



Benediktushof 2026



Und glaube ja nicht, dass der Garten im Winter
seine Ekstase verliert. Er ist still.
Aber die Wurzeln sind aufrührerisch
ganz tief da unten.

Rumi

01
Januar
2026

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



Wenn alles um dich herum dunkel ist - schau noch mal hin. Vielleicht bist DU das Licht ...?

Rumi

01
Januar
2026

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

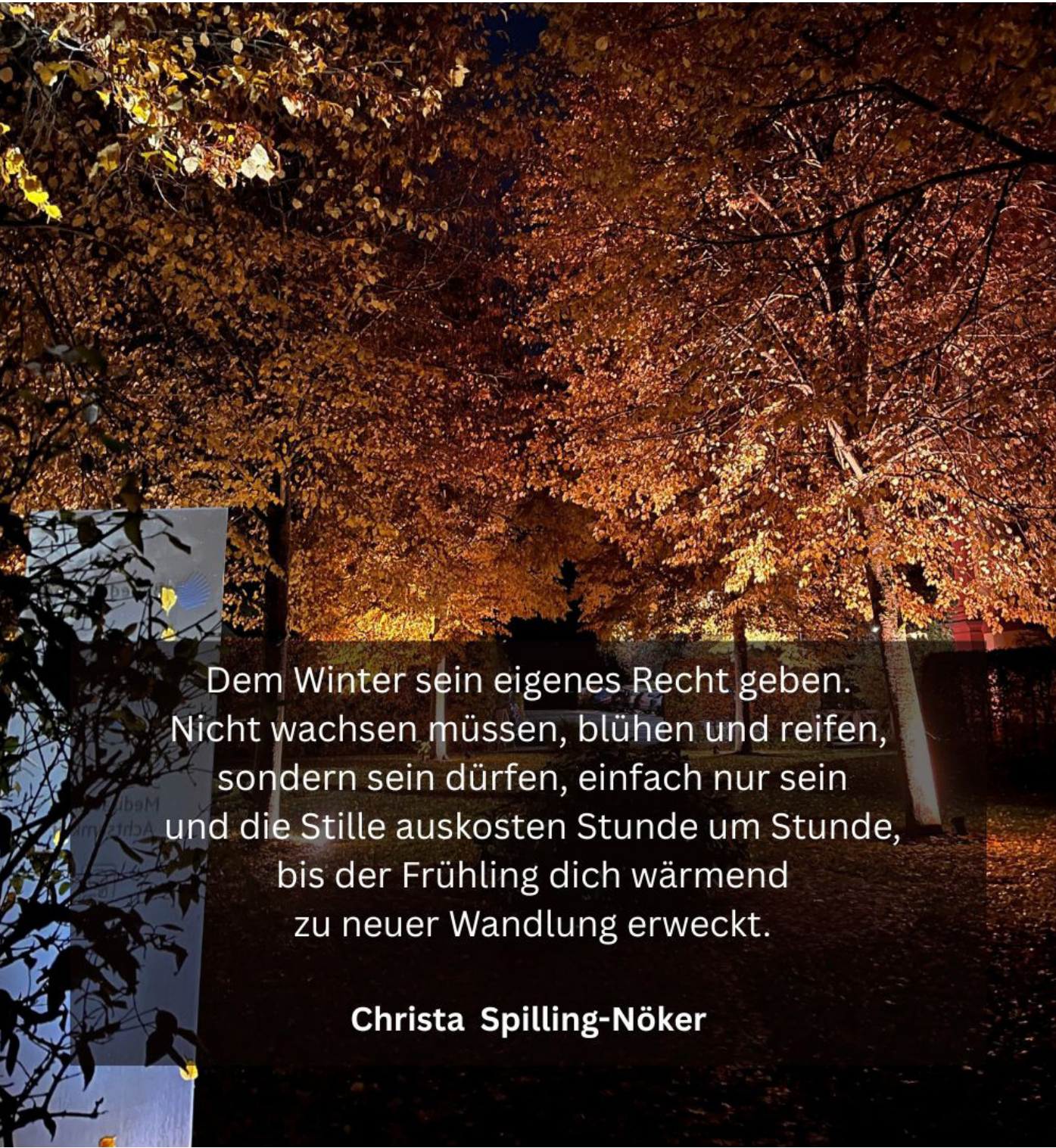


Die längste Reise ist die Reise nach innen.

Dag Hammarskjöld

02
Februar
2026

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	



Dem Winter sein eigenes Recht geben.
Nicht wachsen müssen, blühen und reifen,
sondern sein dürfen, einfach nur sein
und die Stille auskosten Stunde um Stunde,
bis der Frühling dich wärmend
zu neuer Wandlung erweckt.

Christa Spilling-Nöker

02
Februar
2026

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	



Was am meisten Liebe in euch weckt, das tut.

Teresa von Avila

03 März
2026

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



Im Zentrum unseres Wesens ruhend, begegnen wir einer
Welt, in der alles auf gleiche Art in sich ruht.
Dadurch wird der Baum zu einem Mysterium, die
Wolke zu einer Offenbarung und der Mensch
zu einem Kosmos, dessen Reichtum wir
nur in Bruchteilen erfassen.

Dag Hammarskjöld

03 März
2026

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

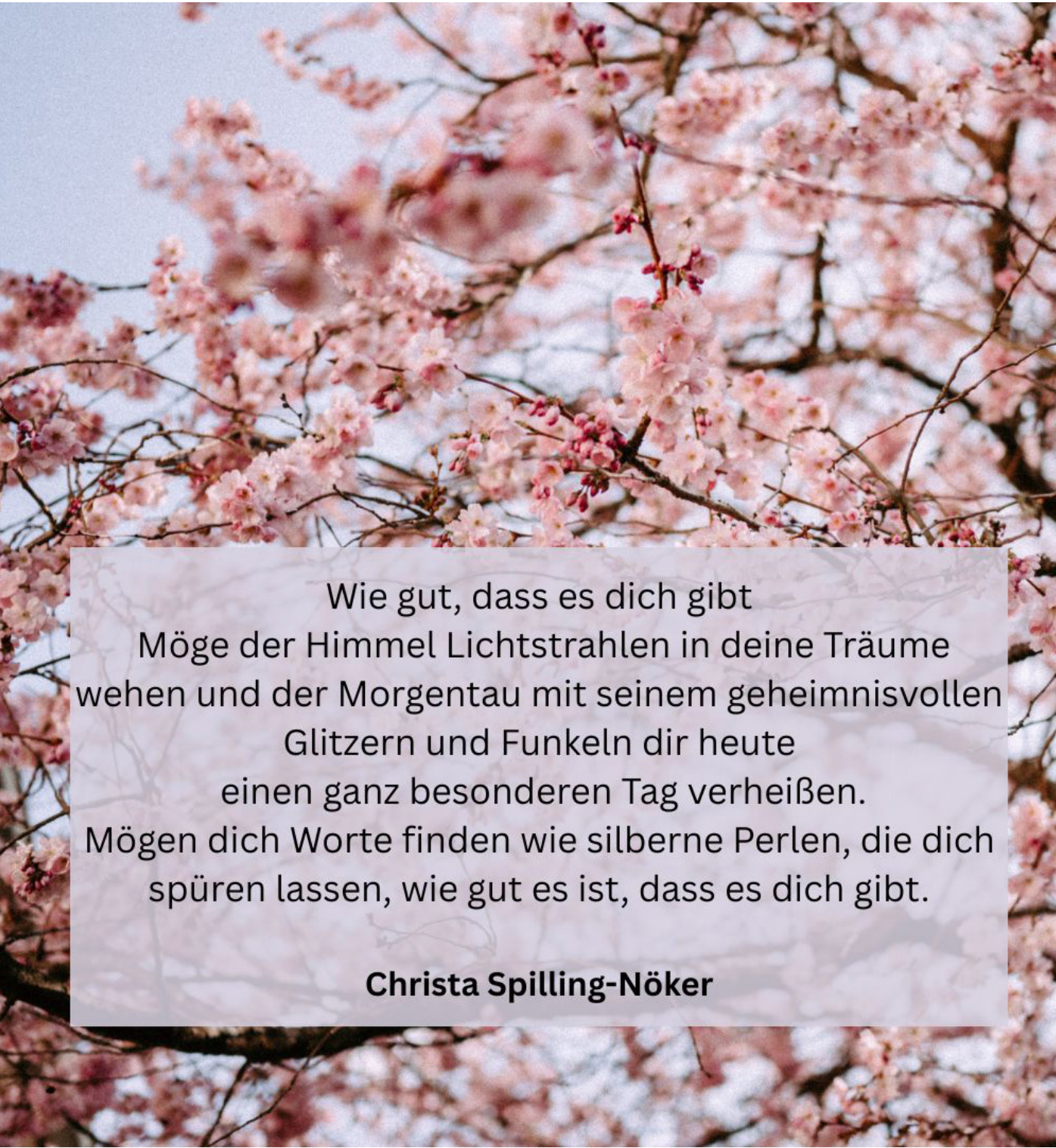


Den Menschen erregen nicht die Dinge selbst,
sondern seine Sicht der Dinge.

Epiklet

04
April
2026

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

A close-up photograph of pink cherry blossoms in full bloom, with delicate petals and dark brown branches against a soft, out-of-focus background.

Wie gut, dass es dich gibt
Möge der Himmel Lichtstrahlen in deine Träume
wehen und der Morgentau mit seinem geheimnisvollen
Glitzern und Funkeln dir heute
einen ganz besonderen Tag verheißen.
Mögen dich Worte finden wie silberne Perlen, die dich
spüren lassen, wie gut es ist, dass es dich gibt.

Christa Spilling-Nöker

04
April
2026

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Wer seine Wunden zeigt, wird geheilt.
wer sie nicht zeigt, wird nicht geheilt.

Christoph Schlingensief

05
Mai
2026

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



Du fragst mich nach meinem Körper? Die ganze Erde ist mein Körper. Und du fragst mich nach meinem Geist? Der Raum an sich ist mein Geist.

Sixin



05
Mai
2026

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Das Ziel des Menschen ist nicht, die äußerste Grenze
zu erreichen, sondern die Vollendung,
die grenzenlos ist.

Rabindranath Tagore



06 Juni
2026

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Hoffnung ist nicht die Überzeugung,
dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit,
dass etwas Sinn hat, egal, wie es ausgeht.

Vaclav Havel

06
Juni
2026

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

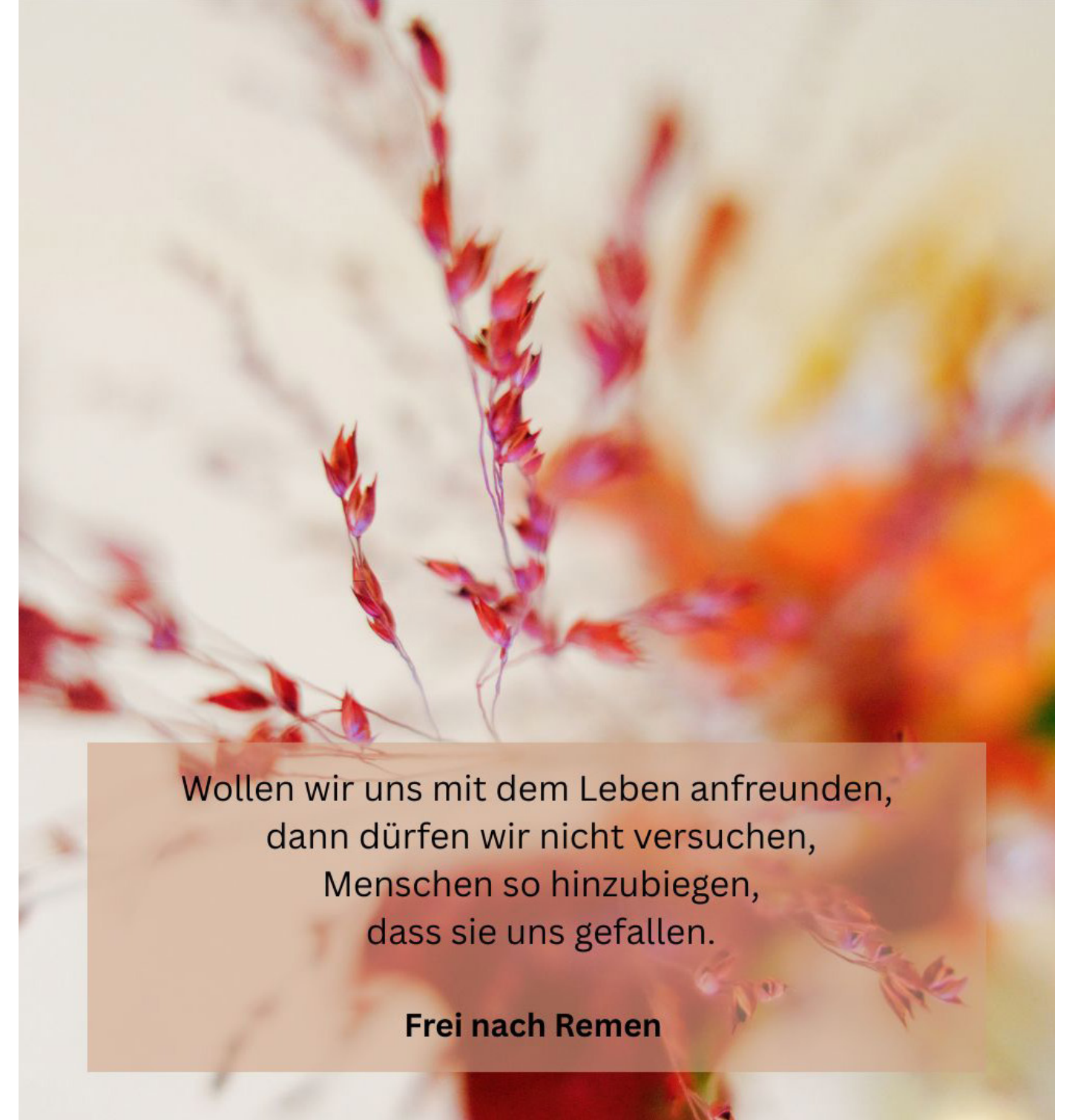


Der Schatten wird durch ein Licht überwunden,
das einen neuen Schatten wirft,
der wiederum durch das Licht überwunden wird ...

Gregor Taxacher

07
Juli
2026

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

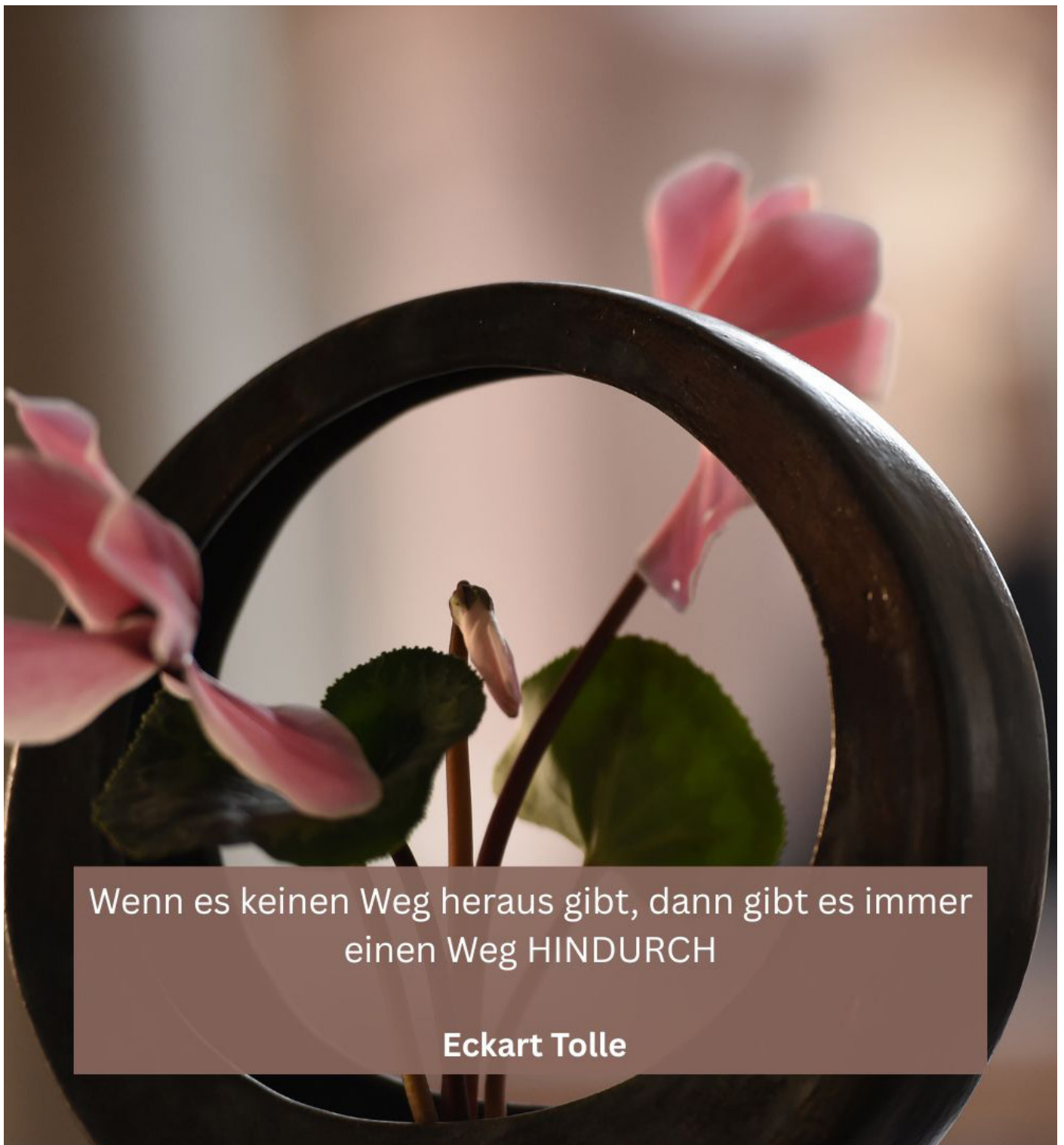


Wollen wir uns mit dem Leben anfreunden,
dann dürfen wir nicht versuchen,
Menschen so hinzubiegen,
dass sie uns gefallen.

Frei nach Remen

07
Juli
2026

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



08
August
2026

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

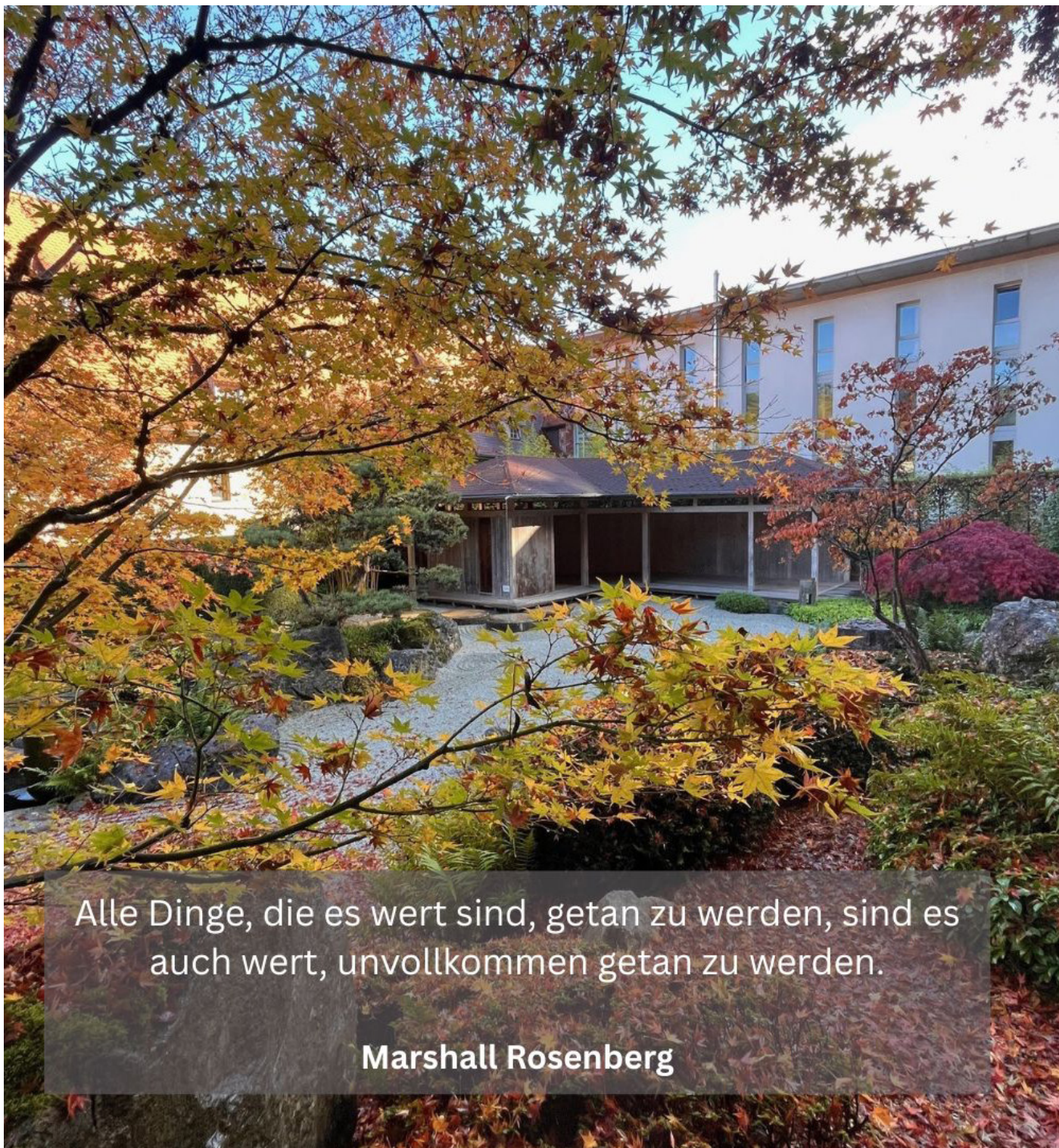
A photograph of a lit candle and a small incense burner on a wooden table. The candle is tall and white, with a small flame. The incense burner is a small, shallow, light-colored bowl with two thin sticks of incense inside. The background is blurred, showing some dark shapes.

Wenn das JETZT vollständig angenommen ist, dann
gibt es keine Hoffnung, gibt es kein Verlangen, keine
Bewegung weg oder hinzu. Es gibt dann nur Stille,
vollkommene Stille.

A. H. Almaas

08
August
2026

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



Alle Dinge, die es wert sind, getan zu werden, sind es
auch wert, unvollkommen getan zu werden.

Marshall Rosenberg

09
September
2026

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



Gib dich selbst an andere.
Übergib dich dem Leben.
Gib es auf, alles verstehen zu wollen.
Gib dich nur ganz einfach.

Shan Tao

09
September
2026

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



Es gibt etwas, was man nur an einem einzigen Ort in der Welt finden kann. Es ist ein großer Schatz; man kann ihn die Erfüllung des Daseins nennen. Und der Ort, an dem dieser Schatz zu finden ist, ist der Ort, wo man steht.

Martin Buber

10
Oktober
2026

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

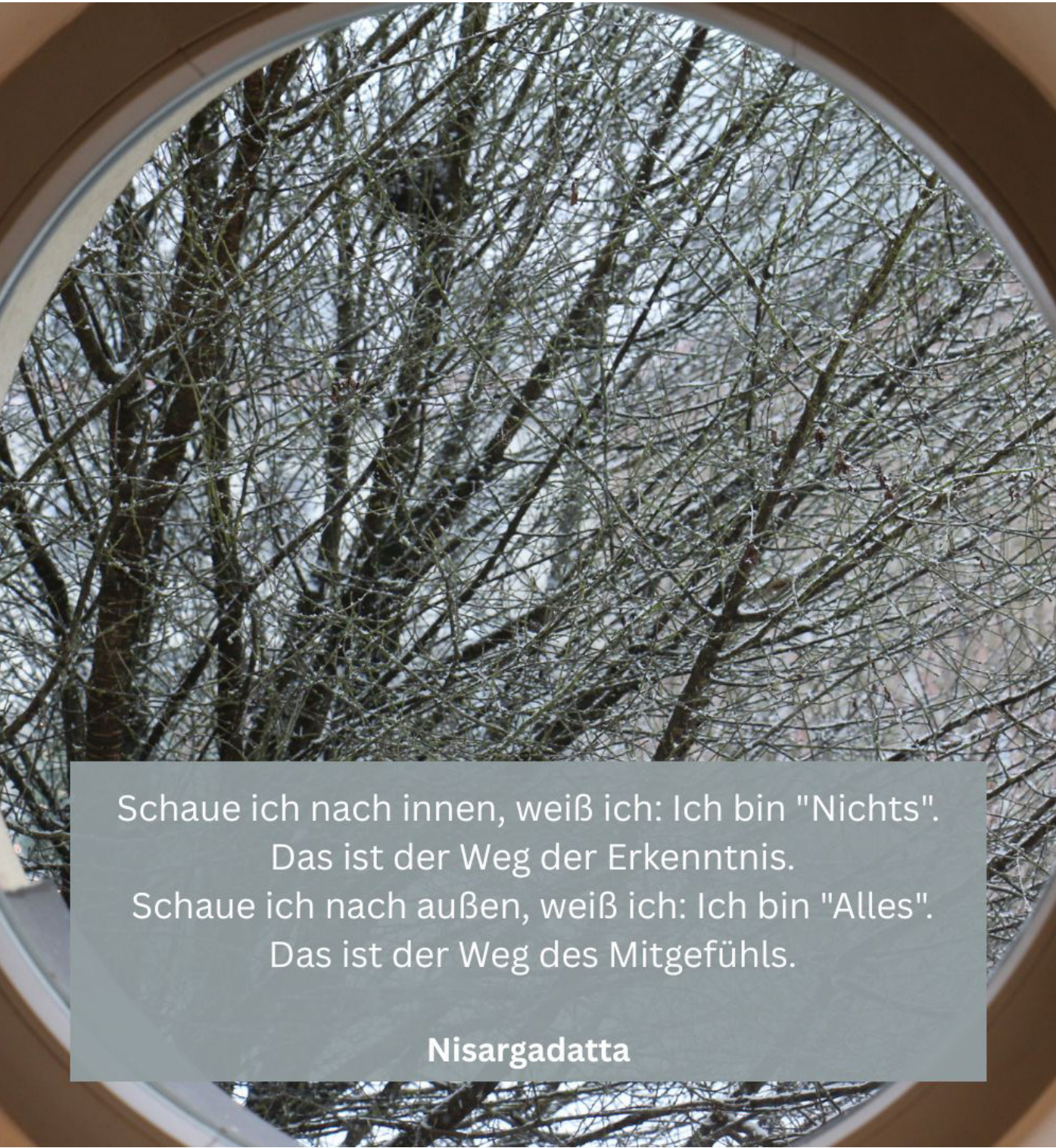
Wir müssen bereit sein, uns von dem Leben zu lösen,
das wir geplant haben, damit wir das Leben finden,
das auf uns wartet.

Joseph Campbell



10
Oktober
2026

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



Schaue ich nach innen, weiß ich: Ich bin "Nichts".
Das ist der Weg der Erkenntnis.
Schaue ich nach außen, weiß ich: Ich bin "Alles".
Das ist der Weg des Mitgefühls.

Nisargadatta

11
November
2026

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						



Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht, unsere Reaktion zu wählen. In unserer Reaktion liegen unser Wachstum und unsere Freiheit.

Victor Frankl

11
November
2026

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						



Es gibt kein gutes oder schlechtes Meditieren; es gibt nur das Gewahrsein oder den Mangel an Gewahrsein dafür, was in unserem Leben vor sich geht.

Charlotte Joko Beck

12
Dezember
2026

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



Jemand, der seine wahre Natur sieht, erfährt, dass er
das Christus-Bewusstsein von Anfang an hatte.
Wir feiern Weihnachten, damit wir bei all unserer
Plumpheit doch merken, dass wir göttlichen
Ursprungs sind.

Willigis Jäger

12
Dezember
2026

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			