

Источник
счастья,
доступный
каждому

**РАДО
СТЬ
ИЗНУТРИ**

Чед-
Менг
Тан

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение. Как я научился радоваться в свое удовольствие и себе на пользу	12
Счастье поддается тренировке!	14
Радость не зависит от физических и эгоистических удовольствий	22
Счастье — путь к успеху	29
Благотворный цикл	32
Для тех, кто не в курсе: что вы с этого будете иметь	34
Глава 1. Радость для каждого. Неожиданные (и НЕнеожиданные) преимущества тренировки ума	36
Даже простейшие выгоды от тренировки ума изменят вашу жизнь	37
Креативность: это не баг, а свойство программы!	42
Удивительная уверенность	48
Привлекательность в глазах окружающих	61
Удача и счастье	64
Глава 2. За один вдох? Не может быть! Как почувствовать радость с первого вдоха	70
Не волнуйся! Будь ленив!	75
Долго ли ждать эффекта?	76
За один вдох? Это несерьезно!	81
Дышите регулярно	87
Радость начинается с первого вдоха	91
Самый глупый совет, который Гопи от меня получил	95
Глава 3. От одного вдоха до бесконечности. Обретаем устойчивое счастье	98
Базовая тренировка: успокаиваем ум	100
Я не успокаивал ум — он успокоился сам!	106

Медитировать не значит перестать думать	108
Тренировка ума как приготовление пищи: три ментальных фактора медитации	109
Медитация «Ласковый щенок»	112
Ежедневная тренировка ума — легко	121
Глава 4. Я что, счастлив? Направляем ум к радости	122
Речной поток	122
Что, я уже счастлив? А я и не заметил!	124
Направляем внимание на радость	127
Радость по запросу	127
Радостный ум «рулит» в медитации	130
Обращаемся к радости в реальной жизни	134
«Однажды я умру» и другие веселые мысли	138
Радость от того, что вы не страдаете	142
Смотри-ка: ушло!	147
Не ждите особого момента, медитации или специального дня для радости	150
Ежедневная практика направления ума к радости	153
Глава 5. Возвышаем ум за несколько секунд. Радость сердечных практик	155
Любящая доброта и самый счастливый день за последние семь лет	155
Знакомство ума с радостью любящей доброты	159
Любящая доброта — «точка доступа» к состраданию	161
Смакование этой (вкусной) добродетели	171
Так много добра, так мало времени	178
Враги ближние и дальние	181
Вот почему их называют сердечными качествами	186
Четыре строчки о бескорыстной любви	188
Глава 6. Счастье полно дерьма. Работаем с болезненными эмоциями	189
Первый шаг в работе с эмоциональной болью: направить внимание	191
Второй шаг в работе с эмоциональной болью: проживание эмоции	196

Третий шаг в работе с эмоциональной болью: познание	208
Добиваемся мастерства в работе с эмоциональной болью	213
Неудача не случайна, она предусмотрена	216
Искусство страдать — это любовь	220
Глава 7. Великий ум лучше, чем секс.	
Исследование по ту сторону земных наслаждений	225
Радость — не единственный путь	226
Когда медитация дается без усилий	230
Что это значит — быть опытным практикующим медитацию?	234
Как следует постарайтесь, чтобы отпустить	249
Свобода!	252
Эпилог. Не останавливайтесь и не напрягайтесь	255
Благодарности	258
Примечания	263

Что ты имеешь в виду, когда говоришь: «Радость по требованию»?! Можно подумать, мимо пролетает невидимая фея, готовая одарить тебя радостью!

Да уж, глупее не придумаешь...



*На свете есть много привлекательных,
но при этом лишних вещей. Радость не из их числа*

*Все, кто научил меня радоваться,
особенно в самые мрачные часы: спасибо вам!*

ВВЕДЕНИЕ

Как я научился радоваться в свое удовольствие и себе на пользу

Позвольте для начала рассказать вам короткую историю. Жил на свете веселый умный мальчик, который к 21 году превратился в радостного, уверенного в себе и довольного жизнью молодого человека... И это был не я.

Я родился в Сингапуре в 1970 году. Крошечный Сингапур был бедной развивающейся страной без природных ресурсов. Но к тому времени, когда мне исполнился 21 год, моя родина превратилась в богатое государство с одним из самых высоких в мире уровней дохода на душу населения. Случилось знаменитое «сингапурское экономическое чудо»*. Вместе с этим национальным чудом росли и доходы моей семьи. Отец начал свою карьеру в десять лет уличным торговцем, а незадолго до моего рождения ему пришлось пойти в армию, чтобы семья выбралась из нищеты. Когда я был маленьким, мама в целях экономии не каждый день позволяла себе поесть хотя бы дважды. А когда мне исполнился 21 год, отец вышел в отставку в высоком офицерском звании и стал преуспевающим бизнесменом.

В 12 лет я научился писать компьютерные программы, что для 1982 года было серьезным достижением. А в пятнадцать уже выиграл первую из моих многочисленных национальных наград за

* «Сингапурское экономическое чудо» — период форсированного экономического развития Сингапура в 1960–1990-е годы, который обычно связывают с именем премьер-министра республики Ли Куан Ю (1923–2015). *Прим. ред.*

успехи в программировании. Почти столько же лет спустя, когда мне было 29, талант программиста обеспечил мне место инженера в тогда еще только появившейся компании под названием Google (с тех пор как в 2000-м я начал на нее работать, она успела слегка подрасти). В Google так оценили мое дружелюбие и юмор, что даже прозвали меня «такой отличный парень... (и этого никто не станет отрицать!)»*.

В общем, началось все как шутка, однако мне стало совсем не до шуток, когда я прочел о себе на первой полосе *The New York Times*¹.

Дело в том, что я сделал для Google кое-что, что не входило в служебные обязанности инженера: организовал для коллег курс по развитию эмоционального интеллекта на основе внимательности под названием «Ищи внутри себя». Очень скоро он приобрел невероятную популярность среди сотрудников Google и в итоге дал рождение одноименной книге-бестселлеру (*Search Inside Yourself*), переведенной на множество языков и получившей положительные отзывы от далай-ламы** и Джимми Картера***. Благодаря книге я, как говорят в таких случаях, наутро проснулся знаменитым. Меня стали считать экспертом по таким вопросам, о которых нормальному ботану из Юго-Восточной Азии с красным дипломом инженера не положено и представления иметь: «эмоциональный интеллект», «внимательность», «сострадание», «внутренняя радость». Я выступал в Белом доме на тему развития доброты и вел в ООН дискуссию о сострадании². Ведущие телешоу *60 Minutes*****

* «For he/she's a jolly good fellow... Which nobody can deny». Слова из популярной песни, исполнением которой человека поздравляют со значительным событием — продвижением по службе, рождением ребенка, победой в спорте и пр. Вторая по популярности в США после знаменитой *Happy Birthday*. *Прим. перев.*

** Далай-лама — глава наиболее влиятельной школы тибетского буддизма и до 2011 года политический глава Тибета. Здесь имеется в виду Далай-лама XIV (Нгагванг Ловзанг Тэнцзин Гьямхцо, род. 1935), лауреат Нобелевской премии мира 1989 года. *Прим. ред.*

*** Джимми Картер (род. 1924) — 39-й президент США (1977–1981) от Демократической партии, лауреат Нобелевской премии мира 2002 года. *Прим. ред.*

**** *60 Minutes* («60 минут») — общественно-политическое шоу, которое транслируется на телеканале CBS с 1968 года. По версии газеты *The New York Times*, одно из самых популярных и читаемых общественно-политических шоу на американском телевидении. *Прим. ред.*

пригласили меня рассказать о внимательности³, а сотрудники CNN выпустили сюжет о моем «алгоритме счастья»⁴.

Прочтя все это, вы, возможно, решите, что счастья у меня всегда было хоть отбавляй. Ничего подобного! На самом деле практически все начало своей жизни я провел на противоположном от счастья краю эмоций. Вплоть до 21 года я был глубоко и неизменно несчастлив. Отчаяние стало моим постоянным спутником и смердело так, будто не мылось с тех времен, как президентом США был Никсон*.

Итак, счастье вовсе не пришло ко мне само — оно оказалось умением, которому я должен был научиться.



Счастье поддается тренировке!

Один китаец пришел к гадалке. Женщина долго изучала линии на его ладони и наконец сказала:

* Ричард Никсон (1913–1994) — 37-й президент США (1969–1974) от Республиканской партии, первый и пока единственный ушедший в отставку до окончания срока. *Прим. ред.*



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

