

18+

Александр Гиршон

2.0.1.8

медитация-  
движение-  
письмо

# **Александр Гиршон**

## **2.0.1.8. Медитация- движение-письмо**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=40149032](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40149032)  
ISBN 9785449604651*

### **Аннотация**

Это тексты, которые родились во время практики «медитация-движение-письмо» в 2018 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. Организация "Meta Inc." запрещена на территории РФ. Книга содержит нецензурную брань.

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Божья зима                        | 7  |
| Море Неизвестного                 | 19 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 22 |

# 2.0.1.8

## Медитация- движение-письмо

**Александр Гиршон**

*Тем, кто продолжает  
практиковать вместе со мной*

© Александр Гиршон, 2019

ISBN 978-5-4496-0465-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Меня зовут Александр Гиршон, я занимаюсь танцем и психотерапией, а также с 16 лет пишу стихи. Тексты, опубликованные в этой книге, иногда можно принять за поэзию, но на самом деле они – результат особой практики «медитация-движение-письмо». 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.

Она была создана на Лаборатории Dancing&Writing в 2014 г.. Мы с участниками Лаборатории 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: 10 минут – самостоятельная разминка, 20 минут – медитация, 25 минут – движение, 25 минут – 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 стоя, с открытыми или закрытыми глазами, с разными фокусами внимания – на дыхании, на ощущениях, на особом отношении к себе. Движение и 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 – медитация и движение – проходят без слов.

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

Последние три года я практикую эту практику регулярно, совместно или в одиночку. В нескольких городах уже существуют регулярные и нерегулярные группы практики. Также есть канал в Telegram – [https://t.me/mdw\\_girshon](https://t.me/mdw_girshon).

Я решил вновь собрать большую часть текстов уходящего 2018 года, чтобы они могли вдохновить вас на свою практику или вообще – вдохновить.

Тексты опубликованы в хронологическом порядке. Кроме сезонных глав там есть циклы, появившиеся на двух интенсивах. Первый – «Море Незвестного» – появился на тренинге по танцу и работе с телом в Чирали, Турция, в начале мая. Второй – «Золото воспоминаний» – на традиционной Dancing&Writing Retreat Lab в конце августа в Подмоскowie. Большая часть текстов написана на регулярных практиках в Москве.

Спасибо тем, что читает!

*Александр Гиришон*

*24.12.2018*

*Ко Панган, Таиланд*

# Божья зима

\*\*\*

Там где небо сливается с морем  
В далекой точке слияния  
Не слышно пения птиц  
Царит тишина безраздельно

Там где небо сливается с морем  
Плывет одинокая лодка  
И лодочник смотрит в море  
А думает смотри в небо

Там где небо сливается с морем  
Мы не можем встретить друг друга  
Там небо – зеркало моря  
А море – зеркало неба  
Я встречусь только с собою  
Я встречусь только с собою

*03.01.18*

\*\*\*

Того, кто рано встает,  
бог награждает тяжелой волной блаженства,

тесным обручем боли и обещанием,  
что мир будет долгим.

Те, кто рано встают,  
проходят сквозь туман  
уходящих снов  
соседей и домочадцев.

Те, кто рано встают,  
хранят тишину утра  
и прячут темноту ночи в свои глаза,  
под тяжелые веки, в наклон головы.

Легкий наклон головы.  
Кланяться тяжести этого дня.  
Знать, что мир будет долгим.

*04.01.18*

\*\*\*

Вместо сердца сделать окно в мир.  
Напиться тишиной в дым.  
Распустить руки-ветви.  
Утонуть в просторе.

Мир может быть существительными:  
море, дерево, человек.



Мир может быть глаголом:  
утонуть, распустить, напиться.

Мир может быть междометиями:  
ух, бля, ой.

Мир может строиться вокруг местоимений:  
я, ты, мы, оно.

Мир может.

Могу-могущество-возможности.  
Слова-ветви вырастают из почвы,  
где перемешаны все дела и все книги.  
Слова-ветви переплетаются с руками-ветвями.  
Прорастают в небо возможностей.

На песке лежат тени ветвей.  
Сквозь них падает свет.  
На песке движутся наши тени.  
Мы можем здесь быть.  
Мы можем.

*10.01.18*

\*\*\*

Мир как чудо и представление.  
Мир как воля и избавление.

Мир как мирра и ладан в ладони.  
Мир как то, что в тебе утонет.  
Также как ты в нем.  
Прямо сейчас дно.  
Прямо сейчас бег  
Волны где-то там в вышине.  
На этом песчаном дне  
Устроились мы вполне.  
И ждем когда в сети нас  
Затащат в божий баркас.  
И скажут: Как хороши!  
Попробуй теперь дыши!

*15.01.18*

\*\*\*

«Какова природа беспричинного блаженства?»  
– спросили меня в Messenger.

«Счастье – это исходная точка, путь  
или конечный пункт?»  
– спросили меня на YouTube.

«Время движется вдоль или поперёк?»  
– спросила Лори Андерсон у Джона Кэйджа.

Продолжайте практиковать! – хором ответили  
все учителя в моей голове,

в моей диафрагме, лопатках, челюсти...  
Продолжайте практиковать!

*17.01.18*

\*\*\*

Моторная лодка наискосок  
От левой брови в правый висок

Проплывает. Море плещется в животе.  
Две птицы, с верхних ветвей слетев,

Скачут в ушах и по волосам  
Вместе с третьей птицей «Я сам».

Тень сомнений лежит на волне,  
По коже плеч и по спине

Дорожки пота и муравьев  
Обходят фразу «Я не готов».

Я не ухожу, я с собой сию,  
Пока по ноге проползает жук;

Но стоит руку разжать одну  
Как сердце катится прямо в волну.

*19.01.18*

\*\*\*

мир касается меня тобой  
взглядом словом ногой  
мир касается меня вами  
словами объятиями горстями  
событий и бытовых сцен  
мир касается меня всем  
трогает мою кожу  
воздухом толпой прохожих  
жидким блаженством в крови  
голосом тихим – пока живи

*07.02.18*

\*\*\*

стена спины делит мир  
на «туда не надо» и «что же это такое?»  
из стены спины  
растут мысли и желание убежать

от вдоха хрустят позвонки  
будто кусочек кости крошится  
под пальцами времени

мир отковыривает от меня кусочки  
разбирает меня части

собирает заново

звук дыхания говорит о других «я»  
столпившихся у гортани

дао не ставшее словами  
шуршит под ногами

мир сдувает с меня пылинки  
бывшие кожей

какая правда имеет смысл? —  
спрашивает облако у солнечного луча

стена спины рушится под напором фактов  
криков о помощи  
дрожи невозможного

мир собирает меня заново  
из других «я»

стена спины  
делит мир  
на «да» и другое «да»

*14.02.18*

\*\*\*

давай притворимся  
что бог – это женщина  
женщина с гневным взглядом  
мать и смерть, две-в-одном

давай притворимся  
что мы ее дети  
непослушные  
сладкие  
единственные

давай представим  
что она уходит  
в лес  
в горы  
уходит совсем

давай сиротливо играть  
как будто она еще здесь  
она еще здесь

27.02.18

\*\*\*

ночей души столько же сколько и дней  
на колесе года распнуты тела идей  
ветренность характерна и для богов и для блядей  
блюстителей не пропускают дальше вестибюля

в ночи души воют волки и ходят овцы  
ягнят загоняют к младенцу в гости  
мир наступает на нас ногой готовься иль не готовься  
над картой повешенного летят опрокинутые стулья

за ночью души наступают политические рассветы  
над лесом страстей пролетает холодный ветер  
в подполье роют проход под язык поэты  
и есть подозрение что море бед само себя обмануло

в попытках связать события в смыслы  
ходят толпами слова, факты и числа  
в реку любви высыпают мандалу из цветного риса  
самая короткая ночь души наверное будет в июле

*14.03.18*

\*\*\*

Боги всегда с нами  
Прячутся в домашних тапочках  
Выглядывают из шкафов  
Качаются на занавесках  
Маленькие  
Почти позабытые боги  
Стучат по ночам  
Выбивая  
Скрижали на крупицах крупы

Для утренней каши  
Надеясь  
Что съев ее  
Я услышу тайный зов  
Но я не люблю кашу  
Утром  
Только кофе  
Поэтому у них нет шанса

21.03.18

*На трагедию в Кемерово*

1

Кто, кроме ангелов может улететь с моих рук?  
Кто, кроме маленьких ангелов  
может парить в сумрачном дымном небе?

Жизнь уходит.  
Внезапно.  
Жизнь никогда не перестает уходить  
и возвращаться.

Слезы и крики внутри – вот они,  
еще не улетевшие ангелы.  
Вот они  
в сумрачном небе.  
Вот они



покидают нас.

2

Не прячь свою боль.

Дай мне взглянуть на нее.

У меня есть такая же.

Нет, другая.

Но они похожи.

Давай посмотрим,

что спрятано в сердце моей боли.

А твоей?

Один и тот же свет

поглощает всех нас.

26.03.18

\*\*\*

мы с тобой придумали бога

из палочек и мерзлой травы

маленького бога

отвечающего за маленькие вещи:

вкусные запахи из соседней пекарни

температуру пола, согретого солнцем

обрывки подслушанных фраз,

говорящих о мире как чуде

мы с тобою придумали бога  
из трех облаков:  
координатора службы доставки  
воспоминаний  
он шутит  
приносит нам  
чужие воспоминания  
а мы признаем их своими

мы с тобою придумали бога,  
очень большого,  
размером с жизнь,  
неповоротливого и хаотичного,  
живого в живом

а потом ты решила придумать бога  
из меня  
назначить спасителем мира  
вершителем твоей жизни  
посмотреть, что получилось  
и свергнуть меня с пьедестала

у тебя получилось  
у тебя хорошо получилось

04.04.18

# Море Незвестного

\*\*\*

Медитирующий не мешает тишине молчать сквозь него.

Танцующий не мешает танцу танцевать сквозь него.

Пишущий не мешает языку говорить сквозь него.

Не мешать.

Быть.

Действовать.

Не мешать.

Мешанина мира наплывает волнами остаточного шума.

Можно заметить как мысли мыслят сами себя.

Пыжятся что-то определить.

Пережевывают бесконечную череду впечатлений.

Думают сами себя без цели и смысла.

Красота мира проникает сквозь кожу и полуприкрытые глаза.

Красота плещется волнами,

перестукивает камнями,

проникает сквозь полуприкрытые ресницы  
утренним солнцем.

Движет формами.

Мурлычет временем.  
Бормочет вечностью.  
Пересыпается песком.

Слова подбирают сами себя.  
Ищут партнеров.  
Устанавливают связи.  
Через ритм и звучание,  
    через знакомые ситуации,  
    через другие слова.

Тишина обнимает меня.  
Сначала незаметно.  
Потом от нее не избавишься.  
Она поселяется колючками на моей одежде.  
Чередой цветов по дороге к морю.  
Тишина обнимает меня все крепче.  
Глубоким сном,  
    лунной дорожкой,  
    прохладной прозрачной глубиной моря.

Пустота бросает меня в объятия мира.  
Прячется за паутиной смыслов,  
переплетением произвольных актов красоты,  
раскрывается легкой улыбкой.

Быть. Действовать. Не мешать.  
Земля подставляет наш берег солнцу.  
Птицы исполняют свою партию в деревенском квартете.



# 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.