

SCHEURKALENDER 2026

happinez



ONTDEK DE BETEKENIS IN ELKE DAG

365 dagen wijsheid en inspiratie in 2026

KOSM • S

happinez

Voorwoord

In deze editie van de Happinez spirituele kalender vind je – zoals je van ons gewend bent – een overvloed aan inspiratie en hoop van over de hele wereld. De redactie heeft haar best gedaan de meest motiverende citaten te vinden, zodat je elke dag kunt beginnen met een flinke dosis positieve energie. Wat dacht je van de woorden van auteur Marlies Terstegge:

Zoek uit wat je vreugde brengt en doe daar meer van.

De woorden van Maartje Laterveer over de hobbels in het leven hebben een meer relativerende toon:

Het leven maakt soms gewoon een U-bocht.

Voltaire zegt het zo:

Het leven is vergeven van de doorns; ik ken geen andere oplossing dan je tuin verzorgen.

Mijmeren over het verleden kan heel positief uitpakken, kijk maar naar dit citaat van Bram Vervliet:

Kijk je achterom, dan zie je in de meeste gevallen toch vooruitgang.

Nieuwjaarsdag

donderdag **1** januari 2026



Wees lief voor jezelf. Je bent een
kind van het universum, niet minder
dan de bomen en de sterren.
Je hebt het recht om hier te zijn.

Max Ehrmann

Amerikaanse schrijver, dichter en advocaat (1872-1945)

Nieuwjaarsdag

donderdag **1** januari 2026

Het inspirerende prozagedicht *Desiderata* – vrij vertaald: ‘zaken waarnaar je verlangt’ – werd aanvankelijk toegeschreven aan een onbekende, zeventiende-eeuwse monnik. Het bleek van de hand van Max Ehrmann, een Amerikaanse auteur die wel vaker schreef over spiritualiteit. *Desiderata* is een instructie tot een heilzaam leven. Het gedicht roept je op om kalm te blijven te midden van alle turbulentie, om de waarheid te spreken, alsook goed te luisteren, zelfs naar hen die onwetend zijn of saai. Om geïnteresseerd te blijven in je werk, hoe nederig ook. Om niet cynisch te zijn over liefde. Om in harmonie te leven met het hogere, wat jouw beeld hiervan ook is. En vooral om te genieten van je leven, dat ondanks alle sleur, schijn en verloren dromen nog steeds de moeite waard is. Het zijn uitstekende voornemens voor 2026 en alle jaren die daarop volgen. Gelukkig nieuwjaar!



woensdag **25** maart 2026



Onze keuzes laten veel beter zien
wie we werkelijk zijn
dan onze vaardigheden.

Albus Perkamentus

Rector van tovenaarschool Zweinstein
in de *Harry Potter*-boeken van J.K. Rowling (1965)

woensdag **25** maart 2026

Bepaalde dingen in ons leven liggen vast.
Je kunt bijvoorbeeld niets veranderen aan je genen.
Op veel andere dingen heb je wél zelf invloed:
je kunt ze veranderen of eraan ontsnappen.
Op Zweinstein, de kostschool van Harry Potter, bepaalt
de 'sorteerhoed' (een pratende tovenaarschoed) op
welke van de vier afdelingen een leerling gaat wonen.
Dat doet hij door de gedachten en herinneringen van
de leerling te lezen. De afdelingen passen bij bepaalde
karaktereigenschappen. Als Harry Potter de hoed op zijn
hoofd krijgt, mompelt hij met dichtgeknepen ogen:
'Niet naar Zwadderich ... niet naar Zwadderich ...'
(sluwheid, ambitie, leiderschap). Hij vindt zo'n grote
kracht in zichzelf, dat de sorteerhoed buigt en hem
naar Griffoendor stuurt (lef, vastberadenheid en
ridderlijkheid) – de afdeling waar ook zijn overleden
ouders heen gingen.
Wil je iets echt heel graag – of juist niet –, dan kom je een
heel eind met innerlijke kracht.



dinsdag **10** november 2026

In ieders leven is er grote behoefte
aan een *anam cara*,
een zielsvriend.

John O'Donohue

Ierse dichter, schrijver, priester en filosoof (1956-2008)



dinsdag **10** november 2026

Anam cara is binnen de Keltische wereld een zeer bijzondere zielsvriendschap: anam is het Gaelische woord voor 'ziel'; cara is het woord voor 'vriend'.

Dit soort vriendschap doorbreekt alle conventies en categorieën: de zielsvriend is iemand aan wie je de verborgen intimiteiten van je leven kunt onthullen.

Door deze vriendschap zie en begrijp je jezelf en de wereld op een andere manier. De anam cara is Gods geschenk, zegt O'Donohue, want vriendschap is de natuur van God.

Veel mensen hebben een anam cara van wie zij zich nog niet bewust zijn. Het is dus verstandig, raadt O'Donohue aan, te bidden om de genade van de herkenning van deze zielsvriend. Zijn of haar liefde is bedoeld om je vrij te maken en je thuis te brengen bij je eigen ziel.



Tweede kerstdag

zaterdag **26** december 2026

Mensen lijken tegenwoordig
geboren om anderen af te keuren.
Als ze naar Achilles kijken,
dan zien ze alleen zijn hiel.

Marie von Ebner-Eschenbach

Oostenrijkse schrijfster van psychologische romans
(1830-1916)



Tweede kerstdag

zaterdag **26** december 2026

‘Wie van u zonder zonde is, werpe de eerste steen.’
Zo pareert Jezus de provocatieve claim van een groep farizeeërs dat een overspelige vrouw – ze hebben er een meegebracht – volgens de wet van Mozes gestenigd moet worden. Het is een diep-christelijke wijsheid, die we tegenwoordig nauwelijks meer naleven. Sterker nog, in het digitale tijdperk lijken mensen elkaar maar wat graag te bekritisieren en te beschuldigen. Dit was mogelijk altijd al zo, maar het is nu zichtbaarder. Psychologen zien hierin een teken van de eigen onzekerheid, die je tijdelijk wegneemt door een ander te kleineren. Je verheft jezelf door de ander naar beneden te duwen.

Ben jij iemand die gemakkelijk anderen bekritiseert?
Zo ja, vraag je dan af wat dit zegt over jou.
Realiseer je daarnaast dat alle mensen fouten maken, maar dat ze, net zoals de Griekse held Achilles, veel meer zijn dan alleen hun zwakke plekken.



ONTDEK BETEKENIS IN 365 DAGEN

In deze kalender vind je inspiratie en wijsheid uit alle delen van de wereld. Verrijk elke dag met mooie uitspraken, diepe inzichten of overpeinzingen.

De zorgvuldig geselecteerde citaten komen uit onder andere het boeddhisme, hindoeïsme, jodendom, de islam, filosofie en psychologie.

Elk citaat wordt nader toegelicht met een uitleg, aanmoediging of meditatie op de achterkant van het kalenderblaadje.

Met speciale aandacht voor de betekenis van de maanstanden.

dinsdag **3** maart 2026



Luister aandachtig.
De antwoorden op onze diepste
vragen worden vaak gefluisterd.

Wayne Dyer *David Truman*
Trendsetters: 100 inspirerende citaten
filosofie en muziek (1994)

maandag **8** juni 2026

Het is of vaker gezegd: waar je liefde is, is ook je energie.
Dus als je verlangt naar dieper inzicht,
het is ook de energie om op zoek te gaan.
Over de zoektocht is veel gesproken. Het is de zoektocht
naar een schat of een punt dat je ver van huis
aan. Het is de zoektocht naar de innerlijke reis.
Het is de zoektocht naar de innerlijke reis.
Het is de zoektocht naar de innerlijke reis.
Het is de zoektocht naar de innerlijke reis.
Het is de zoektocht naar de innerlijke reis.

Het is de zoektocht naar de innerlijke reis.
Het is de zoektocht naar de innerlijke reis.
Het is de zoektocht naar de innerlijke reis.
Het is de zoektocht naar de innerlijke reis.
Het is de zoektocht naar de innerlijke reis.



donderdag **24** september 2026

Ik ben maar water,
zei de druppel.
Je schittert,
antwoorde de zon.

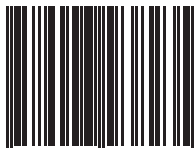
Ontkend



KOSM • S

NUR 014

ISBN: 978 90 439 3823 5



9 789043 938235

€ 19,99

happinez