

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 austauschen, 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 2022



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 (0)79 811 35 77
(bitte auf Voicemail sprechen, ruft zurück)
Tel. +41 (0)79 249 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 (5' Pause um 19.30 und 20.30 Uhr)
2 Sonntage/Monat	09.30 – 11.30	Sonntagsmeditation (5' Pause um 10.30 Uhr)

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

Kirtan 🎵: 4x jährlich, mit Gesang und Instrumentalbegleitung (versch. Zeiten), mit anschließendem Essen.

Lange Meditationen (6-7 Stunden): 8x jährlich sonntags, ein Dazukommen ist eine Stunde nach dem Start (i.d.R. 10.15 Uhr) noch möglich. 5' Pausen jede Stunde.

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	Sa. 1.1.	16.00 – 18.00	Meditation für den Weltfrieden
	Mi. 5.1.	18.30 – 21.15	Geburtstagsfeier für Paramahansa Yogananda (→ 5.1.1893) 🌸 🏠
	So. 9.1.	11.00 – 17.00	Gedenkmeditation für Paramahansa Yogananda. Pause: 13.30 – 13.50 🍎
	So. 23.1.	09.30 – 11.30	Sonntagsmeditation zu Ehren Sri Daya Matas
	Mi. 26.1.	18.30 – 21.15	Geführte Meditation mit Aufladeübungen
FEBRUAR	So. 6.2.	09.15 – 15.15	6-stündige Meditation
	So. 13.2.	16.00 – 18.00	Kirtan 🎵 mit anschliessendem Abendessen
	Mi. 16.2.	18.30 – 21.15	Wahlen SRF Bern bis ca. 19.45, danach Meditation mit Lesung
	So. 20.2.	09.30 – 11.30	Sonntagsmeditation
MAERZ	So. 6.3.	09.30 – 11.30	Mahasamadhifeier Paramahansa Yogananda (→ 7.3.1952) 🌸 🏠
	Mi. 9.3.	18.30 – 21.15	Mahasamadhifeier Paramguru Sri Yukteswar (→ 9.3.1936) 🌸 🏠
	10.-13.3.		Retreat SRF Zürich in Marienstein, siehe srf-zurich.ch
	Do. 17.3.	18.30 – 21.00	Gruppenbesprechung mit vorgängiger Meditation von 18.30 – 19.00
	Sa. 19.3.	09.15 – 12.00	Frühlingsputzete im Zentrum, anschliessend Mittagessen
So. 20.3.	10.30 – 12.30	Meditation in English, followed by fellowship & lunch	
APRIL	So. 3.4.	09.30 – 11.30	Sonntagsmeditation
	Fr. 15.4.	12.00 – 15.00	Karfreitagsmeditation
	So. 17.4.	09.30 – 11.30	Oster-Sonntagsmeditation
	Mi. 20.4.	18.30 – 21.15	Geführte Meditation mit Aufladeübungen
MAI	So. 1.5.	11.00 – 13.00	Schweizweiter Kirtan 🎵 in Bern, mit anschliessendem Mittagessen
	Mi. 11.5.	18.30 – 21.15	Geburtstagsfeier Paramguru Sri Yukteswar (→ 10.5.1855) 🌸 🏠
	So. 15.5.	09.15 – 15.15	6-stündige Meditation
	So. 22.5.	10.30 – 12.30	Méditation en français, suivi d'un repas en commun
26.-29.5	Programm folgt	Mönchsbesuch in Aschaffenburg DE	
JUNI	So. 5.6.	09.30 – 11.30	Sonntagsmeditation
	So. 12.6.	Programm folgt	Tagesausflug der Berner SRF / Randonnée annuelle
	So. 19.6.	09.30 – 11.30	Sonntagsmeditation
	Di. 21.6.	Programm folgt	Outreach Event organisiert von SRF Bern (Welyogtag 21.6.2022)
	So. 26.6.	09.30 – 11.30	Meditation für junge Erwachsene (< 40), ansl. Mittagessen & Ausflug
JULI	So. 10.7.	09.15 – 15.15	6-stündige Meditation
	Mi. 13.7.	18.30 – 21.15	Guru Purnimafeier (indischer Ehrungstag für den Guru → Mi 13.7.2022) 🌸 🏠
	So. 24.7.	09.30 – 11.30	Gedenkfeier Mahavatar Babaji (→ 25.7.1920) 🌸 🏠
AUGUST	Mi. 3.8.	18.30 – 21.15	Geführte Meditation mit Aufladeübungen
	So. 7.8.	09.30 – 11.30	Sonntagsmeditation
	14.8.-20.8.	yogananda.org	SRF Weltversammlung in Los Angeles (evtl. online)
	Mi. 17.8.	18.30 – 21.15	Geburtstagsfeier für Bhagavan Krishna (Janmashtami 2022 → 18.-19.8.) 🌸 🏠
	So. 21.8.	Programm folgt	Kirtan 🎵 in Kaufdorf mit anschliessendem Essen
SEPTEMBER	So. 4.9.	09.15 – 15.15	6-stündige Meditation, teilweise geführt
	So. 18.9.	09.30 – 11.30	Sonntagsmeditation
	Mi. 21.9.	18.30 – 21.15	Mahasamadhifeier Lahiri Mahasaya (→ 26.9.1895) 🌸 🏠
	Do. 22.9.	18.30 – 21.00	Gruppenbesprechung mit vorgängiger Meditation von 18.30 – 19.00
	Mi. 28.9.	18.30 – 21.15	Geburtstagsfeier Lahiri Mahasaya (→ 30.9.1828) 🌸 🏠
OKTOBER	So. 2.10.	10.30 – 12.30	Meditation in English, followed by fellowship & lunch
	So. 16.10.	09.30 – 11.30	Sonntagsmeditation
	Mi. 26.10.	18.30 – 21.15	Geführte Meditation mit Aufladeübungen
	So. 30.10.	09.30 – 11.30	Sonntagsmeditation
NOVEMBER	So. 6.11.	09.30 – 11.30	Sonntagsmeditation
	11.-13.11.		Retreat SRF Zürich in Marienstein, siehe srf-zurich.ch
	So. 20.11.	10.00 – 12.30	Schweizweite Meditation mit Kirtan 🎵 in Zürich, anschliessend Lunch
	So. 27.11.	09.15 – 15.15	6-stündige Meditation, teilweise geführt
DEZEMBER	So. 11.12.	11.00 – 13.00	Méditation de Noël en français, suivi d'un repas en commun
	So. 18.12.	11.00 – 18.00	Lange Weihnachtsmeditation, späteres Hinzukommen nicht möglich 🍎 🏠
	Pausen: 14.30 – 14.50 und 16.30 – 16.40		
	So. 25.12.	18.30 – 21.15	Weihnachtsmeditation
So. 1.1.	16.00 – 18.00	Meditation für den Weltfrieden (am 1.1.2023)	