

centro de meditación kadampa mexico

Aunque es importante tener paz interior, también lo es tener buena salud, y para ello necesitamos ciertas condiciones, como alimentos y un entorno agradable en el que vivir. Muchas personas solo se esfuerzan por mejorar el aspecto material de su vida y descuidan por completo su práctica espiritual. Este es un extremo. Sin embargo, otras se concentran exclusivamente en la práctica espiritual y descuidan las condiciones materiales que son necesarias para tener una vida humana saludable. Este es otro extremo. Debemos mantenernos en el camino medio que evita ambos extremos, el del materialismo y el de la espiritualidad.



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

lunes 1

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

19:30-21:00
Clase con meditación
Confiar en ti mismo
con gueshe Kelsang Sangden

martes 2

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 Olivia Quintana

miércoles 3

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 4

Retiro de un día
UNA OFRENDA DE FE

7:00
Sesión 1
Introducción con gueshe Kelsang Sangden

10:30-12:00
Sesión 2

16:00-17:30
Sesión 3

19:00-21:00
Ofrenda al Guía Espiritual

Centro cerrado al público por retiro

viernes 5

8:00-9:00
Oraciones
Yoga de la Dakini*

10:30-11:30
Meditación guiada
con Kelsang Sangshe

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

19:00-20:30
Oraciones
El camino rápido al gran gozo*

sábado 6

9:00-13:15
Programa Fundamental**

Curso de una tarde
¿QUIÉN SOY EN REALIDAD?
con gueshe Kelsang Sangden

16:30-18:00
Parte 1

19:00-20:30
Parte 2

¿Eres tu cuerpo? ¿Tu mente? ¿Sus pensamientos? ¿Tus emociones? Si lo piensas un momento, ninguna respuesta parece del todo satisfactoria. En este curso explorarás una de las preguntas más profundas que puedes hacerte, desde una perspectiva que combina la sabiduría budista con la vida cotidiana.

domingo 7

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
¿Qué es la buena fortuna?
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**

lunes 8

Día de Tara

10:30-11:30
Oraciones a Tara Verde
Liberación del dolor

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

19:30-21:00
Clase con meditación
Caos fuera, calma adentro
con gueshe Kelsang Sangden

martes 9

17:30-18:30
Oraciones
Gema del corazón

19:00-21:00
Programa Fundamental**

19:30-21:00
Clase con meditación
Confiar auténtica en ti mismo
con Olivia Quintana

miércoles 10

Día de tsog

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

17:30-18:30
Oraciones
Gema del corazón

19:00-21:00
Programa de Formación de Maestros**

19:30-21:00
Clase con meditación
La verdad última
con Roberto Guerrero

jueves 11

10:30-12:00
Clase con meditación
Caos fuera, calma adentro
con gueshe Kelsang Sangden

17:30-18:30
Oraciones
Gema del corazón

19:00-21:00
Programa Fundamental**

19:30-21:00
Clase con meditación
La verdad última
con Roberto Guerrero

viernes 12

8:00-9:00
Oraciones
Yoga de la Dakini*

10:30-11:30
Meditación guiada
con Kelsang Sangshe

17:30-18:30
Oraciones
Gema del corazón

17:30-18:30
Oraciones con meditación guiada
Oraciones a Buda Vajrasatva, el Buda de la purificación
con Kelsang Pawo

19:00-20:30
Oraciones
El camino rápido al gran gozo*

sábado 13

9:00-13:15
Programa Fundamental**

domingo 14

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
Karma no es destino
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**

lunes 15

7:00-8:00
Toma de preceptos

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

19:30-21:00
Clase con meditación
Cómo funciona la mente (y por qué importa saberlo)
con gueshe Kelsang Sangden

martes 16

17:30-18:30
Oraciones
Gema del corazón

19:00-21:00
Programa Fundamental**

19:30-21:00
Clase con meditación
Guía práctica para superar los celos y la envidia
con Olivia Quintana

miércoles 17

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 18

10:30-12:00
Clase con meditación
Cómo funciona la mente (y por qué importa saberlo)
con gueshe Kelsang Sangden

17:30-18:30
Oraciones
Gema del corazón

19:00-21:00
Programa Fundamental**

19:30-21:00
Clase con meditación
Introducción al tantra
con Roberto Guerrero

viernes 19

8:00-9:00
Oraciones
Yoga de la Dakini*

10:30-11:30
Meditación guiada
Paz interior
con Kelsang Sangshe

17:30-18:30
Oraciones
Gema del corazón

19:30-21:00
Enseñanza
con gueshe Kelsang Sangden

sábado 20

9:00-10:00
Meditación

11:30-13:30
Iniciación de Buda Shakyamuni
con gueshe Kelsang Sangden

16:00-17:30
Enseñanza
con gueshe Kelsang Sangden

18:30-19:30
Oraciones
La gema que colma todos los deseos con ofrenda de tsog

domingo 21

9:00-10:00
Meditación

11:30-13:00
Enseñanza
con gueshe Kelsang Sangden

Bendiciones especiales

EL CAMINO A LA FELICIDAD DURADERA

BENDICIONES ESPECIALES DE BUDA SHAKYAMUNI Y ENSEÑANZAS SOBRE LAS CUATRO NOBLES VERDADES

con gueshe Kelsang Sangden
Maestra Residente de Kadampa Mexico

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

lunes 22

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

19:30-21:00
Clase con meditación
El hábito mental que te roba la paz (y cómo cambiarlo)
con gueshe Kelsang Sangden

martes 23

17:30-18:30
Oraciones
Gema del corazón

19:00-21:00
Programa Fundamental**

19:30-21:00
Clase con meditación
El apego: qué es y cómo nos daña
con Olivia Quintana

miércoles 24

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 25

Día de tsog

10:30-12:00
Clase con meditación
El hábito mental que te roba la paz (y cómo cambiarlo)
con Elisa Cervantes

17:30-18:30
Oraciones
Gema del corazón

19:30-21:00
Clase con meditación
Una vida con significado, una muerte gozosa
con Roberto Guerrero

19:00-21:00
Oraciones
Ofrenda al Guía Espiritual

viernes 26

8:00-9:00
Oraciones
Yoga de la Dakini*

10:30-11:30
Meditación guiada
Luz pura
con Kelsang Sangshe

17:30-18:30
Oraciones con meditación guiada
Oraciones a Avalokiteshvara, el Buda de la compasión
con Kelsang Pawo

19:00-20:30
Oraciones
El camino rápido al gran gozo*

sábado 27

9:00-13:15
Programa Fundamental**

domingo 28

7:30-9:30
Oraciones
El camino rápido al gran gozo*

10:30-11:45
Clase con meditación y oraciones por la paz en el mundo
Los peligros de una mente descontrolada
con Raúl Gálvez

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

próximo evento internacional:

24 julio - 8 agosto
Festival Internacional de verano

EN EL CMK MANJUSHRI, INGLATERRA

SEMANA 1
ENSEÑANZAS SOBRE EL LAMRIM
con gueshe Kelsang Sangden

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

lunes 29

Día del Protector

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

19:30-21:00
Clase con meditación
Vivir en piloto automático:
el enemigo silencioso de la paz
con Roberto Guerrero

martes 30

17:30-18:30
Oraciones
Gema del corazón

19:00-21:00
Programa Fundamental**

19:30-21:00
Clase con meditación
Cómo ser buena persona
con Olivia Quintana

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) requieren compromiso. Si tienes interés, puedes pedir información en la recepción.

calendario de actividades

junio 2026

+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

/kadampamexico

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