Buddha In Blue JeansAn Extremely Short Simple  
Zen Guide to Sitting Quietly  
by  
Tai Sheridan

Будда в синих джинсахОчень короткое и простое

дзен руководство о том,

как спокойно сидеть

от

Тая Шеридана

**Посвящение**

*Великой тишине…*

*Слушайте звук тишины…*

**Пол Саймон**

**Содержание**

*Введение*

*Сидеть спокойно*

*Уход за телом*

*Примите свои чувства*

*Дайте простор мыслям*

*Боль естественна*

*Будь собой*

*Живи каждым моментом хорошо*

*Любовь без разбора*

*Слушайте других*

*Удивляться*

*Удивляться*

*Живи с благодарностью*

*Не навреди*

*Польза жизни*

*Желание мира*

*Об авторе*

**Введение**

Это очень короткая, простая и прямолинейная книга.

Это универсальное руководство по практике спокойно сидеть и быть собой, что равносильно тому, чтобы быть Буддой. Спокойное сидение может научить вас многим способам принимать жизнь, встречать боль, стареть изящно и умирать без сожаления.

Я написал эту книгу по одной причине: чтобы побудить вас сидеть спокойно каждый день.

Пожалуйста, наслаждайтесь быть Буддой в синих джинсах: человеком присутствия, открытости, любви и пользы.

*Тай Шеридан*

*Кентфилд, Калифорния, 2011 г.*

**Сидеть спокойно**

Это самая важная практика дзен.

Это учебный класс для мудрой и доброй жизни.

Сидите где угодно и молчите: на диване, кровати, скамейке, внутри, снаружи, прислонившись к дереву, у озера, у океана, в саду, в самолете, в офисном кресле, на полу, в вашей машине. Подушки для медитации тоже подойдут.

Садитесь в любое время: утром, ночью, одну минуту, три года.

Носите то, что на вас надето. Расслабьте талию, чтобы живот мог двигаться вместе с дыханием.

Сядьте максимально расслабленно. Расслабляйте мышцы перед началом и во время сидения.

Сядьте с прямой спиной, но не напряженной. Держите голову прямо, по уровню ушей.

Соблюдайте все медицинские условия. Принимайте только ту позу, которую вы можете принять. Все доступные Вам позы подойдут для этого. Делайте то, что вы можете.

Держите глаза слегка открытыми и не сфокусированными. Их закрытие сделает вас сонным, а иногда и занятым. Открыв их широко, вы будете заняты.

Дышите естественно через нос. Наслаждайтесь дыханием. Почувствуйте свое дыхание. Следите за своим дыханием. Станьте своим дыханием.

Будьте как мурлыкающая кошка. Следите за своим дыханием, как будто это океанские волны, приходящие и уходящие.

Когда вы отвлечетесь, вернитесь к самому простому и основному жизненному опыту — своему дыханию.

Вот и все. Нет веры. Нет программы. Нет догмы. Вам не обязательно быть буддистом. Вы можете принадлежать к любой вере, религии, расе, национальности, полу, семейному положению или способностям.

Просто сядьте спокойно, соединитесь со своим дыханием и обратите внимание на то, что происходит. Так Вы познаете сущность вещей.

Делайте это, когда захотите. Вы сами решаете, сколько вам достаточно. Если вы будете делать это каждый день, оно проникнет в ваши кости.

Пожалуйста, наслаждайтесь сидением в тишине!

Единственный способ научиться сидеть спокойно — это делать это.

**Уход за телом**

Ваше тело – это ваша жизнь. Пожалуйста, позаботьтесь об этом.

Обитайте в своем теле. Живите нежно внутри него. Станьте с ним лучшими друзьями.

Как можно меньше вредите своему телу. Вы будете удивлены тем фактом, что вы не связаны со своим телом. Этому нужно обучаться на протяжении всей жизни.

Спите хорошо и достаточно. Ешьте хорошо и не слишком много. Достаточно двигайтесь и растягивайтесь. Примите и позаботьтесь о своих медицинских показаниях.

Вы знаете, что нужно вашему телу, чтобы быть здоровым и живым.

Пожалуйста, наслаждайтесь заботой о своем теле!

*Вы научитесь этому, сидя в тишине.*

**Примите свои чувства**

Ваши чувства — это реакция вашего сердца и инстинкта на мир.

Все, что вы чувствуете, это нормально. Чувства могут быть трудными. Примите свои чувства.

Иногда вы можете доверять им как честным ответам людям и событиям. Иногда им нельзя доверять, это реакции на людей и события. Продолжайте разбирать это.

Ваши чувства подскажут вам, что вам действительно нужно. Научитесь снисходительно относиться к своим неудовлетворенным потребностям.

Пожалуйста, спросите, что вы хотите. Уважайте право каждого сказать «да» или «нет» вашим потребностям. Откажитесь от эгоцентризма, насколько это возможно.

Пожалуйста, наслаждайтесь своими чувствами!

*Вы научитесь этому, сидя в тишине.*

**Дайте простор мыслям**

Ваши мысли — это только ваши мысли.

Они не ваша жизнь. Это ваши мысли. Создайте в своем воображении комнату размером с небо. Ваши мысли могут быть облаками, которые проплывают сквозь них.

Некоторые ваши мысли ясны. Какие-то ваши мысли мутные. Вера — это просто мысль. Открытый разум не привязан к мышлению или вере.

Мысли могут быть тюрьмой. Наблюдая за тем, как они приходят и уходят, вы позволяете себе освободиться, и таким образом понять игру вселенной.

Пожалуйста, наслаждайтесь наблюдением за вашими мыслями, которые приходят и уходят!

*Вы научитесь этому, сидя в тишине.*

**Боль естественна**

Боль является естественной частью жизни. Научитесь принимать это. Научитесь заботиться об этом как можно лучше.

Уменьшите количество жалоб. Уменьшите эгоцентризм вокруг боли. У всех есть боль.

Вдохните и расслабьтесь в боли, насколько это возможно.

Пожалуйста, примите естественную боль!

*Вы научитесь этому, сидя в тишине.*

**Будьте собой**

Не тратьте свою жизнь на то, чтобы стать кем-то другим.

Не тратьте свою жизнь на то, чтобы оправдать свои ожидания.

Не тратьте свою жизнь на подражание другим.

Не тратьте свою жизнь впустую, живя ожиданиями других людей.

Не тратьте свою жизнь на зависть к другим людям.

Будьте подлинными. Будьте искренними. Будьте реальными. Будьте собой.

Вы выиграли в лотерею, вы родились.

Вы выиграли в лотерею, вы это вы.

Вы Будда в синих джинсах.

Наслаждайтесь собой!

*Вы научитесь этому, сидя в тишине.*

**Наслаждайся каждым моментом жизни**

Настоящий момент это все, что у вас есть. Прошлое — это память. Будущее – это желание. Настоящий момент - реальность.

Продолжайте возвращать себя в настоящее. Подключитесь к своему телу прямо сейчас. Подключитесь к земле сейчас.

Подключитесь к этому месту сейчас. Подключайтесь к людям прямо сейчас. Подключайтесь ко всему, что находится перед вами сейчас.

Наслаждайтесь, проживая каждое мгновение хорошо!

*Вы научитесь этому, сидя в тишине.*

**Любовь без избирательности**

Любовь без избирательности. Это Большая Любовь. Объект вашей любви не имеет значения. Вы любовь.

Любите красивые вещи и так называемые уродливые вещи. Любите знакомые вещи и незнакомые вещи. Любите людей, которые вам нравятся и не нравятся. Океан любви течет повсюду на этой планете.

Все во вселенной — это вы. Любить все значит любить себя. Любить себя значит любить все.

В мире любви нет стен.

Наслаждайтесь любовью без избирательности!

*Вы научитесь этому, сидя в тишине.*

**Слушайте других**

Слушание других подтверждает их, благословляет их, связывает вас с ними и позволяет вам гармонировать с ними.

Слушайте без повестки дня. Слушайте без ожиданий.

Слушайте слова. Прислушайтесь к опыту, стоящему за словами.

Прислушайтесь к позам и выражениям тела. Прислушайтесь к эмоциональному тону.

Слушайте, не принимая это на свой счет.

Слушание выводит вас из лагеря эгоизма. Слушание — это доброта.

Приятно слушать других!

*Вы научитесь этому, сидя в тишине.*

**Удивляться**

Каждое мгновение — сюрприз.

Все, что происходит, является неожиданностью. Каждый опыт свежий.

События — это не ваши представления о них. Встречайте мир без ожиданий.

Наслаждайтесь удивлением!

*Вы научитесь этому, сидя в тишине.*

**Чудо**

Мир это чудо.

В чуде всё связано.

В чуде вы открыты.

В чуде вы свободны.

В чуде вы счастливы.

Наслаждайтесь чудом!

*Вы научитесь этому, сидя в тишине.*

**Живите с благодарностью**

Вам подарили жизнь.

Будьте благодарны за этот удивительный подарок.

Всё сущее это подарок.

Будьте благодарны за все.

Наслаждайтесь жизнью с благодарностью.

*Вы научитесь этому, сидя в тишине.*

**Не навреди**

Делайте все возможное, чтобы не навредить.

Вред случается, потому что мы люди.

Прощайте другим их зло.

Простите себя, когда причиняете вред.

Продолжайте делать все возможное, чтобы не навредить.

*Вы научитесь этому, сидя в тишине.*

**Польза жизни**

Отдайте себя жизни.

Отдайте себя семье.

Отдайте себя обществу.

Отдайте себя другим.

Отдайте себя творчеству.

Отдайте себя земле.

Отдайте себя человечеству.

Отдайте себя духовности.

Отдайте себя тому, что имеет значение.

Приносить пользу всю жизнь и приносить счастье.

Наслаждайтесь жизнью с пользой!

*Вы научитесь этому, сидя в тишине.*

**Желание мира**

Пусть все существа будут счастливы!

Да будут все существа едины!

Пусть все существа будут мирными!

**Об авторе**

Поэт Тай Шеридан — дзен-священник линии Сюнрю Судзуки. Он тренировался в Сан-Франциско Дзен Центр, Дзен-центр Дхарма Око, Дзен-центр Беркли, Дзен Сердце Сангха и Сёгаку Дзен институт. Он специализируется на преобразовании древних буддийских и дзенских текстов в доступные и вдохновляющие стихи.

**Связаться с Таем**

website / http://www.taisheridan.com  
email / <mailto:taisheridanzen@gmail.com>

**Автор перевода:**

Копшев Юрий

**Оригинал текста:**Buddha In Blue JeansAn Extremely Short Simple  
Zen Guide to Sitting Quietly  
by  
Tai Sheridan

http://www.taisheridan.com

Published by Tai Sheridan at Smashwords  
Copyright 2011 Tai Sheridan  
Smashwords Edition, License Notes  
Thank you for downloading this free eBook. You are welcome to share it with your friends. This book  
may be reproduced, copied and distributed for non-commercial purposes, provided the book remains in  
its complete original form. If you enjoyed this book, please return to Smashwords.com to discover  
other works by this author. Thank you for your support.