

calendario de actividades

2026

marzo

centro de meditación

kadampa

méxico

lunes

2

17:30-18:45

Oraciones

La gema que colma todos los deseos

19:30-21:00

Clase con meditación

¿Quién soy en realidad?

con guesha Kelsang Sangden

martes

3

17:30-18:30

Oraciones

Gema del corazón

19:00-21:00

Programa Fundamental**

19:30-21:00

Clase con meditación

Cómo lograr paz interior

con Olivia Quintana

miércoles

4

7:00-8:30

Oraciones

El camino rápido al gran gozo*

17:30-18:30

Oraciones

Gema del corazón

19:00-21:00

Programa de Formación de Maestros**

jueves

5

10:30-12:00

Clase con meditación

¿Quién soy en realidad?

con guesha Kelsang Sangden

17:30-18:30

Oraciones

Gema del corazón

19:00-21:00

Programa Fundamental**

19:30-21:00

Clase con meditación

Del miedo a la claridad: una nueva forma de enfrentarlo

con Roberto Guerrero

viernes

6

8:00-9:00

Oraciones

Yoga de la Dakini*

10:30-11:30

Meditación guiada

Estimar a los demás

con Kelsang Sangshe

17:30-18:30

Oraciones

Gema del corazón

19:00-20:30

Oraciones

El camino rápido al gran gozo*

sábado

7

9:00-13:15

Programa Fundamental**

Curso de una tarde

Introducción al tantra:

El camino rápido hacia la felicidad permanente

con guesha Kelsang Sangden

El tantra consiste en guiarnos con rapidez hacia un de parera interior. En este curso descubrirás, de forma clara y accesible, cómo esta poderoso método nos ayuda a despertar nuestro potencial interno y a crear las causas de la felicidad propia y de los demás.

16:30-18:00

Parte 1

19:00-20:30

Parte 2

Información e inscripción

domingo

8

9:00-10:00

Oraciones a Tara Verde

"Liberación del dolor"

10:30-11:30

Clase para niños

(4-10 años)

con Elisa Olvera

10:30-11:45

Clase con meditación y oraciones por la paz en el mundo

Conoce tu propia mente

con Raúl Gálvez

12:30-13:45

Oraciones

La gema que colma todos los deseos con ofrenda de tsog

Taller para maestros

16:00-17:30

Parte 1

18:15-19:45

Parte 2

« Hemos de comprender que aunque las perturbaciones mentales están muy arraigadas en nuestra mente, no forman parte intrínseca de ella, por lo que, con toda seguridad, se pueden eliminar. Los engaños no son más que malos hábitos y, como todo hábito, es posible abandonarlos. De momento, nuestra mente es como agua embarrada, turbia y contaminada por las perturbaciones mentales. No obstante, al igual que es posible separar el agua del barro, también podemos purificar la mente de todos los engaños. Con la mente libre de engaños, no habrá nada que pueda alterar nuestra dicha y paz interior. »



Gueshe Kelsang Gyatso Rimpoché
Fundador de la Nueva Tradición Kadampa
[Extracto del libro *Cómo transformar tu vida*]

lunes

9

17:30-18:45

Oraciones

La gema que colma todos los deseos

19:30-21:00

Clase con meditación

Todo depende de la mente

con guesha Kelsang Sangden

martes

10

17:30-18:30

Oraciones

Gema del corazón

19:00-21:00

Oraciones

Ofrenda al Guía Espiritual

19:30-21:00

Clase con meditación

¿Qué es la mente y cómo funciona?

con Olivia Quintana

Día de tsog

miércoles

11

7:00-8:30

Oraciones

El camino rápido al gran gozo*

17:30-18:30

Oraciones

Gema del corazón

19:00-21:00

Programa de Formación de Maestros**

jueves

12

10:30-12:00

Clase con meditación

Todo depende de la mente

con guesha Kelsang Sangden

17:30-18:30

Oraciones

Gema del corazón

19:00-21:00

Programa Fundamental**

19:30-21:00

Clase con meditación

El engaño del "yo"

con Roberto Guerrero

viernes

13

8:00-9:00

Oraciones

Yoga de la Dakini*

10:30-11:30

Meditación guiada

Quitar el sufrimiento

con Kelsang Sangshe

17:30-18:30

Oraciones

Gema del corazón

19:00-20:30

Oraciones

El camino rápido al gran gozo*

sábado

14

9:00-11:00

Programa Fundamental**

Curso de una tarde

Protección para la mente

Enseñanzas sobre el refugio en las Tres Joyas y ceremonia de toma de votos

con guesha Kelsang Sangden

En el budismo, refugiarse significa encontrar una protección auténtica y duradera en Buda, el Dharma y la Sangha, conocidas como las Tres Joyas. Esta práctica es la puerta de entrada al camino budista y la base para avanzar hacia una liberación profunda y permanente del sufrimiento.

12:00-13:30

Enseñanza

15:30-17:00

Enseñanza

18:00-19:30

Ceremonia de toma de votos

domingo

15

7:00-8:00

Toma de preceptos

10:30-11:30

Clase para niños

(4-10 años)

con Elisa Olvera

10:30-11:45

Clase con meditación y oraciones por la paz en el mundo

La gran compasión

12:30-13:45

Oraciones

La gema que colma todos los deseos con ofrenda de tsog

próximo evento local:

10-12 abril

Retiro de ayuno y purificación

Nyungne

con Kelsang Sangshe

Este retiro es una práctica especial de ayuno y purificación con Buda Avalokiteshvara de mil brazos, y es un método muy poderoso para purificar el karma negativo del cuerpo, la palabra y la mente, así como para pacificar emociones perturbadoras intensas como el apego y el odio.

A través de esta práctica fortalecemos profundamente nuestras experiencias de amor, compasión y bodhichita, creando condiciones internas más claras y estables para nuestra vida diaria y nuestro camino espiritual.

Información e inscripción

lunes

16

19:30-21:00

Clase con meditación

cómo tener energía gozosa

con guesha Kelsang Sangden

martes

17

19:30-21:00

Clase con meditación

Un atajo a la paz interior

con Olivia Quintana

miércoles

18

19:30-21:00

Clase con meditación

El camino rápido al gran gozo*

17:30-18:30

Oraciones

Gema del corazón

19:00-21:00

Programa Fundamental**

jueves

19

10:30-12:00

Clase con meditación

¿Quién soy en realidad?

con guesha Kelsang Sangden

17:30-18:30

Oraciones

Gema del corazón

19:00-21:00

Programa Fundamental**

19:30-21:00

Clase con meditación

El engaño del "yo"

con Roberto Guerrero

viernes

20

10:30-11:30

Meditación guiada

¿Quién soy en realidad?

con guesha Kelsang Sangden

17:30-18:30

Oraciones

Gema del corazón

19:00-21:00

Programa Fundamental**

sábado

21

9:00-13:15

Programa Fundamental**

Curso de una tarde

Protección para la mente

Enseñanzas sobre el refugio en las Tres Joyas y ceremonia de toma de votos

con guesha Kelsang Sangden

En el budismo, refugiarse significa encontrar una protección auténtica y duradera en Buda, el Dharma y la Sangha, conocidas como las Tres Joyas. Esta práctica es la puerta de entrada al camino budista y la base para avanzar hacia una liberación profunda y permanente del sufrimiento.

12:00-13:30

Enseñanza

15:30-17:00

Enseñanza

18:00-19:30

Ceremonia de toma de votos

domingo

22

7:30-9:30

Oraciones

El camino rápido al gran gozo*

10:30-11:30

Clase para niños

(4-10 años)

con Elisa Olvera

10:30-11:45

Clase con meditación y oraciones por la paz en el mundo

Cómo transformar las situaciones difíciles

con Raúl Gálvez

12:30-13:45

Oraciones

La gema que colma todos los deseos con ofrenda de tsog

18:00-20:00

Programa de Formación de Maestros**

Retiro para Programa Fundamental y Programa de Formación de Maestros

Horarios del lunes 16 al viernes 20 de marzo:

7:30-9:00

Sesión 1

10:30-12:00

Sesión 2

16:30-18:00

Sesión 3

19:00-20:30

Sesión 4

Horario del sábado:

9:00-10:30

Sesión 1

11:15-12:45

Sesión 2

próximo evento nacional:

24-26 abril

Festival Kadampa México 2026

Mente pura, mundo puro

con guesha Kelsang Kunsang

Subdirectora espiritual general retirada de la NKTB

Bendiciones especiales de Buda Vajrasatva y enseñanzas sobre cómo purificar la mente. Este festival nacional es una ocasión única para profundizar en las preciosas instrucciones del venerable Gueshe y aprender cómo llenar de auténtico significado nuestra vida.

Información e inscripción

lunes

23

17:30-18:45

Oraciones

La gema que colma todos los deseos

19:30-21:00

Clase con meditación

Cómo enfrentar la pérdida y el cambio

con guesha Kelsang Sangden

martes

24

17:30-18:30

Oraciones

Gema del corazón

19:00-21:00

Programa Fundamental**

19:30-21:00

Clase con meditación

La vida y obras de Buda Shakyamuni

con Olivia Quintana

miércoles

25

7:00-8:30

Oraciones

El camino rápido al gran gozo*

17:30-18:30

Oraciones

Gema del corazón

19:00-21:00

Oraciones

Ofrenda al Guía Espiritual

Día de tsog

jueves

26

10:30-12:00

Clase con meditación

Cómo enfrentar la pérdida y el cambio

con guesha Kelsang Sangden

16:00-20:30

Oraciones

El melodioso tambor que vence en todas las direcciones

19:30-21:00

Clase con meditación

El apego

con Roberto Guerrero

viernes

27

8:00-9:00

Oraciones

Yoga de la Dakini*

10:30-11:30

Meditación guiada

Cuerpo de luz

con Kelsang Sangshe

17:30-18:30

Oraciones

Gema del corazón

19:00-20:30

Oraciones

El camino rápido al gran gozo*

sábado

28

9:00-13:15

Programa Fundamental**

Retiro urbano de meditación

Conecta con tu paz interior

Meditaciones sobre la claridad de la mente

con guesha Kelsang Nampur

Aprenderemos a reconocer la claridad que siempre ha estado presente en nuestra mente. A medida que los pensamientos se aquietan, surge una experiencia cada vez más profunda de paz interior, tranquilidad y estabilidad mental.

9:30-11:00

Introducción

12:00-13:30

Primera sesión

15:30-17:00

Segunda sesión

18:00-19:30

Tercera sesión

Información e inscripción

domingo

29

7:30-9:30

Oraciones

El camino rápido al gran gozo*

10:30-11:30

Clase para niños

(4-10 años)

con Elisa Olvera

10:30-11:45

Clase con meditación y oraciones por la paz en el mundo

La práctica de aceptar la derrota

con Raúl Gálvez

Día del Protector

+info sobre el centro

→ Alojamiento

Estadías desde una noche en habitaciones dobles, sencillas y dormitorios.

Amenidades: internet, baño propio, lavandería y cocina.

Info: alojamiento@kadampamexico.org

→ Voluntariado

Puedes colaborar en actividades que se hacen en diferentes áreas del Centro, por ejemplo: cafetería, cocina, hospitalidad...

Contáctanos por WhatsApp para saber cómo puedes formar parte del voluntariado.

Contáctanos

en nuestra página web: www.kadampamexico.org

por mail: info@kadampamexico.org

@kadampamexico

/kadampamexico

55 6107 8317

(escanea para ir al chat de WhatsApp)

**Estos dos programas (Programa Fundamental y Programa de Formación de Maestros) conllevan compromisos. Si tienes interés, puedes pedir información en la recepción.