

**ALLO**

Joep Everts

Vorm en leegte  
in spel en  
spiritualiteit

De spelende  
**Boed**  
**dha**

“Vorm is leegte,  
leegte is vorm.”

Deze zin staat centraal in de hart-sutra, en deze sutra is een van de elementaire teksten in de boeddhistische beoefening (voor de hele sutra: [klik hier](#)).

In dit artikel wil ik onderzoeken wat deze zin betekent in het kader van spel.

En of er een relatie is tussen spel en het boeddhistische pad.

Als laatste wil ik kijken of ik uit dit onderzoek inzichten of praktijken kan formuleren die het muzisch/spelend werken en leren kunnen ondersteunen.

Ik neem jullie mee in mijn schrijfproces: een intuïtief en creatief pad waarbij de vorm zich al denkend, spelend en reflectief ontwikkelt.

## Voorspel

### Ik als spelende mens

Ik ben 5 jaar. Ik speel het liefst met Lego, vaak in mijn eentje. Met blokjes bouw ik een eigen wereld waarin ik eindeloos bouw, afbreek, opnieuw bouw. Vormen die ontstaan en weer vergaan. Vaak dingen die vliegen, rijden, varen. Of bijzondere huizen. En met de bouwsels vertel ik verhalen in mezelf. Ga ik op reis.

Ik ben 16 jaar. Ik zing in bandjes, samen met vrienden. Af en toe treden we op. Ik drum ook, mijn drumstel staat in de kelder. Ik kan er uren doorbrengen, de muziek en het ritme nemen me mee. Ik speel in mijn hoofd met anderen.

Ik ben 20 en ga naar het conservatorium en studeer slagwerk. De wereld wordt groter. Ik laat van me horen, word gehoord, speel samen. Ik maak zelf stukken, ik speel, letterlijk en figuurlijk.

Ik ben 30 en speel in een symfonie-orkest en in tal van andere ensembles. Ik heb ook een muziektheatergroep. Ik creëer, produceer. Word vader. Spelen wordt ook presteren.

Ik ben 40. Ik loop vast. Terwijl alles goed loopt. Ik mis de ruimte, uitdaging. Het gaat té goed.

Ik ben 45. Ik stap uit het orkest. Begin een eigen bedrijf en een nieuw beroep. Ik ga mét de muziek spelen. Met anderen. Het is dynamisch. Er zijn hoogtepunten en dieptepunten. Ik ben nog steeds zoekend. Wie ben ik eigenlijk? Alle beweging is vervullend, maar soms ook uitputtend...

Ik ben 59 en schrijf een artikel in het kader van de Werkplaats Muzisch Onderzoek. Ik ben gefascineerd door het begrip spel. Ik ervaar dat als ik in een 'spelende staat' ben, het beste in mij boven komt. Als trainer, musicus, danser, partner, vader. Ik zie dat ook bij anderen, als ik als trainer/coach met hen werk. En tegelijkertijd lukt het (te) vaak niet om in die staat te komen. Wat is het geheim van spel?... is er een geheim? Wat moet ik doen of laten om in die staat te komen? En wat kan ik doen om anderen daarin te begeleiden?

Wat is die 'spelende staat' eigenlijk? Daar is al veel over geschreven, bijvoorbeeld door Johan Huizinga in zijn "**Homo Ludens**". Zonder daar volledigheid in na te streven zie ik een aantal aspecten:

- Volledig aanwezig zijn in dit moment, niet bezig met het (eind)resultaat, maar met het proces.
- Dat proces heeft een bepaalde mate van onzekerheid...
- Er is een uitdaging met een juiste hoeveelheid spanning die energie genereert.
- Er is een 'speelruimte': er zijn regels met betrekking tot de tijd, materiaal, rollen, gedrag, ruimte.
- Spelen doe je op vrijwillige basis, vanuit een intrinsieke motivatie.

Hoe nu verder? Ik worstel met dit artikel... Faalangst, uitstelgedrag, onzekerheid... Ik heb nog nooit zo'n lang stuk geschreven. Ja, wel blogjes, gedichten, liedjes. Ik ben een man van de korte baan. De slagwerker die met één bekkenslag de hele symfonie bebroont!

Ik lees veel. Ik ben geïnspireerd door boeken over spel, filosofie, religie, poëzie. Van Zen tot het Thomas-evangelie, van verhalend coachen tot group-relations (zie de boekenlijst aan het eind van dit artikel).

Ik ben zo'n 15 jaar bezig met zen-boeddhisme. Met vallen en opstaan. Van intensieve retraites en dagelijkse meditatie tot periodes waarin het stil lijkt te staan. Maar elke keer kom ik ernaar terug, er is iets wat me ernaar toe trekt...

Dan komt er een idee... De hart-sutra, een van de sutra's die letterlijk en figuurlijk in het hart van de beoefening staat en die ik elke dag reciteer. Eén van de kernzinnen daaruit is: "Leegte is vorm, vorm is leegte".

Ik zie daarin een overeenkomst met spel... Spel werkt ook vanuit een vorm van waaruit een proces met onbekende uitkomst ontstaat, een leegte waarin gecreëerd, verbonden, of losgelaten kan worden, op basis van een innerlijk verlangen.

Is dit een haakje waarmee ik verder kan schrijven? Ik ga het onderzoeken...

Rijpheid van de man:  
dat is, de ernst te  
hebben teruggevonden  
die je als kind bij het  
spelen had.

Friedrich Nietzsche

# Het spel

## De hart-sutra

De essentie van de sutra is het beseffen van de paradox dat vorm en leegte hetzelfde zijn. Dat alles is, en tegelijkertijd niet-is. Het is het inzicht dat elk moment hier en nu reëel is, en ook niet; je kunt het niet vastpakken of vastleggen. Maar om tot dit inzicht te komen moet je wel elk moment ervaren zoals het is. Ik zie een overeenkomst met de quantumtheorie: energie kan tegelijkertijd een deeltje met een massa zijn, als een golf. En uiteindelijk op meerdere plekken tegelijkertijd zijn. Ik kijk een fascinerende **documentaire** over denkers in Princeton, die de hele dag met dit gegeven bezig zijn. Ik zie (onder)zoekende, mediterende, spelende mensen. Ik herken het principe van het **non-dualisme** uit het boeddhisme.

Zowel de hart-sutra, als de quantumtheorie veroorzaken een soort kortsluiting in mijn rationele denken: hoe kan iets tegelijkertijd twee dingen zijn? Het verstoort mijn veilige wereldbeeld van subject/object denken. Ik en de ander. Ik betreed een wereld waarin alles energie, beweging, verandering is. En wat is mijn houvast in die wereld? Van waaruit handel ik, besluit ik?

Ik zie een analogie met het spel. Via de spelvorm betreed ik een 'lege' wereld, een wereld waarin ik rechtstreeks ervaar, fysiek en mentaal. In die lege wereld kan van alles gebeuren. Ik kan erin handelen, maar heb geen controle over het eindresultaat. Het spel speelt ook met mij. Het is een wereld

waarin ik contact maak en dat ook weer los moet laten omdat het spel doorgaat. De enige constante is verandering. De paradox is ook hier dat ik de spelvorm nodig heb om in die leegte te komen.

Ik ervaar bij zowel mediteren als spelen regelmatig een weerstand om te beginnen. Ik zie dat ook als workshopleider en trainer wanneer ik ga spelen met mensen. Het kost moeite om in die lege ruimte te stappen. Terwijl, als die stap genomen is het leven in die ruimte gaat stromen. Wat ligt er achter die weerstand?

# Tegenspel

Er komen verschillende mogelijkheden bij me op om niet in het spel te stappen:

## Eigen verantwoordelijkheid

Als beoefenaar (*ik gebruik deze term voortaan zowel als musicus/speler, als voor de boeddhistische activiteiten zoals mediteren, lezen, dialoog, rituelen*) ben ik verantwoordelijk voor het verloop van het spel. Mijn (niet) handelen, interventies, gedachten, oordelen bepalen mede het proces. Dat is aan de ene kant mooi en geeft kracht en energie, maar ik kan me niet meer verschuilen achter een geschiedenis, instituut, theorie of een persoon...

Dat brengt me bij de tweede reden om niet in te stappen: ik word zichtbaar.

## Zichtbaarheid

Ieder mens wil gezien worden. En we hebben ook behoefte aan veiligheid. Die twee behoeftes kunnen soms botsen. Als ik gezien word krijg ik ook reacties. En die zijn onvoorspelbaar. Soms kwetsend. Soms bedoeld, soms onbedoeld. Om me te beschermen trek ik me terug, soms in de veiligheid van de groep, soms juist uit de groep, in mezelf. Ik maak mezelf onzichtbaar.

## Onzekerheid

Ieder mens heeft behoefte aan een zekere mate van veiligheid. Als ik weet hoe de wereld in elkaar zit, hoe processen lopen, dan voel ik me ook zekerder. Kan ik ook doelmatiger functioneren, maak ik minder fouten. Maar ik heb óók behoefte aan groei en ontwikkeling. En nieuwe gebieden ontdekken gaat met vallen en opstaan.

En vaak weet ik niet waar die groei naartoe gaat en wat die me gaat brengen. In de beoefening laat ik mijn mentale concepten en beelden los en ga in de directe ervaring. Die kan ik dan niet meer controleren. En dat kan soms bevrijdend, maar soms ook beangstigend zijn. Die onzekerheid verdragen, daar heeft **Bernie Glassman** het ook over als hij het over het 'niet weten' heeft.

Eigen verantwoordelijkheid, zichtbaarheid en onzekerheid zijn dus drie elementen die bij de beoefening horen.

De taak die we onszelf  
moeten stellen is niet  
om ons veilig te voelen,  
maar om onzekerheid  
te kunnen verdragen.

Erich Fromm



Het is de kunst een vorm te ontwikkelen/ kiezen die de speler(s) genoeg houvast biedt om deze drie elementen aan te gaan. Een vorm die een balans biedt tussen veiligheid en onzekerheid, tussen vorm en leegte. Die vorm kiezen is een essentieel deel van het speelproces.

Een vorm zou je kunnen definiëren in termen als tijd, plaats, taak, materiaal. In spel noemen dat de 'spelregels'. In de training/ coaching heten ze de 'werkafspraken'. In de group-relations visie werk je met 'time, task, territory'.

In de Zenmeditatie kan de vorm bijvoorbeeld vrij strikt zijn. Eén kussen, één houding, één bepaalde tijd, een paar aanwijzingen. Maar rituelen zijn ook een vorm van meditatie: soms zijn het vrij ingewikkelde choreografieën met beweging en geluid, die samen uitgevoerd moeten worden.

Het klinkt als een paradox: iets heel precies samen uitvoeren en toch die leegte ervaren. Toch heb ik dat als lid van een symfonieorkest regelmatig mogen ervaren: de regels zijn behoorlijk strikt, je bent als ensemble één geheel, en toch voelde ik een enorme ruimte en (persoonlijke) vrijheid. Zo heb ik bijvoorbeeld een fantastische herinnering aan het uitvoeren van de **Turangalila Symfonie** van Olivier Messiaen!

Aan de andere kant van het spectrum is er de volledige vrije improvisatie: we gaan samen spelen zonder afspraken vantevoren. Zo heb ik samen met een aantal musici **volledig vrije sessies** opgenomen: alles begon met stilte en leegte en van daaruit ontstond de vorm. En ook dit is een ervaring van vrijheid, creativiteit en verbinding.

In mijn werk als trainer/coach binnen **Klanklichaam** heb ik altijd veel aandacht voor het kiezen van de juiste vorm. Dat hangt altijd af van de deelnemers: waarom spelen ze, wat is hun ervaring en achtergrond, hoe zit de groep in elkaar?

Soms bereid ik zelf de vorm voor: voor een workshop leidinggeven voor managers die elkaar niet kennen en/of nooit zoiets gedaan hebben, bouw ik het geleidelijk op met een warming-up, heldere opdrachten, het accent op veiligheid en verbinding. Al spelenderwijs en afstemmend op de energie en betrokkenheid van de groep volg ik het proces en geef daaraan impulsen. Vaak worden de vorm en de spelregels daarbinnen steeds vrijer. Soms heb ik ook sessies waarin één persoon centraal staat. Na een kennismaking creëer ik dan een moment van stilte waarin de vorm zich aandient. Dat kan een solo zijn, een duet, een (begeleide) samenzang. Of zoals ook eens gebeurde: een kwartier samen stil zijn. Dat zijn spannende momenten voor zowel de speler als voor mij. Maar altijd komt er vanuit die leegte een passende vorm. Groepen met heel veel energie en creativiteit, basisschoolklassen bijvoorbeeld, hebben vaak een vrij concrete en strikte vorm nodig om op een veilige manier alle impulsen en emoties te verbinden. Ik werk dan bijvoorbeeld met één muzikale parameter: ritme. Of met klankkleur, of toonhoogte. Juist die beperking geeft kinderen vaak de focus om daarbinnen hun eigen proces van experimenteren, ontdekken en leren te volgen.

Het is een van de grootste uitdagingen voor een leraar om dit zodanig te faciliteren dat er een evenwicht is tussen het groepsproces en de individuele leerbehoefte- en mogelijkheden. In het Muzieklab van Cultuur Oost hebben we een driejarig traject om leraren hierin te ondersteunen. Het gedachtengoed van Gert Biesta **over het prachtige risico van onderwijs**, sluit hierbij aan.

In een sessie van de Werkplaats Muzisch Onderzoek heb ik ook vormonderzoek gedaan. Ik deed een performance binnenin een kring van mensen. Die deelnemers kregen een papiertje met een woord of opdracht, en ze mochten één keer tijdens de performance daarmee een interventie doen. Het was bijzonder dat die beperking een focus en energie gaf die de hele sessie een speciale diepgang en verloop gaf.

## VORMEXPERIMENT

Vorm kan dus van tevoren gegeven worden, of in het proces ontstaan. Ik vraag me af hoe onze mindset daarin een rol speelt: hoe en wanneer ervaren we eigenlijk vorm? In het kader van deze vraag heb ik een muzikaal vormexperiment gedaan. Als je dit wilt ervaren wil ik je eerst vragen naar **een stuk** te luisteren wat ik gemaakt heb.

Beantwoord dan vóórdat je verder leest de volgende vragen:  
 Is dit stuk gecomponeerd of geïmproviseerd?  
 Wat kun je zeggen over de vorm van het stuk?  
 Wat kun je zeggen over het samenspel tussen de verschillende instrumenten?

Toelichting:

In het muziekprogramma garageband heb ik eerst een heel strikt ritme opgenomen. Daarna heb ik afzonderlijk drie verschillende improvisaties opgenomen (zonder dat ik dat ritme of de andere improvisaties hoorde).

In de volgende stap heb ik alle opnames samengevoegd.

Ik vond het verbazingwekkend dat in mijn oren de samengevoegde opnames klonken alsof het in één keer gespeeld was, alsof de vorm ter plekke door de gezamenlijke improvisatie ontstond. Terwijl het in feite vier losstaande stukken zijn die ad random zijn samengevoegd.

De vraag die bij me opkomt is: is vorm ook iets wat we achteraf kunnen toevoegen aan een ervaring? Hebben we (of ons brein?) de behoefte om van indrukken, ook al zijn ze toevallig, een coherente vorm te maken? Waarom is dat, wat levert dat ons op?

Het kiezen of ontwikkelen van de juiste vorm is dus heel belangrijk in het proces van de beoefening. Maar is er nog iets anders wat kan helpen om dit pad te blijven volgen?

Ik moet denken aan wat genoemd worden de **drie pijlers van Zen**: grote Twijfel, groot Vertrouwen en grote Inzet/Moed.

Ik schrijf deze met opzet met hoofdletters: het gaat om wezenlijke zaken. En zoals alles in dit artikel lijken deze drie ook in tegenspraak met elkaar te zijn: hoe kun je tegelijk twijfelen én groot vertrouwen hebben?

Laat ik dit verder onderzoeken...

Loslaten  
betekent tijdelijk  
het houvast verliezen.  
Niet loslaten  
betekent voor altijd  
het houvast verliezen.

S. Kierkegaard

# Tussenspel

## Grote Twijfel

Dit wordt ook wel benoemd als het 'niet-weten'. Het gaat hierbij om het inzicht en de acceptatie dat ik uiteindelijk niet weet hoe mijn leven gaat lopen. Dat de wereld in principe onvoorspelbaar en daardoor 'onkenbaar' is. Door mentale en fysiek vaardigheden heb ik er tot op zekere hoogte grip op, maar dat houdt een keer op. Zelfs als ik mijn leven voor 100% onder controle denk te hebben houd ik de angst dat ik die verlies. Dat kan een negatieve klank hebben, maar het niet-weten heeft ook een kant die ruimte biedt. Als ik dit inzicht volledig accepteer ontstaat er ruimte voor verwondering, groei, ontdekking, compassie.

## Groot Vertrouwen,

Tegelijkertijd is er **groot vertrouwen**...

Maar in wie of wat? Hoe moet ik iets vertrouwen als er geen resultaat is waar ik het aan kan toetsen?...

*Er is geen vertrouwen in het resultaat, maar wel in het onderliggende spel. En in de medespelers.*

## Grote inzet en Moed.

De beoefening vereist wel moed om eraan te beginnen, en **inzet** om ermee door te gaan. Ik kwam de term 'zachte aandacht' tegen, en deze sprak me aan. De kracht om door te gaan, maar wel in contact met jezelf en de anderen. Ook als het soms zwaar en eenzaam is.

In het (muzisch) begeleiden kom ik altijd een moment tegen van crisis. Waarin het proces stil of zelfs achteruit lijkt te gaan. Dan kunnen frustratie, boosheid, verdriet, naar boven komen. Die richten zich soms op mij als begeleider. Het is de kunst om dat dan uit te houden. Om niet in gevecht gaan, of juist zelf af te haken. Of het te willen oplossen voor de ander. Ik ben op zo'n moment een klanklichaam :- ) waarin alle geluiden mogen weerklinken, resoneren.

Ik ben echter niet een soort lege spiegel of een echo op zo'n moment. Mijn eigen ervaring en intuïtie voegen iets aan die geluiden toe. In de Werkplaats Muzisch Onderzoek hebben we het veel over makerschap gehad, en ik besef dat ik dat in mijn rol mee kan nemen. Ik kan de vragen, reacties, impulsen van de ander opnemen, er iets mee doen en weer teruggeven. Op een muzische wijze. Daarmee open ik een ander perspectief. Wat daar dan mee gebeurt is dan weer aan de ander. Maar vaak ontstaat er een spel van wederzijds reageren, zonder woorden. Wat verbinding genereert, energie, (speel)plezier. En ook ervaringen in dat spel, die kunnen leiden tot nieuwe inzichten of vaardigheden.

Je hebt niets  
aan vrijheid als je  
niet ook de vrijheid  
hebt om fouten  
te maken.

Mahatma Gandhi

# Eindspel

Hier ben ik nu: ik nader het eind van het artikel... Ik voel een behoefte om het samen te vatten, het voelt nog als een verzameling losse ervaringen en inzichten.

Ik besef tijdens het schrijven dat spelen een hele serieuze zaak voor me is... Ik besef dat licht en zwaar dichtbij elkaar liggen.

Ik lees een citaat van Johan Huizinga. Het gaat over dat er drie manieren zijn om een antwoord te geven op het menselijk tekort: spiritueel, rationeel/instrumenteel, en met kunst en spel. Dit lijken dan drie aparte werelden die elkaar uitsluiten.

En dat zie ik ook om me heen, in mezelf. Mediteren doe ik op een kussentje. Spelen op een instrument. Mijn onderneming is een zaak van plannen en uitvoeren. School is voor leren. Spelen doe je thuis of in de vereniging. En in de kerk, zendo, mindfulnessgroepje werk je aan je ziel.

Tijdens het schrijven besef ik weer dat het niet zo is. Spiritualiteit/zingeving en spel/kunst hebben alles te maken met elkaar. Leren en iets maken hebben ook een speelse, muzische kant. En we hebben materialen, vaardigheden en instrumenten nodig om onszelf vorm te geven in de wereld. Dat is ook de kracht van muzische werkvormen.

Werk en spel  
verwoorden vaak  
dezelfde taak  
onder verschillende  
omstandigheden.

Mark Twain



Dit artikel is ook een vorm. Soms kwam ik in een staat van leegte, waarin het artikel zichzelf leek te schrijven. Soms was de staat van leegte een leeg blad, waarop niets verscheen... Daarbij moest ik door de twijfel heen blijven vertrouwen. En doorgaan. Het is de kunst en uitdaging om allebei de vormen van leegte te zien als onderdeel van het hetzelfde proces. En op dezelfde manier te aanvaarden en ermee te werken.

Ik hoop dat ik dat in alle facetten van mijn leven steeds meer kan meenemen; dat ik steeds meer kan spelen. Alleen, maar vooral met anderen.

Arnhem, 21-04-2020

Wat een mens redt,  
is een stap nemen.  
Dan nog een stap.  
Het is altijd dezelfde  
stap, maar je moet  
hem zetten.

Antoine De Saint-Exupéry

#### BRONNEN DIE INSPIREERDEN BIJ DIT ARTIKEL

- Anbeek, Ch. (2018). *Voor Joseph en zijn broer*. Utrecht: Uitgeverij Ten Have
- Beck, J. (2016). *Niets bijzonders*. Drempt: Uitgeverij Karnak
- Glassman, B. (2003). *Infinite circle*. Shambhala Publications Inc.
- Glassman, B. (2014). *Erkennen wat is*. Uitgeverij Asoka
- Huizinga, J. (1938, paperback 1e druk 2009). *Homo Ludens*. Amsterdam: Amsterdam University Press
- Nachmanovitch, S. (1991). *Free Play*. Tarcher/Putnam Publishers
- Ronde, M. de, (2015). *Speelruimte voor ervaring en reflectie*. Delft: Eburon
- Rosmalen, B. van, (2015). *Muzische Professionalisering*. Utrecht: Uitgeverij IJzer

Utrecht, 2020

Redactie: Bart van Rosmalen, Peter Rombouts en Hanke Drop

Eindredactie: Hanke Drop

Vormgeving: Anton Feddema, [www.afeddema.nl](http://www.afeddema.nl)

Hogeschool voor de Kunsten Utrecht (HKU), Lectoraat Kunst en Professionalisering

de kunst van **HKU** nieuwe verbindingen  
nieuwe toepassingen

Alles in deze uitgave is bedoeld voor toepassing in alle onderwijstypen en onderwijsituaties.

Experimenten, missers en successen graag delen met de redactie en/of de auteur(s)