

**RETIRO DE SILENCIO DE MINDFULNESS  
INTRODUCCIÓN AL ZEN  
7 - 9 de Junio, 2024 – Barcelona**

*"Nunca hay un buen momento para practicar Mindfulness, y nunca hay un mal momento. Mindfulness es una de esas acciones 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**

### **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.

### **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 (Rōshi). 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, y los foros de preguntas y respuestas.

### **Formato**

El retiro consta de bloques diarios de práctica de atención plena sentado (zazen). Cada bloque se divide en períodos de 20 minutos trabajando la transición entre la quietud y el movimiento mediante lapsos de caminata consciente (kinhin) de 5 a 7 minutos de duración. 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.



## 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".

**ACLARACIÓN:** nuestro maestro Zen Randy Wolbert Rōshi estará presente en algunos momentos del Retiro de forma *ONLINE*.



## **Karina Solovieff**

Es quien estará a cargo de dirigir el retiro.

Licenciada en Psicología, Doctoranda en Psicología por la Universidad de Palermo. Tesis sobre los efectos de los retiros de Mindfulness Zen sobre profesionales de la salud. Directora de Empty Cloud Sangha Latinoamérica. Instructora de Mindfulness para niños y adolescentes (Academy for Mindful Teaching - Eline Snel).

Ha participado de numerosos retiros de silencio de Mindfulness Zen dirigidos por Marsha Linehan & Randy Wolbert, siendo entrenada como Room Manager por Ronda Reitz y en el rol de Time Keeper por Julianne Ballon-Casement. También participó de retiros de meditación en otras tradiciones dirigidos por Jon & Will Kabat-Zinn, Florence Meleo-Meyer, Saki Santorelli, Judson Brewer, Sharon Salzberg y Fred Luskin.

Recibió entrenamiento en Mindful Self Compassion (Kristin Neff & Chris Germer) y en Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) con Zindel Segal & Susan Woods.

**El registro de *entrada* se lleva a cabo el 7 de Junio a partir de las 15hs y el registro de *salida* se realiza el domingo 9 de Junio al mediodía.**

**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. Se realizará una excepción para los participantes extranjeros ya que es imposible viajar con tanto equipaje razón por la cual los proveeremos de los elementos mencionados anteriormente.

### **Costo total por persona**

Alojamiento en habitación **individual** con baño privado

Total: **€ 350.-**

Para la forma de pago por favor ver en el Formulario de Inscripción enviado. Todas las habitaciones cuentan con sábanas, toallas y mantas.

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

### **Traer al retiro**

• Ropa cómoda, color oscuro, en lo posible negro para los 3 días del retiro • Barbijos o mascarás en el caso de ser necesario

### **Inscripciones**

Las inscripciones ya se encuentran habilitadas, a los efectos de reservar su lugar deberá abonar el total del importe al inscribirse ya que los cupos son limitados. Para inscribirse por favor acceder al link siguiente y completar el formulario <https://forms.gle/JKDRYWqDFy2hofyp7>



## **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 e incluyen toallas y ropa de cama.

## **Pago del Retiro**

Para pagar con tarjetas de crédito/débito/paypal, puede hacerlo a través de este link: <https://paypal.me/RetiroMindfulness>

Si desea pagar por transferencia, escribir solicitando los datos a [karinasolovieff@gmail.com](mailto:karinasolovieff@gmail.com)

## **Reembolso y Cancelación**

Se devolverá el 50% del importe abonado si la cancelación por parte del participante se realiza 1 mes antes de la fecha de inicio del retiro. Luego de esa fecha no se realizará devolución alguna del pago.

## **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

