

#МЕДИТАЦИЯ

#ДВИЖЕНИЕ

#ПИСЬМО

9102

АЛЕКСАНДР ГИГОРЕВ

Александр Гиршон 2019

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48819203
ISBN 9785005082718*

Аннотация

Поэтические тексты из практики #медитациядвижениеписьмо, написанные в 2019 г. Я практикую #медитациядвижениеписьмо регулярно, совместно или в одиночку. В конце года я собираю часть этих текстов, чтобы подвести поэтические итоги года, а также для того, чтобы эти тексты могли вдохновить вас на свою практику, или вообще – вдохновить.

Содержание

О практике	7
«Движение здесь и сейчас...»	10
«Капля, скользящая по спине...»	12
«Оставить ветер и много воздуха...»	13
«Бог вытаскивает меня за плечи...»	15
«Празднование...»	17
«Господи, спасибо...»	19
В ожидании тайфуна Пабук	20
«Море мягко перекачивает меня...»	22
«Оставлять следы на песке...»	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

2019

Александр Гиршон

© Александр Гиршон, 2019

ISBN 978-5-0050-8271-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Эти тексты появились в 2019 г. внутри практики «медитация-движение-письмо». #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.

Практика #медитациядвижениеписьмо 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

те вы в группе или самостоятельно. В московской открытой группе практики у нас сложилась такая структура: самостоятельная разминка, 25 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 (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. В конце года я собираю часть этих текстов, чтобы подвести поэтические итоги года, а также для того, чтобы эти тексты могли вдохновить вас на свою практику или вообще – вдохновить.

Поскольку я хотел собрать тексты года, начиная с того места, где закончился предыдущий сборник, то сюда включены некоторые тексты декабря 2018 г. И не включены тексты декабря 2019. Это не все тексты, которые я написал в 2019 году, больше текстов вы можете найти на моем Telegram-кана-

ле @mdw_girshon. Также в 2019 году я записал аудио-версии некоторых текстов этого сборника, их вы можете найти на моей странице на Soundcloud.com

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.

Александр Гиришон

28.11.2019

Москва

О практике

Этот текст появился на одном из Интенсивов интегрального танца.

Медитация, движение и письмо объединяются двумя вещами. Одна из них – непредсказуемость. Мы не знаем, как именно будет проходить медитация, какие переживания развернутся, сколько покоя или беспокойства мы обнаружим, сколько внимательности или сложностей со внимательностью...

Мы не знаем, каким будет танец, потому что импровизация – это принципиальная открытость будущему, наслаждение неопределенностью и тем, что появляется из неё; танец, который создает сам себя и постоянно присутствующий риск не найти этот самый танец.

Мы не знаем, как мысли, образы и слова будут складываться в текст, найдем ли мы ритм, интонацию, настроение или провалимся в хаос, пропитанный недовольством. Потому что не только мы ищем, но что-то из глубины языка охотится за нами. Просто у него сегодня может быть выходной.

Итак, непредсказуемость, неопределённость результата, неизвестность будущего: вот одна вещь, которая объединяет эти разные практики и разные модальности опыта.

Что же помогает выдерживать эту неопределённость?

Вторая история, которая может соединять эти три этапа практики, одновременно более понятна, но эта понятность не всегда помогает. Эти практики может объединять... любовь.

Любовь к медитации. Немного непривычно говорить об этом, но готовность садиться вновь и вновь в одну и ту же позу, возможность встретиться с тонким расширяющимся пространством блаженства, обнимающим непрерывный поток переживаний, ясность внимания, наводящая резкость на внутренние и внешние реальности, – все это можно также назвать любовью.

Танец и движение... некоторые знают, что танец – это эротическое переживание в чистом виде, в том виде, когда само существование занимается любовью с самим собой, бог и богиня внутри меня переживают миллиардный медовый месяц; музыка, поток и форма переплетаются друг с другом; кожа целует воздух, пока обратная сторона кожи целует мышцы.

Слова могут быть любимы, слова могут быть источником наслаждением, *braingasm* и *eargasm* сливаются в *wordgasm*, текст рождается из неизвестности и я отпускаю его в мир, подержав за ручки первое время... Есть слова рожденные из страдания, есть слова, рожденные из необходимости и есть слова рожденные просто так, из любви к ним.

Я знаю, что уже вступил на сомнительную почву, используя слово любовь в его безудержной многозначности, но я

тут еще немного постою, покачаюсь между смыслами. В этом соединении неопределенности и любви есть и риск и благодать; благодать оказаться не только более живым, не только настоящим, но ясным и слышимым собой и миром, а также риск никуда не прийти. Но этот риск мы разделяем вообще со всеми. Поэтому лучше рисковать. Ради любви и смысла.

«Движение здесь и сейчас...»

Движение здесь и сейчас
Может быть только медленным.
Протяжным.
Протяженным.
Растянутым поперек времени,
Растянутым между минутами,
Между пальцами рук, ног и деревьев,
Вытянутым вдоль утра и шума волн,
Скрученным вокруг россыпи ракушек.

Из движения приходит прикосновение
К какому-то из самих себя,
Легкое прикосновение утра к самому мне.
Утро касается обещанием жаркого дня,
Светом и тишиной, разбросанными по небу и песку.
Волна дышит справа и слева.
Снова справа и дальше слева,
Пока разбираешься со своим одним дыханием.

Купол диафрагмы теснее купола неба,
Поэтому помогает только замедление.
Под куполом диафрагмы
Затаились дыхания и голоса,
Не нашедшие формы.

Они выглядывают из волн дыхания,
Из складок кожи и сна,
Озираются по сторонам,
Но не подают вида,
Не подают знака,
Остаются не видны,
Неочевидны,
Непонятны,
Прячутся в складках мыслей,
Лишь иногда выдавая свое присутствие
Ненужной дрожью.

Утро расправляет морщины сна.
Потягивается облаками.
Поднимается на цыпочки.
Утро – точка равновесия.
Ночь убрала завесу
И теперь день
Может скатиться в любую сторону,
К любому самому себе.

21.12.18

Ко Панган, Таиланд

«Капля, скользящая по спине...»

Капля, скользящая по спине,
Говорит, что у жизни вопросы ко мне
И всего один ответ: Да.

Капля, скользящая по стеклу,
Говорит, что все мы идем к теплу
И на все вопросы ответ: Да.

Капля, падающая в волну,
Забывает снова вопрос: Почему?
В этой капле предел и ответ уму
Да, сегодня я все пойму,

Только ответ останется: Да.

25.12.18

Ко Панган, Таиланд

«Оставить ветер и много воздуха...»

Оставить ветер и много воздуха
Немного людей и побольше воды
Если в книге жизни много воды
Значит вы сейчас на море
Значит можно непрерывно топить
Корабли взглядов и мировоззрений
Теорий и построений
Стать пиратом своего взгляда
Оставить на вечер полбутылки рома
И птицу поющую колыбельную
Хриплым посвистом

Оставить много неба и место
Где негде укрыться
Стоять обнаженным
Для ветра и волн
Так даже лучше
Переходить все время
Границу собственной кожи
В любых направлениях
Контрабандой ввозить иллюзии
Отдельности и в обратную сторону
Галлоны единства

Оставить изобилие звуков
Непрерывное извлечение
музыки из пустоты
Непрерывные разговоры за ромом
Непрерывные переходы цвета
От волны к волне
От жизни к жизни
От свободы к свободе
От и от
Оставим ветер и много воздуха
Им самим

25.12.18

Ко Панган, Таиланд

«Бог вытаскивает меня за плечи...»

Бог вытаскивает меня за плечи
Из воды тяжелой соленой,
Отдирает чешую,
Смотрит в глаза:
– Ты теперь не рыба,
Ты можешь сказать!

Бог пролетает с черными крыльями
В семь сантиметров,
Накрывает море своей тишиной.
Только слышно,
Как переворачивается сердце
К небу вместе со мной.

Бог проплывает мимо на лодке,
Машет свободной от руля рукой,
Смотрит за горизонт
Событий возможных,
Сплевывает в волну
Благодати сок.

Бог проходит мимо по пляжу.
Такой красивый,
С бородой ухоженной,

Говорит: «Шалом!
Оставайся с миром!
С миром в душе и под кожей».

Бог смотрит моими и твоими глазами
На творения и что из них получилось.
Трепещет и удивляется,
Надевает черные крылья.

28.01.18

Ко Панган, Таиланд

«Празднование...»

Празднование
растворяет отметины
на теле времени.
Мысли цепляются
за звуки родной
и не очень речи.
Сегодня тот самый случай,
когда переплетаются
потери и приобретения.

Мир предстает подарком
и одновременно дырой.
Выкрикиваешь как благодарность
долгое и протяжное ой!

Кидаешь камешек жизни
и ждешь, что достигнет дна
неповторимая,
твоя,
одна.

А она облаком
меняет форму
в прозрачном

бесконечном
пустом
куполе
земного дома

Празднование
стирает отметины.
Время бежит волнами.
Мир может стать подарком
себе – незнакомому.

30.12.18

Ко Панган, Таиланд

«Господи, спасибо...»

Господи, спасибо,
что сделал все одинаковым:
воду и воздух одной температуры,
солнце и дождь в один день,
мужчину и женщину
из двух ребер одного инопланетянина.

Господи, спасибо,
что сделал все одного вкуса:
вкуса спелого манго
с горьковатыми островками тления,
вкуса соленой крови
и соленой воды
и соленого понимания,
вкуса любви,
которая всегда возвращается
из ниоткуда.

Господи, спасибо,
что все сделал из одного материала:
из своего дыхания и сердца.

31.12.18

Ко Панган, Таиланд

В ожидании тайфуна Пабук

Краски сгустились вокруг серого.
Жизнь сгустилась в ближайшем будущем.
Жизнь сгустилась в неизвестном,
не-здесь и не-сейчас.

Тебе можно вернуться! – говорю я,
стараясь не напугать самого себя.
Тебе можно вернуться в этот шум и ветер,
в эту постоянную неудовлетворенность
с редкими просветами счастья.
Тебе можно вернуться на этот берег.
на мягкий влажный песок;
к этому псу-ветру,
облизывающему плечи.

Тебе можно быть никакой,
какой угодно,
ты никогда не спрашивала разрешения.
Не прячься,
возьми меня в свои ладони,
бросай меня в этот ветер,
в эту волну,
в это сейчас.
Бросай меня здесь.

3.01.19

Ко Панган, Таиланд

«Море мягко перекатывает меня...»

Море мягко перекатывает меня,
Качает, убаюкивает.
Я захлебываюсь его объятиями.
Мычу, уткнувшись в его живот.

Мама, рожай меня все время!
Рожай меня в этот обжигающий воздух!
Заставь открыть полуслепые глаза!
Я – песочный щенок твоего помета.
Я снова и снова кусаю твои сосцы.

Море проглатывает меня без остатка.
Разбирает на жидкости и тонкие нити.
Нити тянутся между светом и светом.
Мама, качай меня!
Рожай меня!
Убивай!

6.01.19

Ко Панган, Таиланд

«Оставлять следы на песке...»

Оставлять следы на песке.

Оставлять десятки недописанных строк.

Оставлять разговоры, что не состоялись;

Любови, что прошли стороной.

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.