

СОЕДИНЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО И ВНЕШНЕГО МИРОВ

Линда Смайли



История Линды

САМАН - ЭТО ПРИРОДНАЯ, ИСЦЕЛЯЮЩАЯ ФОРМА ИСКУССТВА ДЛЯ САМОВЫРАЖЕНИЯ И ДУШИ, ОДНОВРЕМЕННО ОБЕСПЕЧИВАЮЩАЯ ВАС ЖИЛЬЕМ ВАШЕЙ МЕЧТЫ

Мы прошли полный круг, убеждая вас — при построении вашего саманного дома учитывать вашу собственную жизнь и ваш уникальный процесс перемены. Этот раздел посвящен «строителю, как художнику» и тому, как ваяние вашего саманного дома собственными руками может улучшить здоровье и благополучие ваше и ваших близких. Я разделила этот раздел на ряд определенных процессов и упражнений, которые я называю Интуитивным Проектом, чтобы помочь вам поверить в то, что вы создаете ваше собственное священное пространство и целительную архитектуру. Я собрала истории, чтобы показать, как строительство самана улучшило качество жизни людей.



Все мы создаем наши собственные мифы и легенды. Я была дочерью Смайли Валентайн, при рождении имела 4 фунта, 11 унций, и, как говорили, могла поместиться в коробке из-под обуви, но, вместо этого, в больнице меня поместили в инкубатор. Возможно, это и объясняет, почему до сих пор я предпочитаю аккуратно подогнанные дома (!) Путешествие моей жизни также включает более глубокое изучение тайного смысла моей фамилии Смайли — улыбка.

Я благодарна своим родителям за мое детство в доме на Мелоди Лейн, среди абрикосовых садов в холмистой местности северной Калифорнии. Это место заложило основу моего мировоззрения и будущей деятельности, которая сплела воедино отношения между человеческим здоровьем, благополучием, личным ростом, психологией, экологией и архитектурой.

Будучи девочкой из Калифорнийской деревни, я играла прямо на земле и была безрассудно смелым исследователем. Это окружение с ранней юности развивало во мне любовь и понимание ландшафта, естественной красоты, приключений, воды и солнца.

Одним из моих школьных опытов, который я часто вспоминаю, был проект, который предполагал постройку своими руками из земли саманной деревни. Если бы тогда, в пятом классе, моя учительница была способна увидеть мое будущее и предсказать мне, что я dorасту до профессионального строителя «пирога из грязи», я вряд ли бы ей поверила. Скорее всего, рассмеялась или сказала бы «Это звучит смешно!» Теперь я улыбаюсь, думая о выбранной профессии.

Позже я заинтересовалась искусством танца, и, теперь я воспринимаю это совершенно естественно, архитектурой. Тогда я часто любила рисовать простые, как

у гномов, дома и была очарована блестящими знаниями моего отца о естественных науках.

Однако, путь, который я поначалу выбрала в колледже, был связан с людьми. Я начинала с детской психологии, но оказалось, что я очень нетерпелива для работы с детьми, и мне было скучно с множеством текстов и тестов. Поэтому я изменила направление своего обучения на терапевтическое восстановление, где я могла сразу же работать с людьми над созданием терапевтических программ.

Меня интересовали определение и смысл «восстановления»:

- обновление;
- формирование себя в воображении;
- восстановление здоровья;
- освежение силы и духа после работы.

Меня привлекали первые определения, но я не понимала последних — почему есть разделение между досугом и работой? Почему человек должен отдыхать после работы, а не в процессе работы, которая сама является творческой и восстанавливающей? Я еще не знала тогда, что позже выберу образ жизни, в котором смогу объединить в моей работе в Коб Коттедж Компани этот дух восстановления с ваянием домов.

По моему мнению, восстанавливаться нужно вместе с природой. Я обнаружила это, используя природу, как инструмент для роста и самообучения, поэтому все программы обучения, которые я разработала, объединены общей темой единения с природой.



Линда выглядывает в окно саманного дома, чтобы видеть красивый пейзаж вокруг. Роцца Дома, штат Орегон.

Эти знания пришли ко мне благодаря определенному опыту, часто полученному на грани стресса. После окончания университета, я работала с группой девочек — подростков. Однажды вечером я взяла эту группу в горы, чтобы насладиться закатом, но когда мы возвращались домой, они приставили к моему горлу нож и похитили мой автомобиль. Поэтому я никогда не забуду тот год работы со сложными подростками. Но как только я выросла в свою работу, я поняла, что быть «натуралистом» — это простой способ объединиться почти с каждым человеком. Природа дала нам точки соприкосновения. Позже я разработала, организовала и преподавала в течение двенадцати лет свою собственную экологическую программу образования в детском лагере «Четыре сезона» в зеленой зоне прибрежной полосы штата Орегон.

Очарованная историями жизни, чувствами и идеями, которые

заставляют людей делать то, что они делают, я детально изучила работу доктора Арнольда Минделла, ориентированную на процесс психологии по Гэри Рейссу («Изменяя Себя, Изменяем Мир»). В своей работе я применила одно из основных положений Арни: Путем определенного интуитивного процесса можно помочь людям найти путь к своему уникальному, естественному способу исцеления. Работая в консультационной клинике, я объединила это положение с процессом использования природы в качестве инструмента исцеления и создала программы для детей и подростков.

Со временем я ощутила изменения своего понимания жизни под воздействием процесса строительства при помощи лепки из смеси глины и соломы. Работая над своим личным проектом с этим веществом, я обнаружила, что сам строительный процесс становится «целительной архитектурой». Саман — это природная исцеляющая форма искусства для самовыражения души с одновременным обеспечением вас жильем вашей мечты.

За несколько лет до того, как я впервые услышала о самане, у меня была мечта, в которой я представляла себя в своем собственном доме, имеющем форму сердца, с видом из окна на красивый пейзаж. В те дни я любила создавать свой внутренний мир сада святости за дверью Сердечного Дома — пространства, который действительно исцеляет нас от всего беспокоящего. Сейчас я живу в саманном доме, имеющем форму сердца!

Наш саманный дом и стены сада формируют мир, содержащий красоту и изящество естественной формы, кривую, слеplенную из богатой, глинистой почвы золотого цвета. Внутри этого пространства обильная сладость фруктов: персики, виноград, апельсины, лимоны, яблоки и инжир, все процветает в микроклимате, сгенерированном тепловой массой самана. Пчелы-строители, бабочки и другая дикая природа собирается среди цветов, плодов и трав. Внутренний двор создает пространство святости, где мы испытываем внутреннюю теплоту духовного возрождения и благополучия. Мы окружены стенами, которые содержат воплощенную энергию рук и ног ста людей. Одно из моих самых больших удовольствий — наблюдать, как производство самана и сам процесс строительства генерирует общность людей. Эта общность, которую мы называем Сетью Самана, создала товарищество, дружбу, длящуюся всю жизнь, систему взаимной поддержки для жизнеутверждающего образа жизни, вдохновения и подъема жизненных сил.

ВАЯНИЕ СВЯЩЕННЫХ ПРОСТРАНСТВ ДЛЯ БЛАГОПОЛУЧИЯ

Строитель самана — это художник, ваяющий священное пространство из земли, как выражение его индивидуального стремления к цельности и здоровью. От первой мысли о саманном доме до завершения процесса его создания он делает саман символическим и личным произведением искусства.

Когда мы с Янто начали строить нашу первую пристройку из самана к маленькому деревянному дому, мы поняли, что создание своих собственных строительных материалов становится для нас священным процессом. Мы любили рыть глинистую почву рано утром, а строить в конце дня. Удовлетворение и удовольствие, которые я чувствовала в своем теле, были подобны чувству, которое я испытывала ребенком, когда лепила руками свой первый глиняный горшок. Мы собственными руками лепили в натуральную величину небольшой коттедж, ларец, хранящий наш образ жизни. Наши инструменты были просты: наши руки и ноги. Мы понятия не имели, что наша работа с глиной напоминает действия скульптора, но мы ощущали себя творцами, как, наверное, чувствуют себя скульпторы.

Так, например, в процессе строительства возникла проблема: «Как самым



Линда и Янто построили первый саманный дом в Штате Орегон в 1989 году. Они жили в нем в течение четырех лет

самим людям, каждый изваянный саман «уникален» и «своеобразен». Он содержит воспоминания о руках, ногах, и смехе тех, кто помогал формировать это здание. Строительство самана возрождает в нас опыт работы с глиной в раннем детстве и ведет к раскрепощению и наполнению собственными скульптурными творениями нашей среды обитания.

ИНТУИТИВНЫЙ ПРОЕКТ И ВОЛШЕБНЫЕ МЕСТА

Наш второй дом не был специально спроектирован в форме жеманного сердечка. Скорее, он был интуитивно спроектирован, чтобы создать пространство вокруг зон нашей деятельности, аналогично тому, как перчатка охватывает руку. Нам нужно было определенное пространство, которое можно было быстро превратить в различные зоны деятельности — для приготовления пищи, процесса еды, сна, общения и «рабочего стола». У нас была эмоциональная потребность чувствовать уют и заботу. Вот как появился символ на обратной стороне конверта, когда Янто делал набросок проекта, ведь сердце — это форма, которая охватывала отдельные зоны деятельности и символизировала теплые объятия.

Другой пример интуитивной лепки — это наше окно инь-янь. Мы поместили часть стекла в стену нашей гостиной и лепили круглое окно между двумя расположенными на кронштейне книжными полками. Наш гость спустился от переулочка к дому, посмотрел на круглое окно и обнаружил символ. Он поприветствовал нас и сказал: «Мне нравится ваше окно инь-янь». Я сказала: «Пожалуйста, покажите мне». С одного места на дорожке этот символ можно было легко заметить, и он стал ежедневным напоминанием, вносящим равновесие в наши отношения и в каждый наш день.

В проектировании и строительстве своего дома, следуйте своей интуиции, своим мечтам и их символам. Часто представления о доме, это процессы, которые должны произойти. Исследуя свой собственный внутренний пейзаж, вы получаете понимание личной психологии, так как она связана с архитектурой, экологией и окружающей средой.

Я обучаю процессу терапевтического проектирования, в котором используется

легким способом сделать круглое окно?» И случилась удивительная вещь. Мы поняли, что можно поместить кусок стекла непосредственно в стену и лепить вокруг него, создавая любую форму, которую хотели. Этот процесс очень отличается от производства деревянной рамы, и действительно, очень легок. Я поняла, что лепка дома из глины настолько проста и естественна, что не было необходимости иметь опыта в плотницких работах или строительстве. Я могла подойти к этому, как художник, и, как человек с врожденной способностью создавать жилье. Точность, требуемая в строительстве из дерева, не нужна в этом вольном стиле строительства. Подобно

Каждому из вас
**ВХОДЯ В ЭТОТ КРОШЕЧ-
НЫЙ ДОМ**

в это священное пространство, вы можете и мир изменить, встретившись с ним лицом к лицу. Далеко от мирского напряжения, в течение минуты вы забываете о ваших заботах, поскольку можете внутри почувствовать лишь тишину, в которую погрузилась ваша душа, что-то почти волшебное дает вам почувствовать себя цельным.

Где еще вы можете это найти? Может на горной вершине, такой восторг, от которого хочется остановиться и смотреть.



медитация и лепка глиняных моделей. В процессе работы, строители самана стремятся к самораскрытию и личностному росту, через понимание важности восторгающих качеств естественной окружающей среды. Благополучие растет, когда эти обнаруженные качества сознательно объединяются в проект вылепленного собственными руками саманного дома. Я называю этот процесс Интуитивным Проектом.

Интуитивный Проект развился из предпосылок моего более чем десятилетнего опыта наблюдения детей и их отношения к естественному строительству в «Волшебных Местах» и из моей учебы в Психологии Процесса Ориентации (известного, как работа в процессе). Мой процесс Интуитивного Проекта был вдохновлен книгой Арнольда Минделлса по самораскрытию «Работа над самим собой».

Как я узнала на экологической конференции образования, любимую зону деятельности называют Волшебным Местом. Эта зона деятельности развилась в главную часть программы «Четырех сезонов». Мы шли в особое место в окружающей среде. Я определяла границы и просила, чтобы дети нашли свое собственное Волшебное Место, где они могли видеть и слышать меня.

Они получили указание сидеть, не двигаясь, на одном месте и наблюдать, что происходит. Это медитативное упражнение привело к развитию их Волшебных Мест в дома, смоделированные в стиле природных архитекторов, таких, как бобры, птицы, лесные крысы. В то время как дети через игру и открытие строили эти волшебные места, я замечала, как они раскрывают те качества, которые заставляют их чувствовать себя хорошо, и они следуют своей интуиции.

Каждый из нас имеет свой жизненный опыт интуитивных проектировщиков. При строительстве и создании Волшебных Мест дети, молодежь и взрослые, мы все можем исследовать наши границы в отношениях с собой, семьей, друзьями в решении проблем, в исцелении эмоциональных ран через игру и радость творчества.

Вы помните особые места, которые вы строили, когда были ребенком? Помните форт в гостиной комнате, когда вы использовали все, что могли найти, чтобы создать пространство святости — пространство только для вас? Помните места, которые вы строили в ваннах, подвалах, чердаках, гаражах и на деревьях за

ИНТУИЦИЯ - ЭТО СПОСОБНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ДЛЯ ПРИНЯТИЯ НЕМЕДЛЕННЫХ РЕШЕНИЙ. ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ЭТО ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ДУХОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ДАННОЙ СИТУАЦИИ. ОНИ В ЖИЗНИ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

- Каролина Мусс "Анатомия Духа"

домом? Возможно, вы превращали старые надворные постройки или цыплячьи клетки в ваши собственные секретные места жительства, куда взрослых не допускают.

Когда вы были подростком, ваше священное пространство, возможно, было в вашей комнате, на вашем велосипеде, скейте или в вашем автомобиле. Когда вы стали взрослыми, ваше священное пространство, возможно, переместилось в компьютер или телевизор во время просмотра кино. Или в пространство, созданное музыкой, искусством, медитацией, молитвой, йогой, чтением, общением с природой, бегом, танцем, плаванием. Или, возможно, в пространство, которое вы разделяете с семьей и любимыми.

Из таких мест мы все сплетаем свою уникальную ткань воспоминаний. Каждая нить, богатая запомнившимися формами и структурами, символизирует места, которые играли важную роль в формировании наших жизней. Мы можем метафорически приподнять эту ткань памяти в любое время, чтобы открыть заново и привнести его священные качества в наши проекты.

Как врач по восстановлению, я использовала Волшебные Места, как терапевтический инструмент, чтобы дать детям и молодежи внутреннюю духовность через лепку их собственных важных мест в естественной среде.

Однажды я работала с программой, разработанной для того, чтобы провести подростков к взрослой жизни через переходный возраст. Проект был достижением общих усилий средней школы, консультационной клиники и программы занятости молодежи.

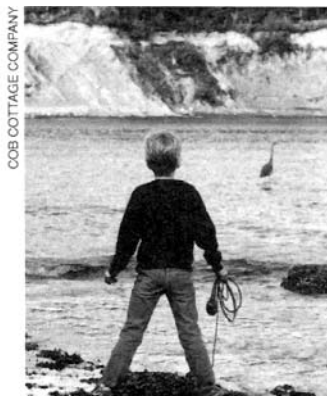
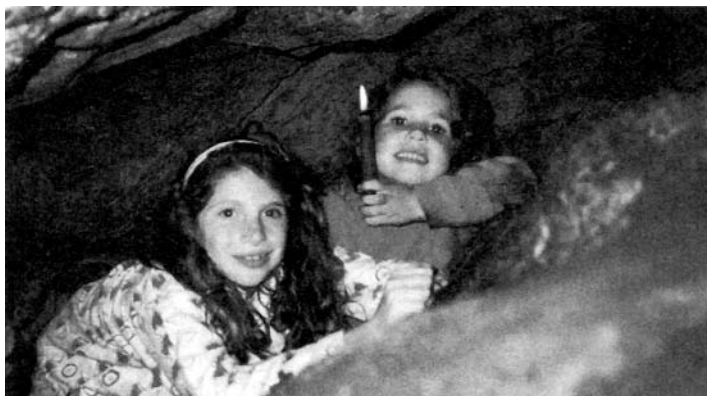
Я попросила детей найти свое собственное Волшебное Место в лесу или на лугу и провести там время, пока волшебство среды не станет для них живым.

УПРАЖНЕНИЕ ИНТУИТИВНОГО ПРОЕКТА

Часто я понимаю, что мы можем обнаружить благодать в местах, которые зовут нас. Я усовершенствовала упражнение проектирования, которое использовала в своих мастерских с 1993 года, чтобы помочь усилить интуитивные навыки. Это



*Слева: Барельеф на своей студии самана, Миггэль Сальмоираги:
В центре: Барельеф маленькой девочки Онетты, Нью-Йорк.
Справа: Окно "Инь-янь", интуитивный проект. Сердечного Дома*



COB COTTAGE COMPANY

*СЛЕВА: Отем Лебанк и ее подружка нашли свое волшебное место в пещере.
СПРАВА: Адам Ладж общается с большой синей цаплей в своем волшебном месте!*

другой метод проектирования, которым может пользоваться каждый, создавая модели и используя для лепки смесь глины и соломы. Опыт может помочь вынести на поверхность скрытые потребности, мечты и личные качества, спрятанные в воспоминаниях волшебных мест.

Это упражнение поможет вам использовать инструменты медитации и интуиции для проектирования пространства, которое объединит ценные качества для развития вашей истинной природы, здоровья, духовности и ваших взаимоотношений.

В создании модели я объединила теории Арни Минделла о работе мечты, мечтаний детства, внутренней работы с восприятием сенсорного канала. Сначала, найдите место на открытой местности, где вы можете сидеть или лежать, то место, где вам нравится находиться. Позвольте интуиции быть вашим гидом. Воспользуйтесь этой возможностью, чтобы вспомнить одно из ваших волшебных мест детства в природе, из которых соткана ваша память о местах, которые вы знали. Если воспоминания детства не приходят легко, помните, что подойдет любое особое место в вашей жизни. Начните вспоминать важные качества этого места, и его значение для вас снова возродится — подобно мечте, все еще ждущей воплощения. Позвольте себе записывать ощущения, которые вы там испытываете.

Чувствуйте это. Что Вы чувствуете именно в этом памятном месте? Какое волшебство заставляет Вас чувствовать себя хорошо? В какой части тела Вы это ощущаете?

Увидьте это. Позвольте себе видеть формы, качество света и цветов. Запишите, на каком этаже или прямо на земле, какие стены, крыши и глаза (окна и двери). Что Вы видите здесь из того, чего желаете иметь больше в своей жизни?

Слушайте это.

Вспомните звуки. Звуки тут мелодичные, текущие, стаккато, хаотичные, лирические или в этом месте тихо? Усильте звук и слушайте, что произойдет. Вы слышите внутренние или внешние звуки? Чего Вы не слышите?

Двигайтесь с этим. Как Вы двигаетесь в этом месте? Вы все еще двигаетесь? Вы двигаетесь внутри или снаружи? Обратите внимание и следите за любым движением, которое чувствуете правильным для себя в этот момент. Какая часть Вас хочет двигаться? Позвольте себе исследовать это движение и усильте его. Что,

если Вы должны были бы пережить свой день в этом движении? Как бы Вы включили этот вид движения в проект Вашего дома? На что это было бы похоже и как бы это выглядело?

Коснитесь этого. Как объединить качества ваших воспоминаний в Вашем проекте священного пространства? Так, чтобы оно стало руководством для Вас в отношениях к самим себе, любимым, семье или сообществу, к окружающей среде и миру в целом? Есть ли подобные качества в том месте, которое Вы выбрали для этого упражнения и в волшебном месте детства?

Расширьте это. Какова Ваша связь с миром, когда вы находитесь в этом месте? Насколько это правильно для Вас?

Напишите об этом. Если Вам нравится, напишите также о Вашем опыте этого упражнения. Составьте список качеств, которые вы поняли, как если бы выбирали семена, которые желаете вырастить, чтобы это место стало Вашим собственным священным пространством.

Следующий шаг — интеграция. Рассмотрите ключевые качества в своем письме и спросите себя, какие из этих качеств являются необходимыми для Вас. Как Вы планируете включать их в каждый день и в проект своего священного пространства?

СДЕЛАЙТЕ МОДЕЛЬ

Волшебные места порождают мечты, требующие воплощения. Создание модели позволит вашим мыслям отдохнуть, а руки просто знают, что делать. Следование своей интуиции и наблюдение того, что Ваши руки валяли без сопротивления, ясно покажет Ваш собственный естественный путь самоисцеления и внутренние пейзажи Вашего естества. Когда Вы сознательно объедините эти символы и их значение в структуру своего дома, Вы создадите пространство, которое сможет поднять Ваш дух и успокоить Вашу душу.

Чтобы сделать интуитивную модель священного пространства, которое будет Вашим домом, сначала создайте свою собственную тщательно выбранную окружающую среду для работы. Затем подготовьте и соберите материалы для моделирования, которые Вам необходимы, например:

- Смесь для лепки, точный состав которой Вы выразили на рисунке — смесь глинистых почв, песка, соломы и воды.
- Миниатюрные естественные строительные материалы: геологические материалы типа гальки, камней, песка и слюды, биологические материалы, такие как сплавной лес, палки, кора, дерн, бамбук и солома для соломенных крыш или соломенных стен.
- Элементы для настроения — крошечного размера растения, цветы и вода. Не забудьте о цвете!

Подготовьте платформу Вашей модели для простоты транспортирования. Сделайте или найдите основу, используя часть доски или какого-то другого прочного материала. Хороший размер — между 60 и 120 см, более или менее квадратной формы. Вам также могут понадобиться журнал для письма, ручки и краски. Когда Вы будете готовы, возьмите часть смеси для лепки, подержите ее в своих руках, и посидите не двигаясь. Вспоминайте качества места, где Вы чувствовали себя восторженно и хорошо в предыдущем упражнении, наблюдайте ощущения и реакции своего тела.

Доверяйте своим рукам при ваянии модели. Наблюдайте за тем, что хотят сделать руки. Смотрите на то, что хочет произойти, и позвольте этому случиться.

Используйте другие естественные материалы, которые Вы собрали. Запишите,

какие материалы Вы выберете, и насколько они вам подходят. Не забудьте поместить небольшой объект или саманную глиняную фигурку, которая будет представлять Вас в Вашей модели в нужном масштабе. Позвольте своей модели чувствовать себя выросшей из пейзажа.

Помните, что можно строить любые фундаменты, этажи, стены, окна, двери и крыши, которые Вы воображаете. Насколько эти части дома символичны именно для Вас? Вы можете ваять отдельное качество, вместо того, чтобы сразу сделать полную модель дома. Не волнуйтесь, не спешите. Вы можете возвращаться к этому процессу снова и снова.

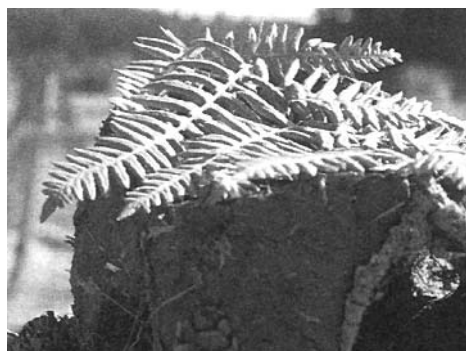


Разделите Вашу модель с вашими коллегами по мастерской самана или с другом, рассказывая истории о Вашем священном пространстве или Волшебном Месте. Запишите, как Вы и другие люди приближаетесь к этой модели. Запишите, какие качества хотят выразиться через эту саманную скульптуру.

САМАН И ЗДОРОВЬЕ -СОСУЩЕСТВУЮТ.

С 1993 по 2002 год, в течение наших первых девяти лет в качестве учителей строительства самана и связанным с ним образом жизни, мы обучили более одной тысячи студентов. Мы получаем известия от наших выпускников снова и снова. «Эта мастерская изменила мою жизнь». Изменения приходят в ФОРМЕ личного роста в отношениях с семьей и сообществом, образе жизни, другом отношении к потребительству, в здоровье, позициях, освобождении, возрождении и осуществлении реальных задач.

Строительство с использованием глиняной смеси — это процесс, который дает строителю прямой физический контакт с Землей. Строительство становится медитацией. Начинает происходить первобытная и племенная работа. Танец грязи, рефлексология тела и строительство сообществом. Строительство, которое производится единомышленниками по мастерской, открывает, усиливает, расслабляет и приводит строителя самана в порядок мысленно, физически и духовно, таинственными и неожиданными способами. Работа имеет тенденцию генерировать исцеляющую мощь любви, поскольку даже хроническая болезнь поддается исцелению, и начинают происходить необходимые изменения в карьере и жизненных позициях.



Саманная модель: обратите внимание на еловые шишки для масштаба.

Как только семя самана посажено в Вашем существе, оно продолжает расти, и Вы продолжаете трансформировать его изнутри. С каждым Вашим дыханием сила, изменяющая жизнь, приводит Вас ближе к истинному духу дома. Однажды открыв эту священную дверь, Вы можете войти внутрь, где процветает духовная жизнь, место, где взаимоотношения с собой, своей душой, духом, пространством, природой, семьей, своим родом и миром в целом могут быть в гармонии. Место, куда Вы всегда сможете вернуться.

Танец Грязи

*ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО НЕ МОЖЕТЕ
ПОШЕВЕЛИТЬСЯ, НАЧИНАЙТЕ ПЕРЕМЕЩАТЬ
СВОИ НОГИ.*

Анонимный этнолог танца

Выражение «танец грязи» придумал мой племянник Маккензи Джеймс Вилсон в возрасте пяти лет, когда он спросил меня: «Могу я идти в грязь, танцевать с вами?» Теперь мы часто используем этот термин, чтобы описать нашу технику смешивания и ноги, шагающие по компонентам самана. Используя партнера, непромокаемый брезент, смесь и движение тела, студенты испытывают радость создания своего собственного строительного материала. Это забава для обоих партнеров — прыгнуть на смесь и танцевать вместе, но чаще один перемешивает компоненты на непромокаемом брезенте, в то время как другой самостоятельно управляет зажимным приспособлением, изменяя положения, когда танцор утомляется.

Танец грязи — это не только забава, хорошее и свободное упражнение, он также может иметь положительные выгоды для здоровья, включая похудение и укрепление костей.

Янто улучшил состояние спины благодаря танцу грязи. В течение многих лет Янто сидел на «пончике», как мы называли это маленькое приспособление, уменьшающее болезненность пояснично-крестцового радикулита от старой травмы. После строительного сезона танцев грязи в качестве ежедневной ритуальной активности, Янто однажды выбросил свой «пончик» и больше не нуждался в нем.

Танец грязи немного похож на бег трусцой. Танцор-строитель вдыхает свежий воздух во внешней установке с увеличением сердцебиения, притока кислорода и потока крови. В кровь выбрасывается фенилаланин, вызывая удовольствие и эйфорию, создавая естественное приподнятое состояние. Однажды наш друг, естественный строитель, блестящий изобретатель и продавец шоколада, завтракал с нами. Во время еды его самодельного шоколада мы обсуждали, что строительство самана и еда шоколада имеют схожее эйфорическое действие. Он



*СЛЕВА: Я люблю саман. В ЦЕНТРЕ: Дорин Хинд вяет саман в 75 лет.
СПРАВА: Дети вяют саман во время мастерской в Куруна, Австралия.*

прокомментировал: «Если настолько же увлечешься строительством самана, насколько первоначально шоколадом, к вам придет вдохновение».

Танцор грязи получает дополнительную терапевтическую пользу через движение, звук, медитацию, рефлексологию тела, чувство общности, прямой контакт голых ног и рук с землей. Соединение песка, глинистой почвы, соломы и воды под шагающими ногами танцора создают ритм, отмеренный звуками липкой глины и хрустящего песка. В относительной тишине немеханического участка работы, создается медитативная форма танца, усиленная единством дыхания, движений тела и осознания знакомых естественных материалов.

Танцоры могут чувствовать своими ногами, какую важную роль играет каждый материал в обеспечении уплотнения, предельной прочности, или «липучести» для соединения компонентов. Танцор чувствует и определяет соединение частиц глины с песком и таким образом знает, когда глина разработана достаточно хорошо, чтобы добавить солому. Использование одного только слуха и ощущений тела в этом процессе пробуждает тело для кинетического способа изучения. Рождаются новые отношения между строительными материалами, душой танцора грязи и пространством.

Нет заменителей терапевтическому и оздоровительному эффектам прямого контакта тела с глинистой почвой, песком и соломой. Топтание в глиняной смеси босиком и нанесение ее на стены голыми руками позволяет глине вытягивать токсины из тела. Топтание босиком — массаж для ног. Применяя давление к ногам и рукам, работая рефлексологически и при помощи точечного массажа биологически активных точек кожи, можно стимулировать все тело, настраивать его и избавлять от напряжения.

Мы организовываем в наших мастерских сеансы ритмичной музыки, которую играют для танцоров грязи. В Новой Зеландии у нас был скрипач. На острове Лопес в Вашингтоне был женский оркестр маримбы, и более пятидесяти островитян были танцорами грязи, это хороший способ поддерживать ритм движения вверх и вниз при строительстве саманных домов. При работе нашей мастерской «Построение дома медитации» в Брайтенбуш Хот-Спрингсе танцоры грязи имели честь танцевать с особыми гостями, музыкантами Тьютом и Ирен Чигамба, всемирно известными игроками на мбире из Зимбабве.

Восторг танца грязи часто связывают с построением отношений и объединением духа, который создается веселящимися вместе людьми, рождением новой дружбы, познанием новых навыков, выражением творческого потенциала и ваянием плавно-свободных форм. Отсюда происходит своего рода первобытная, племенная работа по созданию самана.

ИСТОРИИ СТРОИТЕЛЕЙ САМАНА О НАСЛАЖДЕНИИ ЖИЗНЬЮ И О КАЧЕСТВЕ ЖИЗНИ

Многие строители самана имеют свои истории о влиянии строительства самана на улучшение отношений, здоровья и степени наслаждения жизнью. Я хотела бы с некоторыми вас познакомить.

Джоан

Друг Джоан Мерфи сделал ей подарок — двухнедельный семинар Коб Коттедж Компани на острове Майн в Британской Колумбии. Джоан не планировала физически участвовать в работе. В свои шестьдесят лет она имеет редкую пограничную болезнь легкого названную первичной легочной гипертонией (ПЛГ).

Она позвонила нам заранее, чтобы удостовериться, что на участке есть

электричество, чтобы она могла подсоединить свое устройство обеспечения кислородом. И спросила, может ли взять с собой стул и только наблюдать.

Джоан прибыла на семинар в сопровождении сиделки и кислородной машины. Несмотря на то, что она наблюдала происходящее со стороны, ее волнение нарастало, и она отсоединялась от кислородной машины на несколько минут каждый день, вскакивала и присоединялась к танцорам грязи. В своем восторженном состоянии однажды ночью она даже не почувствовала необходимости включать кислород.

Новое отношение Джоан к саману зародило в ней мечту о строительстве собственного дома с помощью детей и внуков. У нее появилась цель в жизни. Джоан сказала: «Меня держит на этой планете то, что мне очень нравится саман. Я не знаю ничего, чтобы я хотела сделать с остатком моей жизни, кроме содействия распространению самана». Ее внучка-подросток сказала: «Если бабушка умрет прежде, чем ее саманный дом будет закончен, я его, тем не менее, обязательно закончу.»

Джоан потратила массу времени на составление чертежей, проектирование своего саманного дома и его размещение на земле сына. Ее дети, теперь взрослые, женатые, со своими детьми восхитились ее потрясающей мечтой о строительстве «хижины из грязи» после того, как наблюдали сооружение саманного дома. Поскольку энтузиазм семейства и их любовная поддержка проекта Джоан продолжали расти, на участке появились необходимые для творчества новые прекрасные материалы. Использование глины и естественных материалов в строительстве улучшило, в свою очередь, здоровье Джоан, ее эмоциональное и духовное благополучие.



С преданностью делу и намерениям, танец грязи возможен почти для любого

Тришия

Тришия Макдауэлл также обнаружила терапевтические и исцеляющие свойства ваяния грота из самана в своем саду святости. Я называю это Терапией саманного искусства. Она пишет:

«Оглядываясь назад, я теперь ясно вижу, что именно часы, когда я работала там одна, были для меня действительно целительными. Когда бы я ни ваяла из самана — прохладным ранним утром, в жгучий полдень, при жарком закате или при нежном свете луны, я всегда ощущала прилив жизненных сил. Для непрерывного представления этой конструкции, как совершенной, гармоничной смеси мужской и женской энергии, в то время, когда мой брак, казалось, находился в серьезной опасности, потребовалось погрузиться глубоко в свою душу — источник творческой храбрости и силы. Невозможно ясно формулировать и создавать то, чего не чувствуешь в своем сердце.

КОГДА ЧЕЛОВЕК СТРОИТ СВОЙ ДОМ, ЭТО ПОХОЖЕ НА ТО, КАК ПТИЦА СТОИТ СВОЕ ГНЕЗДО. КТО ЗНАЕТ, ЕСЛИ БЫ ЛЮДИ СТРОИЛИ СВОЕ ЖИЛЬЕ СОБСТВЕННЫМИ РУКАМИ, И ДОБЫВАЛИ ЕДУ ДЛЯ СЕБЯ И СВОИХ СЕМЕЙ ПРОСТЫМИ И ЧЕСТНЫМИ СПОСОБАМИ, МОЖЕТ, ЭТО ПРИВЕЛО БЫ К УНИВЕРСАЛЬНОМУ РАЗВИТИЮ ПОЭТИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ, ПОСКОЛЬКУ ПТИЦЫ ВСЕГДА ПОЮТ, КОГДА ЗАНЯТЫ СТРОИТЕЛЬСТВОМ ГНЕЗДА.

- Генри Дэвид Торо, "Экономика", в Вальден

Много лет Форрест и я развивали понятие сада святости, постепенно создавая на наших двух акрах верхних грядок сад, чтобы он был священным и мирным местом для всех. Он был достаточно красив, но мы, тем не менее, чувствовали, что чего-то не хватает. Мы нуждались в большой, закрытой беседке, которая была бы защищена от непогоды. Мы начали представлять округлое строение. Открытое с одной стороны, с крышей, подбитой кедром, с широким плавно открывающимся видом вниз через сад к высоким елям и отдаленным холмам вдаль. Если бы мы не встретили Линду Смайли и не стали восторженными почитателями строительства самана, мы, вероятно, пошли бы по более традиционному пути и построили бы деревянный застекленный балкон на крыше дома.

Мы действительно ничего не знали о строительном процессе самана и, таким образом, сами вошли в то, что поэт Руми назвал «большим глупым проектом», который далеко превзошел предполагаемый лимит нашего времени и энергии. Нам повезло, что Вселенная благоволила к нам, глупым, в столь благородном и преобразующем стремлении, и с таким квалифицированным и восторженным гидом, как Линда.

К тому времени, когда мы уже смешивали саманную смесь, формировали круглую стену и изгибали скамью, я начала чувствовать себя значительно лучше, чем прежде. В течение пяти недель мы работали долго и трудно, часто по восемь — двенадцать часов в день, с очень небольшим перерывом. Иногда нам немного помогали, но большую часть времени мы работали сами.

В процессе строительства я добавила маленькие овальные окна из цветного стекла в верхней части волнистой стены. Зеленовато-синие окна символизировали мужскую энергию, розовые — женскую, оконное стекло сине-розового цвета имитировало мрамор. Нам удалось создать даже окошки в форме сердца. Ниже четырех окон в форме сердец, в нише, мы разместили алтари для разных священных и естественных объектов. Внешнюю сторону стены украшает барельеф в виде двух переплетающихся стеблей виноградной лозы. Поднявшаяся большая гроздь винограда на каждой стороне — символический плод наших усилий. Внутри изваянных гроздей винограда мы с Форрестом смело замуровали наши свадебные кольца, которые мы носили в течение пятнадцати лет. Мы бросали вызов самим себе и друг другу, чтобы похоронить старые конфликты, все плохое в наших отношениях и представить наш брак в новом свете. Мало того, что наша вера себя оправдала, но мы были вознаграждены сверх всех ожиданий. Как будто через конструкцию святости, которую мы теперь называем «Грот», мы попали в нашу мечту о гармонии. Опасения и сомнения были символически помещены в стену.

На более поздней стадии строительства я начала создавать из самана красивое балийское покрытие. Сооружение приобрело настолько благородный

и чувственный вид, что покорило нас. Когда настало время оштукатуривания «Грота» глиной внутри и снаружи, мы вместе с Форрестом работали ловко и гармонично, как будто мы были одним целым. Делать грубые стены гладкими, а все грани мягко округленными, доставляло большое удовольствие. К тому времени мы уже знали, что каждая стадия создания такой конструкции сопровождается параллельными внутренними изменениями в нас. Форрест, подобно каждому приходившему нам помочь человеку, может рассказать много историй о его собственном пробуждении в этом процессе. Поскольку каждый дюйм стены истоптан человеческими ногами и ее любовно ваяли руки тех же людей, подумайте о надеждах и мечтах, которые вплелись в стену.

ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ ЛЮДЬМИ И ИСТОРИИ ЛЮБВИ САМАНА

Здесь речь об основном характере самана, его способности раздавать людям (метафорически) догола, о радостной игре в массу грязи. Кроме того люди начинают влюбляться снова в самих себя, друг в друга и в жизнь вообще. Возможно, это связано с высоким содержанием глины в саманной смеси, которая работает как элемент соединения в построении отношений. Часто люди находят романтику в том, чтобы ваять из самана при лунном свете.

Состязание в грязи: Миша и Элишева Раучвергер

Это было состязание в грязи — ученик против участника мастерской. Когда они, как лесные нимфы, бежали по лесу, покрытые зеленой глиной, они не знали, что спустя три года они поженятся в самане святости, где они и встретились.

Элишева, у которой диагностировали хронический синдром усталости и сложную химическую чувствительность на протяжении многих лет ее работы, заинтересовалась саманом, в поисках нетоксичной и естественной альтернативы строительства, доступной строителю новичку. В результате она познакомилась со строительным материалом, который имеет еще и терапевтический потенциал, а, также позволяет выразить индивидуальное понимание эстетики и красоты. Тем летом восторженная Элишева приняла участие в шести мастерских и погрузила себя в грязь!

Желание иметь свой собственный саманный дом, привело Мишу в Компанию саманного дома. После окончания ученичества он намеревался купить участок в Калифорнийском предгорье Сьерра, чтобы начать строительство. За три года планирования и строительства, его саманный дом прошел через многочисленные трансформации. Сначала предполагалось, что это будет «огромное здание на девять сотен круглых опор», затем, более реалистично, он был уменьшен до дома «на четыре сотни круглых опор». За это время, отношения Миши с Элишевой и ее сыном определились, были признаны юридически. И стало очевидно, что



*Элишева и партнер
по танцу, танец грязи*

крошечный дом для одного человека им не подойдет. Еще раз дом начали переделывать с дополнительной планировкой «второй кожи» состоящей из солнечного пространства на юге, входом на востоке, подвалом на севере и спальней на западе. Но позже планы снова изменились.

Фундамент их двухэтажного дома теперь состоит из земельно-известковых местных камней, вырытых в поместье и перевезенных тачкой в нужное место. Оказалось, что красная глинистая почва делала саманную смесь настолько твердой, что ее нежно назвали «Сьерра Цементом». Сосновые бревна, намеченные на вывоз с близлежащей земли, были приобретены просто за стоимость доставки. Они служат главными столбами, изогнутыми балками и перемычками. Окна, дверь, твердая древесина для пола и различные лесоматериалы были спасены из домов, предназначенных для сноса. Хотя в первоначальном плане была крыша из дерна, было решено, что стальную крышу ставить быстрее. Она будет дешевле, на нее пойдет гораздо меньше древесины, будет меньше шансов для течи или привлечения термитов и к тому же она будет несгораемая, а также будет более легкой на случай землетрясений. Изоляция крыши — это опилки, смешанные с известью и бурой.

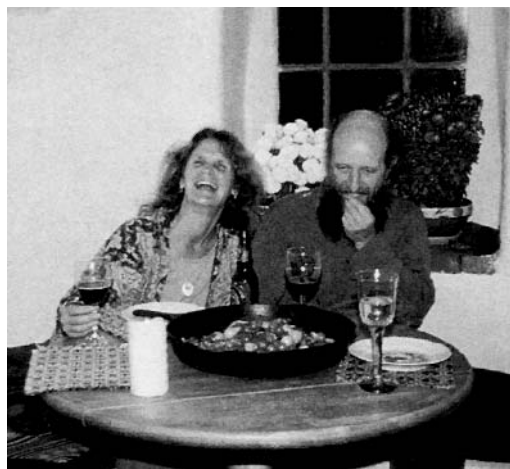
Этот дом — часть проекта пермакультуры с системами очистки воды, солнечным электричеством, горячей водой солнечных коллекторов, компостным туалетом, бамбуковой рощей, фруктовым садом, диким многолетним садом и большим водоемом.

Задумчивый друг Художника Грязи

Одним осенним орегонским днем я работала озеленителем на Городской Ферме Университета штата Орегон, когда управляла демонстрационным садом. Очаровательный, изящный, похожий на гнома мужчина, загорелый от солнца Латинской Америки, магически появился и спросил, можно ли устроить



Свадьба Миши и Элишевы в самане святости в Центре Убежища Холлихок, Кортес, остров Британской Колумбии.



Линда и Янто принимают участие в Терапии Смеха в Сердечном доме.

демонстрацию печи Лорена, которую он разработал в Гватемале. Как я могла сопротивляться? Он предлагал проект демонстрации, был духовно связан с природой, и я была очарована его естественным духом. Прежде, чем я узнала это, мы сняли обувь и танцевали в грязи, ваяли глину и песок пальцами ног, рука в руке, смеялись. Затем мы начали ваять, подобно замку из песка, практичную кухонную плиту Лорена, из смеси песка и глины.

Этот таинственный человек был Янто. Я пригласила его позавтракать со мной. Он принял приглашение. И я повела его в сад. Я вручила ему деревянную чашку и пару палочек для еды, попросила его найти вместе со мной необходимые компоненты для салата. Тогда я не знала, что это был превосходный путь к сердцу этого любителя растений.

Я понимаю теперь, более двадцати лет спустя, что значение нашей встречи состояло в том, чтобы разделить и удовлетворить нашу общую, основную потребность общаться с Природой. Возвращаясь назад к тому, что мы помним о нашей встрече, я вспоминаю танец грязи, а Янто наш поиск редких и экзотических растений во время участия в пикнике вдоль прибрежной полосы, наш способ сбора козлиного навоза для сада. Это не отражает типичного представления о романтике, но сработало для нас!

Мы все еще танцуем в грязи вместе создавая дома. Мы сами построили дом в саду. Это наш социальный и глобальный способ выполнить духовную потребность в общении с Природой и помочь улучшить качество нашей жизни и жизни будущих поколений.

Создание и ваяния печей, духовок и домов из земли и самых обычных материалов Природы — глины, песка и соломы — очень чувственно. Это создает красоту, приносит удовлетворение и практическое решение мировых проблем. Наши первые десять лет вместе были посвящены поиску дров, беспокойству о здоровье, вызванному приготовлением еды на открытом огне, демонстрации простых технологий приготовления пищи, отрицательному отношению к потребительству. Мы посвятили их также озеленению и экологическому образованию детей. Янто работал в Северной и Центральной Америке, Африке и Азии. Теперь мы ежедневно работаем вместе, помогая применять естественные материалы для удовлетворения потребностей людей в красивых местах для жизни и работы.

На земле я встретила своих близких друзей — Янто и Природу.

