

SCHEURKALENDER 2027

# happinez



ONTDEK DE BETEKENIS IN ELKE DAG

365 dagen wijsheid en inspiratie in 2027

**KOSM • S**

**happinez**

# Voorwoord

Welkom in het jaar 2027

Soms lijkt het alsof ons leven alsmaar in een hoog tempo doorgaat. Nog even dit, nog snel dat. Maar juist in de momenten waarin alles stilvalt, kan iets moois ontstaan. Miriam Evers zegt: 'Koester de schijnbaar lege momenten.'

Sta af en toe stil. Neem de tijd om op adem te komen, om opnieuw te voelen wat belangrijk voor je is. Niet omdat alles altijd groots of perfect moet zijn, maar omdat kleine inzichten vaak het meeste veranderen. Een gedachte die blijft hangen. Een vraag die je ineens anders laat kijken. Neem een paar rustige minuten voor jezelf, midden op een drukke dag.

Soms vraagt dat moed. De moed om iets los te laten. Oude overtuigingen, twijfels of verwachtingen van anderen kunnen veel ruimte innemen. Pas als er ruimte ontstaat, kan er ook iets nieuws binnenkomen: rust, vertrouwen, inspiratie. Zoals Mahmud Shabistari het verwoordt: 'Veeg schoon, die kamers van je hart.'

Moed is ook eerlijk durven kijken naar je verlangens. Don Miguel Ruiz zegt: 'Heb de moed om te vragen wat je wilt.' Dat klinkt eenvoudig, maar juist daarin schuilt kracht: trouw blijven aan jezelf.

En misschien word je onderweg geraakt — door  
schoonheid, verlies, liefde, een onverwacht gesprek of  
een klein moment van inzicht. Juist daar ontstaat groei.

In deze kalender vind je zoals elk jaar een ruim aanbod  
aan citaten uit de klassieke oudheid. Sommige inzichten  
zijn nu eenmaal tijdloos. Horatius wist het eeuwen geleden  
al: 'Pluk de dag, vertrouw zo min mogelijk op morgen.'  
Niet door onbezorgd alles los te laten, maar door bewust  
aanwezig te zijn in het leven dat zich vandaag aandient.

Moge deze kalender je het komende jaar af en toe laten  
glimlachen, stil laten worden, moed geven of inspireren.

Een gelukkig 2027 gewenst!  
De redactie

Nieuwjaarsdag

vrijdag **1** januari 2027

---



In plaats van één keer per jaar een  
ingrijpend voornemen te kiezen,  
kun je beter regelmatig kleinere  
voornemens realiseren.

**François Busson**  
Franse zenmeester

Nieuwjaarsdag

vrijdag **1** januari 2027

---

Chocolade is lekker, maar niet gezond. Dus het is een goed voornemen om in 2028 te stoppen met het eten van chocolade.

Alleen ... het werkt niet. Op een gegeven moment val je toch weer voor een lekker stuk chocolade. Het werkt wel als je de lat wat lager legt en jezelf voorneemt om één dag in de week geen chocolade te eten. Daardoor gesterkt kun je er altijd nog twee dagen van maken.

Besef dan op je 'chocoladedag' dat je op twee manieren chocolade kunt eten: alles naar binnen proppen of eten als een zenmeester. Als zenmeester neem je er de tijd voor, want als je eet, dan eet je. Concentreer je op elk stukje chocolade dat je in je mond steekt en laat het op je tong smelten. Geniet even na voor je het volgende stukje op dezelfde manier tot je neemt.



zaterdag **2** januari 2027

---

Het goede moment is nu! Over een  
jaar zou je willen dat je vandaag  
was begonnen.

**Céline Santini**

Franse blogger en auteur (1976)



zaterdag **2** januari 2027

---

Wil je iets veranderen of iets nieuws in je leven invoeren, dan is de eerste stap vaak het moeilijkst, aldus Céline Santini, die een boek schreef over *kintsugi*. Kintsugi is de Japanse kunst van gebroken aardewerk repareren met goud. Dit proces bestaat uit een aantal stappen die zorgvuldig en met volle aandacht worden uitgevoerd.

Santini linkt elke stap aan een fase in persoonlijke heling. Zelf was ze meteen verkocht toen ze hoorde over kintsugi, maar aan haar eerste reparatie durfde ze lang niet te beginnen. Het leek zo complex. 'Maar wat een zaligheid, wat een genoegen toen ik de sprong niet langer uitstelde en me in de techniek onderdompelde.'

Ben je geneigd dingen uit te stellen? Stop met lezen en doe direct iets wat je al lang voor je hebt uitgeschoven, adviseert Santini. Pleeg dat telefoontje, maak die afspraak – het zal je opluchten.





zondag **3** januari 2027

---



Begin nergens aan zonder het af te  
maken.

**Neil Douglas-Klotz**

Amerikaanse schrijver en soefileraar (1951)

zondag **3** januari 2027

---

Dit dagcitaat lijkt op een tegeltjeswijsheid, maar het is een eeuwenoude spirituele oefening van de soefi's. Het is ook een oefening die goed past bij het nieuwe jaar, dat vaak begint met goede voornemens. De kern van de oefening is dat concentratie bergen kan verzetten. Je concentreren is niet eenvoudig; elke dag en zelfs elk uur krijg je een bombardement aan informatie en keuzes te verwerken.

Maak je voornemen klein. Neem je bijvoorbeeld voor om een week lang op tijd naar bed te gaan, elke dag minimaal een liter water te drinken of genoeg te bewegen, en doe het dan ook. Knoop er dan nog een week aan vast, of twee weken. Zo bouw je aan je vermogen om je op één ding te concentreren, het niet te vergeten en je aandacht bij je voornemen te houden. Dat vermogen kan uiteindelijk groter zijn dan je voornemen, want wat het hart kan vasthouden, kan het wezen volbrengen.



maandag **4** januari 2027

---

Wat werkelijk telt in het leven zijn  
niet de goede bedoelingen,  
maar de ontelbare kleine en schijn-  
baar onbelangrijke handelingen.

**Maimonides**

Invloedrijke middeleeuwse Joodse arts en filosoof,  
ook bekend als de Rambam (1138-1204)



## 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.

zaterdag **2** januari 2027

Het goede moment is nu! Over een jaar zou je willen dat je vandaag was begonnen.

**Celine Scimlin**  
Franse blogger en auteur (1976)



zondag **14** maart 2027

Soms kom je op een oost padroon in jezelf tegen. Het kan iets zijn dat verdwenen is. Misschien weet je vroeger thuis niet alles op waarde geschat. Of misschien is het iets uit een ingewikkelde liefdesrelatie. Je denkt dat je het alomtijd achter je gelaten hebt, maar misschien komt het weer op.

Geef de moed niet op! Het is vaak nodig om de meer ingewikkelde thema's uit je leven een vorm te geven, zodat je kunt zien om ze te kunnen verwerken. Je geeft en een paar keer doorkien, slaat op een deper. Het is belangrijk dat je niet op de top van de berg en bewonder je het uitzicht.



vrijdag **2** juli 2027

Vergissingen leven in de nabijheid van waarheden. Daarom misleiden ze ons.

**Rabindranath Tagore**  
Indische schrijver en Nobelprijswinnaar (1861-1941)



KOSM • S

NUR 014  
ISBN: 9789043942423



9 789043 942423

€ 19,99

happinez