

centro de meditación

kadampa cuernavaca

« 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 Rimpoché
Fundador de la Nueva Tradición Kadampa

[Extracto del libro "Cómo transformar tu vida"]

Contáctanos

en nuestra página web:
www.kadampacuernavaca.org
por mail:
info@meditarencuernavaca.org



@meditarencuern
 /meditarencuern

777 565 6011
(escanea para ir al chat de WhatsApp)

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 Jampa**



información
e inscripción



calendario de actividades

julio 2026

lunes 6

- 15:00-16:00
- Clases en Yautepec**
- con Erika Flores

martes 7

- 10:00-11:30
- Programa para principiantes**
- Cómo aceptar los cambios
- con más sabiduría
- con David Flores
- 17:00-18:00
- Meditación para niños (4 - 10 años)**
- con Fernanda Cano
- 18:00-19:00
- Clases en Centro Histórico**
- con Marco González

lunes 13

- 15:00-16:00
- Clases en Yautepec**
- con Erika Flores

martes 14

- 10:00-11:30
- Programa para principiantes**
- Una vida en equilibrio: el secreto para dejar de odiar
- con David Flores
- 17:00-18:00
- Meditación para niños**
- con Fernanda Cano
- 18:00-19:00
- Clases en Centro Histórico**
- con Marco González

lunes 20

- 15:00-16:00
- Clases en Yautepec**
- con Erika Flores

martes 21

- 10:00-11:30
- Programa para principiantes**
- Por qué el apego nos lastima y cómo soltarlo
- con David Flores
- 17:00-18:00
- Meditación para niños**
- con Fernanda Cano
- 18:00-19:00
- Clases en Centro Histórico**
- con Marco González

lunes 27

- 15:00-16:00
- Clases en Yautepec**
- con Erika Flores

martes 28

- 10:00-11:30
- Programa para principiantes**
- Amar sin preferir ni rechazar: el corazón en paz
- con David Flores
- 17:00-18:00
- Meditación para niños**
- con Fernanda Cano
- 18:00-19:00
- Clases en Centro Histórico**
- con Marco González

miércoles 1

- 18:00-19:00
- Clases en Tepoztlán**
- con Sandra Benh
- 19:00-20:00
- Clases en Jojutla**
- con David Flores
- 19:00-20:30
- Programa para principiantes**
- El poder de una mente positiva
- con Erika Flores

jueves 2

- 10:30-11:30
- Clases en Jiutepec**
- con Alejandra Sánchez
- 19:00-20:00
- Programa para principiantes**
- Aprende en ver lo bueno en todo
- con Luis Peña

viernes 3

- 15:00-16:00
- Clases en Nte. Cuernavaca**
- con Arlen Hernández

Evento especial
Meditación y cena japonesa

19:00-19:30
Meditación

19:30-21:00
Cena Japonesa

sábado 4

domingo 5

- 12:00-13:15
- Clase con meditación y oraciones por la paz en el mundo**
- Meditación y enseñanza
- con Marco Sánchez

miércoles 8

- 18:00-19:00
- Clases en Tepoztlán**
- con Sandra Benh
- 19:00-20:00
- Clases en Jojutla**
- con David Flores
- 19:00-20:30
- Programa para principiantes**
- Cómo construir una felicidad duradera
- con Erika Flores

jueves 9

Día de tsog

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

- 10:30-11:30
- Clases en Jiutepec**
- con Alejandra Sánchez
- 19:00-20:00
- Programa para principiantes**
- Cómo mantener una mente feliz en tiempos difíciles
- con Luis Peña

viernes 10

- 15:00-16:00
- Clases en Nte. Cuernavaca**
- con Arlen Hernández

sábado 11

Retiro de Lamrim

Meditaciones para ser feliz

Retiro guiado con enseñanzas y meditación en cada sesión

10:00 Sesión 1

12:00 Sesión 2

15:00 Sesión 3

17:00 Sesión 4

sábado

domingo

10:00 Sesión 5

12:00 Sesión 6

14:00 Sesión 7

RETIRO DE LAMRIM
MEDITACIONES PARA SER FELIZ

Julio 11 y 12

KadampaCuernavaca

miércoles 15

- 18:00-19:00
- Clases en Tepoztlán**
- con Sandra Benh
- 19:00-20:00
- Clases en Jojutla**
- con David Flores
- 19:00-20:30
- Programa para principiantes**
- Qué es el karma y cómo protegerte de la negatividad
- con Alejandra Sánchez

jueves 16

- 10:30-11:30
- Clases en Jiutepec**
- con Alejandra Sánchez
- 19:00-20:00
- Programa para principiantes**
- ¿Quién soy? conoce tu mente
- con Luis Peña

viernes 17

- 15:00-16:00
- Clases en Nte. Cuernavaca**
- con Arlen Hernández

sábado 18

domingo 19

- 12:00-13:15
- Clase con meditación y oraciones por la paz en el mundo**
- Meditación y enseñanza
- con Marco Sánchez

miércoles 22

Día de tsog

9:30-11:30
Oraciones
Ofrenda al Guía Espiritual

- 18:00-19:00
- Clases en Tepoztlán**
- con Sandra Benh
- 19:00-20:00
- Clases en Jojutla**
- con David Flores
- 19:00-20:30
- Programa para principiantes**
- Vivir sin rencor: cómo dejar ir la rabia de verdad
- con Alejandra Sánchez

jueves 23

- 10:30-11:30
- Clases en Jiutepec**
- con Alejandra Sánchez
- 19:00-20:00
- Programa para principiantes**
- Contemplar la muerte para darle sentido a la vida
- con Luis Peña

viernes 24

- 15:00-16:00
- Clases en Nte. Cuernavaca**
- con Arlen Hernández

sábado 25

valor ante la ADVERSIDAD

Curso de una tarde

VALOR ANTE LA ADVERSIDAD

con Sandra Benh

17:00-18:30 Parte 1

19:00-20:30 Parte 2

domingo 26

- 12:00-13:15
- Clase con meditación y oraciones por la paz en el mundo**
- Meditación y enseñanza
- con Marco Sánchez

miércoles 29

Día del Protector

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

- 18:00-19:00
- Clases en Tepoztlán**
- con Sandra Benh
- 19:00-20:00
- Clases en Jojutla**
- con David Flores
- 19:00-20:30
- Programa para principiantes**
- Lo que te choca, te checa: úsalo a tu favor
- con Alejandra Sánchez

jueves 30

- 10:30-11:30
- Clases en Jiutepec**
- con Alejandra Sánchez
- 19:00-20:00
- Programa para principiantes**
- Deja ir: cómo soltar sin que te duela
- con Luis Peña

viernes 31

- 15:00-16:00
- Clases en Nte. Cuernavaca**
- con Arlen Hernández