

Жизнь на MAXIMUM!

Джанлука Готто

БУДДИЗМ ВМЕСТО ПСИХОЛОГА

**Глубокий как море,
легкий как небо**

*Итальянский бестселлер
о путешествии от глубин страданий
к легкости бытия*



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.3
Г74

Права на перевод получены соглашением с Mondadori Libri S.p.A, Milano, Italy c/o ELKOST International literary agency, Barcelona, Spain. Все права защищены.

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

Gianluca Gotto
PROFONDO COME IL MARE, LEGGERO COME IL CIELO.
Un viaggio dentro se stessi per trovare la serenità

Готто, Джанлука.

Г74 Буддизм вместо психолога. Глубокий как море, легкий как небо. Итальянский бестселлер о путешествии от глубин страданий к легкости бытия / Джанлука Готто. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 384 с. — (Жизнь на MAXIMUM!).

ISBN 978-5-17-186168-1

Книга Джанлука Готто стала настоящим литературным событием в Италии, мгновенно возглавив национальные топы продаж и собрав десятки восторженных отзывов критиков и читателей. Ее называют «долгожданным лекарством для души» и «итальянским чудом» — за удивительную способность автора говорить о сложных, философских основах буддизма просто и проникновенно.

Автор прошел путь от полного душевного опустошения до внутреннего покоя. После тяжелой болезни он оказался в ловушке депрессии и панических атак. На пороге отчаяния он встретил буддийского монаха, и эта встреча стала началом его возрождения.

Книга полна личных историй, мудрых притч и простых упражнений. Да, перед вами не просто рассказ, но и практическое руководство о том, как остановить внутренний диалог, успокоить ум и справиться с тревожными расстройствами, которые захватили современный западный мир.

Книга написана для тех, кто потерял себя и ищет опору, кто страдает от тревоги и хочет обрести не мимолетное счастье, а ощущение гармонии глубокой, как море, и легкой, как небо.

УДК 159.9
ББК 88.3

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-8835724155 (ит.)
ISBN 978-5-17-186168-1

© 2023 Mondadori Libri S.p.A., Milano, Italy
© 2023 by Gianluca Gotto
© Эспиноса Исада Надежда-Кристина,
перевод на русский язык, 2026
© ООО «Издательство АСТ», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Умереть и возродиться	10
2. Так важна ли на самом деле счастливая жизнь?	20
Остановись и найди облегчение	30
Опоры буддизма	35
Важнее, чем счастье	40
3. Религия без религии	46
Никакого Бога, но много будд	51
Если Бог существует — он буддист	52
Ад — это здесь и сейчас	55
Если нет Бога — есть «карма»	57
Принять ответственность за собственную судьбу	60
Будда — революционер	64
4. Узнать, что такое жизнь	69
Будда и Лао-цзы	79
Опустошить ум	84
Для чего думать?	87
Прямой опыт жизни	90
Жить жизнь, а не думать о ней	93
5. Четыре благородные истины	95
Мы биологически запрограммированы быть несчастными? ...	115
Четвертая истина: Благородный Восьмеричный Путь	123
6. Правильная концентрация	127
Что значит медитировать	133
Нить, связывающая нас с Вселенной	136
Начало медитации	140
Учиться принимать жизнь	144
Сколько и как часто медитировать	147
Познай себя	149
Медитировать — значит видеть ясно	153

7. Правильное видение	158
Что делать, когда поймешь, что не справляешься?	160
Видеть вещи такими, какие они есть	163
Медитация с открытыми глазами	166
Непостоянство	169
Не-привязанность	173
Взаимо-бытие	180
Недуализм	182
«Не-я»	186
8. Правильная мысль	196
Небо и облака	199
Токсичная позитивность	203
Самый счастливый человек в мире	204
Как преодолеть чрезмерное обдумывание	206
Техника «Ум пишет»	209
Техника наведения порядка	211
Дзен-техника	212
Добровольные мысли: намерения	216
Самое благородное чувство: сострадание	220
Закон притяжения	225
Всегда происходит что-то чудесное	228
Искусство отпускать мысли	232
9. Правильная речь	235
Мост между намерениями и действиями	240
Правильная речь — добрая	243
Правильная речь — искренняя	245
Правильная речь — точная	249
Дар молчания	253
Как развить правильную речь	257
10. Правильное действие	260
Что же на самом деле такое «карма»?	262
Универсальная любовь	267
Майтри	269
Каруна	270
Упекша	272
Мудита	274
Как научиться любить себя	275
Правильное действие рождает счастливые ситуации	278
11. Правильные средства к существованию	281
Заработок ценой страдания	285
Синдром выгорания	288
Как выйти из синдрома выгорания	292
Быть буддой в токсичной рабочей среде	294

За пределами духовности: как жить достойно в материальном мире	298
Икигай: как найти достойный способ зарабатывать на жизнь .	299
Правильное усилие	306
Жизнь в крайностях	310
Освободиться от сансары	313
Сила привычек	316
Срединный Путь	317
Практиковать Срединный Путь: у-вэй, недеяние	319
Вопрос, который возвращает на Срединный Путь	323
Правильная осознанность	326
Что на самом деле значит жить «здесь и сейчас»?	329
Иллюзия отождествления с прошлым	331
Искусство отпускать прошлое	335
Страх будущего	338
Как преодолеть страх будущего	341
Микромедитации	345
Состояние потока	350
Жить здесь и нигде больше	353
Быть, просто быть	356
Эпилог	365
Источники	374
Благодарности	376

*Посвящается тем, кто страдает
и из этой боли возродится.*

*Посвящается моей бабушке
и всем, кто принес свет в мою жизнь.*

Полный доверия, правильно ведя себя, с силой, концентрацией и рассудительностью, осознанно, культивируя этику и знания, оставишь позади эти великие страдания.

БУДДА «Дхаммапада»

1. УМЕРЕТЬ И ВОЗРОДИТЬСЯ

Случались моменты, когда я бы отдал все, чтобы изменить свое прошлое. Даже будущее — обменять многие завтра на единственное вчера. Если бы я раздавил того комара до заражения денге¹, смог бы избежать жара, обмороков, госпитализации, панических атак из-за галлюцинаций и страха, что не справлюсь. Проблем со зрением, которые преследовали неделями, отсутствия аппетита и слишком быстро потерянных двадцать килограммов. Но хуже всего — психическая боль. Тихая и невидимая, но сокрушающая. В одну особенно безнадежную ночь она заставила встать на колени и молить о помощи в надежде быть услышанным.

В последующие госпитализации и месяцы восстановления преобладали два состояния: депрессия и беспокойство. Бывали дни, когда тьма поднималась внутри меня, как черный непроглядный туман. Окутывая мою голову и сердце, тьма полностью лишала меня энергии. Я пытался двигаться вперед, притворяясь, что все в порядке, но каждый шаг был словно против ветра, и любой аспект жизни казался совершенно бессмысленным. Мысли становились редкими, медленными и тяжелыми, как зыбучие пески. Угодив в них, единственное, что можно было сделать, — это дожить

¹ Лихорадка денге — «пятидневная лихорадка», вирусная инфекция, которая передается через укусы насекомых. — *Прим. ред.*

до конца дня, с трудом уснуть и выключить голову. Хотя бы на некоторое время.

Другие дни, напротив, сопровождались невыносимым умственным возбуждением. Слишком много мыслей — быстрых, колких, как стая птиц с острыми крыльями. Шум в голове становился настолько громким, что сердце билось в безумном ритме. Вечером, как по расписанию, появлялось покалывание в руках, а зрение затуманивалось. Паника зрела внутри, как море, отступающее перед цунами. Я чувствовал, что произойдет дальше. Жить с этим осознанием — настоящая пытка.

Если депрессия делала все медленным и мрачным, то умственная путаница превращалась в водоворот, поглощающий концентрацию, креативность, способность принимать даже самые простые решения. Ситуацию усугубляло непонимание того, что именно произошло. Сначала заражение тропической лихорадкой, затем больница и, наконец, выписка. Так почему же я продолжать страдать? Тело было здорово, но разум оставался больным, раненым, воспаленным. Возможно, долгие дни восстановления один на один с собственными мыслями привели к тому, о чем предупреждал Ницше: если слишком долго всматриваться в бездну, в конце концов бездна всмотрится в тебя. Что-то во мне сломалось — это было очевидно. Из этой трещины вытекло все счастье.

Осознание тяжести ситуации пришло лишь тогда, когда однажды в Бангкоке я получил посылку из Италии. Это был один из тех дней, когда в голове царили зыбучие пески, и любое движение, мысль или намерение казались бессмысленной тратой сил. В посылке лежала книга. На обложке красовалась луна, отражающаяся в океане. Сверху — мое имя. Я полистал страницы. На обратной стороне увидел свою фотографию, улыбающееся лицо. После долгого созерцания закрыл книгу и снова взглянул на обложку. Это был мой первый роман. Его опубликовало одно из самых больших издательств в Италии. Мечта всей жизни, воплотившаяся в реальность. Момент,

которого ждешь долгие годы и представляешь в тысяче разных вариаций.

Но кто бы мог подумать, что чувства в итоге не возникнут вовсе? Ни капли удовлетворения, ничего, пустота. Книга вернулась в коробку и осталась лежать на полу у двери. В маленьком зеркале, висевшем на стене комнаты, мой взгляд зацепился за человека, которого невозможно было узнать. Это был не тот, кто смотрел с фотографии на обороте книги. И не тот, кто еще недавно считал себя самым счастливым человеком на свете.

Казалось, что нет ни малейшего шанса снова почувствовать себя хорошо, кроме как не изменив свое прошлое. Но это было невозможно, и осознание повергло меня в полное отчаяние. Настоящее казалось невыносимым. Будущее — безнадежным. Я уверился, что так будет всю оставшуюся жизнь.

Ощущение безысходности — одно из самых опасных состояний. Это именно тот тип ситуаций, что приводит к самым разрушительным решениям — как для себя, так и для тех, кого любишь. К счастью, прочитанные книги и музыка, которую я слушал, стали предупреждением. Благодаря им мне хватило благоразумия прервать эту отчаянную гонку и на мгновение задуматься.

Какими были варианты? Я мог сдаться окончательно, но знал, что этот путь не оставит дороги назад.

Другой вариант — бороться. Но на это не хватало сил. Я был буквально опустошен, изможден. Мог ли я попросить о помощи? Не совсем. Вернуться в Италию и обратиться к специалисту по психическому здоровью — исключено, ведь я застрял в Таиланде.

Застрял и в собственном уме, который не позволял просто сесть в самолет и улететь. Сама мысль о десяти часах, проведенных на одном месте, вызывала такую тревогу, что я был уверен — как только окажусь на борту, у меня случится паническая атака.

Так я и продолжал откладывать, неделю за неделей, придумывая себе все новые и новые оправдания. Это была какая-то сюрреалистичная ситуация, особенно с учетом того, сколько раз я уже летал на самолетах за свою жизнь.

Помощь можно было отыскать и в Таиланде. Но эта мысль не вызвала особого энтузиазма. Скорее наоборот, совершенно не нравилась. До тех пор, пока в один особенно мрачный день я не решился на этот шаг — визит в роскошную клинику в Бангкоке. Там местный психолог направил к своему коллеге, психиатру. Мне назначили прием. В день визита я попытался объяснить на английском языке, что происходит у меня внутри. Даже если бы речь шла на итальянском, подобрать слова все равно оказалось бы невероятно трудно.

Психиатр, казалось, уже миллион раз слышал подобные слова. В конце выписал успокоительное — на случай, если я все-таки решусь сесть в самолет. Сказал, что если останусь в Таиланде, могу записаться на повторный прием, чтобы получить рецепт на антидепрессанты. Распрощался, а ассистентка проводила меня к аптеке при клинике, чтобы я купил лекарство. Оно оказалось очень дорогим, и я остановился. Ассистентка взглянула с легким вопросом, будто пыталась понять, что будет дальше. Я замешкался.

— Рецепт есть... Может, куплю позже... или завтра, — пробормотал я.

— Лучше сразу, — ответила она, указывая на прилавок аптеки, за которым две молодые тайские фармацевтки в белом наблюдали за нами с неуверенными улыбками.

— Спасибо, может, позже, — произнес я и вышел.

Оказавшись за пределами здания, я встал под ослепительным солнцем Бангкока. За спиной клиника — белая, безупречно чистая, упорядоченная. Перед глазами грязная, шумная проезжая часть. Между этими двумя крайностями — я, пытающийся понять, что вообще произошло. И главное, как это могло случиться так быстро? Час назад я только зашел туда, а сейчас стоял с рецептом на психотропное средство в руках.

И это все? Разрешилось? Проглоти горсть таблеток, сядь в самолет, полностью отключи чувства и приземлись? Слишком уж хорошо, чтобы быть правдой. Казалось чересчур коротким путем. Но внутри жило странное, но отчетливое ощущение: если ступить на эту, кажущуюся легкой дорогу, рано или поздно придется заплатить цену. Может, через месяц, может, через десять лет — но в итоге этот «волшебный трюк» окажется куда дороже, чем я могу вообразить. И тогда уже не будет возможности вернуться. Ни короткой дороги, ни альтернатив.

Боль была слишком глубокой, слишком настоящей, чтобы исчезнуть вот так. Лекарство могло бы отвлечь, но не вылечить. И главное — внутри жил страх. Я знал о себе достаточно, чтобы осознавать собственные зависимости и слабости. Именно поэтому всегда держался подальше от алкоголя и сигарет. В голову закрался безумный, но пугающе правдоподобный страх. Худшее, что могло случиться, — если бы лекарство действительно помогло. Потому что за первой таблеткой потянулась бы вторая, потом третья. И тогда зависимость стала бы настоящей. Не ради облегчения, а просто чтобы выжить. А пока... Пока еще можно было обойтись без этого.

Я оторвал взгляд от исчерканного тайским психиатром листочка, который держал в руках. На другой стороне улицы, зажатый между двумя высокими и безликими зданиями, стоял аккуратно ухоженный храм, построенный очень давно. Я восхитился архитектурой — красной покатою крышей, белыми колоннами, разъеденными смогом и проливными дождями сезона муссонов. И вдруг внутри возник мощный призыв к чему-то великому и древнему. Тому, что действительно выдержало испытание временем — веками, тысячелетиями.

Осторожно сложив рецепт, я убрал его в кошелек. Я понял, что никогда им не воспользуюсь. По переполненным тротуарам Бангкока вернулся в комнату гостиницы, которую в те дни называл домом. Этим жестом я фактически обрекал себя остаться в Таиланде. Я отказался от спасательного круга, который мне бросили, чтобы полностью погрузиться в собственный

кошмар. Почему? Задавая себе этот вопрос, не мог найти рационального ответа. Некоторые чувства невозможно объяснить, можно только решить, поддерживать их или предать. И так как в тот период я полностью терял себя, то хотел, а точнее — должен был остаться верным своему духу. Я мог сделать хотя бы это. Крепко держась за мысль, что все хорошее, что подарено жизнью, приходило не через долгие размышления, а, скорее, согласно диким порывам сердца. А сердце говорило, что правильный путь к исцелению должен быть другим. Куда более сложным, потому что моя боль была слишком велика. В каком-то смысле ее следовало уважать, как уважают достойного противника. Исцеление не могло прийти в виде рецепта.

Пока шел, я думал — может, мне стоит меньше размышлять. И перестать все время строить планы. Все самые важные и настоящие вещи в жизни случались со мной внезапно. Когда я вернулся домой, уже решил: я не сдамся, но и продолжать бороться не стану. Попробую быть терпеливым. Хоть немного. Поверю Вселенной — надеюсь, рано или поздно она раскроет мне свои замыслы. Вместо того, чтобы убегать от своей судьбы, я решил последовать за ней. Перестать уклоняться от ее волн — и попытаться оседлать их. Куда приведет вся эта боль? Каков ее смысл? Она поглотит меня или же именно эти потоки меня спасут?

Сейчас уже можно сказать: время — друг того, кто его уважает. В обмен на терпение оно дарит более широкое и ясное видение всего, что произошло. Оно показывает, что порой жизнь закрывает перед тобой дверь не потому, что хочет причинить боль, а потому, что это — не твой путь. Тот человек, то место, та работа, мечта, вещи, ситуации или стиль жизни, которых ты лишился, — это все часть твоего прошлого, но не твоей судьбы. Судьба в другом. И именно туда жизнь пытается тебя направить, пока ты упрямо пытаешься вернуться назад.

Несколько месяцев я ненавидел тот укус комара всей душой, каждый божий день. А теперь понимаю: это был величайший дар, который только мог мне достаться. Потому что

вся та боль, временами невыносимая, была просто необходима. Даже когда приходишь в этот мир, страдаешь невероятно, но ведь это единственный способ начать жить. С перерождениями точно так же. Сейчас я это знаю. Тот период стал мостом, позволившим перейти из одной фазы жизни в другую. Умереть и возродиться. Стать человеком, которым я даже не думал, что смогу быть, — более спокойным, благодарным, осознанным, мудрым, эмпатичным, уравновешенным. Сильным. И, несомненно, более счастливым.

Очень трудно разглядеть этот дар, когда ты по горло утопаешь в черной реке и в отчаянии цепляешься за скалу, лишь бы стремительный поток не поглотил тебя. Но вся ли река — тьма? Может, внизу вода чистая, прохладная, оживляющая. Может, именно туда и суждено попасть. И лучшее решение — не сопротивляться, а отпустить. Освободиться от прошлого и позволить течению жизни нести тебя. Это страшно? Конечно. Можно обжечься? Несомненно. Это риск? Безусловно.

Но какова альтернатива, если не выбирать страдать?

В одно летнее бангкокское утро 2019 года меня разбудил тревожный сон. Это был один из тех самых дней. Я вышел из дома и побрел, не останавливаясь, километры и километры, лавируя между тук-туками² и ранними лотками с едой, избегая взглядов уличных кошек, которые внимательно за мной наблюдали. Я пытался идти быстрее собственных мыслей.

И тут Вселенная дала мне шанс. Открытую дверь. Искру во тьме — ее нужно было подхватить, пока не угасла. Это был настоящий знак. И выглядел он как улыбка буддийского монаха. Он не медитировал, не молился, не делал ничего экзотического или необычного — просто подметал пол у входа в свой храм. Снова храм! Лицо монаха излучало такую форму счастья, какой я прежде не видел и не чувствовал. Это было как теплый, успокаивающий свет.

² Тук-тук — трехколесные моторикши в Таиланде, аналог такси. — Прим. ред.

О буддизме я почти ничего не знал, несмотря на частые поездки по Азии в последние годы. В больнице попалась потрепанная книжка — скорее всего, оставленная другим пациентом давным-давно. Она называлась «Чудо осознанности» и была написана вьетнамским монахом. Некоторые фразы и дыхательные упражнения оттуда мне запомнились, но не хватало сил следовать этим далеким от привычной культуры наставлениям.

Тем утром у меня возникло сильное желание подойти к тому монаху и попросить помощи. После секундного колебания пришло осознание: этот путь был выбран осознанно, сигнал получен.

Шаг за шагом, преодолевая напряжение, я подошел и вымолвил всего два слова: «*Help me*». Отчаяние чувствовалось в каждой клетке тела. Мой взгляд опустился на отполированные до блеска ступени храма, и в голове закрутилась мысль — что он обо всем этом подумает?

Монах не потерял ни капли спокойствия. Оно ощущалось, даже когда я не смотрел ему в лицо. Несколько секунд тишины. Затем наши взгляды пересеклись, и в его глазах отразилось нечто удивительное. Словно происходящее было ничем иным, как исполнением судьбы.

— Заходи, — сказал он, улыбнувшись еще шире.

Тот день положил начало долгим беседам, продолжавшимся и в последующие дни. Особо запомнился один ответ на мой, возможно, наивный, но искренний вопрос, озвученный на третий день:

— Что нужно сделать, чтобы стать хорошим буддистом?

— Буддизм не ставит целью сделать тебя добрее. Он стремится сделать тебя мудрее, — ответ прозвучал спокойно.

Понимание пришло со временем. Вся суть учения Будды — именно в этом. Много добрых людей живет без осознанности. Заблудившиеся, уставшие, испуганные. В тревоге и депрессии. И пусть даже неосознанно, но они совершают разрушительные поступки — для себя и для окружающих. Стремятся