#### WICHTIGE INFORMATIONEN

Unsere Meditationsgruppe besteht aus Mitgliedern und Freunden der Self-Realization Fellowship (Gemeinschaft der Selbstverwirklichung) mit Hauptsitz in Los Angeles, Kalifornien (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 beim Hauptsitz der SRF in Los Angeles 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 2024



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)

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, ein Dazukommen und

Weggehen ist in den Pausen möglich)

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 7: 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 Bermersbach im Herbst 2024 wird organisiert (im Frühjahr wird der Mönchsbesuch sein). Das genaue Datum wird noch kommuniziert.

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

Weltversammlung: Während der Weltversammlung in Los Angeles 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 geschickt.

JANUAR	Mo	1.1.	16.00 - 18.00	Meditation für den Weltfrieden
	Mi	3.1.	18.30 - 21.15	Geburtstagsfeier für Paramahansa Yogananda (→ 5.1.1893) 📌 📗
	Fr	5.1.	18.30 - 19.00	Geburtstagsmeditation mit anschl. Diner zu Ehren von P. Yogananda
	So	7.1.	11.00 - 17.00	6-stündige Gedenkmeditation für Paramahansa Yogananda. Pause: 13.30 – 13.50 🌓
	Sa	20.1.	09.00 – 21.00	12h Kirtan im Wyttenbach-Haus an der Jakob-Rosius-Strasse 1 in Biel, Türöffnung ab 08.30 Uhr
	So	21.1.	09.30 – 11.30	Sonntagsmeditation zu Ehren Sri Daya Matas
	Mi	24.1.	18.30 – 21.15	Geführte Meditation mit Aufladeübungen
FEBRUAR	So	4.2.	09.15 – 15.15	6-stündige Meditation
	So	11.2.	10.00 – 12.30	Schweizweite Meditation mit Kirtan 🎜 in Zürich, anschliessend Lunch
	Mi	21.2.	18.30 – 21.15	Wahlen SRF Bern bis ca. 18.45, danach Meditation mit Lesung
MARDZ	So	25.2.	09.30 – 11.30	Sonntagsmeditation
MAERZ	Mi	6.3.	18.30 – 21.15	Mahasamadhifeier Paramahansa Yogananda (→ 7.3.1952) <b>*</b>
	So	10.3.	10.00 – 13.00	Kirtan in Genf gefolgt von einem gemeinsamen Essen
	Mi	13.3.	18.30 – 21.15	Mahasamadhifeier Paramguru Sri Yukteswar (→ 9.3.1936)   Caramanahamanahaman wikanan wikanan mahamanahaman 18.20 10.00
	Do	14.3.	18.30 – 21.00	Gruppenbesprechung mit vorgängiger Meditation von 18.30 – 19.00
	Sa	16.3. 17.3.	09.15 - 12.00	Frühlingsputzete im Zentrum, anschliessend Mittagessen Sonntagsmeditation
	So	17.3. 29.3.	09.30 – 11.30	
	Fr So	29.3. 31.3.	11.00 - 17.00 09.30 - 11.30	6-stündige Karfreitagsmeditation. Späteres Hinzukommen bis 12.00 Uhr möglich. Oster-Sonntagsmeditation
APRIL	So	14.4.	10.30 - 12.30	Meditation in English, followed by fellowship & lunch
AFKIL	•			
	Mi So	24.4. 28.4.	18.30 - 21.15 $11.00 - 13.00$	Geführte Meditation mit Aufladeübungen
N. A. T.				Schweizweiter Kirtan  in Bern, mit anschliessendem Mittagessen
MAI	So	5.5.	09.30 – 11.30	Sonntagsmeditation
	Mi	8.5.	18.30 - 21.15	Geburtstagsfeier Paramguru Sri Yukteswar (→ 10.5.1855)
		5 So, 12.5.	00.15 15.15	Retreat SRF Zürich in Marienstein, siehe srf-zurich.ch
	So Do 20	19.5.	09.15 - 15.15	6-stündige Meditation
		.5 So, 2.6.		Mönchsbesuch in Lindau DE mit Vorträgen und Kriyaeinweihung, siehe yogananda-veranstaltungen.org
JUNI	So	9.6.	10.30 - 12.30	Méditation en français, suivi d'un repas en commun
	So	16.6.	Programm folgt	Tagesausflug der Berner SRF / Randonnée annuelle
	So	23.6.	09.30 – 11.30	Meditation für junge Erwachsene (< 40), anschl. Mittagessen & Ausflug
JULI	So	7.7.	09.15 - 15.15	6-stündige Meditation
		7 Sa, 20.7.		SRF World Convocation in Los Angeles (physisch und online), siehe https://convocation.yogananda.org
	Mo	15.7.		KEINE Meditation im Berner Zentrum (SRF Convocation)
	Mi	17.7.	00.20 11.20	KEINE Meditation im Berner Zentrum (SRF Convocation)
	So M:	21.7.	09.30 – 11.30	Guru Purnimafeier (indischer Ehrungstag für den Guru → So, 21.7.2024)
AUGUST	Mi	24.7.	18.30 – 21.15	Gedenkfeier Mahavatar Babaji (→ 25.7.1920)
AUGUSI	So	4.8.	09.30 – 11.30	Sonntagsmeditation
	Mi So	7.8.	18.30 – 21.15	Geführte Meditation mit Aufladeübungen
	So	18.8. 25.8.	Programm folgt 09.30 – 11.30	Kirtan $\Gamma$ in Kaufdorf mit anschliessendem Essen Sonntagsmeditation
CEDTEMBED			18.30 – 21.15	
SEPTEMBER	Mi So	4.9.	18.30 – 21.15 09.15 – 15.15	Geburtstagsfeier für Bhagavan Krishna (Janmashtami 2023 → 67.9.) ▮ □ 6-stündige Meditation, teilweise geführt
	So So	8.9. 22.9.	09.13 - 13.13 09.30 - 11.30	Sonntagsmeditation
	Mi	22.9. 25.9.	18.30 – 21.15	Mahasamadhifeier Lahiri Mahasaya (→ 26.9.1895)     Image: Mahasamadhifeier Lahiri Mahasaya (→ 26.9.1895)   Image: Mahasamadhifeier Lahiri Mahasaya (→ 26.9.1895)   Image: Mahasamadhifeier Lahiri Mahasaya (→ 26.9.1895)   Image: Mahasamadhifeier Lahiri Mahasaya (→ 26.9.1895)   Image: Mahasamadhifeier Lahiri Mahasaya (→ 26.9.1895)   Image: Mahasamadhifeier Lahiri Mahasaya (→ 26.9.1895)   Image: Mahasamadhifeier Lahiri Mahasaya (→ 26.9.1895)   Image: Mahasamadhifeier Lahiri Mahasaya (→ 26.9.1895)   Image: Mahasamadhifeier Lahiri Mahasaya (→ 26.9.1895)   Image: Mahasamadhifeier Lahiri Mahasaya (→ 26.9.1895)   Image: Mahasamadhifeier Lahiri Mahasaya (→ 26.9.1895)   Image: Mahasaya (→ 26.9.1895)   Im
	Do	26.9.	18.30 - 21.13 $18.30 - 21.00$	Gruppenbesprechung mit vorgängiger Meditation von 18.30 – 19.00
OKTOBER	Mi	2.10.	18.30 – 21.15	Geburtstagsfeier Lahiri Mahasaya (→ 30.9.1828)
OKIODEK	So	6.10.	10.30 - 21.15 10.30 - 12.30	Meditation in English, followed by fellowship & lunch
		So, 20.10.	10.30 - 12.30	Retreat SRF Zürich in Marienstein, siehe srf-zurich.ch
	Mi	23.10.	18.30 - 21.15	Geführte Meditation mit Aufladeübungen
	So	27.10.	09.30 - 11.30	Sonntagsmeditation
NOVEMBER	So	10.11.	09.30 - 11.30	Sonntagsmeditation
TOVENIDEK	So	24.11.	10.00 - 12.30	Schweizweite Meditation mit Kirtan 🎜 in Zürich, anschliessend Lunch
DEZEMBER				
DEZEMBER	So	8.12.	09.15 – 15.15	6-stündige Meditation, teilweise geführt
	So	15.12.	10.30 – 12.30	Méditation de Noël en français, suivi d'un repas en commun
	So	22.12.	11.00 - 18.00	Lange Weihnachtsmeditation, späteres Hinzukommen nicht möglich 🏺 📗
	M	25 12	10 20 21 15	Pausen: 14.30 – 14.50 und 16.30 – 16.40
	Mi Mi	25.12.	18.30 – 21.15	Weihnachtsmeditation Meditation für den Weltfrieden
	Mi	1.1.2025	16.00 - 18.00	Meditation for dell weithfeden