

## 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](http://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 Bern der SRF wird von den Meditierenden finanziert. Jeder trägt im Rahmen seiner Möglichkeiten zu Miete und **Unterhaltskosten** bei. Für **freiwillige Spende zu den Unterhaltskosten** der Berner Meditationsgruppe danken wir herzlich (IBAN CH36 0900 0000 6045 3880 6, Spendenbox vor Ort oder TWINT möglich).

**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 2026



Meditationsgruppe  
der Self-Realization Fellowship  
BERN - Schweiz

### Meditationsraum und Kontaktadresse

Meditationsgruppe Bern der SRF

Chaumontweg 20

3095 Spiegel bei Bern CH

**[www.yogananda-bern.ch](http://www.yogananda-bern.ch)**

[info@yogananda-bern.ch](mailto:info@yogananda-bern.ch)

[facebook.com/srfinbern](https://facebook.com/srfinbern)

Tel. +41 (0)79 811 35 77

(bitte auf Voicemail sprechen, ruft zurück)

Regelmässige Meditationen (Türöffnung jeweils 30 Min. vor Beginn)

Montag	18:30 – 19:45	Heilmeditation mit Affirmation
Mittwoch	18:30 – 21:10	Meditation 2h 40m mit Lesung (5' Pause 19:30 und 20:30 Uhr; Dazukommen und Weggehen ist in den Pausen möglich)
2 Sonntage/Monat	09:30 – 11:30	Sonntagsmeditation (5' Pause um 10:30 Uhr)

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

Besondere Veranstaltungen

Monat	Wochentag	Datum	Zeit	Veranstaltung	Hinweise
Januar	Do	1.1.	16:00-18:00	Meditation für den Weltfrieden	
	Mo	5.1.	18:30-19:00	Geburtsmeditation mit anschl. Essen zu Ehren von Paramahansa Yogananda	
	Mi	7.1.	18:30-21:10	Geburtsfeier für Paramahansa Yogananda (→* 5.1.1893)	
	So	11.1.	11:00-17:00	6-stündige Gedenkmeditation für Paramahansa Yogananda. Pause: 14:30 – 14:50	
	Mi	21.1.	18:30-21:10	Geführte Meditation mit Aufladeübungen	
Februar	So	1.2.	09:30-11:30	Geburtsmeditation zu Ehren Sri Daya Matas (→ * 31.1.1914)	
	So	8.2.	11:00-13:00	Schweizweite Meditation mit Kirtan in Zürich, anschliessend Mittagessen	
	So	15.2.	09:30-11:30	Sonntagsmeditation	
	Sa	21.2.	09:00-21:00	12h Kirtan in der Thomaskirche Buchenweg 21, Liebefeld, Türöffnung ab 08:30.	
	Mi	25.2.	18:30-21:10	Wahlen SRF Bern bis ca. 18:45, danach Meditation mit Lesung	
März	Mi	4.3.	18:30-21:10	Mahasamadhifeier Paramahansa Yogananda (→ † 7.3.1952)	
	So	8.3.	09:15-15:15	6-stündige Meditation	
	Mi	11.3.	18:30-21:10	Mahasamadhifeier Paramguru Sri Yukteswar (→ † 9.3.1936)	
	So	15.3.	10:00-13:00	Kirtan in Genf	
	Sa	21.3.	09:15-12:00	Frühlingsputzete im Zentrum, anschliessend Mittagessen auswärts	
	So	29.3.	09:30-11:30	Meditation mit anschliessendem Mittagessen	
April	Mi	1.4.	18:30-21:10	Geführte Meditation mit Aufladeübungen	
	Fr	3.4.	11:00-17:00	6-stündige Karfreitagsmeditation. Späteres Hinzukommen bis 12:00 möglich.	
	So	5.4.	09:30-11:30	Oster-Sonntagsmeditation	
	So	19.4.	11:00-13:00	Schweizweiter Kirtan in Bern, mit anschliessendem Mittagessen	
	Do	23.4.	18:30-21:00	Vereinsversammlung mit vorgängiger Meditation von 18:30 – 19:00	
Mai	So	3.5.	09:30-11:30	Sonntagsmeditation	
	Mi	13.5.	18:30-21:10	Geburtsfeier Paramguru Sri Yukteswar (→ * 10.5.1855)	
	Do, 14.5. - So, 17.5.2026			Frühlingsretreat in Mariastein. Details folgen, siehe srf-zurich.ch.	
	So	31.5.	09:30-15:15	6-stündige Meditation	

Juni	So	14.6.	Zeiten folgen	Tagesausflug der SRF Bern	
	So	28.6.	09:30-11:30	Meditation für junge Erwachsene (< 40), anschl. Mittagessen & Ausflug	
Juli	So	12.7.	09:30-11:30	Sonntagsmeditation	
	Mi	22.7.	18:30-21:10	Gedenkfeier Mahavater Babaji (→ 25.7.1920)	
	So	26.7.	09:15-15:15	6-stündige Meditation	
	Mi	29.7.	18:30-21:10	Guru Purnimafeier (indischer Ehrungstag für den Guru → Mi, 29.7.2026)	
August	So, 2.8. - Sa, 8.8.2026			SRF Convocation in Los Angeles. Bei SRF Bern finden KEINE Meditationen statt.	
	So	16.8.	09:30-11:30	Sonntagsmeditation	
	Mi	19.8.	18:30-21:10	Geführte Meditation mit Aufladeübungen	
	So	30.8.	11:00-13:00	Kirtan in Kaufdorf mit anschliessendem Essen	
September	Mi	2.9.	18:30-21:10	Geburtsfeier für Bhagavan Krishna (Janmashtami 2026 → 4.9.2026)	
	So	13.9.	09:30-11:30	Sonntagsmeditation	
	Do	17.9.	18:30-21:00	Vereinsversammlung mit vorgängiger Meditation von 18:30 – 19:00	
	Mi	23.9.	18:30-21:10	Mahasamadhifeier Lahiri Mahasaya (→ † 26.9.1895)	
	So	27.9.	09:15-15:15	6-stündige Meditation, teilweise geführt	
	Mi	30.9.	18:30-21:10	Geburtsfeier Lahiri Mahasaya (→ * 30.9.1828)	
Oktober	Do 1.10. – So 4.10.2026			Mönchsbesuch in Rosenheim DE	
	So	11.10.	09:30-11:30	Sonntagsmeditation	
	Mi	21.10.	18:30-21:10	Geführte Meditation mit Aufladeübungen	
	So	25.10.	11:00-13:00	Schweizweite Meditation mit Kirtan in Zürich, anschliessend Mittagessen	
November	So	8.11.	09:30-11:30	Meditation mit anschliessendem Mittagessen	
	So	22.11.	09:15-15:15	6-stündige Meditation, teilweise geführt	
	Do 26.11. – So, 29.11.2026			Herbstretreat in Mariastein. Details folgen, siehe srf-zurich.ch.	
Dezember	So	6.12.	09:30-11:30	Sonntagsmeditation	
	So	13.12.	09:30-11:30	Sonntagsmeditation	
	So	20.12.	11:00-18:00	Lange Weihnachtsmeditation, späteres Hinzukommen nicht möglich Pausen: 14:30 – 14:50 und 16:30 – 16:40	 
	Fr	25.12.	18:30-21:10	Weihnachtsmeditation	
Januar	Fr	1.1.27	16:00-18:00	Meditation für den Weltfrieden	

- Legende**
- Die Blume ist ein Symbol der Hingabe und wird für die Feiern oder Geburtstage der SRF-Meister mitgebracht.
  - Die Frucht ist ein Zeichen der Liebe und Verehrung für die SRF-Meister. Sie wird zu speziellen Anlässen mitgebracht.
  - Die Geldspende drückt Dankbarkeit für das Werk der SRF-Meister aus. Die Spenden, die an den Feiern eingehen, werden ans Mutterzentrum nach LA geschickt.
  - Musikalische Veranstaltung mit Kirtan
  - Veranstaltung mit anschliessendem Essen
  - Geführte Meditation
  - Lange 6h-Meditation

Programm SRF-Gruppe Zürich: <https://www.srf-zurich.ch/unsere-veranstaltungen/sonderveranstaltungen-und-jahresprogramm/>  
Kontaktaten andere SRF-Gruppen der Schweiz: <https://www.yogananda-bern.ch/kontakt-anfahrt/srf-schweizweit/s>