

Original Titel von Tai Sheridan, Ph.D.

Buddha in Blue Jeans: **An Extremely Short Zen Guide to Being** **Buddha**

<http://www.taisheridan.com>

Dieses Buch hat mich sehr inspiriert. Sowohl in seiner Leichtigkeit es zu lesen als auch in der Leichtigkeit, in der es jedermann ermöglicht still zu sitzen und die Gedanken dieses Buches zu erfahren. Ich wünsche dem Leser viel Spaß dabei.

Ich danke Tai Sheridan für die freundliche Genehmigung dieses Buch ins Deutsche übersetzen und auf meiner Homepage veröffentlichen zu dürfen.

Karin Reuter, September 2015

Überarbeitet Oktober 2018

„Listen to the sound of silence.“

Paul Simon

Mit freundlicher Erlaubnis für die deutsche Übersetzung: Tai Sheridan, Ph.D.

[Blue Jeans Zen & Buddhist Books](#)

Inhalt

Einführung.....	3
Lausche der Stille	4
Sitze still	4
Gib Acht auf Deinen Körper	6
Akzeptiere Deine Gefühle	7
Gib Deinen Gedanken Raum	8
Schmerzen sind natürlich.....	9
Sei Du selbst.....	10
Lebe jeden Moment.....	11
Liebe grenzenlos	12
Höre anderen zu.....	13
Sei überrascht	14
Wunder	15
Lebe dankbar.....	16
Schade nichts und niemandem.....	17
Nutze das Leben.....	18
Ein Wunsch an die Welt	19
Über den Autor Tai Sheridan	20

Einführung

Dies ist ein extrem kurzes, einfaches und unkompliziertes Buch.

Es ist ein universeller Leitfaden für die Praxis, ruhig zu sitzen und du selbst zu sein, was dasselbe ist wie Buddha zu sein. Stilles Sitzen kann dich viele Möglichkeiten lehren, das Leben zu akzeptieren, Schmerzen zu begegnen, anmutig zu altern und zu sterben, ohne Reue.

Ich habe dieses Buch aus einem Grund geschrieben: Um Dich zu ermutigen, jeden Tag ruhig zu sitzen.

Bitte genieße es, Buddha in blauen Jeans zu sein: Eine Person der Gegenwart, Offenheit, Liebe und der Unterstützung.

Tai Sheridan

Kentfield, Kalifornien 2011

Lausche der Stille

Sitze still

Dies ist die wichtigste Zen Praxis.

Es ist das Lernen für ein weises und gütiges Leben.

Sitze überall und sei still: auf einer Couch, im Bett, auf einer Bank, drinnen oder draußen, gegen einen Baum gelehnt, an einem See, am Meer, im Garten, im Flugzeug, auf Deinem Bürostuhl, auf dem Boden, in Deinem Auto. Meditationskissen sind ebenfalls OK.

Sitze zu jeder Zeit: Morgens, abends, nachts, eine Minute, drei Jahre lang.

Trage was immer Du hast. Lockere Deine Taille, so dass sich Dein Bauch mit Deinem Atem bewegen kann.

Sitze so entspannt wie möglich. Entspanne die Muskeln wenn Du beginnst und während des Sitzens.

Sitze mit aufrechtem Rücken, jedoch nicht steif. Halte Deinen Kopf aufrecht und gerade.

Respektiere alle gesundheitlichen Einschränkungen. Nimm nur Haltungen ein, welche Du kannst. Alle Haltungen sind OK. Tue, was Du tun kannst.

Halte Deine Augen leicht geöffnet und ohne zu fokussieren. Diese zu schließen macht Dich müde und manchmal rege. Die Augen weit zu öffnen hält Dich rege.

Atme ganz natürlich durch Deine Nase. Genieße es zu atmen. Fühle Deinen Atem. Beobachte Deinen Atem. Werde Dein Atem.

Sei wie eine schnurrende Katze. Folge Deinem Atem, welcher wie Meereswellen ein- und ausströmt.

Wenn Du zerstreut bist, kehre zurück zu der einfachsten und natürlichsten Erfahrung am Leben zu sein, Deinem Atem.

Das ist alles. Kein Glaube. Kein Programm. Kein Dogma. Du musst kein Buddhist sein. Du kannst jeden Glauben, jede Religion, Rasse, Nationalität, Geschlecht, Beziehungsstatus oder Eigenschaft haben.

Sitze einfach still, verbunden mit Deinem Atem und richte Deine Aufmerksamkeit auf das was passiert. Du wirst Dinge lernen.

Tue es, wenn Du es willst. Du entscheidest wie viel genug für Dich ist. Wenn Du es täglich tust, wird es Dir in Fleisch und Blut übergehen.

Bitte genieße es still zu sitzen!

Der einzige Weg zu lernen still zu sitzen ist es zu tun.

Gib Acht auf Deinen Körper

Dein Körper ist Dein Leben. Bitte gib gut auf ihn Acht.

Bewohne Deinen Körper. Bewohne in mit Bedacht. Werde bester Freund mit ihm.

Verletze Deinen Körper so wenig wie möglich. Du wirst überrascht sein, in welchen Wegen Du nicht mit Deinem Körper verbunden ist. Das ist lebenslanges Lernen.

Schlafe gut und ausreichend. Esse gut und nicht zu viel. Bewege und strecke Dich genügend. Akzeptiere Deine medizinischen Schwierigkeiten und passe darauf auf.

Du weißt was Dein Körper braucht um gesund und lebendig zu bleiben.

Bitte genieße es, auf Deinen Körper zu achten.

Du wirst lernen still zu sitzen.

Akzeptiere Deine Gefühle

Deine Gefühle sind Dein Herz und Dein intuitives Gespür gegenüber der Welt.

Alles was Du fühlst ist OK. Gefühle können unterschiedlich sein. Akzeptiere Deine Gefühle.

Manchmal kannst Du ihnen vertrauen und sie sind echte Resonanzen zu Menschen und Ereignissen. Manchmal kannst Du ihnen nicht vertrauen, dann sind sie Reaktionen auf Menschen und Ereignisse. Lerne dies zu sortieren.

Deine Gefühle werden Dir sagen, was du wirklich brauchst. Lerne nachsichtig mit deinen unerfüllten Bedürfnissen umzugehen.

Frage freundlich, was du möchtest. Respektiere jedermanns recht Ja oder Nein zu Deinen Bedürfnissen zu sagen. Gib die Selbstbezogenheit auf, so viel wie es Dir möglich ist.

Bitte genieße Deine Gefühle.

Du wirst lernen still zu sitzen.

Gib Deinen Gedanken Raum

Deine Gedanken sind nur Deine Gedanken.

Sie sind nicht Dein Leben. Sie sind Deine Gedanken. Öffne Deinen Geist und gib ihnen einen Raum, der so groß ist wie der Himmel. Deine Gedanken können wie Wolken sein, die durch ihn schweben.

Manche Deiner Gedanken sind klar. Manche Deiner Gedanken sind verworren. Glaube ist nur Gedanken. Ein offener Geist ist nicht an Denken oder Glaube gebunden.

Gedanken können ein Gefängnis sein. Beobachte sie, wie sie Kommen und Gehen und gibt Dir die Möglichkeit Deinen Geist zu erweitern.

Bitte genieße es Deine Gedanken beim Kommen und Gehen zu beobachten.

Du wirst lernen still zu sitzen.

Schmerzen sind natürlich

Schmerzen sind ein natürlicher Bestandteil des Lebens. Lerne diese zu akzeptieren.
Lerne so gut es geht mit ihnen umzugehen.

Vermindere das Klagen. Vermindere die Selbstbezogenheit um sie herum. **Jeder hat Schmerzen.**

Atme und entspanne Dich im Schmerz so gut Du kannst.

Bitte akzeptiere die Natürlichkeit von Schmerzen.

Du wirst lernen still zu sitzen.

Sei Du selbst

Vergeude nicht Dein Leben, jemand anders sein zu wollen.

Vergeude nicht Dein Leben, es an Höchstleistungen auszurichten.

Vergeude nicht Dein Leben, jemanden anders zu imitieren.

Vergeude nicht Dein Leben, jemand anderes Erwartung an Dich zu erfüllen.

Vergeude nicht Dein Leben, neidisch auf andere Menschen zu sein.

Sei authentisch. Sei echt. Sei real. Sei Du selbst.

Du hast in der Lotterie gewonnen, Du wurdest geboren.

Du hast in der Lotterie gewonnen, Du bist Du.

Du bist Buddha in Blue Jeans.

Genieße es Du selbst zu sein.

Du wirst lernen still zu sitzen.

Lebe jeden Moment

Jetzt ist alles was Du hast. Vergangenheit ist Erinnerung. Zukunft ist Wunsch. Jetzt ist real.

Bringe Dich selbst ins Hier und Jetzt. Sei jetzt mit Deinem Körper verbunden. Gehe jetzt in Kontakt mit der Erde. Gehe jetzt in Kontakt mit dem Platz an den Du gerade bist. Gehe jetzt in Kontakt mit Menschen. Gehe jetzt in Kontakt mit allem was um Dich herum ist.

Genieße es jeden Moment zu leben.

Du wirst lernen still zu sitzen.

Liebe grenzenlos

Liebe grenzenlos. Das ist große Liebe. Das Objekt Deiner Liebe spielt keine Rolle. Du bist Liebe.

Liebe schöne Dinge und so genannte hässliche Dinge. Liebe vertraute Dinge und unbekannte Dinge. Liebe Menschen, welche Du magst und die, welche Du nicht magst. Das Meer der Liebe fließt überall.

Alles im Universum bist Du. **Alles lieben heißt Dich selbst lieben**. Dich selbst lieben heißt alles zu lieben. In einer Welt voller Liebe gibt es keine Mauern.

Genieße es grenzenlos zu lieben.

Du wirst lernen still zu sitzen.

Höre anderen zu

Anderen zuhören bedeutet sie zu bestärken, sie zu schützen, es verbindet Dich mit ihnen und lässt Dich mit ihnen in Einklang sein.

Höre zu ohne Absichten. Höre zu ohne Erwartungen.

Lausche den Worten. Höre auf die Erfahrung hinter den Worten.

Achte auf die Körperhaltung und den Ausdruck. Höre die emotionale Betonung.

Höre zu ohne es persönlich zu nehmen.

Zuhören bringt Dich aus Deiner selbstbezogenen Haltung heraus. **Zuhören ist Güte.**

Genieße es anderen zuzuhören!

Du wirst lernen still zu sitzen.

Sei überrascht

Jeder Moment ist eine Überraschung.

Alles was passiert ist überraschend. Jede Erfahrung ist frisch.

Ereignisse sind nicht Deine Gedanken über sie. Erfahre die Welt ohne Erwartungen.

Genieße es überrascht zu sein!

Du wirst lernen still zu sitzen.

Wunder

Die Welt ist ein Wunder.

In einem Wunder ist alles miteinander verbunden.

In einem Wunder bist Du offen.

In einem Wunder bist Du frei.

In einem Wunder bist Du glücklich.

Genieße das Wunder!

Du wirst lernen still zu sitzen.

Lebe dankbar

Du hast das Geschenk des Lebens erhalten.

Sei dankbar für dieses erstaunliche Geschenk.

Alles ist ein Geschenk.

Sie dankbar für alles.

Genieße es in Dankbarkeit zu leben!

Du wirst lernen still zu sitzen.

Schade nichts und niemandem

Tue Dein Bestes, nichts und niemandem zu schaden.

Manchmal fügen wir etwas oder jemandem Schaden zu, weil wir Menschen sind.

Vergib anderen, wenn Sie etwas oder jemandem Schaden zugefügt haben.

Vergib Dir selbst, wenn Du etwas oder jemandem Schaden zugefügt hast.

Tue weiterhin Dein Bestes, um nichts und niemandem zu schaden.

Du wirst lernen still zu sitzen.

Nutze das Leben

Gib Dich selbst dem Leben hin.

Gib Dich selbst Deiner Familie hin.

Gib Dich selbst der Gesellschaft hin.

Gib Dich selbst für andere hin.

Gib Dich selbst der Kreativität hin.

Gib Dich selbst der Erde hin.

Gib Dich selbst der Menschheit hin.

Gib Dich selbst der Spiritualität hin.

Gib Dich selbst sinnvollen Dingen hin.

Nutze das Leben und verbreite Glück.

Genieße es das Leben zu nutzen.

Du wirst lernen still zu sitzen.

Ein Wunsch an die Welt

Mögen alle Wesen glücklich sein!

Mögen alle Wesen eins sein!

Mögen alle Wesen friedlich sein!

Über den Autor Tai Sheridan

Der Poet Tai Sheridan ist ein ZEN Priester aus der Abstammung der Shunryu Suzuki (im Original „the Shunryu Suzuki lineage“). Er trainiert mit San Francisco Zen Center, Dharma Eye Zen Center, Berkeley Zen Center, Zen Heart Sangha, und The Shogaku Zen Institute. Er ist spezialisiert auf die Umwandlung der alten buddhistischen Text und ZEN-Texte in zugängliche und inspirierende Verse.

Kontakt zu Tai

Website / <http://www.taisheridan.com>

email / <mailto:taisheridanzen@gmail.com>

Books and Podcasts by This Author Tai Sheridan, Ph.D.

electronic / print / free / paid editions

<http://www.taisheridan.com>

Also available at Amazon, Kindle, and iTunes.

Buddhist Classics in Modern Verse

Celestial Music: Sutras of Emptiness

The Lotus / Diamond / Heart-Wisdom / Loving Kindness Sutras

<http://www.smashwords.com/books/view/44034>

Podcast available at www.taisheridan.com

The Bare Bones Dhammapada: Big Mind Big Love

Buddha's Essential Teachings

<http://www.smashwords.com/books/view/57471>

print edition: <http://www.taisheridan.com>

The Buddhacarita: A Modern Sequel

The Poetic Saga of Buddha's Life From Birth to Enlightenment

<http://www.smashwords.com/books/view/94778>

<http://www.taisheridan.com>

The Zen Wheel of Life Mantra: A Song of Luminous Wisdom and Love

Based on the Bhavacakra - The Wheel of Life Mandala

<http://www.smashwords.com/books/view/46308>

Podcast available at www.taisheridan.com

Zen Classics in Modern Verse

The Light of the Ancient Buddhas: Ballads of Emptiness and Awakening

Based on Keizan's Transmission of the Light

<http://www.smashwords.com/books/view/43784>

Rice Eyes: Enlightenment in Dogen's Kitchen

A poetic version of Dogen's Tenzo Kyokun on enlightened living and practice

<http://www.smashwords.com/books/view/43607>

Snow Falling in Moonlight: Odes in Praise of Dogen's Shobogenzo

Twelve Poems based on Dogen's Shobogenzo: The Treasury of the True Dharma Eye

<http://www.smashwords.com/books/view/43651>

Mit freundlicher Erlaubnis für die deutsche Übersetzung: Tai Sheridan, Ph.D.

[Blue Jeans Zen & Buddhist Books](#)

Podcast available at www.taisheridan.com

Warm Zen Practice: A Poetic Version of Dogen's Bendowa

Whole Hearted Way

<http://www.smashwords.com/books/view/43752>

Podcast available at www.taisheridan.com

Other

Buddha in Blue Jeans: An Extremely Short Zen Guide to Being Buddha

<http://www.taisheridan.com>

Buddha's Light Body: Collected Works of Tai Sheridan

<http://www.smashwords.com/books/view/60058>

print edition: <http://www.taisheridan.com>

Mit freundlicher Erlaubnis für die deutsche Übersetzung: Tai Sheridan, Ph.D.

[Blue Jeans Zen & Buddhist Books](#)