# MANTRA

tijdschrift voor spiritualiteit en nieuwe wetenschap

Lente 2021 | nummer 26 | € 9,50

# Signalen van een nieuw begin

# Geboortegrond van de mens als ‘creatief wezen’

*Hoe een crisis ons bewust kan maken van onze eigen levenskracht*

Nathaniël Bagijn

De wereld der mensen lijkt te verkeren in crisis. Maar wat houdt zoiets in? En wat kunnen wij ervan leren? Ben jij een slachtoffer van de omstandigheden? Of ben jij de schepper van de door jou waargenomen realiteit? Doordat ik een persoonlijke crisis heb ondergaan, een aantal jaren terug, bezie ik de huidige situatie in de buitenwereld vanuit een gewijzigd perspectief. Een crisis, zo leerde ik, kan helpen om het eigenaarschap over je leven te claimen en te kiezen voor het 'creatieve wezen' dat je in wezen bent.

## Geslachtofferd

In 2016 had ik een transformatieve ervaring terwijl ik in een begroeide berm aan de rand van een snelweg lag. Die ervaring heeft mijn kijk op en kennis over 'het leven en de dood' en mijn eigen positie daarbinnen veranderd. Gedachten over 'te moeten sterven' hadden zich destijds in mijn geest genesteld en daar in korte tijd steeds meer terrein veroverd. In de begroeide berm zag ik mijn laatste rustplaats, en het was daar dat ik mij aan dit overweldigende idee, te moeten sterven, na een initiële vluchtpoging over begon te geven. Mijn lichaam rekte zich uit tussen het hoge gras en de paarse bloemen en ik sloot mijn ogen om de dood te verwelkomen. Als eerste voltrok zich de begrafenis; schepladingen zand vielen één voor één op mij neer. Hierdoor voelde ik mij steeds zwaarder worden. En zakte ik dieper weg in de aarde. Daar, door het donker omhelst, begon mijn huid onmiddellijk weg te rotten, waarmee allerlei krioelende diertjes werden aangetrokken. Al knagend baanden zij zich wegen langs mijn lichaam. Een zeer pijnlijke ervaring, waarbij het voelde alsof zij in gestructureerde, lange en snelle bewegingen (wanneer ik alle bewegingen die ik voelde in een beeld zou moeten samenvatten dan zou het lijken op de dubbele helix van het DNA) mijn botten blootlegden. Ze lieten mij met rust toen ik nog slechts uit een

**Na de 'wake-up call' maakte ik nog een foto van waar ik had gelegen in de berm. Deze heb ik later geprint en bewerkt met kleurpotlood.**

verzameling schoongevroten beenderen bestond, nu was hun werk compleet. De insecten verspreidden zich weer over de gehele aarde, onderwijl mijn vlees en organen verterend. Ik was een koud en stijf skelet, diep in de donkere aarde verborgen. Volgens de overtuigingen en het geloofssysteem dat ik van kleins af aan had opgebouwd, zou dit de dood moeten zijn!

## Ontmoeting met het Leven

Geen oneindig niets, niet-bestaande of licht aan het einde van een tunnel. Hemel noch hel werden aan mij geopenbaard. In plaats van dit alles werd ik mij nu gewaar van een allesdoordringende, door alles heen stromende energie. Het was alsof de begrafenisceremonie inclusief het feestmaal voor de insecten mij zojuist bevrijd hadden van de lichamelijke (en geestelijke) barrière die mij — dat wat ik denk te zijn — scheidde van het volledig ervaren van het zijn van en opgaan in deze energiestroom.

Ik ervoer het zijn van ieder insect, ieder molecuul in de aarde en alle vanuit die vruchtbare grond groeiende grasprietjes en bloemen vanaf de plek waar 'mijn lichaam' in de berm lag, tot ver voorbij de zichtbare horizon. Ook de bomen verder in de verte, begon ik te ervaren als 'mijzelf'. En zo verruimde deze ervaring met het Leven mijn gewaarwoording van het 'zelf' als een mens met een lichaam en geest tot een 'Zelf' dat al het levende op de aarde omvat. De aarde, met daarin, daarop en daaromheen alle verschijningsvormen van het leven, als één levend organisme. Iedere regendruppel die uit de hemel op mijn 'gestorven lichaam' begon neer te vallen, dat was IK.

## De wekker

Het waren deze druppels, gevuld met een elektrische lading, die mijn lichaam dusdanig wekten, dat mijn ervaring zich plotseling ook weer begon te beperken tot dit lichaam. Vervolgens ging het alarm van mijn telefoon, die zich blijkbaar nog in

mijn broekzak bevond, 08:00 uur in de ochtend. Het duurde even tot ik dit geluid kon plaatsen en in staat was om mijn lichaam weer in beweging te krijgen. Een heel letterlijke 'wake-up call' waardoor ik opeens begreep niet dood te zijn, dat er geen dood te bekennen was maar daarentegen dat alles doordrongen is van het leven! Het leven gebood mij hier om weer op te staan, het te omarmen en vanaf dit moment volledig te gaan belichamen.
Na deze ervaring creeërde ik opnieuw een identiteit en ook deze vermoed ik ooit weer los te moeten laten; dat ervaar ik soms als een beangstigend en soms als een bevrijdend idee. Dit is een scheppingsverhaal. Een verhaal over het scheppen van je eigen leven, vanuit de overal aanwezige, onuitputtelijke bron van levensenergie. Het is een verhaal over de keuze tussen het aannemen van een slachtofferrol of het aanvaarden van het creatieve wezen in jezelf.

Het 'Laantje van Levenslust' kwam ik tegen in De Delftse Hout.

## De lange weg naar het Laantje van Levenslust

Ondanks de oproep die ik kreeg om ten volle te leven vanuit die onuitputtelijke levensenergie (d.w.z. daar ook een unieke uitdrukking aan te geven), begon vanaf dat moment een intensief proces om naar die daadwerkelijke levenswijze toe te groeien, een proces waar ik nog steeds vol in sta.
Een aantal dagen na terugkomst van het zojuist beschreven avontuur begon zich een rode kring op mijn rug te vormen; een indicatie van een borrelia-infectie (veroorzaker van de ziekte van Lyme). Deze omstandigheden, gepaard gaande met de ontwikkeling van een allesoverheersende en verlammende angst, brachten mijn geest snel weer terug in de 'slachtoffermodus'. Waarom ik?!
De angst werd een angststoornis gepaard gaande met paranoïde wanen, waarbij ik het volledige vertrouwen verloor in de mij omringende wereld. Dit gebrek aan vertrouwen en de schrikverhalen over de ziekte van Lyme inspireerden mij om op zoek te gaan naar hoe ik op eigen kracht hiervan zou kunnen genezen.
Via deze zoektocht kwam ik in aanraking met het boek ***De ziekte van Lyme*** van Wolf-Dieter Storl, een Duitse antropoloog en etnobotanicus.
Hij schreef dit boek vanuit zijn eigen ervaring met het oplopen en genezen van de bacteriële infectie. Een verhaal waarin ik veel parallellen zag met mijzelf, en zijn aanpak voelde daarbij voor mij intuïtief

ook als de juiste aan. In het kort houdt het dit in: wanneer wij goed voor ons lichaam en onze geest zorgen, beschikken wij van nature over een kracht die bestand is tegen welke 'ziekmaker' dan ook. Ziek worden we dus alleen bij een in gebreke blijven van die zelfzorg.
Aangezien de angsten steeds extremer werden, begon ik met het naar binnen toe gerichte werk: goede voeding (plantaardig), kruidenthee en supplementen, meditatie en tekenen. Mijn lichaam reageerde goed op de betere voeding die ik het gaf en ik begon mij langzamerhand gewaar te worden van de werking die dit vervolgens had op mijn geest.
Deze werd sterker en helderder. Hiermee werd voor mij steeds duidelijker dat ik die paranoïde gedachten ergens gewoon zelf creëerde. Zij vonden dus niet hun oorsprong, verklaring of bevestiging ergens in de wereld buiten mij. Hun oorsprong lag in mijn verbeeldingskracht en zij hadden hun uitwerking op het kleuren van mijn werkelijkheid!

Dit doorzien van de situatie bracht mij opluchting. In die momenten begon ik weer van het leven te proeven, ervaarde ik weer de aanwezigheid van levenslustige vreugde en de afwezigheid van angst. Ik gebruikte deze perioden om voorzichtig weer naar buiten te keren.
Het was een proces van vallen en opstaan, de angst keerde van moment tot moment terug, wat resulteerde in de neiging om mijzelf weer te isoleren. Maar mijn volharding in het proces van zelfzorg zorgde ervoor dat de perioden van opluchting veelvuldiger werden en de momenten van angst schaarser.
De wetenschap dat ik zelf de schepper ben van de draken van gedachten die mij lastigvielen deed mij ook beseffen dat ik op die wijze helemaal niet leven wilde! Ik was het stellig oneens met wat ik zelf aan het veroorzaken was.
Vanuit die overtuiging, dat ik geen slachtoffer van mijn gedachten ben maar de schepper ervan, hervatte ik mijn reis als creatief wezen. Ik besloot aan het werk te gaan met het creeëren van gedachten die in overeenstemming zijn met wat ik wil en met de wereld waarin ik graag wil leven.

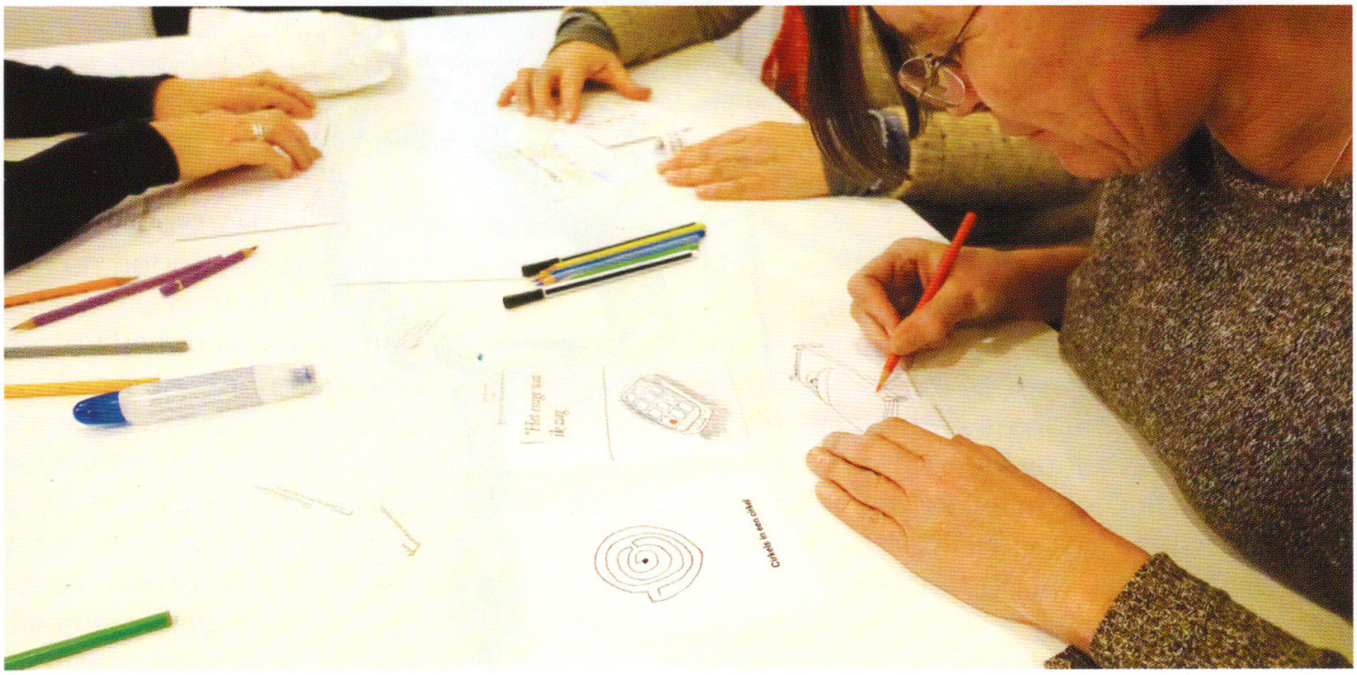
**Hun oorsprong lag in mijn verbeeldingskracht en zij hadden hun uitwerking op het kleuren van mijn werkelijkheid!**

## Het zaadje en de voedingsbodem

Gaandeweg, door deze crisis heen, was ik veranderd. Ik was niet meer de oude 'ik' en een nieuwe versie van mij was in wording.
Ik stelde een lijst op met alles wat ik graag zou willen. Dingen die ik blijkbaar tot dan toe had uitgesteld. Het was alsof ik door de jaren heen stukken van mijzelf was verloren, en nu kreeg ik de kans om deze te re-integreren en tot bloei te laten komen. Ik werd mij steeds meer gewaar van het zijn van zowel een zaadje (potentie) als het zijn van de voedingsbodem (vruchtbare grond) die nodig is om je eigen potentie (wie je werkelijk bent, wilt en kunt zijn) tot bloei te laten komen, zoals Minnie Ripperton zo mooi zingt in het nummer Les Fleurs: *„Inside every man lies the seed of a flower. If he looks within, he finds beauty and power!"*
Het is alsof we te maken hebben met een energie die zó hoogst nieuwsgierig naar

zichzelf is, dat het probeert al het denkbare en niet-denkbare te creëren om zich in uit te drukken en zichzelf via die weg te leren kennen. Daarbij heb ik zelf wel een vrije wil en een vrije keuze om bijvoorbeeld een positief of een negatief zelfbeeld en/of wereldbeeld te scheppen, en de keuze die ik maak heeft daadwerkelijk invloed op mijn ervaringen. We zouden hier dan ook van 'co-creatie' kunnen spreken: ik schep in co-creatie met de scheppende energie. Ik ben door die energie uitgedrukt en ik kies hoe ik uitdrukking geef aan mijn uitdrukking. Volg je me nog? Mooi!

Na de afronding van mijn studie aan de kunstacademie in 2014, begon ik met het maken en tentoonstellen van nieuw werk. Maar ik voelde hierna telkens teleurstelling. Ik was al langer gefascineerd door de psychologische en neurologische aspecten van het maken en aanschouwen van het kunstwerk en het daaraan voorafgaande creatief proces, en het was dit proces dat ik graag met de ander wilde delen. Dit lukte mij niet door mijn werk tentoon te stellen. Wat kon ik bedenken om het creatieve proces met anderen te kunnen delen?
Ik besloot mijn eigen creatieve proces (één van de oefeningen die ik zelf deed) te vertalen naar een workshop. Zo ontstond gaandeweg: 'Beelden worden Woorden', een workshop waarbij gebruik werd gemaakt van (beeld)taal, waarbij de deelnemers op een speelse wijze in aanraking kwamen met het gegeven dat iedereen de wereld op een eigen manier beziet. Het werd een soort creatieve communicatie-oefening. Met verschillende groepen volwassenen in diverse settingen heb ik deze workshop mogen begeleidden.
In deze workshops vond ik de door mij zo verlangde voldoening. Wat mij keer op keer weer het meest ontroerde waren deze volwassenen, die mij te kennen gaven zichzelf niet creatief te vinden of vonden dat zij niet kunnen tekenen. Dan voelde ik het als mijn taak om hen over deze fictieve drempel heen te begeleidden. Eenmaal dit obstakel getrotseerd waren deze mensen toch fijn aan het tekenen en ook blij met het resultaat. Wauw, wat een kracht ging hiervan uit! Ik voelde mij in mijn element.



**Workshop 'Beelden worden Woorden' met de studenten en docenten van de BIK-opleiding, die ik volgde bij de Amsterdamse Hogeschool voor de Kunsten, Amsterdam (2018).**

## De Missie

„Do you know how a pearl comes into being?" Met deze vraag opent 'verander-consulent' Eugenio Molini de 2-daagse 'Vocation & Vulnerability'-training.
Het verhaal gaat erover hoe een zandkorrel in een oesterschelp terechtkomt. Als reactie op de schurende zandkorrel begint de oester deze te bewerken, te polijsten als het ware. De oester transformeert de schurende zandkorrel (pijn) in een gladde, glanzende parel (het moois dat wij de wereld te bieden hebben). Een metafoor voor de pijn en de passie van de mens. De pijn die wij oplopen in het leven, brengt ons naar onze passie, en door die te transformeren in compassie, komen wij terecht bij onze missie. Mijn pijn, zo ontdek ik die eerste dag, ligt in een gevoel van 'onveiligheid' en 'niet gezien worden', opgelopen in mijn jeugd. Om met deze gevoelens om te gaan, heb ik van kleins af aan mijn troost gezocht in creativiteit en verbeeldingskracht: ik maakte tekeningen en schreef verhalen. Mijn passie.
„Ik wil een veilige omgeving faciliteren waarin mensen hun creativiteit kunnen uitten." zo formuleer ik mijn parel aan het einde van de training. Met het vinden van deze missie was het alsof mijn levenspad veranderde van een landweggetje in de startbaan van een straalvliegtuig.

**Dit is het begin van een serie aaneensluitende tekeningen. Via deze tekening die zich in alle richtingen uitstrekt probeer ik de levensenergie 'in kaart te brengen'. Dit werk is nog in ontwikkeling.**

## Krullen In Je Bol

Na een leer- en ontwikkelingsproces van twee jaar richtte ik juni 2020 'Krullen In Je Bol Kunsteducatie' op. Het is een platform voor de uitvoering van mijn persoonlijke missie. Het is tevens mijn aandeel binnen de 'Creatieve Revolutie' die gaande is. Krullen In Je Bol staat symbool voor het creatieve (kinder)brein en verzorgt activiteiten die gericht zijn op een gezonde en 'brein-vriendelijke' ontwikkeling van ieder mens door middel van verwondering, spelend leren, creativiteit en de kracht der verbeelding! Ik verzorg momenteel lessen en workshops in het basis- en middelbaaronderwijs en de kinderopvang. Daarnaast zoek ik verder naar, en schrijf ik over, de betekenis en bestemming van deze eigenschappen voor de mens. Wat is creativiteit? Wat is verbeeldingskracht? En wanneer we een idee hebben van wat het is, wat kunnen wij er dan vervolgens mee? Waarvoor dient het? Kunnen we er onszelf en de wereld mooier en beter mee maken?

Er vindt kruisbestuiving tussen het lesgeven en het onderzoek plaats. Zo onderzoek ik nu de verbinding tussen destructiviteit en creativiteit. Wanneer kinderen die doorgaans voornamelijk agressief gedrag vertonen op een creatieve wijze uitgedaagd worden (met bijvoorbeeld een vraag of opdracht), dan verandert hun hele houding en wezen. Ze verzachten en ontspannen, en ze zetten al die energie nu in om tot creatie te komen. Zij blijken creatief erg begaafd te zijn. Door deze observaties is bij mij het idee ontstaan dat destructiviteit of agressiviteit een ogenschijnlijke tegenstelling is van creativiteit die zich ontwikkelt wanneer de creativiteit van het individu op wat voor manier dan ook gefrustreerd raakt. Dezelfde energie (creativiteit) begint zich dan via een andere weg te uitten (als destructiviteit). Dit proces kan dus ook weer omgekeerd worden door de frustratie weg te nemen.

Zoals Erich Fromm ook zo mooi zegt: „Vernielzucht is het gevolg van ongeleefde levens."

Maar zoomen we in op de destructie, dan zien we dat zich daarmee een synthese met het creatieve voltrekt. Het kapot gemaakte is niet verdwenen (dood) maar slechts van vorm veranderd; 'getransformeerd'. Een formule voor deze ontwikkeling, naar een idee van de Duitse filosoof Johann Gottlieb Fichte (***these-antithese-synthese***), ziet er dan als volgt uit:

| **Stelling** | | **Tegenstelling** | | **Verzoening** |
|---|---|---|---|---|
| | + | | = | |
| *Creativiteit* | | *Destructiviteit* | | *Transformatie* |

Een andere blokkade voor het uitten van de creativiteit wordt gevormd door het 'denken'. Kinderen denken vanaf jonge leeftijd al veel na, en dit kan resulteren in vastlopen bij een creatieve opdracht. Geconditioneerd door het onderwijs met de idee dat iedere vraag of opdracht slechts 'één goed antwoord' heeft, blijven zij steken in het denken op zoek naar dit ene, geniale antwoord.
Het mooie van de creativiteit, vind ik, is dat zij ons leert dat een vraag meerdere antwoorden kan hebben. Zoals de energie van het leven zich ook niet in slechts één vorm uit kan en wil drukken. En zij kan ons ertoe brengen om nieuwe neurologische paden te betreden. Tijdens mijn projecten stimuleer ik opgroeiende mensen om hun verbeeldingskracht te gebruiken, ik vergelijk dit ook wel met een superkracht. Want het is uiteindelijk de kracht van verbeelding waarmee we onze eigen realiteit kunnen beïnvloedden. Door mensen al op jonge leeftijd bewust te maken van deze kracht en van hun eigen mogelijkheden om deze te (be)sturen en te beïnvloeden, hoop ik hen ook te inspireren om hier voor hun leven en welzijn hun voordeel mee te doen.
Wanneer wij geen slachtoffer van deze kracht maar de schepper ervan zijn, gaan wij deze kracht gebruiken om ons een wereld en leven voor te stellen waarin wij ons prettig en nuttig voelen.
Dit is een eerste, bewuste stap binnen het creatieve proces. En het is een stap – de overgang van slachtoffer naar schepper – die waarschijnlijk keer op keer weer gezet dient te worden.

**Dit is een eerste, bewuste stap binnen het creatieve proces. En het is een stap – de overgang van slachtoffer naar schepper – die waarschijnlijk keer op keer weer gezet dient te worden.**

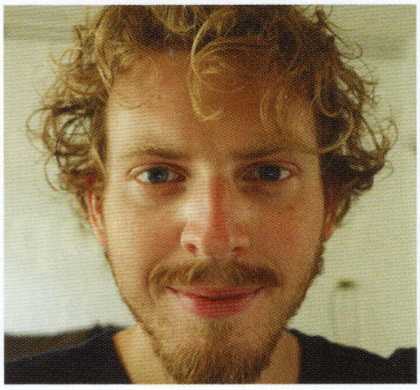
Telkens wanneer wij ervoor kiezen om die stap te zetten, is dit het begin van een nieuw leven. Ieder moment kunnen wij ervoor kiezen om het roer van ons leven om te gooien, een andere richting uit te gaan. We kunnen telkens weer opnieuw kiezen tussen donker en licht. Tussen destructief of creatief.
De creatieve mens is de mens die de verantwoordelijkheid voor het eigen leven op zich neemt. Wanneer we de creativiteit echt weten te doorgronden, dan zien wij in haar de stroom van de levensenergie waar alles uit voortkomt. Wij zien daarin onze éénsamenheid. Wat een individu doet of denkt, beïnvloedt ook het geheel.
„De voornaamste taak van de mens is zichzelf het leven te schenken, te worden wat hij potentieel is." – Erich Fromm

## Visie

Stel je eens voor dat de mens van jongs af aan gestimuleerd en begeleid wordt om de eigen creativiteit en verbeeldingskracht tot volle bloei te laten komen. Hoe zou de wereld er dan uit komen te zien?
Met de komst van de creatieve mens zie ik voor mij dat grote bedrijven gaan verdwijnen en een verscheidenheid aan lokale, kleinschalige initiatieven zal verschijnen. Iedereen heeft iets eigenzinnigs aan de wereld toe te voegen. Moderne ziekten als depressies en burn-outs worden verleden tijd omdat men zich in een gezonde energiestroom bevindt en zich niet langer nutteloos of gefrustreerd voelt door het leven dat men leeft.
Om mij heen zie ik deze wereld, die ik hierboven in een vergevorderd stadium

schets, hier en daar al opstaan. De tekens kunnen wij, wanneer we opletten, al herkennen. Mede dankzij persoonlijke crises zoals burn-outs, mislukte zelfdoding en depressies kiezen mensen voor een andere levenswijze, in plaats van terug te keren naar de oude.
Het gevoel dat het leven ook 'anders' kan zijn dan ons 'aangeleerd' is, hangt voelbaar in de lucht. En steeds meer mensen beginnen dit gevoel serieus te nemen en brengen voor henzelf gunstige wijzigingen aan in hun bestaan. De huidige crisis zie ik ook in dit licht; als een uiteindelijke duw in de rug richting het creatieve menszijn. We krijgen nu de gelegenheid om af te rekenen met wat ons niet (meer) dient, om te ontdekken wat voor ons echt van belang is. Het is een kwestie van tijd en van het ontwikkelen van een ruimer bewustzijn, voordat men opstaat om de verantwoordelijkheid voor het eigen creatieve leven te claimen! Dan wordt men een heilige, een hele mens, het creatieve wezen.

**Leerlingen van OBS De Wissel in Den Haag (2019) werken samen aan een getekende collage tijdens het project 'Verbindende Tekeningen': een project over tekeningen als een universele taal die in staat is om mensen met elkaar te verbinden.**

---

**Nathaniël Bagijn** (1990) werkt sinds 2014 als Beeldend Kunstenaar en Docent Creativiteit en Verbeeldingskracht. In 2020 richtte hij 'Krullen In Je Bol Kunsteducatie' op; een platform voor onderzoek, ontwikkeling, publicatie en educatie op het gebied van creativiteit en verbeeldingskracht. 'Krullen In Je Bol' gaat duurzame samenwerkingsrelaties aan met oog op het ontwikkelen en verzorgen van workshops, projecten en lessen die de verbeeldingskracht en creativiteit stimuleren in onder andere verschillende kindercentra en het onderwijs. Nieuwsgierig geworden? Neem dan contact op via: nathanielbagijn@gmail.com of via zijn website: www.nbagijn.com