

# De engel als droomcoach

## Berichten uit de nacht

Tekst Steven Dijkstra

**Als we dromen, kijken we in een heel bijzondere spiegel. In intieme beelden maakt ons innerlijk leven zich daarin zichtbaar voor ons. We kunnen hierdoor nieuwe inzichten opdoen – over onszelf en onze huidige levenssituatie, maar ook over de toekomstidealen die diep in ons verborgen liggen. Hoe kan het dat dromen ons zo'n wijze spiegel voor houden? Wie is de wijze dromer in ons eigenlijk, en waartoe roept hij ons op?**

Een mooi beeld dat ons verder kan brengen, vinden we bij Steiner. Hij spreekt over de onbewuste ontmoeting die wij allemaal, dus ook onze kinderen, elke nacht met onze beschermengel hebben. Hij noemt de engel zelfs onze eigenlijke opvoeder – al laat deze een volwassen mens veel vrijer dan een kind. Met hem kijken we elke nacht terug op de afgelopen dag, vanuit het perspectief van ons oorspronkelijke geboorteplan.

### Lotsdraden en levensdoelen

Deze engel wordt in andere tradities ook wel gids, begeleider of lichtwezen genoemd, maar we kunnen hem ook gewoon onze coach noemen. Het is een wezen dat het beste met ons voor heeft, naar ons luistert, met ons meekijkt en ons spiegelt. Hij overziet vanuit een hogere intelligentie ons gehele leven, maar laat het aan ons om tot een beoordeling van ons eigen gedrag te komen. Vervolgens wordt een stappenplan voor de toekomst opgesteld – waaruit de lotsdraden worden gesponnen die ons overdag in staat stellen om zoveel mogelijk van onze levensdoelen te realiseren.

### De bijna-doodervaring van de nacht

Een beeld dat helpt om het mysterie van de nacht, en de vernieuwingsimpulsen die daarin besloten liggen te benaderen, is dat van de bijna-doodervaring (BDE). Sinds mensenheugenis wordt al gesproken van de slaap als het kleine broertje van de dood – en in zekere zin sterven we elke nacht een beetje. Als we inslapen treedt namelijk een deel van ons uit, net als bij een BDE. Dit deel, ook wel onze ziel en de drager van onze gedachten, gevoelens en impulsen genoemd, verlaat ons levende lichaam dat achterblijft in bed. We verbinden ons dan met onze engel – en kijken samen met hem terug op de afgelopen dag en vooruit naar het leven dat nog voor ons ligt.

Elke nacht volgen drie fasen van zo'n 2,5 uur elkaar op in één nachtelijk reflectieproces – van terugblik, bezinning en vooruitblik. Het inslapen kan hierbij vergeleken worden met het normale stervensproces, waarbij loslaten van cruciaal belang is voor een gezonde overgang naar de andere sfeer. Het ontwaken in de ochtend is als het opstaan uit de kleine dood van de nacht.

### Fase één: het geweten

In de eerste fase ligt de nadruk op de objectieve verwerking van het eigen verleden. Net zoals iemand bij een BDE zijn gehele leven in één beeld ziet, neem je nu de dag door die achter je ligt, samen met je engelcoach. Je ziet en beleeft echter ditmaal je eigen gedachten, gevoelens en handelingen achterstevoren. En je vraagt je af: *Wat heb ik waarom gedaan en hoe heeft dat uitgepakt? Hoe heb ik andere*

*mensen behandeld? Wat had ik beter kunnen laten, of juist wél moeten doen? Ben ik mijn beste zelf geweest?* De impuls om in de toekomst iets goed te willen maken of beter te doen wordt hier al geboren – de stem van je geweten staat dan ook in verbinding met deze fase.

### **Fase twee: lotgenoten**

Hierna is ons lichaam eigenlijk alweer voldoende vitaal en zou het kunnen opstaan. Maar om de volgende ochtend weer echt met zin in het leven te kunnen ontwaken, heeft de ziel meer nodig. Zij moet ook de zin van het leven inzien. Daarom verdiept het leerproces zich in de tweede, middelste fase van de nacht. De beleving van wat je gedrag voor andere mensen en de wereld heeft betekend, komt nu *van buiten* op jónu af. Als jij iemand hebt geslagen, liefgehad of besluiteloos bent geweest, ervaar je nu zelf de pijn van die klap, het gevoel van diepe aanvaarding of de consequenties van je niet-handelen. Dit is mogelijk omdat we 's nachts deels *'in elkaar'* leven. We treden namelijk niet alleen uit, maar *'stulpen'* ons ook om – waardoor onze binnenwereld onze buitenwereld wordt en we 's nachts overal zijn, behalve in ons lichaam. Als lotgenoten zijn we dan een open boek voor elkaar. Samen, onder begeleiding van onze engelen, leren we elkaar de levenslessen die we nodig hebben. Veel mensen die een BDE hebben ervaren, benoemden deze *'inlevende'* ervaringen als het meest levensveranderende aspect van hun bewuste uittreding. Eenmaal terug in hun lichaam beseften ze dat er geen tijd te verliezen is om elke dag iedereen zo vriendelijk, liefdevol en goed mogelijk te behandelen. Onze sociale impulsen overdag komen voort uit dit gedeelte van de nacht.

### **Fase drie: de engel inspireert**

Na de terugblik en de gezamenlijke bezinning daarop staat in de derde, afsluitende nachtfase het *'hoe nu verder'* centraal. Net als tijdens een BDE worden de noodzakelijkheden en mogelijkheden van de toekomst getoond. Daarna worden de nu gewenste situaties en ervaringen als de stukken van een schaakspel klaargezet. De rode draad van je leven ligt dus niet rigide vast, maar beweegt mee met de gebeurtenissen. Wat je overdag toe valt, vindt in deze fase zijn oorsprong.

Bij dit opstellen van de toekomst is de leidende vraag niet hoe je een zo makkelijk of leuk mogelijk leven kan leiden, maar wat er moet gebeuren om je levensmotief nog zoveel mogelijk voor elkaar te krijgen, en tegelijkertijd goed te maken wat je onderweg hebt stukgemaakt. Een ontzettend ingewikkelde legpuzzel, waarbij je de wijsheid en het veel grotere overzicht van je engel dus goed kan gebruiken.

Eenmaal wakker lijkt het dan jammer dat we deze nachtelijke ervaringen en voornemens weer *'verslapen'*. De daden van een mens zijn echter alleen zinvol als hij ze uit vrije wil doet; tot de uitvoering van onze geboortepannen kan de engel ons dan ook niet dwingen. Wel mag hij ons op verschillende manieren inspireren. Zo brengt hij *'toevallige'* ontmoetingen op je pad die een nieuwe wending aan je leven kunnen geven, zolang je er maar niet *'slapend'* aan voorbij loopt. Ook schenkt hij je inspiraties die je invallen, bijvoorbeeld als je 's ochtends aan het douchen bent en nog even nergens over nadenkt – waarmee je ergens een nieuwe draai aan kan geven. Of diepe morele intuïties, die je in een plotse linge crisissituatie precies laten weten wat te doen. Tenslotte zijn er die geheimzinnige *'berichten van boven'*, die openbaringen uit de nacht: onze dromen. Ze lichten een tip van de sluier op van wie we nú zijn, ten opzichte van wie we willen worden.

### **Boodschappen van boven**

Na elke fase van dit nachtelijk reflectieproces komen de uitgetreden ziel en het levende, slapende lichaam dicht in elkaars buurt. Ze raken elkaar licht aan – anders zouden we wakker worden. De

geestelijke opbrengsten van de nacht worden op dat moment 'in ons lichaam ingeschreven'. Door de stuwung die dat veroorzaakt ontstaan onze dromen die – gebruikmakend van onze herinneringen – in beelden omvormen wat er in onze ziel is omgegaan.

Deze dromen kunnen we ervaren als brieven van onze engel. Er zitten speciaal voor jou bedoelde boodschappen in. Die kunnen confronterend zijn, bijvoorbeeld wanneer je eigen negatieve gedachten nu als giftige pijlen op je af komen vliegen. Of inspirerend – als je via een droom een idee krijgt voor een nieuw boek of werkveld. Of waarschuwend, als je droomt dat je je pasgeborene laat vallen omdat je met je andere hand toch nog even een werktelefoontje probeert aan te nemen. Of gewoon verhelderend, wanneer je een kennis ongelofelijk hard de waarheid vertelt – en er zo achterkomt dat je veel bozer bent op die persoon dan je dacht. De gelaagdheid en complexiteit van onze droomwereld is onbegrensd. Maar het gaat altijd om een oproep van jezelf aan jezelf, via je engel, om te veranderen – en daarmee een nieuwe toekomst te scheppen, waarin je je leven steeds meer volgens je idealen vormgeeft en daarmee ook steeds meer voor anderen kan betekenen. Onze idealen zijn tenslotte onze toekomstdromen en onze nachtelijke dromen bereiden ons daarop voor, zoals sprookjes een kind voorbereiden op de wereld. Het is aan ons om deze brieven te openen, en de impulsen die erin schuil gaan ter hand te nemen. De engel wijst je via zijn licht op de mogelijkheden, maar jij behoudt de verantwoordelijkheid.

#### **[Kader]**

**VOORBEREIDING** De ontmoeting met onze engel vindt niet automatisch plaats. Een ziel die verduisterd wordt door negatieve of erg materialistische gedachten, is ook 's nachts voor de engel moeilijk bereikbaar. En als we na het ontwaken meteen in het doen schieten, geven we hem te weinig ruimte om ons te inspireren. Het contact met onze engel moeten we verzorgen en soms herstellen, wil het echt vruchtbaar worden

Naast voor de hand liggende dingen als het veranderen van je tv-gedrag (televisiebeelden vervangen steeds meer onze droombeelden), weinig alcohol en veel natuur, werkt ook het opschonen van je ziel – de spiegel waarin de engel tot je kan spreken. Dit kun je doen middels een bewuste terugblik op de dag, voor het inslapen. Stem je daarbij af op de naderende ontmoeting met je engel. Deze oefening heeft op zichzelf al een vitaliserende werking op je wilskracht naar de toekomst toe. Als je namelijk zo'n 10 tot 15 minuten de tijd neemt om objectief op de gebeurtenissen en jezelf terug te kijken, zie je meestal direct wat je beter had kunnen en willen doen. Voorbereid ga je nu naar je coach. Blijf bij het ontwaken nog even stil liggen, om af te stemmen op de ontmoeting die je ziel met je engel heeft gehad. Wie zo inslaapt zal merken dat zijn dromen meer gaan betekenen. Je wordt er als het ware vrienden mee. En wie zo wakker wordt, merkt gaandeweg hoe de dag zich vanuit de nacht ontvouwt – en zal steeds meer openstaan voor de inspiraties van zijn engel.

Streamers:

's Nachts zijn we overal, behalve in ons eigen lichaam'

'Dromen zijn de brieven van onze engel'

'De slaap is het kleine broertje van de dood – in zekere zin sterven we elke nacht een beetje'

'Onze idealen zijn onze toekomstdromen – en onze nachtelijke dromen bereiden ons daarop voor'

'Bij dromen gaat het altijd om een oproep van jezelf aan jezelf, via je engel'

**Bronnen:**

Joop van Dam, omgaan met het levenslot (1988)

In beweging, themanummer: De geheimen van de nacht (2014)

Joseph Jaworksi, Synchroniciteit: de innerlijke weg naar leiderschap (2005)

Pim van Lommel, Eindeloos bewustzijn, 2007

Pieter van der Ree, Sinterklaas en het geheim van de nacht (2012)

*Steven Dijkstra is coördinator studieloopbaanbegeleiding van de opleiding Liberal Arts and Sciences (Universiteit Utrecht) en eigenaar van bureau Meeroor: praktijk voor droom- en biografiewerk.*