

18+

*Александр Гиршон*

**2025**

**Медитация-Движение-Письмо**

Александр Гиршон

**2025. Медитация –  
Движение – Письмо**

«Издательские решения»

**Гиршон А.**

2025. Медитация – Движение – Письмо / А. Гиршон —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-689407-5

Эти тексты появились внутри практики «медитация-движение-письмо» в 2025 году. #медитациядвижениеписьмо — простая интегральная практика, соединяющая глубину созерцания, экспрессию в движении и оформление в словах своего опыта.

ISBN 978-5-00-689407-5

© Гиршон А.  
© Издательские решения

## Содержание

«Когда закатное солнце...»	6
«Прямо здесь есть развилка...»	7
«Упасть в море дыхания...»	8
«Начинать с неожиданной свежести...»	9
«Я с трудом нащупываю движение...»	10
«Маленькая горькая правда...»	11
Пытаться	12
«Потому что время всегда и одно лишь время...»	13
«Волны настойчиво напоминают...»	14
«Где-то между смыслом и болью...»	15
«Меж позвонками просачиваются...»	16
Увидеть себя	17
Утро	18
«Голоса и звуки мира...»	19
«У будущего...»	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

**2025**

# **Медитация – Движение – Письмо**

**Александр Гиршон**

© Александр Гиршон, 2026

ISBN 978-5-0068-9407-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Эти тексты родились в практике «Медитация – Движение – Письмо».

Практика появилась в 2014 году на лаборатории Dancing&Writing. Мы пробовали разные сочетания письменных и двигательных форматов, и эта последовательность оказалась самой целостной – как будто сложился невидимый прежде пазл.

Название говорит само за себя, но процесс может быть очень разным. Медитировать можно сидя, лёжа или стоя, с открытыми или закрытыми глазами, с разными фокусами внимания – на дыхании, на ощущениях, на теме. Танцевать – под музыку или в тишине, соло или в группе. В группе танцевальная часть может напоминать перформанс или джем. Эти две части проходят без слов.

Этап письма может быть свободным или структурированным. Часто в свободном письме приходят именно поэтические формы – стихи я переживаю как танец со словами.

Я практикую «Медитация – Движение – Письмо» регулярно, один или вместе с другими. Десять лет я собирал часть этих текстов, чтобы подвести поэтические итоги – и чтобы они могли вдохновить вас на свою практику. Или просто вдохновить.

Другие мои книги можно найти на сайте издательской системы Ridero. Также в моих телеграм-каналах регулярно появляются новые тексты.

*Декабрь 2025*

## «Когда закатное солнце...»

Когда закатное солнце  
кажется мягким,  
Как будто ничего не заканчивается,  
Как будто оно уговаривает:  
«Не спеши,  
останься здесь,  
остановись  
в этом мгновении!»

Когда закатное солнце  
Говорит это,  
Я знаю, что оно говорит  
перед своей смертью,  
Потому что завтра  
Будет другой день  
И другое солнце.

– Не спеши,  
Останься здесь,  
Двигайся в этом мгновении  
Вместе со мной!

2.01.25

## «Прямо здесь есть развилка...»

Прямо здесь есть развилка:  
Сдаться мягкости теплого вечера,  
Влажного воздуха,  
Моменту междувременья  
Или продолжить  
Биение беспокойства,  
Чувствовать ритм вопроса  
Как ритм сердца:

*Кто движется в настоящем  
Не сомневаясь в нем?*

*Сомневаясь в прошлом и будущем,  
но не сомневаясь в настоящем?*

*Кто движется в настоящем  
Не сомневаясь в нем?*

2.01.25

## «Упасть в море дыхания...»

Упасть в море дыхания.  
Все живое и неживое  
Дышит рядом с тобой.  
Все живое и неживое  
Озирается по сторонам  
С любопытством и растерянностью:  
*«Куда мы попали  
И продолжаем попадать?  
И продолжаем падать  
В море дыхания,  
В море без дна».*

2.01.25

## «Начинать с неожиданной свежести...»

*В спокойной точке вращения мира  
Т. С. Элиот*

Начинать с неожиданной свежести  
Больше ветра  
Меньше духоты  
И облачное присутствие чего-то  
Неясного  
Приглушенного  
Спрятанного в разнообразии звуков

Солнце обязательно появится  
Просто не сейчас  
Люди продолжают свой бег  
Просто сейчас не здесь

В этой точке  
Мир решил вращаться  
Тобой

2.01.25

## **«Я с трудом нащупываю движение...»**

Я с трудом нащупываю движение,  
Точное движение этого момента мира.  
Жизнь распределяет себя  
Между баррами и пустынными берегами,  
Между ночным ветром и сине-зелеными волнами,  
Между разговорами и объятиями,  
Между войнами и Поясом Ориона.

Версии одного мира множатся.  
Версии одной любви  
Остаются лежать на песке.  
Дышат  
Перед тем, как подняться  
И убежать.

3.01.25

## «Маленькая горькая правда...»

Маленькая горькая правда  
Прячется меж позвонками

Мерцающий свет  
Исчезает на гребне волны

Песок отвечает любым  
Формам движения

Утренние птицы  
Свили гнездо в тишине

*4.01.25*

## Пытаться

Пытаться схватить время.  
Пытаться схватить воду.  
Остаются следы на коже,  
Остается желание схожих  
Встреч, но не расставаний.

Прихотливое время,  
Капризные волны,  
В далекой музыке

Остается остаться  
Движением,  
Не пытаться схватить  
Ни его,  
Ни себя.

*4.01.25*

## **«Потому что время всегда и одно лишь время...»**

Потому что время всегда и одно лишь время  
Потому что на камне не остается следов  
Потому что встречи недолго длятся  
Возвращение не приносит плодов

Но приносит вкус полупустого и сладкого  
Самого себя  
Дома окруженного ночью  
И пением разных птиц  
Далеких звуков  
Такой же неправильной жизни

Потому что время всегда  
везет самого себя  
На заднем сидении байка  
Обнимает себя  
Прячась от ветра  
Потому что времени  
хочется повторится  
Но оно не справляется  
с этой задачей

Повторить себя удастся лишь морю

*5.01.25*

## «Волны настойчиво напоминают...»

Волны настойчиво напоминают:  
«Ты возвращаешься к нам!  
С каждой волной движения  
Ты возвращаешься  
К месту, где можно нырнуть.

С каждым шагом навстречу  
Влаге и темноте  
Ты отпускаешь проверенные  
Способы развернуть  
Жизнь в подобие плана».

Жизнь строится на песке времени,  
На прекраснейшем «ничто»  
В этом сейчас.

*5.01.25*

## «Где-то между смыслом и болью...»

Где-то между смыслом и болью  
Лежат старые листья  
Раковины и кораллы

Где-то между встречей и пониманием  
Подают кофе и рис с изюмом

Мир разворачивается в пространство  
Где еще никто не бывал

Муравьи продолжают перебегать экран  
Надеясь прочитать важные новости

Между действием и названием  
Провалы и пустоты

Взгляд цепляется за далекий корабль  
За желание наконец-то доплыть  
Но нет берегов у этого океана

Где-то между нами проходит время  
Слегка касаясь хвостом  
Гладкой кожи

*6.01.25*

## «Меж позвонками просачиваются...»

Меж позвонками просачиваются  
Теплые воспоминания  
Жизнь разворачивает узоры утра

Ты продолжаешь задавать вопросы  
Потому что тебе не все равно  
Ты продолжаешь спрашивать себя:

*Что поломалось во мне,  
Когда поломался мир?*

*Что лежит разбитыми домами,  
Осколками сбитых ракет и дронов,  
Что лежит на моей земле?*

*Что скрывается за бетоном  
Заползающим в джунгли?*

*Куда движется человек,  
застрявший в деревенской пробке?*

*Время меряется вдоль или поперек?  
Какой из Хаосов побеждает?*

Солнце медленно заходит в бухту  
У него долгий день  
Оно хочет провести его здесь

Взгляд теряется  
В горизонте вероятностей

С вершины горы спускается  
Медленная свобода

7.01.25

## Увидеть себя

Можно ли увидеть себя глазами солнца?  
Залитым золотом формой  
Не имеющей постоянства  
Не имеющей адреса  
Гражданства  
Забывшей зачем говорить

Можно ли увидеть себя глазами моря?  
Непрерывной пульсацией  
Желания и разочарования  
Глубиной  
Полной тишины

Можно ли увидеть себя глазами другого?  
Невозможной реальностью  
Взглядов и прикосновений  
Ко всем мирам

8.01.25

## Утро

Глубокое разочарование  
В человеческой цивилизации  
Неотделимо от благодати  
Тихого утра

Мир танцует на краю пропасти  
Пока мы занимаемся  
Своими маленькими жизнями  
Обсуждая красоту и боль

Внимание расправляет пространство  
И едва слышна музыка  
Ты напеваешь чуть слышно  
Молитву о погребенном сердце

*9.01.25*

## «Голоса и звуки мира...»

Голоса и звуки мира  
Иногда звучат не вовне  
А внутри меня

Колоколом тревоги  
Песней спрятавшейся птицы  
Перезвоном рождественских колоколов  
Сиреной скорой помощи  
Которая едет не к нам

Голоса и звуки мира  
Не существуют отдельно  
От меня и всех остальных

Каждого  
Кто приходит и уходит  
Сменяя друг друга  
У ворот  
За которыми нет ответов  
Но вопросы становятся громче

*Что ведет нас?  
Что может вести  
Кроме притяжения сердца?*

9.01.25

## «У будущего...»

У будущего  
Кончились силы и время  
Заботиться о тех,  
Кто не заботится о себе  
Как части мира.

Будущее свернулось в клубок  
И тихо стонет в углу  
Под оранжевым плодом.

Я хочу предложить ему чай,  
Подаренный друзьями;  
Потому что непросто найти  
Хороший чай в путешествиях.

Мы с будущим путешествуем,

## **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.