

МОДУЛЬ 4 - ХОСТИНГ И ХОЛДИНГ

О ЧЕМ ЭТО РУКОВОДСТВО

Этот брифинг о «удержании пространства», что, пожалуй, самая важная роль для лабиринта хозяина.

Кроме того, мы обсуждаем моменты, которые следует учитывать при проведении мероприятия по лабиринту, в том числе:

- роль хозяина
- Значение и важность проведения «священного» или особого пространства
- Открытие лабиринта
- Предложение руководства для пешеходов
- Управление прогулкой - приглашение людей в лабиринт, управление временем
- уделять внимание ходячим, в том числе вмешательство и управление эмоциями и неожиданными
- Закрытие прогулки
- Последующий уход - для других и для себя.

Эти заметки в основном предполагают лабиринтную прогулку, которая была запланирована заранее в определенное время, хотя многие из принципов в равной степени применимы для спонтанных, неформальных и более открытых прогулок, к которым вас могут призвать или которые вы хотите провести.

После прохождения этого модуля вы должны быть в состоянии ответить на вопрос - *что должен знать хост, чем он должен быть?*

Работать через модуль:

- **Прочитайте и поразмышляйте над ЭТИМИ ПРИМЕЧАНИЯМИ.**
- **смотреть видео:** <https://youtu.be/KuO6r5RCKSw> [Нажмите кнопку «Настройки» в окне видео YouTube, чтобы выбрать субтитры для вашего языка]
- **Работать через рефлексивное упражнение.**

Помните, что вы можете связаться с нами, если у вас есть какие-либо вопросы или соображения, которыми вы хотели бы поделиться.

1. РОЛЬ ХОЗЯИНГА

Роль хозяина в основном заключается в том, чтобы приветствовать и поддерживать ходячих, а также содействовать безопасному, позитивному и священному хождению или «делать это». Среди прочего, это обычно включает в себя:

- Подготовка места, чтобы быть готовым приветствовать пешеходов. В английском языке идея «хостинга» тесно связана с тем, чтобы быть «гостеприимным», или человеком, который обеспечивает безопасное и «домашнее» место для прихода людей. В древние времена во многих культурах «хозяин» был хранителем, который готовил и продолжал сжигать коммунальный очаг или огонь, как место отдыха для путешественников. Например, в греческих мифах богиня Гестия обычно ассоциируется с этой ролью.
- Приветствуя ходячих, предлагая помощь для их поддержки (например, раздаточные материалы, материалы для записи своих размышлений после прогулки)
- Знакомство с новичками в лабиринте, включая информирование их о том, как будет открываться / закрываться прогулка, и как они могут захотеть подойти к своей прогулке.

Обучение лабиринт-хосту - Хостинг и проведение прогулок

- Посещать опоздавших, людей, которые хотят поделиться опытом после прогулки, и замечать, что может происходить в лабиринте. Обычно это означает вмешательство только в исключительных обстоятельствах..

2. «ХОЛДИНГ-СПЕЙС»

В этих заметках и в видео мы упоминаем идею лабиринта как «священного пространства». Возможно, это не та концепция, которая звучит правдоподобно для вас, однако наш смысл просто в том, что вход в лабиринт «отличается» от нахождения в «нормальном» месте повседневной жизни.

Многие считают, что лабиринт мало чем отличается от святилища или особого места для размышлений и вдохновения. Возможно, его центр можно считать очагом или гостеприимством, «домашним» местом безопасности и тепла.

Некоторые полагают, что лабиринт - это архетип, то, что говорит о нашей внутренней сущности, но которое нельзя легко выразить словами или объяснить. Конечно, путь лабиринта, который крутится и крутится особым образом, может вывести на поверхность вдохновляющие мысли и чувства.

Некоторые также часто описывают лабиринт как лиминальное пространство или место, где нормальные правила времени и пространства приостановлены. По этой причине лабиринты иногда играют определенную роль в обрядах прохождения и других церемониях или ритуалах, которые связаны с входом в неизвестное и готовностью к изменению.

Если вы можете принять любую или все эти идеи или, по крайней мере, то, что лабиринт обладает собственной энергией / влиянием, которое мы не полностью понимаем, но можем уважать, то, как хозяин, вы можете (молча) пожелать, чтобы это «Особое прикосновение» распространяется на всех, кто приходит на прогулку. Вы можете, по крайней мере, пожелать им полезного опыта, чтобы они извлекли выгоду и были положительно изменены или вдохновлены в результате их прогулки.

Занимая пространство лабиринта и удерживая (желая хорошо) тех, кто его проходит, вы уважаете и уважаете как лабиринт, так и людей, которых вы принимаете. Достаточно просто помнить об этом фокусе и, если вы чувствуете, что можете иметь позитивное намерение в своем сердце по отношению к ним, этого достаточно.

Выделение или согревание лабиринта

Как и при первом посвящении лабиринта, когда вы проводите временный лабиринт, вы можете предложить короткое частное слово благодарности и посвящения в лабиринт (или вместе с другими). Это важное действие иногда описывается некоторыми как «согревание лабиринта». Если молитва имеет для вас значение, то это может принять форму молитвы.

Например:

«Спасибо, лабиринт за ваши подарки и присутствие. Прикоснись и обними всех, кто тебя сегодня ведет.

Если прогулка предназначена для определенной направленности, вы также можете спросить и пригласить, чтобы это намерение было проведено.

Открывая и закрывая прогулку, вы также можете выразить благодарность лабиринту за то, что он предложил свои дары и обучил (молча или публично). Простой почтительный поклон в сторону лабиринта может служить той же цели, если вам это подходит.

3. ПРЕДЛАГАЕМ РУКОВОДСТВО И ПРЕДСТАВЛЯЕМ ХОДУ

Люди, идущие на прогулку, могут или не могли прийти в лабиринт раньше. Кроме того, в качестве принимающей стороны вы можете предпочесть, чтобы они соблюдали конкретные руководящие принципы для соблюдения конкретного лабиринта, с которым вы работаете. Следовательно, обычно полезно предложить краткое введение перед открытием лабиринта.

Следующие пункты предлагают один способ приветствовать людей, вводить и открывать лабиринт.

- Приветствую людей, как они прибывают. Предложите раздаточный материал, если таковой имеется. Покажите, где они могут сидеть или ждать, предполагая, что им может потребоваться время, чтобы «прибыть» (будьте спокойны, почувствуйте, что они могут отложить в сторону любые занятые действия, которые они могли прийти).



Краткое введение в лабиринт может быть полезным для новичков

- Когда пришло время начать прогулку, предложите введение, обычно не более 5 минут. Это может включать в себя:
 - Добро пожаловать в собранную группу в целом
 - Краткое объяснение того, что такое лабиринт, и почему многие люди тянутся к ним (например, чтобы просто быть в мире)
 - Отмечая, что «нет правильного пути» для ходьбы по лабиринту - все, что нужно, - это просто ходить, дышать и быть открытыми для всего, что может прийти
 - Объяснение, где находятся туалеты, любые необходимые объявления пожарной безопасности (при необходимости)
 - Упоминание о наличии раздаточного материала (если имеется)
 - Упоминание о наличии пальцевого лабиринта в качестве альтернативы ходьбе по земле или полу лабиринта (если имеется)
 - Предложение добровольных пожертвований на покрытие стоимости места / лабиринта (если применимо)
 - Объяснение доступности лабиринта для инвалидов колясок и людей с приспособлениями для ходьбы
 - Сказать, как вы укажете начало / конец прогулки
 - Указание, куда входить / выходить из лабиринта
 - Упоминание о наличии дополнительных средств для ходьбы, если таковые имеются. Они могут включать в себя приглашение взять карточку из колоды с словом или сообщением для размышления / держать открытым во время прогулки, предлагая шарфы или предметы, чтобы махать или держать
 - Предлагать возможные способы подойти к прогулке. Например, удерживая открытым вопрос, начав внутреннюю прогулку в лабиринт, затем будьте открыты для любых мыслей, образов или чувств. Укажите, что людям не следует беспокоиться, если они чувствуют, что их заставляют делать что-то еще в любой точке их прогулки

- Упоминание любых рекомендаций, которые следует соблюдать при ходьбе, таких как снятие грязной обуви, уважение к другим ходячим людям, отключение мобильных телефонов
 - Предлагая проходить мимо по дорожке, которая может идти медленнее или двигаться в противоположных направлениях к центру и из него - просто заметить других и осторожно обойти их
 - Предлагая приглашение отдохнуть или погулять в любом темпе, находясь в лабиринте, начните ходить, когда придет время
 - Приглашение отдохнуть в центре - сидеть, стоять на коленях, стоять, делать то, что чувствует себя правильно, уважать лабиринт и других пешеходов
 - Упоминание о том, что возвращение из центра лабиринта идет по тому же пути, что и вход, или что существует альтернативный выход (в зависимости от типа лабиринта, с которым вы работаете)
 - Предлагая приглашение подождать и продолжить размышления после прогулки. Предлагаемая возможность делать заметки (вести дневник) / рисовать, если люди чувствуют вдохновение
 - Требовать, чтобы любой, кто уходит до закрытия лабиринта, делал это тихо
 - Предоставление приглашения поделиться / остаться для разговора после прогулки (при необходимости).
- ОТКРЫВАЯ лабиринт. Как хозяин, это может принять форму молчаливого признания / благодарности и пожелания, чтобы лабиринт получал и вдохновлял тех, кто его посещает. Краткое чтение, звон колокольчика (если имеется) или просто в качестве хозяина, приближающегося к входу в лабиринт, чтобы приветствовать пешеходов, может указывать на наличие лабиринта для ходьбы..

4. УПРАВЛЕНИЕ ПРОГУЛКОЙ

Задача управления прогулкой после открытия лабиринта обычно довольно проста. Следующие пункты могут быть полезны, чтобы иметь в виду.

- Когда пешеходы начинают свою прогулку, вы можете встать рядом со входом в лабиринт, чтобы поприветствовать их и направить на тропинку.
- По мере приближения пешеходов к лабиринту рядом с входом может образоваться очередь. Чтобы обеспечить интервал, по крайней мере, в начале ходьбы, вы можете осторожно указать (улыбнуться / протянуть руку), когда начинать ходить. Используйте свое суждение, когда приглашаете следующего человека в очереди встать на путь, как правило, между каждым входящим в него человеком, как минимум, должен быть промежуток в 30 секунд.
- Если очередь не формируется, или когда очередь сокращается, хозяин часто может ждать у входа в лабиринт, чтобы приветствовать людей, когда они готовы начать свою прогулку.
- Как только все или большинство ходячих вошли в лабиринт, найдите место, которое ЧУВСТВУЕТ право быть - где-то достаточно близко к внешнему краю (или иногда на) лабиринте, но это не должно заставлять людей чувствовать, что их пространство переполнено, В идеале, во время своей прогулки ходячий должен быть в значительной степени не осведомлен о вашем присутствии и чувствовать, что они наедине с лабиринтом, за исключением тех случаев, когда им нужно пройти мимо других пешеходов или когда они находятся в центре. Осознание других может быть значимым, так как прогулка по пути лабиринта может иногда рассматриваться как метафора «прогулки по жизни», в которой мы встречаемся и находимся в разных отношениях со многими людьми, иногда со многими, в других только один или очень мало.
- Во время хостинга вы можете медленно ходить по краю лабиринта, спокойно стоять в стороне или смотреть на расстоянии.
- Продолжайте уделять внимательное, но внимательное внимание пешеходам (см. Ниже).

5. ВНИМАНИЕ НА ВАЛКЕРОВ

В «удерживающем пространстве», как хозяине, мы также «держим» людей, которые могут ходить по лабиринту, в то время как мы не несем прямой ответственности за них так же, как, например, опекун по отношению к ребенку.

В основном наша задача - не мешать чьей-то прогулке, «пространству для толпы» или каким-либо образом чувствовать себя некомфортно. «Удержание» хозяина является мягким, тихим, на расстоянии и, как правило, незамеченным для тех, кого держат.

Мы не знаем, что кто-то может испытывать, когда они идут по лабиринту. Обычно у большинства людей очень приятный опыт. Однако, когда мы вступаем в лабиринт, может возникнуть много разных эмоций и мыслей. Некоторые люди могут найти, что то, что возникает для них, является сложным, а иногда даже тревожным.

Осознавая, что может происходить в лабиринте, хозяин может заметить, когда кто-то имеет дело с чем-то трудным для него. Тогда это может быть время, чтобы указать, что вы «ходите с ними», и, возможно, увеличит вероятность того, что они могут осознавать, что вы присутствуете, чтобы удержать их, но редко это время для вмешательства или непосредственного вопроса, что они могут обрабатывать.

Следующие пункты могут быть полезны для понимания, чтобы помочь вам удовлетворить интересы ходячих.

- Как только все или большинство ходячих вошли в лабиринт, имейте в виду, кто может прибыть. Опоздавшие, которые пропустили введение, могут захотеть задать вопросы, или вы можете подойти к ним, чтобы спокойно дать им очень краткое объяснение, что такое лабиринт, каковы какие-либо руководящие принципы для ходьбы (например, снять обувь, если это то, что вы предпочитаете), и предложенный способ приблизиться к их прогулке (например, держать открытым вопрос). Вы можете просто предложить им листок с разъяснениями этих моментов
- Держите лабиринт безопасным для ходячих:
 - Если вы используете временный лабиринт, который может быть не очень прочно прикреплен к земле, следите за необходимостью поддерживать его в форме, если поверхность становится неровной во время ходьбы.
 - Если люди бегут или действуют так, что могут причинить вред себе или другим в лабиринте, будьте готовы указать на это (это часто будет означать нарушение вашего молчания, в то же время чувствительность к тем, кто может быть в медитации).
- Во время периодов молчания, когда люди ходят, вы можете просто захотеть сохранить доброе намерение для тех, кто ходит. Если идея молитвы значима для вас, вы можете захотеть помолиться, чтобы те, кто ходит, получили то, что им предназначено, быть в покое, быть в лабиринте или тому подобное.
- Если кто-то, кажется, обеспокоен или обеспокоен во время их прогулки, обычно не стоит вмешиваться. Людям может понадобиться время, чтобы обработать то, что может на них повлиять, и то, что может показаться тревожным эпизодом, может быть необходимым и катарсическим для них. Вы можете иметь в виду следующее:
 - При обработке травм или тревожных переживаний люди часто хотят сделать это в частном порядке.
 - Как лабиринт, вы не должны выступать в роли консультанта, тренера, целителя или терапевта (если только прогулка не является частью такой дисциплины). Вы можете или не можете быть квалифицированными в таких вещах, однако, как правило, они не подходят для прогулки. Отдельно от лабиринтной прогулки вы можете предложить послеоперационный уход после того, как ходок заканчивает свою прогулку, только если вы имеете на это право, или просто предлагаете «слушающее ухо» и, возможно, предлагаете источники помощи ТОЛЬКО ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ХОЧЕТ поговорить. после их

- прогулки. Знайте о своих собственных ограничениях в отношении того, какую помощь или руководство вы можете оказать
- В случае длительного или потенциально опасного инцидента (для страдающего лица или для других людей, ходящих пешком), используйте свое суждение о том, когда и как вмешаться.
- Если кто-то упал, у него случился приступ здоровья, или у него есть какой-то другой опыт, который, очевидно, требует неотложной помощи, немедленно обращайтесь к ним, вызывая экстренную помощь, если это необходимо. Используйте свое суждение, чтобы решить, следует ли завершить всю прогулку (например, если инцидент отвлекает других или препятствует значительной области на пути лабиринта).
- Поблагодарите или подтвердите (улыбаются / кивают) ходячих, когда они уходят. Будьте готовы спокойно поговорить со всеми, кто хочет задать вопрос или поделиться опытом, который у них был.

6. ЗАКРЫТЬ ХОДУ

Как правило, вы сообщаете ходячим, как вы собираетесь указывать, когда прогулка подходит к концу во время вашего представления. Ниже приведен возможный подход:

- Когда доступное время для прогулки подходит к концу, вы, возможно, захотите сделать себя более очевидно видимым для любого, кто остается в лабиринте (возможно, если вы идете более быстрыми темпами, если вы кружите вокруг лабиринта или приближаетесь к центр в нежной спирали, но без тесноты пространства других).
- Если у вас есть доступные колокольчики или колокольчики, начало их звонить через все более и более релевантные интервалы может предупредить людей, что время подходит к концу. Старайтесь не издавать внезапных и особенно громких звуков, если можете, поскольку это может беспокоить людей, которые все еще находятся в медитативном месте и которым нужно время, чтобы вернуться к нормальному осознанию.
- Вы можете предпочесть краткое чтение, возможно, увеличивая громкость своего голоса.
- Если ходячие остаются без ответа, вам может потребоваться поговорить, чтобы предупредить их о времени.
- Дайте людям возможность покинуть лабиринт и, если возможно, вернуться на свои места (если это необходимо) до закрытия. Если есть время, вы можете выделить несколько минут для тихого размышления / ведения дневника даже после того, как все ходячие вышли из лабиринта, прежде чем закрыть прогулку. Может случиться так, что некоторые захотят снова погулять, если будет время.
- Отметьте, даже если молча, ЗАКРЫТИЕ прогулки. Закрывая, вы можете позвонить в колокольчик, предложить краткое чтение или размышление, или просто молча поблагодарить за то, что одаренный лабиринт. Примером одной формы слов является форма молитвы любящей доброты:

*Пусть все, кто ходил сюда сегодня, знают свою целостность,
Пусть все будут в их сердцах,
Пусть все будут свободны от страданий,
Пусть все будут исцелены,
Пусть все будут в мире,
Пусть все будут счастливы.*

- Некоторые хозяева предпочитают уважительно поклониться лабиринту или слову признательности / благодарности при закрытии, перед тем как открыться, чтобы объяснить, что может произойти дальше - обычно, просто поблагодарив людей за то, что они пришли, предложив, где узнать больше о лабиринте, или предлагая время для обмена размышлениями или социального взаимодействия.

7. ПОСЛЕ УХОДА

Проведение лабиринтной прогулки может быть на удивление утомительным. Невидимые энергии могут повлиять как на ходящих, так и на хозяина, особенно если в лабиринте происходило тихое исцеление. Лабиринты обладают своей собственной силой и энергией, которые могут быть утомительными, чтобы удерживать их в течение длительного времени, так же как и задача «удерживать» себя. Поэтому важно время, чтобы медленно выходить из лабиринта. Старайтесь избегать слишком интенсивной работы сразу после прогулки, если можете. Медленно собирайтесь, уделите время перед тем, как ехать на машине или мчаться на оживленную улицу (при необходимости).

Ходящие могут захотеть поговорить с кем-то после их прогулки, который часто может быть вашим хозяином. Будьте готовы выслушать их и дать им возможность поделиться тем, что они хотят. Спасибо им за их участие.

Для людей, у которых, возможно, был трудный опыт во время их прогулки, будьте готовы уделить дополнительное время, чтобы позволить им продолжить процесс или рассказать о своем опыте. С осторожностью подходите к роли консультанта, терапевта или тренера (см. Примечание выше о посещении пешеходов) и помните о том, в каких пределах вы можете быть квалифицированными, чтобы помочь, хотя вы можете вносить предложения о возможных источниках помощи.

ИДТИ ДАЛЬШЕ

HANDOUTS, которые могут помочь:

- **Размещение контрольного списка прогулок**
http://www.labyrinthlaunchpad.org/Hosting_Walks_Checkv01.pdf
- **Представляем контрольный список прогулок**
http://www.labyrinthlaunchpad.org/Intro_Walk_Check_v01.pdf

СТАТЬИ и другие РЕСУРСЫ:

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