



Wie jede Jahreszeit ihre besondere Schönheit hat, so hat auch jede Lebensphase ihre einzigartige Schönheit. Wer der Kälte des Winters nichts abgewinnt, den können die Strahlen des Frühlings nicht im Herzen berühren. Vergleiche nicht und urteile nicht, sondern wähle, was sich jetzt in deinem Leben zeigt.

JANUAR

KW 1

1

Montag
Neujahr

2

Dienstag

3

Mittwoch

4

Donnerstag

5

Freitag

6

Samstag
Heilige Drei Könige

7

Sonntag



Es sind die herzlichen Begegnungen mit Menschen,
die unser Leben liebens- und lebenswert machen.
Schaust du ihnen bewusst in die Augen, schaust du in ihre Seele.
Und etwas berührt dich in deinem Herzen.
Was dich berührt, ist das Gefühl der Verbundenheit.

JANUAR

KW 2

8

Montag

9

Dienstag

10

Mittwoch

11

Donnerstag

12

Freitag

13

Samstag

14

Sonntag



Wer sich Frieden in der Welt wünscht, der möge in sich selbst Frieden erschaffen, sowohl mit sich selbst als auch mit seinen Mitmenschen, mit seinen Eltern, Geschwistern, Kindern, Ex-Partnern, Partnern usw. Sei du selbst der Frieden, den du in der Welt zu sehen wünschst. Verkörpere den Frieden, dann stiftest du Frieden in dieser Welt.

JANUAR

KW 3

15
Montag

16
Dienstag

17
Mittwoch

18
Donnerstag

19
Freitag

20
Samstag

21
Sonntag



So wie die Sonne den Morgennebel auflöst, so vertreibt das Licht deiner liebevollen Aufmerksamkeit allen Nebel und alle Unklarheit. Sei präsent, denn die Präsente des Lebens empfängst du nur im Präsens, im Hier und Jetzt, im bewusst erlebten Augenblick.

JANUAR

KW 4

22
Montag

23
Dienstag

24
Mittwoch

25
Donnerstag

26
Freitag

27
Samstag

28
Sonntag



Die ganze Natur unterliegt dem Rhythmus von Ein- und Ausatmen, von Tag und Nacht, von Anspannung und Entspannung, von Ebbe und Flut, von Sterben und Werden. Wie viel Takt und Rhythmus haben deine Tage?

Wie oft kommst du zu dir selbst zurück in die Stille, Ruhe, Besinnung und Meditation? Wenn wir diesen Rhythmus nicht beachten, kommen wir aus dem Takt und werden schnell taktlos.

JANUAR/FEBRUAR KW 5

29
Montag

30
Dienstag

31
Mittwoch

1
Donnerstag

2
Freitag
Mariä Lichtmess

3
Samstag

4
Sonntag



Mach es im Leben wie der Bambus, sei biegsam und beweglich.
Beuge dich in Demut dem, was du nicht ändern kannst, und nimm es an.
Verbiege dich jedoch nicht, sondern sei deinem Herzen treu.
So gelangst du gut durch die Stürme dieser Zeit.

FEBRUAR KW 6

5
Montag

6
Dienstag

7
Mittwoch

8
Donnerstag

9
Freitag

10
Samstag

11
Sonntag



Immer noch glauben viele Menschen, ein anderer hätte die Fähigkeit, sie glücklich zu machen. Diese Täuschung ist die Grundlage für viele Enttäuschungen und Verletzungen. Der Tanz der Liebe und eine wahrhaftige Liebesbeziehung können erst dann beginnen, wenn wir unser Herz weit öffnen für die Liebe in uns selbst und zu uns selbst. Nur wenn wir uns selbst lieben, können wir wahre Liebe erkennen und empfangen.

FEBRUAR KW 7

12

Montag
Rosenmontag

13

Dienstag
Fastnacht

14

Mittwoch
Aschermittwoch
Valentinstag

15

Donnerstag

16

Freitag

17

Samstag

18

Sonntag



Tausende Jahre hat er der Menschheit gedient und ihre Lasten getragen.
Der Mensch irrt, der ihn als »dummen Esek« bezeichnet.
Wären wir Menschen nur so klug, demütig, ausdauernd und
dienend wie die Esel, wäre Mutter Erde ein Paradies.
Dem Esel gebührt Ehre, Lob und Dank.

FEBRUAR KW 8

19
Montag

20
Dienstag

21
Mittwoch

22
Donnerstag

23
Freitag

24
Samstag

25
Sonntag



Sorge für Balance in deinem Leben und übe dich in Selbstzentriertheit. Finde deine innere Mitte und halte sie im Sturm dieser Zeit. Alles im Leben strebt nach Balance, nach Ausgleich so wie das Ein- und Ausatmen, das Denken und Fühlen, das Handeln und Nicht-Handeln. Bleibe im Herzen zentriert und übe dich in Annahme, im Ja zu dem, was war und was ist.

FEBRUAR/MÄRZ KW 9

26
Montag

27
Dienstag

28
Mittwoch

29
Donnerstag

1
Freitag

2
Samstag

3
Sonntag



Du kamst auf die Erde, um dich selbst zu entdecken und um dich zu entfalten. Dein Kopf weiß nichts von den Schätzen, die in dir verborgen sind, und von dem Schatz, der du bist. Öffne dich dem Gedanken, dass du ein unendlich kostbares und liebenswertes Wesen bist, und entdecke die tiefste Wahrheit deines Herzens. Sie heißt LIEBE.

MÄRZ

KW 10

4
Montag

5
Dienstag

6
Mittwoch

7
Donnerstag

8
Freitag
Internationaler
Frauentag

9
Samstag

10
Sonntag