

Zenmästaren på Google:

"Världsfreden behöver upplysta sinnen och vidöppna hjärtan"

"Sök inom dig själv" visar hur man kan slappna av i ögonblicket med mindfulness och bli lycklig på ett naturligt sätt. Det är en bok som främjar självkänslan, använder empati och medkänsla som redskap för ledarskap, vilket bygger på tillit och en genomlyst kommunikation. Det säger Chade-Meng Tan som vet hur man kan utveckla inre frid och glädje och samtidigt lyckas på jobbet.

Text Monica Katarina Frisk Bild Shutterstock



Free fick en pratstund med *Chade-Meng Tan*, som tidigare var en av Googles chefsingenjörer, inför att hans bok "Sök inom dig själv" kommer på

svenska. Hans nuvarande jobb på Google beskrivs så här: "Enlighten minds, open hearts, create world peace", och hans befattning är att vara "Jolly good fellow", en riktig hedersknuffel. Ja, det är sant.

Med en sådan jobbeskrivning verkar man ha det riktigt kul där på Google, för att inte tala om Chade-Meng Tans eget sinne för humor. Så gick mina tankar under mitt samtal med Meng, som han kallas av sina jobbkompisar och vänner. Han är buddhist och har också ett stort intresse för filosofi, psykologi och historia.

- Och på min fritid försöker jag rädda världen, säger han.

MENG HOPPAS ATT VARJE arbetsplats på jorden ska bli likt en fontän av lycka och upplysning för medarbetarna. Meng tycker att humor och glädje är en viktig ingrediens i livet och har man inte roligt med det man gör är det förmodligen inte värt det. Nu toppar boken flera bästsäljarlistor inom området personlig utveckling och jag undrar om det stora intresset var väntat?

- Det här är min första bok, så jag hade ingen aning om vad jag kunde förvänta mig. Min intention var att skriva en bok som är så välgörande att den kan förändra människors liv, men också så rolig och underhållande att folk faktiskt vill läsa den. Jag blev övervåldigad

av att få beröm och uppmuntran från mina hjältar, bland andra Dalai Lama och Jimmy Carter.

- Min önskan är att boken ska kunna bidra till och gynna så många som möjligt.

Han började undervisa om principerna i "Sök inom dig själv" för Google-anställda 2007. Han undervisar 60 personer åt gången, fyra gånger per år. Fram till idag har över tusen anställda gått kursen och på väntelistan finns över 300 förväntansfulla. Meng har en ovanlig befattning på Google. Hur fungerar det?

- Mitt huvudsakliga mål i livet är att skapa förutsättningar för världsfred. Jag tror att om vi känner inre frid och genuin glädje, samt visar medkänsla på ett globalt plan, kan det vara en god förutsättning för världsfred.

För att det ska bli verklighet anser Meng att det är nödvändigt att uppmuntra dessa kvaliteter i framgångsrika individer och företag.

- Med andra ord, om vi kan hjälpa människor och företag att nå framgång på ett sätt där inre frid, glädje och medkänsla är de självklara och faktiska biverkningarna, kommer de tre kvaliteterna spridas av sig själv. Att utveckla dessa kvaliteter kräver att vi kultiverar både hjärta och sinne. Det är därför mina ansträngningar mot världsfred behöver upplysta sinnen och vidöppna hjärtan.

VILKET ÄR DET FÖRSTA steget mot att finna inre frid?

- Första steget är att utveckla en förmåga till lugn och sans i varje situation, även mitt i en kris eller i kaos. Hur man gör det är nästan ge-

nerande enkelt: låt sinnet vila med andningen, vad än dessa ord än betyder för dig. Om du vill kan man föreställa sig sinnet som en fjärlig andning som en blomma som vajar lätt i brisen, och att sinnet vilar varsamt i andningen på samma sätt som fjärligen vilar på blomman. Ju mer vi praktiserar det, desto mer vänjer sig sinnet att vila i andningen på detta sätt. Efter ett tag blir det till en konst, en färdighet, även i kris, att sinnet hittar hem i den vilan. Den här vilan är öppningen mot en hållbar inre frid.

VILKEN ÄR DEN VIKTIGASTE grunden för emotionell intelligens?

- Det finns tre steg till emotionell intelligens. De här stegen kan också kallas för den emotionella intelligensens tre pelare:

1. *Uppmärksamhetsträning.* Närvaro är grunden för ens högre kognitiva och känslomässiga förmåga. Tanken är att man tränar sin förmåga till närvaro så att man kan vara lugn och klar samtidigt. Den förmågan skapar grunden för emotionell intelligens.

2. *Självkännet och självbehärsknning.* Använd din skärpta närvaro till att skapa en iakttagelseförmåga för hur du påverkas mentalt och känslomässigt. Genom det kan du se dina egna tankeströmmar och känslor klart, som från ett utanförstående perspektiv. När man gör det ökar självkännet som i sin tur utvecklar ens självbehärsknning.

3. *Skapa socialt inspirerande mentala vanor.* Egenskaper som vänlighet och medkänsla kan övas upp. Till exempel, närhelst du möter en annan människa bör din första instinktivt



CHADE-MENG TAN är en av dem som skapat sökmotorn Google, där han jobbat som ingenjör sedan år 2000. Av det Meng tjänar på boken ger han bort 100 procent till välgörande ändamål.

Meng växte upp i Singapore och skapade program redan i 12-årsåldern. Han vann sin första akademiska utmärkelse när han var 15 år. Han utbildade sig i datavetenskap vid universitetet i Santa Barbara, USA.

”Meditation är likt andningen livsavgörande.”

vanemässiga tanke vara: ”Jag önskar att den här människan ska vara lycklig.” Vänlighet och snällhet som mentala vanor är lika lätt att träna upp som vilken annan vana som helst.

VILKET ÄR BÄSTA SÄTTET att hantera stress eller självkritik?

- Alla negativa känslor, som stress eller smärtsamma sätt att kritisera sig själv, kan tas om hand i tre steg: närvaro, påverkan och respons. De här stegen beskrivs utförligt i boken.

Själv gillar jag de många praktiska exemplen och övningarna som finns i boken. Jag ber Meng föreslå en som kan vara bra för läsaren att börja med.

- Min egen favorit är den att träna sig i att vara vänlig och snäll. Det är väldigt lätt. Prova det här: Välj varje timme ut två människor som du ser och säg till dig själv inombords: ”Jag önskar att den här människan ska vara lycklig, och jag önskar att den där andra människan ska vara lycklig.” Det är allt. Man behöver inte göra eller säga något, bara tänka så. Om du gör det ofta blir det så småningom en mental vana, vilket främjar vänlighet och medkänsla.

Alldeles nyligen när Meng höll ett föredrag, om boken och sina metoder, föreslog han deltagarna att öva sig på detta sätt. Två dagar senare fick han ett mejl från en av deltagarna.

- Hon berättade att hon inte trivdes alls på sitt jobb. Nu hade hon börjat praktisera övningen och det blev hennes bästa dag på jobbet på sju år! Bara en enkel övning som den här kan ha en avgörande betydelse. ►

3 steg att finna inre frid

DET FÖRSTA STEGET ÄR UPPMÄRKSAMHET

Med rätt mental uppmärksamhetsträning kan sinnet bli stilla och glasklart och vi kan själv framkalla det. När man överrumplas av negativa känslor, kan vi lätt använda en förfinad förmåga till närvaro och stilla sinnet. Det är mycket kraftfullt.

DET ANDRA STEGET ÄR KÄNSLOMÄSSIGT

Detta innebär att tydligt uppfatta känslor som de är i kroppen. Återigen använder vi vår förfinade förmåga till närvaro och märker hur kroppen reagerar känslomässigt. När vi uppfattar det tydligt är det inte längre en dold process och därför börjar man utveckla förmågan att lugna ner känslan. Så stillar känslor. Detta är återigen mycket kraftfullt.

DET TREDJE STEGET ÄR KOGNITIVT

Efter att ha lugnat sina känslor kan vi tänka klart. Reflektera över hur och varför denna känsla uppstår. Tänk på det bästa och mest medkännande sättet att svara. Och tänk på sätt att minimera risken att denna känsla uppstår igen. Detta tredje steg skapar förutsättning för en långsiktig lösning.

Till en början var det ursprungliga materialet i boken en kurs för Googles medarbetare, för att lära sig hantera stress på ett bra sätt. Jag undrar hur Mens favoritarbetskamrat är och vilka egenskaper som är viktiga?

- Jag kan bara tala för mig själv: jag gillar kollegor som har ett tänkesätt som innefattar att det tjänar ett större syfte och helheten. Det handlar om de som alltid frågar sig själva: "Vad kan jag göra för att bidra till att världen blir en bättre plats att leva på?" Ibland kommer detta tänkesätt till uttryck i det lilla: en i gruppen gör ett så enastående jobb att det gynnar hela teamet. Vid ett annat tillfälle kommer det till uttryck storstilat: att människor strävar efter att förändra världen så att det blir bättre för alla levande väsen. I vilket fall som helst är det glädjefyllt och inspirerande att jobba tillsammans med sådana människor.

VAD ÄR DU MEST stolt över att ha åstadkommit på Google?

- Det finns så många bra och skickliga människor på Google som ger så mycket. Jag är faktiskt bara en av dem som jobbar där. Om det är något som står ut är det att medverka till att göra Google till ett företag som verkligen bryr sig om att göra gott för världen i stort.

Hur ser situationen och marknaden ut för Google om tio år?

- Jag har ingen aning. Tekniken utvecklas så snabbt idag att ingen med säkerhet nog kan förutse hur det kommer att se ut om tio år. För tio år sedan grundades Friendster, en av de första sociala spelsajterna, YouTube fanns inte och ingen, inte jag heller, kunde förutse att bara inom några år skulle kombinationen av sociala media och videor på internet hjälpa till att avsätta diktatorer i Mellanöstern.

- Därför tror jag att teknikföretag inte har något annat val än att alltid verka i ett osäkert landskap och alltid vara innovativa. Det finns ett bevingat uttalande av teknikern Alan Kay: "Bästa sättet att förutse framtiden är att uppfinna den."

På min fråga var han bor och om han har familj får jag ett oväntat och ödmjukt svar.

- Jag är bara en enkel kille som försöker göra mitt bästa för att bidra till helheten på jorden, det är allt. ☺

Plus mer

"Sök inom dig själv", Chade-Meng Tan
(Ica Bokförlag, 2013).

Läs mer på: chademeng.com, siybook.com

TAROTKUNGEN.COM

Spå dig anonymt, ställ vilka frågor du vill.
Vi är specialiserade på kärlek och relationer.
Fullständig tystnadsplikt.
Hittar även bortsprungna djur och borttappade saker.

0939-2000 620
0939-440 40 99*

* endast Comviq kontaktkort

Samtalet kostar 19,80 kr/min, Box 189, 701 43 Örebro.

Samtalet kostar 19,80 kr/min. Box 189, 701 43 Örebro

Änglarnas Rike 0939-200 88 40

Vi skapar andekontakt och hittar dina skyddsänglar.
Vi spår din kärlek. Hur blir din framtid med din partner?
Vi tyder dina drömmar och ger intuitiv medial rådgivning.
Ring och spå dig anonymt hos en medmänniska med tystnadsplikt.

Behöver du hitta energi i vardagen eller komma tillrätta med obalanser i kroppen?

Ring oss så hjälper vi dig

0939-200 56 06

Samtalet kostar 19,80 kr/min, Box 189, 701 43 Örebro.

SPÅ DIG Är du nyfiken på din framtid?

Vi spår om det du önskar: tex kärlek, pengar, jobb och hälsa. Vi har lång erfarenhet och tystnadsplikt!

0939-202 21 25

Samtal 19,80-/min, Box 189, 701 43 Örebro

HoaHoa-linjen

Kaos i livet?

Ring och få svar direkt.
Vi använder oss av Tex tarotkort, pendel, synskt medium, chakrabalansering eller astrologi.
Kan hitta bortsprungna djur.

0939-200 99 80

Samtalet kostar 19,80 kr/min, Box 189, 701 43 Örebro

Sierskor

Lång erfarenhet av tarottydning, kommunikation med andar och healing.

Tveka inte att ringa oss, vi har tystnadsplikt och du får vara anonym.

0939-200 33 80

Samtalet kostar 19,80/min, Box 189, 701 43 Örebro.

Erfarna Mediala Rådgivare Tarotdrottningen.se

Förstå din framtid, nutid och tidigare liv.
Spå din kärlek, ekonomi, arbete och hälsa.
Tyd dina drömmar eller skapa andekontakt.

Välkommen att ringa oss!

0939-200 22 70
0939-440 40 04 (endast Comviq kontaktkort)

Våra professionella rådgivare hjälper dig dygnet runt.

Samtalet kostar 19,80/min, Box 189, 701 43 Örebro.

Det kan förekomma att vissa rådgivare svarar på flera av de annonserade tjänsterna.