

WICHTIGE INFORMATIONEN

Unsere Meditationsgruppe besteht aus Mitgliedern und Freunden der Self-Realization Fellowship (Gemeinschaft der Selbstverwirklichung) mit Hauptsitz in Los Angeles, Kalifornien (<https://www.yogananda.org/>). Die SRF wurde 1920 von **SRI PARAMAHANSA YOGANANDA** gegründet mit dem Ziel, wissenschaftliche **Meditationstechniken** zu lehren, die zur direkten, persönlichen Gotteserfahrung führen. Diese ist der innerste Kern aller Weltreligionen und ermöglicht es, Eigenschaften wie Frieden, Harmonie, Güte und Weisheit zu entwickeln.

Sie möchten bei der Berner SRF meditieren? Dann empfehlen wir Ihnen die **Lektüre der Lehrbriefe** von Paramahansa Yogananda. Sie können die Lehrbriefe über unsere Meditationsgruppe – info@yogananda-bern.ch oder beim Hauptsitz der SRF in Los Angeles: Telefon 001 323 225 24 71 oder unter <https://yogananda.org/lessons> bestellen.

Bitte beachten Sie, dass wir unmittelbar vor den Meditationen nach Möglichkeit **Schweigen** oder nur flüsternd miteinander sprechen. Dies, um das stille Eintauchen in die Meditation vorzubereiten. Einen Ausgleich dazu schaffen die geselligen Treffen, an denen wir uns freundschaftlich aus-tauschen, zusammen essen und/oder musizieren (Jahresausflug, Kirtans).

Der Meditationsraum der SRF Bern wird von den Meditierenden finanziert. Jeder trägt im Rahmen seiner Möglichkeiten zu Miete und **Unterhaltskosten** bei. Wir sind dankbar für einen monatlichen Beitrag.



Ab Hauptbahnhof Bern: Bus Nr. 19 (Blinzern) nehmen bis Haltestelle Spiegel (Fahrtdauer: ca. 15 Min.). Zu Fuss ca. 100 Meter die Spiegelstrasse raufgehen und links in den Chaumontweg einbiegen. Der Meditationsraum befindet sich im Parterre am Chaumontweg 20. Bei SRF Meditationsgruppe Bern läuten, um eingelassen zu werden.

PROGRAMM 2021



Meditationsgruppe
der Self-Realization Fellowship
BERN - Schweiz

Meditationsraum und Kontaktadresse

Meditationsgruppe der SRF Bern
Chaumontweg 20
3095 Spiegel bei Bern CH

www.yogananda-bern.ch

info@yogananda-bern.ch
facebook.com/srfinbern
Tel. +41 079 811 35 77
(bitte auf Voicemail sprechen, ruft zurück)
Tel. +41 079 249 97 01
(abends)

Postcheckkonto 60-453880-6



Regelmässige Meditationen (Türöffnung jeweils 30 Min. vorher)

Montag	18.30 – 19.45	Heilmeditation mit Affirmation
Mittwoch	18.30 – 21.15	3-stündige Meditation mit Lesung (Pausen jede Stunde)
2 Sonntage/Monat	09.30 – 11.30	Sonntagsmeditation (Pause nach der 1. Stunde)

Geführte Meditationen mit Aufladeübungen: 4x jährlich, zum Auffrischen der Techniken.

Kirtan 🎵: Mit Gesang und Instrumentalbegleitung (versch. Zeiten), mit anschließendem Essen.

Lange Meditationen (6 Stunden): 5x jährlich, Sonntag, 9.15 – 15.15 Uhr. Ein Dazukommen ist bis 10.15 Uhr möglich. Daten siehe unten.

Retreats: Ein Retreat in Bernersbach im Frühjahr 2021 wird organisiert. Das Datum wird so bald als möglich kommuniziert.

Feiertage: Wenn nicht anders vermerkt, finden alle Veranstaltungen auch an eidgenössischen und kantonalen Feiertagen statt.

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. Die Spenden, die an den Feiern eingehen, werden ans Mutterzentrum nach Los Angeles geschickt.

JANUAR	Fr, 1.1.	16.00 – 18.00	Meditation für den Weltfrieden
	Di, 5.1.	18.30 – 19.00	Geburtstagsmeditation mit anschl. Diner zu Ehren von P. Yogananda
	Mi, 6.1.	18.30 – 21.15	Geburtstagsfeier für Paramahansa Yogananda (→ 5.1.1893) 🌸🍷
	So, 10.1.	11.00 – 17.00	Gedenkmeditation für Paramahansa Yogananda. Pause: 13:30 – 13:50h 🍎
	So, 24.1.	09.30 – 11.30	Sonntagsmeditation zu Ehren Sri Daya Matas
	Mi, 27.1.	18.30 – 21.15	Geführte Meditation mit Aufladeübungen
FEBRUAR	So, 7.2.	09.15 – 15.15	6-stündige Meditation
	So, 14.2.	16.00 – 18.00	Kirtan 🎵 mit anschliessendem Abendessen
	Mi, 17.2.	18.30 – 21.15	Wahlen SRF Bern bis ca. 19.45, danach Meditation mit Lesung
	So, 21.2.	09.30 – 11.30	Sonntagsmeditation
MAERZ	So, 7.3.	09.30 – 11.30	Mahasamadhifeier Paramahansa Yogananda (→ 7.3.1952) 🌸🍷
	Mi, 10.3.	18.30 – 21.15	Mahasamadhifeier Paramguru Sri Yukteswar (→ 9.3.1936) 🌸🍷
	Do, 11.3.	18.30 – 21.00	Gruppenbesprechung mit vorgängiger Meditation von 18.30 – 19.00
	Sa, 20.3.	09.15 – 12.00	Frühlingsputzete im Zentrum, anschliessend Mittagessen
	So, 21.3.	10.30 – 12.30	Meditation in English, followed by fellowship & lunch
APRIL	Fr, 2.4.	12.00 – 15.00	Karfreitagsmeditation
	So, 4.4.	09.30 – 11.30	Oster-Sonntagsmeditation
	So, 18.4.	09.30 – 11.30	Sonntagsmeditation
	Mi, 21.4.	18.30 – 21.15	Geführte Meditation mit Aufladeübungen
MAI	So, 2.5.	11.00 – 13.00	Schweizweiter Kirtan 🎵 in Bern, mit anschliessendem Mittagessen
	Mi, 12.5.	18.30 – 21.15	Geburtstagsfeier Paramguru Sri Yukteswar (→ 10.5.1855) 🌸🍷
	So, 16.5.	09.15 – 15.15	6-stündige Meditation
	So, 30.5.	10.30 – 12.30	Méditation en français, suivi d'un repas en commun
JUNI	So, 13.6.	Programm folgt	Tagesausflug der Berner SRF/Randonnée annuelle
	So, 20.6.	Programm folgt	Outreach Event organisiert von SRF Bern (Welyogtag 21.06.2021)
	So, 27.6.	09.30 – 11.30	Meditation für junge Erwachsene (<40), anschl. Mittagessen & Ausflug
JULI	So, 11.7.	09.15 – 15.15	6-stündige Meditation
	Mi, 21.7.	18.30 – 21.15	Guru Purnimafeier (indischer Ehrungstag für den Guru → Sa, 24.7.2021)
	So, 25.7.	09.30 – 11.30	Gedenkfeier Mahavatar Babaji (→ 25.7.1920) 🌸🍷
AUGUST	Mi, 4.8.	18.30 – 21.15	Geführte Meditation mit Aufladeübungen
	8.8.-14.8.	Siehe yogananda.org	SRF Weltversammlung in Los Angeles (evtl. online)
	So, 8.8.	09.30 – 11.30	Sonntagsmeditation
	So, 22.8.	Programm folgt	Kirtan 🎵 in Kaufdorf mit anschliessendem Essen
	Mi, 25.8.	18.30 – 21.15	Janmashtami-Feier Bhagavan Krishna (Geburtstag von Krishna → 30.8.) 🌸🍷
SEPTEMBER	So, 5.9.	09.15 – 15.15	6-stündige Meditation, teilweise geführt
	So, 19.9.	09.30 – 11.30	Sonntagsmeditation
	Do, 23.9.	18.30 – 21.00	Gruppenbesprechung mit vorgängiger Meditation von 18.30 – 19.00
	So, 26.9.	09.30 – 11.30	Mahasamadhifeier Lahiri Mahasaya (→ 26.9.1895) 🌸🍷
	Mi, 29.9.	18.30 – 21.15	Geburtstagsfeier Lahiri Mahasaya (→ 30.9.1828) 🌸🍷
OKTOBER	So, 3.10.	10.30 – 12.30	Meditation in English / French (bilingual), followed by fellowship & lunch
	15.10.-17.10.	Siehe srf-zurich.ch	Retreat SRF Zürich in Marienstein
	So, 17.10.	09.30 – 11.30	Sonntagsmeditation
	Mi, 27.10.	18.30 – 21.15	Geführte Meditation mit Aufladeübungen
	So, 31.10.	09.30 – 11.30	Sonntagsmeditation
NOVEMBER	So, 14.11.	09.30 – 11.30	Schweizweite Meditation mit Kirtan 🎵 in Zürich, anschliessend Lunch
	So, 28.11.	09.15 – 15.15	6-stündige Meditation, teilweise geführt
DEZEMBER	So, 12.12.	11.00 – 13.00	Méditation de Noël en français, suivi d'un repas en commun
	So, 19.12.	11.00 – 18.00	Lange Weihnachtsmeditation, späteres Hinzukommen nicht möglich. 🍎🍷 Pausen: 14.30 - 14:50h und 16.30 - 16:40h.
	Sa, 25.12.	16.00 – 18.00	Weihnachtsmeditation
	So, 26.12.	09.30 – 11.30	Sonntagsmeditation
	Sa, 1.1.	16.00 – 18.00	Meditation für den Weltfrieden (am 1.1.2022)