

HABITAR EL PRESENTE CON UN CORAZÓN AMABLE

RETIRO 29-31 DE MAYO DE 2026



“El momento presente es el único tiempo sobre el que tenemos dominio.” (Thich Nhat Hanh)

“La verdadera compasión comienza con uno mismo.” (Pema Chödrön)

INTRODUCCIÓN

Vivimos tiempos en los que la mente suele habitar el pasado o anticipar el futuro, mientras el corazón anhela descanso, sentido y cuidado. Este retiro es una invitación a pararnos y regresar a lo esencial: al momento presente, al silencio interior y a la calidez natural del corazón. Un espacio para descansar de las exigencias cotidianas y abrirnos a una forma de estar más consciente, humana y compasiva.

Habitar el presente con un corazón amable es una propuesta para observar con curiosidad y asombro nuestra vida tal como es hoy, cultivando una actitud de aceptación y gratitud hacia lo que somos y lo que vivimos, con curiosidad, respeto y amabilidad. A través de la práctica de mindfulness y compasión, aprendemos a reconocer que cada experiencia, tanto los momentos de alegría como los desafíos, es una oportunidad para crecer y abrazar la vida con atención plena, amor y bondad.

La amabilidad no es debilidad, sino una fuerza profunda que nos permite mirar con honestidad, acoger sin juicio, acompañar con ternura y responder con sabiduría. En este retiro, el apoyo del grupo; el entorno natural, seguro y acogedor; y las enseñanzas y prácticas basadas en mindfulness y compasión; nos ayudarán a profundizar en nuestra experiencia personal y a reconocer la sencillez de estar aquí y ahora.

Este tiempo de retiro es una invitación a recordar que la vida es un regalo que merece ser vivido con conciencia. Las prácticas, enseñanzas, poemas y textos que compartiremos ofrecen herramientas prácticas para integrar la atención plena y la compasión en la vida cotidiana, permitiendo que el presente se revele como un lugar de encuentro, cuidado y sentido.

OBJETIVOS DEL RETIRO

- ✓ Cultivar la atención plena como una forma de habitar el momento presente con mayor conciencia, apertura y serenidad.
- ✓ Desarrollar una actitud de amabilidad y compasión hacia uno/a mismo/a y hacia los/as demás, aprendiendo a relacionarnos con nuestra experiencia sin juicio.
- ✓ Fomentar la aceptación y la gratitud, reconociendo la riqueza de cada vivencia vital como parte del camino de crecimiento personal y espiritual.
- ✓ Profundizar en la conexión interior, a través del silencio, las enseñanzas, la meditación y la reflexión, favoreciendo el descanso de la mente y la apertura del corazón.
- ✓ Crear un espacio seguro y acogedor, sostenido por la energía del grupo y el entorno natural, que facilite la escucha, la presencia y el cuidado mutuo.
- ✓ Ofrecer herramientas prácticas de mindfulness y compasión que puedan integrarse de manera sencilla en la vida cotidiana.
- ✓ Recordar y fortalecer el sentido de la vida, cultivando una mirada más consciente, amorosa y comprometida con el momento presente.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

A cualquier persona que quiera iniciarse o seguir profundizando en la práctica meditativa. No se requiere experiencia previa.

Tampoco se requiere ninguna forma física concreta.

El número de plazas del retiro es limitado.

LUGAR

Casa de Espiritualidad Barnezabal. Barrio Sallobente 25. Berriz (Bizkaia).

<https://barnezabal.org/>

HORARIOS

Llegada: viernes 29 de mayo a partir de las 17:30 horas. El retiro comenzará a las 19 horas.

Salida: domingo 31 de mayo después de la comida.

El horario del programa del retiro se entregará el día de la llegada.

MATERIAL

Cojín o banquito de meditación si es parte de tu práctica. El centro dispone de sillas.

Esterilla de yoga o similar.

Manta pequeña para utilizar durante las prácticas si fuese necesario.

Ropa cómoda.

Zapatillas para caminar por el campo.

Block de notas y bolígrafo.

Termo o bote si quieres introducir agua, té... en la sala.

Crema solar.

INVERSIÓN ECONÓMICA

Para inscripciones efectuadas hasta el 26 de abril: 215 euros.

A partir del 27 de abril: 245 euros.

El precio incluye: retiro, alojamiento en habitación individual con baño y régimen de pensión completa. La comida será vegetariana. Si presentas algún tipo de intolerancia alimentaria, por favor, házmelo saber.

PROCESO DE INSCRIPCIÓN

Si estás interesado/a en participar en el retiro puedes inscribirte entrando [AQUÍ](#).

Una vez recibido el formulario de inscripción se te comunicará, vía mail, tu admisión al retiro. **NO REALIZAR LA APORTACIÓN ECONÓMICA ANTES DE RECIBIR EL MAIL INDICANDO QUE TIENES PLAZA.**

El ingreso del retiro se realizará en este número de cuenta de BANKINTER: ES79 0128 0320 76 0106505166 indicando tu **nombre y apellidos** y en el concepto la palabra “**retiro**”. El beneficiario de la cuenta es Luis Miguel Amurrio López de Gastiain.

Una vez recibida la transferencia, se te confirmará, vía mail, tu inscripción definitiva al mismo.

Cancelaciones: Se tendrá el derecho a la devolución íntegra del importe total de la inscripción, descontando 50 euros de gastos de gestión, antes del 8 de mayo. A partir de ese día no se devolverá el importe abonado salvo que haya razones de peso que así lo justifiquen.

Se reserva el derecho a cancelar el retiro en caso de que no se alcance el número mínimo de participantes (10 personas) hasta con 10 días de antelación. En este caso, se devolverá el dinero abonado íntegro a l@s participantes.

FACILITADOR



LUIS AMURRIO

Psicólogo Especialista en Psicología Clínica (AA-00320). Psicoterapeuta por la Federación Europea de Asociaciones de Psicólogos (FEAP). Máster en Terapia de Conducta por la UNED. Terapeuta Gestalt acreditado por la AETG. Ejerce la psicología en su consulta privada. Facilita grupos semanales de prácticas basadas en mindfulness y compasión. Profesor - tutor del Grado de Psicología y Criminología de la UNED y de la UNED Senior. Profesor de Mindful Self-Compassion (MSC) formado por Christopher Germer y Marta Alonso, del curso breve online de autocompasión (SC-MSC) y del curso de autocompasión para instituciones sanitarias (CAIS). Docente del curso de mindfulness básico y avanzado de la UNED de Vitoria-Gasteiz. Formado en Terapia Centrada en la Compasión por Gonzalo Brito y en el Programa de “Escuelas Despiertas” de mindfulness para niños y adolescentes de la Universidad de Barcelona por Pilar Aguilera. Entrenado en “diálogo insight” por Gregory Kramer y Beatriz Rodríguez, en “atención plena” por Dokusho Villalba y en “bienestar basado en prácticas contemplativas” por David Alvear y Ausiás Cebolla. Ha recibido enseñanzas de profesores como Enrique Martínez Lozano, Thich Nhat Hanh, Rafael Redondo, Vicente Simón, Javier García Campayo, Fernando Torrijos, Berta Meneses y Manu Mariño, entre otros/as.

¿TIENES ALGUNA PREGUNTA O CONSULTA ADICIONAL?

Si tienes alguna consulta o duda adicional sobre la información del retiro, o alguna necesidad específica que comentarme, por favor, no dudes en ponerte en contacto conmigo para intentar ayudarte.

Puedes escribir un mail a: luisamurriolopez@gmail.com o llamar al 665728363 (de lunes a viernes de 20:30 a 21: 30 horas).

MUCHAS GRACIAS. ¡¡¡NOS VEMOS PRONTO!!!