MEDITA ENERO

KMC ALBACETE 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	2	3 PG CLASE PRINCIPAL LA IMPORTANCIA DE VIGILAR NUESTRA PROPIA MENTE VIGIANCIA MENTAL 19:30-21:00	4 CLASE + TERTULIA 10:00-11:00 DESVENTAJAS DE ENFADARNOS	5	6 RETIRO VAJRAYOGUINI 9:30-11:00 ENSEÑANZA 1 12:00-13:30 SESIÓN 1 17:00-18:30 ENSEÑANZA 2	7 RETIRO VAJRAYOGUINI 9:30-11:00 ENSEÑANZA 3 12:00-13:30 SESIÓN 2 17:00-18:30 SESIÓN 3
8 RETIRO VAJRAYOGUINI 8:00-9:30 ENSEÑANZA 4 10:30-11:30 SESIÓN 4 17:00-18:30 SESIÓN 5 MEDITA EN 30' 19:30-20:00	9 RETIRO VAJRAYOGUINI 17:00-18:30 ENSEÑANZA 5 19:30-21:00 SESIÓN 6	10 RETIRO VAJRAYOGUINI OGE 8:00 A 10:00 11:30-13:00 ENSEÑANZA 6 LA PROTECCIÓN INTERNA DE LOS CONSEJOS DE BUDA (RETENTIVA MENTAL). 19:30-21:00	11 CLASE + TERTULIA 10:00-11:00 PORQUE ME ENFADO GEMA QUE COLMA CON TSOG 17:30-18:45	12 17:00-19:00 CAMINO RÁPIDO MEDITA EN 30' 19:30-20:00	13 CURSO: EMPIEZA EL AÑO CON BUENA ACTITUD. 17:30-19:30	14 PROGRAMA FUNDAMENTAL COMO COMPRENDER LA MENTE 17:00-21:00
15 8:00-10:00 PFM POUA 17:30-18:30 MEDITA EN 30' 19:30-20:00	16 PROGRAMA FUNDAMENTAL TESORO DE CONTEMPLACIÓN 17:30-20:30	17 8:00-10:00 PFM GEMA QUE COLMA 17:30-18:45 CAMBIAR NUESTROS HÁBITOS MENTALES (RECTA CONDUCTA Y MEDITACIÓN) 19:30-21:00	18 CLASE + TERTULIA 10:00-11:00 APRENDER A ACEPTAR GEMA QUE COLMA CON TSOG 17:30-18:45	19 17:00-19:00 CAMINO RÁPIDO MEDITA EN 30' 19:30-20:00	20 CURSO: EL PODER DE UNA MENTE CONTROLADA. 17:30-19:30	21 RETIRO HERUKA 9:30-11:00 ENSEÑANZA 1 12:00-13:30 SESIÓN 1 17:00-18:30 SESIÓN 2
22 RETIRO HERUKA 8:00-9:30 ENSEÑANZA 2 10:30-11:30 SESIÓN 3 17:00-18:30 SESIÓN 4 MEDITA EN 30' 19:30-20:00	23 RETIRO HERUKA 17:00-18:30 ENSEÑANZA 3 19:30-21:00 SESIÓN 5	24 RETIRO HERUKA 8:00-9:30 ENSEÑANZA 4 11:00-12:00 SESIÓN 6 PG CLASE PRINCIPAL EL AMOR, VERDADERO PROTECTOR 19:30-21:00	25 RETIRO HERUKA CLASE + TERTULIA REFRENAR EL DESEO DE VENGANZA 10:00-11:00 OGE 17:00-19:00 19:30-21:00 ENSEÑANZA 5	26 17:00-19:00 CAMINO RÁPIDO 19:30-20:00 MEDITA EN 30'	27	28 MEDITACIÓN NIÑ@S 12:00-12:45 PROGRAMA FUNDAMENTAL COMO COMPRENDER LA MENTE 17:00-21:00
29 8:00-10:00 PFM KANGSO 8:00-12:00 MEDITA EN 30' 19:30-20:00	30 PROGRAMA FUNDAMENTAL TESORO DE CONTEMPLACIÓN 17:30-20:30	31 17:30-18:45 GEMA QUE COLMA PG CLASE PRINCIPAL LA META ÚLTIMA DE LA TRANSFORMACIÓN DE LA MENTE 19:30-21:00				

MIÉRCOLES: CÓMO LIDIDAR CON LOS PENSAMIENTOS DESTRUCTIVOS

JUEVES: APRENDER A ACEPTAR: SER PACIENTES

Budismo Kadampa NKT-IKBU ALBACETE