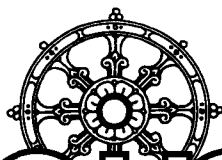


INHOUD

- 1 Oplettendheid en snappen wat er gebeurt - Aad Verboom
- 3 Macht en pracht van de aandacht - Paul Boersma
- 4 Helende aandacht - Johan Tinge
- 5 Aandacht - Josepha Strous
- 6 Overzicht Vipassana activiteiten
- 8 Overzicht lokale Vipassana centra
- 10 De wereld stond een tijdje helemaal op z'n kop - Frits Koster



stichting inzichts meditatie

Simsara

Nieuwsbrief voor belangstellenden in Vipassana-meditatie
JUNI 2004 – JAARGANG 6, NUMMER 2

Oplettendheid en snappen wat er gebeurt door Aad Verboom

REDACTIONEEL

Op het pad van de Vipassana-meditatie is in ieder geval één ding van het allergrootste belang. Aandacht. (Volgens sommige Zenleraren zijn nog twee andere zaken ook belangrijke: aandacht en aandacht.) Zonder aandacht geen Vipassana, geen inzicht, geen wijsheid.

Tot onze grote vreugde is een aantal mensen weer bereid gevonden een artikel over dit centrale Boeddhistische begrip te schrijven. Aandacht en 'snappen wat er gebeurt' zijn twee verschillende zaken, schrijft Aad Verboom. In de meditatie is vooral de aandacht belangrijk, het 'snappen' dient een ondergeschikte rol te spelen. Wie teveel wil 'snappen', is al gauw aan het 'nadenken' in plaats van te 'ervaren'.

Paul Boersma schrijft over de macht en pracht van de aandacht. Met de juiste aandacht kan alle lijden worden opgeheven. Alles wat daarvoor nodig is, hebben we reeds tot onze beschikking: buiten onszelf is niets nodig.

Het trainen van de aandacht kan een goede manier zijn om stress te reduceren, meent Johan Tinge. Jarenlang ingesloten patronen zijn een belangrijke oorzaak van stress en door deze patronen met aandacht te aanschouwen, ontstaat de mogelijkheid om 'van bril te verwisselen'.

Tot slot een interview met Frits Koster, die vertelt hoe hij monnik werd en enkele jaren later weer uittrad. Dat ging met pijn gepaard, maar tegelijkertijd kon hij met zijn Thaise vrienden wel weer naar de disco toe.

De redactie wenst u veel wijze aandacht bij het lezen!

De redactie

Sati of oplettendheid neemt in de beoefening van Vipassana meditatie een centrale plaats in en een goed begrip van de term is dan ook nuttig. In het volgende stukje geef ik een korte omschrijving van sati met nadruk op 2 aspecten:

- oplettendheid
- (intuïtief) inzicht/ kennen/ snappen wat er in jezelf gebeurt

Op een aantal punten verwijst ik naar de oorspronkelijke teksten, zoals het Satipatthana sutta (leertekst over de grondslagen van oplettendheid) en teksten op het gebied van de Abhidhamma (boeddhistische psychologie / filosofie).

Het Pali woord sati kan in het Nederlands onder andere vertaald worden met oplettendheid, opmerksaamheid, achtzaamheid en aandacht.

Oplettendheid is een vertaling die veel mensen op het goede been zet. In het voorbeeld van autorijden is de aan- of afwezigheid van oplettendheid voor veel mensen makkelijk herkenbaar:

Je rijdt auto op de snelweg en je let op zoals je geleerd is. Af en toe denk je even of ben je even door iets anders afgeleid maar in het algemeen let je redelijk goed op. Plotseling merk je dat je minstens een halve kilometer gereden hebt zonder dat je "het in de gaten had", zonder dat je "er met je aandacht bij was". Het is niet zo dat je in die korte periode bewusteloos was, je was er wel degelijk, maar met een ander niveau van bewustzijn dat vaak gewaarzijn genoemd wordt.

Het bewustzijn waarbij je wel van moment tot moment "er met je aandacht bij bent" kan daarom met de

term oplettendheid goed aangeduid worden.

Oplettendheid in de meditatieve zin heeft echter nog enkele andere aspecten:

- je kijkt niet naar buiten (het verkeer in het voorbeeld van het auto rijden) maar je kijkt naar binnen, naar je eigen lichaam, gevoelens en gedachten,
- je kijkt elk moment opnieuw, van bewustzijnsmoment tot bewustzijnsmoment,
- je ziet de dingen in jezelf zoals ze werkelijk zijn.

In het Satipatthana sutta, de basistekst voor de beoefening van Vipassana meditatie, wordt dit opletten als volgt kort beschreven (in paraphrase): "de mediterende observeert het lichaam ..., met volle inzet, met helder begrip (sampajano) en oplettendheid (satima) ...".

Oplettendheid heeft in de praktijk "helder begrip" nodig om te kunnen functioneren en groeien. Bij helder begrip is "herkenning" van het object een voorwaarde en dit aspect vinden we terug in de oorspronkelijke betekenis van sati of het Sanskrit equivalent smṛiti, namelijk de wortel sar die "herinneren" betekent. Het aspect van herinnering heeft te maken met vroegere ervaringen en op basis van die herinneringen kunnen in het nu de dingen herkend worden zoals ze werkelijk zijn.

Kortom, het van moment tot moment opletten op wat er in jezelf gebeurt heeft ook elk moment een element van "snappen wat het is". Dit klinkt

misschien klinisch of technisch maar dit heeft ook een heel andere kant :

- Dingen zien zoals ze zijn betekent accepteren wat er is, wat gevoelens van rust, ontspanning, “niets moeten”, “alles valt op zijn plaats” met zich meebrengt.
- Dingen zien zoals ze zijn betekent zien zonder inspanning, zonder voorkeur of afkeer, zonder te willen veranderen.
- Dingen herkennen voor wat ze zijn, zonder inspanning dingen zien zoals ze zijn brengt met zich mee dat er op dat moment geen verwarring is maar helderheid.

Deze gevoelens of gemoedstoestanden worden onder andere in de zeven factoren van verlichting beschreven. Voor hier is het voldoende aan te geven dat de beoefening van Vipassana meditatie geen kille, gevoelsloze toestand is maar een verdieping van zowel het bewustzijn als de gevoelens.

Bij het ontwikkelen van oplettendheid en inzicht ligt de nadruk zeer sterk op het opletten, het “herkennen” of “snappen” wat er in jezelf gebeurt is weliswaar absoluut noodzakelijk maar slechts een klein gedeelte van de inspanning / beoefening. Voor de mensen die van getallen houden 95 - 98% opletten tegenover 2 - 5% “snappen”. Wanneer je meer nadruk op het aspect van snappen legt, ben je al snel bezig met “nadenken over wat er gebeurt” in plaats van “ervaren wat er gebeurt en dit ook snappen”.

In een eerste stadium van het ontwikkelen van oplettendheid en inzicht zijn vooral de vijf mentale factoren of indriya's van belang. In dit stadium wordt pañña of “analyse van wat er in jezelf gebeurt” ontwikkeld en vooral in balans gebracht met “vertrouwen in jezelf en in de beoefening” (saddha). Door deze balans wordt sati of oplettendheid verder versterkt.

Wanneer de vijf mentale factoren in balans komen wordt de oplettendheid ononderbroken en krachtig, je bent elk moment in staat op te letten en je ziet duidelijk wat er is. In dit stadium spreken we van de zeven factoren van verlichting (bojjhanga's). Het aspect van kennen wordt hier weergegeven met de term dhammavicaya, het onderzoeken van de dhamma's of objecten.

Terwijl je van moment tot moment ononderbroken oplet, kijk je ook elk moment naar wat het object precies is en zie je geleidelijk meer details. Herken je in het begin bijvoorbeeld een object alleen enigszins grof als bijvoorbeeld “denken”, dan zie je in dit stadium geleidelijk en vanzelf steeds meer nuances zoals “plannen maken”, “twijfelen” of “piekeren”. Op dit niveau krijgt het “snappen van wat er in jezelf gebeurt” de juiste plaats en kun je spreken van Vipassana of inzicht.

Door verder te beoefenen kun je je inzicht verder ontwikkelen en je leven verder verrijken, zowel in de formele meditatie als in het dagelijks leven. Hierbij kun je kiezen uit de volgende motto's: “practise more”, “niet kletsen maar poetsen” en “niet praten maar doen”.



Macht en pracht van de aandacht

door Paul Boersma

Hoe langer ik mediteer hoe meer ik me bewust wordt van de macht en pracht van de aandacht: de overvloed aan mogelijkheden die ze herbergt en de verborgen maar majestueuze schoonheid die ze in feite is. Ik herinner me een Zen verhaal waarin de leerling vraagt wat op het geestelijke pad het belangrijkste is en van de meester het antwoord krijgt: Aandacht. Het op een na belangrijkste was ook aandacht, en het op twee na belangrijkste ook. In de Duitse taal worden de rijke mogelijkheden van de aandacht vastgelegd in het woord "Andacht" dat intense aandacht betekent en daardoor ook gebed en meditatie. Bij het overdragen van de meditatie-instructies voor de Vipassana is het onvermijdelijk dat het woord "aandacht" herhaaldelijk valt. Soms overvalt me tijdens deze overdracht een spontane neiging om een lofredde op de aandacht af te steken. Dan zeg ik dat aandacht de meest onderschatte rijkdom is die er bestaat. Het is een kostbaar juweel, in wezen onbetaalbaar. Maar soms gaan we ermee om als oud vuil. We verstrooien onze aandacht of schenken haar aan totaal onbelangrijke dingen, die toevallig op ons pad komen. Het besef van de grote waarde van juiste aandacht kan ons op elk moment van ons leven van dienst zijn.

We kunnen twee kanten onderscheiden aan aandacht: gerichtheid en kwaliteit. Beide aspecten worden in de Vipassana geoefend. In het eerste geval gaat het erom de aandacht te richten op het fenomeen of object dat het verdient. Hiervoor zijn geen algemene regels te geven. Door regelmatig te mediteren ontwikkelen we een intuïtie hiervoor. Aan de kwaliteit van de aandacht kunnen we ook weer verscheidene aspecten onderscheiden: onder andere concentratie en "objectiviteit". Zoals bekend is er een minimale concentratie nodig voor de Vipassana. Maar deze concentratie behoeft in feite niet groter te zijn dan nodig is om de omslag te maken van het bewustzijn van de dingen buiten ons naar het bewustzijn van de processen die zich in ons afspelen. "Objectiviteit" heeft voor sommigen associaties van kilheid, maar dat is niet wat ik hier bedoel. Het gaat om de onbevooroordeelde houding tegenover de fenomenen, een houding die niet gekleurd is door persoonlijke voorkeuren. Voor kilheid is geen plaats omdat we in de Vipassana tegelijk een houding van aanvaarding en acceptatie nastreven. We zien dus dat Vipassana een voortdurende oefening van de juiste aandacht met zich meebrengt.

Het grote belang van de aandacht kan in de Pali-canon worden teruggevonden. De eerste edele waarheid houdt in de erkenning van het lijden. De tweede



XIV, 161-163, 171. Daarin wordt als naaste oorzaak voor de begeerte genoemd: het zien van plezier in dingen die tot slavernij leiden. Dit is een duidelijk voorbeeld van begoocheling.

In dezelfde prachtige passages vinden we ook een aanwijzing voor de grote kracht van de aandacht. Ook voor de derde en eigenlijk meest fundamentele wortel, verblindheid of onwetendheid, wordt hier een "naaste oorzaak" gegeven. Die is "onwijze aandacht". Bhikkhu Nyanaponika vertaalt ook als "ongerechtvaardigde aandacht". Het is makkelijk om hierover heen te lezen zonder de diepe betekenis ervan te vatten. Die kan wel tot ons doordringen als we de grote verbanden leggen. Het lijden, dat een wezenlijk bestanddeel van ons bestaan is, wordt veroorzaakt door begeerte of gehechtheid en deze gehechtheid is een gevolg van verblindheid. Verblindheid is een onmiddellijk gevolg van onwijze aandacht. Dat betekent dus dat we het lijden kunnen opheffen door juiste aandacht. Het is goed om hier eens bij stil te staan, of om hier zelfs stil van te worden. Deze visie van de Vishuddimagga houdt een belofte in. We hebben niets anders nodig dan iets wat we altijd tot onze beschikking hebben, ook al vergeten we dat soms. We hebben in principe geen materiële zaken nodig, ook al is er op het gebruik van deze middelen niets tegen. Aandacht is iets, waar we elk moment onze toevlucht tot kunnen nemen. Dit behoeft niet als een nieuwe toevlucht beschouwd te worden, boven de Boeddha, de Dhamma en de Sangha, want als de Boeddha beschouwd wordt als de Boeddha in ons, is de toevlucht tot de aandacht dezelfde als die tot de Boeddha. Juist wanneer we in de puree zitten hebben we het minst de neiging de oplossing in die richting te zoeken, maar de oplossing ligt wel daar. Boeddhistische monniken streven er zelfs naar om op het moment van het sterven juiste aandacht te beoefenen.



(*) Vishuddimagga, Het Pad van Zuivering, een standaardwerk voor meditatieraren dat in de vijfde eeuw na Christus geschreven werd door Buddhaghosa.

Aandacht

door Johan Tinge

Dit artikel is geschreven in het kader van een artikel over de methode Stressreductie door Aandachttraining en is evenzeer van toepassing op vipassana meditatie.

Het middel dat de aandachtstraining en vipassana meditatie gebruiken is oefenen om in het hier-en-nu te zijn. En als we oefenen om in het hier-en-nu te zijn betekent dat, dat we praktiseren om aandachtig aanwezig te zijn bij wat in het veld van gewaarzijn op dit moment aanwezig is. Centraal staat dus het begrip 'aandacht'.

In het Engels wordt de term 'mindfulness' gebruikt. Mindfulness is een niet volledige vertaling van het Pali woord 'sati'. Het Pali Text Society woordenboek (PTSD) geeft bij 'sati' de volgende betekenissen: memory, recognition, consciousness - intentness of mind, wakefulness of mind, mindfulness, alertness, lucidity of mind, self-possession, conscience, self-consciousness.

Gezien het bovenstaande is het niet eenvoudig om mindfulness kernachtig in het Nederlands te vertalen. Je kunt het vertalen als bewustheid, attent zijn, opmerkzaamheid, aandachtig zijn, wakker zijn, alert zijn, aanwezig zijn, directe waarneming. Kabat-Zinn definieert mindfulness als "het bewust reguleren van de aandacht van moment tot moment, in het moment". Het is een onthechte zelfobservatie.

Vaak kiezen we voor het woord 'aandacht' waarvan de meeste mensen in elk geval een idee heeft van wat het betekent. In dit artikel blijf ik echter ook het begrip 'mindfulness' gebruiken.

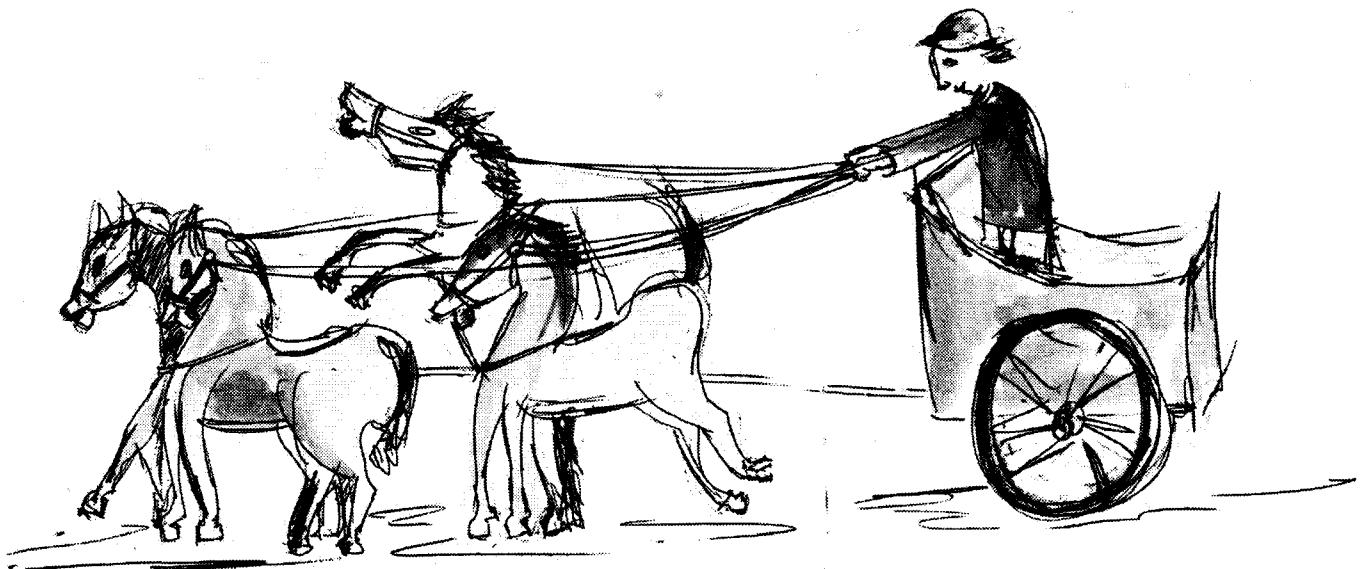
Mindfulness bevat de kwaliteit van het je herinneren. Het heeft de kwaliteit van 'bare attention', helder en objectief waarnemen, zonder er invulling aan te geven, te interpreteren of in te kleuren. Het is de directe ervaring van de dingen zoals ze zijn. Ik denk hierbij aan een Japans vers, een haiku:

De oude vijver
een kikker springt erin
plons.

Mindfulness is het met intentie gewaar-zijn van moment tot moment van de stroom lichamelijke en mentale activiteiten die zich hier-en-nu aan een persoon voordoet. Het is een vorm van observeren die open is, zonder oordelen, objectief, met onverdeelde aandacht. Zonder dat wat zich in je bewustzijn voordoet te manipuleren, proberen weg te krijgen of vast te houden of je ermee te identificeren. Het is een in het moment waarnemen zonder een gewaarwording anders te willen hebben dan hoe het nu is en zonder ergens anders te willen zijn dan waar je hier nu bent.

Mindfulness betekent dat je gedachten, lichamelijke gewaarwordingen en gevoelens of emoties waarneemt, maar er niet op gefixeerd of mee geïdentificeerd bent. Het is een open, alerte en steeds fluctuerende aandacht afhankelijk van de lichamelijke en geestelijke objecten die zich in het gewaarzijn aandienen. Mindfulness is die kwaliteit in ons die weet, herkent, ziet, wat op dit moment in het lichaam en de geest aanwezig is.

Mindfulness verbindt en richt de kwaliteiten concentratie, energie, vertrouwen, kennis van de situatie. Mindfulness houdt deze kwaliteiten in toom, houdt ze in balans, onderscheidt, geeft richting en coördineert. Het beeld wat hierbij vaak gegeven wordt is de koets met vier paarden ervoor, met een voerman op de bok die de paarden leidt. De koets is synoniem met ons lichaam, de vier paarden zijn concentratie, energie, vertrouwen en kennis van de situatie. De voerman is de mindfulness. Zonder de voerman komt de koets met de paarden niet op de plaats van bestemming aan. De paarden lopen uit de pas, de een wil harder dan de ander



of een andere kant op en is de kans groot dat er wat mis zal gaan tot en met dat er ongelukken kunnen gebeuren. Misschien is dit beeld herkenbaar in ons leven en in je meditatieproces.

Mindfulness is oefenen om in het Nu te leven. Als we daarmee beginnen is meestal het eerste en vaak ook schokkende inzicht dat we ontdekken hoeveel en hoe vaak we niet in het Nu leven. We ontdekken hoe ongelofelijk vaak onze gedachten afdwalen. We ontdekken hoe vaak we met onze gedachten in het verleden of in de toekomst leven. Hierin verliezen we meestal onszelf en vooral onze energie en mogelijkheden om nieuwe oplossingen te vinden. Als we meer 'nu' in het nu leven, d.w.z. meer met aandacht leven, wordt het mogelijk om met een open vizier naar onszelf te kijken en te zien hoe we met onszelf, met stress of gezondheidsklachten omgaan en in welke valkuilen we regelmatig terecht komen. In het leven in aandacht ontdekken we hoe ondersteunend of hoe ondermijnend we, zowel op de korte als lange termijn, omgaan met de situatie waarin we ons bevinden.

Voor het beoefenen van vipassana meditatie zijn een aantal kwaliteiten nodig: niet-oordelen, geduld, acceptatie, mild zijn, niet streven naar resultaat en loslaten. Aandacht is als het ware de kernkwaliteit om bovenstaande kwaliteiten te kunnen beoefenen. Het betekent niet dat je al deze kwaliteiten al onder de knie moet hebben voor men met meditatie begint. In de praktijk komt het er op neer dat we met vallen en opstaan oefenen om ons deze kwaliteiten eigen te maken.

We beginnen ons te realiseren dat we eigenlijk al jarenlang tegen dezelfde patronen in ons leven aan lopen en last van hebben. Deze patronen belemmeren verandering. Ze zijn als het ware gekleurde brillen waardoor we onszelf, anderen en de omgeving bezien, maar die niet de realiteit weergeven. Het werkelijk met aandacht onder ogen zien van deze patronen betekent dat we ons er minder mee identificeren. Hierdoor ontstaat ruimte om 'van bril te wisselen'. Op het moment dat het identificeren met oordelen, met ongeduld, met hard zijn voor jezelf stopt en je je vervolgens bewust wordt van deze patronen, ontstaat er ruimte om deze los te laten. Dan kun je, met vallen en opstaan, oefenen om je deze nieuwe kwaliteiten en een nieuw perspectief eigen te maken. Natuurlijk verdwijnen oude patronen niet als sneeuw voor de zon. Doordat ze zo in je geworteld zijn blijven ze zich met grote regelmaat aandienen en loop je elke keer dat deze patronen zich voordoen het risico weer in hun valkuil te stappen. Op het moment dat je bijvoorbeeld de neiging tot veroordelen herkent en bewust wordt, heb je elke keer de keuze er in mee te gaan of ze te herkennen en los te laten.

Concluderend: Als we in meditatie en in ons dagelijks leven de moed hebben om aandacht te geven aan wat voorgrond is en te durven kijken naar een kwetsbare plek, dan kan heling plaatsvinden en kan evenwicht zich herstellen.

Saki Santorelli illustreert dit aan de hand van 3 strofen:

Wend je hoofd niet af
Blijf kijken naar de plek met het verband
Dat is waar het Licht in je binnenkomt

jtinge@aandachttraining.nl www.aandachttraining.nl

Aandacht

De gong roept hen die stilte wensen
uit bewuste, trage stappen
om met aandacht, zonder te fixeren
alles in het Nu te observeren
en zo het wezenlijke zijn,
die diepe liefdeskracht te eren.
Aandachtige aanwezigheid laat alles stromen
zonder streven of bereiken,
zonder ergens willen komen;
zakkend in de ademdiepte zonder meer
lossen gedachtesluiers op
ja, keer op keer;
de waarheid in het NU vertelt
wat me geluk brengt
en ook wat me velt.
Aandachtige aanwezigheid
bij wat er is,
laat zien: de body-mind is ongewis
golf na golf en soms orkaan
aandacht, liefde, stilte.....
laat het zijn en laat het gaan!

Joseph Strous - Doorn

Thema septembernummer: loslaten

Hoewel de term als zodanig niet voorkomt in de Boeddhistische literatuur, heeft de redactie toch gemeend om 'loslaten' als thema voor het septembernummer te nemen. De vakantie is immers weer achter de rug en wie er niet in slaagt de prettige gevoelens die daar doorgaans mee gepaard gaan los te laten, kan allerlei onheil verwachten. Mocht u op deze, of op enig andere manier in 'loslaten' zijn geïnteresseerd: uw bijdragen over dit belangrijke thema zijn tot 20 augustus 2004 van harte welkom bij de redactie.

Overzicht binnenlandse Vipassana-retraites

Hieronder vindt u een overzicht van Vipassana-meditatieretraites in Nederland, per maand waarin de retraite start. Als u wilt deelnemen aan een retraite of nadere informatie wenst, kunt u contact opnemen met de bij de retraite vermelde contactpersoon of centrum. Indien het een SIM-retraite betreft geldt de algemene informatie zoals vermeld op de volgende pagina.

Juni:

- ⇒ **Donderdag 17 t/m zondag 20 juni (4 dagen; SIM-retraite)** – Retraite o.l.v. **Christina Feldman** in "Noorder Poort" te Wapserveen. Kosten: € 155,- (€ 130,-).
Inl. en opgave: Coby van Herk tel. 010-2140091.

Juli:

- ⇒ **Zaterdag 10 t/m zondag 18 juli (9 dagen)** – Retraite o.l.v. **Frits Koster** in het vipassana meditatiecentrum, K.Onnesstraat 71 te Groningen.
Inl. en opgave: tel. 050-5490900 of 0594-621807 of zie www.fritskoster.nl.

Augustus:

- ⇒ **Zaterdag 14 t/m zondag 22 augustus (9 dagen)** – Retraite o.l.v. **Frits Koster** in Stiltecentrum Ezinge (Gr). Deze retraite is bedoeld voor mediterenden die al enige retraite-ervaring hebben.
Inl. en opgave: Frits Koster, tel. 0594-621807 of zie www.fritskoster.nl.

September:

- ⇒ **Donderdag 2 t/m zondag 5 september (4 dagen; SIM-retraite)** – Retraite o.l.v. **Coby van Herk** en **Till Erkens** in "Noorder Poort" te Wapserveen. De retraite zal een combinatie zijn van yoga, meditatie en kum-nye oefeningen. De retraite is in stilte en het thema is "zijn met wat is". We zullen regelmatig in kleine groepjes ingaan op de vragen die op dat moment leven.
Kosten: € 155,- (€ 130,-).
Inl. en opgave: Coby van Herk tel. 010-2140091 of Till Erkens 020-6949706

- ⇒ **Zaterdag 18 t/m zaterdag 25 september (8 dagen)** - Retraite o.l.v. **Doshin Houtman** in het Intern. Zencentrum "Noorder Poort" te Wapserveen (Dr).
Inl. en opgave: Zencentrum de Noorder Poort tel: 0521-321204

Oktober:

- ⇒ **Zondag 17 t/m vrijdag 22 oktober (5 dagen)** – Retraite o.l.v. **Eerw. Mettavihari en Jotika Hermsen** in het ITC te Naarden.
Inl. en opgave: secretariaat Buddhavihara tel. 020-6264984

December:

- ⇒ **Vrijdag 17 t/m zaterdag 25 december (9 dagen)** – Retraite o.l.v. **Frits Koster** in Zencentrum 'Noorder Poort' te Wapserveen.
Inl. en opgave: Frits Koster, tel. 0594-621807 of zie www.fritskoster.nl.

2005:

- ⇒ **Zaterdag 15 t/m zondag 24 april '05** – Retraite o.l.v. **Frits Koster** in Zencentrum 'Noorder Poort' te Wapserveen (Dr).
Inl. en opgave: Sietske Boersma, tel. 035-6857880 of zie www.fritskoster.nl.

Meditatieweekenden en buitenlandse retraites

Hieronder vindt u een lijst met meditatieweekenden en buitenlandse retraites. Tussen haakjes staat het aantal dagen. Meer informatie over de genoemde activiteit vindt u in het overzicht van centra op pagina 8 en 9 onder de hier vermelde plaats-/land-naam.

Juni:

za 12 - zo 13 (2) zie Leiden

Juli:

do 8 - zo 11 (4) zie Amsterdam

September:

vr 10 - zo 12 (3) zie Groningen

Oktober:

za 2 - zo 3 (2) zie Rotterdam

vr 8 - zo 10 (3) zie Ezinge

do 28 - zo 31 (4) zie Zwolle

November:

vr 26 - zo 28 zie Wapserveen

December:

do 2 - zo 5 (4) zie Amsterdam

