

# MEDITATION

*Für Anfänger und Fortgeschrittene*



*mit Ven. Thubten Jampa*



## **Wir üben uns in Meditation nach Tibetischer Tradition**

**Bhiksuni Thubten Jampa**  
leitet analytische und  
konzentrierte Meditationen  
in ruhiger Atmosphäre an.

Aus 10-jähriger Klostererfahrung teilt sie mit uns  
Meditationsvorgänge wie sie in der Tibetischen  
Tradition durchgeführt werden.

Das Ziel ist, durch regelmäßige Meditation  
selbstständig den Stufenweg zur Erleuchtung  
zu beschreiten und so einen noch  
konzentrierteren, flexibleren, einsichtsvolleren  
und fröhlicheren Geist zu erlangen.

**Vor Ort & Online**

**Was:** Konzentrierte und Analytische  
Meditation

**Wann:** **montags von 18.30 - 20:00 Uhr**

*Einstieg jederzeit möglich.*

**Wo:** Buddhistische Gesellschaft  
Hamburg, Beisserstr. 23, 22337  
oder online

**Anmeldung:** [buddhismus@bghh.de](mailto:buddhismus@bghh.de)

Teilnahme kostenfrei. Wir freuen uns über  
Spenden.

**Veranstalter:** Buddhistische Gesellschaft  
Hamburg e.V.

*Besuchen Sie uns!*