



Randy Wolbert Roshi
Karina Solovieff Directora

RETIRO DE SILENCIO DE ATENCION PLENA - MINDFULNESS ZEN 06 de Junio – 09 de Junio, 2024 – Barcelona

“Nunca hay un buen momento para practicar Mindfulness, y nunca hay un mal momento. Mindfulness es una de esas cosas que simplemente haces, porque si practicas ser consciente - completamente abierto al universo, tal y como es - transformarás tu vida con el tiempo”

Marsha M. Linehan, Rōshi

Marsha Linehan, PhD Rōshi, creadora de DBT, siguiendo las enseñanzas de su Maestro Zen Willigis Jäger, continuo en su búsqueda de enriquecer la técnica creada, llegando a la conclusión de que la práctica de Mindfulness es imprescindible para poder autocuidarnos, conectar con nuestras necesidades y nutrirnos, de esta manera no solo disfrutaremos mejor de nuestras vidas sino que nuestra calidad de atención en psicoterapia se torna diferente, más efectiva, generando un mayor grado de empatía y consciencia plena en la escucha e interacción con cada paciente. Por lo que su aplicación redundará en una mejor salud tanto para los profesionales de la salud mental y alumnos, así como para los clientes/pacientes.

Atención Plena (Mindfulness)

La práctica de la atención plena tiene sus raíces en las tradiciones meditativas orientales y cristianas occidentales. El uso clínico contemporáneo de la atención plena como tratamiento para los trastornos mentales se ha centrado en las características básicas de la práctica de la atención plena, independientemente de su origen espiritual.

En este contexto, la atención plena se entiende como la práctica de la conciencia de "lo que es" en el nivel de la experiencia directa e inmediata separada de los conceptos, las categorías y las expectativas. Es la práctica de vivir despierto, con los ojos bien abiertos, permaneciendo en el momento presente.

La atención plena es, por lo tanto, la práctica de la voluntad de estar vivo para el momento presente y la aceptación radical de la totalidad del momento. El camino de la atención plena es un viaje sin mapas ni destino, un camino para ser descubierto y experimentado por uno mismo. Al mismo tiempo, es la ventana hacia la libertad y la sabiduría.





Randy Wolbert Roshi
Karina Solovieff Directora

El retiro de Atención Plena (Mindfulness)

Nuestro retiro ofrece la oportunidad de realizar un período prolongado de práctica donde nos separamos de nuestros asuntos cotidianos para sumergirnos profundamente en la práctica, libres para trascender de la charla de fondo de nuestras mentes ocupadas. Estos retiros siguen el estilo y el formato iniciado por Willigis Jaeger (Rōshi), continuado por Marsha Linehan (Rōshi) y replicado por Randy Wolbert (Zen Teacher). Se realizan procedimientos formales e informales. Practicamos juntos pero no interactuamos. El silencio noble se mantiene a lo largo de todo el retiro, a excepción de las comidas de apertura y cierre, las entrevistas individuales con Randy Wolbert, y los foros de preguntas y respuestas.

Formato

El retiro consta de cuatro bloques diarios de práctica de atención plena sentado. Cada bloque se divide en períodos de 25 minutos trabajando la transición entre la quietud y el movimiento mediante lapsos de

caminata consciente de 5 a 7 minutos de duración. Las entrevistas privadas con Randy se llevan a cabo durante los bloques de sesión (práctica de atención plena). Hay un espacio de descanso luego de cada bloque y un tiempo de trabajo diario.

Adicionalmente, se realizan períodos de práctica de atención plena mediante caminatas prolongadas de 20 a 30 minutos de duración y la danza consciente que se intercala dentro de los períodos de sesión.

Se asume que todas las personas inscritas participarán plenamente en el ciclo diario a menos que se hayan realizado acuerdos previos.

El registro de *entrada* se lleva a cabo el 06 de junio a las 16hs y el registro de *salida* se realiza el domingo 09 de junio a las 10hs.

Requisitos para participar

Este retiro está dirigido a público en general con o sin experiencia previa en la práctica de Mindfulness. Se dará prioridad a profesionales de la salud mental y profesionales de la salud. Se entregarán certificados de asistencia avalados. **El retiro será brindado en inglés y traducido al castellano.**

Es necesario traer para realizar la meditación: Mat o esterilla de yoga, Banquito, Almohadón de meditación o zafu de acuerdo a su preferencia, manta para meditación





Randy Wolbert Roshi
Karina Solovieff Directora

MAESTRO ZEN (Rōshi)

Randy Wolbert, Licenciado en Trabajo Social Clínico, Sensei, entrenador de DBT (Terapia Dialéctica Comportamental). Realiza trabajos de consultoría y capacitación con Behavioral Tech en Estados Unidos, Canadá y recientemente ha participado asistiendo con varias implementaciones de sistemas DBT en Egipto. Antes de unirse a Behavioral Tech, Randy se desempeñó como Director Clínico de InterAct de Michigan, siendo responsable de los programas de Tratamiento Asertivo en la Comunidad (ACT), DBT, Tratamiento Integrado de Trastornos Duales y abuso de sustancias en pacientes ambulatorios.



Comenzó sus estudios y la práctica de Mindfulness en la década de los 90's siguiendo el Programa de Reducción del Estrés Basado en la Atención Plena diseñado por Jon Kabat-Zinn.

Ha asistido a numerosos retiros, incluidos los dirigidos por el Padre Pat Hawk Rōshi, Marsha Linehan Rōshi y el Padre Greg Mayers Rōshi.

En 2010 comenzó oficialmente como discípulo de Marsha Linehan y se desempeñó como asistente durante sus retiros, en 2014 comenzó a realizar las entrevistas personales en los retiros bajo su dirección. A su vez, inició estudios adicionales con Greg Mayers, Rōshi, en el Mercy Center de San Francisco.

Como Director de Empty Cloud Sangha, Randy es el encargado de supervisar las comunicaciones con los miembros de la Sangha y de organizar y liderar los retiros de Mindfulness en Estados Unidos.

En 2016 fue reconocido como Maestro Zen (Sensei) por Willigis Jaeger y en 2018, fue confirmado como Maestro Zen por Marsha Linehan. En 2021 recibió la transmisión como heredero del dharma como Rōshi por Greg Mayers

Randy ha dirigido talleres de Mindfulness enseñando aplicaciones para la práctica personal y profesional, tanto en entornos universitarios como clínicos en Estados Unidos, Latinoamérica y Europa. Posee una vasta experiencia dirigiendo retiros de la práctica de Atención Plena (Zen Sesshins).

Es autor del capítulo, "Modificación de la terapia conductual para afrontar el reto del tratamiento del Trastorno Límite de la Personalidad. La incorporación Zen y atención plena".





Randy Wolbert Rosli
Karina Solovieff Directora

Lugar:

CASA DE ESPIRITUALIDAD SAN
FELIPE NERI

C Nena Casas, 37-47

Sarrià-Sant Gervasi, Barrio de las Tres
Torres, 08017 Barcelona



Costo total por persona:

Alojamiento en habitación **individual** con baño compartido

Total: € **750**.

Todas las habitaciones cuentan con sábanas, toallas y mantas.

Incluye: desayuno, almuerzo, merienda y cena. Se brindan menús especiales para personas con restricciones alimentarias.



Inscripciones:

Las inscripciones ya se encuentran habilitadas, a los efectos de reservar su lugar se deberá abonar el **50% del costo al inscribirse y el otro 50% antes del 23 de Mayo del 2024**, ya que los cupos son limitados.

Para la inscripción deberá completar un formulario donde se brindarán instrucciones para proceder al pago.

Solicitar el formulario al siguiente e-mail: karin_soloff@yahoo.com o a ecsanghalatin@gmail.com





Randy Wolbert Roshi
Karina Solovieff Directora

Traer al retiro:

Además de lo ya señalado en Requisitos para participar:

- Ropa cómoda, color oscuro en lo posible negro para los cinco días del Retiro
- Barbijos o mascararas suficientes para los cinco días

Información sobre el Retiro:

El retiro es en formato pensión completa. La comida es variada y se contemplan a aquellas personas que padezcan intolerancia, para ello deben señalarlo en el formulario de inscripción.

Las habitaciones son individuales con baño privado, e incluyen toallas y ropa de cama

En el retiro se cumplen con todos los protocolos de prevención del COVID-19

Política de Reembolso y Cancelación

Se devolverá el 50% del importe abonado si la cancelación por parte del participante se realiza 2 meses antes de la fecha de inicio del retiro. Luego de esa fecha no se realizará devolución alguna del pago.

Por otro lado nuestras actividades están sujetas a la confirmación de su realización 14 días antes del inicio de la misma. Si es cancelada, el importe pagado será reembolsado en su totalidad.

Bibliografía recomendada

- Cómo lograr el milagro de vivir despierto: Un manual de meditación - Thich Nhat Hanh
- Curso básico para la práctica del Zen - Robert Aitken
- Introducción a la práctica del Zen - Albert Low

¡Los esperamos!

Lic. Karina Solovieff

Directora Empty Cloud Sangha Latinoamérica

