

Александр Гиршон

2023

Медитация. Движение.
Письмо

Александр Гиршон 2023. Медитация. Движение. Письмо

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70260142
ISBN 9785006213036*

Аннотация

Эти тексты появились внутри практики «медитация-движение-письмо» в 2023 году. #медитациядвижениеписьмо – простая интегральная практика, соединяющая глубину созерцания, экспрессию в движении и оформление в словах своего опыта. Практика, которая помогает выразить невыраженное, быть с невыразимым и воплощать новое.

2023

**Медитация.
Движение. Письмо**

Александр Гиршон

© Александр Гиршон, 2024

ISBN 978-5-0062-1303-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

© Александр Гиршон, 2024

Created with Ridero smart publishing system

Эти тексты появились внутри практики «медитация-движение-письмо» в 2023 году. «Медитация-Движение-Письмо» – простая интегральная практика, соединяющая глубину созерцания, экспрессию в движении и оформление в словах своего опыта. Практика, которая помогает выразить невыраженное, быть с невыразимым и воплощать новое. Она 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. Мы можем медитировать сидя или лежа или стоя, с открытыми или закрытыми глазами, с разными фокусами (на ощущениях тела, на дыхании, на теме и т.д.). Движение или танец могут проходить под музыку или в тишине (как Аутентичное Движение). Если вы практикуете в группе – танцевальная часть может быть похожа 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. Я практикую #медитациядвижениеписьмо регулярно, совместно или в одиночку. Иногда я собираю часть этих текстов, чтобы подвести поэтические итоги, а та кже для того, чтобы эти тексты могли вдохновить вас на свою практику или вообще – вдохновить.

Удачи нам всем!

Январь 2023

Если мы сможем вынести
Чуть больше любви и свободы
Из этого темного времени
Вынести как друзей из-под бомбежки

Вынести как горькие вести
Вынести как волна выносит на берег
То, что море не может принять
Если мы сможем вынести
Чуть больше любви
Чуть больше свободы
(Неважно как их понимать)
Возможно время вынесет нас
Как пустую раковину на берег
Кто будет слушать в ней
Шум
Внутреннего моря?

7 января

Что если будущее не торопится...
Это мои ожидания
Несутся, не разбирая дороги.
Несутся, падают,
Ломают ноги,
Ломают голову:
Да что такое
Случилось с миром,
Со мною, с нами?
Кто мы сейчас
И кем мы станем?
А будущее не торопится,

Возится со своими делами
И никуда не успевает.

7 января

В начале нового года
Все остается тем же
Кроме внимания к календарю
Кроме моего внимания к свету
Настоящего
Что встречает свет
Будущего
Из будущего
Долетают отдельные слова
Пока невнятные
Непонятно на каком языке
Непонятно кому направленные

Они звучат как ветер
Как крики чаек
И стук ветки в окно
Скажи мне:
Как в это время
Соединять надежду и отчаяние
В новом рецепте?
Как приготовить себя
К другому неизвестному?

Ветер на площадке
Возле Santa Maria Della Salute
На точке
Окруженной
С трех сторон
Морем
Тьмой
И кусочками света
Остается теплым

Будущее кутается
С теплым шарфом
И молчит
С наслаждением

7 января

В присутствии хаоса и красоты
Солнца и холодного ветра
Радости за пределами ожиданий
И непрерывного исчезновения
Мы остаемся теплыми существами
Теплыми сущностями
Способными замереть
Чтобы восхититься или исчезнуть

В присутствии хаоса и красоты
В растянутой на несколько реальностей
Жизни
Среди шепотов поколений
И молчания большинства
Мы остаемся вопросом самим себе
И миру

В присутствии других представителей
Хаоса и красоты
Мы теряемся
В ожиданиях и догадках
Мы теряемся в плодах своей жизни
Мы теряемся в солнце
И холодном ветре
Исчезаем
Во все реальности сразу

18 февраля

Какими-то несказанными словами,
Какими-то невыплаканными слезами
Выложен вечер с темными облаками.
Жизнь продолжается с нами.
Или без нас.

Мы идем по ковру из листьев и ожиданий,

Пыль прошлых «я» стелется под ногами,
Все идеальное рассыпается под руками.
Жизнь продолжается с нами.
Или без нас.

Я готов поделиться с тобой страхами и печалью,
Я назову это временем без обещаний.
Я уверен, что мы ничего не знаем.
Жизнь продолжается нами.
И с нами.
И без нас.

19 февраля

Я обречен на приключения
Вместе с птицами и ветрами,
Мы с тобой такие растения,
Корни которых за облаками.

Мировые сети просят включения,
Кто покажется на экране?
Изображение без тени
Или неразочарованный странник.

Все силы мира, без исключения,
Пользуются твоими дарами.
Смакуем различия и течения

Соединяют миры с мирами.

20 февраля

Пустынные горы обычной жизни
Никто не знает твоей печали, Мария

Спрятана в тени жизни другая жизнь
Между камнями ползет змея твоей печали

Рога луны повернуты вверх
Тьма остается тьмой

Ты умираешь своей смертью
Потому что другой не бывает

23 февраля

в пригрошне праха
уже нет знакомых черт
черные прямоугольники лиц
стоят рядами
мир
(мы его так и не узнали)
подходит к зеркалу и видит

черный прямоугольник
на поверхности которого
туман дыхания

24 февраля

Падшие ангелы

Падшие ангелы нашей природы
Ползают в вязкой глине.
Не получается венец творенья,
Получаются твари и подобия ангелов.

Падшие ангелы
Открывают беззубые рты:
Где наше пение?
Почему оно отдано птицам?

Мокрые перья,
Тяжелые слезы,
Красная глина
Не становится кровью.

Падшие ангелы шепчут:
Господи, почему ты зашил нам веки?
Почему нашему свету нет места
В царстве твоём?

Я оставил вам сердце, —
Шепчут птицы и облака.

25 февраля

Сердце рождается из тонкой вибрации
Голоса что зовет издалека

Жизнь течет рекой меня
Туда и обратно

Между белыми облаками и белыми полями
Тянутся нити от меня к тебе
И обратно

В ритме музыки я сразу узнаю
Ритм сердца

Может ли сердце вместить меня самого?

2—8 марта

*

Между умом и сердцем – запутанный лабиринт,
Пещеры и водопады

Между солнцем и землей – долгая пустота,
Доступная свету

Между тобой и мной – бесконечная тайна,
Прячется во времени

14 марта

Вновь и вновь натываясь на пустоту,
я спрашиваю – ты прекрасна или ужасна?

Ты высосешь жизнь из меня
или мы родим вместе ребенка,
прекрасного и смешного?

Пустота всегда молчит,
всегда ждет,
всегда темна...

14 марта

Обними меня
Не так крепко

Обними меня так
Чтобы никто не исчез
Ни я
Ни ты
Ни мир
Чтобы ничто не исчезло

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.