18+

ТЕКСТЫ 2024 года

АЛЕКСАНДР ГИРШОН

Александр Гиршон

Тексты 2024 года. Медитация-Движение-Письмо

«Издательские решения»

Гиршон А.

Тексты 2024 года. Медитация-Движение-Письмо / А. Гиршон — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-652262-6

Эти тексты появились внутри практики «медитация-движение-письмо» в 2024 году. #медитациядвижениеписьмо — простая интегральная практика, соединяющая глубину созерцания, экспрессию в движении и оформление в словах своего опыта. Книга содержит нецензурную брань.

ISBN 978-5-00-652262-6

© Гиршон А.
© Издательские решения

Содержание

«Мы называем это историей…» 7
Итак 8
Настоящее 9
Будущее 11
«Мы созданы землей, небом и морем…» 12
Что мне делать со своей свободой? 13
«Эта жизнь вре́менная или временна́я?..» 14
«Красота остается с нами…» 15
«Что если тишина приходит незаметно…» 16
«Итак, путь к сердцу и путь сердца…» 17
«Звук прибоя…» 18
«Помоги мне…» 19
«В странном безвременьи путешествия…» 20
«Море всегда мутное после дождя…» 21
«Никак не наберу нужного разгона…» 22
«Море откровения…» 23
«Жизнь держит меня в горсти…» 24
«В самом простом утре…» 25
Попытки собрать заново свой мир 26
«Можно ли начать с неизвестного…» 27
Heart sutras 28
«Зароешься в песок…» 29
«Мои представления о мире и его путях…» 30
Конец ознакомительного фрагмента. 31

Тексты 2024 года
Медитация-Движение-Письмо

Александр Гиршон

Дизайнер обложки Александра Гиршон

© Александр Гиршон, 2025
© Александра Гиршон, дизайн обложки, 2025

ISBN 978-5-0065-2262-6
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Эти тексты появились в практике «Медитация-Движение-Письмо» в 2024 году. «Медитация-Движение-Письмо» – это 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 также для того, чтобы эти тексты могли вдохновить вас на свою практику или вообще – вдохновить.

Другие мои книги (не только поэтические) вы можете найти на странице на сайте издательской системы Ridero.ru. На Telegram-канале @mdw_girshon регулярно появляются новые тексты. А теперь несколько слов о практике, написанных по время нее:

Поэтическое как самоценность

Поэзия рождается из любви. Из любви с языком. Взаимной любви. Из упоения сочетания звуков и смыслов в восхитительный (забавный, поражающий…) узор, сквозь который проступают другие, неясные до этого грани мира. Поэзия рождается из достаточности языка и мира.

Поэтическое – бесполезно. Тексты, что рождаются остаются в книгах и памяти, но они никак не определяют повседневную жизнь. Из любви мужчины и женщины рождаются солдаты и рабочие, криэйторы и менеджеры. Из поэзии рождаются маленькие вспышки.

Поэтическое – вид развлечения. Вид забвения, маркировки интонации, под которой узнаешь своих. Как и музыка, как танец, как и любое искусство.

У поэзии нет внешней цели, она замкнута на себя и маленький круг, освещаемый ее вспышкой. Поэтому поэзия бескорыстна, хрупка и легко отступает. Легко уходит.

Она может вернуться.

Случайно.

Что поменяется в мире, если поэзия потеряет тебя?

Декабрь 2024

«Мы называем это историей…»

Мы называем это историей
Эту последовательность
Блаженства и боли
Эти находки потери смысла
Этот повисший
Вопрос: Доколе?

Итак

Итак они уходят
Не только годы
Не только дни
Не только мгновения
Итак они уходят —
Все проявления
Радости и глупости
Торжества и тупости
Итак они уходят —
Каждое движение
Иллюзия неподвижности
Привычные картины мира
Меняются непрерывно

Итак с этим ничего не поделать
Можно только смотреть и смело
Рыдать по тому, что ушло
Смотреть на воронку прошлого

Итак ты тоже уходишь
Нет того, кто год назад писал другие строки
Ощущение себя сохраняется в потоке
Но не содержания
Я – только привычка и интонация

Итак мы продолжаем
Удерживать себя и тысячу ангелов
На острие иглы времени
Пока клубится туман сожаления
И мир проваливается
В дыру истории
Откуда не возвращаются

Мрачное прошлое
Не обещает светлого будущего.
А что если они
Никак не связаны?

Настоящее

1.
Долгое настоящее
Длится и не кончается
Все остальное уже ушло
Провалилось в прошлое
А настоящее все длится
Все правильно делает

2.
Смотреть на все взглядом
В котором есть только любопытство
Слышать все звуки
И всю тишину
Быть во времени
Внутри времени
Кружиться

3.
Спокойное настоящее
Вмещает в себя
Все беспокойства
Все желания
Все планы и воспоминания
Вмещает
И не колеблется

4.
Я не могу здесь остаться
Я могу остаться в сейчас
Затягивать в него
Планы и воспоминания
Страхи и сомнения
Желания и разочарования
Я остаюсь сейчас
И иногда – здесь

5.
Настоящее – очевидная тайна
Ускользающее безразличие времени
Вы все мои дети
Я всех вас сожру

6.
Разделить
настоящее

новогоднее
лакомство —
время,
которое не повторяется.

7.
Неколебимо и неустойчиво
Текущее
Текучее
Ткущее
Время
Ниточка вьется
Обвивается вокруг тела
Становится то путами
То опорой
То последней петлей
Путеводной нити

Будущее

Бледное будущее
Зимним рассветом
Пробирается под одеяло
Холодит кожу
Гладит вдоль позвоночника

Неясное будущее
Пробирается на террасу
Ползет облаками
Цепляясь за горы
Тает в настоящем

«Мы созданы землей, небом и морем…»

Мы созданы землей, небом и морем.
Немного солнцем.
И немного друг другом.

Что мне делать со своей свободой?

Что мне делать со своей свободой?
Позволять свободно течь слезам.
Следовать за тем, что создал сам.
Не отворачиваться от жизни.

Падать все время и только в сердце.
Знать музыку, что сложнее терций.
Считать космос своей отчизной.

Пусть свобода идет своею дорогой,
Мы окажемся там, где немногие
Бросают пустоте откровенный вызов
Любви.

«Эта жизнь вре́менная или временна́я?..»

Эта жизнь вре́менная или временна́я?
Оберегая
расстояние между собой и смертью
Сохраняя
эту речь за привкус счастья и горя
Чувствуя
как хрустят позвонки
Змея времени переползает
твою жизнь
вре́менную или временну́ю?

«Красота остается с нами…»

Красота остается с нами
Посреди боли
Посреди ужаса
Посреди двух войн
Ничего не меняя
Красота остается с нами

Море подступает к сердцу
Слезы солоны и солнечны
Как и этот день

«Что если тишина приходит незаметно…»

Что если тишина приходит незаметно
Окутывает прибоем
Делает музыку приглушенной
Делает мысли травой на поверхности моря

Что если тишина никогда не бывает полной
Никогда не бывает главной
Прячется в раковинах внутреннего моря
Скользит между словами

Что если тишина становится нами
Мягкими объятиями
Жаркой ночью
Всеми звездами

«Итак, путь к сердцу и путь сердца…»

Итак, путь к сердцу и путь сердца
– это не одно и тоже
Две разные дороги
Но их приходится проходить одновременно

Проходить сквозь сердце
Потоком жизни
Терять берега

Искать прибежища
Больших объятий жизни
Закрывать глаза

Путь к сердцу
Путь с сердцем
Путь сердца
Бусины-сердечки в руках времени

«Звук прибоя…»

Звук прибоя
Запах прокисшего прошлого
Песни невозвращенцев

Утро – каждодневное обещание нового
Постоянное напоминание о начале
Время для того, чтобы открыть глаза

Звуки пилы
Острие настоящего
Беседы о неуловимом

Расположить себя посреди дня так
Будто он никогда не кончится
Длить свое время
Считать это срединным путем

Звуки молотка и прибоя
Вкус меняющегося будущего
Молчание как благодать

Вечер обещает если не приключения то отдых
Возможность развернуться в мир
Где настоящее, прошлое и будущее
Остаются возможностями
Остаются персонажами божественного сна

«Помоги мне…»

Помоги мне
Помоги не сойти с ума
Во тьму отчаяния
Молись за меня поцелуями и объятиями

Помоги мне
Помоги мне вынести самого себя
Из этого моря отчаяния на влажный песок
На влажную поверхность твоей любви

Не спасай меня
Нас уже не спасти
Помоги мне помнить мою мощь

«В странном безвременьи путешествия…»

В странном безвременьи путешествия
В затянувшемся промежутке между тогда и там
В теплых объятиях вечного лета
Я остаюсь собой
Тем же
Другим
Не таким
Собой

«Море всегда мутное после дождя…»

Море всегда мутное после дождя
Как будто слезы не очищают
А затмевают
Затуманивают
Делают невидимым дно
Уф кажется мы выплыли
Но просто не видно дна
И камней
И драгоценностей
И следов других жизней
Не видно дна
И можно не хотеть до него дотянуться
Не достать с самого дна нужные слова
Для этого мира
Для этого утра
Для тебя

«Никак не наберу нужного разгона…»

Никак не наберу нужного разгона
Не найду слова строчки
Чтобы были точны
Чтобы оболочкой
Состояния стали
А они сейчас из праха и пепла
Cinzas de palavras – пеплы слов

Я никак не найду нужную интонацию
Подходящую дню, году, всей жизни,
Всех жизней во всех мирах
Я никак не подберу рифму к этому морю
Свету
Я этому воздуху
Ласковому
Не подберу рифму к ночным запахам
Дурманящим
Не подберу рифму во времени между
Катастрофами
Шоа Буча
Шабат Шахор

Я никак не подберу эти слова
Только раковины и кораллы
Шуршат под ногами
Под волнами
Моря времени
Моря безвременья
Моря памяти
Моря забвения

Нырни!

«Море откровения…»

Море откровения
Маленьких открытий своей правды
Соленой и полупрозрачной

В протяжном шепоте волн
Я слышу голоса других «я»
Мир поворачивается вслед за солнцем
Шепоты продолжаются
Сливаясь с голосами птиц и насекомых
Я прислушиваюсь
К голосам нежности и печали
К голосам беззаботности и боли
Шепоты продолжаются

Море откровения не поражает
А растворяет
Я растворяюсь в правде момента
В соединении
Солнца и трепещущих теней
Голосов на разных языках
Разрывов в ткани времени
Мерцании присутствия

«Жизнь держит меня в горсти…»

Жизнь держит меня в горсти
Нам не выпутаться не спастись
Не протянуть руки
Только взгляд
Паутинки звуки
Все подряд
Обрывки мыслей
Клочья дней
Надежда вышла
Я – за ней
Соблазн дыхания
И пустоты
Чьими богами
Гордишься ты?
Жизнь держит меня в ладошке
Подержи еще немножко

«В самом простом утре…»

В самом простом утре
Есть весь ты
Но не вся жизнь

Я воспринимает себя
В основном
Вне времени

В основном
Как постоянную пульсацию
Боли и наслаждения

Самое сложное утром
Услышать движение внутри
И узнать в нем
Движение времени

Попытки собрать заново свой мир

Мир не собирается заново
Не склеивается привычкой
Ужасы и разломы
Стали уже обычным
Делом. И только в теле
Бродит тоска по счастью
Невыносимой прелести
Растворенья и соучастью

«Можно ли начать с неизвестного…»

Можно ли начать с неизвестного
С незнакомой дорожки
Интонации
Можно ли признать повторение
Частью новой картины
В камнях застревает взгляд
Выстраивать
Сети заботы и сопротивления
Сверкающие осколки старого мира
Не годятся для кинцуги
Никакое золото сердца не склеит их

Граница неба и моря так далека
Слушай как шуршит песок
Это не волна бьется
Это песок отвечает
Слушай как звуки самых разных существ
Заполняют пространство
Мир начинается в этом мгновении
Повторение неизбежно
Как и неизвестное

Heart sutras

Стучать и не достучаться
(Оно продолжает биться)
Молчать и не слышать
(Оно продолжает биться)
Падать и не находить
Ни дна, ни пределов, ни целей
(Оно продолжает быть жизнью)

«Зароешься в песок…»

Зароешься в песок
Такой частью себя
Что хочет прятаться и не шевелиться
Станешь морским насекомым
Напитанным солью и благодатью
Будешь ловить по капле
Пресные слезы неба
Слезы отчаяния и надежды
Дыхание станет стоном
Наслаждения или боли
Дыхание станет звуком
Приглушенным как все морское
Дыхание станет ветром
Теплым и откровенным
Что он тебе расскажет
Пока ты ищешь добычу
Прибежище и надежду
На дне на песке
На мокрой подушке
Слез и земли и моря
Прячешь все что боится
Все что шевелится
Бьется дышит
Ищет живет

«Мои представления о мире и его путях…»

Мои представления о мире и его путях
Тонут в море
В прозрачном тихом море
Мои представления о мире
Уплывают размытым силуэтом большой рыбы

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.