Droomtraining

Bewustzijn kun je trainen terwijl je slaapt. In alle mysteriescholen bestaan droomoefeningen: oefeningen om wakker te worden in je droom terwijl je doorslaapt, oftewel luciditeit. Je slaap is bij uitstek een oefenplek om te spelen met 'wakker' en 'dromen'. Het beste advies om lucide te worden luidt: zorg dat je nooit moe naar bed gaat. Om minder moe te worden tijdens de dag, zul je in je 'wakkere fases' beter moeten uitrusten – met andere woorden, in 'I' zijn. Als je overdag meer 'slaapt', kun je goed uitgerust aan het slapen beginnen. Dan wordt het niet zo moeilijk om in je slaap weer 'wakker' te worden.

Overdag 'slapen' kun je bevorderen met je innerlijke glimlach, je zachte ogen en het vergroten van je rugbewustzijn. Als je ontspannen bent in alles wat je doet, dan word je niet moe.

Daarnaast helpt het om meer belang te hechten aan je droombeleving en je 'droomherinneringen'. Veel mensen met een stressvol bestaan herinneren zich weinig tot niets van hun dromen als ze 's ochtends wakker worden. Behalve stress hebben ook wekkers een slechte invloed. Gelukkig is droomherinnering vrij eenvoudig te trainen. Je kunt een simpel maar krachtig begin maken met je Droompraktijk door de onderstaande tips, oefeningen en technieken te volgen.

Schaf een droomdagboek aan. Maak er een gewoonte van om je droomherinneringen op te schrijven, bij voorkeur zo snel mogelijk na het wakker worden. Ook als je midden in de nacht wakker wordt. Schrijf niet alleen de herinnering van de droom op, maar ook het gevoel dat bij de droom hoort. Noteer het zelfs wanneer je geen droomherinnering hebt. Voor alle duidelijkheid: het is niet nodig om je dromen te interpreteren.

Markeer overdag een aantal momenten – bij voorkeur drie, zes of negen keer – waarop je jezelf de vraag stelt: 'Is dit een droom of is dit echt?' Of: 'Droom ik of ben ik wakker?' Beantwoord die vraag vervolgens met een oefening, zoals:

- Maak een klein sprongetje. Als je niet droomt, val je meteen terug op de grond. Als je droomt, blijf je in de lucht hangen of stijg je op.
- Schakel het lichtknopje in de ruimte waar je bent aan en uit. Licht en andere schakelaars werken meestal niet goed in dromen.
- Lees een tekst, wend je blik af, kijk na enige tijd weer terug en lees opnieuw. Als de tekst niet is veranderd, ben je waarschijnlijk wakker, want in dromen zijn letters, woorden, cijfers en tekens vaak instabiel.
- Kijk naar je hand en draai deze om. Als het nog steeds je hand is waar je naar kijkt, droom je waarschijnlijk niet.
- Doe regelmatig kleine en grotere meditaties. Meditaties lijken enigszins op dromen.
- Reis regelmatig! Reizen heeft een positieve invloed op luciditeit.
- Breng veel tijd door in de natuur, vooral op mooie plekken, krachtplekken of rituele plekken.

Droomyoga

Zorg dat je altijd begint met het 'lopen' en dat je altijd eindigt met het 'vastpakken van de grote tenen'. Tussen dit vaste begin en einde kun je steeds een aantal andere oefeningen doen. Laat je keuze afhangen van wat je in je droom wilt stimuleren:

Serie 1 en 2: stabiliteit verkrijgen bij het lopen in de droom.
Serie 3: meer intensiteit krijgen tijdens het lucide worden en seksuele energie meer betrekken bij je dromen.
Serie 4: angst verminderen, minder bang worden in je dromen.
Serie 5: luciditeit langer vol houden en meer invloed verkrijgen op droombeïnvloeding.

#	Bij dit teken ga je over op droomademhaling: je ademt tegelijkertijd door neus en mond.
Rust	Leg beide benen terug op de mat. Handen op je navel, minimaal 3 ademhalingen lang.

Serie	Oefening	Aantal
0.1	Je ligt op je rug en gaat "lopen"; je beweegt je voeten 9 keer op en neer. Rust.	3x
1.1	Roteer beide enkels 9 keer met de klok mee. Rust.	3x
1.2	Punt de benen en tenen, trek de tenen 9 keer samen en laat weer los. Rust.	3x
2.1	Ga zitten op de mat en masseer je knieschijven, 9 keer met de klok mee. Rust.	3x
2.2	Masseer met je vingers actief de knieholtes, circa 1 minuut. Rust.	3x
2.3	Duw de knieschijven zachtjes wat naar beneden. # Hou dit ongeveer 1 minuut vol. Rust.	3x
3.1	Leg je vingers op je seksuele centrum en masseer het zachtjes met circulaire bewegingen, negen rustige en diepe ademhalingen. Rust.	
3.2	Leg je Laugongs (handpalmen) op de Kua's (liezen). # Doe dit 9 rustige en diepe ademhalingen lang. Rust.	
4.1	Je ligt op je rug op de mat. Leg je handen tegen de onderrug aan, bij de nieren. Strek vervolgens je benen, gehoekt in de heupen, recht omhoog de lucht in. # Doe dit 9 ademhalingen. Rust.	3x
4.2	Ga weer languit liggen en leg je handen op je buik, om en nabij de navel.	
4.3	Zet de voetzolen tegen elkaar en pak de voeten vast. # Houd deze positie 9 ademhalingen vast. Rust dan met armsteun.	3x
5.1	Ga liggen op je rug, schouders en billen op de mat, benen op ontspannen wijze opgetrokken en de voetzolen op de mat. Maak de rug steeds wat hol (maak een lichte boog omhoog dus) en ontspan weer. Let niet op de adem. Maak circa 18 bewegingen in een rustig tempo. Rust. Richt je 'i-kracht' op het gevoel bij de borst.	3x
5.2	Blijf languit liggen, duw je open handen met gestrekte armen. Recht omhoog. Maak via je handen als het ware contact met het universum boven je en adem in. Laat je armen en handen dan terug omlaag komen, leg je handen op de borst en adem uit. Laat de energie uit het universum, voedend door je heen stromen. Maak 9 bewegingen in een rustig tempo. Rust. Richt je 'i-kracht' op het gevoel bij de borst.	3x
5.3	Leg de handen op de solar plexus. # Doe dit 9 rustige en diepe ademhalingen lang. In je eigen ritme. Rust.	3x
Sluit af met tegelijkertijd in- en uitademen door je neus én mond terwijl je je grote tenen stevig vastpakt. Zo open je de 'droompoort naar de hypofyse' en val je eenvoudiger in slaap, terwijl de kans groot is dat je helder, kleurrijk en krachtig gaat dromen.		