

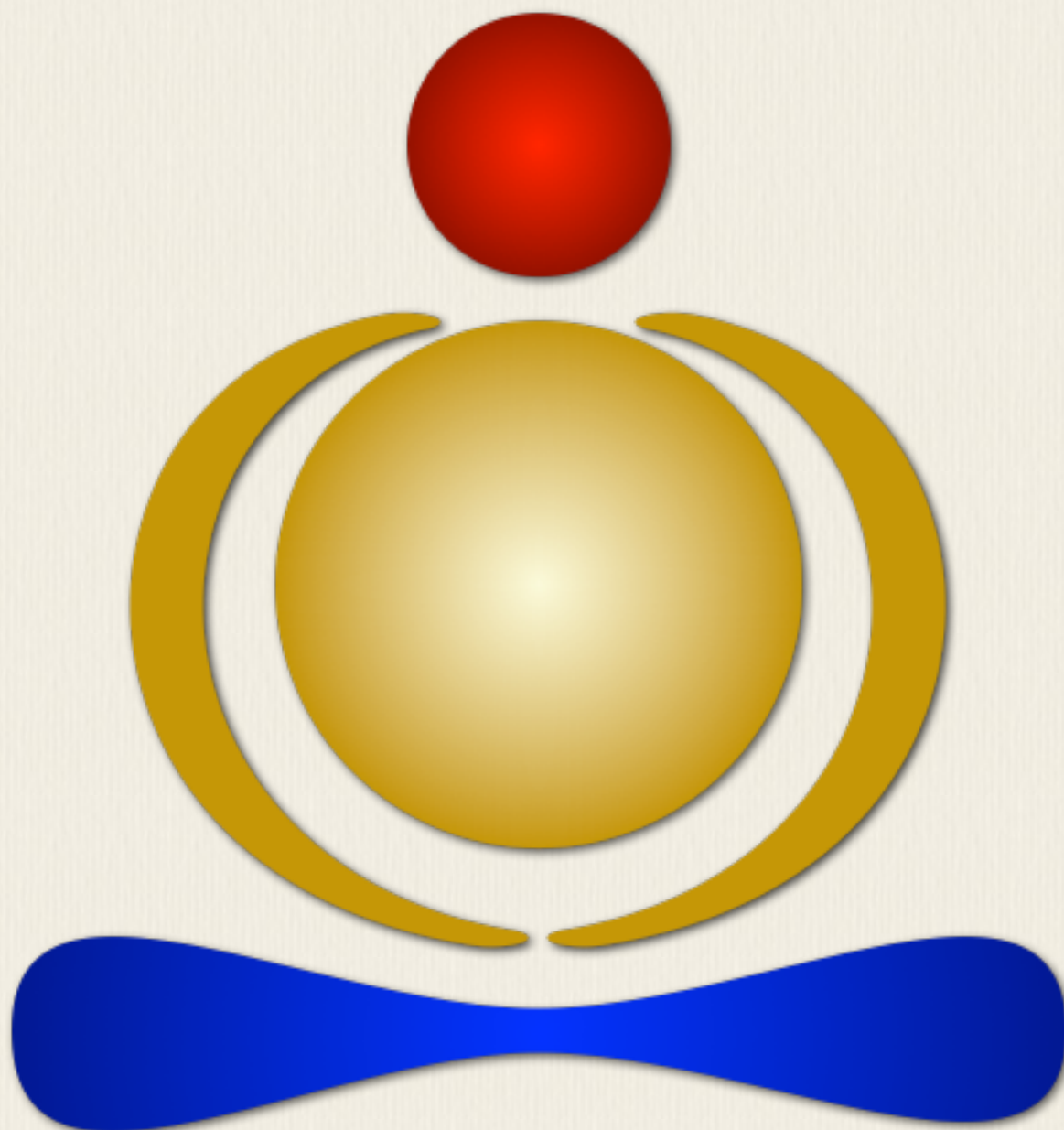


Budda

w niebieskich dzinsach



TAI SHERIDAN



Buddha In Blue Jeans

© Copyright 2011 [Tai Sheridan](#)

Za zgodą Autora tekst przetłumaczył i opublikował [Krzysztof Wysocki](#)

Proszę, czerp radość z dzielenia się tą książką
ze swoimi przyjaciółmi i znajomymi.

Przekazuj ją w całości, nie oczekując zapłaty.

Dedykacja

Dedykuję

Wielkiej Ciszy

Wstuchaj się w brzmienie ciszy

Paul Simon

Wstęp

To jest bardzo krótka, prosta i bezpośrednia książka.

Stanowi uniwersalny przewodnik po praktyce siedzenia w ciszy i bycia sobą, co jest równoznaczne z byciem Buddą. Siedzenie w ciszy może nauczyć cię wielu sposobów akceptacji życia, stawiania czoła bólowi, starzenia się z wdziękiem i umierania bez żalu.

Napisałem tę książkę z jednego powodu: aby zachęcić cię do codziennego siedzenia w ciszy.

Ciesz się byciem Buddą w Niebieskich Dżinsach: osobą obecną, otwartą, kochającą i pożyteczną.

Tai Sheridan
Kentfield, Kalifornia 2011



Usiądź w ciszy

To jest najważniejsza praktyka Zen.

To jest sala nauki
mądrych i dobrego życia.

Usiądź gdziekolwiek i nic nie mów:
na kanapie, łóżku, ławce, wewnątrz lub na zewnątrz,
opierając się o drzewo, nad jeziorem, oceanem,
w ogrodzie, samolocie, biurowym fotelu,
na podłodze albo w samochodzie.
Poduszki do medytacji też są okej.

Usiądź kiedykolwiek: rano, wieczorem,
na minutę albo na trzy lata.

Nie musisz się przebierać.
Poluzuj tylko pasek, żeby twój brzuch
mógł swobodnie poruszać się wraz z twoim oddechem.

Odpręż się na tyle, na ile to możliwe.
Rozluźnij mięśnie
i utrzymuj je cały czas w tym stanie.

Usiądź z plecami wyprostowanymi, ale nie napiętymi.
Trzymaj głowę prosto, nie przechylając jej na boki.

Miej na uwadze swój stan zdrowia.
Przyjmij taką pozycję, która ci nie szkodzi.
Wszystkie pozycje są dobre.

Rób tylko to, co możesz.

Miej oczy lekko uchylone, ale nie skupiaj na niczym wzroku.
Zamykając je będziesz przywoływał senność, czasem pobudzenie.
Otwierając je szeroko będziesz podtrzymywał stan pobudzenia.

Oddychaj swobodnie przez nos.

Ciesz się oddychaniem.

Poczuj swój oddech.

Obserwuj swój oddech.

Stań się swoim oddechem.

Bądź jak mruczący kot.

Podążaj za swoim oddechem niczym za falami oceanu,
które napływają i odpływają.

Kiedy coś cię rozproszy,
powrót do najprostszego
i najbardziej podstawowego doznania
świadczącego o tym, że żyjesz,
do swojego oddechu.

To wszystko.

Żadnych wierzeń.

Żadnych planów działania.

Żadnych dogmatów.

Nie musisz być Buddystą.

Możesz wyznawać dowolną wiarę, religię,
reprezentować dowolną rasę, narodowość, płeć
i stan cywilny, posiadać dowolne zdolności.

Po prostu usiądź w ciszy,
połącz się ze swoim oddechem
i zwróć uwagę na to,
co się wydarza.
Nauczysz się wielu rzeczy.

Praktykuj wtedy, kiedy czujesz taką potrzebę.
To ty decydujesz, ile ci wystarczy.
Praktykując codziennie sprawisz, że wejdzie ci to w krew.

Proszę, czerp radość z siedzenia w ciszy!

Praktyka jest jedyną metodą nauki siedzenia w ciszy.



Opiekuj się swoim ciałem

Twoje ciało jest twoim życiem.
Proszę, opiekuj się nim dobrze.

Zamieszkaj w swoim ciele.
Żyj delikatnie w jego wnętrzu.
Zaprzyjaźnij się z nim.

Staraj się nie ranić swojego ciała.
Zdziwisz się, jak bardzo
nie jesteś połączony
ze swoim ciałem.

Uczyć się tego będziesz przez całe życie.

Śpij dobrze i wystarczająco długo.
Jedz dobrze, lecz nie przejadaj się.
Ruszaj się i rozciągaj tyle, ile trzeba.

Zaakceptuj i zajmij się
swoimi problemami zdrowotnymi.

Sam wiesz najlepiej, czego potrzebuje twoje ciało,
żeby być zdrowym i silnym.

Proszę, czerp radość z opiekowania się swoim ciałem!

Nauczysz się tego siedząc w ciszy.



Zaakceptuj swoje uczucia

Twoje uczucia są odpowiedzią na świat,
którą dyktuje ci twoje serce i intuicja.

Wszystko, co czujesz, jest okej.
Uczucia mogą być trudne.
Zaakceptuj swoje uczucia.

Czasami możesz im ufać
jako uczciwym odpowiedziom na ludzi i zdarzenia,
a czasami nie,
gdy są tylko odruchowymi reakcjami.
Bądź świadom różnicy.

Twoje uczucia powiedzą ci,
czego naprawdę potrzebujesz.
Naucz się okazywać łaskę
swoim niezaspokojonym potrzebom.

Grzecznie proś o to, czego pragniesz.
Uszanuj prawo każdego do odpowiedzenia
tak lub nie na twoje potrzeby.

Odrzuć egoizm
na tyle, na ile to możliwe.

Proszę, czerp radość ze swoich uczuć!

Nauczysz się tego siedząc w ciszy.



Zrób miejsce swoim myślom

Twoje myśli są tylko twoimi myślami.

Nie są twoim życiem.

Są twoimi myślami.

Zrób im miejsce tak duże,
jak niebo w twoim umyśle.

Niech twoje myśli suną po nim
niczym obłoki.

Niektóre z nich są jasne.

Inne – zamuśnione.

Wiara jest tylko myślą.

Otwarty umysł nie jest przywiązany
ani do myślenia, ani do wiary.

Myśli mogą być więzieniem.

Obserwując je, jak przychodzą i odchodzą,
otworzysz sobie drzwi do wszechświata.

Proszę, czerp radość z obserwowania,
jak twoje myśli przychodzą i odchodzą!

Nauczysz się tego siedząc w ciszy.



Ból jest naturalny

Ból jest naturalną częścią życia.
Naucz się go akceptować.
Naucz się zajmować nim
najlepiej, jak potrafisz.

Ogranicz narzekanie.
Ogranicz związany z nim egoizm.
Każdy doświadcza bólu.

Oddychając i odprężając się
ogarnij i przeniknij ból
najlepiej, jak potrafisz.

Proszę, zaakceptuj naturalny ból.

Nauczysz się tego siedząc w ciszy.



Bądź tym, kim jesteś

Nie marnuj życia
próbując stać się kimś innym.

Nie marnuj życia
próbując przeskakiwać poprzeczkę,
którą ci ustawiono.

Nie marnuj życia
naśladowując innych.

Nie marnuj życia
spełniając oczekiwania innych ludzi.

Nie marnuj życia
zazdroszcząc innym ludziom.

Bądź autentyczny.
Bądź prawdziwy.
Bądź rzeczywisty.
Bądź sobą.

Wygrałeś los na loterii: urodziłeś się.
Wygrałeś los na loterii: ty to ty.

Jesteś Buddą w Niebieskich Dżinsach.

Czerp radość z bycia sobą!

Nauczysz się tego siedząc w ciszy.



Przeżyj dobrze każdą chwilę

Teraźniejszość jest wszystkim, co masz.

Przeszłość to pamięć.

Przyszłość to życzenie.

Tylko teraźniejszość jest czymś rzeczywistym.

Stale powracaj do teraźniejszości.

Połącz się teraz ze swoim ciałem.

Połącz się teraz z ziemią.

Połącz się teraz z tym miejscem.

Połącz się teraz z ludźmi.

Połącz się teraz z czymkolwiek,
co widzisz przed sobą.

Czerp radość z dobrego przeżywania każdej chwili!

Nauczysz się tego siedząc w ciszy.



Kochaj bezkrytycznie

Kochaj bezkrytycznie.
To jest właśnie Prawdziwa Miłość.

Nie ma znaczenia,
co jest obiektem twojej miłości.
Ty jesteś miłością.

Kochaj to, co uchodzi za ładne
i to co wydaje się brzydkie.

Kochaj znane i nieznane.
Kochaj tych, których lubisz, i tych, których nie lubisz.

Ocean miłości wypełnia całą przestrzeń.

Wszystko we wszechświecie jest tobą.

Kochając wszystko, kochasz siebie.

Kochając siebie, kochasz wszystko.

Świata miłości nie dzielą żadne mury.

Czerp radość z kochania bezkrytycznie!

Nauczysz się tego siedząc w ciszy.



Słuchaj innych

Słuchając innych okazujesz im szacunek,
życzliwość, łączysz się z nimi
i do nich dostrajasz.

Słuchaj bez ukrytej intencji.
Słuchaj niczego nie oczekując.

Słuchaj słów.
Słuchaj doświadczenia
stojącego za słowami.

Słuchaj języka ciała.
Słuchaj emocji w głosie.

Słuchaj nie biorąc tego, co słyszysz, do siebie.

Słuchanie wyzwala cię
z twojej egoistycznej twierdzy.

Słuchanie jest dobrocią.

Czerp radość ze słuchania innych.

Nauczysz się tego siedząc w ciszy.



Daj się zadziwić

Każda chwila jest niespodzianką.

Wszystko, co się wydarza, jest niespodzianką.

Każde doświadczenie jest świeże.

Zdarzenia nie są twoimi wyobrażeniami o nich.
Wyjdź świata na spotkanie niczego nie oczekując.

Czerp radość z bycia zadziwianym!

Nauczysz się tego siedząc w ciszy.



Cudowne zdumienie

Świat jest cudownym zdumieniem.

W cudownym zdumieniu wszystko się łączy.

W cudownym zdumieniu jesteś otwarty.

W cudownym zdumieniu jesteś wolny.

W cudownym zdumieniu jesteś szczęśliwy.

Czerp radość z cudownego zdumienia!

Nauczysz się tego siedząc w ciszy.



Żyj przepelniony wdzięcznością

Otrzymałeś dar życia.

Bądź wdzięczny za ten wspaniały dar.

Wszystko jest darem.

Bądź wdzięczny za wszystko.

Czerp radość z życia przepelnionego wdzięcznością.

Nauczysz się tego siedząc w ciszy.



Nie krzywdź

Staraj się nikogo nie krzywdzić.

Ale jesteś tylko człowiekiem.

Wybacz innym doznane od nich krzywdy.

Wybacz sobie, kiedy sam wyrządzisz krzywdę.

Zawsze staraj się nikogo nie krzywdzić.

Nauczysz się tego siedząc w ciszy.



Bądź pożyteczny

Oddaj się życiu.

Oddaj się rodzinie.

Oddaj się społeczeństwu.

Oddaj się innym.

Oddaj się twórczości.

Oddaj się ziemi.

Oddaj się ludzkości.

Oddaj się duchowości.

Oddaj się rzeczom ważnym.

Bądź pożyteczny dla wszystkich i przynoś szczęście.

Czerp radość z bycia pożytecznym.

Nauczysz się tego siedząc w ciszy.



Życzenia dla Świata

Niechaj wszystkie istoty będą szczęśliwe!

Niechaj wszystkie istoty będą jednością!

Niechaj wszystkie istoty żyją w pokoju!

Nauczysz się tego siedząc w ciszy.



O Autorze

Tai Sheridan jest poetą, filozofem i kapłanem Zen.
Na podstawie starożytnych tekstów buddyjskich i związanych z tradycją
Zen tworzy inspirujące, zrozumiałe dla współczesnego czytelnika utwory
poetyckie.

Oprócz tego pisze o Buddzie w Niebieskich Dżinsach.