

## 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 Spenden 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 2025



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

**Mittwoch** 18:30 – 21:15

**2 Sonntage/Monat** 09:30 – 11:30

**Heilmeditation mit Affirmation**

**3-stündige Meditation mit Lesung (5' Pause 19:30 und 20:30 Uhr; Dazukommen und Weggehen ist in den Pausen möglich)**

**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
<b>Januar</b>	Mi	1.1.	16:00-18:00	Meditation für den Weltfrieden	
	So	5.1.	09:30-11:30	Geburtsmeditation mit anschl. Mittagessen zu Ehren von Paramahansa Yogananda	🕒
	Mi	8.1.	18:30-21:15	Geburtsfeier für Paramahansa Yogananda (→ 5.1.1893)	🕒💰
	So	12.1.	11:00-17:00	6-stündige Gedenkmeditation für Paramahansa Yogananda. Pause: 14:30 – 14:50	🍏🕒
<b>Februar</b>	Mi	22.1.	18:30-21:15	Geführte Meditation mit Aufladeübungen	🧘🏠
	Sa	25.1.	09:00-21:00	12h Kirtan im Wythenbach-Haus an der Jakob-Rosius-Strasse 1 in Biel, Türöffnung ab 08:30	
	<b>So</b>	2.2.	09:30-11:30	Sonntagsmeditation zu Ehren Sri Daya Matas (→ 31.1.1914)	
	<b>So</b>	9.2.	11:00-13:00	Schweizweite Meditation mit Kirtan in <b>Zürich</b> , anschliessend Mittagessen	🎵🕒
<b>März</b>	<b>So</b>	16.2.	09:15-15:15	6-stündige Meditation	🕒
	Mi	26.2.	18:30-21:15	Wahlen SRF Bern bis ca. 18:45, danach Meditation mit Lesung	
	Mi	5.3.	18:30-21:15	Mahasamadhifeier Paramahansa Yogananda (→ 7.3.1952)	🕒💰
	<b>So</b>	9.3.	10:00-13:00	Kirtan in <b>Genf</b>	🎵
<b>April</b>	Mi	12.3.	18:30-21:15	Mahasamadhifeier Paramguru Sri Yukteswar (→ 9.3.1936)	🕒💰
	Do	13.3.	18:30-21:00	Gruppenbesprechung mit vorgängiger Meditation von 18:30 – 19:00	
	Sa	15.3.	09:15-12:00	Frühlingsputzete im Zentrum, anschliessend Mittagessen	
	<b>So</b>	16.3.	09:30-11:30	Sonntagsmeditation	
<b>Mai</b>	<b>So</b>	30.3.	09:30-11:30	Meditation in English, followed by fellowship & lunch	GB 🕒
	Mi	2.4.	18:30-21:15	Geführte Meditation mit Aufladeübungen	🧘🏠
	<b>So</b>	6.4.	11:00-13:00	Schweizweiter Kirtan in <b>Bern</b> , mit anschliessendem Mittagessen	🎵🕒
	Fr	18.4.	11:00-17:00	6-stündige Karfreitagsmeditation. Späteres Hinzukommen bis 12:00 möglich.	🕒
<b>Juni</b>	<b>So</b>	20.4.	09:30-11:30	Oster-Sonntagsmeditation	
	<b>So</b>	4.5.	09:30-11:30	Sonntagsmeditation	
	Mi	7.5.	18:30-21:15	Geburtsfeier Paramguru Sri Yukteswar (→ 10.5.1855)	🕒💰
<b>So</b>	18.5.	09:15-15:15	6-stündige Meditation	🕒	

	Do 29.5. – So 1.6.			Frühlingsretreat in Mariastein, Details folgen, siehe srf-zurich.ch	
<b>Juni</b>	So	1.6.	09:30-11:30	Sonntagsmeditation	
	So	15.6.		Tagesausflug der SRF Bern	
	So, 22.6.-Sa, 28.6.			SRF World Convocation in Los Angeles siehe <a href="https://convocation.yogananda.org">https://convocation.yogananda.org</a>	
	So	29.6.	09:30-11:30	Meditation für junge Erwachsene (< 40), anschl. Mittagessen & Ausflug	🕒
<b>Juli</b>	So	13.7.	09:30-11:30	Guru Purnimafeier (indischer Ehrungstag für den Guru → Do, 10.7.2025)	🕒💰
	Mi	23.7.	18:30-21:15	Gedenkfeier Mahavatar Babaji (→ 25.7.1920)	🕒💰
	So	27.7.	09:15-15:15	6-stündige Meditation	🕒
<b>August</b>	So	10.8.	09:30-11:30	Sonntagsmeditation	
	So	17.8.	09:30-11:30	Geburtsfeier für Bhagavan Krishna ( <i>Janmashtami 2025</i> → 15.8.2025)	🕒💰
	Mi	20.8.	18:30-21:15	Geführte Meditation mit Aufladeübungen	🧘🏠
	So	24.8.	11:00-13:00	Kirtan in <b>Kaufdorf</b> mit anschliessendem Essen	🎵🕒
<b>September</b>	Do 11.9. – So 14.9.			Herbstretreat in Mariastein, Details folgen, siehe srf-zurich.ch	
	So	14.9.	09:30-11:30	Sonntagsmeditation	
	Do	18.9.	18:30-21:00	Gruppenbesprechung mit vorgängiger Meditation von 18:30 – 19:00	
	Mi	24.9.	18:30-21:15	Mahasamadhifeier Lahiri Mahasaya (→ 26.9.1895)	🕒💰
	So	28.9.	09:30-11:30	6-stündige Meditation, teilweise geführt	🕒
<b>Oktober</b>	Mi	1.10.	18:30-21:15	Geburtsfeier Lahiri Mahasaya (→ 30.9.1828)	🕒💰
	Do 2.10. – So 5.10.			Mönchsbesuch in Schwäbisch Gmünd DE	
	So	12.10.	09:30-11:30	Meditation in English, followed by fellowship & lunch	GB 🕒
	Mi	15.10.	18:30-21:15	Geführte Meditation mit Aufladeübungen	🧘🏠
	So	26.10.	11:00-13:00	Schweizweite Meditation mit Kirtan in <b>Zürich</b> , anschliessend Mittagessen	🎵🕒
<b>November</b>	So	9.11.	09:30-11:30	Sonntagsmeditation	
	So	23.11.	09:15-15:15	6-stündige Meditation, teilweise geführt	🕒
<b>Dezember</b>	So	7.12.	09:30-11:30	Sonntagsmeditation	
	So	14.12.	09:30-11:30	Sonntagsmeditation	
	So	21.12.	11:00-18:00	Lange Weihnachtsmeditation, späteres Hinzukommen nicht möglich Pausen: 14:30 – 14:50 und 16:30 – 16:40	🍏💰🕒
<b>Januar</b>	Do	1.1.2026	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
- GB Meditation in Englisch
- 🕒 Lange 6h-Meditation