

## **1. Descripción del retiro**

Éste es un retiro de nueve noches en silencio, en donde se ofrecerán instrucciones para la práctica de meditación de atención plena, concentración y vipassanā. Al desarrollar la atención plena en la respiración, en el cuerpo, las sensaciones y la mente, los meditadores encontrarán que los juicios, el miedo y los deseos habituales se desvanecerán, revelándose así la amplitud natural de una mente imbuida de sabiduría y alegría. Al cultivar una mente en calma y equilibrio, podemos disolver cualquier sufrimiento que pueda perturbar nuestros corazones y descubrir nuestra libertad. Las instrucciones para meditar sentado y caminando, las consultas con la maestra y las enseñanzas diarias del dhamma/dharma hacen que este retiro sea adecuado tanto para practicantes nuevos como experimentados.

### **English**

This is a 9-night retreat. This silent retreat offers practical instruction in mindfulness, concentration, and insight meditation practice (vipassanā). Through developing mindfulness of breath, body, feelings, and mind, meditators will find that habitual judgments, fear, and craving will fall away, and the natural spaciousness of a mind imbued with wisdom and joy will be revealed. By cultivating calm, balanced awareness, we can dissolve any suffering that may entangle our hearts, and discover our freedom in the midst of things. Instructions in sitting and walking meditation, consultations with the teacher, and daily Dharma teachings make this retreat suitable for both new and experienced practitioners.

## **2. Sobre la maestra**

Shaila Catherine enseña meditación alrededor del todo el mundo. Es fundadora de Bodhi Courses, un sitio en línea para aprender Dhamma ([bodhicourses.org](http://bodhicourses.org)) e Insight Meditation South Bay, un centro de meditación budista en Silicon Valley en California ([imsb.org](http://imsb.org)). Ella ha estado practicando meditación desde 1980, acumulando más de nueve años de experiencia de retiro en silencio y ha enseñado internacionalmente desde 1996. Estudió con maestros en India, Tailandia, Nepal y con los fundadores de centros de meditación en occidente. Completó un retiro de meditación intensiva de un año en Shamatha y jhāna. Es autora del libro: "Focused and Fearless: A Meditator's Guide to States of Deep Joy, Calm, and Clarity". De 2006 a 2014 practicó bajo la tutela de Venerable Pa-Auk Sayadaw. Es autora del libro:

“Wisdom Wide and Deep: A Practical Handbook for Mastering Jhāna and Vipassanā”, libro que desea hacer accesible el enfoque tradicional de samadhi y vipassanā a los practicantes occidentales. Sus enseñanzas enfatizan samadhi profundo y la meditación vipassanā.

## **English**

Teaches meditation world-wide. Shaila is the founder of Bodhi Courses, an online Dhamma classroom ([bodhicourses.org](http://bodhicourses.org)), and Insight Meditation South Bay, a Buddhist meditation center in Silicon Valley in California ([imsb.org](http://imsb.org)). She has been practicing meditation since 1980, accumulating more than nine years of silent retreat experience, and has taught internationally since 1996. Shaila studied with masters in India, Thailand, and Nepal, and also with the founders of western meditation centers. She completed a one-year intensive meditation retreat with the focus on concentration and jhāna, and authored *Focused and Fearless: A Meditator’s Guide to States of Deep Joy, Calm, and Clarity*. From 2006-2014 Shaila practiced under the direction of Venerable Pa-Auk Sayadaw. She authored *Wisdom Wide and Deep: A Practical Handbook for Mastering Jhāna and Vipassanā* to help make this traditional approach to samadhi and vipassana accessible to western practitioners. Her teachings emphasize deep samadhi and the path of liberating insight.

\* \* \* \* \*