



# INSTITUTO DE BUDISMO TIBETANO HAYAGRIVA

C/ María Auxiliadora 7, Bajo. Metro Francos Rodríguez

[institutohayagriva@gmail.com](mailto:institutohayagriva@gmail.com) [www.institutohayagriva.org](http://www.institutohayagriva.org)

Instituto Hayagriva está inscrita en el Ministerio de Justicia No. R.D: 024382

Dirigido por  
Venerable  
Geshe Thupten  
Choden

## PROGRAMACIÓN ENERO – MARZO 2026

### CLASES SEMANALES

Horario: 19.30 a 20.45 horas

#### MARTES: MEDITACIÓN VIPASSANA MAHAMUDRA

Meditación avanzada para comprender la naturaleza de la mente y del cuerpo. *Online y presencial*

#### MIÉRCOLES: MEDITACIÓN PARA PRINCIPIANTES

Como aprender a meditar y relajarse (mindfulness). *Sólo presencial.*

#### JUEVES: LO JONG – ADIESTRAMIENTO MENTAL

Curso especial para el estudio del adiestramiento mental a través de la Bodhichitta y la sabiduría. *Online y presencial.*

*Donación sugerida: 30€ al mes o 10€ clase suelta. Socios entrada libre.*

#### SABADO: MEDITACIÓN GUIADA

Meditaciones guiadas. *Presencial. Entrada libre. Horario de 11.00h a 12.00h.*

### CURSO DE FIN DE SEMANA

Un camino de autoconocimiento a través del budismo. Horario  
11.00 a 14.30 horas

**Enero: sábado 17 y domingo 18.**

**Módulo 4: La naturaleza búdica.**

**Febrero: sábado 14 y domingo 15.**

**Módulo 5: La ley de causalidad y cómo el karma actúa en tu vida.**

**Marzo: sábado 14 y domingo 15.**

**Módulo 6: Introducción a los cuatro sellos.**

*Donación sugerida: 45 € por curso. Socios: donación libre.*

### CHARLAS ABIERTAS

Ven a conocer cómo el budismo te ayuda en tu vida diaria.

Horario 11.00 a 12.00 horas. *Presencial. Entrada libre.*

**Enero: sábado 31 – Reconociendo el proceso del egoísmo.**

**Febrero: sábado 28 - El arte de la felicidad.**

**Marzo: sábado 28 - Reconocer el enfado y el valor de la paciencia.**

*Entrada libre.*

### DÍAS ESPECIALES

**Febrero: miércoles 18. Losar.** Ven a celebrar el año nuevo Tibetano con nosotros.

**Marzo: martes 3. Festividad de los milagros.** Celebra con nosotros Chötrul Duchen.

*La donación sugerida se puede abonar en metálico o por transferencia (consúltanos en para esta última), pero ningún alumno será excluido de las clases por motivos económicos.*

# Calendario

## Enero

Lunes	Marte	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			1	2	3	4
5	6	7 Meditación principiantes	8 Filosofía budista	9	10 Meditación guiada	11
12	13 Meditación avanzada	14 Meditación principiantes	15 Filosofía budista	16	17 Curso fin semana	18 Curso fin semana
19	20 Meditación avanzada	21 Meditación principiantes	22 Filosofía budista	23	24 Meditación guiada	25
26	27 Meditación avanzada	28 Meditación principiantes	29 Filosofía budista	30	31 Charla abierta	

## Febrero

Lunes	Marte	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						1
2	3 Meditación avanzada	4 Meditación principiantes	5 Filosofía budista	6	7 Meditación guiada	8
9	10 Meditación avanzada	11 Meditación principiantes	12 Filosofía budista	13	14 Curso fin semana	15 Curso fin semana
16	17 Meditación avanzada	18 Losar	19 Filosofía budista	20	21 Meditación guiada	22
23	24 Meditación avanzada	25 Meditación principiantes	26 Filosofía budista	27	28 Charla abierta	

## Marzo

Lunes	Marte	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						1
2	3 Chötrul Duchen	4 Meditación principiantes	5 Filosofía budista	6	7 Meditación guiada	8
9	10 Meditación avanzada	11 Meditación principiantes	12 Filosofía budista	13	14 Curso fin semana	15 Curso fin semana
16	17 Meditación avanzada	18 Meditación principiantes	19 Filosofía budista	20	21 Meditación guiada	22
23	24 Meditación avanzada	25 Meditación principiantes	26 Filosofía budista	27	28 Charla abierta	29
30						