

MÓDULO 4 - ESPAÇO DE HOSPEDAGEM E ARMAZENAMENTO

QUE ISSÉ SOBRE A EXECUÇÃO

Este briefing é sobre "espaço de retenção", que talvez seja papel mais essencial para um host de labirinto.

Além disso, discutimos pontos a serem considerados asediando um evento de labirinto, incluindo:

- papel de um host
- significado e importância de manter um espaço "sagrado" ou especial
- Abrindo labirinto
- Oferecer orientação para os caminhantes
- Gerenciando uma caminhada - convidando as pessoas a entrar no labirinto, gerenciando tempo
- Dar atenção aos caminhantes, incluindo intervenções e manipulação de emoções e inesperado
- Fechar uma caminhada
- Após o cuidado - para os outros e para você.

Essas anotações pressupõem principalmente uma caminhada labiríntica que foi planejada para ocorrer em um determinado momento, embora muitos dos princípios se apliquem igualmente a caminhadas espontâneas, informais e mais abertas que você pode ser chamado para sediar.

Após trabalhar neste módulo, você deve estar bem posicionado para responder à pergunta - que um host precisa saber, fazer, ser?

Para trabalhar através do módulo:

- **Leia e reflita** sobre ESTAS NOTAS.
- **Assista a vídeo:** <https://youtu.be/KuO6r5RCKSw> [Clique no botão Configurações na janela de vídeo YouTube para selecionar legendas para seu idioma]
- Trabalhar com EXERCÍCIO REFLEXIVO.

Lembre-se de que você pode entrar em contato conosco se tiver alguma dúvida ou reflexão que gostaria de compartilhar.

1. ROLE OF A HOST

O papel de um anfitrião é fundamentalmente sobre acolher e apoiar os caminhantes e facilitar, ou "fazer acontecer", uma experiência de caminhada segura, positiva e sagrada. Entre outras coisas, isso geralmente inclui:

- Preparar o espaço para estar pronto para receber os caminhantes. No idioma inglês, a ideia de "hospedar" se refere estreitamente a ser "hospiteiro" ou uma pessoa que fornece um local seguro "caseiro" para as pessoas que virão. Nos tempos antigos, em muitas culturas, um "anfitrião" era um guardião que preparava e continuava a queimar uma lareira ou um fogão comunal, um local comum de descanso para os viajantes. Nos mitos gregos, por exemplo, a deusa Hestia é geralmente associada a esse papel
- Dar boas-vindas aos caminhantes, oferecendo auxílio para apoiá-los (por exemplo, folhetos, materiais para registrar suas reflexões diárias após a caminhada)
- Apresentando o labirinto aos recém-chegados, inclusive informando como a caminhada será aberta / fechada e como eles podem querer abordar sua caminhada

- Atendidos retardatários, indivíduos que desejam compartilhar experiências após a caminhada e observando que pode estar acontecendo dentro do labirinto. Normalmente, isso significa apenas intervir em circunstâncias excepcionais.

2. "ESPAÇO DE MANUTENÇÃO"

Nestas notas e vídeo, nos referimos à ideia do labirinto comum "espaço sagrado". Este pode não ser um conceito que seja verdadeiro para você, no entanto, o significado é simplesmente que entrar no labirinto é "diferente" de estar no lugar "normal" da vida cotidiana.

Muitos acreditam que um labirinto não é diferente de um santuário, ou um lugar especial para reflexão e inspiração. Talvez seu centro possa ser pensado como uma lareira ou um ambiente acolhedor, um lugar "caseiro" de segurança e aconchego.

Alguns acreditam que o labirinto é um arquétipo - algo que fala com nosso interior, mas que não pode ser facilmente colocado em palavras ou explicado. Certamente, caminhar em um labirinto que torce e gira de uma maneira especial pode trazer à superfície pensamentos e sentimentos inspiradores.

Alguns também costumam descrever labirintos com um espaço liminar, ou um lugar onde as regras normais de tempo e espaço são suspensas. Por esse motivo, os labirintos às vezes participam dos ritos de passagem e de outras cerimônias ou rituais que envolvem desconhecidos e estão prontos para serem mudados.

Se você pode aceitar uma ou todas essas ideias, ou pelo menos que o labirinto tenha uma energia / efeito próprio que não compreendemos completamente, mas que podemos respeitar, então como umfitrião, você pode desejar (silenciosamente) que isso "Toque especial" é estendida a qualquer pessoa que venha a passear. Você pode, pelo menos, desejar a eles experiências úteis, para que eles se beneficiem e sejam positivamente mudados ou inspirados com o resultado de sua caminhada.

Amanter o espaço do labirinto amanter (desejando bem) aqueles que percorrem, você honra e respeita o labirinto as pessoas que você está hospedando. Simplesmente estar atenta a isso, se você puder, ter uma intenção positiva em seu coração em relação a eles, é suficiente para fornecer esse apoio..

Dedicar ou aquecer um labirinto

Como dedicar um labirinto pela primeira vez, colocar um labirinto temporário, você pode oferecer uma palavra breve e particular de agradecimento de dedicação ao labirinto (ou com outras pessoas). Essa ação importante às vezes é descrita por alguns com "aquecer o labirinto". Se a oração é algo que tem significado para você, então isso pode assumir a forma de uma oração.

Por exemplo:

"Obrigado labirinto por seus presentes e presença. Toque e segure todos os que acompanham hoje.

Se a caminhada pretende ter um foco específico, você também pode pedir e convidar para que essa intenção seja mantida.

Abrir e fechar uma caminhada, você também pode dar uma palavra de agradecimento ao labirinto por oferecer seus dons e ensinamentos (em silêncio ou em público). Um simples arco de respeito em direção ao labirinto pode servir a um propósito, se isso parecer adequado.

3. ORIENTAÇÃO DE OFERTA E APRESENTAÇÃO DE UMA CAMINHADA

Indivíduos que vão passear podem ou não ter ido a um labirinto antes. Além disso, com o host, você pode preferir que eles observem diretrizes específicas para respeitar o labirinto particular com qual você está trabalhando. Por isso, geralmente é útil oferecer uma breve introdução antes de abrir o labirinto.

Os pontos a seguir sugerem uma maneira de acolher indivíduos, introduzir e abrir o labirinto.

Dê as boas-vindas a indivíduos quando eles chegarem. Ofereça uma apostila, se disponível. Mostre onde eles podem sentar ou esperar, sugerindo que eles gostariam de ter tempo para "chegar" (fique em paz, sintam que podem deixar de lado quaisquer atividades ocupadas de onde vieram).



Uma breve introdução a labirinto pode ser útil para os recém-chegados

Quando for a hora de começar a caminhada, ofereça uma introdução, normalmente não mais que 5 minutos. Isso pode incluir:

- Bem-vinda a todos
- Uma breve explicação sobre o que é labirinto por que muitas pessoas são atraídas por eles (por exemplo, apenas estar em paz)
- Observando que não há "caminho certo" para caminhar pelo labirinto - tudo que está envolvido é simplesmente caminhar, respirar e estar aberto para o que pode vir
- Explicar onde estão os banheiros, qualquer anúncio de incêndio / segurança necessário (se relevante)
- Mencionar a disponibilidade de um folheto (se disponível)
- Mencionar a disponibilidade de um labirinto de dedos como uma alternativa para andar pelo labirinto ou não (se disponível)
- Oferecer doações voluntárias para o local / labirinto (se relevante)
- Explicar a acessibilidade do labirinto para cadeiras de rodas e pessoas com ajudas de locomoção
- Dizendo com você indicará iniciar / terminar a caminhada
- Indicando onde entrar / sair do labirinto
- Mencionar a disponibilidade de auxílios opcionais para caminhar, se disponível. Isso pode incluir um convite para pegar um cartão de um pacote com uma palavra ou mensagem para reflexão / manter aberto durante a caminhada, oferecendo lenços ou itens para acenar ou segurar
- Sugerir maneiras possíveis de abordar uma caminhada. Por exemplo, mantendo aberta uma pergunta enquanto inicia a caminhada interna para o labirinto, depois fica aberta a qualquer pensamento, imagem ou sentimento que possa surgir. Saliente que as pessoas não devem se preocupar se se sentirem levadas a fazer outra coisa a qualquer momento da caminhada
- Mencionar as diretrizes a serem observadas para caminhar, como remover sapatos enlameados, respeitar outros caminhantes, desligar os telefones celulares
- Sugerir a passagem de outras pessoas que possam estar caminhando em um ritmo mais lento quando estiverem se movendo em direções opostas de e para o centro - simplesmente para perceber as outras pessoas e, gentilmente, contorná-las.
- Oferecendo um convite para descansar ou andar a qualquer momento enquanto estiver no labirinto, comece a andar quando for a hora certa
- Oferecer um convite para descansar no centro - sentado, ajoelhado, em pé, fazendo o que parece certo, respeitando o labirinto e outros caminhantes
- Mencionando que retornando ao labirinto segue o mesmo caminho que o caminho, ou que existe um caminho alternativo (conforme relevante para o tipo de labirinto com qual você está trabalhando)
- Oferecer um convite para aguardar e continuar as reflexões após a caminhada. Oportunidade sugerida para anotações (diário) / desenho, se as pessoas se sentirem inspiradas

- Solicitar que quem sai antes do labirinto feche a porta silenciosamente
- Oferecer um convite para compartilhar / ficar para conversar depois da caminhada (se relevante).

ABRIR labirinto. O comanfitrião, pode assumir a forma de um reconhecimento / agradecimento silencioso desejando enganar e inspirar aqueles que mexerem. Uma breve leitura, toque de um sino (se disponível) ou simplesmente o comanfitrião, chegando perto da entrada do labirinto, dois caminhantes bem-vindos pode indicar a disponibilidade do labirinto para caminhar.

4. GERENCIANDO UMA CAMINHADA

A tarefa de administrar uma caminhada, uma vez aberto o labirinto, é geralmente bastante simples. Os seguintes pontos podem ser úteis para manter em mente.

Quando os caminhantes começarem a andar, você poderá ficar perto da entrada do labirinto para recebê-los e guiá-los no caminho.

À medida que os caminhantes se aproximam do labirinto, uma fila pode se formar perto da entrada. Se você precisa espaçar pelo menos a caminhada, você pode indicar com cuidado (sorria / estenda a mão) quando começar a andar. Use seu julgamento para convidar a próxima pessoa na fila a seguir o caminho, normalmente permitindo pelo menos um intervalo de 30 segundos entre cada pessoa que entrar.

Se a fila de espera se formar, ou quando a fila diminuir, um host geralmente pode esperar pela entrada do labirinto para receber os indivíduos quando estiver pronto para começar a caminhada.

Depois que todos ou a maioria dos caminhantes tiverem entrado no labirinto, encontre um lugar que SE SENTE bem - em algum lugar bem próximo à borda externa (ou às vezes no) do labirinto, mas que não deve fazer as pessoas sentirem que seu espaço está lotado. Idealmente, durante a caminhada, um caminhante deve desconhecer sua presença e sentir que está sozinho no labirinto, exceto onde eles precisam passar por outros caminhantes ou quando estão com outras pessoas no centro. A consciência dos outros pode ser significativa, pois a caminhada ao longo do caminho do labirinto pode às vezes ser vista como uma metáfora da "caminhada da vida" na qual nos encontramos e nos encontramos em diferentes relacionamentos com muitas pessoas, às vezes muitas de cada vez, outras apenas um ou muito poucos.

Enquanto você está hospedando, você pode caminhar lentamente pela borda do labirinto, ficar de pé em silêncio assistindo à distância.

Continue dando atenção discreta, mas atente a atenção (veja abaixo).

5. ATENDENDO WALKERS

Não "espaço de espera", o comanfitrião, também estamos "mantendo" as pessoas que podem estar andando em um labirinto, enquanto nós somos diretamente responsáveis por elas da mesma maneira que, por exemplo, um tutor pode estar voltado para uma criança.

De maneira geral, nossa tarefa não é interferir na caminhada de alguém, não "espaço da multidão" ou em fazê-los sentir-se desconfortável de alguma forma. A "retenção" de um host é suave, silenciosa à distância e geralmente despercebida por aqueles que estão sendo mantidos.

Não sabemos que alguém pode estar enfrentando enquanto caminha por um labirinto. Normalmente, a maioria das pessoas tem uma experiência muito agradável. No entanto, muitas emoções e pensamentos diferentes podem surgir quando entramos em um labirinto. Algumas pessoas podem achar que surge para elas é desafiador, possivelmente às vezes até perturbador.

Para estar ciente de que pode estar acontecendo no labirinto, um host pode perceber quando alguém está lidando com algo que é difícil para eles. Pode ser um momento para indicar que você está "andando com eles" e talvez aumentar a possibilidade de que eles estejam cientes de que você está presente, mas raramente é um momento para intervir ou questionar diretamente que eles estão processando.

Os pontos a seguir podem ser úteis, se você atender aos interesses dos caminhantes.

Quando todos ou a maioria dos caminhantes tiverem entrado no labirinto, lembre-se de quem pode estar chegando. Os retardatários que perderam uma introdução podem querer perguntas de tarefas, ou você pode abordá-los tranquilamente, dando-lhes uma breve explicação de que é labirinto, quais são as diretrizes para caminhar (comprar os sapatos, se preferir), e uma maneira sugerida de abordar sua caminhada (comandar uma pergunta aberta). Você pode simplesmente preferir oferecer-lhes uma folha de folheto, explicando esses pontos.

Mantenha o labirinto seguro para os caminhantes:

- Se você estiver usando um labirinto temporário que pode não estar muito fortemente ancorado no chão, fique atenta a qualquer necessidade de manter a forma, se a superfície ficar irregular quando as pessoas estiverem andando.
- Se as pessoas estiverem correndo, ou agindo de uma maneira que possa causar danos a si mesmas ou a outras pessoas no labirinto, esteja pronto para apontar isso (isso geralmente envolve quebrar seu silêncio, enquanto é sensível aos que podem estar em meditação).

Durante os períodos de silêncio que as pessoas estão andando, você pode simplesmente desejar uma boa intenção para aqueles que compartilham uma caminhada. Se a ideia de oração é significativa para você, você pode desejar orar para que aqueles que andam recebam o que pretendem receber, estejam em paz, sejam mantidos pelo labirinto ou algo semelhante.

Se alguém parecer incomodado durante a caminhada, geralmente é prudente NÃO INTERVENIR. Os indivíduos podem precisar de tempo para processar o que quer que esteja afetando-os, e que pode parecer um episódio perturbador pode ser necessário catártico para eles. Você pode desejar manter seguinte em mente:

- Ao processar traumas ou experiências perturbadoras, os indivíduos geralmente desejam privadamente
- Como facilitador de labirinto, seu papel não é de conselheiro, treinador, curador ou terapeuta (a menos que a caminhada faça parte especificamente dessa disciplina). Você pode ou não ser qualificado para tais coisas, portanto, essas geralmente não são adequadas para uma caminhada. Separada da caminhada do labirinto, você poderá oferecer cuidados posteriores quando o caminhante terminar a caminhada, apenas se você estiver qualificado para isso, ou simplesmente oferecer um "ouvido atento" e possivelmente sugerir fontes de ajuda SOMENTE SE UMA PESSOA QUER conversar depois da caminhada. Esteja ciente de seus próprios limites que podem ajudar ou orientar o que você pode dar
- No caso de um incidente prolongado ou potencialmente perigoso (a pessoa que sofre ou outros caminhantes), use seu julgamento sobre quando e como intervir.

Se alguém cair, sofrer um ataque à saúde ou tiver alguma outra experiência que obviamente exija atenção de emergência, atenda-a imediatamente, solicitando ajuda de emergência, se necessário. Use seu julgamento para decidir se a caminhada inteira está chegando perturbada (por exemplo, se o incidente está distraído outras pessoas ou obstruindo uma área significativa no caminho do labirinto).

Agradeça ou reconheça (sorria / acene) os caminhantes ao sair. Esteja pronto para conversar tranquilamente com qualquer tarefa que você queira fazer uma pergunta ou compartilhe a experiência que eles tiveram.

6. FECHANDO UMA CAMINHADA

Em geral, você terá informado aos caminhantes como pretende indicar quando a caminhada está chegando ao fim durante a sua introdução. A seguir, é possível uma abordagem:

Quando o tempo disponível para a caminhada estiver se aproximando, você pode desejar tornar-se mais óbvio aos olhos visíveis no labirinto (talvez andando em um ritmo mais rápido se estiver circulando pelo labirinto ou se aproximando do centro em uma espiral suave, mas sem aglomerar o espaço de outras pessoas).

Se você tiver sinos ou sinos disponíveis, começar a tocá-los em intervalos cada vez mais relevantes poderá alertar as pessoas de que o tempo está chegando. Evite emitir sons repentinos e especialmente altos

inicialmente, se puder, pois isso pode ser perturbador para as pessoas que ainda estão em um local meditativo e quando o tempo retorna à consciência normal.

Você pode optar por oferecer uma breve leitura até o final, talvez aumentando o volume da sua voz à medida que o faz.

Se os caminhantes não responderem, talvez seja necessário falar com eles o tempo todo.

Reserve um tempo para as pessoas saírem do labirinto e retornar aos seus assentos (se relevante), se puder antes de fechar. Se houver tempo, você pode esperar alguns minutos para refletir / registrar um diário silenciosamente, mesmo depois que todos os caminhantes tiverem saído do labirinto antes de fechar a caminhada. Pode ser que alguns desejem mexer novamente, assumindo que o tempo está disponível.

Marque, mesmo que silenciosamente, o FECHAMENTO da caminhada. Ao fechar, você pode tocar uma campainha, oferecer uma breve leitura ou reflexão ou apenas silenciosamente oferecer seus próprios agradecimentos pelo que o labirinto presenteou. Um exemplo de uma forma de palavras é uma forma da oração de bondade:

Que todos os que andaram aqui hoje conheçam sua totalidade,
Que todos estejam em seus corações,
Que todos estejam livres do sofrimento,
Que todos possam ser curados,
Que todos estejam em paz,
Que todos sejam felizes.

Alguns anfitriões gostam de oferecer uma reverência respeitosa em relação ao labirinto ou palavra de reconhecimento / agradecimento ao fechar, antes de abrir a planície sobre o que pode acontecer a seguir - geralmente, simplesmente agradecendo às pessoas por terem vindo, sugerindo onde descobrir mais sobre o labirinto ou oferecendo um tempo para compartilhando reflexões ou interação social.

7. DEPOIS DO CUIDADO

Hospedar uma caminhada pelo labirinto pode ser surpreendentemente cansativo. Energias invisíveis podem afetar os caminhantes e o hospedeiro, especialmente se a cura silenciosa estiver ocorrendo dentro do labirinto. Os labirintos têm seu próprio poder e energia, que podem ser cansativos por um longo tempo, assim como a tarefa de "segurar" a si mesma. Tomar tempo para afastar-se do labirinto lentamente é, portanto, importante. Aponte para que você evite realizar um trabalho intenso, imediatamente após realizar uma caminhada, se puder. Faça as malas devagar, reserve um tempo antes de dirigir ou sair correndo para uma rua movimentada (se relevante).

Os caminhantes podem desejar conversar com alguém após a caminhada, que muitas vezes pode ser você como anfitrião. Esteja pronto para ouvi-los e dar espaço para eles compartilharem o que desejam. Agradeça a eles por compartilharem.

Para os indivíduos que tiveram uma experiência difícil durante a caminhada, estejam prontos para dedicar mais tempo a eles para continuar o processo ou falar sobre sua experiência. Seja cauteloso ao adotar o papel de conselheiro, terapeuta ou treinador (veja a nota acima sobre participar de twalkers) e esteja ciente dos limites do que você pode ser qualificado para ajudar, embora você possa fazer sugestões sobre possíveis fontes de ajuda.

INDALÉM

HANDOUTS que podem ajudar:

- **Hospedando uma lista de verificação de caminhada**
http://www.labyrinthlaunchpad.org/Hosting_Walks_Checkv01PG.pdf

- • **Introdução de uma lista de verificação de caminhada**

http://www.labyrinthlaunchpad.org/Intro_Walk_Check_v01PG.pdf

ARTIGOS e outros RECURSOS:

What does it mean t“hold space”? http://www.labyrinthlaunchpad.org/Hold_Spacev01.pdf

