

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 2023



Meditationsgruppe
der Self-Realization Fellowship
BERN - Schweiz

Meditationsraum und Kontaktadresse

Meditationsgruppe der SRF Bern
Chaumontweg 20
CH-3095 Spiegel bei Bern

www.yogananda-bern.ch | info@yogananda-bern.ch

facebook.com/srfinbern

Tel. +41 (0)79 811 35 77

(bitte auf Voicemail sprechen, ruft zurück)

IBAN CH36 0900 0000 6045 3880 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): 7x jährlich sonntags, ein Dazukommen ist eine Stunde nach dem Start (i.d.R. 10.15 Uhr) noch möglich. 5' Pausen jede Std.

Retreats: Ein Retreat in Bernersbach im Frühjahr 2023 wird organisiert. Das Datum wird so bald als möglich kommuniziert.

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

Weltversammlung: Während der Weltversammlung in Los Angeles (30.7-5.8) finden im SRF-Zentrum in Bern keine Lesungen statt! Spezialprogramm in der SRF-Gruppe in Zürich (siehe srf-zurich.ch).

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 gesc

Monat	Datum	Zeit	Veranstaltung
JANUAR	So. 1.1.	16.00 – 18.00	Meditation für den Weltfrieden
	Mo. 2.1.	18.30 – 19.00	Geburtstagsmeditation mit anschl. Diner zu Ehren von P. Yogananda
	Mi. 4.1.	18.30 – 21.15	Geburtstagsfeier für Paramahansa Yogananda (→ 5.1.1893) 🌸🏠
	So. 8.1.	11.00 – 17.00	6-stündige Gedenkmeditation für Paramahansa Yogananda. Pause: 13.30 – 13.50 🍌
	So. 22.1.	09.30 – 11.30	Sonntagsmeditation zu Ehren Sri Daya Matas
FEBRUAR	Mi. 25.1.	18.30 – 21.15	Geführte Meditation mit Aufladeübungen
	So. 5.2.	09.15 – 15.15	6-stündige Meditation
	So. 12.2.	10.00 – 12.30	Schweizweite Meditation mit Kirtan 🎵 in Zürich, anschliessend Lunch
	Mi. 15.2.	18.30 – 21.15	Wahlen SRF Bern bis ca. 19.45, danach Meditation mit Lesung
MÄRZ	So. 19.2.	09.30 – 11.30	Sonntagsmeditation
	So. 5.3.	09.30 – 11.30	Mahasamadhifeier Paramahansa Yogananda (→ 7.3.1952) 🌸🏠
	Mi. 8.3.	18.30 – 21.15	Mahasamadhifeier Paramguru Sri Yukteswar (→ 9.3.1936) 🌸🏠
	Do. 16.3.	18.30 – 21.00	Gruppenbesprechung mit vorgängiger Meditation von 18.30 – 19.00
	Sa. 18.3.	09.15 – 12.00	Frühlingsputzete im Zentrum, anschliessend Mittagessen
APRIL	So. 19.3.	10.30 – 12.30	Meditation in English, followed by fellowship & lunch
	So. 2.4.	09.30 – 11.30	Sonntagsmeditation
	Fr. 7.4.	11.00 – 17.00	6-stündige Karfreitagsmeditation. Späteres hinzukommen bis 12:00 Uhr.
	So. 9.4.	09.30 – 11.30	Oster-Sonntagsmeditation
	Mi. 19.4.	18.30 – 21.15	Geführte Meditation mit Aufladeübungen
MAI	So. 23.4.	09.30 – 11.30	Sonntagsmeditation
	So. 7.5.	11.00 – 13.00	Schweizweiter Kirtan 🎵 in Bern, mit anschliessendem Mittagessen
	Mi. 10.5.	18.30 – 21.15	Geburtstagsfeier Paramguru Sri Yukteswar (→ 10.5.1855) 🌸🏠
	Do, 11. - So, 14.5.		Retreat SRF Zürich in Mariastein, siehe srf-zurich.ch
JUNI	So. 21.5.	09.15 – 15.15	6-stündige Meditation
	So. 4.6.	10.30 – 12.30	Méditation en français, suivi d'un repas en commun
	Do, 8. - So, 11.6.		Mönchsbesuch in Aschaffenburg DE, www.yogananda-veranstaltungen.org
	So. 18.6.	Programm folgt	Tagesausflug der Berner SRF / Randonnée annuelle
JULI	So. 25.6.	09.30 – 11.30	Meditation für junge Erwachsene (< 40), anschl. Mittagessen & Ausflug
	Mo. 3.7.	18.30 – 19.45	Guru Purnimafeier (indischer Ehrungstag für den Guru → Mo, 3.7.2023) 🌸🏠
	So. 9.7.	09.15 – 15.15	6-stündige Meditation
	So. 23.7.	09.30 – 11.30	Sonntagsmeditation
	Mi. 26.7.	18.30 – 21.15	Gedenkfeier Mahavatar Babaji (→ 25.7.1920) 🌸🏠
AUGUST	So. 30.7 - Sa. 5.8.		SRF Weltversammlung in Los Angeles (physisch und online), siehe yogananda.org/de
	Mi. 2.8.	18.30 – 21.15	KEINE Meditation wegen der SRF Weltversammlung
	So. 6.8.	09.30 – 11.30	Sonntagsmeditation
	Mi. 9.8.	18.30 – 21.15	Geführte Meditation mit Aufladeübungen
	So. 20.8.	Programm folgt	Kirtan 🎵 in Kaufdorf mit anschliessendem Essen
	So. 27.8.	09.30 – 11.30	Sonntagsmeditation
SEPTEMBER	So. 3.9.	09.15 – 15.15	6-stündige Meditation, teilweise geführt
	Mi. 6.9.	18.30 – 21.15	Geburtstagsfeier für Bhagavan Krishna (Janmashtami 2023 → 6.-7.9.) 🌸🏠
	So. 17.9.	09.30 – 11.30	Sonntagsmeditation
	Mi. 27.9.	18.30 – 21.15	Mahasamadhifeier Lahiri Mahasaya (→ 26.9.1895) 🌸🏠
	Do. 28.9.	18.30 – 21.00	Gruppenbesprechung mit vorgängiger Meditation von 18.30 – 19.00
OKTOBER	So. 1.10.	10.30 – 12.30	Meditation in English, followed by fellowship & lunch
	Mi. 4.10.	18.30 – 21.15	Geburtstagsfeier Lahiri Mahasaya (→ 30.9.1828) 🌸🏠
	Do, 5. - So, 8.10.	siehe srf-zurich.ch	Retreat SRF Zürich in Mariastein
	So. 15.10.	09.30 – 11.30	Sonntagsmeditation
	Mi. 25.10.	18.30 – 21.15	Geführte Meditation mit Aufladeübungen
	So. 29.10.	09.30 – 11.30	Sonntagsmeditation
NOVEMBER	So. 12.11.	09.30 – 11.30	Sonntagsmeditation
	Di, 14.11.	19:00 – 21:00	Einführung in die Meditation für Neueinsteiger
	So. 19.11.	10.00 – 12.30	Schweizweite Meditation mit Kirtan 🎵 in Zürich, anschliessend Lunch
DEZEMBER	So. 3.12.	09.15 – 15.15	6-stündige Meditation, teilweise geführt
	So. 10.12.	11.00 – 13.00	Méditation de Noël en français, suivi d'un repas en commun
	So. 17.12.	11.00 – 18.00	Lange Weihnachtsmeditation, späteres Hinzukommen nicht möglich 🍌🏠 Pausen: 14.30 – 14.50 und 16.30 – 16.40
	Mo. 25.12.	18.30 – 21.15	Weihnachtsmeditation
	Mo. 1.1.2024	16.00 – 18.00	Meditation für den Weltfrieden