





# ХАРУКИ МУРАКАМИ

О чем я говорю,  
когда говорю  
о беге



МОСКВА

УДК 821.521-3  
ББК 84(5Япо)-44  
М91

Haruki Murakami  
HASHIRU KOTO NI TSUITE KATARU TOKI NI BOKU  
NO KATARU KOTO  
© 2007 by Haruki Murakami

Перевод с японского *Афанасия Кунина*

Текст выходит под редакцией *Алексея Соколова*,  
обладателя действующего рекорда России в марафоне.

В оформлении обложки использована иллюстрация  
Noma Bar / Dutch Uncle

**Мураками, Харуки.**

М91 О чем я говорю, когда говорю о беге / Харуки Мураками ; [пер. с яп. А. Кунина]. — Москва : Эксмо, 2025. — 224 с.

ISBN 978-5-04-095130-7

Книга самого знаменитого мастера современной японской литературы, собрание, по его словам, «зарисовок о беге, но никак не секретов здорового образа жизни». С той же фирменной легкостью и недосказанностью, виртуозно балансируя на грани бытового очерка и аллегории, Мураками фиксирует свои размышления о беге, приобретающем в силу ежедневного повторения «некую медитативную сущность». «Искренне писать о беге, — говорит он, — означает искренне писать о самом себе».

УДК 821.521-3  
ББК 84(5Япо)-44

© А. Кунин, перевод на русский язык, 2025  
© Издание на русском языке, оформление.

ISBN 978-5-04-095130-7

ООО «Издательство «Эксмо», 2025

---

## ХАРУКИ МУРАКАМИ — ПИСАТЕЛЬ БЕГУЩИЙ

Бег делает нас лучше. Например, Харуки Мураками утверждает, что стал писателем потому, что начал бегать в 33 года. С тех пор он бежит шесть раз в неделю и ежегодно участвует по крайней мере в одном марафоне.

В свою очередь я стал издателем потому, что во время одной из пробежек принял решение перестать быть менеджером и начать свое дело.

Книга, которую вы держите в руках, написана большим мастером, и это значит, что вы найдете оригинальные идеи, подтверждение своим мыслям, сможете лучше разобраться со своей мотивацией и отношениями с бегом.

Если вы еще не бегаєте, то обязательно начнете. Не забудьте только, начав бегать, задаться целью: пробежать определенную дистанцию на конкретном старте. Например, марафон в Греции, который так вкусно описывает Мураками. Правда, он пробежал его не во время официаль-

*Харуки Мураками*

ного старта. Но именно это описание привело меня на классический марафон в Греции, стартовый от небольшого города Марафон.

Понятная цель заставит вас выйти на улицу, когда идет дождь, снег или вы очень устали на работе. Вот, я уже агитирую вас. Хотя сам автор никогда никого не убеждает в том, чтобы начать бегать: он считает, что бег, как и ремесло писателя, не для всех. Однако эта книга оказала на массовый бег большее влияние, чем любая другая за последние десять лет.

Как метко подметил Мураками, бег — это индивидуальный спорт. Он позволяет на время отключиться от всех возможных средств коммуникации и побыть наедине с собой. В поездках вы сможете лучше изучить места, в которые вас приведет судьба, встретить единомышленников и получить новые ощущения, которые нельзя купить ни за какие деньги. Через бег вы откроете, нет, создадите нового себя.

Читайте, бегите и становитесь лучше!

*Михаил Иванов,*  
*главный редактор издательства «Манн,*  
*Иванов и Фербер»,*  
*любитель бега*  
[www.mann-ivanov-ferber.ru](http://www.mann-ivanov-ferber.ru)

---

## СТРАДАНИЕ — ЛИЧНЫЙ ВЫБОР КАЖДОГО

Есть такой известный афоризм: «Истинный джентльмен никогда не говорит о женщинах, с которыми расстался, и о налогах, которые заплатил». Понятное дело, что это все вранье. Да и афоризм этот я только что сам придумал. Виноват, простите. Но если бы кто-то такое и изрек, то он наверняка упомянул бы еще одну заповедь истинного джентльмена — не разговаривать на тему собственного здоровья.

Ни для кого не новость, что я истинным джентльменом не являюсь, так что все эти джентльменские штучки меня вроде как не касаются. И тем не менее когда пишешь такую книжку, как эта, поневоле чувствуешь себя не в своей тарелке. Однако — вы только не подумайте, что это хитрая попытка оправдаться, — хоть я и пишу о беге, но никак не о секретах здорового образа жизни. Я не собираюсь нести свет в массы и обращаться к миру с призывами типа «Давайте

бегать ежедневно, чтобы быть здоровыми!» Эта книжка всего лишь о том, что представляет собой бег лично для меня. На ее страницах я пытаюсь вдумчиво в этом разобраться: задаю себе вопросы и сам же на них отвечаю. Только и всего.

Сомерсет Моэм писал, что даже в бритье есть своя философия. Каким бы скучным ни было действие, когда повторяешь его изо дня в день, оно приобретает некую медитативную сущность. В этом смысле я полностью разделяю позицию господина Моэма. А значит, если я, будучи писателем, а также и бегуном, решу записать свои скромные размышления о беге, ну и, соответственно, потом их напечатать, то в этом не будет ничего предосудительного.

Так уж я устроен — пока не сяду и не начну записывать свои мысли, ничего толком сформулировать не могу. Поэтому, чтобы разобраться с «только моим бегом», пришлось сесть и написать то, что вы сейчас здесь читаете.

Как-то раз я валялся на кровати в номере одного парижского отеля и читал «Интернэшнл геральд трибюн». Совершенно случайно темой номера оказался марафонский бег. Там было несколько интервью с известными марафонцами, и каждого из бегунов спрашивали, какую мантру он повторяет про себя на дистанции для поддержки боевого духа. Должен сказать, здорово

придуманно — вопрос что надо! Просто диву даешься, о чем только не думают люди, пока бегут свои сорок два километра. Такой вот жестокий вид спорта, этот самый марафон: без мантры до финиша не дотянешь.

В общем, один из марафонцев сказал, что на дистанции он все время повторяет мантру, которой его научил старший брат (тоже марафонец). «Pain is inevitable. Suffering is optional». Это и есть его мантра. При переводе трудно сохранить все нюансы, но навскидку я бы перевел это так: «Боль неизбежна. Стрдание — личный выбор каждого». Поясню на примере. Вот, скажем, вы бежите и думаете: «Тяжело-то как. Все, больше не могу». То, что вам тяжело, — это факт, от него никуда не деться. А вот можете вы больше или не можете, решаете только вы сами. Это, понимаете ли, остается полностью на ваше усмотрение.

Мне кажется, что в этом высказывании очень точно и сжато выражена самая суть спортивного состязания под названием «марафонский бег».

Мысль написать книжку о беге впервые пришла мне в голову лет десять назад. Может, даже еще раньше. Время шло, но я никак не мог заставить себя взяться за дело. Мучился, страдал — прикидывал и так и этак, но все было не то. Ну что за тема такая непонятная — бег? Что об этом можно написать? Собраться с мыслями никак не удавалось.

*Харуки Мураками*

Но однажды я вдруг подумал: «Надо просто все то, что я чувствую и думаю, с предельной откровенностью и предельной точностью, то есть именно так, как оно у меня есть в голове, попробовать записать на бумагу. Начну с этого. Все равно никакого другого варианта нет». И вот летом 2005 года я неспешно приступил к работе над рукописью и закончил осенью 2006-го. Разумеется, не обошлось без автоцитат, но в целом я просто фиксировал свое «сиюминутное настроение». В какой-то мере искренне писать о беге означает искренне писать и о самом себе. Это я осознал уже в процессе. Так что меня несколько не смутит, если вы будете читать эту книгу как своего рода мемуарное повествование, в котором все крутится вокруг бега.

Пускай написанное и недотягивает до «философии», зато вы найдете здесь некоторое количество так называемых эмпирических правил. Может, ничего особенного в них и нет, но, во всяком случае, я усвоил урок на бегу, переживая этот бег всем своим существом. Страдания — мой личный выбор — позволили мне кое-что для себя самого уяснить. И хотя это знание вряд ли сгодится для широкого употребления, но, как бы то ни было, именно оно делает меня мною.

*Август 2007 г.*

## Глава 1

---

### КТО ВПРАВЕ СМЕЯТЬСЯ НАД МИКОМ ДЖАГГЕРОМ?

*5 августа 2005 г.*

*Гавайи, остров Кауай*

Сегодня 5 августа 2005 года, пятница. Остров Кауай на Гавайях. Северное побережье. Голубизна неба настолько безупречна и бесконечна, что дух захватывает. Ни единого облачка. Ни тени намека на то, что понятие «облако» вообще существует. Я приехал сюда в конце июля. Как всегда, снял однокомнатную квартиру. По утрам, пока прохладно, сижу за столом и работаю. Вот как сейчас, когда пишу эти строки. Свободное сочинение на тему «Что такое бег?». Лето и, понятное дело, жарко.

Гавайи часто называют островами вечного лета, но все-таки это Северное полушарие, так что здесь есть все четыре времени года. Летом (в известной степени) жарче, чем зимой. Но в сравнении с удушливой, пыточной жарой кир-

пично-бетонного Кембриджа в штате Массачусетс местный уютный климат кажется райским. Я совершенно спокойно обхожусь здесь без кондиционера. Если оставить окно приоткрытым, в него залетает легкий ветерок. Когда в Кембридже я говорил, что собираюсь провести август на Гавайях, все удивленно спрашивали: «Ты что? Кто ж едет туда летом, в такую жару?» Но они просто не знают, не понимают, каким прохладным бывает гавайское лето благодаря непрерывно дующим с северо-востока пассатам. Они не знают, какое это счастье — почитать книгу в освежающей тени авокадо, а потом, если в голову взбредет, пойти поплавать в океане.

Приехав на Гавайи, я начал бегать. Скоро уже два с половиной месяца с тех пор, как я вернулся к образу жизни, который условно можно назвать «ни дня без бега» (если не считать пропусков по не зависящим от меня причинам). Сегодня утром я вставил в свой плеер мини-диск с двумя альбомами Lovin' Spoonful: «Day-dream» и «Hums of the Lovin' Spoonful»<sup>1</sup> — и под это музыкальное сопровождение бегал ровно семьдесят минут.

На данном этапе я забочусь о километраже — терпеливо накручиваю километры, а скорость меня не особо волнует. Бегу себе молча,

---

<sup>1</sup> «Видение» и «Мотивы «Лавин Спунфул» (англ.) — обе пластинки были выпущены в 1966 году. (Здесь и далее прим. переводчика.)

преодолеваю расстояние. Если хочется бежать побыстрее, бегу побыстрее. Темп растет, время сокращается. Главное, не расплескать, сохранить до завтрашнего дня то приятное ощущение, которое живет сейчас в моем теле. Точно так же бывает, когда пишешь повесть. Казалось бы, пиши себе, пока пишется, но нет — принимаю волевое решение и останавливаюсь. Зато завтра приятно будет вернуться к работе. Эрнест Хемингуэй, кажется, тоже писал об этом. Хочешь продолжить начатое — не сбивайся с ритма. В долгосрочных проектах это главное. Если ритм задан, то кривая куда-нибудь уж выведет. Но до тех пор, пока маховик не разогнался, не набрал нужную постоянную скорость, надо стараться изо всех сил, чтобы не бросить дело на полпути. И перестараться в данном случае нам не грозит.

На трассе меня застал дождик. Очень даже ничего себе, освежающий. Со стороны моря пришли кучевые облака, повисли над головой, посыпали недолго мелким дождем и с таким видом, будто у них куча срочных дел, уплыли без оглядки. И вот уже снова жарит безудержное солнце. Погода — куда уж проще. Нет в ней ни сложносочиненности, ни подтекста. Никакой тебе метафоричности, не говоря уж о символичности.

В дороге мне встретилось несколько бегунов-любителей. Мужчины, женщины — тех и других примерно поровну. Вот один, энергично отталкиваясь от земли и рассекая воздух, бежит так, словно за ним гонится шайка грабителей. Другой — грузный — пыхтит как паровоз; судя по опущенным плечам, бежать ему мука мученическая. Может быть, неделю назад семейный врач проверил его на диабет и посоветовал приналечь на физкультуру. А я, стало быть, болтаюсь где-то посередине.

Музыка Lovin' Spoonful неизменно хороша. И не стремится казаться значительней, чем есть на самом деле. Под ее умиротворяющие звуки я начинаю вспоминать разные истории, случавшиеся со мной в середине 1960-х. По правде сказать, в этих историях нет ничего особенного. И если бы обо мне снимали документальный фильм (как подумаю, страшно становится), то их все до единой вырезали бы при монтаже, приговаривая: «Ну, уж без этого-то вполне можно обойтись. Оно не то чтобы плохо... просто слишком банально». Да-да. Все они именно такие — незначительные и банальные. Но для меня это очень ценные, наполненные смыслом воспоминания. Вспоминая то да се, я незаметно для себя самого то улыбнусь, то нахмурюсь. Вот он я — конечный результат нагромождения всех

этих банальностей. Вот он я, здесь. На северном побережье острова Кауай.

Иногда, когда я задумываюсь о жизни, мне начинает казаться, что я всего-навсего сплавное бревно, прибитое к берегу. Пассат, дующий со стороны маяка, шумит в эвкалиптовых верхушках.

С тех пор как в мае этого года я поселился в Кембридже, штат Массачусетс, бег вновь стал одной из опорных колонн моего повседневного существования. Бегал я добросовестно. Когда я говорю «добросовестно», в численном эквиваленте речь идет о шестидесяти километрах в неделю. Если в неделе шесть дней, значит, каждый день надо делать десять километров. Вообще-то дней в неделе, конечно же, семь, и было бы неплохо бегать действительно каждый день. Но бывают дни дождливые, а бывают и такие, когда кроме как на работу времени ни на что не хватает. Ну, или устану так, что бегать уже не хочется. Поэтому один день — «выходной» — я заранее списал со счетов. Шестидесять километров в неделю — то есть около двухсот шестидесяти в месяц. Это число является для меня неким «показателем добросовестности».

За июнь, как и рассчитывал, я пробежал свои 260 километров. В июле — сыграл на повышение и пробежал за месяц 310 километров. По