



Zermatt, Kanton Wallis



Türlersee, Kanton Zürich



Mauensee, Kanton Luzern



Aeugst, Kanton Zürich



Verzascatal, Kanton Tessin



Filisur-Preda, Kanton Graubünden

ཡ་ཀོབ་ཀྱི་དགོན་མཚོག་ཁོང་ནས་སྐྱབས་རོགས་
 ཐོབ་མཁན་ཚོ་དང། གཙོ་བོ་དགོན་མཚོག་དེ་ཚོའི་
 དགོན་མཚོག་ལ་སློབ་གཏང་བྱེད་མཁན་བདེའོ།
 གསུང་མགུར་ ༡༩༩: ༥

མདོར་ན། དད་པ་དང་། རེ་བ། བྱམས་པ་
 གསུམ་པོ་གནས་ཡོད་ཀྱང་། དེ་ཚོའི་ནང་ནས་
 མཚོག་ཏུ་སྐྱུར་བ་ནི་བྱམས་པའོ།
 ཀོ་རེན་བྱ་བ་དང་གོ། ༡༩:༡༩

རེ་བ་བརྟེན་ནས་དགའ་བ་དང་། སྐྱག་བསྐྱེད་
 མྱོང་དུས་བཟོད་པ་སྐྱོམ། སློབ་ལམ་ལ་རྟུག་ཏུ་
 གནས་པར་གྱིས་ཤིག།
 རོ་ལྷ་བ། ༡༩:༡༩

Calendars are available in more than 50 languages



Calendars
 Bibles
 Books
 Booklets
 Many languages

Select your language
 Films
 Online Bibles
 Audio Bibles
 Many weblinks



<https://medien.meos.ch>

www.inyourlanguage.org



Matterhorn, Kanton Wallis



Pfäffikersee, Kanton Zürich



Aletscharena, Kanton Wallis



Engadin, Kanton Graubünden



Ägerisee, Kanton Zug



Bremgarten, Kanton Aargau

German – Tibetan

ISBN :978-3-03898-121-3



Ich aber setze mein Vertrauen auf dich, meinen Herrn; dir nahe zu sein, ist mein ganzes Glück. Ich will weitersagen, was du getan hast.

Psalm 73,28

འོན་ཀྱང་ང་ནི་དཀོན་མཆོག་ཉེ་འགྲམ་དུ་གནས་ཆུ་ལེགས་པ་དང་།
 ལྷ་ན་མེད་པའི་དཀོན་མཆོག་གི་སྤྱང་སྐྱོབ་པའི་ཐོབ་ཆུ།
 ཁོང་གི་མཛོད་པ་ཐམས་ཅད་བཤད་ཆུ་དེ་ནི་
 ངའི་ཕྱིར་ཇི་འདྲ་མཚར་ཆེ་བ་ཡིན།

གསུང་འགྲུར་ ༧༣: ༢༨



Januar

2024

ལྷ་བ་དང་ཕོ།

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
so ཉི་མ	mo ལྷ་བ།	di མིག་མར།	mi ལྷག་པ།	do ཕུར་བ།	fr པ་སངས།	sa སྤོན་པ།	so ཉི་མ	mo ལྷ་བ།	di མིག་མར།	mi ལྷག་པ།	do ཕུར་བ།	fr པ་སངས།	sa སྤོན་པ།	so ཉི་མ	mo ལྷ་བ།	di མིག་མར།	mi ལྷག་པ།	do ཕུར་བ།	fr པ་སངས།	sa སྤོན་པ།
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31										

Hoffnung | རེ་བ།



**Dieser Tag gehört unserem Gott.
Lasst den Mut nicht sinken,
denn die Freude am Herrn
gibt euch Kraft!**
Nehemia 8,10

དེ་རིང་ནི་ཉིན་ཞག་དམ་པ་ཞིག་ཡིན་པས། རྟུང་ཚིས་མུ་ངན་མ་བྱེད་
ཅིག་གཙོ་བོ་དཀོན་མཚོག་ནས་ཐོབ་པའི་དགའ་སྤྱོད་ཚེན་པོས་རྟུང་ཚོ་
ལབས་བདེ་ཞིང་ལུས་སྟོབས་རྒྱས་པར་འགྱུར་རོ།
ཞེ་ཉེ་མ་ལྷ། ༤: ༡༠



Februar

2024

ལྷ་བ་གཉིས་པ།

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
so	mo	di	mi	do	fr	sa	so	mo	di	mi	do	fr	sa	so	mo	di	mi	do	fr	sa	
ཉི་མ	ལྷ་བ།	མིག་མར།	ལྷག་པ།	ལུང་བ།	པ་སངས།	སྟེན་པ།	ཉི་མ	ལྷ་བ།	མིག་མར།	ལྷག་པ།	ལུང་བ།	པ་སངས།	སྟེན་པ།	ཉི་མ	ལྷ་བ།	མིག་མར།	ལྷག་པ།	ལུང་བ།	པ་སངས།	སྟེན་པ།	
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29										

Hoffnung | རེ་བ།



Jesus Christus ist das Ebenbild
des unsichtbaren Gottes, der
Erstgeborene vor aller Schöpfung.
In ihm wurde alles geschaffen.

Kolossenerbrief 1,15

སྐྱབས་མགོན་ཡེ་ཤུ་ནི་མིག་གིས་མཐོང་མི་རུས་པའི་དགོན་
མཚོག་གི་སྣང་བརྟན་ཡིན་ལ། འཇིག་རྟེན་དུ་བཀོད་པའི་
དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཚོན་ལ་འབྲུངས་ཡོད་པའོ།།

ཀོ་ལོ་སྤུ་བཀ ༡: ༡༥



März

2024

ལྷན་བཀུགས་པ།

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16					
so ཉི་མ	mo ལྷན་བཀ	di མིག་མར	mi ལྷན་བཀ	do ལུང་བཀ	fr པ་སངས།	sa མེན་བཀ	so ཉི་མ	mo ལྷན་བཀ	di མིག་མར	mi ལྷན་བཀ	do ལུང་བཀ	fr པ་སངས།	sa མེན་བཀ	so ཉི་མ	mo ལྷན་བཀ	di མིག་མར	mi ལྷན་བཀ	do ལུང་བཀ	fr པ་སངས།	sa མེན་བཀ	
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							

Hoffnung | རེ་བ།



Hab keine Angst und lass dich durch nichts erschrecken; denn ich, der Herr, dein Gott, bin bei dir, wohin du auch gehst!

Josua 1,9

ཁྱོད་འཛིགས་པ་དང་སེམས་ཤུགས་མ་ཚགས་ཤིག་གང་ལགས་ཟེར་ན། ཁྱོད་གང་དུ་
 ཕྱིན་རུང་ང་གཙོ་བོ་དཀོན་མཚོག་ཁྱོད་ཀྱི་དཀོན་མཚོག་ཁྱོད་དང་མཉམ་དུ་ཡོད།
 མ་འཛིགས་དང་སྐྱོང་མ་ཚུངས་ཞིག་ཁྱོད་གང་དུ་འགྲོ་ཡང་ང་ཡ་ཉི་
 མ་ཁྱོད་ཀྱི་དཀོན་མཚོག་ནི་ཁྱོད་དང་ལྷན་དུ་འགྲོགས་སོ།
 ཡོ་སྤྱོད་ ༡: ༩



April

2024

ལྷ་བ་བཞི་པ།

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
so ཉི་མ	mo ལྷ་བ།	di མིག་མར།	mi ལྷག་པ།	do ལུར་བྲ།	fr པ་སངས།	sa སྤོན་པ།	so ཉི་མ	mo ལྷ་བ།	di མིག་མར།	mi ལྷག་པ།	do ལུར་བྲ།	fr པ་སངས།	sa སྤོན་པ།	so ཉི་མ	mo ལྷ་བ།	di མིག་མར།	mi ལྷག་པ།	do ལུར་བྲ།	fr པ་སངས།	sa སྤོན་པ།
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30											

Hoffnung | རེ་བ།



«Wer diese meine Worte hört und sich nach ihnen richtet, der gleicht einem klugen Mann, der sein Haus auf Fels baut», sagt Jesus.

Matthäus 7,24

བདག་གིས་སྐྱེས་པའི་བཀའ་འདི་དག་སྲུ་ཞིག་གིས་ཐོས་ཤིང་དེ་བཞིན་
 ཏུ་བསྐྱབས་ན། དེ་ནི་མི་སྣོ་རིག་ཅན་ཞིག་གིས་རྩི་མ་བོང་གི་སྤོང་ཏུ་
 ཁང་པ་བརྩོས་པ་དང་འདྲ་ཞེས་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུས་འདི་ལྟར་གསུངས་སོ།།
 མང་ལྷ་ ༡: ༡༤



Mai

2024

ལྷ་བ་ལྷ་པ།

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
so	mo	di	mi	do	fr	sa	so	mo	di	mi	do	fr	sa	so	mo	di	mi	do	fr	sa	
ཉི་མ	ལྷ་པ།	མིག་མར།	ལྷག་པ།	ལུང་བ།	པ་སངས།	སྤོང་པ།	ཉི་མ	ལྷ་པ།	མིག་མར།	ལྷག་པ།	ལུང་བ།	པ་སངས།	སྤོང་པ།	ཉི་མ	ལྷ་པ།	མིག་མར།	ལྷག་པ།	ལུང་བ།	པ་སངས།	སྤོང་པ།	
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31									

Hoffnung | རེ་བ།



Hab Erbarmen, Herr, mein Gott,
 ich weiss nicht mehr weiter!
 Meine Augen sind müde vom
 Weinen, ich bin völlig am Ende.
 Psalm 31,10

ཀྱེ་བདག་གི་དགོན་མཚོག་ཡ་ཉི་མེ་ལགས། ང་ནི་བསྐལ་བས་བྱིས་སྤིང་རྗེ་
 མཛོད་རོགས་གནང་དང་། ཚོར་ཀམ་ང་ཡི་མིག་དང་ལྷུས་སེམས་རྒྱས་ཀྱང་།
 ང་ཡི་ཚིན་སྐྱུག་དང་ལོ་རྒྱུས་ལུག་ཞིང་ཚར་བས།
 ཉེས་པའི་རྐྱེན་གྱིས་ཤིང་ཚག་རྩས་པ་སྐམས་སོ།།
 བསྐྱེད་ལུགས་ ༣༡: ༩



Juni

2024

ལྷ་བ་རྒྱལ་པ།

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
so ཉི་མ	mo ལྷ་བ།	di མིག་མར།	mi ལྷུག་པ།	do ལུར་བ།	fr པ་སངས།	sa སྤེན་པ།	so ཉི་མ	mo ལྷ་བ།	di མིག་མར།	mi ལྷུག་པ།	do ལུར་བ།	fr པ་སངས།	sa སྤེན་པ།	so ཉི་མ	mo ལྷ་བ།	di མིག་མར།	mi ལྷུག་པ།	do ལུར་བ།	fr པ་སངས།	sa སྤེན་པ།	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30							

Hoffnung | རེ་བ།



Soweit es möglich ist und von euch abhängt, lebt mit allen Menschen in Frieden. Verschafft euch nicht selbst Recht, liebe Freunde!

Römer 12,18

ཀྲུ་གྲོགས་པོ་ལགས། གཤམ་ཉེ་ཁྱོད་རང་གིས་བསྐྱབ་
 ལུས་བ་ཡིན་ན། གང་ལུས་ཅི་ལུབ་ཀྱིས་མི་ཐམས་ཅད་
 ལ་འཕྲིག་མཐུན་ཡོང་བར་བྱ་དགོས།

རོ་ལྷ་བཀ ༡༨: ༡༨



Juli **2024** **ཟླ་བ་བདུན་པ།**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
so ཉི་མ	mo ཟླ་བ།	di མིག་མར།	mi ལྷག་པ།	do ལུར་བྱ།	fr པ་སངས།	sa མེན་པ།	so ཉི་མ	mo ཟླ་བ།	di མིག་མར།	mi ལྷག་པ།	do ལུར་བྱ།	fr པ་སངས།	sa མེན་པ།	so ཉི་མ	mo ཟླ་བ།	di མིག་མར།	mi ལྷག་པ།	do ལུར་བྱ།	fr པ་སངས།	sa མེན་པ།
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31										

Hoffnung | རེ་བ།



Freuen dürfen sich alle, denen der Herr ihr Unrecht vergeben und ihre Verfehlungen zugedeckt hat!

Römer 4,7

གང་གི་ཉེས་པ་བསལ་བས་བྱིན་རྒྱབས་ཆེ།
གང་གི་མྱིག་པ་བཀའ་བས་མི་དེ་བདེ།

རྩ་ལུགས་ ༤: ༧



August

2024

སྐབ་བརྒྱད་པ།

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
so	mo	di	mi	do	fr	sa	so	mo	di	mi	do	fr	sa	so	mo	di	mi	do	fr	sa	
ཉི་མ	ཟླ་བ།	མིག་མར།	ལྷག་པ།	ལུང་བ།	པ་སངས།	སྤོང་པ།	ཉི་མ	ཟླ་བ།	མིག་མར།	ལྷག་པ།	ལུང་བ།	པ་སངས།	སྤོང་པ།	ཉི་མ	ཟླ་བ།	མིག་མར།	ལྷག་པ།	ལུང་བ།	པ་སངས།	སྤོང་པ།	
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31								

Hoffnung | རེ་བ།



Jesus sagt: «Ich bin der gute Hirt.
Ich kenne meine Schafe und sie
kennen mich, so wie der Vater
mich kennt und ich ihn kenne.»

Johannes 10,14

གཙོ་བོ་ཡི་ཤུས་འདི་སྐད་དུ། ང་རང་ནི་ལྷག་ཇི་བཟང་པོ་ཡིན་
ཏེ། ངས་རང་གི་ལྷག་རྒྱལ་ས་ལོ་ཤེས་ཤིང་།
ངའི་ལྷག་རྒྱལ་གྱིས་ཀྱང་ང་རང་ལོ་ཤེས་པ་ཡིན།།

ཡོ་ཏ་ནན་ ༡༠: ༡༤



September

2024

ཟླ་བ་དགུ་པ།

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
so	mo	di	mi	do	fr	sa	so	mo	di	mi	do	fr	sa	so	mo	di	mi	do	fr	sa
ཉི་མ	ཟླ་བ།	མིག་མར།	ལྷག་པ།	ལུང་བ།	པ་སངས།	སྟེན་པ།	ཉི་མ	ཟླ་བ།	མིག་མར།	ལྷག་པ།	ལུང་བ།	པ་སངས།	སྟེན་པ།	ཉི་མ	ཟླ་བ།	མིག་མར།	ལྷག་པ།	ལུང་བ།	པ་སངས།	སྟེན་པ།
22	23	24	25	26	27	28	29	30												

Hoffnung | རེ་བ།



Jesus sagt: «Freuen dürfen sich alle, die trauern, denn sie werden Trost finden.»

Matthäus 5,4

གཙོ་བོ་ཡི་ལུས་འདི་སྐད་དུ། ལྷ་ངན་ཅན་རྣམས་བདེའོ། །
 ཁོང་རྣམས་ལ་སྤྱགས་པའི་སེམས་གསོ་འཕྲོག་པར་ཤོག།
 ཞེས་གསུངས་སོ།།

མད་སྟོ ༥: ༤



Oktober

2024

སྐབ་བསུ་བ།

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19		
so ཉི་མ	mo ཟླ་བ།	di མིག་མར།	mi ལྷག་པ།	do ལུང་བ།	fr པ་སངས།	sa སྟེན་པ།	so ཉི་མ	mo ཟླ་བ།	di མིག་མར།	mi ལྷག་པ།	do ལུང་བ།	fr པ་སངས།	sa སྟེན་པ།	so ཉི་མ	mo ཟླ་བ།	di མིག་མར།	mi ལྷག་པ།	do ལུང་བ།	fr པ་སངས།	sa སྟེན་པ།	
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31										

Hoffnung | རེ་བ།



Seid zufrieden mit dem, was ihr habt.
 Denn Gott hat uns versprochen:
 «Niemand werde ich dir meine Hilfe
 entziehen, nie dich im Stich lassen.»
 Hebräer 13,5

ཁྱོད་རྣམས་པས་རང་ཉིད་ལ་གང་ཡོད་པ་དེར་ཡིད་ཚིམ་པར་བྱའོ།།
 ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། དགོན་མཚོག་གིས་འདི་སྐད་དུ། བདག་གིས་རྒྱན་
 ཏུ་ཁྱོད་རང་མི་འདོར་ཞིང་།། རང་ཡང་ཁྱོད་རང་བསྐྱུར་
 བར་མི་བྱེད་དོ།། ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་རོ།།
 མི་བའི་བ་ ༡༣: ༥



November

2024

ལྷ་བ་བརྒྱ་གཅིག་པ།

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16					
so ཉི་མ	mo ལྷ་བ།	di མིག་མར།	mi ལྷག་པ།	do ལུར་བ།	fr པ་སངས།	sa མྱེན་པ།	so ཉི་མ	mo ལྷ་བ།	di མིག་མར།	mi ལྷག་པ།	do ལུར་བ།	fr པ་སངས།	sa མྱེན་པ།	so ཉི་མ	mo ལྷ་བ།	di མིག་མར།	mi ལྷག་པ།	do ལུར་བ།	fr པ་སངས།	sa མྱེན་པ།	
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30								

Hoffnung | རེ་བ།



Wir haben unsere Heimat im Himmel.
 Von dort erwarten wir auch Jesus
 Christus, unseren Herrn und Retter.
 Philipper 3,20

བདག་ཅག་ནི་ནམ་མཁའི་ཞིང་ཁམས་ཀྱི་འབངས་མི་
 ཡིན་ལ། ཡང་སྐྱབས་མགོན་ཏེ་གཙོ་བོ་ཡི་ཤུ་མྱ་ཤི་ཀ་
 སེབས་ཡོང་བར་རེ་བ་ཆེན་པོས་སྐྱག་པ་ཡིན།།
 སི་ཨོ་བ་པི་པ། ༣: ༢༠



Dezember

2024

ལྷ་བ་བརྩུ་གཉིས་པ།

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
so	mo	di	mi	do	fr	sa	so	mo	di	mi	do	fr	sa	so	mo	di	mi	do	fr	sa
ཉི་མ	ལྷ་བ།	མིག་མར།	ལྷག་པ།	ལུང་བ།	པ་སངས།	སྟེན་པ།	ཉི་མ	ལྷ་བ།	མིག་མར།	ལྷག་པ།	ལུང་བ།	པ་སངས།	སྟེན་པ།	ཉི་མ	ལྷ་བ།	མིག་མར།	ལྷག་པ།	ལུང་བ།	པ་སངས།	སྟེན་པ།
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31											

Hoffnung | རེ་བ།

Der gute Hirte

Psalm 23 – ein Psalm Davids

Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts fehlen.
Er lässt mich auf saftigen Wiesen weiden
und führt mich ans ruhige Wasser. Er erfrischt
meine Seele mit neuer Kraft. Er leitet mich auf
sicheren Wegen, denn dafür steht sein Name.

Auch wenn ich durchs dunkelste Tal gehen muss,
fürchte ich kein Unglück, denn du bist bei mir.
Dein Hirtenstab gibt mir Schutz und Trost.
Du deckst mir den Tisch vor den Augen
meiner Feinde. Du salbst mein Haupt mit Öl,
um mich als deinen Gast zu ehren, und du
füllst meinen Becher, bis er überfließt.

Deine Güte und Liebe begleiten mich an jedem
Tag meines Lebens; und ich bleibe für immer
in deinem Haus.

ལུག་རྗེ་བཟང་པོ།

གསུང་མགུར་ཉེར་གསུམ་པ། – ལྷུ་པོ་དུ་བེད་ཀྱི་གསུང་མགུར།

གཙོ་བོ་ནི་ང་ཡི་རྗེ་བོ་ཡིན་ཏེ། །
ང་ལ་མི་འདད་བ་ཅི་ཡང་མེད་དོ། །
ཁོང་གིས་རྩ་ཐང་སྣོན་པོར་ང་ཉལ་འཇུག། །
དལ་འབབ་རྒྱ་ཡི་ངོགས་སུ་ང་བྲིད་མཛད། །
ཁོང་གིས་ང་ཡི་སེམས་ནི་སྐར་གསོལ་མཛད། །
ཁོང་གི་མཚན་ཕྱིར་དང་པོའི་ལམ་དུ་བྲིད། །
འཆི་བས་སྐྱིབ་པའི་ཡུལ་ལྷང་ང་འགྲིམས་ཀྱང་། །
བྱིད་དང་བྱིད་ཀྱི་ཕྱག་ཁར་དབྱུག་པ་རྣམས། །
ང་དང་ནམ་ཡང་མཉམ་དུ་གནས་བས་ན། །
འཛིགས་པའི་ཚོམ་ཀུན་དེ་ལ་ཞིང་མི་འགྱུར། །
དག་པོའི་མདུན་དུ་ང་ལ་གསོལ་སྟོན་བཤམས། །
མགོ་ལ་སྐྱུ་བྱུགས་བྱིན་རྒྱབས་པོར་ཡང་ལུད། །
བྱམས་བརྗེ་བཀའ་དྲིན་ཚོགས་ཉལ་ཏུ་གནས། །
གཙོ་བོའི་པོ་བྲང་ནང་དུ་ནམ་ཡང་སྟོད། །



Select your language

- Films
- Online Bibles
- Audio Bibles
- Many weblinks

www.inyourlanguage.org



Hope Calendars is a MEOS project

in partnership with Licht im Osten, Switzerland
© 2024 by MEOS Interkulturell
and Licht im Osten, Switzerland
Photos: © by Samuel Griner (main photos)
Makro photos: S. Griner, Hans Ueli Beereuter

<https://medien.meos.ch>

MEOS Calendars – German combined with a language below

* Für Deutschsprechende wählen Sie die geeignetste Kombination, z.B. Deutsch mit Französisch, Italienisch, Englisch ...

Albanian	Italian *	Slovak
Arabic	Japanese	Slovenian
Amharic	Korean	Somali
Bengali	Kurdish Kurmanji	Spanish
Bulgarian	Kurdish Sorani	Tagalog (Philippines)
Chinese	Lithuanian	Tamil
Croatian	Macedonian	Thai
Czech	Mongolian	Tibetan
Dari (Afghanistan)	Montenegrin	Tigrinya (Eritrea)
English *	Persian/Farsi (Iran)	Turkish
French *	Polish	Ukrainian
Greek	Portuguese	Urdu (Pakistan)
Gujarati	Punjabi	
Hindi	Romanian	French-Arabic
Hungarian	Russian	French-English
Indonesian	Serbian (cyrillic fonts)	

Space for your message: