

SCHEURKALENDER 2018

happinez



ten have

365 dagen wijsheid en inspiratie in 2018

th ten have

happinez
MINDSTYLE MAGAZINE

Voorwoord

Een kakelvers jaar van 365 mooie, wijze, diepe en soms grappige citaten, met uitleg op de achterkant, ligt voor je.

Sommige mensen vragen zich af: heb je eigenlijk iets aan een spirituele scheurkalender? Is het niet oppervlakkig, een hapklare wijsheid per dag? Gaat die niet het ene oor in, het andere uit? Of is elke dag een blaadje lezen, afscheuren en weggooien een speelse manier om een diepzinnige leerweg te gaan? Persoonlijk denk ik dat laatste. Elk jaar zijn er wel een paar uitspraken die ik bewaar en ergens op prik in mijn huis zodat ik mezelf eraan kan herinneren, totdat ze een deel van me zijn geworden.

'Iedereen heeft altijd gelijk' bijvoorbeeld, een uitspraak van coach Machteld Stakelbeek, opgenomen in de kalender van 2015. En Rudolf Steiner zei het zo: 'Tegenwoordig begrijpen weinig mensen dat iets waar kan zijn, terwijl ook het tegendeel met evenveel geldigheid op hetzelfde moment beweerd kan worden'.

De uitspraak van rebalancer Wilko Iedema die we dit jaar hebben opgenomen, ligt in het verlengde daarvan:

'Geduld is een schone zaak. Ongeduld ook.'

Het zijn uitspraken die je denkraam wijd opengooien, zodat er frisse denklucht kan binnenstromen.



Nieuwjaarsdag

Maandag 1 januari



Wie de wereld wil veranderen,
moet in den beginne altijd een
beetje onredelijk, onrealistisch en
onuitstaanbaar zijn.

Rutger Bregman
Historicus en auteur (1988), journalist voor onder
andere *De Correspondent*



Maandag 1 januari

Een mooi voornemen voor het nieuwe jaar: doe eens wat minder redelijk, realistisch en gezellig! Als we de wereld willen veranderen – en laten we wel wezen, de wereld wil niets liever dan veranderd worden, door ons – dan mag je ook weleens fel van leer trekken, hartstochtelijk dromen, of dwars door de comfortzone van anderen heen denderen.

Maar doe het wel met een glimlach...





Zondag **11** maart



Richt je aandacht op de adem. Dit kalmeert de geest, brengt evenwicht en ontspanning met zich mee en vermindert dwalende gedachten.

Sakyong Mipham
Spiritueel leider van de boeddhistische stroming
Shambhala (1963)

Zondag 11 maart

Als je zoveel haast hebt dat je geen tijd hebt om te tanken, staat je auto op een gegeven moment met een lege tank langs de kant van de weg.

Ook jij moet tanken. Voedsel voor je lichaam, maar ook voedsel voor je geest. Dat is naast goede lectuur – zoals deze *Happinez Scheurkalender* – ook rust en even nietsdoen om alles wat er gebeurt te herkauwen en te overdenken. Dat kost tijd, maar die win je dubbel en dwars weer terug omdat alles sneller en beter gaat als je uitgerust van geest bent.

Doe vandaag eens een stap terug in plaats van steeds maar vooruit te hollen. Adem uit voor je ergens aan begint.





Dinsdag **15** mei



Het leven als wedstrijd zien is het
beste recept om ongelukkig te
worden.

Ernst-Jan Pfauth
Mede-oprichter en uitgever van *De Correspondent*
(1986)



Dinsdag 15 mei

'Er is altijd wel iemand die het beter voor elkaar heeft', schrijft Ernst-Jan Pfauth. 'Talloze software-ontwikkelaars dromen van de impact die Bill Gates had, terwijl hij ongetwijfeld weer jaloers is op de jeugdigheid van Mark Zuckerberg. En die Zuck, die zal wel weer liggen malen over het recente succes van Evan Spiegel's Snapchat.'

Jaag nooit grote dromen na, zegt hij. 'Uit de wetenschappelijke literatuur blijkt dat het veel waardevoller is om naar dagelijkse voldoening te streven. Hoe moeilijk en tegennatuurlijk dat ook is.'

Stel dat je een roman wilt schrijven. Als je voortdurend het eindresultaat voor ogen hebt, is het contrast met die paar krukkige zinnen die je op papier hebt, te groot – je raakt ontmoedigd. Maar als je jezelf tot doel stelt om dagelijks een paar honderd woorden te tikken, dan kun je dat volhouden. En ineens is die roman er...





Woensdag **18** juli



Een engel laat je kennismaken met
het feit dat waar de tastbare wereld
waarin wij menen te leven ophoudt,
een andere wereld begint.

Ptolemy Tompkins
Amerikaanse schrijver en engelenkenner (1962)



Woensdag 18 juli

Toen de Portugese ontdekkingsreiziger Magellaan op de kust van Vuurland landde, werd hij begroet door de eilandbewoners. Het gekke was dat zij de zeilschepen die verderop voor anker lagen, niet konden zien. In de beleving van de bewoners was het onmogelijk dat er zulke grote zeilboten bestonden. Zelfs wanneer een schip dat duidelijk in beeld was, werd aangewezen, zagen ze slechts een ononderbroken horizon.

Het is niet ondenkbaar dat ook wij bepaalde dingen niet kunnen waarnemen; misschien zien we zelfs een heel andere wereld over het hoofd. Niet omdat deze niet bestaat, maar omdat we gewend zijn op een bepaalde manier te kijken.





Donderdag **20** september



Het leven is geen sprint
maar een duurloop.

Nick Vujicic
Australische evangelist van Servische oorsprong,
geboren zonder armen en benen (1982)



Donderdag **20** september

Geurtjesreclame vraagt ons om onze impulsen te volgen. Dat is goed voor de handel, maar niet voor je spirituele zelf. Want al die kortetermijnverlangens en impulsen versterken je ego. Helaas denkt je ego meestal niet aan morgen. Het is meer geïnteresseerd in instantbevrediging op ieder vlak. Laat het ego praten, maar geef er geen gehoor aan.

Elke gewonnen strijd met je ego is een stap in de richting van je ziel.





Vrijdag **30** november

Kwetsbaarheid is kracht.

Cheryl Strayed
Amerikaanse schrijfster en spreker (1968)



Vrijdag **30** november

Een zekere weerloosheid doordringt alles. Je lichaam kan met een speldenprik doorboord worden.

Beschavingen kunnen door klimaatverandering in elkaar storten. Je mening kan door één ontmoeting verschuiven. Elke autorit omvat een zeker risico. Niets is onfeilbaar. Die kwetsbaarheid durven voelen maakt de momenten van je leven dierbaar. Je weet immers dat niets zeker is. Het is het tegenovergestelde van je verschuilen in een schijnzekerheid. En met die kwetsbaarheid leven, maakt je krachtig, volgens schrijfster Cheryl Strayed.

