

2022

**Achte gut auf
diesen Tag, denn
er ist das Leben!**



Benediktushof

Achte gut auf diesen Tag, denn er ist das Leben!

1

SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



Achte gut auf diesen Tag, denn er ist das Leben!

1

SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA
				6	7	1
2	3	4	5			8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



2




Manchmal braucht es Mut, so zu sein, wie man ist. Und nicht, wie einen die anderen haben wollen.

(Willigis Jäger)

Foto: Erwin Reissmann

SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

2



Es sind nicht wir, die durch das
Leben gehen. Es ist das Leben, das
durch uns geht.

(HAZRATH INAYAD KAHN)

SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

3

SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



**Wer sich auf
die Stille
einlässt, mit
dem geschieht
etwas. Die
Stille verändert
uns, sie eint
und heilt.**

(WILLIGIS JÄGER)

Achte gut auf diesen Tag, denn er ist das Leben!

3

SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



**Dankbarkeit ist der lebendig-lustvolle
Ausdruck des Lebens selbst.**

(ALEXANDER PORAJ)

Beten kann man nur, wenn man zu sich selber kommt - im Stille-Werden, im Hin-Hören, im Offen-Sein für Gott... Das Schweigen, das von innen kommt und wieder nach innen führt, ohne an den Mit-Menschen vorbeizugehen, dieses Schweigen kann wie eine Brücke sein.

(ADALBERT L. BALLING)



4

SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

4

Der Weg liegt nicht im
Himmel. Der Weg liegt im
Herzen.

(Buddha)

Foto: Thomas Reeb

SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

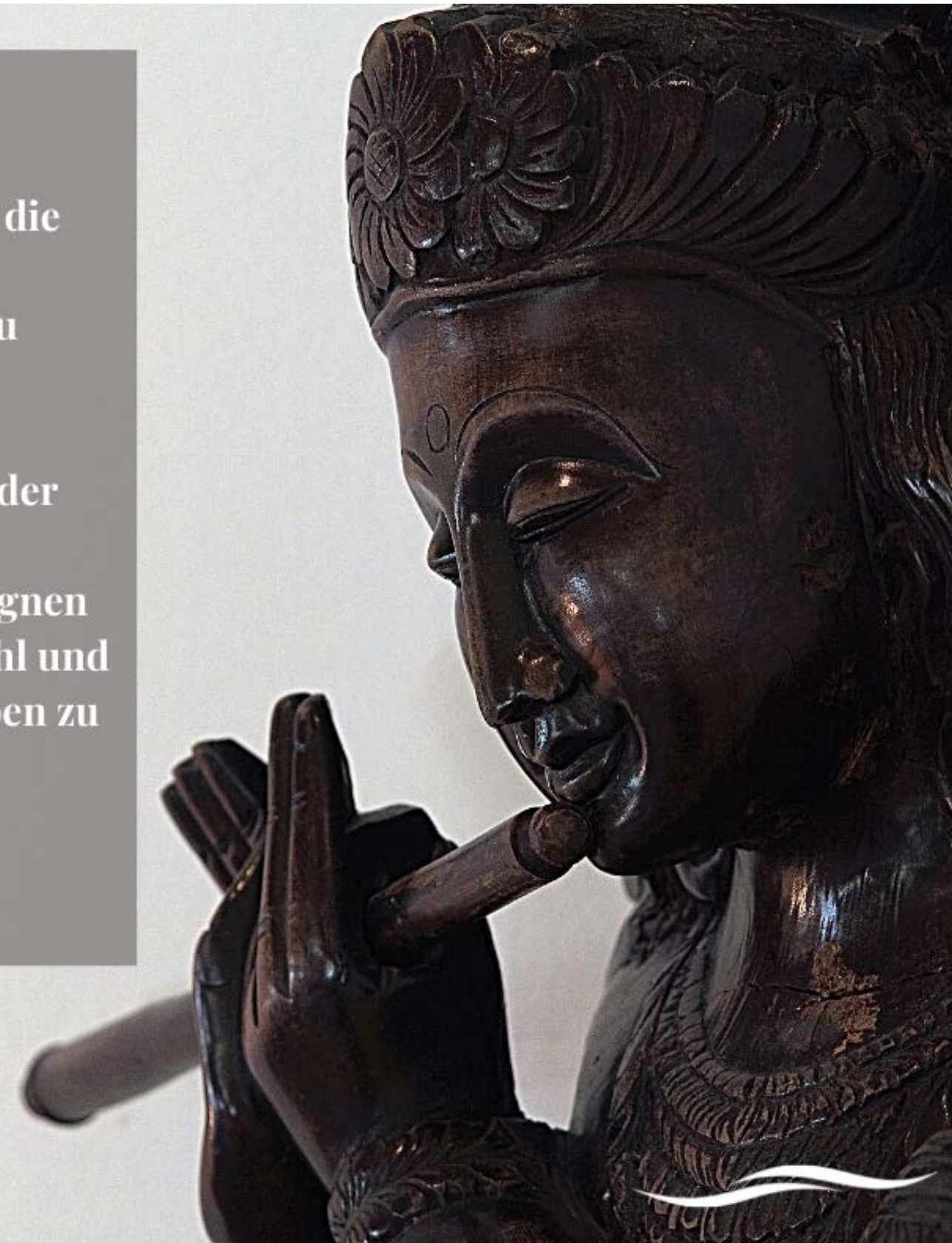
5

SO	MO	DI	MI	DI	FR	SA
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Es ist Zeit
achtsamer zu leben
dann wächst von alleine die
Sehnsucht
wacher im Augenblick zu
leben und das Große im
Kleinen zu sehen,
anderen Menschen und der
ganzen Schöpfung mit
offenem Herzen zu begegnen
und tiefe Liebe, Mitgefühl und
Dankbarkeit für das Leben zu
entwickeln.

(Helge Burggrabe)

Foto: Thomas Heitlinger



5

SO	MO	DI	MI	DI	FR	SA
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Aus tiefstem Herzen sage
ich euch allen:
Leben und Tod sind eine
ernste Sache.
Alle Dinge vergehen schnell,
und kein Verweilen kennt
der Augenblick. Darum
seid nicht nachlässig, nicht
vergesslich, immer ganz
wach.

(Unbekannt - Traditioneller Zentext)

Foto: Daniel Peter

6

Das Allerbeste, wozu man in diesem Leben kommen kann, das ist, dass du schweigst und Gott in dir wirken und sprechen lässt.

(Meister Eckhart)

Foto: Thomas Reeb

SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

6

Zwischen Reiz und
Reaktion gibt es einen
Raum: Nur dort kann
Begegnung stattfinden.
Zwischen Reiz und
Reaktion gibt es einen
Raum: Nur dort kann
Heilung und
Entwicklung
stattfinden.
Zwischen Richtig und
Falsch gibt es ein Feld.
Dort begegnen wir uns.

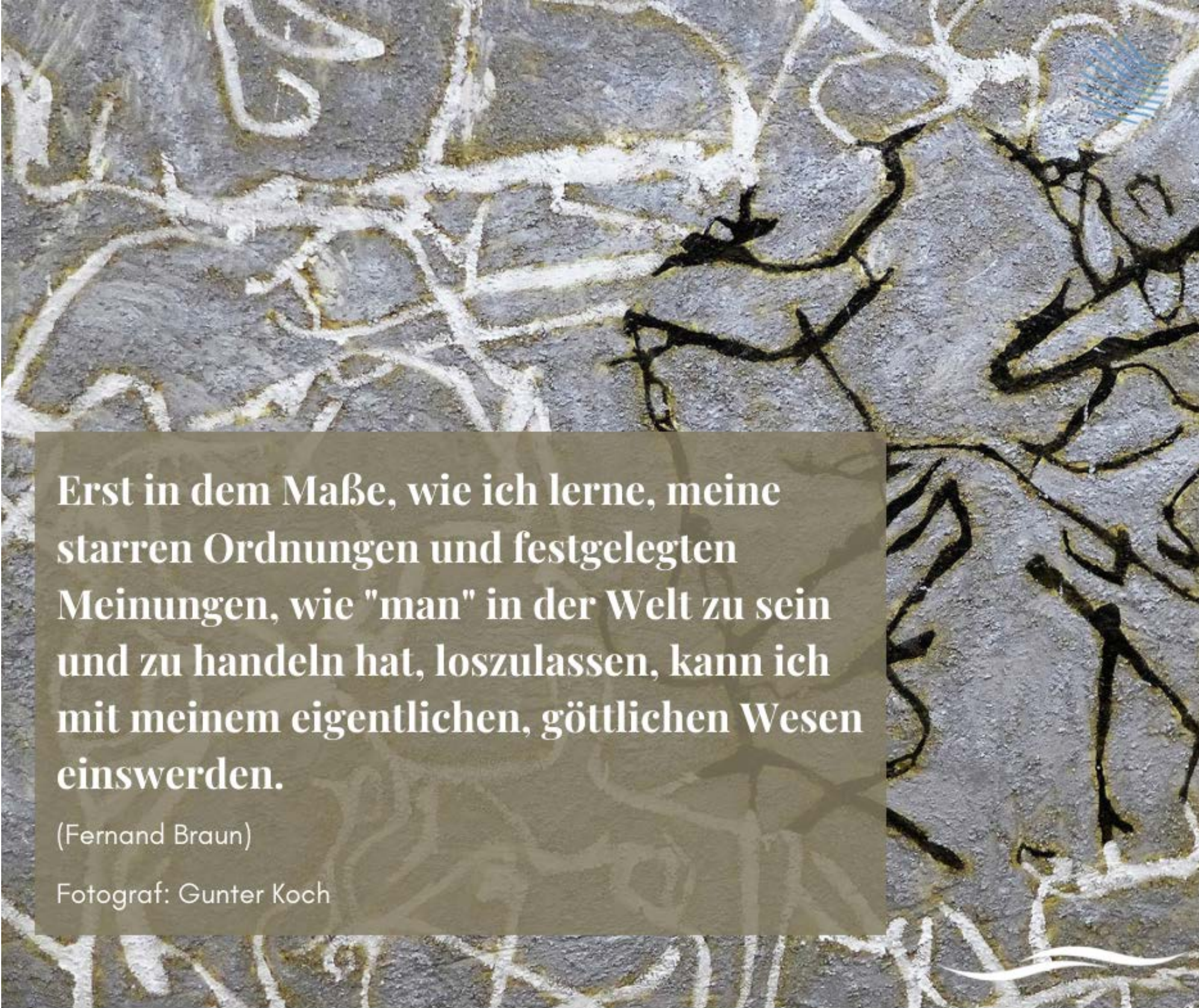
(Rumi)

Foto: Jordis Dony

SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

7

SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



Erst in dem Maße, wie ich lerne, meine starren Ordnungen und festgelegten Meinungen, wie "man" in der Welt zu sein und zu handeln hat, loszulassen, kann ich mit meinem eigentlichen, göttlichen Wesen einswerden.

(Fernand Braun)

Fotograf: Gunter Koch

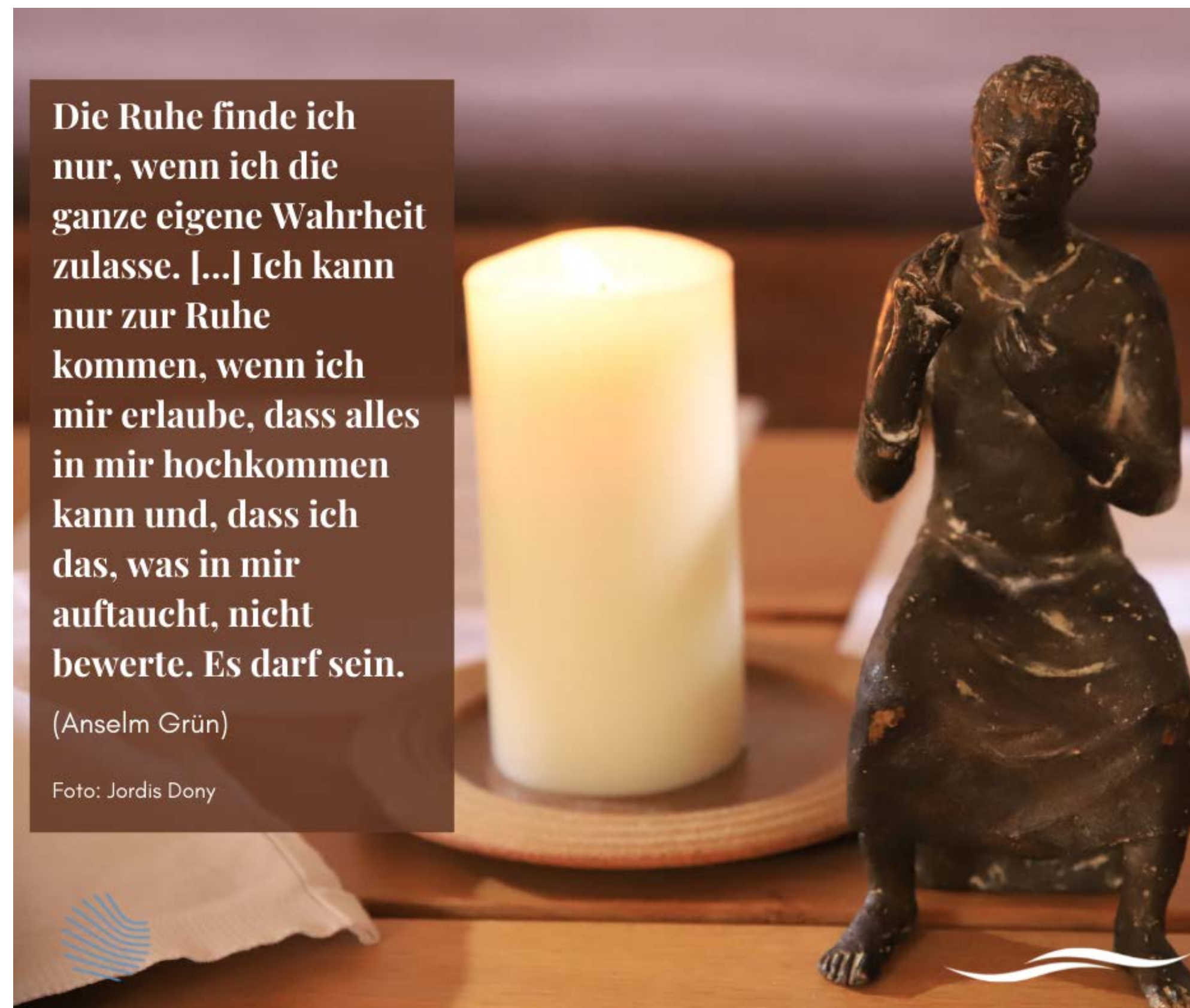
7

SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Die Ruhe finde ich nur, wenn ich die ganze eigene Wahrheit zulasse. [...] Ich kann nur zur Ruhe kommen, wenn ich mir erlaube, dass alles in mir hochkommen kann und, dass ich das, was in mir auftaucht, nicht bewerte. Es darf sein.

(Anselm Grün)

Foto: Jordis Dony



8



Das Machen-Wollen sowie das Verharren in einer bestimmten Vorstellung sind Hindernisse auf dem Weg der Einswerdung mit dem Göttlichen in mir.

(FERNAND BRAUN)

SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

8

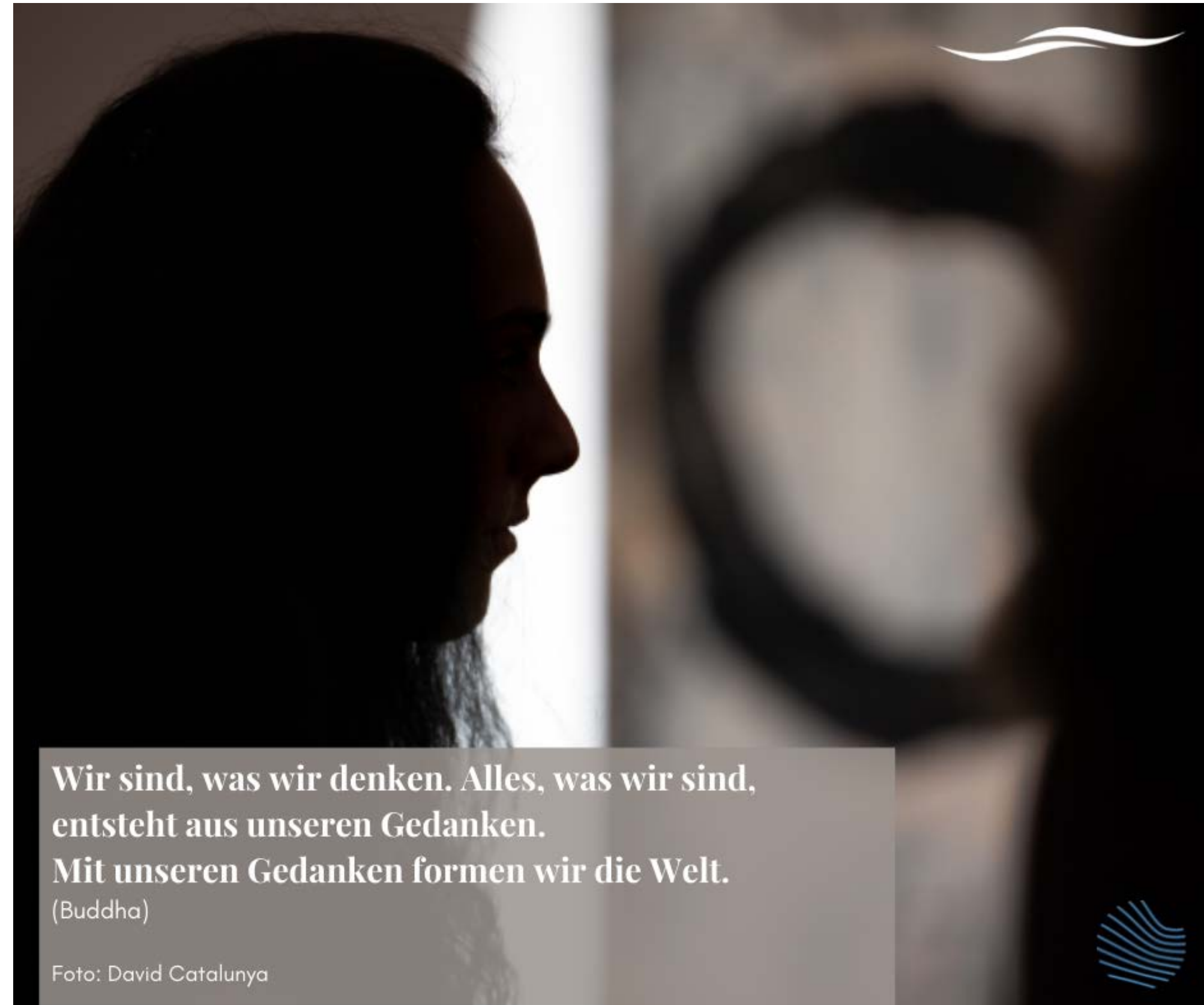


**Wenn Du dir eine Perle wünschst,
such sie nicht in einer Wasserlache.
Denn wer Perlen finden will, muss
bis zum Grund des Meeres tauchen.**
(RUMI)

SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

9

SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



9

SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Gehen im Einklang mit dem spirituellen Weg bedeutet, nicht stehen zu bleiben, Mut zur Veränderung. [...] Es ist der Weg der Hingabe. Dabei geht jeder und jede den eigenen Weg. Wenn man sich bei den Wurzeln wieder trifft, dann ist ein Stück Frieden geschaffen.

(Maria Kolek Braun und Hildegard Maria Seng)



Lausche mein Herz
lausche –
kannst du den Ton des Lebens
die Liebe spüren?
nicht hören – nicht denken
SPÜREN –
Und dich ganz verlieren,
um auf ewig getragen
dich dem Leben zu überlassen.

(Petra Wagner)

10

SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

10

Wollen wir das Leben
unmittelbar erfahren,
wollen wir spüren,
wie es in uns pulsiert
und lebt, bedarf es
des Schrittes ins
Ungewisse.

(Doris Zölls)

Foto: Jordis Dony



SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Achte gut auf diesen Tag, denn er ist das Leben!

11

SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



Achte gut auf diesen Tag, denn er ist das Leben!

11

SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



**Advent ist eine Zeit der
Erschütterung, in der der Mensch
wach werden soll zu sich selbst.**

(Alfred Delp)

Foto: Franz Nikolaus Müller

12

Wir feiern Weihnachten, auf dass diese Geburt auch in uns Menschen geschieht. Wenn sie aber nicht in mir geschieht, was hilft sie mir dann? Gerade, dass sie auch in mir geschehe, darin liegt alles.

(Meister Eckhart)

Foto: Elvira Fath

SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

12

Zu Weihnachten feiern wir die Geburt unseres wahren Selbst, eben das, was wir zutiefst schon immer sind, vor aller Leistung, vor allem Gelingen, jenseits allen Verdienstes.
(Sven Joachim Haack)

Foto: Monika Prestel

SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31