

АЛЕКСАНДР ГИРШОН

2.0.1.7.

#МЕДИТАЦИЯДВИЖЕНИЕПИСЬМО

Александр Гиршон

2.0.1.7.

#медитациядвижениеписьмо

«Издательские решения»

2018

Гиршон А. Е.

2.0.1.7. #медитациядвижениеписьмо / А. Е. Гиршон —
«Издательские решения», 2018

ISBN 978-5-4493-0498-8

Это тексты, которые родились во время практики «медитация-движение-письмо» в 2017 г. #медитациядвижениеписьмо — это простая интегральная практика, соединяющая глубину созерцания, экспрессию в движении и поэтическое оформление через слова своего опыта. Практика, которая помогает выразить невыраженное, быть с невыразимым и воплощать новое. Подробнее на сайте: girshon.ru

ISBN 978-5-4493-0498-8

© Гиршон А. Е., 2018
© Издательские решения, 2018

Содержание

тай 5.0	6
чернил и плакат	8
апрельские марши	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

2.0.1.7.

#медитациядвижениеписьмо

Александр Гиршон

© Александр Гиршон, 2018

ISBN 978-5-4493-0498-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Тем, кто практиковал вместе со мной

Эти тексты появились в 2017 г. и родились внутри практики «медитация-движение-письмо». #медитациядвижениеписьмо – простая интегральная практика, соединяющая глубину созерцания, экспрессию в движении и поэтическое оформление через слова своего опыта. Практика, которая помогает выразить невыраженное, быть с невыразимым и воплощать новое.

Эта практика появилась на Лаборатории Dancing&Writing в 2014 г.. Мы экспериментировали с разными идеями совмещения письменных и двигательных форматов и эта последовательность оказалась самой уместной и целостной.

Сама практика описывается ее названием, но может быть очень разной. Чаще всего мы используем равные отрезки времени на каждый из трех этапов. Например, 15 минут медитации – 15 минут танца – 15 минут письменной практики. Это зависит от того, сколько у вас времени и практикуете вы в группе или самостоятельно. В московской группе практики у нас сложилась такая структура: самостоятельная разминка, 20 мин. медитация – 25 мин. движение – 25 мин. письмо, затем мы в кругу, по желанию, зачитываем тексты, появившиеся в практике. Эта четвертая часть тоже может быть особым и значимым процессом.

Мы можем медитировать сидя или лежа или стоя, с открытыми или закрытыми глазами, с разными фокусами. Движение или танец могут проходить под музыку или в тишине (как Аутентичное Движение). Если вы практикуете в группе – это может быть похоже на перформанс или танцевальный джем. Эти две части проходят без слов.

Часть с письменными практиками может быть свободной или структурированной. Часто в свободном письме появляются именно поэтические формы.

Последние два года я практикую эту практику регулярно, совместно или в одиночку. Я решил собрать большую часть этих текстов, чтобы они могли вдохновить вас на свою практику или вообще – вдохновить.

Александр Гиршон

24.12.2017

Ко Панган, Таиланд

тай 5.0

Что остается, когда ожидания смыты дождем?
Что остается, когда Кришну послали за пивом,
Иисус пошел в пустыню и не вернулся;
когда Будда сказал, что все сгорело и пропало;
когда Атман поперхнулся Брахманом?
Что осталось...

Свежесть после дождя.
Переливы далекой музыки.
Третий день нового года.

я пишу по мокрой бумаге,
по листам, увлажненным тропическим ливнем,
невыплаканными слезами,
соком манго и сладкой и легкой слюной поцелуев

я пишу размытыми буквами,
ручка вязнет в размокшем песке, новостях,
разбросанных фактах, в биографиях всех,
с кем я связан

размывается след:
след пера, след шагов, слов,
упавших случайно в сырую траву,
размывается след облаков,

остается бездонное мокрое небо,
с размытыми точками звезд,
с полумесяцем, пол-луны завернувшем во тьму,
остается лишь дождь, многоточие неба

голоса тишины
и четыре строфы с половиной

Дождь, как и человек,
Соединяет небо и землю.

Дождь, как и человек,
Уходит и возвращается.

Дождь, как и человек,
Прекрасен и невыносим.

Безмолвный свет пронизывает все вокруг.
Безмолвный свет пронизывает все внутри.
Безмолвный свет куда не посмотри.
Безмолвный свет и только. Да, мой друг.

Мир молится и молчит
Мир плачет или кричит,
Мир далеко и здесь.
Я просто есть. Я – весь.

Я только взвесь, порыв
Отблеск Твоей игры,
Искра, икринка, крик
Радостной полноты

Вписанный в поворот
Сердца изгиб. Вперед
Взгляд из глубин глубин.
Дома и невредим.

Чернил и плакать

между импульсом и реакцией
лежит пространство свободы —
маленькая слезинка в уголке глаза
когда ты выходишь на морозный воздух
и мир накрыт белизной неопределенности

между желанием и действием
лежит пространство свободы
расстояние между двумя стеклами
внутреннее окно, ручку от которого я отдал и забыл кому

между тобой и мной
невозможное расстояние
расстояние нашей свободы

твои буквы становятся моими словами
мои слова становятся твоим движением
твое движение становится моей песней
моя песня становится твоим танцем
твой танец становится моим солнцем
мое солнце тонет в твоём океане

я пытаюсь прочесть буквы,
надписанные на внутренней стороне век
я пытаюсь разобрать слова
в складках живота
я составляю фразы из вращений в суставах,
упругого давления пола
и трех выдохов подряд

Внутренние голоса тише, чем шуршание ручки по бумаге.
Боль затихает как колокол старого храма.
Тесное небо становится подушкой для перевернутого сна.
Ты укрылась пледом и рассказываешь о своей маме.

Мир становится лодочкой, сложенной из старой квитанции,
Раскрашенной карандашами цветными.
Это и был твой кораблик, Ной.
Звери утонули и тебе нужно стать всеми ими.

апрельские марши

плотный и влажный текст
слежавшимся весенним снегом
продавливает отмерзающую почву
проседает, освобождая место
для пустого и звонкого воздуха
для дрожащего тела желания
для танца на главной площади

мои плечи тают
запястья поворачиваются под снегом
сквозь неплотно сомкнутые ресницы
в непрозрачный пруд глазниц
падает свет

мое сердце бьется боится
бросается на ребра клетки
прыгает на куполе диафрагмы
замирает в присутствии красоты

в теле нет ничего моего
кроме историй и шрамов

в мире нет ничего моего
только исчезающий след

во мне нет ничего моего
кроме свободы

когда в тексте появляешься ты
я гадаю: ты – это фигура речи
или желание присутствия
другого, не себя,
спутника и соучастника,
шкатулки секретов,
шепота на крутом повороте
я здесь, я с тобой, я здесь

в моих согнутых пальцах лежит немного весны
небольшое солнце светит моими глазами
паутина моих проводов ловит другую весну

ее воздух проходит сквозь поры кожи

я все тот же
я по-прежнему не узнаю
эти залежи жизни, которые я называю собой
я такой
же
я не узнаю

время бьется жилкой в висок
время скачет наискосок
время носится среди трамваев
я узнаю тебя
я узнаю

отовсюду растут слова и пальцы земли
отовсюду гудит голова под куполом неба
это тризна зиме я вскрываю вены земли
я всегда тот кто есть а не тот кто не был

в моем дыхании шелест ветра, который еще не пришел
о только собирается где-то там, над океаном
в моем дыхании – предчувствие бездны
ослепительной бездны божественного присутствия
мое дыхание – это предчувствие
ворот чувств
водоворот
вращение
в центре бездны
я хочу подобрать понятные слова
а приходят те, что хотят быть услышанными

я хочу ясности, а приходит правда
неловкая неудобная
пришла
легла посреди комнаты и никуда не движется
вроде и не мешает, а обойти нельзя
забыть не получится
прикоснуться – страшно
она же неудобная

пусть лежит
пусть дышит
пусть будет

то, что бьется под кожей

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.