

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

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.

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

De bijna-doodervaring van de nacht

Een beeld dat helpt om het mysterie van de nacht, en de vernieuwingsimpuls 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 vergeleken worden met het normale stervensproces, waarbij loslaten van cruciaal belang is voor een gezonde overgang naar de andere sfeer. Het ontwaaken 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 le-

ven 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 jón 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 uittrekking. 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.

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

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