

2026

lunes
5

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

martes
6

- 10:00-11:30
- **Programa para principiantes**
- ¿Qué es la meditación?
- con guen Nampur
- 17:00-18:00
- **Meditación para niños**
- con Erika Flores
- 18:00-19:00
- **Clases en Centro Histórico**
- con Marco González

miércoles
7

- 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 tener una mente sana
- con guen Nampur

jueves
8

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**
- Inspiración en la palma de nuestras manos
- con Luis Peña



viernes
9

sábado
10

Taller

Mantras y Malas

10:00-11:30
Teoría

11:30-12:00
Cófee break

12:00-13:30
Práctica



domingo
11

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

lunes
12

- 15:00-16:00
- **Clases en Yautepec**
- con Alejandra Sánchez

martes
13

- 10:00-11:30
- **Programa para principiantes**
- Beneficios de la meditación
- con guen Nampur
- 17:00-18:00
- **Meditación para niños**
- con Erika Flores
- 18:00-19:00
- **Clases en Centro Histórico**
- con Marco González

miércoles
14

- 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**
- Paz Mental libre de estés
- con guen Nampur

jueves
15

- 10:30-11:30
- **Clases en Jiutepec**
- con Alejandra Sánchez
- 19:00-20:00
- **Programa para principiantes**
- Cómo superar las adversidades
- con Luis Peña

viernes
16

sábado
17

domingo
18

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

lunes
19

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

martes
20

- 10:00-11:30
- **Programa para principiantes**
- Cómo comenzar a meditar
- con guen Nampur
- 17:00-18:00
- **Meditación para niños**
- con Erika Flores
- 18:00-19:00
- **Clases en Centro Histórico**
- con Marco González

miércoles
21

- 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**
- Aprende a relajarte
- con guen Nampur

jueves
22

- 10:30-11:30
- **Clases en Jiutepec**
- con Alejandra Sánchez
- 19:00-20:00
- **Programa para principiantes**
- De dónde surge la inspiración
- con Luis Peña

viernes
23

sábado
24

Aprende a soltar

Curso de una tarde

y dejar atrás el pasado

con **guen Nampur**

17:00-18:30
Parte 1

19:00-20:30
Parte 2



domingo
25

Día de Yhe Tsongkhapa

- 9:30-11:30
- **Oraciones**
- Ofrenda al Guía Espiritual
- 12:00-13:15
- **Clase con meditación y oraciones por la paz en el mundo**
- Meditación y enseñanza
- con Marco Sánchez



lunes
26

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

martes
27

- 10:00-11:30
- **Programa para principiantes**
- Qué hacer después de meditar
- con guen Nampur
- 17:00-18:00
- **Meditación para niños**
- con Erika Flores
- 18:00-19:00
- **Clases en Centro Histórico**
- con Marco González

miércoles
28

- 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**
- Liberate de la ansiedad
- con guen Nampur

jueves
29

Día del Protector

- 16:00-20:30
- **Oraciones**
- El melodioso tambor que vence en todas las direcciones
- 10:30-11:30
- **Clases en Jiutepec**
- con Alejandra Sánchez
- 19:00-20:00
- **Programa para principiantes**
- Una vida contenta
- con Luis Peña



viernes
30

sábado
31

centro de meditación
kadampa
cuernavaca

Una determinada práctica que es apropiada para una persona no tiene por qué serlo para otra, o puede irle bien en un momento dado, pero no en otro. Buda no espera que pongamos en práctica todas sus enseñanzas de inmediato; están dirigidas a practicantes muy diversos y con niveles de realización e inclinaciones diferentes. Además, algunas instrucciones no pueden practicarse cuando nos concentramos en otras, al igual que no sería agradable beber té y café al mismo tiempo. Las instrucciones de Dharma son como medicina y han de administrarse con destreza, teniendo en cuenta la naturaleza y las necesidades particulares de cada persona.



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



 @meditarencuernavaca
 /meditarencuernavaca

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

9-15 octubre
Festival internacional de otoño
EN EL CMK MANJUSHRI, INGLATERRA

NUESTRA VERDADERA GEMA DEL CORAZÓN

con **guenia Kelsang Dekyong**



calendario de actividades

octubre