

Источник  
счастья,  
доступный  
каждому

**РАДО  
СТЬ  
ИЗНУТРИ**

Чед-  
Менг  
Тан

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

**Эту книгу хорошо дополняют:**

**Книга радости**

Его Святейшество Далай-лама XIV,  
Десмонд Туту Архиепископ кейптаунский  
и Дуглас Абрамс

**Путь истинного лидера**

Его Святейшество Далай-лама XIV  
и Лоренс ван ден Майзенберг

**Осознанность**

Марк Уильямс  
и Денни Пенман

[>>>](http://kniga.biz.ua)

Chade-Meng Tan

# JOY ON DEMAND

The Art of Discovering the Happiness Within

Illustrations by Colin Goh



**HarperOne**

*An Imprint of HarperCollinsPublishers*

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Чед-Менг Тан

# РАДОСТЬ ИЗНУТРИ

Источник счастья, доступный каждому

Иллюстрации Колина Гоу

Перевод с английского Елены Погосян

Москва  
«Манн, Иванов и Фербер»  
2018

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

УДК 159.923.2  
ББК 88.283-8  
Т18

Научный редактор Ольга Турухина  
Издано с разрешения HarperCollins Publishers  
и Andrew Nurnberg Associates International Ltd.  
при содействии Andrew Nurnberg Literary Agency

На русском языке публикуется впервые

Книга рекомендована к изданию Константином Вариком

**Тан, Чед-Менг**  
Т18 Радость изнутри. Источник счастья, доступный каждому / Чед-Менг Тан ; пер. с англ. Е. Погосян ; [науч. ред. О. Турухина] ; иллюстрации Колина Гоу. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2018. — 272 с. : ил.

ISBN 978-5-00100-839-2

Чтобы быть по-настоящему счастливым, нужно уметь испытывать радость в тот момент, когда мы сами этого хотим. Чед-Менг Тан, в прошлом инженер в Google, а ныне эксперт по саморазвитию, показывает, что уровень счастья — это вовсе не постоянная величина и что благодаря регулярным тренировкам ума его можно смещать на позитивный край эмоциональной шкалы. Источник счастья не где-то снаружи, он внутри нас. Из книги вы узнаете, как добраться до этого источника, успокоить свой ум и справиться с болью.

Для каждого, кто хочет стать счастливее и сделать счастливыми людей вокруг себя.

УДК 159.923.2  
ББК 88.283-8

*Все права защищены.  
Никакая часть данной книги  
не может быть воспроизведена в какой  
бы то ни было форме без письменного  
разрешения владельцев авторских прав.*

ISBN 978-5-00100-839-2

- © 2016 by Chade-Meng Tan. All rights reserved. Published by arrangement with HarperOne, an imprint of HarperCollins Publishers.
- © Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2018

[>>>](http://kniga.biz.ua)

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение. Как я научился радоваться в свое удовольствие и себе на пользу</b> .....	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
<b>Глава 1. Радость для каждого. Неожиданные (и НЕнеожиданные) преимущества тренировки ума</b> .....	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
<b>Глава 2. За один вдох? Не может быть! Как почувствовать радость с первого вдоха</b> .....	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
<b>Глава 3. От одного вдоха до бесконечности. Обретаем устойчивое счастье</b> .....	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
<b>Глава 4. Я что, счастлив? Направляем ум к радости .....</b>	<b>122</b>
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
<b>Глава 5. Возвышаем ум за несколько секунд. Радость сердечных практик .....</b>	<b>155</b>
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
<b>Глава 6. Счастье полно дерьма. Работаем с болезненными эмоциями .....</b>	<b>189</b>
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
<b>Глава 7. Великий ум лучше, чем секс.</b>	
<b>Исследование по ту сторону земных наслаждений .....</b>	<b>225</b>
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
<b>Эпилог. Не останавливайтесь и не напрягайтесь .....</b>	<b>255</b>
<b>Благодарности .....</b>	<b>258</b>
<b>Примечания .....</b>	<b>263</b>

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!*

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# 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*<sup>1</sup>.

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 сострадании<sup>2</sup>. 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 внимательности<sup>3</sup>, а сотрудники CNN выпустили сюжет о моем «алгоритме счастья»<sup>4</sup>.

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.*