



# *Retiro de meditación en silencio*

## Sati:

# El mindfulness original

**Quietud, sabiduría y despertar**  
*con Francisco M. Gable*

***Del 14 al 22 de octubre***

***Monasterio Sta. María del Olivar - Estercuel***

En este retiro vamos a experimentar la **plenitud de la atención consciente** (mindfulness/sati), según su enseñanza original, con las herramientas de las **ciencias contemplativas** de **Bikkhu Analayo**.

- Llegarás a conocer el funcionamiento de tu mente y aprenderás a liberarte de las fuentes de sufrimiento e insatisfacción.
- Juntos recorreremos el camino de la concentración y la sabiduría, más allá de la dualidad y la no dualidad, hacia el despertar alegre que libera.

MÁSTER PROPIO EN  
**MINDFULNESS**

  
**Dharamsala**  
**MINDFULNESS**  
INSTITUTO DE MINDFULNESS Y PSICOTERAPIA

**Requisitos:** Adecuado tanto para principiantes como para practicantes con experiencia previa.

**El Programa Orientativo:** Retiro de meditación en silencio con periodos de meditación, sesiones de estudio, y charlas de Dharma. Sesiones grupales para hablar sobre la práctica con el maestro y sus asistentes, **Alberto Nandasilo, Giulio Santa, y Ricardo Antunez.**

**Fecha y Horario:**

Del viernes 14 al sábado 22 de Octubre de 2022. Recepción hasta las 18:00 horas. Inicio a las 19:00

Al sábado 22 de Octubre de 2022. Cierre 14:00 (comida incluida)

**Acreditación:** Este retiro acredita 80 horas de práctica para Máster de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza.

**A tener en cuenta** Es necesario asistir todo el retiro, desde el comienzo hasta la finalización.

**Plazas limitadas:** 40 personas.

**Lugar:** Monasterio el Olivar, Plaza del Olivar, 44558 Esteruel, Teruel, España

**Precio:**

**Alojamiento en pensión completa:**

En hab. compartida 60€ por día, total **480€**

En hab. individual 70€ por persona, total **560€**

**Precio formación:**

- Precio general: **100€**
- Alumnos y exalumnos del master: **50€**
- Monásticos: **30€**

**Regimen de comida vegetariana.**



**Información e inscripciones:**  
Email: [maria.beltran.ruiz@gmail.com](mailto:maria.beltran.ruiz@gmail.com)



## Francisco M Gable

Francisco imparte cursos y retiros basados en el camino del budismo primigenio, junto a Bhikkhu Analayo, en el Barre Center for Buddhist Studies, en Massachusetts, y también en el Máster en Mindfulness de la Universidad de Zaragoza. También enseña en el Insight Meditation Center, en California, apadrinado por Gil Fronsdal. Desde el 2003 se ha dedicado al dharma. Y gracias, en parte, a esta dedicación

pudo recuperarse, contra todo pronóstico, de un accidente que le dejó con importantes discapacidades físicas. Antes del 2003 gestionó equipos de producción en una empresa de la industria de tecnología punta en San Francisco, California.

### Testimonios de estudiantes

**Quizás** lo que más agradezco de la guía que me ha proporcionado Francisco Gable en sus cursos es la sencillez y su franca acogida, desde que le conocí en el año 2019. No tenía ninguna formación acerca de las enseñanzas budistas y eso me coartaba para acercarme a este extenso campo de sabiduría. Francisco me ha dado la confianza para introducirme en este apasionante mundo e ir explorándolo a mi propio ritmo. **Beatriz Menéndez Crespo, Oviedo (Asturias)**

**Con** las enseñanzas recibidas por el profesor Francisco Gable he aprendido e incorporado a mi vida la presencia amable de mindfulness, evitando así la espontánea (irreflexiva) actitud reactiva, de esta manera puedo generar estados mentales beneficiosos para mí y para los demás. He reorientado mis relaciones personales y profesionales hacia generar comprensión y cooperación. Ciertamente ha sido la experiencia más determinante en enriquecer mi experiencia de Vida, y llevo más de treinta años meditando. Me quedo para siempre con el "mantra" que Francisco nos enseñó; Sonreír, soltar y dejar ir. **Àngel Solà Álvarez, Barcelona**

**Tras** unos días tras la finalización del retiro más reciente, agradezco el sabio acompañamiento, su cariñosa dedicación y su generosa disponibilidad durante todo el retiro.

Las enseñanzas y la práctica durante los cursos y los retiros están resultando profundamente reveladoras e inspiradoras para mí. Siento una enorme gratitud por este hermoso regalo, para mí resulta una auténtica bendición. **Jesús Garzón, Madrid**

**Las** enseñanzas de Francisco me han ayudado a comprender con mayor profundidad la práctica. En especial a percibir el cuerpo como fuente de conocimiento, a amarlo conscientemente, cuidarlo, escucharlo, y sentirlo como un tesoro de gran valor que nos acompaña a cada instante. **Diego Roucour, San Sebastián**