

# Vorbereiding

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.

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 'slappend' 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 plotselinge 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.

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

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. ●

### Meer lezen

Joop van Dam | Omgaan met het levenslot  
In beweging, themanummer | De geheimen van de nacht  
Joseph Jaworski | Synchroniciteit: de innerlijke weg naar leiderschap  
Pim van Lommel | Eindeloos bewustzijn  
Pieter van der Ree | Sinterklaas en het geheim van de nacht

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