Ciclos de AMAR

Ciclo 1 · Presencia

19 – 30 octubre 2026

Bienqueridx,

Espero encontrarte bien allí donde estés. Te escribo estas líneas para presentarte el **Ciclo 1 · Presencia**, el primero de los **Ciclos de AMAR** de este curso 2026–2027.

Si no estamos presentes, ¿quién va a amar? Este ciclo nace de la primera puerta de AMAR: Amar es Estar Presente: Parar, Observar, Contemplar,...

La presencia se ha vuelto cara. Vivimos en automático, capturadxs por los pensamientos, las sensaciones y las emociones que surgen dentro de nosotrxs y por todo lo que se dispara desde fuera. Parar es, sobre todo, dejar de reaccionar: salir del automático, como insistía Gurdjieff; pasar de reaccionar a responder, del movimiento sin consciencia al movimiento con la consciencia y la voluntad presentes.

Su idea llave se repite en cada práctica: Para. Siente el cuerpo. Observa la mente. Conoce la mente. Escoge la Respuesta. Vuelve a empezar.

Te proponemos completar los diez días para convertirte poco a poco en alguien que está más presente: alguien que puede parar, sentir, no reaccionar, responder ante lo que le propone la vida y saborearla en toda su plenitud. Cada mañana de práctica es un pequeño paso en esa dirección.

“No basta con aprender; hay que aplicar. No basta con querer; hay que hacer.”
Confucio (Analectas, IX, 29)

Cómo funciona

1. **Lee** este dossier y entiende qué vamos a hacer en este ciclo.

2. **Apúntate** en la página de Ciclos de AMAR solo con tu nombre y tu email. Al enviar el formulario verás el enlace a tu grupo de WhatsApp y recibirás un email de bienvenida. **Date de alta en ese grupo**. Los grupos son de 15 personas, se asignan por orden de inscripción y forman parte de la Comunidad AMAR.

3. El domingo antes de cada semana —el 18 y el 25 de octubre— recibirás por email y por WhatsApp el enlace al audio de las cinco **prácticas de la semana**.

4. Cada día, de lunes a viernes, **realiza tu práctica** de audio, de unos 20 minutos, y **comparte tu testimonio** en tu grupo de WhatsApp: qué has vivido hoy, en pocas líneas. Así marcas tu día y la cadena del grupo sigue viva. Tienes 48 horas para hacerlo; si no compartes tus testimonios, te invitaremos a salir del grupo para mantenerlo lo más vivo posible.

5. El primer y el último día responderás **un breve formulario**: cómo estás de presencia, de calma y de amorosidad, del 1 al 10, y un espacio libre para contarnos qué ha sido relevante para ti. **Así podrás ver tu propio cambio.**

Te proponemos que la práctica forme parte de tus rutinas diarias: escoge un momento del día que puedas sostener y únelo a algo que ya haces cada día, como encender la luz o servirte el café.

Semana 1

Día 1 · 1.1 Parar

Día 2 · 1.2 Alinear y relajar

Día 3 · 1.3 Regularme

Día 4 · 1.4 Preparación completa

Día 5 · 2.1 Atención a las sensaciones

Cada práctica termina con una pregunta: ¿en qué momento de hoy puedes volver a esto, sin dejar lo que estás haciendo?

Semana 2

Día 6 · 2.2 Contar y etiquetar

Día 7 · 2.3 Monitorear

Día 8 · 2.4 Las puertas de la percepción

Día 9 · 2.5 Atención completa

Día 10 · 2.5 Atención completa

Sábado y domingo no hay práctica nueva: solo observa qué ha quedado de la semana.

El número de cada práctica es su escalón en la escalera de la Presencia. En este ciclo recorremos los dos primeros peldaños: Preparar y Atender.

Empezamos el lunes 19 de octubre y acabamos el viernes 30 de octubre.
Inscripciones cerradas desde el sábado 17 de octubre.

Tres grupos de WhatsApp de unas 15 personas, formados por orden de inscripción.

Si quieres practicar en compañía: los martes a las 7:00, los miércoles a las 7:30 y los jueves a las 7:00 h nos encontramos por Zoom en Practicando AMAR, y durante el ciclo haremos juntxs la práctica de ese día. Si quieres venir, solo tienes que darte de alta en el grupo Practicando AMAR de la Comunidad AMAR: allí tienes fijados el enlace de Zoom y el PDF.

Ver todos los Ciclos de AMAR → institutamar.org/ciclos-de-amar

Un fuerte y cálido abrazo,

Buena práctica,
Lluís

"A la sombra de un cerezo en flor nadie es un extraño"
Issa



Barcelona
Ter 20, Entlo. 8
Pelai 12, 6-E

Sant Pol de Mar
Manzanillo 3

hola@institutamar.org
0034667929249

www.institutamar.org