

MAANDAG I

JANUARI I WEEK I

NIEUWJAARSDAG

VOORNEMENS

'...We besloten maar dat ontevredenheid niet uitsluitend negatief is. Mijn scheurkalendergoeroes zeggen van wel, die beweren dat alles goed is precies zoals het is, altijd. Wijlen Willem de Ridder maakte het tot een kernpunt van zijn *spiegelogie*.

Voorheen Rookzanger is een dissident discipel. Hij vindt dat je weliswaar moet accepteren dat het leven gelopen is zoals het is gelopen en er niet vruchteloos over moet piekeren, maar dat je best mag broeden over een betere versie van alles in de toekomst. Van jezelf en van je omstandigheden. Goede voornemens, nietwaar? Een mooie traditie, ook al komt er meestal geen fuck van terecht. Je stelt in elk geval je koers weer even bij.'

UIT: 'JANUARI', VAN HET BLOG
'VOORHEEN ROOKZANGER'

WOENSDAG 14

FEBRUARI | WEEK 7

VALENTIJNSDAG

Er is geen groter plezier dan dit:
zich na zelfonderzoek bewust te zijn
van zijn oprechtheid.

MENCIUS, CHINEES WIJSGEER

ZA 2 | ZO 3

MAART | WEEK 9

FILE

'...Ik schuifelde lijdzaam verder, telde iedere meter als winst, probeerde mijn ongeduld te bedwingen. Toen ik merkte dat er desondanks kleine paniekgedachten opborrelden ging ik in wat ik maar de *zenstand* zal noemen. Ik concentreerde me op mijn ademhaling. Diep en rustig in door de neus, krachtig en langzaam uit door de mond. Minuut na minuut na minuut verstreek zo. Mijn longen voeren er wel bij. Eindelijk, eindelijk op de Ring beland genoot ik van elke kleine vordering. Soms mochten we even rijden, mijn weggenoten en ik. Dat maakte de taaie meters daarna (want onherroepelijk werden we teruggefloten en tot hernieuwde wandelpas gedwongen) draaglijk. Toen ik de begeerde afslag Buitenveldert naderde vond ik het bijna jammer, want mijn tocht had ondertussen iets heroïsch gekregen...'

UIT: 'FILE', VAN HET WEBLOG
'VOORHEEN ROOKZANGER'

VRIJDAG 14

JUNI | WEEK 24

Vergeet nooit dat je een persoon niet hoeft te mogen of te bewonderen om compassie met hem of haar te hebben. Alles wat je moet doen is te willen dat zo'n persoon gelukkig is.

**THANISSARO BHIKKU,
AMERIKAANS BOEDDHISTISCH MONNIK**

ZA 3 | ZO 4

AUGUSTUS | WEEK 31

KLEINE ZORGEN

'...Bij de meditatie was ik onrustig. Ik dacht aan de kapotte cv-ketel en zag op tegen het dreigende traject van bellen, in de wachtrij staan en aandringen op een snelle afspraak, ik had iets te veel monteurs gezien het afgelopen jaar. Maar ik focuste me op mijn adem en stelde al die kleine zorgen uit. Ik kon daar hier op dit moment niets aan doen. Algauw hervond ik mijn kalmte.'

UIT: 'WARMTE', VAN HET BLOG
'VOORHEEN ROOKZANGER'

DONDERDAG 5

DECEMBER | WEEK 49

SINTERKLAAS

Kritiek geven zonder een oplossing
aan te reiken is niets dan het opblazen
van het ego van de criticus.

HAEMIN SUNIM

ZA 14 | ZO 15

DECEMBER | WEEK 50

BANKJE

‘...Ik wist eerst niet hoe ik de komende één of twee uur moest doorbrengen. Ik begon maar eens met een eindje te lopen. Flink bewegen, het bloed op gang jagen. Toen ik de natuurbegraafplaats een paar keer had doorkruist koos ik een bankje uit dat me wel aanstond. Ik ging zitten, rechtop, handen op mijn bovenbenen, en begon langzaam en bewust in en uit te ademen. Al snel drong het tot me door hoe stil het hier was. En hoe vredig. Geen levend mens deelde deze dodenakker met me. Alleen een roefvogel verderop, die net als ik leek te mediteren op een paaltje. Soms vlogen er wat meesjes en Kleine Bruine Vogeltjes langs. Het was mistig geweest maar nu brak er zonlicht door. Toen ik op mijn telefoon keek was er al bijna een half uur verstreken. En er waren nog veel meer bankjes.’

VAN HET BLOG
‘VOORHEEN ROOKZANGER’

WOENSDAG 25

DECEMBER | WEEK 52

EERSTE KERSTDAG

Iedere uitspraak die onzekerheid
negeert, is niet de taal van de wijze.

AJAHN CHAH

DONDERDAG 26

DECEMBER | WEEK 52

TWEEDE KERSTDAG

Gedachten leiden je rond in kringetjes.
Stilte brengt je bij het centrum ervan.

DINSDAG 31

DECEMBER | WEEK 1

Het nieuwe jaar is morgen alweer een feit.
Een schone lei. Nieuwe kansen liggen voor
het grijpen zolang je ze maar blijft zien.

Samensteller en uitgever wensen u een gezond,
gelukkig, aandachtig, kalm en zinvol 2025 toe!