



Sihl, Kanton Zürich



Fiescheralp/Eggishornbahn, Kant. Wallis



Vierwaldstättersee, Kanton Luzern



Hirzel, Kanton Zürich



Halbinsel Au, Kanton Zürich



Aletschgletscher, Kanton Wallis



Kappelbrücke, Kanton Luzern



Gastlosen-Jaun, Kanton Bern



Zürichsee, Kanton Zürich



Gemmipass, Kanton Bern



Ennetmoos, Kanton Nidwalden



Bremgarten, Kanton Aargau

ཡ་ཀོབ་ནི་དཀོན་མཆོག་གི་སྒྲོང་ས་གྲོགས་ཡིན་པ་
དང་། སྤྱི་ཡིས་རང་གི་དཀོན་མཆོག་ཡ་སྤྱོད་ལ།
རེ་བ་བྱེད་པའི་མི་དེ་བདེ་བ་ཡིན།།
གསུང་མགུར 146:5

དད་པ་དང་། རེ་བ། བྱམས་པ་གསུམ་པོ་གནས་
ཡོད་ཀྱང་། དེ་ཚོའི་ནང་ནས་མཆོག་ཏུ་གྱུར་བ་
ནི་བྱམས་པ་འོ།
ཀོ་རིན་གྱི་པ་དང་པོ། 13:13

རེ་བ་བརྟེན་ནས་དགའ་བ་དང་། སྤྱི་བསྐྱེད་
སྒྲོང་དུས་བཟོད་པ་སྒྲོམ། སྒྲོན་ལམ་ལ་རྟག་ཏུ་
གནས་པར་གྱིས་ཤིག
རོ་སྤྲོ་བ། 12:12

Calendars are available in more than 40 languages



Calendars
Bibles
Books
Booklets
Many languages

Select your language
Films
Online Bibles
Audio Bibles
Many weblinks



<https://medien.meos.ch>

www.inyourlanguage.org

German – Tibetan

ISBN :978-3-03898-121-3



Lass mich schon früh am Morgen erfahren, dass du es gut mit mir meinst, denn ich vertraue dir, mein Gott. Zeige mir den Weg, den ich gehen soll.
Psalm 143,8

ང་རང་ཁྱེད་ལ་བརྟེན་པས་ནངས་སྡུ་མོར།
ཁྱེད་ཀྱི་བྱ་མས་བཞེའི་གཏམ་དེ་ཐོས་པར་མཛོད།
བདག་གི་སེམས་པ་ཁྱེད་ལ་བཙུང་བའི་བྱིར།
འོས་བའི་བཀོད་ལམ་ང་ལ་སྟོན་པར་མཛོད།
གསུང་མཁུར། 143:8



Januar 2026 ཟླ་བ་དང་པོ།

				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	ཕུར་བྱ	པ་སངས།	སྟེན་པ	ཉི་མ	ཟླ་བ	མིག་མར	ལྷག་པ	ཕུར་བྱ	པ་སངས།	སྟེན་པ	ཉི་མ	ཟླ་བ	མིག་མར	ལྷག་པ	ཕུར་བྱ	པ་སངས།	སྟེན་པ	
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31								
														Hoffnung							ཉི་མ



Gott, der Herr, ist treu.
Er wird euch stärken und vor
dem Bösen beschützen.

2. Thessalonicher 3,3

གཙོ་པོ་ནི་ཡིད་རྟོན་ཅང་བ་ཡིན་པས། ཁོང་གིས་ཁྱེད་ཀྱིས་
ཀྱི་དད་སེམས་བརྟན་པོར་མཛད་ཅིང་བདུད་ངན་
དེ་ལས་བསྐྱེད་ནས་སྦྱོབ་ངེས་ཡིན།
ཐེ་ཝ་ལོ་ནེ་གེ་པ་གཉིས་པ། 3:3



Februar

2026

ཟླ་བ་གཉིས་པ།

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

Hoffnung | རེ་བ།



Wer zu anderen gütig ist, tut sich
selber wohl. Wer grausam ist,
tut sich selber weh.

Sprüche 11,17

སྒྲིང་རྩེ་ཅན་གྱིས་རང་ལ་ཕན་འདོགས་གིང།
གཏུག་ཚུད་ཅན་གྱིས་རང་ལ་འཆེ་བ་ཡིན།
ལེགས་བཤད། 11:17



März

2026

ལྷ་བ་གསུམ་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།	སྤེན་པ།	ཉི་མ	ཟླ་བ།	མིག་མར།	ལྷག་པ།	ལུང་བ།	པ་སངས།	སྤེན་པ།	ཉི་མ	ཟླ་བ།	མིག་མར།	ལྷག་པ།	ལུང་བ།	པ་སངས།	སྤེན་པ།
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31											

Hoffnung | རེ་བ།



Jesus sagt: «Ich bin die Auferstehung
und das Leben. Wer an mich glaubt,
wird leben, selbst wenn er stirbt.»

Johannes 11,25

སྐྱབས་མགོན་ཡེ་ཤུས་འདི་སྐད་དུ། སྐར་གསོན་པ་དང་ཆེ་སྟོག་
གནང་མཁན་ནི་ང་རང་ཡིན་ཏེ། བདག་ལ་དད་པ་བྱེད་
མཁན་སྲུ་ཞིག་གི་ནའང་ད་དུང་གསོན་པར་འགྱུར་བཤོ།
ཨོ་ཏྲ་ནཱ། 11:25



April

2026

ལྷ་བ་བཞི་པ།

			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
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།
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30									

Hoffnung | རེ་བ།



«Jetzt, am Tag der Not, verbirg
dich nicht vor mir! Höre mich
doch jetzt, ich schreie zu dir,
mein Gott; erhöre mich bald!»

Psalms 102,3

ང་རང་དཀའ་སྐྱུག་འཕྲད་པའི་ཉིན་མོ་ལ།
ཁྱེད་གྱི་ཞལ་རས་ང་ལ་མི་སྤྲོད་རོགས།
བདག་གིས་འཛོད་དུས་ཁྱེད་གྱིས་སྙན་གཏང་ནས།
སྐུར་དུ་ང་ལ་བཀའ་ལན་གནང་དུ་གསོལ།
གསུང་མཁུར། 102:2



Mai

2026

ལྷ་བ་ལྷ་བ།

|--|

Hoffnung | རེ་བ།



Als ich rief, kamst du mir ganz nahe
und sprachst: «Fürchte dich nicht!»
Du, Herr, bist für mich eingetreten
und hast mein Leben gerettet.

Klagelieder 3,57

ནམ་ཡང་བདག་གིས་བྱིན་ཀྱི་ཕྱགས་སུ་བྱུ་བའི་དུས་སྐབས་སུ།
བྱིན་ཉིད་ང་ཡི་ཉེ་སར་ཐེགས་ཏེ་འཛིགས་པར་མི་དགོས་གསུངས།
གཙོ་བོ་ལགས། བྱིན་ཀྱིས་ང་ལ་དག་འབྱུང་མཛད་དེ་ངའི་
སྲིད་བསྐྱབས་པ་ཡིན་ནོ།

སྟོ་གླུ 3:57



Juni 2026 ཟླ་བ་དྲུག་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 ལུང་བ	fr པ་སངས	sa མེན་པ	so ཉི་མ	mo ཟླ་བ	di མིག་མར	mi ལྷག་པ	do ལུང་བ	fr པ་སངས	sa མེན་པ	so ཉི་མ	mo ཟླ་བ	di མིག་མར	mi ལྷག་པ	do ལུང་བ	fr པ་སངས	sa མེན་པ
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30											

Hoffnung རེ་བ།



Alle, die ihre Hoffnung auf den Herrn
setzen, empfangen neue Kraft. Wie
Adlern wachsen ihnen starke Flügel,
sie laufen und werden nicht müde.

Jesaja 40,31

དགོན་མཆོག་ཡ་ལྷེར་རེ་སྐྱུག་བྱེད་མཁན་ནམས་ལ་ཡང་བསྐྱར་
སྟོབས་ཀྱགས་འཛོམ་ངེས་ཡིན། ཁོ་ཚོས་སྐྱུག་བཞིན་གཤོག་པ་
བརྒྱུངས་ནས་ནམ་འཕང་གཙོད་ཅིང་། དེ་དག་མཆོང་རྒྱུག་བྱས་
ཀྱང་ཐང་མི་ཆད་ལ། བཞོད་ཀྱང་ངལ་བར་མི་འགྱུར་རོ།།

ཡེ་ཤ་ཡུ། 40:31



Juli

2026

ཟླ་བ་བདུན་པ།

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

Hoffnung | རེ་བ།



Darin besteht die Liebe: Nicht, dass wir
Gott geliebt haben, sondern dass er
uns geliebt und seinen Sohn gesandt
hat, um für unsere Sünden zu zahlen.
1. Johannes 4,10

བདག་ཅག་གིས་དགོན་མཆོག་ལ་གཅེས་པ་མ་ཡིན་པར་
ཁོང་གིས་བདག་ཅག་ལ་བྱམས་པ་ཡིན་ཏེ།
ཁོང་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྲས་མངགས་ནས་བདག་ཅག་གི་
ཐིག་པའི་ཉེས་ཆད་བསལ་བའི་མཆོད་རྗེས་སུ་མཛད་དོ།
ཨ་ཏ་ནན་དང་སྟེ། 4:10



August

2026

ཟླ་བ་བརྒྱད་པ།

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

Hoffnung | རེ་བ།



«Preist den Herrn! Macht seinen Namen überall bekannt! Verkündet allen Völkern, was er getan hat; sagt ihnen, wie unvergleichlich gross er ist!»

Jesaja 12,4

དགོན་མཆོག་ཡ་ལྷེ་ལ་བཀའ་ངེན་ཁྱས་ནས་ཁོང་གི་
མཆན་བཟོ་ཅིང་། མི་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཁྲིད་དུ་ཁོང་གི་
མཛད་པ་བསྟགས་ནས། དེ་ནམས་ལ་ཁོང་གི་སྒྲ་ན་མེད་
པའི་མཆན་སྤྲོད་བར་འགྱུར་རོ།

ཡེ་ཤ་ཡཱ། 12:4



September

2026

ཟླ་བ་དགུ་པ།

	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 ཕུར་བ	fr པ་སངས	sa སྟེན་པ	so ཉི་མ	mo ཟླ་བ	di མིག་མར	mi ལྷག་པ	do ཕུར་བ	fr པ་སངས	sa སྟེན་པ	so ཉི་མ	mo ཟླ་བ	di མིག་མར	mi ལྷག་པ	do ཕུར་བ	fr པ་སངས	sa སྟེན་པ
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30										

Hoffnung | རེ་བ།



Paulus und Silas antworteten ihm: «Glaube an Jesus, den Herrn, dann wirst du gerettet werden, du und dein Haus.»

Apostelgeschichte 16,31

ཕོ་ལ་ཚལ་དང་སི་ལ་གཉིས་ཀྱིས་འདི་རྟེན་དུ
གཙུག་པོ་ཡི་ཤུ་ལ་དད་པ་བྱས་དང་།
ཁྱེད་དང་ཁྱིམ་མི་ཐམས་ཅད་ལ་ཐར་པ་
འཕྲོ་བ་དེས་ཡིན་ཞེས་གསུངས་སོ།།
མཛད་འཕྲིན། 16:31



Oktober

2026

ལྷ་བ་བརྩུ་བ།

				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།	ཕུར་བ།	པ་སངས།	སྟེན་པ།	ཉི་མ	ཟླ་བ།	མིག་མར།	ལྷག་པ།	ཕུར་བ།	པ་སངས།	སྟེན་པ།	ཉི་མ	ཟླ་བ།	མིག་མར།	ལྷག་པ།	ཕུར་བ།	པ་སངས།	སྟེན་པ།
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							

Hoffnung | རེ་བ།



«Hab keine Angst vor Menschen,
denn ich bin bei dir und schütze dich»,
spricht Gott, der Herr.
Jeremia 1,8

ཁྱེད་མི་རྣམས་ལ་མ་འཇིགས་ཤིག་ཅི་ལ་ཞེ་ན། བདག་ཁྱེད་
དང་མཉམ་དུ་ཡོད་པ་དང་ཁྱེད་སྐྱོབ་པར་འགྱུར་ཞེས་
གསུངས་ཏེ། འདི་ནི་དཀོན་མཆོག་ཡ་ལྷོས་གསུངས་པའོ།
ཡེ་རེམ་ཡུ། 1:8



November 2026 ལྷ་བ་བརྩ་གཅིག་པ།

							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
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།	ལུས་བྱ།	པ་སངས།	སྤེན་པ།	ཉི་མ	ཟླ་བ།	མིག་མར།	ལྷག་པ།	ལུས་བྱ།	པ་སངས།	སྤེན་པ།	ཉི་མ	ཟླ་བ།	མིག་མར།	ལྷག་པ།	ལུས་བྱ།	པ་སངས།	སྤེན་པ།
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					



Gott hat seinen Sohn Jesus Christus
nicht in die Welt gesandt,
um die Menschen zu verurteilen,
sondern um sie zu retten.

Johannes 3,17

དགོན་མཆོག་གིས་རང་གི་སྲས་འཇིག་རྟེན་དུ་མངགས་པ་
ནི་འཇིག་རྟེན་གྱི་མི་ཐམས་ཅད་སྐྱོབ་པར་མཛད་པ་ལས་
ཉེས་ཆད་གཙོད་པར་མངགས་པ་མ་ཡིན་ནོ།
ཨ་རྟ་ནན། 3:17



Dezember

2026

སྐབ་བརྒྱ་གཉིས་པ།

	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 སྤེན་པ།	so ཉི་མ	mo ཟླ་བ།	di མིག་མར།	mi ལྷག་པ།	do ལུང་བ།	fr པ་སངས།	sa སྤེན་པ།	so ཉི་མ	mo ཟླ་བ།	di མིག་མར།	mi ལྷག་པ།	do ལུང་བ།	fr པ་སངས།	sa སྤེན་པ།
20	21	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་རྩི་བཟང་པོ།

གསུང་མགུར་ཉེར་གསུམ་པ། – རྒྱལ་པོ་དུ་བོད་ཀྱི་གསུང་མགུར།

ཡ་ལྷོང་ཡི་རྩི་བོ་ཡིན་པ་དང་། །
བདག་ལ་མི་འདད་བ་ནི་ཅི་ཡང་མེད། །
ཁོང་གིས་ནེའུ་གསེང་སྤང་ཁར་བདག་བསྟེན་ཞིང་། །
རྒྱ་ཐོན་སྤོང་འཇགས་འགྲམ་དུ་བདག་བྲིད་དོ། །
བདག་གི་སེམས་ནི་སྤར་ཡང་སོས་སུ་མཛད། །
ཁོང་གི་མཚན་སྟོན་ལ་ནི་བསྟེན་པ་འདི་ཕྱིར། །
བདག་ནི་དྲང་ཕྱོགས་ལམ་དུ་ལེགས་པར་བྲིད། །
བྱིད་ནི་བདག་དང་ཕྱུར་དུ་བཞུགས་པ་འདི་ཕྱིར། །
འཆི་བའི་གཙང་རོང་བརྒྱད་ནས་སོང་ན་ཡང་། །
ང་རང་ངན་པར་འཇིགས་སྤང་ཡོད་མ་ཡིན། །
བྱིད་ཀྱི་འཁར་བ་དང་ནི་དབྱུག་པས་ཀྱང་། །
བདག་གི་ཡིད་སེམས་ལ་ནི་གསོ་བར་མཛད། །
བྱིད་ཀྱིས་པ་རོལ་དག་བོད་མིག་མདུན་ནས། །
བདག་གི་ཆེད་དུ་གསོལ་སྟོན་རྒྱས་པར་བཤམས། །
བདག་གི་མགོ་བོར་སྦྱར་གྱིས་ཡོངས་སུ་བྱུགས། །
བདག་གི་འཐུང་བའི་ཕོར་བ་ལྷེམས་པར་མཛད། །
བདག་གི་ཆོ་གཅིག་ལས་གཅིག་དུས་ཀྱན་ཏུ། །
བྱིད་ཀྱི་བྱམས་དང་སྤོང་རྩི་བདག་ལ་འགྲོགས། །
བདག་ནི་ཡ་ལྷོང་བཞུགས་གནས་ནང་དུ་ནི། །
རི་སྤྲོད་པར་དུ་སྤོང་པར་འཁྱུར་བ་ལོ། །



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
© 2025 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:
Deutsch mit Schweizerdeutsch, Französisch, Italienisch, Englisch, ...

Swiss German *
French *
Italian *
English *

Albanian
Amharic (Äthiopia)
Arabic
Bengali
Bulgarian
Chinese
Croatian
Dari (Afghanistan)
Greek
Hindi
Hungarian
Indonesian
Korean
Kurdish Kurmanji
Kurdish Sorani
Macedonian
Persian/Farsi (Iran)
Polish
Portuguese
Punjabi
Romanian
Russian
Serbian (cyrillic fonts)

Slovenian
Somali
Spanish
Tagalog (Philippines)
Tamil
Thai
Tibetan
Tigrinya (Eritrea)
Turkish
Ukrainian
Urdu (Pakistan)

French–Arabic
French–English

Space for your message: