Nalanda Institute
for CONTEMPLATIVE SCIENCE

ACUERDOS DE APRENDIZAJE EN GRUPO

¿Qué es una comunidad de aprendizaje contemplativa? Creemos que actualmente todos necesitamos un tipo de aprendizaje que vaya más allá del conocimiento y las habilidades para liberarnos y transformarnos como individuos y miembros de la comunidad, de modo que podamos ayudar de manera auténtica a liberar y transformar a los demás y al mundo que compartimos. Con ese fin, entrelazamos el enfoque transformador del aprendizaje que fue refinado en la Universidad de Nalanda de la antigua India junto con los de la psicoterapia contemporánea, el proceso grupal terapéutico y el trabajo de justicia social. Ofrecemos estas pautas para ayudar a los estudiantes y profesores a crear conjuntamente el espacio equitativo, enriquecedor y empoderador que necesitamos para crecer.

• **Aprender a desaprender**: aléjate de lo que piensas y sabes y mantente abierto, creando espacio para contextos nuevos o puntos de vista alternativos que expongan tus prejuicios y amplíen tu consciencia

• **Ve con cuidado**: comprueba tu motivación para el aprendizaje momento a momento y recuerda reconocer las emociones reactivas para intentar interactuar desde tu intención más sabia y solidaria

• **Trata de evitar culpar y los "sí, pero":** trata de compartir tu experiencia con cuidado y sensibilidad de manera que honre las diferencias (ambos, y) e invite a un diálogo más profundo

• **Habla desde el corazón**: permite que surja tu yo auténtico; habla desde tu experiencia sincera inmediata, trata de evitar compartir mera información, abstracciones o hablar por los demás

• **Entra y sal**: para apoyar al grupo, usa el espacio común cuando tengas algo para compartir y da un paso atrás para escuchar cuando sea el momento de reservar espacio para los demás.

• **Aprende sobre tu impacto**: cuando tus palabras provoquen a alguien de diferente trasfondo o experiencia, en lugar de aclarar tu intención, escucha y aprende cómo te oyen los demás

• **Mantén la confidencialidad:** no compartas los detalles privados que oigas, solamente lleva a tu vida y trabajo las lecciones aprendidas

• **Involúcrate respetuosamente**: obtén consentimiento antes de pedir a otros que hagan preguntas, compartir tus pensamientos, ofrecer consejos o tocar físicamente

• **Llama a las cosas por su nombre**: sé valiente y nombra cualquier cosa que sientas o veas que está ocurriendo (o que no está ocurriendo) y que parezca que asume o refuerza las estructuras opresivas de privilegio y poder

• **Ve con atención**: trae tu práctica contemplativa a cada aspecto de nuestro tiempo juntos para que pueda transformarte por completo y transformar a nuestra comunidad y al mundo que compartimos