



Beschouwingen van een antidroomtherapeut

Als jongen vonden mijn ouders me een hopeloze dromer. Ik zat bijvoorbeeld vredig te eten aan tafel en was in gedachten overal behalve aan tafel. Ik miste vaak van alles en nog wat aan praktische informatie maar dat interesseerde me nauwelijks; ik was heerlijk aan het dromen over mooie, maar onbereikbare meisjes en over hoe ik als held de wereld kon verbeteren.

Later - ik was begin 20 - begon ik als gevolg van een flinke identiteitscrisis te mediteren en kwam daardoor wat meer thuis in het hier en nu. Het dagdromen werd minder en zeker als boeddhistisch monnik in Thailand en Birma oefende ik me er in om het denken en dromen steeds sneller te kunnen ontdekken. Het onbewust in gedachten ondergedompeld zijn werd minder overheersend en ging gepaard met een grotere levendigheid.

Meditatie en dromen

Maar 's nachts droomde ik des te meer, over van alles en nog wat. Ik kon dat goed verklaren. Allereerst sliep ik door de overdag ontwikkelde aandachtstraining 's nachts veel lichter en ik kon mijn dromen dan ook gemakkelijker kennen en herinneren. Mijn goede vriendin en droomtherapeut Ada de Boer (van deze website dus), heeft mij wel eens bekend dat dit voor haar een van de redenen is om zo nu en dan meditatieretrites te volgen.

Daarnaast besepte ik dat latent in ons aanwezige driften zoals begeerte en haat overdag minder floreren door de beoefening van meditatie, terwijl ze 's nachts dan des te heftiger van zich kunnen laten horen. Als jonge man met een celibatair leven droomde ik dan ook dat het een lust was. Vooral erotische dromen kwamen veelvuldig voor en bijna elke week werd ik wel een keertje wakker tijdens of vlak na een natte droom, die blijkbaar een uitlaatklep was voor niet geuite seksualiteitsgevoelens.

Antidroomtherapeut

In het Zuidoost Aziatische boeddhisme wordt gesteld dat interpreteren en verklaren van dromen zich vooral voordoen in de wereld van concepten, terwijl meditatie zich juist meer richt op het

bewust worden van de wereld die concepten overstijgt. Toch kan ik wel de waarde inzien van het analyseren van dromen. Later ontstane boeddhistische stromingen besteden hier ook meer aandacht aan.

Maar ik kan mijn werk als meditatiebegeleider rustig benoemen als 'antidroomtherapeut'. Een groot gedeelte van ons leven worden we namelijk onbewust opgeslokt in dromen of waanbeelden. Zo interpreteren we dingen die in feite vergankelijk zijn als onvergankelijk en leven dan in een droomwereld van 'eeuwige liefde', 'eeuwige trouw', 'eeuwige voorspoed' e.d., totdat we soms pijnlijk wakker worden uit deze eeuwigheidsdroom, als het eeuwige niet eeuwig blijkt te zijn.

Of we worden beheerst door de grote geluksdroom: 'Als ik dat maar heb, dan ben ik werkelijk gelukkig'. Zo rennen we een groot deel van ons leven achter een onbereikbaar ideaalbeeld aan en vergeten de rijkdom die we al hebben.

Ontwaken in de Boeddhanatuur

Ieder moment dat we ons bewust worden van denken, dromen, en dergelijke wordt de betoverende, hallucinerende werking hiervan doorbroken en dit blijkt in het dagelijkse leven een grote innerlijke ruimte te geven. Het is een paradox, want in zekere zin worden we ons heel nuchter bewust van de naaktheid van het bestaan, met pijn, onrust, eenzaamheid. Maar door het accepterende beschouwen hiervan, zonder ons ermee te identificeren, wordt de dwangbuis door bovengenoemde dromen doorbroken en kan bevrijdend inzicht ontstaan. Elk moment van opmerkzaamheid ervaren we de 'Boeddhanatuur' en ontwaken we in het nu.

Toch blijven mijn dromen 's nachts gewoon komen. Mogelijk heeft de relatie met mijn vriendin er voor gezorgd dat ik nooit meer natte dromen heb, maar ik blijf me verbazen over de grenzeloze waanzin van mijn dromen en geniet ervan. Hadden mijn ouders toch gelijk toen ze zeiden dat ik een dromer was?

Frits Koster (1957) beoefent 29 jaar inzichtmeditatie (Vipassana) en mediteerde ruim vijf jaar als boeddhistisch monnik in Thailand, Birma en Sri Lanka. In 1988 kwam hij terug en begeleidt sinds die tijd meditatieactiviteiten.

Frits is nu uitgetreden en werkt in de gezondheidszorg; ook geeft hij cursussen stresshantering en burnoutpreventie.

Frits is auteur van de boeken 'Bevrijdend inzicht', 'Stress: wat kan ik er zelf aan doen?', 'Het web van wijsheid' en van de audio-CD 'Inzichtmeditatie' (uitgeverij Asoka). Zie: www.fritskoster.nl