

# calendario de actividades

# enero 2025

**miércoles 1**

cerrado

**jueves 2**

10:30-12:00  
**Clase con meditación**  
Cómo lograr paz interior  
con Kelsang Sangshé

17:30-18:30  
**Oraciones**  
Gema del corazón

**viernes 3**

10:30-11:30  
**Meditación**  
Estimar a los demás  
con Kelsang Sangshé

17:30-18:45  
**Oraciones**  
La gema que colma todos los deseos

19:30-20:30  
**Oraciones con meditación guiada**  
Oraciones a Avalokiteshvara,  
el Buda de la compasión  
con Kelsang Sangshé

**sábado 4**

**Retiro de fin de semana**  
Propósito de año nuevo:  
**cultivar paz mental**  
con **guen Kelsang Sangden**

9:00-10:30  
**Primera sesión**

12:00-13:30  
**Segunda sesión**

16:00-17:30  
**Tercera sesión**

18:30-20:00  
**Cuarta sesión**

**domingo 5**

10:30-11:45  
**Clase con meditación y oraciones por la paz en el mundo**  
Cómo lograr paz interior  
con Raúl Gálvez

12:30-13:45  
**Oraciones**  
La gema que colma todos los deseos  
con ofrenda de tsog



Retiro de aproximación a Vajrayoginí Nyempa

**lunes 6**

7:30-9:00  
**Introducción**  
de las sesiones de purificación  
para el Programa Fundamental (PF) y  
Programa de Formación de Maestros (PFM)

17:30-18:45  
**Oraciones**  
La gema que colma todos los deseos

19:30-21:00  
**Clase con meditación**  
¿Qué es la mente y cómo funciona?  
con **guen Kelsang Sangden**

**martes 7**

7:30-9:00  
**Sesión de purificación para PF y PFM**

10:30-11:30  
**Meditación**  
Quitar el sufrimiento  
con Olivia Quintana

17:30-18:45  
**Oraciones**  
Gema del corazón

19:00-20:30  
**Sesión de purificación para PF y PFM**

**miércoles 8**

7:30-9:00  
**Sesión de purificación para PF y PFM**

10:30-11:30  
**Oraciones**  
a Tara Verde,  
liberación del dolor  
con Kelsang Sangshé

17:30-18:30  
**Clase para niños**  
con Elisa Olvera

19:30-21:00  
**Introducción al budismo**  
Disciplina moral,  
paciencia y  
generosidad  
con Julio González

**jueves 9**

10:30-12:00  
**Clase con meditación**  
¿Qué es la mente y cómo funciona?  
con **guen Kelsang Sangden**

17:30-18:30  
**Oraciones**  
Gema del corazón

19:00-20:30  
**Sesión de purificación para PF y PFM**

**viernes 10**

7:00-9:30  
**Oraciones**  
Camino rápido al Gran Cozo con ofrenda de tsog  
Día de Vajrayoginí

10:30-11:30  
**Meditación**  
Quitar el sufrimiento  
con Daniel Martínez

17:30-18:45  
**Oraciones**  
La gema que colma todos los dese

19:30-20:30  
**Oraciones con meditación guiada**  
Oraciones a Vajrasatva,  
el Buda de la purificación

**sábado 11**

9:00-10:30  
**Sesión de purificación para PF y PFM**

11:30-13:00  
**Sesión de purificación para PF y PFM**

**domingo 12**

10:30-11:45  
**Clase con meditación y oraciones por la paz en el mundo**  
¿Qué es la mente y cómo funciona?  
con Raúl Gálvez

12:30-13:45  
**Oraciones**  
La gema que colma todos los deseos  
con ofrenda de tsog

Retiro de aproximación a Vajrayoginí Nyempa

**lunes 13**

7:30-9:00  
**Sesión de purificación para PF y PFM**

17:30-18:45  
**Oraciones**  
La gema que colma todos los deseos

19:30-21:00  
**Clase con meditación**  
Creando nuevos hábitos para ser felices  
con **guen Kelsang Sangden**

**martes 14**

7:30-9:00  
**Sesión de purificación para PF y PFM**

10:30-11:30  
**Meditación**  
Dar felicidad  
con Olivia Quintana

17:30-18:30  
**Oraciones**  
Gema del corazón

19:00-20:30  
**Sesión de purificación para PF y PFM**

**miércoles 15**

7:00-8:00  
**Toma de preceptos**  
con **guen Kelsang Sangden**

17:30-18:30  
**Clase para niños**  
con Elisa Olvera

19:30-21:00  
**Introducción al budismo**  
El camino del esfuerzo  
con Julio González

**jueves 16**

10:30-12:00  
**Clase con meditación**  
Creando nuevos hábitos para ser felices  
con **guen Kelsang Sangden**

17:30-18:30  
**Oraciones**  
Gema del corazón

19:00-20:30  
**Sesión de purificación para PF y PFM**

**viernes 17**

10:30-11:30  
**Meditación**  
Dar felicidad  
con Olivia Quintana

17:30-18:30  
**Oraciones**  
La gema que colma todos los deseos

19:30-20:30  
**Oraciones con meditación guiada**  
Oraciones a Tara Verde, Liberación del dolor  
con Raúl Gálvez

**sábado 18**

9:00-10:30  
**Sesión de purificación para PF y PFM**

11:30-13:00  
**Sesión de purificación para PF y PFM**

**Curso de una tarde**  
**Karma, el futuro está en tus manos**  
con **Raúl Gálvez**

16:30-18:00 **Primera parte**

19:00-20:30 **Segunda parte**

**domingo 19**

10:30-11:45  
**Clase con meditación y oraciones por la paz en el mundo**  
Creando nuevos hábitos para ser felices  
con Raúl Gálvez

12:30-13:45  
**Oraciones**  
La gema que colma todos los deseos  
con ofrenda de tsog

Retiro de aproximación a Vajrayoginí Nyempa

**lunes 20**

7:30-9:00  
**Sesión de purificación para PF y PFM**

17:30-18:45  
**Oraciones**  
La gema que colma todos los deseos

19:30-21:00  
**Clase con meditación**  
La vida de Buda y su ejemplo inspirador  
con **guen Kelsang Sangden**

**martes 21**

7:30-9:00  
**Sesión de purificación para PF y PFM**

10:30-11:30  
**Meditación**  
Cuerpo de luz  
con Olivia Quintana

17:30-18:45  
**Oraciones**  
Gema del corazón

19:00-20:30  
**Sesión de purificación para PF y PFM**

**miércoles 22**

7:30-9:00  
**Sesión de purificación para PF y PFM**

17:30-18:30  
**Clase para niños**  
con Elisa Olvera

19:30-21:00  
**Introducción al budismo**  
El poder de la concentración  
con Julio González

**jueves 23**

10:30-12:00  
**Clase con meditación**  
La vida de Buda y su ejemplo inspirador  
con **guen Kelsang Sangden**

19:00-20:30  
**Sesión de purificación para PF y PFM**

**viernes 24**

10:30-11:30  
**Meditación**  
Cuerpo de luz  
con Kelsang Sangshé

17:30-18:45  
**Oraciones**  
La gema que colma todos los deseos

19:30-20:30  
**Oraciones con meditación guiada**  
Oración del Buda de la medicina  
con Kelsang Sangshé

**sábado 25**

9:00-10:30  
**Sesión de purificación para PF y PFM**

12:30-14:30  
**Oraciones**  
Ofrenda al Guía Espiritual  
Día de Heruka

**domingo 26**

10:30-11:45  
**Clase con meditación y oraciones por la paz en el mundo**  
La vida de Buda y su ejemplo inspirador  
con Raúl Gálvez

12:30-13:45  
**Oraciones**  
La gema que colma todos los deseos  
con ofrenda de tsog

Retiro de aproximación a Vajrayoginí Nyempa

**lunes 27**

17:30-18:30  
**Oraciones**  
La gema que colma todos los deseos

19:30-21:00  
**Clase con meditación**  
El poder de la meditación  
con **guen Kelsang Sangden**

**martes 28**

10:30-11:30  
**Meditación**  
Claridad  
con Olivia Quintana

16:00-20:30  
**Oraciones**  
El melodioso tambor que vence en todas las direcciones

**miércoles 29**

17:30-18:30  
**Clase para niños**  
con Elisa Olvera

17:30-18:45  
**Oraciones**  
La gema que colma todos los deseos

19:30-21:00  
**Introducción al budismo**  
La sabiduría de Buda ¿qué es la vacuidad?  
con Julio González

**jueves 30**

10:30-12:00  
**Clase con meditación**  
El poder de la meditación  
con **guen Kelsang Sangden**

17:30-18:30  
**Oraciones**  
Gema del corazón

**viernes 31**

10:30-11:30  
**Meditación**  
Claridad  
con Kelsang Sangshé

17:30-18:45  
**Oraciones**  
La gema que colma todos los deseos

19:30-20:30  
**Oraciones con meditación guiada**  
Oraciones a Avalokiteshvara,  
el Buda de la compasión  
con Kelsang Sangshé

# centro de meditación kadampa méxico

“Somos como niños que se emocionan al construir un castillo de arena en la playa, pero se ponen a llorar cuando las olas lo destruyen. Al practicar la meditación, creamos un espacio en nuestro interior y una claridad mental que nos permiten controlar nuestra mente sean cuales sean las circunstancias externas.”

Del libro *Cómo solucionar nuestros problemas humanos* de **Gueshe Kelsang Gyatso Rimpoché**  
Fundador de la Nueva Tradición Kadampa

## Tema del mes en el Programa General:

# Paz interior

**próximo evento especial**

8-9 febrero

**Retiro de Amitayus**  
Larga vida, méritos y sabiduría

La muerte nos roba la oportunidad de extraer la esencia de nuestra preciosa existencia humana y la ignorancia nos impide adquirir una experiencia pura de las enseñanzas de Buda. Para superar estos obstáculos, aumentar nuestra sabiduría y la duración de nuestra vida, en este retiro practicaremos El yoga de Buda Amitayus , muy especial también para acumular buena fortuna.

escanea para saber cómo formar parte del voluntariado y experimentar la felicidad que da ayudar a más personas.

**+ sobre el centro**

→ **Alojamiento**  
Estadías desde una noche en habitaciones dobles, sencillas y dormitorios.  
**Amenidades:** internet, baño, lavandería y cocina.

info: [alojamiento@kadampamexico.org](mailto:alojamiento@kadampamexico.org)

**Contactanos**

en nuestra página web:  
[www.kadampamexico.org](http://www.kadampamexico.org)

por WhatsApp:  
55 6107 8317

por mail:  
[info@kadampamexico.org](mailto:info@kadampamexico.org)

Ver este calendario en versión digital



\*Estos dos programas conllevan compromisos. Si tienes interés, puedes pedir información en la recepción.