

## CALENDARIO 2019 - DHAMMA VIHARA

ACTIVIDAD	FECHA	INSTRUCTOR
<u>Guía para el cultivo de Amor Benevolente (Mettā) como técnica de meditación y herramienta para el diario vivir</u>	15-18 de marzo	<u>Venerable Khanticārī</u>
<u>Día Internacional del Buddha</u>	8 de abril	Evento
<u>Historias del Dhammapada</u>	12-21 abril	<u>Bhikkhu Nandisena y Winston Velazco</u>
<u>Celebración del vigésimo aniversario de la fundación del Dhamma Vihara</u>	21 de abril	Evento
<u>Cómo meditar y vivir en el momento presente en la vida cotidiana</u>	24-26 mayo	<u>Dr. Juan Maldonado Martínez</u>
<u>Tornando las dificultades de la vida cotidiana en un objeto de meditación</u>	4-14 julio	<u>Venerable Viveka y Sandra Ramos Amézquita</u>
<u>La Salud Mental en el Buddhismo</u>	23-25 agosto	<u>Dr. Felipe Morales Torres (Nandicitto) y Viridiana Ramírez González (co-instructora)</u>
<u>Lo que nos priva de la abundancia: la envidia y la avaricia</u>	13-16 septiembre	<u>Sandra Ramos Amézquita</u>
Día de las Luces 2019	1 de noviembre	Evento
<u>Amor Benevolente (mettā) - retiro de meditación de tranquilidad (samatha) intensiva</u>	1-17 noviembre	<u>Dr. Miguel Ángel Romero</u>
<u>Cómo manejar la ansiedad en la vida cotidiana a través de la atención plena (mindfulness)</u>	22-24 noviembre	<u>Dr. Juan Maldonado Martínez</u>
<u>Explorando la propia mente: “si en verdad te amas a ti mismo, no dejes que tu mente sufra”.</u>	26-30 diciembre	<u>Venerable Rāhula y Anāgārika Caranapāli</u>

Un cordial saludo desde el Dhamma Vihara, México. Estamos compartiendo el calendario de actividades 2019 con retiros, eventos e invitados especiales. El año 2019 es importante para nosotros porque marca veinte años de nuestra presencia activa en México - el Dhamma Vihara fue fundado el 30 de enero 1999. Durante el año 2018 hemos renovado el edificio principal y ampliado la sala de meditación. Les invitamos a acompañarnos en esta nueva etapa del Dhamma Vihara.