Nalanda Institute
for CONTEMPLATIVE SCIENCE

ACORDOS DE APRENDIZAGEM EM GRUPO

O que é uma comunidade de aprendizagem contemplativa? Cremos que atualmente todos temos necessidade de um tipo de aprendizagem que vá para além do conhecimento e das habilidades, para nos libertarmos e transformarmos como indivíduos e membros da comunidade, de forma a que possamos genuinamente ajudar a libertar e a transformar os outros e o mundo que partilhamos. Para isso, juntamos a abordagem transformadora da aprendizagem que foi refinada na Universidade de Nalanda, na Índia antiga, juntamente com as abordagens da psicoterapia contemporânea, do processo de grupo terapêutico e do trabalho da justiça social. Oferecemos essas diretrizes para ajudar alunos e professores a criar em conjunto o espaço equitativo, enriquecedor e empoderador que precisamos para crescer.

• **Aprenda a desaprender**: afaste-se do que pensas e sabes e permaneça aberto, criando espaço para novos contextos ou pontos de vista alternativos que exponham os teus preconceitos e ampliem a tua consciência.

• **Veja com cuidado**: observa a tua motivação para a aprendizagem momento a momento e lembra-te de reconhecer as emoções reativas para tentar envolver-se com a tua intenção sábia e solidária.

• **Evite culpar e evita os "sim ... mas":** partilha a tua experiência com cuidado e sensibilidade, de uma forma que honre as diferenças e convide a um diálogo mais profundo.

• **Fale desde o coração**: permite que emerja o teu eu autêntico; fala a partir da tua experiência sincera imediata, evitando partilhar meras informações, abstrações ou falar pelos outros.

• **Entre e saia**: para apoiar o grupo, usa o espaço comum quando tiveres algo para partilhar e dá um passo atrás para escutar quando é hora de reservar espaço para os outros.

• Aprenda sobre o teu impacto: quando as tuas palavras provocam alguém de diferentes origens ou experiências, em vez de clarificar a tua intenção, escuta e aprende como os outros te ouvem.

• Mantenha a confidencialidade: não partilhes os detalhes privados que ouves; limita-te a levar as lições aprendidas para a tua vida e para o teu trabalho.

• Envolva-se respeitosamente: obtenha consentimento antes de pedir aos outros que façam perguntas, compartilhar os teus pensamentos, oferecer conselhos ou tocar fisicamente.

• Dê nome aos bois: seja corajoso ao nomear qualquer coisa que você sinta ou veja acontecendo (ou não acontecendo) que pareça assumir ou reforçar estruturas opressivas de privilégio e poder.

• Veja com atenção: traz a tua prática contemplativa a cada aspecto do nosso tempo juntos para que esta possa te transformar completamente e transformar a nossa comunidade e o mundo que compartilhamos.