

# SRF-Programm 2018 Meditationsgruppe Bern

## Regelmässige Gottesdienste (Türöffnung jeweils 30 Min. vorher)

<b>Montag</b>	<b>18.30 – 19.45</b>	<b>Andacht und Heilübung</b>
<b>Mittwoch</b>	<b>18.30 – 21.15</b>	<b>Lesungsgottesdienst und Meditation, mit Pause von 19.30 – 19.35 und 20.30 – 20.35</b>
<b>2 Sonntage/Monat</b>	<b>09.30 – 11.30</b>	<b>Lesungsgottesdienst und Meditation, mit Pause von 10.25 – 10.30</b>




**Geführte Meditationen mit Aufladeübungen:** Zum Auffrischen der Techniken, Mi 31.1., Mi 25.4., Mi 8.8., Mi 31.10.

**Kirtan** 🎵: Mit Gesang und Instrumentalbegleitung (versch. Zeiten), mit anschließendem Häppchenbuffet: So 18.2., So 22.4., So 26.8.






















**Lange Meditationen (6 Stunden):** Fünfmal jährlich, Sonntag, 9.15 – 15.15 Uhr. Ein Dazukommen ist bis 10.15 Uhr möglich. Daten siehe unten.

**Feiertage:** Wenn nicht anders vermerkt, finden alle Veranstaltungen auch an eidgenössischen und kantonalen Feiertagen statt (inkl. 1.8., 26.12.).

## Besondere Veranstaltungen

 Die Blume ist ein Symbol der Hingabe;  die Frucht ist ein Zeichen der Liebe und Verehrung für die SRF-Meister;  die Geldspende drückt Dankbarkeit für das Werk der SRF-Meister aus und ermöglicht den Unterhalt des Berner Meditationszentrums. Davon ausgenommen sind Spenden, die an den Feiern eingehen; sie werden ans Mutterzentrum nach Los Angeles geschickt.

### Mitbringen

MONAT	Tag	Zeit	Veranstaltung	Mitbringen
<b>JANUAR</b>	Di, 2.1.	18.30 – 19.00	Geburtsmeditation mit anschl. Diner für Paramahansa Yogananda	
	Mi, 3.1.	18.30 – 21.15	Geburtsfeier für Paramahansa Yogananda (→ 5.1.1893) Gedenkmeditation für	
	So, 7.1.	11.00 – 17.00	Paramahansa Yogananda	 u. 
	So, 21.1.	09.30 – 11.30	Sonntagsgottesdienst zu Ehren Sri Daya Matas	
	Mi, 31.1.	18.30 – 21.15	Geführte Meditation mit Aufladeübungen	
<b>FEBRUAR</b>	So, 4.2.	09.15 – 15.15	<u>6-stündige Meditation</u>	
	So, 18.2.	16.00 – 18.00	Kirtan 🎵 mit anschliessendem Häppchenbuffet	
	Mi, 21.2.	18.30 – 21.15	Wahlen SRF Bern bis ca. 19.45, danach Lesungsgottesdienst/Meditation	
	So, 25.2.	09.30 – 11.30	Sonntagsgottesdienst	
<b>MAERZ</b>	Mi, 7.3.	18.30 – 21.15	Mahasamadhifeier Paramahansa Yogananda (→ 7.3.1952)	 u. 
	So, 11.3.	10.30 – 12.30	<b>Méditation en français, suivi d'un repas en commun</b>	
	Mi, 14.3.	18.30 – 21.15	Mahasamadhifeier Paramguru Sri Yukteswar (→ 9.3.1936)	 u. 
	Do, 15.3.	18.30 – 21.00	Gruppenbesprechung mit vorgängiger Meditation von 18.30 – 19.00	
	Sa, 17.3.	09.15 – 12.00	Frühlingsputzete im Zentrum, anschliessend Mittagessen	
	So, 25.3.	09.30 – 11.30	Sonntagsgottesdienst	
	Fr, 30.3.	12.00 – 15.00	Karfreitagsmeditation	
<b>APRIL</b>	So, 1.4.	09.30 – 11.30	Oster-Sonntagsgottesdienst	
	So, 15.4.	09.30 – 11.30	Sonntagsgottesdienst	
	So, 22.4.	11.00 – 13.00	Schweizweiter Kirtan 🎵 in Bern, mit anschliessendem Häppchenbuffet	
	Mi, 25.4.	18.30 – 21.15	Geführte Meditation mit Aufladeübungen	
<b>MAI</b>	So, 6.5.	09.15 – 15.15	<u>6-stündige Meditation</u>	
	Mi, 9.5.	18.30 – 21.15	Geburtsfeier Paramguru Sri Yukteswar (→ 10.5.1855)	 u. 
	So, 20.5.	09.30 – 11.30	Sonntagsgottesdienst	
<b>JUNI</b>	So, 3.6.	10.30 – 12.30	<b>Méditation en français, suivi d'un repas en commun</b>	
	So, 17.6.	Programm folgt	Tagesausflug der Berner SRF/Randonnée annuelle	
	Do, 21.6.	18.30 – 20.30	Schnuppermeditation mit Häppchenbuffet (internationaler Tag des Yoga)	
<b>JULI</b>	So, 1.7.	09.15 – 15.15	<u>6-stündige Meditation</u>	
	Mi, 25.7.	18.30 – 21.15	Gedenkfeier Mahavatar Babaji (→ 25.7.1920)	 u. 
	So, 29.7.	09.30 – 11.30	Guru Purnimafeier (nach indischer Tradition, Ehrungstag für den Guru)	
<b>AUGUST</b>	5.-11.8.	siehe Webseite	World Convocation in Los Angeles	
	Mi, 8.8.	18.30 – 21.15	Geführte Meditation mit Aufladeübungen	
	So, 12.8.	09.30 – 11.30	Sonntagsgottesdienst	
	So, 26.8.	Zeit folgt per Mail	Kirtan 🎵 in Kaufdorf mit anschliessendem Essen	
<b>SEPTEMBER</b>	Mi, 5.9.	18.30 – 21.15	Janmashtami-Feier Bhagawan Krishna (Geburtstag von Krishna)	 u. 
	So, 9.9.	09.15 – 15.15	<u>6-stündige Meditation, teilweise geführt</u>	
	So, 23.9.	09.30 – 11.30	Sonntagsgottesdienst (Pause von 10.25 – 10.30)	
	Mi, 26.9.	18.30 – 21.15	Mahasamadhifeier Lahiri Mahasaya (→ 26.9.1895)	 u. 
	Do, 27.9.	18.30 – 21.00	Gruppenbesprechung mit vorgängiger Meditation von 18.30 – 19.00	
<b>OKTOBER</b>	Mi, 3.10.	18.30 – 21.15	Geburtsfeier Lahiri Mahasaya (30.9.1828)	 u. 
	So, 7.10.	10.30 – 12.30	<b>Méditation en français, suivi d'un repas en commun</b>	
	So, 21.10.	09.30 – 11.30	Sonntagsgottesdienst	
	Mi, 31.10.	18.30 – 21.15	Geführte Meditation mit Aufladeübungen	
	<b>NOVEMBER</b>	So, 4.11.	09.30 – 11.30	Sonntagsgottesdienst
So, 11.11.	10.00 – 12.30	Schweizweiter Gottesdienst mit Kirtan 🎵 in Zürich, anschliessend Lunch		
So, 18.11.	09.30 – 11.30	Sonntagsgottesdienst		
<b>DEZEMBER</b>	So, 2.12.	09.15 – 15.15	<u>6-stündige Meditation, teilweise geführt</u>	
	So, 9.12.	11.00 – 13.00	<b>Méditation de Noël en français, suivi d'un repas en commun</b>	 u. 
	Mi, 12.12.	18.30 – 21.15	Kurze Weihnachtsmeditation	
	So, 16.12.	11.00 – 18.00	Lange Weihnachtsmeditation, späteres Hinzukommen nicht möglich. Pausen: 14.30h und 16.30h.	 u. 
	Mi, 26.12.	18.30 – 21.15	Meditation	
	Mo, 31.12.	18.30 – 19.45	Meditation für den Weltfrieden (anstelle von Heilmeditation)	