

ТОМ ТУРЧИЧ

БОЛЬШАЯ КРУГОСВЕТНАЯ МЕДИТАЦИЯ

ШАГ ЗА ШАГОМ:

7 ЛЕТ
6 КОНТИНЕНТОВ
45 000 КИЛОМЕТРОВ



ЖИЗНЬ НА МАХИМУМ



«История наполнена событиями, приключениями и опасностями, но в основе ее лежат дружба, любовь, любопытство и глубокое понимание смысла жизни».

ДЖОНАТАН АРЛАН, автор книги *Mountain Lines*

Том Турчич
Большая кругосветная
медитация. Шаг за шагом:
7 лет, 6 континентов,
45 000 километров
Серия «Жизнь на MAXIMUM!»

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73853562
Большая кругосветная медитация. Шаг за шагом: 7 лет, 6
континентов, 45 000 километров: АСТ; Москва; 2026
ISBN 978-5-17-184236-9*

Аннотация

Том Турчич – десятый человек в мире, прошедший пешком вокруг Земли, – и его верная собака Саванна прошли сквозь пустыни, джунгли и горы, чтобы доказать: человеческие возможности куда шире, чем мы привыкли думать.

Эта книга – не просто хроника рекордного путешествия, а глубокое исследование собственной души: как бороться с болью, сомнениями и искушением всё бросить, где брать силы, когда будущее туманно, и как замечать прекрасное вокруг уже сегодня.

Том Турчич – десятый человек в мире, который совершил кругосветное путешествие пешком. Он стал звездой соцсетей, о нем пишут крупнейшие новостные агентства.

Сквозь пустыни, джунгли, города и горы Турчич и его верная спутница Саванна шаг за шагом боролись с болью, страхами и сомнениями. Им приходилось искать еду и воду, безопасные места для ночлега и одновременно преодолевать внутренние барьеры. Том боролся с искушением все бросить и вернуться домой, с каждым шагом вперед нащупывать пределы собственной выносливости, физической и душевной.

Какие ценности действительно важны, что дает человеку силы идти вперед? Как радоваться в настоящем, когда будущее туманно и тревожно? На протяжении тернистого пути Том находил ответы на свои вопросы.

Следуя за автором и его смелой собакой, читатель совершает свое путешествие в глубины души, пробуждает скрытую силу, учится слышать внутренний голос и замечать прекрасное вокруг.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Предисловие	6
Наука жизни	12
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Том Турчич
Большая кругосветная
медитация. Шаг за шагом:
7 лет, 6 континентов,
45 000 километров

Tom Turcich

**The World Walk: 7 Years. 28,000 Miles. 6 Continents. A
Grand Meditation, One Step at a Time**

Права на перевод получены соглашением с Skyhorse Publishing. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2024 by Tom Turcich

© Хохуля А., перевод на русский язык, 2025

© ООО «Издательство АСТ», 2026

Предисловие



Если вы запланировали путешествие, лучше откажитесь от этой идеи. А если вы читаете эти строки уже в чужой стране, особенно если едете на поезде, велосипеде или идете

пешком, забудьте о безмятежности. Поймите, путешествия – это постоянные открытия. Сначала кажется, что вы просто посещаете новые места, разглядываете новые пейзажи, вдыхаете новые запахи, встречаетесь с новыми культурами. Но потом вы осознаете: на самом деле не только мир открывается перед вами, но и вы перед ним. Пока вы в пути, кажется, что нет ничего важнее и лучше этого. Но чем дольше вы странствуете, тем сильнее меняетесь.

Во имя вашей счастливой жизни – останьтесь в родном городе с семьей и друзьями, которых знаете с детства. У вас будут гармоничные отношения, вы будете окружены пониманием и принятием, а любимые места уберегут от потрясений. Ничего плохого в этом нет. В самых разных уголках мира считается нормальным годами жить в одном доме всей семьей. Я встречал много замечательных людей, которые жили в одном и том же месте шесть или даже семь поколений. Они делились со мной своим теплом и знанием жизни, показывали обычные, но такие чудесные места, о которых иначе я бы не узнал. Для многих уютная площадь родного городка не просто красивый вид, а настоящий коллаж из воспоминаний: трепет, когда впервые берешь за руку возлюбленную; аромат, долетающий с фермерского рынка по вторникам; теплый ветерок, проносящийся над уличным кафе вечером. И люди бережно, в мельчайших подробностях, хранят историю родного места. Ведь это очень важно.

Если уехать слишком далеко, можно потерять родной

дом. Это неизбежно. Связь с ним ослабнет. Вы перестанете вспоминать его и начнете сравнивать. В Тоскане виды красивее, в Копенгагене удобнее инфраструктура, а в Турции люди приветливее. Но ведь не это важно. С вашим родным городом все в порядке. Тысячи жителей вполне довольны ресторанами, парковками и сплетнями – неотъемлемой частью человеческой жизни, которой они с удовольствием делятся. Проблема не в вашем родном городе, а в вас и в том, каким человеком вы туда вернетесь.

Я родился в удивительном местечке, пригороде Южного Джерси, в нескольких милях от моста Бенджамина Франклина. По нашей отдаленной и тихой улочке не носились машины, а до реки было всего два квартала. Мы с друзьями играли в догонялки, лазали по заборам и крышам гаражей. Я никогда не боялся, что со мной произойдет что-то плохое. В школу ходил пешком. И даже после окончания колледжа вернулся к родителям. До того как я обошел весь мир, и слова плохого о своем родном городе не сказал бы. Да, порой мне хотелось переехать. Хотелось, но неприязни не было.

Только вот из дальних краев люди возвращаются совершенно другими.

В самом начале различия поражают. Все вокруг удивительно. Столкнувшись с новыми традициями и культурами, начинаешь осознавать, что многое из того, в чем ты был уверен, не имеет отношения к реальности. Понимание этого приходит постепенно. Будто медленно мокнешь под дождем

из новых знаний. И тогда становится ясно, как ты наивен и сколького еще не знаешь. В некоторой степени с этими уроками легко смириться, ведь они пробуждают аппетит к новым знаниям. А утолить этот голод можно лишь одним способом: двигаться дальше.

Потом ты посещаешь все более удаленные части мира, и различия становятся менее очевидными. Жизненные уроки уже не бьют мешком по голове. Теперь ты осваиваешь тонкости: прикладываешь ладонь к сердцу в знак раскаяния, молчишь там, где раньше бы говорил, принимаешь приглашения, от которых раньше бы отказался. Спустя время, повстречавшись с разными культурами, и вовсе забываешь, каким был когда-то. Тобой завладевает странная тишина, ты больше не ощущаешь того роста и развития, что приносили путешествия.

Но замечаешь ты или нет, развитие не прекращается. Стоит пропасть чувству роста, как окружающий мир ощущается совершенно иначе. Ты больше не воспринимаешь его через взаимоотношения с отдельными людьми. Ты понимаешь, что человек мал. Что на жизнь в большей степени влияют география, история и государственная политика. Понимание того, что человек не может глобально влиять на свои успехи и неудачи, одновременно успокаивает и огорчает. Это значит, что от политики государственного управления зависит многое. Людям, которые живут под давлением властей, в суровых климатических условиях или в рамках строгих куль-

турных норм, не помогут простые слова или обобщенные советы.

Пожалуй, человек не создан для путешествий. Под этими словами я подразумеваю желание видеть новые места такими, какие они есть, без прикрас, и позволять им навсегда менять тебя. Ты воспринимаешь все иначе, но не можешь ни на что повлиять и со временем приходишь к очень неприятному выводу: государства играют человеческими судьбами, но ты не в силах это изменить.

Ты всего лишь человек и навсегда им останешься.

Открытие может и не самое впечатляющее, но путь к нему усеян маленькими и большими радостями. Многие из них рождаются благодаря наблюдательности, удивительной, но забытой добродетели, которая даруется лишь тем, кто готов столкнуться с неизвестностью. Наблюдательность приводит не только к синякам и ссадинам. Она освещает путь к мудрости. Чтобы узнать мир, нужно в нем находиться, а для этого придется принять, что ты будешь ошибаться, набьешь шишек и выставишь себя полным болваном.

Я путешествовал необычным образом – пешком вместе со спутницей, собакой по кличке Саванна. За семь лет мы побывали в тридцати восьми странах и преодолели 40233,6 километров. Саванна помогала мне пережить долгие периоды одиночества, особенно в пустынях Перу и Чили. Какой бы паршивый день ни выдавался, все трудности отходили на второй план, когда мы садились у костра и осознавали, какой

путь уже проделали.

В этой книге я хочу рассказать о нашем путешествии. Конечно, чтобы прочувствовать каждую минуту пути, нужно прожить все самому. Деталей слишком много: звук, с которым манго падают с дерева, вкус воздуха в северных Андах, удовлетворение от того, что в течение нескольких лет каждый день проходишь почти по сорок километров. Так что эта прогулка по миру – моя и Саванны. Но все же я очень хочу поделиться ее частью с вами.

Наука жизни



Снежинки падали в пропасть. В голове все настойчивее стучала мысль о том, что и я вот-вот сорвусь. Двигаюсь медленно, осторожно. Ощупать ногой снег, поставить ступню,

распрявиться и только после этого передвинуть другую ногу. Незаметно, с каждым шагом, я сгибался все ниже, и вот ладони коснулись снега. Я оказался на четвереньках.

– Ты что делаешь! – крикнул Хусниддин. – Выпрямись. Нужно стоять ровно.

За шесть лет я побывал в самых разных уголках Земли, но вдруг сделать крошечный шаг оказалось невозможным. Я проваливался. Снег проседал миллиметр за миллиметром. Неужели я умру в горах Киргизии и моя заветная мечта не осуществится?

Большую часть жизни я засыпал с мыслями о смерти. В кровати я накрывал голову подушкой, чтобы ничего не видеть, затыкал уши пальцами, чтобы ничего не слышать, и замирал под одеялом, чтобы перестать чувствовать тело. Казалось, если лежать тихо-тихо, ничего не замечать вокруг, то удастся почувствовать пустоту смерти. Но всякий раз в голову лезли мысли.

Стоило только подумать о том, что после смерти не будет вообще ничего, а мертвые не могут даже думать, как накатывала жуткая паника и я в ужасе открывал глаза. Волна этого страха неизменно накрывала меня каждую ночь, и в конце концов я перестал представлять смерть. Просто решил, что она непознаваема, и продолжил жить.

Все шло к тому, что я всю жизнь проведу на тихой улочке в уютном доме, окруженный любовью и комфортом. Годы медленно текли; возможно, так и было бы, но в семнадцать

мой мирок с грохотом рухнул.

Мы с друзьями сидели в кабриолете, который принадлежал отцу моего приятеля Кевина. Он приглушил музыку, ответил на звонок, затем обернулся и сообщил, что нашей подруги Энн-Мари больше нет.

– Разбилась на гидроцикле.

Чуть позже вся наша компания собралась на лужайке перед домом лучшей подружки Энн-Мари. Там была Шэннон – моя соседка, которая встречалась с Кевином. Она погибнет через три года в автокатастрофе. По ее веснушчатым щекам катились слезы вперемешку с тушью. Голубые глаза другой нашей знакомой, Бритни, покраснели, и с длинных ресниц Кевина то и дело срывались капли.

Не плакал только я.

Через час я перешел улицу, зашел в свою комнату, свалился на кровать и тупо уставился в потолок.

Вскоре были похороны. Процессия обошла квартал кругом. Было жарко, люди обмахивались кто чем. Гроб оказался закрытым, поэтому я так и не взглянул на Энн-Мари в последний раз.

Ее отец Джек был разбит. Даже в мои семнадцать это было понятно. Я знал его с детства. Тихий, вежливый мужчина. Теперь он сгорбился, взгляд стал затравленным, будто он понял, что больше никогда не сможет дышать свободно.

С тех пор я думал о смерти постоянно. В груди поселилась боль, которую я считал частичкой Энн-Мари, осколком

засевшим где-то возле сердца.

Мы жили через квартал. Мой дом был на Морган-авеню, а Энн-Мари жила на Фёрн. В младших классах мы вместе ходили в школу, а в старших у нас было много общих друзей.

Довольно рано я понял, что Энн-Мари лучше меня. Оценки у нее были выше, что не удивительно – по успеваемости меня обгоняли многие. Но самое главное, она была добрее. Настолько, что порой это даже бесило. Я все пытался вытянуть из нее о ком-нибудь хоть одно плохое слово, но так и не смог.

И вот девочка, которая находила хорошее в каждом, умерла в шестнадцать.

Начало двенадцатого класса прошло как в тумане. Мне казалось, что смерть стоит за плечом, а ее рука холодит кожу на затылке. Я практически не спал. Каждую ночь пытался представлять смерть так, как делал в детстве: с подушкой на глазах, зажав уши. Но мысли носились ураганом, и для тишины не находилось места. Оценки поползли вниз, туман сгущался.

Выход нашелся, когда на уроке я увидел фильм «Общество мертвых поэтов» и услышал Джона Китинга.

«Carpe diem!»¹ – ловите момент, сделайте свою жизнь исключительной!»

Одноклассник включил всего несколько отрывков, но я

¹ *Carpe diem* (с лат. «лови момент») – устойчивое латинское выражение, означающее «живи настоящим», «лови мгновение». – Прим. пер.

понял, что наконец-то нашел противника смерти, которого искал, сколько себя помню. Однажды я исчезну, но, пока жив, испытаю все, что только смогу. Если раньше неотвратимость смерти приводила меня в ужас, то теперь она же открывала путь к свободе. Раз конец предreshен, чего бояться? Только трусости, лени, не познать себя. Не прожить жизнь.

Два слова: «*Carpe diem*» – стали моим маяком.

Я поставил их на заставку телефона. Чиркал в записной книжке на уроках. Следующие несколько недель постоянно пересматривал «Общество мертвых поэтов», чтобы усвоить уроки Генри Торо, Уитмена и Фроста. В свободные дни уезжал на велосипеде на кладбище Харли, на могилу Уолта Уитмена и размышлял. Какие они, непреложные истины жизни? Какие строки оставляю после себя я? Какую непроторенную дорогу выберу?

Вопросы, которые породила фраза «*Carpe diem*», поглотили меня целиком. Чтобы ответить на них, нужно узнать себя, а для этого нужно действовать. Но шли месяцы, ничего не происходило. Я читал новые книги, обдумывал новые мысли и, хотя понимал, что под лежащий камень вода не течет, никак не мог побороть неуверенность, стеснительность и замкнутость.

Переломный момент наступил, когда я стоял на тротуаре и ругал себя за то, что опять не поцеловал Бритни.

У нас было уже три свидания, и поцеловать ее я мог на любом из них, но в очередной раз уныло прошелся по улице,

уселся на тротуар и уставился в телефон на два слова, которые будто издевались надо мной. Я миллион раз произносил их, всей душой верил в них, но действовать не решался. Хотя моментов было в избытке, ни один из них я не поймал.

И если я не очнусь, туман не рассеется и остаток жизни я буду с горечью перебирать в голове все, на что так и не решился.

Я собрался с духом и написал Бритни, чтобы она на минутку вышла.

Было прохладно, воздух вырывался изо рта облачками пара, но трясло меня не от холода, а от адреналина. Вот-вот на освещенной веранде мелькнет тень. Думал, снять ли варежку, чтобы прикоснуться к ее щеке, но Бритни уже стояла рядом.

Тогда я поцеловал ее в губы.

Потом она отступила на шаг и улыбнулась. Я растерялся и не знал, что сказать.

– Ну, спокойной ночи, – произнесла она и побежала обратно, в тепло дома.

– Спокойной ночи, – запоздало ответил я вслед.

Моя вселенная расширялась с невероятной скоростью, в сознании возникли мириады возможностей, которые подобно разноцветным ленточкам трепетали на ветру. Я раскинул руки в стороны и поднял глаза к небу. Увидел лишь несколько звезд, но почувствовал, как сквозь меня проносятся миллиарды созвездий. И каждую из этих ярких точек я ощущал

так же остро, как слова Фроста, Уитмена и Торо. Возможности, которые мне открылись не были какими-то миражами.

Как обещали великие поэты, они существовали на самом деле и несли в себе потенциал, который и представить сложно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.