

Meditação guiada

Aula com meditação - PG

Cursos especiais

Preces

PF e PFP
Programa de aprofundamento

Terça-feira 1

18h: Prece | Joia-que-Satisfaz-os-Desejos

18h30–19h: Meditação Guiada

19h30: Programa Geral | Mauro Lantzman
Tema: Desenvolver a mente suprema, seu maior projeto.

19h30: Programa Fundamental | Como entender a Mente | Gen Mudita

Quarta-feira 2

18h30–19h: Meditação Guiada

19h30: Prece | Joia-que-Satisfaz-os-Desejos (com tsog)

19h30: Programa Geral | Gen Mudita
Tema: Aprender com os erros sem se punir.

Quinta-feira 3

18h: Prece | Joia-que-Satisfaz-os-Desejos

18h30–19h: Meditação Guiada

19h30: Programa Geral | Bruno Souza
Tema: Por que não conseguimos evitar problemas?

Sexta-feira 4

18h: Prece | Joia-que-Satisfaz-os-Desejos

19h30: Preces pela Paz Mundial

19h30: Programa de Formação de Professores | Grande Tesouro de Mérito | Gen Mudita

Sábado 5

8h às 17h: Dia de apreciar o centro

9h: Programa Fundamental | Contemplações Significativas | Samira Pierri

Domingo 6

9h: Programa Fundamental | Novo Oito Passos para Felicidade | Margaret Balestrini

10h: Programa Geral | Dau Oliveira
Tema: O orgulho nos impede de desenvolver boas qualidades.

15h: Especial | Brincando com os Budas

15h: Programa Geral | Gen Mudita
Tema: Por que precisamos praticar os ensinamentos de Buda.

DHARMA KIDS

Com a professora Denise Nunes

Domingo, 6 de setembro das 15h às 17h

Segunda-feira 7

10h às 11h15: Curso Especial | Gen Mudita
Independência mental: a sabedoria que nos liberta

Casa Aberta | Meditação Guiada
15h30 às 16h: Meditação Guiada
16h30 às 17h: Meditação Guiada
17h30 às 18h: Meditação Guiada

18h30–19h: Meditação Guiada

19h30: Programa Geral | Dau Oliveira
Tema: Aceitar a derrota e oferecer a vitória.

19h30: Programa de Formação de Professores | Grande Tesouro de Mérito | Gen Mudita

Terça-feira 8

16h: Prece | Joia-que-Satisfaz-os-Desejos

18h: Prece | Tara Verde

18h30–19h: Meditação Guiada

19h30: Programa Geral | Mauro Lantzman
Tema: O poder de uma vida livre de estresse.

19h30: Programa Fundamental | Como entender a Mente | Gen Mudita

Quarta-feira 9

18h30–19h: Meditação Guiada

19h30: Prece | Joia-que-Satisfaz-os-Desejos (com tsog)

19h30: Programa Geral | Gen Mudita
Tema: A beleza de aceitar os outros como eles são.

Quinta-feira 10

16h: Prece | Joia-que-Satisfaz-os-Desejos

18h30–19h: Meditação Guiada

19h30: Prece | Oferenda ao Guia Espiritual

19h30: Programa Geral | Bruno Souza
Tema: Como o budismo explica a morte?

Sexta-feira 11

17h: Prece | Joia-que-Satisfaz-os-Desejos

Uma ponte de luz para a Terra Pura
Iniciação Buda Avalokiteshvara
19h30: Aula Intradutória | Margaret Balestrini Buda Avalokiteshvara 4 braços

Sábado 12

Uma ponte de luz para a Terra Pura
Iniciação Buda Avalokiteshvara

9h às 10h: Meditação para iniciação | Jorge Araújo

11h às 13h: Iniciação Buda Avalokiteshvara | Gen Mudita

16h30 às 18h: 1º Comentário | Dau Oliveira

19h às 20h15: Joia-que-Satisfaz-os-Desejos (com tsog)

Domingo 13

Uma ponte de luz para a Terra Pura
Iniciação Buda Avalokiteshvara

9h às 10h30: 2º Comentário | Gen Mudita

11h30 às 13h: 3º Comentário | Gen Mudita

AULA ESPECIAL

INDEPENDÊNCIA MENTAL:

A SABEDORIA QUE NOS LIBERTA

Sábado, 7 de setembro das 10h às 11h15

Com Gen Mudita

Segunda-feira 14

16h: Prece | Joia-que-Satisfaz-os-Desejos

18h30–19h: Meditação Guiada

19h30: Programa Geral | Dau Oliveira
Tema: Aceitar a derrota e oferecer a vitória.

19h30: Programa de Formação de Professores | Grande Tesouro de Mérito | Gen Mudita

Terça-feira 15

6h30: Prece | Preceitos

18h: Prece | Joia-que-Satisfaz-os-Desejos

18h30–19h: Meditação Guiada

19h30: Programa Geral | Mauro Lantzman
Tema: Lembre-se: você não está só nesta jornada.

19h30: Programa Fundamental | Como entender a Mente | Gen Mudita

Quarta-feira 16

18h30–19h: Meditação Guiada

19h30: Prece | Joia-que-Satisfaz-os-Desejos (com tsog)

19h30: Programa Geral | Gen Mudita
Tema: Nosso maior inimigo interior.

Quinta-feira 17

18h: Prece | Joia-que-Satisfaz-os-Desejos

18h30–19h: Meditação Guiada

19h30: Programa Geral | Bruno Souza
Tema: A força interior que te destrói.

Sexta-feira 18

18h: Prece | Joia-que-Satisfaz-os-Desejos

19h30: Prece | Preces pela Paz Mundial

19h30: Programa de Formação de Professores | Grande Tesouro de Mérito | Gen Mudita

Sábado 19

8h: Prece | Caminho Rápido ao Grande Êxtase

Retiro Pós Iniciação: Compaixão para além da vida | Maura Lantzman

10h às 11h: Sessão 1

12h às 13h: Sessão 2

15h às 16h: Sessão 3

17h às 18h: Sessão 4

Domingo 20

Retiro Pós Iniciação: Compaixão para além da vida | Maura Lantzman

10h às 11h: Sessão 1

12h às 13h: Sessão 2

15h: Prece | Cerimônia de Powa (para beneficiar recém-falecidos)

15h: Programa Geral | Gen Mudita
Tema: No mundo de hoje há mais perigos do que antes.

Uma ponte de luz para a Terra Pura

Iniciação de Buda Avalokiteshvara

De 11 a 13 de setembro de 2026

Com Gen Mudita

Segunda-feira 21

18h: Prece | Joia-que-Satisfaz-os-Desejos

18h30–19h: Meditação Guiada

19h30: Programa Geral | Márcia Takeuchi
Tema: Por que nos consideramos tão preciosos?

19h30: Programa de Formação de Professores | Grande Tesouro de Mérito | Gen Mudita

Terça-feira 22

18h: Prece | Joia-que-Satisfaz-os-Desejos

18h30–19h: Meditação Guiada

19h30: Programa Geral | Mauro Lantzman
Tema: Sem causas e condições o efeito não surge.

19h30: Prece | OGE Especial: O dia que Buda retornou do paraíso

Quarta-feira 23

18h30–19h: Meditação Guiada

19h30: Prece | Joia-que-Satisfaz-os-Desejos (com tsog)

19h30: Programa Geral | Gen Mudita
Tema: Como reduzir a força do nosso inimigo interior.

Quinta-feira 24

18h: Prece | Joia-que-Satisfaz-os-Desejos

18h30–19h: Meditação Guiada

19h30: Programa Geral | Bruno Souza
Tema: Arrependimento não é culpa.

Sexta-feira 25

18h: Prece | Joia-que-Satisfaz-os-Desejos

19h30: Prece | Oferenda ao Guia Espiritual

19h30: Preces pela Paz Mundial

19h30: Programa de Formação de Professores | Grande Tesouro de Mérito | Gen Mudita

Sábado 26

8h: Prece | Caminho Rápido ao Grande Êxtase

9h: Programa Fundamental | Contemplações Significativas | Samira Pierri

10h: Programa Geral | Hector Barrientos
Tema: A paciência de aprender a ser melhor.

Curso Especial | A existência real além das aparências | Mauro Lantzman
15h às 16h: Sessão 1
16h30 à 17h30: Sessão 2

Domingo 27

9h: Programa Fundamental | Novo Oito Passos para a Felicidade | Margaret Balestrini

10h: Programa Geral | Denise Nunes
Tema: O que podemos aprender com a dor.

15h: Prece | Prática de purificação: Vajrasatva Solitário

15h: Programa Geral | Gen Mudita
Tema: Mudar nossa atitude de negativa para positiva.

RETIRO PÓS INICIAÇÃO:

Compaixão para além da vida

Sábado e domingo 19 e 20 de setembro das 10h às 18h das 10h às 13h

Com Mauro Lantzman

Segunda-feira 28

18h: Prece | Joia-que-Satisfaz-os-Desejos

18h30–19h: Meditação Guiada

19h30: Programa Geral | Márcia Takeuchi
Tema: Os benefícios de apreciar os outros.

19h30: Programa de Formação de Professores | Grande Tesouro de Mérito | Gen Mudita

Terça-feira 29

15h: Prece | Melodioso Tambor Vitorioso em Todas as Direções

18h30–19h: Meditação Guiada

19h30: Programa Geral | Mauro Lantzman
Tema: Plantar o bem; colher felicidade.

19h30: Programa Fundamental | Como entender a Mente | Gen Mudita

Quarta-feira 30

18h30–19h: Meditação Guiada

19h30: Prece | Joia-que-Satisfaz-os-Desejos (com tsog)

19h30: Programa Geral | Gen Mudita
Tema: A prática mágica de trocar eu por outros.

programação de setembro

KADAMPA MAHABODHI

NKT-IKBU SÃO PAULO

Venerável Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche é o Guia Espiritual e fundador da Nova Tradição Kadampa. Através dele nos inspiramos a iniciar e completar a jornada interior que leva a paz interna última e à felicidade duradoura da completa iluminação.

O Centro de Meditação Kadampa Mahabodhi é uma instituição sem fins lucrativos, mantida por voluntários.

Saiba mais em:
meditadoresurbanos.org.br
cmk_mahabodhi
+55 11 97524-7125

CURSO ESPECIAL

A EXISTÊNCIA REAL ALÉM DAS APARÊNCIAS

Sábado, 26 de setembro das 15h às 17h30

Com Mauro Lantzman