

Tradiciones de la Atención Plena - Eckhart Tolle

“El momento presente encierra un verdadero tesoro de plenitud, alegría y paz.”

1. ¿Por qué un curso de Mindfulness y Eckhart Tolle?

Porque la enseñanza de Eckhart Tolle está totalmente relacionada con la práctica de Mindfulness aplicada al día a día.

2. Estructura del Curso

El curso está estructurado en cuatro partes que recorren la vida y obra de Eckhart Tolle, así como su enseñanza y su relación con el Mindfulness.

3. ¿A quién va dirigido?

A todos aquellos que quieran cambiar su vida, despertando del sueño de la mente y sus patrones emocionales y de conducta inconscientes, viviendo con mucha mayor consciencia y comprensión aplicada al vivir, de una manera fácil, sencilla y comprensible.

4. OBJETIVOS

1. Conocernos mejor.
2. Vivir el presente, el Aquí y Ahora
3. Vivir en Presencia, acceder a la dimensión del Ser
4. Ser conscientes de los patrones de comportamiento de la mente, de las emociones, del sufrimiento, del ego
5. Incluir cambios de actitud en nuestra vida, hacia una vida más plena, más feliz

5. METODOLOGÍA

1. Desarrollo del contenido teórico
2. Apoyo con vídeos, libros, lecturas y otras herramientas
3. Prácticas de Mindfulness, relacionadas con su enseñanza, a lo largo de todo el curso
4. Se suministran apuntes con los contenidos teóricos expuestos, más otros complementarios y enlaces de interés.

6. CONTENIDO POR MÓDULOS

1. Un Paseo por su Vida

- ¿Quién es Eckhart Tolle? – Biografía
- Vídeo de presentación

2. Un Paseo por su Obra

- Bibliografía
- Web Oficial
- Conferencias, Retiros
- Enlaces de interés

3. Un Paseo por su Enseñanza

- Video: Poder del momento Presente y Meditación
- Tú no eres tu Mente
- El Despertar de la Consciencia
- El Ego
- El Cuerpo del Dolor
- Aquí y Ahora
- Presencia
- Aceptación

4. Relación entre Mindfulness y Eckhart Tolle

- ¿Qué relación tiene el Mindfulness con la práctica de la enseñanza de Eckhart Tolle?
- Prácticas de Mindfulness en relación con la enseñanza de Eckhart Tolle

7. BIBLIOGRAFIA

- El Poder del Ahora
- Un Nuevo Mundo Ahora
- Practicando el Poder del Ahora
- El Silencio Habla
- En Unidad con la Vida
- Guardianes del Ser
- El Secreto de Milton (para niños)