



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.
- **Envolve-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.