

mayo 2026

Tipo de actividades

Clases para todos
No necesitas conocimientos previos, estas clases están diseñadas para que todas las personas puedan asistir en cualquier momento.

Programas Fundamental y de Formación de Maestros**
Para profundizar en el aprendizaje con un programa estructurado de estudio.

Oraciones
Actividad sin costo.

***Práctica tántrica**
Sólo para practicantes del Tantra del Yoga Supremo.

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

lunes 4

17:30-18:45
Oraciones
La gema que colma todos los deseos
19:30-21:00
Clase con meditación
3 consejos para liberarte de la ansiedad
con Roberto Guerrero

martes 5

17:30-18:30
Oraciones
Gema del corazón
19:00-21:00
Programa Fundamental**
19:30-21:00
Clase con meditación
Cómo transformar la frustración en fortaleza interior
con Olivia Quintana

miércoles 6

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 7

10:30-12:00
Clase con meditación
3 consejos para liberarte de la ansiedad
con guenla Kelsang Sangden
17:30-18:30
Oraciones
Gema del corazón
19:00-21:00
Programa Fundamental**
19:30-21:00
Clase con meditación
¿Qué es realmente la generosidad?
con Rocío Martínez

viernes 8

8:00-9:00
Oraciones
Yoga de la Dakini*
17:30-18:30
Oraciones
Gema del corazón
17:30-18:30
Oraciones con meditación guiada
Oraciones del Buda de la Medicina
con Kelsang Pawo
10:30-11:30
Oraciones a Tara Verde
Liberación del dolor

sábado 9

19:00-13:15
Programa Fundamental**
Curso de una tarde EL PODER DE LA MENTE
con guenla Kelsang Sangden
16:30-18:00
Parte 1
19:00-20:30
Parte 2
A través de enseñanzas sencillas y meditaciones guiadas, aprendemos: ¿Qué es la mente y por qué no es lo mismo que el cerebro? ¿Cómo surgen nuestros pensamientos y percepciones? ¿Cómo conectar con un espacio interno de calma y claridad?

domingo 10

7:30-9:30
Oraciones
El camino rápido al gran gozo*
10:30-11:30
Clase para niños
(4-10 años)
con Elisa Olivera
10:30-11:45
Clase con meditación y oraciones por la paz en el mundo
La verdad última
con Raul Gálvez
18:00-20:00
Programa de Formación de Maestros**
12:30-14:30
Oraciones
Ofrenda al Guía Espiritual

« Sin paz interior, la paz externa es imposible. Todos deseamos que haya paz en el mundo, pero esto no ocurrirá a menos que antes establezcamos paz en nuestras mentes. Aunque se envíen las llamadas fuerzas de paz a las zonas de conflictos bélicos, es imposible imponer la paz desde el exterior con las armas. Solo cultivando la paz en nuestra propia mente y ayudando a los demás a hacer lo mismo, podremos conseguir que haya paz en el mundo. »



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

lunes 11

17:30-18:45
Oraciones
La gema que colma todos los deseos
19:30-21:00
Clase con meditación
Cómo superar el fracaso
con guenla Kelsang Sangden

martes 12

17:30-18:30
Oraciones
Gema del corazón
19:00-21:00
Programa Fundamental**
19:30-21:00
Clase con meditación
Soltar la necesidad de venganza
con Olivia Quintana

miércoles 13

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 14

10:30-12:00
Clase con meditación
Cómo superar el fracaso
con guenla Kelsang Sangden
17:30-18:30
Oraciones
Gema del corazón
19:00-21:00
Programa Fundamental**
19:30-21:00
Clase con meditación
¿Qué es la meditación?
con Roberto Guerrero

viernes 15

7:00-8:00
Toma de preceptos
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 16

9:00-13:15
Programa Fundamental**

domingo 17

7:30-9:30
Oraciones
El camino rápido al gran gozo*
10:30-11:30
Clase para niños
(4-10 años)
con Elisa Olivera
10:30-11:45
Clase con meditación y oraciones por la paz en el mundo
Cómo ser amigo del mundo
con Raul Gálvez

próximo evento local:

19-21 junio
Bendiciones especiales
EL CAMINO A LA FELICIDAD DURADERA
BENDICIONES ESPECIALES DE BUDA SHAKYAMUNI Y ENSEÑANZAS SOBRE LAS CUATRO NOBLES VERDADES

con guenla Kelsang Sangden
Maestra Residente de Kadampa México

Al comprender estas enseñanzas, podremos reconocer con mayor claridad las causas del sufrimiento en nuestra propia vida y aprender métodos prácticos para abandonarlas. De esta manera comenzamos a recorrer un camino auténtico que nos conduce a una paz interior cada vez más profunda y estable.

lunes 18

17:30-18:45
Oraciones
La gema que colma todos los deseos
19:30-21:00
Clase con meditación
Liberarte de la autocritica destructiva
con Roberto Guerrero

martes 19

17:30-18:30
Oraciones
Gema del corazón
19:00-21:00
Programa Fundamental**
19:30-21:00
Clase con meditación
¿Por qué el éxito ajeno me irrita?
con Olivia Quintana

miércoles 20

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 21

10:30-12:00
Clase con meditación
Liberarte de la autocritica destructiva
con Elisa Cervantes
17:30-18:30
Oraciones
Gema del corazón
19:30-21:00
Clase con meditación
Mejora tu concentración
con Rocío Martínez

viernes 22

8:00-9:00
Oraciones
Yoga de la Dakini*
10:30-11:30
Meditación guiada
Dar felicidad
con Kelsang Sangshe
17:30-18:30
Oraciones
Gema del corazón
19:00-20:30
Oraciones
El camino rápido al gran gozo*

sábado 23

Festival internacional de primavera

domingo 24

7:30-9:30
Oraciones
El camino rápido al gran gozo*
10:30-11:30
Clase para niños
(4-10 años)
con Elisa Olivera
10:30-11:45
Clase con meditación y oraciones por la paz en el mundo
Nuestra preciosa vida humana
con Raul Gálvez
12:30-13:45
Oraciones
La gema que colma todos los deseos con ofrenda de tsog

próximo evento internacional:

24 julio - 8 agosto
Festival internacional de verano
EN EL CMK MANJUSHRI, INGLATERRA

SEMANA 1
ENSEÑANZAS SOBRE EL LAMRIM
con guenla Kelsang Sangden

SEMANA 2
INICIACIONES Y COMENTARIO DEL TANTRA DEL YOGA SUPREMO
con guenla Kelsang Zampa

lunes 25

7:30-9:30
Oraciones
Ofrenda al Guía Espiritual



17:30-18:45
Oraciones
La gema que colma todos los deseos
19:30-21:00
Clase con meditación
Deja de sobrepensar
con Roberto Guerrero

martes 26

17:30-18:30
Oraciones
Gema del corazón
19:30-21:00
Clase con meditación
El miedo, ¿enemigo o maestro?
con Olivia Quintana

miércoles 27

7:00-8:30
Oraciones
El camino rápido al gran gozo*
17:30-18:30
Oraciones
Gema del corazón

jueves 28

10:30-12:00
Clase con meditación
Deja de sobrepensar
con Elisa Cervantes
17:30-18:30
Oraciones
Gema del corazón
19:30-21:00
Clase con meditación
Meditación para una vida ajetreada
con Rocío Martínez

viernes 29

8:00-9:00
Oraciones
Yoga de la Dakini*
10:30-11:30
Meditación guiada
Cuerpo de luz
con Kelsang Sangshe
16:00-20:30
El melodioso tambor que vence en todas las direcciones



sábado 30

9:00-13:15
Programa Fundamental**
16:00-20:30
Oraciones
Fiesta del gran gozo

domingo 31

7:30-9:30
Oraciones
El camino rápido al gran gozo*
10:30-11:30
Clase para niños
(4-10 años)
con Elisa Olivera
10:30-11:45
Clase con meditación y oraciones por la paz en el mundo
Métodos para mantener un buen corazón
con Raul Gálvez

+info sobre el centro

→ **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](https://www.instagram.com/kadampamexico)

[/kadampamexico](https://www.facebook.com/kadampamexico)

55 6107 8317
(escanea para ir al chat de WhatsApp)

Festival internacional de primavera

* Para practicantes del tantra del yoga supremo que han completado el retiro de aproximación de Vajrapogini.