

MÓDULO 4 - ESPACIO DE ALOJAMIENTO Y MANTENIMIENTO

DE QUÉ TRATA ESTE FOLLETO

Esta sesión informativa trata sobre "mantener el espacio", que es quizás el papel más esencial para un anfitrión de laberinto.

Además, discutimos los puntos a considerar al organizar un evento de laberinto, incluyendo:

- El papel de un anfitrión
- El significado y la importancia de tener un espacio "sagrado" o especial
- Abrir el laberinto
- Ofrecer orientación a los caminantes.
- Administrar una caminata: invitar a las personas a ingresar al laberinto, administrar el tiempo
- Prestar atención a los caminantes, incluidas las intervenciones y el manejo de las emociones y lo inesperado.
- Cerrando un paseo
- Cuidados posteriores: para los demás y para usted mismo.

Estas notas suponen principalmente una caminata por el laberinto que se planificó previamente para un momento en particular, aunque muchos de los principios se aplican igualmente a las caminatas espontáneas, informales y más abiertas que puede ser convocado o que desee organizar.

Después de trabajar en este módulo, debe estar en una buena posición para responder la pregunta: *¿qué necesita saber, hacer y ser un host?*

Para trabajar a través del módulo:

- **Leer y reflexionar** sobre estas notas.
- **Mira el video:** <https://youtu.be/KuO6r5RCKSw> [Haga clic en el botón Configuración en la ventana de video de YouTube para seleccionar subtítulos para su idioma].
- Trabajar a través del EJERCICIO REFLECTIVO.

CONTÁCTENOS si tiene alguna pregunta o reflexión que le gustaría compartir.

1. PAPEL DE UN ANFITRIÓN

El rol del anfitrión es fundamentalmente dar la bienvenida y apoyar a los caminantes, y facilitar, o "hacer que suceda", una experiencia de caminata segura, positiva y sagrada. Entre otras cosas, esto generalmente incluye:

- Preparando el espacio para estar listo para dar la bienvenida a los caminantes. En el idioma inglés, la idea de "acoger" se relaciona estrechamente con ser "hospitalario" o una persona que proporciona un lugar seguro y "hogareño" para que la gente venga. En la antigüedad, en muchas culturas, un "anfitrión" era un guardián que se preparaba y seguía quemando un hogar o fuego comunitario, como un lugar de descanso para los viajeros. En los mitos griegos, por ejemplo, la Diosa Hestia generalmente se asocia con este papel.

- Dando la bienvenida a los caminantes, ofreciendo ayudas para apoyarlos (por ejemplo, folletos, materiales para registrar sus reflexiones después de su caminata)
- Presentando el laberinto a los recién llegados, incluso haciéndoles saber cómo se abrirá / cerrará la caminata, y cómo pueden querer acercarse a ella.
- Atendiendo a los recién llegados, las personas que desean compartir experiencias después de su caminata y darse cuenta de lo que puede estar sucediendo dentro del laberinto. Esto normalmente significa solo intervenir en circunstancias excepcionales.

2. "ESPACIO DE RETENCIÓN"

En estas notas y en el video, nos referimos a la idea del laberinto como un "espacio sagrado". Puede que este no sea un concepto que suene verdadero con usted, sin embargo, nuestro significado es simplemente que entrar al laberinto es "diferente" a estar en el lugar "normal" de la vida cotidiana.

Muchos creen que un laberinto no es diferente a un santuario, o un lugar especial para la reflexión y la inspiración. Quizás su centro podría considerarse como un hogar o acogedor, un lugar "acogedor" de seguridad y calidez.

Algunos creen que el laberinto es un arquetipo, algo que habla a nuestro ser interior, pero que no se puede expresar fácilmente con palabras o explicar. Ciertamente, el camino de un laberinto que gira y gira de una manera especial puede traer a la superficie pensamientos y sentimientos inspiradores.

Algunos también describen a menudo el laberinto como un espacio liminal, o un lugar donde se suspenden las reglas normales de tiempo y espacio. Por esta razón, los laberintos a veces juegan un papel en los ritos de paso y otras ceremonias o rituales que tratan de llegar a lo desconocido y estar listos para ser cambiados.

Si puede aceptar alguna o todas estas ideas, o al menos que el laberinto tiene una energía / afecto propio que no entendemos completamente, pero que podríamos respetar, entonces, como anfitrión, puede desear (en silencio) que esto El "toque especial" se extienda a cualquiera que venga a caminar. Al menos puede desearles experiencias útiles, de las que se beneficien y se sientan positivamente cambiados o inspirados como resultado de su caminata.

Al sostener el espacio del laberinto y al sostener (deseando bien) a quienes lo caminan, honras y respetas tanto al laberinto como a las personas que estás hospedando. Simplemente ser consciente de este enfoque y, si se siente capaz, tener una intención positiva en su corazón hacia ellos, es suficiente para proporcionar este apoyo..

Dedicar o calentar un laberinto

Al igual que al dedicar un laberinto por primera vez, al diseñar un laberinto temporal, es posible que desee ofrecer una breve y privada palabra de agradecimiento y dedicación por el laberinto (o con otros). Algunas veces, esta acción importante es descrita por algunos como "calentar el laberinto". Si la oración es algo que tiene significado para usted, entonces esto puede tomar la forma de una oración.

Por ejemplo:

"Gracias laberinto por tus dones y presencia. Toca y sostén a todos los que te acompañan hoy".

Si se pretende que la caminata tenga un enfoque específico, también puede pedir e invitar a que se mantenga esta intención.

Al abrir y cerrar una caminata, es posible que desee dar una palabra de agradecimiento al laberinto por ofrecer sus dones y enseñanzas (ya sea en silencio o en público). Una simple reverencia respetuosa hacia el laberinto puede servir para el mismo propósito, si esto se siente bien para usted.

3. OFRECER ORIENTACIÓN E INTRODUCIR UN CAMINO

Las personas que vienen a caminar pueden o no haber llegado a un laberinto antes. Además, como anfitrión, es posible que prefiera que observen pautas específicas para respetar el laberinto en particular con el que está trabajando. Por lo tanto, generalmente es útil ofrecer una breve introducción antes de abrir el laberinto.

Los siguientes puntos sugieren una forma de dar la bienvenida a las personas, presentando y abriendo el laberinto.

- Dé la bienvenida a las personas a medida que llegan. Ofrezca un folleto, si está disponible. Muestre dónde pueden sentarse o esperar, sugiriéndoles que les gustaría tomarse un tiempo para "llegar" (estar en paz, sentir que pueden dejar de lado cualquier actividad ocupada de la que hayan venido).



Una breve introducción al laberinto podría ser útil para los recién llegados

- Cuando llegue el momento de comenzar la caminata, ofrezca una introducción, que normalmente no dura más de 5 minutos. Esto puede incluir:
 - Una bienvenida al grupo reunido en su conjunto
 - Una breve explicación de qué es el laberinto y por qué muchas personas se sienten atraídas por ellos (por ejemplo, para estar en paz)
 - Observando que "no hay una manera correcta" de caminar por el laberinto, todo lo que implica es simplemente caminar, respirar y estar abierto a lo que pueda venir
 - Explicar dónde están los baños, cualquier anuncio de incendio / seguridad necesario (si corresponde)
 - Mencionar la disponibilidad de un folleto (si está disponible)
 - Mencionar la disponibilidad de un laberinto de dedos como alternativa a caminar por el suelo o el laberinto del piso (si está disponible)
 - Ofrecer donaciones voluntarias para el costo del lugar / laberinto (si corresponde)
 - Explicar la accesibilidad del laberinto para sillas de ruedas y personas con ayudas para caminar.
 - Decir cómo indicará comenzar / finalizar la caminata
 - Señalar dónde entrar / salir del laberinto
 - Mencionar la disponibilidad de ayudas opcionales para caminar, si están disponibles. Estos pueden incluir una invitación a tomar una tarjeta de un paquete con una palabra o mensaje para reflexionar / mantenerse abierto durante la caminata, ofreciendo pañuelos o artículos para agitar o sostener
 - Sugerir posibles formas de acercarse a una caminata. Por ejemplo, mantener abierta una pregunta mientras comienza a caminar hacia el interior del laberinto, luego estar abierto a cualquier pensamiento, imagen o sentimiento que pueda surgir. Señale que las personas no deberían preocuparse si se sienten guiadas a hacer algo más en cualquier momento de su caminata
 - Mencionar las pautas a seguir para caminar, como quitarse los zapatos embarrados, respetar a los demás caminantes, apagar los teléfonos móviles.

- Sugerir pasar por otros en el camino que pueden estar caminando a un ritmo más lento, o cuando se mueven en direcciones opuestas hacia y desde el centro, simplemente para notar a los demás y caminar suavemente alrededor de ellos.
 - Ofreciendo una invitación para descansar o caminar a cualquier ritmo mientras está en el laberinto, comience a caminar cuando sea el momento adecuado.
 - Ofrecer una invitación para descansar en el centro: sentado, arrodillado, de pie, haciendo lo que se siente bien, respetando el laberinto y otros caminantes.
 - Mencionar que el regreso del centro del laberinto sigue el mismo camino que el camino de entrada, o que hay un camino alternativo que sale (según sea relevante para el tipo de laberinto con el que está trabajando)
 - Ofrecer una invitación para esperar y continuar reflexiones después de la caminata. Oportunidad sugerida para tomar notas (escribir en un diario) / dibujar si las personas se sienten inspiradas
 - Solicitar que cualquiera que se vaya antes de que cierre el laberinto lo haga en silencio
 - Ofrecer una invitación para compartir / quedarse para conversar después de la caminata (si corresponde).
- **ABRIR el laberinto.** Como anfitrión, esto puede tomar la forma de un reconocimiento / agradecimiento silencioso y desear que el laberinto reciba e inspire a quienes vienen a recorrerlo. Una breve lectura, el timbre de una campana (si está disponible), o simplemente como anfitrión, acercándose a la entrada del laberinto para dar la bienvenida a los caminantes puede indicar la disponibilidad del laberinto para caminar.

4. GESTIONANDO UNA CAMINATA

La tarea de gestionar una caminata, una vez que se ha abierto el laberinto, suele ser bastante simple. Los siguientes puntos pueden ser útiles para tener en cuenta.

- A medida que los caminantes comienzan su caminata, es posible que desee pararse cerca de la entrada del laberinto para darles la bienvenida y guiarlos hacia el camino.
- A medida que los caminantes se acercan para ingresar al laberinto, se puede formar una cola cerca de la entrada. Para permitir el espacio al menos al comienzo de la caminata, puede indicar suavemente (sonreír / extender la mano) cuándo comenzar a caminar. Use su criterio para invitar a la siguiente persona en la cola a pisar el camino, por lo general, dejando al menos un espacio de 30 segundos entre cada persona que ingresa.
- Si no se forma una cola, o cuando una cola disminuye, un anfitrión a menudo puede esperar a la entrada del laberinto para recibir a las personas cuando están listas para comenzar su caminata.
- Una vez que todos o la mayoría de los caminantes hayan entrado en el laberinto, encuentre un lugar que SE SIENTA bien, en algún lugar que esté bastante cerca del borde exterior (o a veces en) el laberinto, pero eso no debería hacer que las personas sientan que su espacio está abarrotado. Idealmente, durante su caminata, un caminante debe desconocer en gran medida su presencia y sentir que está solo con el laberinto, excepto por dónde deben pasar junto a otros caminantes o cuando están con otras personas en el centro. La conciencia de los demás puede ser significativa, ya que el paseo por el camino del laberinto a veces puede verse como una metáfora del "camino de la vida" en el que nos encontramos y nos encontramos en diferentes relaciones con muchas personas, a veces muchas a la vez, en otras solo uno o muy pocos.
- Como anfitrión, es posible que desee caminar lentamente por el borde del laberinto, pararse en silencio a un lado o mirar desde la distancia.
- Continúe brindando atención discreta pero consciente a los caminantes (ver más abajo).

5. ATENDER A LOS CAMINANTES

En el "espacio de espera", como anfitrión, también estamos "sosteniendo" a las personas que pueden estar caminando por un laberinto, mientras que no somos directamente responsables de ellas de la misma manera que, por ejemplo, un tutor podría estar frente a un niño.

En general, nuestra tarea es no interferir con el caminar de alguien, "espacio de la multitud", o hacer que se sientan incómodos de alguna manera. El "agarre" de un anfitrión es gentil, silencioso, a distancia y, por lo general, pasa desapercibido para aquellos que están detenidos.

No sabemos qué puede estar experimentando alguien mientras camina por un laberinto. Normalmente, la mayoría de las personas tienen una experiencia muy agradable. Sin embargo, pueden surgir muchas emociones y pensamientos diferentes cuando entramos en un laberinto. Algunas personas pueden descubrir que lo que surge para ellos es un desafío, posiblemente a veces incluso inquietante.

Al mantenerse al tanto de lo que podría estar sucediendo en el laberinto, un anfitrión puede notar cuándo alguien puede estar lidiando con algo que es difícil para ellos. Este puede ser un momento para indicar su "caminar con ellos", y tal vez aumentar la posibilidad de que sepan que usted está presente para sostenerlos, pero rara vez es un momento para intervenir o cuestionar directamente lo que pueden estar procesando.

Los siguientes puntos pueden ser útiles para tener en cuenta, para ayudarlo a atender los intereses de los caminantes.

- Una vez que todos o la mayoría de los caminantes hayan ingresado al laberinto, tenga en cuenta quién puede llegar. Los recién llegados que se han perdido una presentación pueden querer hacer preguntas, o tal vez deseen acercarse a ellos para darles una explicación muy breve de lo que es el laberinto, cuáles son las pautas para caminar (como quitarse los zapatos, si esto es lo que lo prefiere), y una forma sugerida de acercarse a su caminata (como mantener abierta una pregunta). Es posible que simplemente prefiera ofrecerles una hoja informativa que explique estos puntos.
- Mantenga el laberinto seguro para los caminantes.:
 - Si está utilizando un laberinto temporal que puede no estar muy anclado al suelo, esté atento a cualquier necesidad de mantenerlo en forma, si la superficie se vuelve irregular a medida que la gente camina.
 - Si las personas están corriendo o actuando de una manera que podría causarles daño a ellos mismos o a otras personas en el laberinto, prepárese para señalar esto (esto a menudo implicará romper su silencio, mientras es sensible a aquellos que pueden estar en una meditación).
- Durante los períodos de silencio cuando las personas caminan, es posible que simplemente desee mantener buenas intenciones para quienes caminan. Si la idea de la oración es significativa para usted, es posible que desee orar para que quienes caminen reciban lo que deben recibir, estén en paz, sean retenidos por el laberinto o algo similar.
- Si alguien parece estar preocupado o perturbado durante su caminata, generalmente es aconsejable NO INTERVENIR. Las personas pueden necesitar tiempo para procesar lo que sea que les esté afectando, y lo que puede parecer un episodio problemático puede ser necesario y catártico para ellos. Es posible que desee tener en cuenta lo siguiente:
 - Al procesar traumas o experiencias perturbadoras, las personas a menudo desean hacerlo en privado
 - Como anfitrión del laberinto, su función no es actuar como consejero, entrenador, sanador o terapeuta (a menos que la caminata forme parte específica de dicha disciplina). Puede o no estar calificado en tales cosas, sin embargo, generalmente no son apropiadas para una caminata. Separado de la caminata del laberinto, es posible que desee ofrecer cuidados posteriores una vez que el caminante termina su caminata, solo si está calificado para hacerlo, o simplemente ofrece un "oído atento" y posiblemente sugiera fuentes de ayuda

SOLO SI UNA PERSONA QUIERE hablar despues de su paseo. Tenga en cuenta sus propios límites respecto de la ayuda u orientación que pueda brindar.

- En caso de un incidente prolongado o potencialmente peligroso (para la persona que sufre o para otros caminantes), use su criterio sobre cuándo y cómo intervenir.
- Si alguien se cae, tiene un ataque de salud o tiene alguna otra experiencia que obviamente requiere atención de emergencia, atiéndalo de inmediato y solicite ayuda de emergencia si es necesario. Use su criterio para decidir si debe cerrar la caminata completa (por ejemplo, si el incidente distrae a otros u obstruye un área importante en el camino del laberinto).
- Agradezca o agradezca (sonría / asiente) a los caminantes cuando se van. Esté preparado para hablar en voz baja con cualquiera que quiera hacer una pregunta o compartir una experiencia que haya tenido.

6. CERRANDO UN PASEO

Por lo general, informará a los caminantes cómo piensa indicar cuándo finalizará la caminata durante su presentación. El siguiente es un enfoque posible:

- Cuando el tiempo disponible para la caminata está llegando a su fin, es posible que desee hacerse más visible para cualquier persona que permanezca en el laberinto (tal vez caminando a un ritmo más rápido si está dando vueltas alrededor del laberinto o acercándose hacia el centro en una espiral suave, pero sin abarrotar el espacio de los demás).
- Si tiene campanas o campanas disponibles, comenzar a sonar a intervalos cada vez más relevantes puede alertar a las personas de que el tiempo está llegando a su fin. Evite hacer sonidos repentinos y especialmente fuertes inicialmente si puede, ya que esto puede ser molesto para las personas que todavía están en un lugar meditativo y que necesitan tiempo para volver a la conciencia normal.
- Puede optar por ofrecer una breve lectura a modo de cierre, tal vez aumentando el volumen de su voz mientras lo hace.
- Si los caminantes no responden, es posible que deba hablar para alertarlos sobre la hora.
- Dele tiempo a las personas para que abandonen el laberinto y regresen a sus asientos (si corresponde) si pueden antes de cerrar. Si hay tiempo, es posible que desee dejar unos minutos para reflexionar / escribir en un diario silencioso incluso después de que todos los caminantes hayan abandonado el laberinto antes de cerrar la caminata. Es posible que algunos deseen caminar nuevamente, suponiendo que haya tiempo disponible.
- Marque, aunque sea en silencio, el CIERRE de la caminata. Al cerrar, es posible que desee hacer sonar una campana, ofrecer una breve lectura o reflexión, o simplemente dar sus propias gracias en silencio por lo que el laberinto ha regalado. Un ejemplo de una forma de palabras es una forma de oración de bondad:

Que todos los que han caminado aquí hoy conozcan su integridad.

Que todos estén en sus corazones

Que todos estén libres de sufrimiento,

Que todos sean sanados

Que todos estén en paz

Que todos sean felices.

- A algunos anfitriones les gusta ofrecer una reverencia respetuosa hacia el laberinto o una palabra de reconocimiento / agradecimiento al cerrar, antes de abrir para explicar lo que puede suceder a continuación, generalmente, simplemente agradeciendo a las personas por venir, sugiriendo dónde encontrar más información sobre el laberinto, o ofreciendo un tiempo para compartir reflexiones o interacción social.

7. DESPUÉS DE CUIDADO

Organizar una caminata por el laberinto puede ser sorprendentemente agotador. Las energías invisibles pueden afectar tanto a los caminantes como al huésped, especialmente si se ha producido una curación silenciosa dentro del laberinto. Los laberintos tienen su propio poder y energía, que pueden ser agotadores durante mucho tiempo, al igual que la tarea de "sostenerse". Por lo tanto, es importante tomarse el tiempo para alejarse lentamente del laberinto. Intente evitar emprender un trabajo demasiado intenso inmediatamente después de organizar una caminata, si puede. Empaque lentamente, tome tiempo antes de conducir o salir corriendo a una calle concurrida (si corresponde).

Los caminantes pueden desear hablar con alguien después de su caminata, que a menudo puede ser usted como anfitrión. Esté preparado para escucharlos y darles espacio para compartir lo que desean. Agradecerles por compartir.

Para las personas que pueden haber tenido una experiencia difícil durante su caminata, prepárese para tomarse un tiempo extra para permitirles continuar procesando o hablar sobre su experiencia. Tenga cuidado al asumir el papel de consejero, terapeuta o entrenador (consulte la nota anterior sobre cómo atender a los caminantes) y tenga en cuenta los límites de lo que puede calificar para ayudar, aunque puede hacer sugerencias sobre posibles fuentes de ayuda.

IR MÁS LEJOS

FOLLETOS que pueden ayudar:

- **Organizar una lista de verificación de caminata**
http://www.labyrinthlaunchpad.org/Hosting_Walks_Checkv01.pdf
- **Presentación de una lista de verificación de caminata.**
http://www.labyrinthlaunchpad.org/Intro_Walk_Check_v01.pdf

ARTÍCULOS y otros RECURSOS:

What does it mean to "hold space"? http://www.labyrinthlaunchpad.org/Hold_Spacev01.pdf