



Orientaciones generales

Círculo de autoorganización de la comunidad

Este encuentro es un espacio para que las y los participantes puedan conocerse y compartir breves *insights* personales sobre lo que hemos contemplado en las últimas semanas.

A continuación, sugerimos algunos tópicos para promover ese compartir.

☀ Cuéntanos...

- ¿Cuál es tu nombre?
- ¿De dónde eres? / ¿Dónde vives?
- ¿Qué te gusta hacer como hobby?
- Una cualidad
- Algo curioso sobre ti
- Un sueño que todavía no has realizado
- Un sueño que ya has realizado
- Tu lugar preferido en el mundo

☀ Semana 2 - ¿Cómo me relaciono con el sufrimiento?

☀ Semana 3

- Observa tu capacidad o incapacidad de quedarte con lo que surge en tu vida independiente de lo que sea (¿cuáles son tus impulsos frente a una situación de frustración?)
- Investiga si internamente sientes una incomodidad (aunque sea sutil) cuando pienses que algunas cosas específicas en tu vida se pueden derrumbar

☀ Semana 4 - ¿Cuáles son mis estrategias de escape (externas e internas) ante cualquier malestar, frustración o sufrimiento?

☀ Semana 5 - ¿Me doy cuenta de que todas mis acciones de alguna manera, pequeña o grande, tienen un impacto sobre otros (humanos y no humanos), ya sea positivo o negativo?

☀ Semana 6 - ¿Cómo ha sido para mí la contemplación de la impermanencia y de las pequeñas muertes que me rodean a cada instante?



Recordemos siempre

→ Los acuerdos de bondad

→ Practicar la escucha atenta y compasiva (no dar consejos, considerar el tiempo para que todos pueden participar)

→ Siempre tienes la posibilidad de "pasar" si no quieres hablar