

**мураками**  
*мария*



# Харуки Мураками

О чем я говорю,  
*когда говорю  
о себе*



Москва  
2020

УДК 821.521-31  
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

Оформление серии *Натальи Ярусовой*

**Мураками, Харуки.**

М91 О чем я говорю, когда говорю о беге / Харуки Мураками : [перевод с японского А. Кунина]. — Москва : Эксмо, 2020. — 256 с. — (Мураками-мания).

ISBN 978-5-04-112365-9

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 821.521-31  
ББК 84(5Япо)-44

© А. Кунин, перевод  
на русский язык, 2020

© Издание на русском языке,  
оформление.

ISBN 978-5-04-112365-9

ООО «Издательство «Эксмо», 2020

## ХАРУКИ МУРАКАМИ — ПИСАТЕЛЬ БЕГУЩИЙ

**Б**ег делает нас лучше. Например, Харуки Мураками утверждает, что стал писателем потому, что начал бегать в 33 года. С тех пор он бегаёт 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 бегаёте, то обязательно начнете. Не забудьте только, начав бегать, задать целью: пробежать определенную дистанцию на конкретном старте. Например, марафон в Греции, который так вкусно описывает Мураками. Правда, он пробежал его

*Харуки Мураками*

не во время официального старта. Но именно это описание привело меня на классический марафон в Греции, стартующий 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

**Е**сть 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 обращать-

ся 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 бритве 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 случай-

но 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 придумано — 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. Страдание — 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.

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 нисколько не смутит, если вы будете читать эту книгу как своего рода мемуарное повествование, в котором все крутится вокруг бега.

*О чем я говорю, когда говорю о беге*

Пускай написанное и не дотягивает 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 сойдет 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 кирпично-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.

---

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

На данном этапе я забочусь о километраже — терпеливо накручиваю километры, а скорость меня не особо волнует. Бегу себе молча, преодолеваю расстояние. Если хочется бежать побыстрее, бегу побыстрее. Темп растёт, время сокращается. Главное, не расплескаться, сохранить до завтрашнего дня то приятное ощущение, которое живет сейчас в моем теле. Точно так же бывает, когда пишешь повесть. Кажалось 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 подумую, страшно становится), то их все до единой вырезали бы при монтаже, приговаривая: «Ну, уж без этого-то вполне можно обойтись».