

Diretrizes de Facilitação da Sangha Wake Up São Paulo (adaptado da World Interbeing Sangha)

18:00 – Entrar na reunião do Zoom e receber os membros

18:05 – Meditação sentada

- Anuncie que ficaremos sentados por 20 minutos e lembre aos membros para silenciar o microfone.
- Prepare-se para “acordar” o sino tomando pelo menos uma respiração consciente e / ou dizendo um gatha silenciosamente para si mesmo, como:
 - Corpo, fala e mente mantidos em perfeita unidade
 - Eu envio meu coração junto com o som do sino
 - Que os ouvintes despertem do esquecimento e transcende toda ansiedade e tristeza.
- "Acorde" sino o tocando na lateral do sino suavemente. Em seguida, convide o sino três vezes, permitindo três respirações antes da segunda e terceira vezes.
- Após 20 minutos, “acorde” e convide o sino (uma vez ou duas vezes) para terminar a meditação.
- Também pode ser conduzida uma meditação guiada (a critério do facilitador).

18:25 – Meditação andando

- Anuncie que ficaremos andando por 10 minutos e lembre aos membros para silenciar o microfone.
- Explique brevemente a prática da meditação andando e fale que caso alguém não tenha espaço para andar (mesmo que em círculos), que ela pode continuar a meditar sentada
- Prepare-se para “acordar” o sino tomando pelo menos uma respiração consciente e / ou dizendo um gatha silenciosamente para si mesmo, como:
 - Corpo, fala e mente mantidos em perfeita unidade
 - Eu envio meu coração junto com o som do sino
 - Que os ouvintes despertem do esquecimento e transcende toda ansiedade e tristeza.
- "Acorde" sino o tocando na lateral do sino suavemente. Em seguida, convide o sino três vezes, permitindo três respirações antes da segunda e terceira vezes.
- Após 10 minutos, “acorde” e convide o sino (uma vez ou duas vezes) para terminar a meditação.

18:35 – Apresentação dos membros

- Peça aos membros presentes que digam seus primeiros nomes, de onde são (ou atualmente moram). Faça uma pergunta para promover interatividade como sobre como está o clima externo (como está o céu e a temperatura) e interno (como estão se sentindo). Diga a eles que você dirá o nome de cada membro da Sangha quando chegar a hora de sua introdução. Diga que cada membro da Sangha pode se curvar para começar sua introdução (com uma resposta dos membros da sangha) e para terminar sua introdução (com uma resposta dos membros da sangha).

18:40 - Ensinaamentos: leitura do Darma, vídeo, música etc.

- Caso seja uma leitura ou recitação:
 - Anuncie o que será lido, apresente na tela o material de leitura e descreva a ordem de leitura e quanto cada leitor deve ler.
- Caso seja um vídeo:
 - Anuncie o que será assistido, compartilhe sua tela e execute o vídeo.
- Caso seja uma música ou canção:
 - Anuncie o que será ouvido, convide os membros para cantar junto (com microfone desligado) e compartilhe sua tela e execute o áudio ou vídeo.
 - Ou anuncie o que será cantado e deixe que um membro cante a canção.
 - Seria interessante disponibilizar a letra da música (e sua tradução).

18:55 – Discussão do Dharma

- Faça uma introdução como essa (não necessariamente um script): “Este é o nosso tempo para discutir sobre o ensinamento. Todos que quiserem, podem desmutar o microfone e falar livremente, como numa conversa. Lembrem-se de respeitar e ouvir profundamente o outro. Tentem não fugir do assunto do ensinamento. Ao final do tempo tocarei o sino para avisar que iremos iniciar a próxima atividade.”
- Após 10 minutos, “ acorde” e convide o sino (uma vez ou duas vezes) para terminar a discussão.

19:05 - Compartilhamento do Dharma e Escuta Profunda

- Faça uma introdução como essa (não necessariamente um script): “Este é o nosso tempo para compartilhar o dharma. Pedimos que, se você gostaria de compartilhar sobre sua prática, desmute o microfone, ofereça uma reverência e diga a palavra 'reverência'. Então você tem a palavra, por assim dizer, até dizer 'reverência' e oferecer outra reverência. Tentamos falar do coração e evitar discussões teóricas e dar conselhos. Podemos tentar ter em mente o gatha de Thich Nhat Hanh sobre audição profunda: "Estou ouvindo essa pessoa com apenas um propósito: dar a essa pessoa a chance de sofrer menos".
- Se sobrar tempo: Compartilhamento de gratificações
 - Uma introdução às “gratificações” pode ser (novamente, não pretendendo ser um roteiro): “A gratidão é uma prática maravilhosa. Se você se sentir inspirado a compartilhar algo em sua vida que lhe agradece, compartilhe agora e faça uma reverência.”

19:25 – Encerramento

- Feche a reunião da sangha convidando o sino uma vez. Pode haver uma partilha opcional do mérito (“Que os frutos de nossa prática sejam benéficos para todos os seres e tragam paz”). Agradeça a todos que se uniram e se despeçam.

Obs.: caso todos no encontro estejam familiarizados com as práticas realizadas, menos explicações serão necessárias.