs tegenwoordig gebruikt, net als in de counseling, bij probleemoplossende cursussen en bij ‘creatief schrijven’. Het wordt door studenten gebruikt om in een andere staat van bewustzijn te komen, waardoor men in staat zou zijn om de ‘innerlijke’ gids te bereiken of ‘het hogere zelf’ en zijn krachten. Het wordt gebruikt om het leervermogen, het zelfbewustzijn te vergroten en stress te verminderen. Ze bespreken visualisatietechnieken die gebruikt worden bij veel psychologische methodes waaronder die van Freud en vooral Jung. Enkele voorbeelden zijn: geïnduceerd hypnotisch mijmeren. Aversie training, implosion therapie, hypnotherapie (met als de spiritistische mogelijkheid tot automatisch schrijven) de systematische desensitatie technieken van behavioristen, geïnduceerd droomwerk, de meditatieve visualisaties van Kretschner, Leuners geleide affectieve fantasie, Gestalt psychodrama, psychosynthese en nog veel meer. (9)

**Andere variaties**

Geleide fantasie visualisatie wordt zoals het woord het al zegt, geleid door een vriend, counselor, familielid in een therapeutische, occulte of new age setting. De therapeut suggereert een beeld, zoals bijvoorbeeld een weide of een bos, en de cliënt werkt dit in zijn 'innerlijke verbeelding en onbewuste conflicten' verder uit. Geleide fantasie kan ook gebeuren door de leider van een New Age seminar of workshop die zijn gehoor helpt een mentale omgeving te construeren die gemakkelijk contact maakt met een geleide geest. Silva Mind Control (SMC) (10) en nog veel gradaties daarvan zijn voorbeelden. (EMDR)(11) Zie voor een verdere uitwerking van de toepassingen van verkeerde visualisatie in het artikel op de Promise website (7)

**Kan een lucide droom een door God gegeven droom zijn?**

Enkele toetsstenen om te onderzoeken of een lucide droom een droom door God gegeven is en die een belangrijke boodschap bevat:

 Persoonlijke reflectie en gebed: Probeer je te herinneren wat je voelde tijdens de droom. Voelde het vredig, liefdevol, of had je een gevoel van richting? Bid en vraag God om duidelijkheid over de betekenis van de droom.

Overeenkomst met de Schrift: Bekijk of de droom boodschappen bevat die overeenkomen met de principes en leringen in de Bijbel.

Vruchten van de Geest: Kijk of de boodschap in de droom de vruchten van de Geest weerspiegelt, zoals liefde, vreugde, vrede, geduld, vriendelijkheid, goedheid, geloof, zachtmoedigheid en zelfbeheersing.

Raadpleeg wijze mensen: Praat met een pastor, geestelijke leider of andere gelovigen die je vertrouwt en die inzicht hebben in dromen en spiritualiteit.

Let op herhaling: Als je herhaaldelijk dezelfde thema's of symbolen in je dromen ziet, kan dit een teken zijn dat God je iets probeert te vertellen.

Het is belangrijk om te onthouden dat het interpreteren van dromen subjectief kan zijn. Vertrouw op je intuïtie, bid om wijsheid en wees open voor de leiding van God.

**Wat is realiteit?**

Een centrale vraag bij manipulatie van het bewustzijn is: wat is realiteit? Die vraag wordt verschillend beantwoord vanuit diverse filosofieën en denkwijzen. De realiteit is een onderdeel van het wereldbeeld dat men aanhangt. Vanuit verschillende denkwijzen wordt gezocht naar methodes om die realiteit te creëren of te manipuleren.

* In het Hindoeïsme verwijst "Maya" naar de illusie of het waanbeeld van de werkelijkheid die de mens ervan weerhoudt de ware aard van het bestaan te zien. Het is de kracht die ons bindt aan de materiële wereld en ons doet geloven dat de zintuiglijke waarneming de enige werkelijkheid is.
* Modernisme: De waarheid/ werkelijkheid is een beschrijving van datgene wat bestaat en een leugen omvat iets wat niet bestaat
* Postmodernisme = filosofisch relativisme. De waarheid/werkelijkheid is subjectief afhankelijk van de cultuur en de perceptie van de mens. Werkelijkheid is wat voor jou werkelijkheid is. Normbesef is relatief, geen objectieve norm goed en kwaad, geen zonde, geen verlossing nodig behalve zelfverlossing.
* Het wereldbeeld van de kwantumfysica is gebaseerd op de theorie dat op de allerkleinste schaal, de subatomaire wereld, de natuurwetten anders werken dan we op basis van onze dagelijkse ervaringen zouden verwachten. Kenmerkend voor de kwantumfysica is de onzekerheid en de dualiteit van deeltjes die zich soms als golven en soms als deeltjes gedragen, afhankelijk van hoe ze worden waargenomen.
* Het Taoïsme, een oude Chinese filosofie en religie, heeft een uniek wereldbeeld dat draait om de Tao, vaak vertaald als "De Weg" of "Het Pad". De Tao is de allesomvattende kracht die ten grondslag ligt aan de natuurlijke orde van het universum en alle levende wezens. Het doel van het taoïsme is om in harmonie met de Tao te leven en zo vrede en evenwicht te vinden.
* Het Boeddhistische wereldbeeld kenmerkt zich door de overtuiging dat de wereld een cyclus van lijden, wedergeboorte en vergankelijkheid is, genaamd Samsara. Deze cyclus wordt aangedreven door karma, de gevolgen van goede en slechte daden. Verlossing van deze cyclus wordt bereikt door het volgen van de Boeddha's leer, de middenweg, die onder andere het loslaten van verlangens en het ontwikkelen van wijsheid en mededogen omvat.
* Bijbelse realiteit houdt in: De denkers van het postmodernisme hebben gelijk dat onze geest en onze woorden te begrensd zijn en niet in staat om dingen die buiten onze ervaring en zintuigen liggen te bevatten. Daarom hebben we het Woord van God nodig, de LOGOS het Levende Woord en de Heilige Geest die ons leidt in waarheid.
* **Hebr.11:1,3** Het geloof is de zekerheid der dingen die men hoopt en het bewijs der dingen die men niet ziet. Door het geloof verstaan we dat de wereld door Gods Woord tot stand is gebracht zodat het zichtbare niet ontstaan is uit het waarneembare. Joh.14: 6
* Het christelijke wereldbeeld is gebaseerd op de overtuiging dat God de schepper is van hemel en aarde, en dat de mensheid door de zondeval vervreemd is geraakt van God. Jezus Christus is volgens het christendom de Verlosser, die door zijn offer de schuld van de zonde kan verzoenen en mensen kan bevrijden. Het christelijke wereldbeeld omvat ook de hoop op wederopstanding en eeuwig leven, en de opdracht om Gods liefde en wil te verspreiden.

**Bijbelse toetsing**

Een eerste vraag die we ‘onder ogen’ moeten zien is waar moet een christen zijn persoonlijke identiteit van afleiden? Is ons zelfbeeld iets wat we moeten onderscheiden door verbeelding of door het Woord van God? Dragen de populaire visualisatietechnieken zoals ze zelfs soms ook in een christelijke context gebruikt worden echt bij tot de waarheid en realiteit? Geloof kan ons gedrag zeker beïnvloeden, maar zo’n geloof moet gebaseerd zijn op realiteit of iets wat mogelijk is. New age rekent niet met de waarheid die waarheid is maar visualiseert en verbeeld waarheid die ze graag als waarheid zouden willen, maar die niet waar is, en als mensen eerlijk zijn zullen ze begrijpen dat het geen waarheid inhoudt!

In al die bovengenoemde technieken moeten we ons bewustzijn verlagen, verminderen, loslaten, uitschakelen, in feite ons normale kritische denken ontmantelen. Daardoor worden we vatbaar voor een andere geest dan de Heilige Geest die ons leidt in Gods waarheid, in het Bijbelse denken.

**2Kor.10: 3-5** Wij analyseren argumentaties en weerleggen alle tegenstellingen die zich richten tegen het begrip van God, waarbij wij elk denkbeeld onderwerpen aan de gehoorzaamheid aan Christus

Lees verder nog andere teksten die ons helpen de waarheid

* Fil. 4: 7 “En de vrede Gods die alle verstand te boven gaat, zal uw harten en uw gedachten behoeden in Christus Jezus…bedenkt dit”
* 1Tim. 4:1 “Maar de Geest zegt nadrukkelijk dat in latere tijden sommigen zullen afvallen van het geloof, doordat zij dwaalgeesten en leringen van boze geesten volgen.”
* Col2: 8,23 “Ziet toe, dat niemand u medesleept door zijn wijsbegeerte en door ijdel bedrog in overeenstemming met de overlevering der mensen, met de wereldgeesten en niet met Christus. Dit toch is, al staat het in een roep van wijsheid met zijn eigendunkelijke godsdienst…zonder enige waarde (en dient slechts) tot bevrediging van het vlees.”
* 2Cor 11:14 Immers, de satan zelf doet zich voor als een engel des lichts. Jes.47: 9,11 “Ondanks uw vele toverijen en zeer krachtige bezweringen…u overvalt een verderf, dat gij niet moogt te verzoenen”

Gerard Feller juli 2025

**Noten**

**1** Frederik van Eeden, “A Study of Dreams,” *Proceedings of the Society for Psychical Research* 26 (1913), 5, verkrijgbaar bij <https://dreamscience.ca/en/documents/New%20content/lucid%20dreaming%20pdfs/vanEeden_PSPR_26_1-12_1913.pdf>.

 2) <https://nl.wikipedia.org/wiki/Inception>

3) <https://nl.wikipedia.org/wiki/Lucide_droom>

4) <https://lifesessence.nl/lifes-essence-kennisbank/nlp-technieken/nlp-methodiek-change-personal-history/>

5) <https://www.mindacademy.nl/nlp/ankeren-techniek>

6) <https://stichtingpromise.nl/alternatieve-geneeswijzen/archetypen-neuro-linguistisch-programmeren-nlp-in-bijbels-perspectief/>

7) <https://stichtingpromise.nl/alternatieve-geneeswijzen/visualisatie-een-door-god-gegeven-kracht-of-een-occult-gevaar/>

8) Mike Samuels, M.D. and Nancy Samuels, Seeing, with the Mind’s Eye: The History techniques and uses of Visualization (New York:Bookworks/Random House, 1983)

9 J.H. Brennan, astral doorways (New York: Samuel Weiser, 1972) 98

10) <https://stichtingpromise.nl/alternatieve-geneeswijzen/silva-mind-control-smc/>

11) <https://stichtingpromise.nl/alternatieve-geneeswijzen/emdr-eye-movement-desensitization-and-reprocessing/>

**Lucide dromen**

**Door: Lindsey Medenwaldt**

**Inleiding**

Wakker worden in je droom brengt jezelf tot leven. —Stephen LaBerge1

Heb je ooit een droom gehad die zo intens was dat je had kunnen zweren dat het echt was? Of misschien heb je iets fantastisch meegemaakt in je droom, dat je vloog of een andere superkracht had? Of misschien had je een diep gesprek met filosofen uit het verleden over de zin van het leven? Dromen worden over het algemeen gezien als een compilatie van je ervaringen, gedachten en emoties, een beetje zoals de hersenen die ontrafelen wat er overdag gebeurd is en 's nachts een alternatieve droomrealiteit creëren. Soms lijken ze ook een beetje krankzinnig (waarom gaat mijn overleden opa bijvoorbeeld om met mijn baas in de chocoladefabriek die ik vorige week bezocht?).

Dromen maken een groot deel uit van ons leven — de gemiddelde persoon droomt twee uur per nacht2 en ongeveer zes jaar in de loop van hun leven. Wat zouden we kunnen bereiken als onze dromen nuttig zouden zijn en ons zouden helpen problemen of angsten op te lossen of te overwinnen? Er zijn personen die stellen dat dromen ons daadwerkelijk kunnen ondersteunen bij het oplossen van diverse problemen in de wakkere toestand. Dit soort dromen worden “lucide dromen” — genoemd als iemand weet dat hij droomt en bewust kan bepalen wat er in zijn dromen gebeurt. Mogelijk bent u bekend met de term “lucide dream” vanwege verschillende films zoals *Vanilla Sky*(Paramount, 2001), *Waking Life* (Fox Searchlight Pictures, 2001), en *Inception*(Warner Bros., 2010), of de Netflix-serie, *Behind Her Eyes* (2021).

In *Waking Life* komt de hoofdpersoon verschillende mensen tegen in zijn dromen en bespreekt met hen filosofische onderwerpen, waaronder het leven en vrije wil. In de eerste scène voorspelt een spel met een papieren waarzegger aan een jongen: 'Dromen zijn je lotsbestemming.' Dromen kunnen onze toekomst beïnvloeden. Sommige voorstanders beweren dat lucide dromen ons helpen vreugde te ervaren tijdens het slapen, die we misschien niet in het echte leven kunnen of simpelweg niet hebben ervaren. Coauteurs van het boek *Lucid Dreaming Plain en Simple*beweren : “Vaak melden mensen, wanneer ze helder worden, een soort spontane euforie waarin ze een sterk gevoel van energie en meesterschap voelen, gekoppeld aan een diep gevoel van bewustzijn en helderheid.”4 Hoewel een gesprek over lucide dromen vragen kan opleveren over de potentiële voordelen en gevaren van de praktijk, moeten christenen overwegen of het moreel juist is om eraan mee te doen, vooral omdat lucide dromen vaak verband houden met New Age en het occulte.

**Lucide dromen door de geschiedenis**

Lucide dromen zijn dromen waarin de persoon die slaapt zich ervan bewust is dat hij droomt. Men kan bepalen met wie ze omgaan, wat ze ervaren en, in sommige gevallen, wanneer de droom eindigt. Om te beginnen moeten we ingaan op de belangrijkste vragen: zijn mensen echt in staat lucide dromen te ervaren? En zo ja, is de ervaring verifieerbaar? Het korte antwoord op beide vragen is ja, althans volgens verschillende wetenschappers en onderzoekers in het Westen die het onderwerp de afgelopen eeuw hebben aangepakt. Maar om de vroegste historische opnames van lucide dromen te vinden, moeten we naar het oosten reizen. Eeuwenlang beoefenen Tibetaanse monniken “droomyoga” —, een proces waarbij de beoefenaar leert hoe hij tijdens dromen bewust kan worden. Hoewel ze niet slapen tijdens het beoefenen van droomyoga, bereiden de yogi's zich voor op lucide droomervaringen. Hindoes hebben een soortgelijke praktijk genaamd Yoga Nidra.

In het Westen wordt lucide dromen meestal psychologisch benaderd, nauwelijks religieus. Interessant genoeg zinspeelde de Griekse filosoof Aristoteles op het vermogen om bewust te zijn terwijl hij droomde In *On Dreams beweert hij*: “Als iemand slaapt, is er iets in het bewustzijn dat verklaart dat wat zich dan voordoet slechts een droom is.”5 Hoewel er hier en daar al sinds Aristoteles verwijzingen zijn over bewustzijn en dromen, begon in het Westen in de 20e eeuw lucide dromen op de voorgrond te treden. De Nederlandse psychiater Frederik Willem van Eeden (overleden 1932) bedacht de term “lucide dream” in 1913 in zijn artikel “A Study of Dreams.” Hij merkte op dat hij opzettelijk het gebruik van de termen bewust en onbewust in zijn analyse vermeed, maar hij suggereerde nog steeds dat lucide dromen beheersbaar zijn voor de dromer: "In deze heldere dromen werken de geestelijke functies zo goed samen dat de dromer zich het dagelijks leven herinnert en weet dat hij droomt. Hij is volledig bewust en kan zijn aandacht richten en verschillende dingen proberen met zijn vrije wil.".6  Sommigen hebben gesuggereerd dat, hoewel hij de term “lucide droom” gebruikte, van Eeden niet verwees naar hoe we ze vandaag de dag beschouwen als het bewuste bewustzijn van het zijn in een droom; maar dat hij eerder verwees naar een “mentale helderheid” , het vermogen om de droom in zich op te nemen en te begrijpen.7 Met andere woorden, hij dacht dat lucide dromen eenvoudigweg dromen waren die we ons konden herinneren en begrijpen, en niet noodzakelijkerwijs situaties die we bewust konden beheersen.

**Controle over lucide dromen**

In de decennia die volgden op Van Eedens droomstudie behandelden verschillende andere onderzoekers het onderwerp lucide dromen. In 1968 publiceerde de Britse parapsycholoog Celia Green een boek genaamd *Lucid Dreams*(Institute of Psychophysical Research) waarin ze beschreef hoe mensen controle konden krijgen over hun dromen. Hoewel Green's onderzoek zich voornamelijk bezighield met psychische en uittredingservaringen, was zij de eerste die voorspelde dat lucide dromen gecorreleerd waren met snelle oogbewegingen (REM) tijdens de slaap.8 Green's vermoedens over de REM-connectie met lucide dromen werden in 1975 bevestigd in een experiment door Keith Hearne, een Britse psycholoog die een manier ontdekte om met iemand in een lucide droomtoestand te communiceren door middel van gecodeerde oogbewegingen.9 Hearne vond ook een “-droommachine uit,”, die te zien is in het Londense Science Museum. De machine is ontworpen om helderheid bij een dromer te helpen veroorzaken.10 In 1976 Scott Sparrow, een psychotherapeut verbonden aan de Edgar Cayce Association for Research and Enlightenment11 publiceerde een boek over lucide dromen in relatie met Cayce's paranormale lezingen. Sparrow richtte later het DreamStar Institute op, een organisatie die is ontworpen om artsen te trainen in het interpreteren van dromen.

Misschien wel de meest opmerkelijke lucide droomonderzoeker, bekend als de “-peetvader van lucide dromen”, kwam in de jaren tachtig op het toneel. Terwijl hij promovendus was aan Stanford University, begon psychofysioloog Stephen LaBerge verschillende aspecten van lucide dromen te onderzoeken, waaronder technieken om op elk moment lucide dromen op te wekken. Vanwege zijn onderzoek en de behaalde resultaten richtte hij in 1987 het Lucidity Institute op Hawaï op. LaBerge heeft veel gepubliceerd sinds de jaren 80, waaronder verschillende studies die lucide dromen onderzoeken.12 LaBerge gelooft dat lucide dromen nuttig zijn omdat ze helpen bij het ophelderen van situaties in de echte wereld. In hun boek stellen LaBerge en Rheingold dat helder dromen je helpt positiever te denken, actief naar oplossingen te zoeken en meer grip op je leven te krijgen. 13

Onderzoek naar lucide dromen gaat zelfs vandaag de dag nog steeds door. Studies variëren van onderzoek naar de potentiële impact op de geestelijke gezondheid14 aan of het mogelijk is om met iemand te communiceren terwijl hij droomt. In 2021 probeerde een team van internationale onderzoekers bijvoorbeeld te spreken met 36 deelnemers die sliepen en verwikkeld waren in een lucide droom. De resultaten waren wisselend, maar het onderzoek heeft geleid tot meer belangstelling in de wetenschappelijke gemeenschap om lucide dromen te blijven onderzoeken. Samen met een paar van zijn medeonderzoekers gaf LaBerge commentaar op het tijdschriftartikel: “Een recente studie... illustreert hoe onderzoekers lucide dromers kunnen ondervragen tijdens voortdurende dromen en vraagt zich af of uitgebreidere tweerichtingscommunicatie tijdens lucide REM-slaapdromen haalbaar is.”15 Met andere woorden, ze worden aangemoedigd door het onderzoek. De vraag, die hieronder zal worden behandeld, is of lucide dromen echt zijn, moeten christenen ze dan nastreven?

**De New Age en Occult Connection**

Tijdens mijn onderzoek over dit onderwerp ontdekte ik dat veel voorstanders van lucide dromen betrokken zijn bij New Age-praktijken of een bepaald aspect van het occulte. Meditatie is bijvoorbeeld een belangrijk onderdeel van lucide droombeoefening. Volgens auteur en therapeut Damian Blair kun je bewuster waarnemen wat er in je dromen gebeurt door je geest te focussen. Meditatie is een geweldige manier om je Mindfulness te verbeteren en het bewustzijn van jezelf te vergroten.”16 Chank Hanegraaff, voorzitter van het Christian Research Institute, verduidelijkte het verschil tussen wereldse meditatie en Bijbelse meditatie, zoals we die in de Psalmen aantreffen: het heeft te maken met ons doel. Wereldse meditatie richt zich op het zelf, terwijl Bijbelse meditatie zich richt op God.17 In de verschillende boeken, artikelen en video's die ik vond over meditatie en lucide dromen, lag de focus overweldigend op het zelf.

**Kristallen**

Naast meditatie moedigen sommige voorstanders van lucide dromen het gebruik van kristallen aan om betere ervaringen te bevorderen. Samantha Fey, auteur van *De Wakkere Dromer*, stelt dat sommige kristallen kunnen helpen om dromen beter te onthouden. Kristallen kunnen licht ontvangen, vasthouden, regisseren, projecteren en reflecteren, dus het is logisch dat ze ons kunnen helpen met onze dromen.”18 De Suburban Witchery website biedt een lijst van “8 Kristallen voor Lucid Dreaming.”19 Eerlijk gezegd geloven niet alle lucide dromers dat kristallen werken. In feite verzet de Lucid Guide-website zich heftig tegen iedereen die beweert dat te doen: “Hoewel kristallen en mineralen zeker absoluut mooi, inspirerend zijn en een bewijs van de schoonheid van het universum waarin we leven blijft onethisch om beweringen te doen over het gebruik ervan bij het behandelen of beïnvloeden van fysieke of psychologische toestanden.”20 Niettemin moet je weten dat kristallen verbonden zijn met de Nieuwe Tijd, vroeger *Christelijk onderzoeksjournalist* en redacteur Elliot Miller legt uit: “Demonische energie *kan* werk door het geloof van mensen in magische objecten.” Hij vervolgde: “Wanneer mensen kristallen associëren met een occult begrip van universele energie en er vertrouwen in stellen voor genezing of andere gewenste doeleinden, openen ze met hun vrije wil een deur voor demonische indringing en bedrog.”21 Met andere woorden: speel niet met vuur en ga er niet van uit dat kristallen je zullen helpen iets te bereiken in dromenland.

**Demonen in lucide dromen**

Wat demonen betreft, zijn er enkele anekdotes geweest van mensen die demonische wezens tegenkwamen terwijl ze in een lucide droom zaten. Een gebruiker op Reddit meldde wekelijks lucide nachtmerries te hebben, vaak met een schimmige demon die hem observeerde. 22 Een ander vertelde over een lucide droom waarbij haar vader betrokken was toen een ander wezen de droom binnenging: “Ik herinner me heel levendig (maar ik kan me de exacte vorm van iets niet herinneren) dat mijn vader prompt veranderde in een onherkenbare onmenselijke vorm. Ik herinner me een zwarte, misvormde gedaante met een diepe stem. Ik denk een lage toon in een onbekende taal.”23 Stephen LaBerge sprak over demonische wezens in lucide dromen, maar minimaliseerde de situatie en ontkende dat mensen zich zorgen moesten maken of bang moesten zijn voor demonen in hun dromen: “Nee, je wilt de demonen in engelen veranderen. Het zijn boodschappers omdat ze reëel lijken en als je ze accepteert, transformeren ze.”24 Aan de ene kant kan ik begrijpen wat LaBerge bedoelt, omdat lucide dromen de dromer de leiding moeten geven. Demonen zijn echter echt en we hebben geen macht om ze te transformeren. De Schrift zegt: “Onderwerp u dan aan God. Weersta de duivel, en hij zal voor je vluchten” (Jakobus 4:7).25 De Bijbel vertelt ons ook dat we “de volledige wapenrusting van God moeten aantrekken, zodat u uw standpunt kunt innemen tegen de plannen van de duivel” (Efeziërs 6:11). Geen van deze verzen zegt dat we de kwade geesten kunnen transformeren; in plaats daarvan moeten we ons ertegen zich verzetten.

**New Age en lucide dromen**

Ten slotte moet het bewustzijn zelf worden aangepakt. Hoewel bewustzijn in de heldere droom verwijst naar bewust zijn of weten dat je in een droom zit, betekent bewustzijn in de New Age-zin verbinding met een hoger zelf of een soort universele energie. New Agers verwijzen vaak naar een collectief bewustzijn, dat we allemaal met elkaar en het goddelijke verbonden zijn. David Wilcock,26 auteur van *Ontwaken in de droom* en frequente gast op History Channel's *Ancient Aliens*, heeft zijn hele leven zijn dromen geëvalueerd en geprobeerd de punten te verbinden met zijn spiritualiteit. Hij schrijft: “Mijn dromen maakten duidelijker dat ik op de een of andere manier een brug moest vormen vanuit de wereld van UFO-onderzoek naar de spirituele kant van dromen, helderheid, oude spirituele leringen en hoger bewustzijn.”27 Lucide dromen bieden geen speciale mogelijkheden om met het goddelijke te communiceren. Romeinen 10:17 zegt: “Bijgevolg komt geloof voort uit het horen van de boodschap, en wordt de boodschap gehoord door het woord over Christus.” Onze kans om bij God te zijn komt doordat we Christus kennen, en we kennen Christus door het Woord van God te kennen. Hebreeën 4:12 zegt: “Want het woord van God is levend en actief. Scherper dan welk tweesnijdend zwaard dan ook, het dringt zelfs door tot het verdelen van ziel en geest, gewrichten en merg; het beoordeelt de gedachten en houdingen van het hart.” We hoeven geen vals licht te zoeken als het licht van de Heer springlevend in ons is, zolang we Hem maar zoeken en Hem kennen.

**Moraliteit en lucide dromen**

Als heldere dromen echt zijn, kunnen ze dan immoreel zijn? Er kan veel over dit onderwerp worden gezegd, maar een gemeenschappelijk thema in mijn onderzoek is dat lucide dromen de dromer totale vrijheid geven. Als je wilt vliegen, kun je vliegen! Als je met Aristoteles wilt praten, kun je met Aristoteles praten (of in ieder geval met de Aristoteles die je bewust in je dromen creëert)! Als je een affaire wilt hebben met je buurman...wacht, gaat dat dan niet te ver? Waar ligt de grens bij lucide dromen? Als we ons bewust zijn, en als we als het ware ons eigen avontuur kunnen kiezen, hebben die keuzes in onze dromen dan eeuwige gevolgen? Kunnen we zondigen terwijl we dromen als we ons ervan bewust zijn dat we dromen? Er zijn mogelijk standpunten die stellen dat dit niet het geval is, aangezien dromen, zelfs wanneer men zich ervan bewust is dat men droomt, niet als werkelijk worden beschouwd. We hebben echter allemaal dromen gehad die ons echte leven hebben beïnvloed. Ik denk aan vrouwen die boos zijn geworden op hun echtgenoten, omdat de man in de droom van de vrouw iets verachtelijks heeft gedaan. Het was niet echt, maar de vrouw voelde zich nog steeds emotioneel geëscaleerd tegen haar man toen ze wakker werd.

Verder, hoe beïnvloeden keuzes die we maken in lucide dromen onze wakende gedachten? Als iemand een affaire heeft met zijn buurman in een lucide droom, resulteert dat dan in wellustige gedachten overdag? Zonde is iets dat we serieus moeten nemen, en Jezus zei het heel duidelijk: “Als je rechteroog ervoor zorgt dat je struikelt, steek het dan uit en gooi het weg. Het is beter voor je om één deel van je lichaam te verliezen dan dat je hele lichaam in de hel wordt gegooid.  Als lucide dromen ervoor zorgen dat je struikelt, ga ze uit de weg. Interessant genoeg zijn er zelfs in de New Age gevolgen voor je droomdaden: “Lucid dromen is niet waardevrij, karmisch, zei de auteur en spiritualist Andrew Holecek. “Je kunt feitelijk negatief karma creëren als je je wildste fantasieën overgeeft, wat wel of niet ten goede kan komen aan alle bewuste wezens.”28 Als New Agers de potentiële zonden erkennen die verband houden met lucide dromen, zij het op een misleide manier die verband houdt met karma, zouden wij dat ook moeten doen. Dit wil niet zeggen dat lucide dromen op zichzelf zondig zijn; in plaats daarvan moet men rekening houden met de implicaties voor ons leven en onze geest.

Uiteindelijk belooft de wereld ons misschien vrijheid in dromen of in het leven, maar onze vrijheid vinden we in Christus. Onthoud: "Het is voor vrijheid dat Christus ons heeft vrijgemaakt. Sta dus stevig en laat je niet opnieuw een slavenjuk opleggen" (Galaten 5:1). Word geen slaaf van valse ideeën of het najagen van wereldse dingen. Laat geen enkel aards ding zo'n obsessie worden dat het je gedachten van Christus afleidt. Dit betekent niet, zoals ik hierboven al aangaf, dat alle lucide dromen moreel verwerpelijk of zondig zijn; eerder kan het echter, net als alle dingen van de wereld, een afgod worden. Als je ervoor kiest om aan lucide dromen deel te nemen, laat ze dan niet je leven beheersen. Richt in plaats daarvan "je gedachten op de dingen die boven zijn, niet op aardse dingen" (Colossenzen 3:2).

**Lindsey Medenwaldt** is the Director of Ministry Operations at Mama Bear Apologetics and the author of [*Bridge-Building Apologetics*](https://www.equip.org/product/cri-resource-bridge-building-apologetics-how-to-get-along-even-when-we-disagree/)(Harvest House, 2024). She holds a master’s in apologetics and ethics from Denver Seminary, a JD from St. Mary’s School of Law, and a master’s in public administration from Midwestern State University.

Vertaald door Gerard Feller

**NOTES**

1. Stephen LaBerge,*Lucid Dreaming: A Concise Guide to Awakening in Your Dreams and in Your Life* (Sounds True, 2004), 10.
2. “Brain Basics: Understanding Sleep,” National Institute of Neurological Disorders and Stroke, last reviewed on February 25, 2025, https://www.ninds.nih.gov/health-information/public-education/brain-basics/brain-basics-understanding-sleep.
3. *Waking Life*, written and directed by Richard Linklater, Fox Searchlight Pictures, 2001. To view the opening scene, visit “dream is destiny — waking life,” mahallenin kalbi, March 12, 2019, YouTube, video, 1:30, https://youtu.be/GcSg-Mx-SRo?si=chhz\_2yAtAqSVyyq.
4. Robert Waggoner and Caroline McCready, *Lucid Dreaming Plain and Simple: Tips and Techniques for Insight, Creativity, and Personal Growth* (Red Wheel, 2020), 10.
5. Aristotle, *On Dreams*, trans. J. I. Beare, https://classics.mit.edu/Aristotle/dreams.html.
6. Frederik van Eeden, “A Study of Dreams,” *Proceedings of the Society for Psychical Research* 26 (1913), 5, available at https://dreamscience.ca/en/documents/New%20content/lucid%20dreaming%20pdfs/vanEeden\_PSPR\_26\_1-12\_1913.pdf.
7. “What is Lucid Dreaming?” Lucidity Institute, accessed April 2, 2025, http://www.lucidity.com/LucidDreamingFAQ2.html#LD.
8. See Benjamin Baird et al., “The Cognitive Neuroscience of Lucid Dreaming,” *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*100 (2019): 305–23, https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.03.008.
9. See Keith Hearne, “Lucid Dreams: An Electro-Physiological and Psychological Study” (PhD thesis, University of Liverpool, 1978), https://www.keithhearne.com/wp-content/uploads/2014/12/Lucid-Dreams-LQ.pdf.
10. See Rebecca Casale, “Interview with Dr Keith Hearne,” World of Lucid Dreaming, accessed April 2, 2025, https://www.world-of-lucid-dreaming.com/keith-hearne-interview.html. To view an image of Hearne and his dream machine at London’s Science Museum, see https://www.keithhearne.com/science-museum-london/.
11. For more about the “Sleeping Prophet” Edgar Cayce, see Lindsey Medenwaldt, “Edgar Cayce: The Would-Be Sleeping Prophet,” *Christian Research Journal* 46, no. 4 (2023), [https://www.equip.org/articles/edgar-cayce-the-would-be-sleeping-prophet/.](https://www.equip.org/articles/edgar-cayce-the-would-be-sleeping-prophet/)
12. See, for example, Stephen LaBerge et al., “Smooth Tracking of Visual Targets Distinguishes Lucid REM Sleep Dreaming and Waking Perception from Imagination,” *Nature Communications*9 (2018), https://doi.org/10.1038/s41467-018-05547-0; and Stephen LaBerge et al., “Pre-Sleep Treatment with Galantamine Stimulates Lucid Dreaming: A Double-Blind, Placebo-Controlled, Crossover Study,” *PLOS One* 13, no. 8 (2018), https://doi.org/10.1371/journal.pone.0201246.
13. Stephen LaBerge and Howard Rheingold, *Exploring the World of Lucid Dreaming*(Ballantine Books, 1990), 164.
14. See Michelle Carr et al., “The Effects of Lucid Dreaming and Nightmares on Sleep Quality and Mental Health Outcomes,” *Behavioral Sleep Medicine* 23, no. 1 (2025): 133–40, https://doi.org/10.1080/15402002.2024.2423297; Dolly Krishnan, “Orchestration of Dreams: A Possible Tool for Enhancement of Mental Productivity and Efficiency,” *Sleep and Biological Rhythms* 19, no. 3 (2021): 207–13, https://doi.org/10.1007/s41105-021-00313-0; and Brigitte Holzinger et al., “Cognitions in Sleep: Lucid Dreaming as an Intervention for Nightmares in Patients with Posttraumatic Stress Disorder,” *Frontiers in Psychology* 11 (2020), https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01826.
15. Benjamin Baird et al., “Two-Way Communication in Lucid REM Sleep Dreaming,” *Trends in Cognitive Sciences* 25, no. 6 (2021): 427–28, https://doi.org/10.1016/j.tics.2021.04.004.
16. Damian Blair, *A Beginner’s Guide to Lucid Dreaming: How to Explore the Lucid Dream World and Master Oneironautics* (pub. by author, 2021), 55, 60.
17. “Comparing Biblical and Worldly Perspectives on Meditation,” video, updated February 22, 2019, [https://www.equip.org/video/comparing-biblical-and-worldly-perspectives-of-meditation/.](https://www.equip.org/video/comparing-biblical-and-worldly-perspectives-of-meditation/)
18. Samantha Fey, *The Awake Dreamer: A Guide to Lucid Dreaming, Astral Travel, and Mastering the Dreamscape* (Hampton Roads, 2022), 235.
19. “8 Crystals for Lucid Dreaming,” Suburban Witchery, last accessed April 2, 2025, https://www.suburbanwitchery.com/blog/8-crystals-for-lucid-dreaming.
20. Daniel Love, “Crystals and Lucid Dreaming,” The Lucid Guide, last accessed April 2, 2025, https://www.thelucidguide.com/techniques/crystals-for-lucid-dreaming.
21. Elliot Miller, “Crystals and the New Age,” updated October 27, 2022, <https://www.equip.org/articles/crystals-and-the-new-age/>.
22. Emergency-Monitor-78, responding to “Has any one seen demons or the such in their lucid dreams” subreddit, Reddit, last accessed April 2, 2025, https://www.reddit.com/r/LucidDreaming/comments/rf9y3x/has\_any\_one\_seen\_demons\_or\_the\_such\_in\_their/.
23. Sixbones, “Can demons be encountered in lucid dreams?” subreddit, Reddit, last accessed April 2, 2025, https://www.reddit.com/r/Catholicism/comments/vqb03v/can\_demons\_be\_encountered\_in\_lucid\_dreams/.
24. Stephen LaBerge, “Lucid nightmares as Messengers of Wholeness: Stephen Laberge,” May 23, 2016, Science and Nonduality, YouTube, video, 2:13, https://youtu.be/Y43JSPivpKo?si=OgpNI-KdOpoE5rZ\_.
25. Bible quotations are from the NIV.
26. For more about David Wilcock, see Lindsey Medenwaldt, “Humanity’s Ascension: Assessing the History Channel’s New Age, Time Travel Guru David Wilcock” *Christian Research Journal* 43, no. 3 (2021), updated March 9, 2023, [https://www.equip.org/articles/humanitys-ascension-assessing-the-history-channels-new-age-time-travel-guru-david-wilcock/.](https://www.equip.org/articles/humanitys-ascension-assessing-the-history-channels-new-age-time-travel-guru-david-wilcock/)
27. David Wilcock, *Awakening in the Dream* (Dutton, 2020), 268.
28. “Andrew Holecek: The Path of Dream Yoga,” interview with Tami Simon at Sounds True, https://resources.soundstrue.com/transcript/andrew-holecek-the-path-of-dream-yoga/.