



ИСКУССТВО СЕРДЕЧНЫХ КРУГОВ В СООБЩЕСТВЕ БИЛЛИ: ПУТЕВОДИТЕЛЬ

Наше пространство исцеления и трансформации

Сердечный круг считается основным ритуалом сообщества Билли и ключевым источником нашей глубины. Это способ собирать людей с похожими сердцами вместе, сплетая ткань сообщества и взаимосвязанности. Это важная часть традиций сообщества Билли и Радикальных фей вот уже несколько десятилетий. Сердечный круг — ритуал, открывающий путь исследования, путь к глубокой общей причастности, к пространству исцеления от привычного мира, который бывает очень отчуждённым и потерянным.

Как минимум с 1960-х годов возникла новая волна интереса к Кругу и экспериментов с ним как со средством роста самосознания, построения сообщества и духовных связей. Некоторые Круги имеют конкретную цель, например, принятие решений, выбор направлений, — а другие созданы для исцеления, роста самосознания и укрепления мудрости.

Люди собирались в круги ещё с доисторических времён. Племена и ранние культуры часто работали в кругу. Они передавали талисманы, хранили истории, прислушивались друг к другу, открывали сердца. Создавался смысл. Этот способ всё ещё используется коренными и современными сообществами по всему миру.

В Сердечных Кругах Билли отражены многие аспекты этих ранних кругов, но в то же время форма и цель специально переняты у Радикальных Фей. Во время первых Кругов мы пели, читали стихи и танцевали, делились своими историями, своими стремлениями. Мы открывали то, что скрыто. Мы создавали общее пространство. Мы осознавали, что чужой опыт отражал наш собственный, хотя и отличался от него в деталях. Он помогал нам лучше понимать нашу собственную жизнь и исцеляться.

Сердечные круги достигли новой глубины во время смертей от эпидемии ВИЧ, с середины 1980-х до середины 1990-х. Проводя круги с открытыми сердцами, поддерживая друг друга, мы помогали друг другу умирать, помогали друг другу горевать — и помогали друг другу выживать. Мы сплетали любящее сообщество, внутри которого вместе проходили через невероятно тяжёлые времена. Теперь, когда сообщество становится старше, во время политической нестабильности и неясности окружающего мира, возможно, что круг снова изменится в соответствии с нашими потребностями.

В Кругу мы не жалеем времени и расширяем границы доверия, чтобы узнать друг друга на более глубоком уровне, чем тот, что предлагает нам доминирующая культура. Современная культура давит на нас, учит считать себя отдельными людьми, изолированными в своих стремлениях, полными страха перед “другим”. Сердечный Круг разрушает барьеры между нами и становится одновременно эволюционным и революционным, даря нам опыт нахождения в мире, где мы от всего сердца связаны друг с другом.



Эта брошюра — путеводитель, чтобы координировать и модерировать Сердечные Круги на собраниях Библии и в других местах. Он представлен не как сборник правил, а скорее как рекомендации. Круг — это процесс, складывающийся в живой традиции. Творческие импровизации, идущие от сердца, могут внести вклад в наш опыт.

МОДЕРАЦИЯ СЕРДЕЧНЫХ КРУГОВ ВКРАТЦЕ (чтобы увидеть подробности, см. следующие страницы)

- Опишите Сердечный круг — наш ключевой ритуал — новоприбывшим, например, перед обедом, и пригласите поучаствовать.
- Сообщите о времени и месте.
- Обустройте физическое пространство: место, где будут сидеть, и алтарь с талисманом (талисманами).
- Решите, как будут передавать талисман: по кругу или в случайном порядке.
- Поприветствуйте участвующих, когда их соберётся достаточное количество.
- Расскажите о рекомендациях (обычно сообщество напоминает, если вы что-то забыли). Например, о том, что нужно говорить и слушать от сердца и о своём собственном опыте, гарантировать безопасность через конфиденциальность, обращать внимание на время, входить и выходить только между высказываниями, передавать талисман с объятием, о шипении в знак отклика, о том, что люди не обязаны говорить, и так далее.
- Сделайте акцент на конфиденциальности, это ключ к успеху.
- Начните Сердечный круг с того, чтобы взяться за руки и подышать вместе, помолчать пару минут, или с другой короткой церемонии.
- Сделайте первый круг с передачей талисмана, чтобы назвать имена и сказать пару слов (о своих чувствах, о том, откуда вы, и т.д.).
- Начните передавать талисман для основного процесса.
- Главная задача тех, кто модерировать процесс — следить за пространством.
- Вмешиваться в процесс можно, но редко.
- Если поток высказываний прекращается или время подходит к концу, спросите, хочет ли кто-то срочно высказаться, и по возможности дайте им пространство.
- Закройте круг (поблагодарите участвующих, возьмитесь за руки и подышите вместе, спойте...).
- Скажите волшебные слова: “Круг открыт и непрерывен!”

“Мне стало понятно: что-то в Кругах очень нравится тем, кого любят.” (Хафиз)

КООРДИНАЦИЯ И МОДЕРАЦИЯ СЕРДЕЧНОГО КРУГА

Спасибо, что подошли к бесценному опыту Сердечного Круга с участием и вниманием. Здесь он описан объёмно и детально, как если бы мы старались вдохновить тех, кто никогда даже не участвовали в Сердечном Круге, модерировать его. Если вас попросили координировать и/или модерировать Сердечный круг, скорее всего, вы уже на многих побывали. **Пусть эта информация направит и вдохновит вас, но помимо неё используйте свой собственный опыт.** Приходя на Сердечный Круг, люди хотят пережить глубокий, личный, уязвимый опыт и поддержат вас, когда вы будете их вести.



Многие считают Сердечный Круг **нашим ключевым ритуалом — сердцем нашего сообщества и наших собраний**. Здесь мы делимся опытом, доверием и поддержкой, надеждами и мнениями прямо из глубины сердца. Мы узнаём друг друга так глубоко, как обычно не бывает в широком гей-сообществе. На Сердечном Круге мы понимаем, что на самом деле мы не одни, потому что чужие боли и радости, желания, стремления, трудности и достижения отражают наши собственные. Мы открываем общие ценности, которые создают крепкую основу для нашего сообщества. Мы поддерживаем рост и изменения, потому что становимся свидетелями для других. В сообществе появляются старшие, и часто мы сами становимся старше. Мы обретаем мудрость, которая накапливается с разнообразием осмыслений и перспектив. В этом пространстве мы можем осознать, что способны дарить и принимать безусловную любовь, принятие и глубинное исцеление, когда в наших сердцах расцветает сочувствие.

КООРДИНИРУЮЩАЯ РОЛЬ

Главная ответственность тех, кто координирует собрания Сердечных Кругов — следить за тем, чтобы Круги проводились каждый день. Для этого нужно найти людей на волонтерские задачи, чтобы они модерировали каждый Круг, удостовериться, что для Кругов определено место и время, а главное — что новым членам сообщества дали понять, что такое Сердечный Круг, чем он важен для нашей культуры Билли, и что их участие приветствуется с теплом. Перед обедом удобно сообщить о Круге, который будет на следующий день, немного объяснить о них новоприбывшим и пригласить людей к участию.

Обычно мы просим разных людей, имеющих соответствующие навыки, модерировать Круги, чтобы расширять опыт и развивать лидерские качества. Хорошо, когда у тех, кто модерировает Круг, уже есть такой опыт, но также здорово предлагать эту задачу тем, кто регулярно ходит на Круги и кого вы считаете готовыми. Будьте готовы проинструктировать и поддержать их, если они попросят — например, сядьте рядом с ними во время Круга. **Разнообразие людей, приглашённых для модерации — разнообразие рас, возрастов, гендеров и полов — способствует разнообразию самих участвующих в Круге и расширяет наш опыт.**

Мы предлагаем **проводить маленькие Сердечные Круги** в другом пространстве, особенно во время крупных собраний, когда Круги могут стать довольно большими; это помогает людям, которым тяжело говорить на больших Кругах, или тем, кто хочет глубже погрузиться в имеющийся опыт.

Мы пробовали предлагать Сердечные Круги исключительно для цветных людей, для испаноязычных, для транс-мужчин. Пока что нам отвечают, что такое предложение само по себе важно для этих сообществ, и что если в будущем произойдёт ситуация, касающаяся расы или гендера, возможно, они захотят провести такой Круг. То есть, возможностью ещё не воспользовались. Тех, кто не понимает, зачем этим частям нашего сообщества может понадобиться Круг исключительно для их группы, мы можем спросить: зачем геям/бисексуалам/транс-мужчинам, таким, как сообщество Билли, свой Круг, отдельный от гетеро-мира? Конечно, дело в безопасности, в потребности делиться от сердца, не боясь непонимания или осуждения, без необходимости



слишком многое о себе объяснять или защищаться. Гейткипинг (ограничения для участия) в какой-то степени противоречив, но те, кто написали это, убеждены, что уместно ограничивать участие в Круге в зависимости от тех, кто создаёт призыв к нему.

Тем не менее, важно помнить, что некоторые люди никогда не примут участие в Круге, что **он не является комфортным местом для всех**. Однако, скорее всего, на общем собрании их коснётся энергия Сердечного Круга через тех, кто в нём участвовали.

Помните, что на протяжении большей части своей истории Сердечные Круги никогда не координировали специально назначенные люди, и Круги сами себя создавали. Однако **те, кто координирует процесс, могут многое сделать для поддержания обстановки и понимания, которые позволят Кругу расцвести**.

ЛОГИСТИКА

В зависимости от обстоятельств, при планировании Сердечных Кругов на собрании можно учесть следующее:

- **Назначьте тех, кто будет модерировать их, для каждого дня.**
- **Выберите место и время**, в которое не будет других мероприятий и которого хватит, чтобы все присутствующие высказались. Например, для 60 человек, по две минуты на человека, понадобится два часа.
- **Позаботьтесь о том, чтобы заранее дать копию этих рекомендаций тем, кто будет модерировать, особенно в первый раз.**
- **Важен комфорт и приватность участвующих** — выберите тихое, спокойное, закрытое пространство, где будет мало отвлекающих факторов, приглушённый свет, тепло, подушки, маты и стулья, всегда доступная вода.
- Имейте в доступе маленький колокольчик, чтобы можно было позвонить в него для открытия Круга.

МОДЕРИРУЮЩАЯ РОЛЬ

Ваша внимательность и уважение как тех, кто модерировает Круг, создают сосуд для того, что случится в этом священном месте. Ваше присутствие и сфокусированность заземляют и контролируют пространство. Ваша готовность быть уязвимыми и разделять риск может здорово помочь остальным раскрыться. Ваши слова помогут сформировать Круг, но также важно не пытаться следовать всему, что написано в этом мануале, на каждом Круге. Например, читать Кругу рекомендации вслух будет скучно.

Устройте простой алтарь в центре Круга, выберите талисман или талисманы и раздайте подушки, стулья и что-то, что можно положить под спину, в соответствии с потребностями участвующих. Обычно находятся те, кто рады помочь. Алтарём можно сделать кусочек ткани, расстеленный на полу, или низкую коробку в центре круга. Талисман, или передаваемый жезл, могут выбрать те, кто модерировает Круг, или сами участвующие, если попросить их. Можно поместить на алтарь различные талисманы, цветы или другие предметы, и предложить участвующим добавить туда вещи, которые значимы лично для них, или что-то из предметов природы.



КОМПОНЕНТЫ СЕРДЕЧНОГО КРУГА

ОБЪЯВЛЕНИЯ

Длинные информационные сообщения или ещё что-то, что отвлекает внимание от сердца, могут сорвать Сердечный Круг. Лучше оставить объявления на другое время. **Для создания энергии сердечного пространства крайне важно, чтобы объявление было кратким и сжатым — можно даже совсем пропустить его.** Если необходимо устроить объёмную презентацию или обсуждение, вы можете выбрать время, когда люди собираются перед едой, или созвать для этой цели отдельный Круг.

ЗАМЕТКА О КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТИ

Мы, сообщество Билли, почти единогласно относимся к Сердечному Кругу как к ключевому ритуалу нашего сообщества и ценному дару, который помог нам стать теми, кто мы есть. Однако это уважение не всегда отражалось в наших действиях. Иногда конфиденциальность нарушалась. Мы часто говорим о том, что Круги должны быть конфиденциальны, но до тех пор, пока мы не сделаем конфиденциальность неотъемлемой частью нашего образа существования, мы ставим под удар безопасность и целостность наших Сердечных Кругов, рискуем отбить у людей желание участвовать в них и учитывать риски. Если говорить позитивно, нам стоит ввести осознанную практику строгой конфиденциальности, и тогда мы повысим её способность объединять и исцелять нас.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СЕРДЕЧНОГО КРУГА

Наши рекомендации защищают священность и безопасность Круга и тех, кто участвует в нём. Расскажите о цели и формате Круга, а потом ознакомьте собравшуюся группу с рекомендациями. Это нужно новым людям, а ещё это вводит нас в ритуальное пространство. По традиции те, кто модерировал Круг, называют несколько рекомендаций, а потом просят участвующих назвать остальные, подчёркивая, что наши рекомендации соблюдаются в более широком сообществе. Могут быть представлены такие аспекты процесса:

- **Сердечный Круг — это возможность, которую мы даём самим себе, чтобы говорить от сердца о глубоком и личном и свидетельствовать друг другу.**
- **Талисман — это предмет, который передают от одной персоны к другой, он даёт право говорить в Кругу.**
- **Говорить от сердца означает говорить о том, что вы чувствуете в данный момент.** Делясь в Сердечном Круге, мы уделяем искренности эмоций больше внимания, чем содержанию истории. Говорить о своей жизни или озарениях с точки зрения чувств — более глубокая и понятная практика, чем мышление или разум.
- **Лучше всего использовать Я-высказывания.** Не делайте предположений о других. Воздерживайтесь от того, чтобы обвинять или стыдить себя или других. Сердечный Круг — ни в коем случае не место для нападения на кого-то.
- **Говорить не обязательно.** Это нормально — пропустить свою очередь, когда до кого-то доходит талисман. Они смогут высказаться позже, если позволит время.



- **Мы говорим, что слушаем сердцем.** Дарить внимание и поддержку — так можно описать работу остального Круга. Это значит удерживать внимание на говорящих, **не осуждать** их за сказанное и выражать уважение и сочувствие. **Для многих это медитативная практика.**
- Когда говорящие делятся от сердца, **наше глубокое слушание делает связь между сердцами полной.**
- Все приглашены к участию, и оно включает в себя внимательное слушание. **Круг ведут все.**
- **Вы здесь не для того, чтобы помочь кому-то или давать советы, мы воздерживаемся от этого.**
- **Мы просим участвующих не перебивать** — другими словами, воздерживаться от комментариев в отношении тех, кто держит талисман (если нет обратного запроса) или в отношении других.
- **Пожалуйста, уважайте конфиденциальность тех, кто делится своими историями.** Вы можете свободно говорить о том, как история или тема повлияла на вас. Однако, если вам нужно высказаться о чём-то, что вы услышали в Круге, не называйте имён, не говорите информации, по которой можно идентифицировать людей, не рассказывайте чужих историй и убедитесь, что в вашем сердце уважение и сочувствие, а не злые намерения и осуждение.
- **Если после Круга вы хотите поговорить с кем-то о том, чем они поделились, обязательно спросите, готовы ли они к вашему вовлечению (обратной связи),** и уточните удобное время. Люди не всегда хотят говорить о том, чем они поделились в Круге.
- Эта рекомендация редко проговаривается, но очень помогает: **важно не брать на себя боль или горе говорящих.** Это помогает тем, кто участвует в Круге, оставаться в пространстве вместе с говорящими и не чувствовать себя опустошёнными или травмированными, когда Круг закончится.
- **Было бы неплохо предложить всем глубоко вдохнуть и выдохнуть после напряжённого высказывания,** потому что это даёт и следующим говорящим, и тем, кто слушает, возможность переключиться.
- **Тишина между высказываниями или после сильного высказывания — даже в течении нескольких минут — может помочь всем сохранять присутствие.**
- **Не стройте предположений о тех, кто присутствует на Круге.** Скорее всего, там есть люди с разными физическими возможностями, люди разных религий, рас, профессий, убеждений, доходов, политических партий, ориентаций, люди с разными историями и проблемами, и некоторые из них невидимы.
- **Старайтесь не планировать заранее, что вы хотите сказать.** Это позволит вам быть рядом с теми, кто говорит сейчас, и делиться тем, что действительно находится у вас на сердце, когда до вас дойдёт талисман.
- **Шипение** — единственный общепринятый звук, который могут издавать люди на Круге, не прерывая говорящих, как было бы с аплодисментами. **Он сигнализирует о поддержке или об отклике.** Этот звук перенят от Радикальных Фей, как и сам Сердечный Круг. Его считают змеиным звуком и часто демонизируют в широкой культуре, но для коренных народов он может быть священным.
- **Пожалуйста, выходите и входите только в промежутках между высказываниями,** чтобы уважать и не прерывать других.



- **Существуют временные рамки, и их можно упомянуть.** Люди прилагают большие усилия для создания воркшопов и приготовления еды, и если Круг с чем-то пересечётся, это внесёт хаос в расписание собрания. Уместны периодические напоминания о времени.
- **Может понадобиться вмешательство в процесс,** если кто-то потеряет счёт времени. Можно упомянуть, что во время Круга вы можете осторожно позвонить в колокольчик, чтобы вернуть говорящих в пространство. Это делается не для того, чтобы остановить чьё-то высказывание, а скорее чтобы помочь им заземлиться. Тем не менее верно, что **сердечное пространство священно и находится вне времени.** Многие из самых запоминающихся Сердечных Кругов продолжались часами уже после того, как должны были завершиться по расписанию.
- Сейчас в основном считается, что талисман передаётся для того, чтобы люди говорили. Можно делать и многое другое, если это уместно и если люди действуют от сердца. Бывало, что **кто-то выбирали спеть песню, прочитать стихотворение, сделать движение, молча подержать талисман, двигаться по кругу и устанавливать со всеми зрительный контакт или попросить, чтобы группа обняла или приподняла их.** Все эти действия помогают тем, кто держит талисман, и остальной группе, обмениваться энергией в гармонии с целями Сердечного Круга.
- Изредка созываются **тематические Сердечные Круги, чтобы поговорить о проблеме, актуальной для сообщества,** например, о переживаниях за планету или о наших отцах на собраниях отцов и сыновей. Участвующих призывают сфокусироваться на этой теме, но людям всегда можно поделиться тем, что важно для них сейчас.
- Для завершения Сердечного Круга **важно провести закрытие, чтобы все не ушли просто так.** Ничего страшного, если уходят отдельные люди, но когда возникает общее ощущение, что приходит время закончить, нужно закрыть Круг. Спросите, остались ли кто-то, кому важно высказаться, и по возможности дайте им время.
- **Сердечный Круг даёт большие возможности для исцеления.** Когда мы делимся своей глубинной сущностью — своей болью, надеждами, восприятием, — и встречаем в ответ уважение и принятие, мы можем достичь глубоких изменений. Мы можем отпустить старые установки, вылечить раны, выйти из изоляции и преодолеть границы, когда получаем безусловную любовь и глубокую связь друг с другом, лежащую в основе Сердечного Круга.

ПРОЦЕСС ПЕРЕДАЧИ ТАЛИСМАНА

У нас есть **два проверенных временем способа передавать талисман.** У каждого из них есть преимущества и “издержки”, и в сообществе есть люди на стороне как одного, так и другого.

- **Когда талисман передают по кругу из рук в руки,** он даёт разрешение говорить. **В этом процессе всех приглашают высказаться, когда к ним в руки попадает талисман, даже тех, кто стесняется.** Талисман передают с объятием. Если после того, как он проходит по Кругу один раз, остаётся время и энергия продолжать, можно снова передавать талисман по кругу или положить в центр, договорившись, что могут высказаться только те, кто ещё не говорили. Этот



процесс передачи талисмана по кругу может подтолкнуть людей к тому, чтобы говорить, даже если они не разрываются от желания высказаться, просто потому, что талисман может не дойти до них ещё раз.

- **Когда кто-то заканчивает говорить, а другие выражают желание высказаться, талисман можно положить в центр и предложить Кругу** (это называют стилем квакеров или попкорном). Такой процесс подталкивает говорить только тех, кто действительно этого хочет, и позволяет развивать только что прозвучавшие темы, которые кого-то тронули. Талисман передают с объятием. Однако этот формат может привести к тому, что говорить будут только самые уверенные, и к конкуренции за талисман. Для этого способа есть одна традиция, когда люди, желающие высказаться, двигаются немного глубже внутрь Круга, и в следующий раз талисман передаётся им. Те, кто занимает модерерирующую роль, при необходимости могут фиксировать очерёдность.
- **Можно попробовать обе системы, но в разные дни.** Вероятно, хорошая идея — передавать талисман по кругу в первый день или когда приходит много новых людей, чтобы дать всем возможность поддержать его и высказаться.
- **Спрашивать Круг о том, каким способом передавать талисман, — плохая идея.** Люди будут высказываться и за тот, и за другой, и тем, кто модерерирует Круг, всё равно придётся выбирать.

ОТКРЫТИЕ

Лучше начинать, как только собирается достаточно людей, чем ждать тех, кто может прийти, уже после указанного времени.

Если нужно сделать сообщения, **сделайте их до открытия.**

На Сердечном Круге неуместно набирать людей на волонтерские задачи для этого же Круга. Обычно в других местах есть много других людей, не вовлечённых в этот важный сердечный процесс.

Сердечный Круг — ритуал в подлинном смысле этого слова. Традиционные составляющие ритуала — это: 1) **открытие**, которое может состоять из очищения и заземления, чтобы помочь всем ощутить присутствие в теле, связать людей с пространством и друг с другом; 2) **концентрация на намерении**, в данном случае — на открытии сердец и создании значимого сообщества; 3) **процесс**, 4) **связь со священным**, контакт сердец (от сердца-к-сердцу); 5) **закрытие**.

Открытие может быть простым или немного более детальным. Было бы хорошо запланировать заранее, как вы будете собирать и заземлять участвующих, открывая Круг.

Можно позвонить в колокольчик, чтобы попросить собравшихся о тишине. **Тепло поприветствуйте участвующих и попросите всех взяться за руки в Кругу** — сидя или стоя. Попросите людей молча подышать вместе какое-то время, осознанно отпуская всё, что находится вне Круга. Это очищение. Когда мы держимся за руки и дышим, мы переносимся в общее священное пространство.



Здесь возможно краткое заземление или визуализация, хотя мы уже заземляемся, когда дышим и держимся за руки в Кругу. Ещё один вариант заземления — как-нибудь обозначить намерение создать любящий Круг. Например, с помощью песни или стихотворения. Несколько минут молчаливой медитации тоже могут стать проникновенным началом Сердечного Круга.

Те, кто берёт на себя модерирующую роль, могут также подумать о почитании земли, на которой мы собираемся, и её коренных народов. Ещё они могут призвать к качествам, способным воодушевить и вдохновить Круг — к сопереживанию, мудрости, исцелению, общности, благодарности.

Когда все коротко называют свои имена по очереди, вам, как тем, кто модерирует, нужно представиться — сказать своё имя и, возможно, пару слов о том, как вы себя чувствуете или откуда вы, — а затем **передать талисман по кругу по часовой стрелке, чтобы все, как и вы, коротко представились**. Круг может хором повторять каждое имя так, как его назвали. Этот небольшой процесс хорошо приводит Круг в действие, помогает всем принять участие и подготовиться к ожиданию своей очереди говорить.

Те, кто координирует Круг, часто начинают тревожиться оттого, что довели Круг до этого этапа. **Обычно лучше всего передать талисман кому-то ещё для первого высказывания**, спросив: “Кто хочет начать?”

Сердечный Круг по-настоящему начинается, когда первая персона позволяет стенам вокруг себя разрушиться, становится уязвимой и рискует. Тогда тоже возникает связь со священным, потому что, в конце концов, в глубине наших сердец мы крепко связаны друг с другом.

ВМЕШАТЕЛЬСТВО В ПРОЦЕСС

Вмешиваться в процесс нужно редко и только в тех обстоятельствах, когда это действительно необходимо. На Сердечном круге нет модерации в традиционном смысле этого слова — скорее, он живёт собственной жизнью и собственными импульсами. Никакой иерархии. Все разделяют ответственность!

Тем не менее, иногда Сердечный круг требует вмешательства. Модерацию чаще всего осуществляет персона, чья деятельность с этим связана, хотя и другие могут модерировать, если у них есть навыки. Вмешательство можно воспринимать как способ защиты для Сердечного круга и участвующих в нём.

- **Предложите разминку между высказываниями, если вы замечаете, что энергия Круга угасает:** “Дорогие, если вы не против, я предлагаю нам всем встать и размяться на минутку, чтобы мы могли лучше вовлечься в высказывания друг друга”. Сложность в том, что после этого многие могут выключиться из процесса. Хороший вариант — попросить людей сохранять тишину во время паузы, чтобы энергия Круга не нарушилась.
- **Обратите внимание, что можно напоминать людям о временных ограничениях,** особенно если процесс развивается в сторону всё более долгих высказываний. “Мне бы хотелось напомнить Кругу, что за последний час высказались 20 человек, а остались ещё 50. Было бы здорово, чтобы у всех была возможность”.



- **Осторожно напомните о правилах, проговорённых заранее, если они систематически нарушаются.** Например, “Из уважения к процессу, пожалуйста, не перебивайте, даже если хотите сказать что-то очень мудрое, остроумное и удивительное”.
- **Не все высказывания должны быть сильными или глубокими.** Люди могут говорить, чтобы просто присутствовать в Кругу, и это нормально, пока не занимает основную часть времени.
- **Обращайте внимание на то, кто высказывается, а кто склонны молчать.** Если это кажется проблемой, **предложите правило “шаг вперёд/шаг назад”**, то есть позвольте более тихим людям занять пространство, которое они заслуживают, пока те, кто говорит уверенно и часто, на какое-то время воздержатся от высказываний.
- **Порой у кого-то может случиться кризис, срыв или приступ во время высказывания, и тогда им потребуется больше времени. Важно, чтобы Круг поддерживал, а не прерывал процесс, происходящий с человеком.** Часто достаточно оставаться сфокусированными и уважительно молчать, но если персону чувствует себя неуместной и извиняется, заверьте их, что именно для этого и существует Сердечный круг. Бережная поддержка для тех, кто глубоко переживает тяжёлый процесс, может стать преобразующей и исцеляющей.
- **Если люди пытаются прервать то, как кто-то делится эмоциями** (предлагают салфетку, стараются обнять человека или похлопывают по спине, говорят “Ну, ну, всё будет хорошо”), **скажите им: “Пожалуйста, пусть пространство останется у говорящих”.** Это очень тонкий, но принципиально важный момент. Иногда люди могут обнимать кого-то или прикасаться так, чтобы поддержать, но слова или прикосновения скорее наоборот остановят говорящих и прекратят их процесс. **Оказывайте помощь только в том случае, если о ней просят.**
- **Практики, когда группа поднимает человека на руки или окружает в объятиях, всегда использовались для того, чтобы выразить поддержку говорящим, которые испытали глубокие переживания, или помочь интегрировать исцеляющий опыт.**
- **Если вы замечаете, что кто-то говорит слишком бессвязно или теряется в мыслях, можете осторожно вмешаться, если чувствуете за собой такую возможность.** Иногда говорящие могут войти в состояние транса и потерять ощущение времени или направления; тогда ваша цель — бережно вернуть их в настоящий момент. Часто это можно заметить, когда вы чувствуете, что вам самим становится скучно и неудобно в Кругу во время высказывания. Если в правилах была обговорена возможность звонить в колокольчик, это может сработать, чтобы вернуть говорящих в пространство. Другие способы, которые в последнее время были эффективны — это, например, осторожно спросить: “Милая, что сейчас у тебя на сердце?” или “Дорогой, чего тебе хочется от нас сейчас?”
 - **Внимание:** эти действия могут не сработать, потому что мы не можем контролировать, как они повлияют на говорящих. Важно, чтобы мы чётко осознавали свои намерения: **помочь говорящим сконцентрироваться, бережно возвращая их в происходящее здесь и сейчас, и, что иногда даже важнее, не допустить ощущения того, что пространство Круга кем-то захвачено.** Если бессвязные высказывания станут слишком



частыми и бесконтрольными, это может быть неуважительно по отношению к Сердечному кругу.

- **Те, кто берет на себя модерирующую функцию, несут некоторую ответственность** за защиту Круга, но Круг не принадлежит им. **Опытные люди тоже могут вмешиваться, если чувствуют необходимость.**
- **В редких случаях может потребоваться немедленное вмешательство, если кто-то использует грубые выражения или оскорбления.** Оскорблять кого-то (неважно, из присутствующих или нет), обзывать, сплетничать и т.д. неприемлемо. Тем не менее, даже в таком случае лучше не говорить “Ты переходишь границы!” или “Так нельзя говорить”. Вместо этого попробуйте сказать что-то вроде **“Было бы здорово, если бы вы использовали Я-высказывания”**.
- Напоминаем, что вы не обязаны делать всё это, если модерируете. **В идеале Сердечный круг самодостаточен, и в нём присутствует коллективная мудрость.**

ЗАКРЫТИЕ

Как и для любого другого ритуала, для Сердечного Круга важно провести закрытие, чтобы обозначить переход от священного пространства к обычному, чтобы объединить энергию группы в последний раз перед тем, как отпустить её, и чтобы освободить участвующих от общих договорённостей о сфокусированности и внимании. Когда приходит время заканчивать — по общему ощущению или по часам — спросите Круг, готовы ли они. Затем спросите, есть ли те, кому ещё очень важно поделиться. По возможности позвольте им это сделать. Потом попросите людей встать вместе, если возможно, взяться за руки, поблагодарить всех за их вклад, а затем сделать что-то простое: подышать в унисон, помолчать минуту, вместе спеть песню, сделать простое движение или покричать “гип-гип-ура”.

И в заключение произносится ритуальная фраза закрытия: **“Круг открыт и непрерывен”**.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Пожалуйста, пусть эти слова не заставят никого думать, что Сердечный Круг слишком сложно вести или что это дело разума. К началу Круга отпустите все эти идеи и ведите от сердца.

Сердечное пространство невыразимо. Сердечное пространство никогда не описать словами.



Сообщество Билли — это сообщество разнообразных геев, бисексуалов, гомосексуальных транс-мужчин и их друзей, основанное в 1988 году и изначально сосредоточенное в Северной Калифорнии. Мы проводим 6 собраний в год, местные ужины и Сердечные Круги. Мы отчасти приходим от Радикальных Фей. Фонд Билли, некоммерческая организация, был основан в 1993 году. Наша цель — поддерживать сообщество, близость и самопознание среди гомосексуальных, бисексуальных и квир-мужчин через общие ценности и сердечное братство.

К моменту появления Сообщества Билли **Радикальные Феи** были международным движением с широким составом. Оно возникло в 1970-е и состояло в основном из геев, которые обычно отказывались сливаться с доминирующей гей-культурой и общей культурой, восхваляя природу и свою сексуальность. Они собираются вместе на природе и творят магию.

Перевод выполнен Веней для Сердечного круга в Санкт-Петербурге по Bill Blackburn «The Art of Billy Heart Circles» 11/16/04 v. 4/9/19.

При поддержке ЛГБТ-служения Nuntiare et Recreare (www.nuntiare.org/)