

# Егемен Қазақстан

 Egemen.kz

## Марафонға машықтанған Мураками



Мемлекет басшысы Нұрсұлтан Назарбаев биылғы Жолдауында «Саламатты өмір салтын насихаттай отырып, қоғамдық денсаулықты басқару ісін күшейту керек» деп атап өтті. Елбасы тапсырмасы аясында ел азаматтарының денсаулығына жауапкершілікпен қарап, жеке саламаттылық дағдыларын қалыптастыру мақсатында түрлі жобалар қолға алынуда. Соның бірі – Президенттің бейне үндеуімен маусым айында басталған Challenge «Сенің жаңа қырың» атты

**бұқаралық спорт бастамасы. Бұл бастама қоғамда кеңінен қолдау тапты. Сондай-ақ соңғы жылдары елімізде жиі өте бастаған марафон, триатлон жарыстарына да қатысушылар легі көбейіп келеді. Мәселен, Астана мен Алматыда өтетін жүгіру жолдарына мыңдаған марафоншылар шыға бастады. Әрине, өз өміріңді қолға алу – болашағыңды қолға алу. Осы орайдағы өзгерісті қалайтын жандарға өнеге ретінде және күш-жігер беру мақсатында белгілі жапон жазушысының беймәлім қырын әңгімелегенді жөн санадық.**

Харуки Мураками – жазушылық эстафетада да, жүгірушілер арасында да көздеген межеге жетуге бар қажыр-қайратын сарп етіп келе жатқан діңі берік тұлға. Әдетте, мұндай болмыс иелері сирек кездеседі. Жапонның әйгілі жазушысын жазушы қылған жүгіру. Иә, кәдуілгі қос өкпеңізді қолыңызға алғандай әбден алқынып, титықтағанша жүгіру. Көпшілігіміз ағзадағы артық қуатты жұмсайтын спорт ретінде бағалайтын жүгіруден ол керісінше қуат алады, шабыттанады, ой жүлгесін орнықтырады. Әсте, Харуки «сау-саламатта болу үшін күн сайын жүгіріңіз» деген жадағай ұраннан ада. Тек жүгіруге неліктен мәжбүр болғанын, жүгіру барысында не ойлайтынын, өзіне мәре мен сөрелі қалай белгілейтінін, қазақы қалыпқа қотарар болсақ, аламанға түскен жүйріктің қалайша суытылып, жаратылатынын жеріне жеткізе әңгімелейді. Жылдар бұрын «Жүгіру жөнінде не айта аламын» атты кітабын бас алмай оқып шыққанда осы ойына көз жеткізе түскен едік.

Әр марафоншының мәреге дейін жеткізетін мантрасы бар. Бір марафоншы «Азап – әркімнің жеке таңдауы» деген сөзді ішінен сан қайталап, содан қуат табады екен. Сондықтан бұл бейнет те Муракамиға тән таңдау. Х.Мураками аптасына алты мәрте жүгіреді. Әрине, жүгіру де жазушылық іспетті, әркімге тән емес. Жүгіру барлық қарым-қатынастан бір сәт оқшаулануға, өзіңмен өзің қалуға мүмкіндік береді. «Есімнен танғанша жүгіремін, басымда жүйелі ой болмайды. Ал жүгіру аяқталғанда, сығындалған лимондай ішімді әлдебір салқын леп толтыратынын сеземін» дейді қаламгер. Харукидің жазуынша, өмір ағысы жылдам, аяқталмаған іс көп, жүгіруге уақыт жетпей жатады. Жастық шақта бос уақыт бола қоймаса да, жұмысбасты болғаның да есте қалмайды. Яғни жылдан-жылға істер іс көбейе беретіндей. Ол жүгіруді 1982 жылдың күзінде бастады. Содан бері Жапониядағы және шетелдердегі ұзақ әрі қысқа қашықтықта қатысқан марафондарының есебі жоқ. Жазушыға жүгіру ұнайды, өмірлік әдеттерінің пайдалысы ғана емес, айрықша құндысы көреді. Тынымсыз жүгірудің арқасында тән мен жан саулығы тек нығая түсетінін тынбай жазып та, айтып та келеді.

Марафонда әлдебір мықтыны басып озу кейбіреулерге күш-жігерін шыңдап, табанды түрде жаттығуға мүмкіндік береді. Бірақ түрлі себепке байланысты әлгі мықты марафонға қатыспай қалса жүгіруіңіздің мәні жоғалады. Сондықтан жоғарыдағы ойға бекініп жүгіретіндер әдетте ұзаққа бармайды. Жүгіруші қашықтыққа өз шамасын біліп шығады. Осы іштей бекітілген меже бағынса – жақсы. Марафоншы көздегеніне жеткенін сезінеді. Ал жете алмаса, әлі белгілі деңгейге көтерілмегені. Кейде ойлағанынан баяу жүгіруі де ықтимал. Бірақ бар қуатын арнағандықтан одан ләззат алады. Сол себепті ішкі мерей де жетістік. Харуки жүгіру мен жазуды қатар қояды. Жазу жұмысы да жеңіліске бергісіз жеңістерден тұрады. Мәселен, жазушы үшін белгілі бір тираж, әдеби сыйлықтар, мақтаған немесе сөккен рецензияларды көрсеткіш ретінде қабылдауға болады. Бірақ үнемі негіз болып жарытпайды. Мураками үшін маңыздысы – жазғаның ішкі талапқа сәйкес келе ме, жоқ па? Иә, біреудің алдында ақталу оңай, бірақ өзіңді алдай алмайсың. Осы ой тұрғысынан қарағанда, жазушы жұмысы да марафон іспетті деп түйеді. «Мен күнбе-күн, қашықтықтан қашықтыққа жүгіріп, межені бағындырған сайын биіктей бердім. Күн сайын өзіммен жұмыс істеп, рухымды жану үшін күш-жігерімді аямауға тырыстым. Әрине, ұлы жүгіруші болған жоқпын, болмаймын да. Деңгейім орташа, бірақ ортаңқол емес. Алайда,

оның еш маңызы жоқ. Мен үшін көп болмаса да бүгінімнің кешегіден асып түскені керек» дейді Х.Мұраками.

Ол командалық ойынға аса икемді емес еді. Мектептегі жылдарын есепке алмағанда, арагідік бір ойнайтын бейсбол мен футболда өзін қолайсыз сезінеді. Мұны туған бауырларының жоқтығынан болар деп те ойлайды. Сондай-ақ бірге бір ойнайтын теннис сияқты ойындарға да алғыр емес. Қарсыласпен ойнау, жеңу мен жеңілу, ойын біткен соң қуану немесе күйінудің ол үшін аса мәні жоқ. Оған қарағанда өзіңе қойған талапқа сай болу әлдеқайда өзекті. Ұзақ қашықтық осы тұрғыдан таптырмас спорт түрі. Жалпы, Харукиге оңашалық ұнайды. Екі сағат бойы ешкіммен сөйлеспей жүгіріп, одан кейін бес сағат бойы жазу үстеліне отырудан еш зерікпейді. Алайда 22 жасында үйленіп, университет тәмамдаған соң адамдармен араласудың да маңызды екенін түсінді. Жалпы, осы жиырма мен отыздың арасындағы өмірі Харукидің көзқарасына көп өзгеріс сыйлап, жазушылыққа алып келген еді.

Джаз клубын ұстаған студенттік жылдарында-ақ уақытын табыс табуға тиімді жұмсай білді. Күндіз кофехана, кешке бар ретінде жұмыс істеген джаз клубына келушілер толастамайтын. Таңнан түнге дейін тік тұрып жұмыс істеп, барлық қарызынан құтылған соң арқасын кеңге салып алға қараса, иек астында – 30 жас. Бірде қолсозым жердегі стадионда үнемі жанкүйер болып жүрген командасының ойынына әсерленіп отырғанда кенеттен повесть жазу туралы ой келеді. 1978 жылдың көктемінде осы оймен қолына қалам алған жас жігіт күзде 200 бетке жуық қолжазбаны аяқтап, әдеби журналдың жас авторлар конкурсына жолдайды. Көшірмесін де алып қалмаған шығармасы біраз уақыттан кейін «Жел әнін тыңда» тақырыбымен жарық көрді. Келесі көктемде «Гундзо» журналының редакторы повесть авторына әдеби сыйлықтың лауреаты болғанын хабарлады. Бұл кезде Харуки шығарма жолдағанын ұмытып та кеткен еді. Кітап болып басылған тұңғыш туындыны оқырман жақсы қабылдады. Осылайша, 30 жасында ойламаған жерден «жас әрі үміт күтетін» жазушыға айналып шыға келді. Барда жұмыс істей жүріп, «Пинбол-1973» атты тағы бір повесть пен бірқатар әңгіме жазды. Қос повесі де Акутагава сыйлығына ұсынылды. Бірақ қатарластарының жеңуге үмітті деген болжамдары ақталмады. Бұл кезде Харуки таңға дейін коктейл араластырып, қызмет көрсетсе, үйге келген соң ас бөлмеде отырып ұйқыға кеткенше жазуды әдетке айналдырған еді. Бірақ бұл физикалық тұрғыдан өте ауыр болатын. Біртіндеп мазмұны жағынан да, көлемі жағынан да салмақты дүние жазуға бел байлаған жас қаламгер жақсы табыс тауып тұрған барды жабуға шешім қабылдайды. Әрине, авторлық қаламақысынан бардың табысы жоғары-тын. Оның үстіне жазушылық талантына күмәнмен қараған жақындары да қарсы болды. Харуки өзін түбегейлі бір іске ғана арнайтын болмысымен жазушылыққа біржола бет бұрды. Осылайша, 1981 жылы жазуға отырған алғашқы романы редакцияға ұнамаса да, оқырмандар көңілін тап басып, кәсіби әдебиеттегі жолы басталды. Әрине, әдепкіде уақытын тек жазуға арнау жас қаламгерді қуантқанымен жазу үстелінде ұзақ уақыт қимылсыз отырудан өзге мәселелер туындады. Бірден артық салмақ қосылды. Жазу барысында үздіксіз темекі тартатындықтан саусақтары сарғыштанып, күлімсі иіс сіңіп қалатын. Ойлана келе ұзақ шығармашылық ғұмыр үшін жүгіруді таңдады. Біріншіден, жүгіруге қосымша адам қажет емес. Екіншіден, әлдебір құралдар сатып алудың қажеті жоқ. Үшіншіден, арнайы жарақталған орынға бару міндетті емес. Сапалы аяқ киім мен жақсы жол болса жеткілікті. Сөйтіп өмір сүру салты күрт өзгерген жігіт қала шетіне қоныс ауыстырып, жақын мандағы университет стадионында таң алагеуімнен жүгіре бастады. Екі аптадан кейін темекіні де өздігінен қойып кетті. Темекіні тастауы бұрынғы өмірімен қош айтысуы іспетті еді.

Харукидің жазуынша, кәсіби жазушы үшін ең жақсы дүние – ерте жатып, ерте тұру. Олар отбасымен күн ұясына қонғанда ұйықтап, күнмен таласа тұру өзін-өзі

сыйлайтын адамдардың дағдысы екенін түсінді. Қаламгер ересек адамның өмірлік басымдықтарын анықтап алуы өзекті екенін айтады. Яғни, сол кестеге сәйкес уақытыңыз бен қуатыңызды жұмсайсыз. «Мен үшін басты басымдық – аралас-құраластық емес, жұмыс» дейтін Х.Мураками айналадағы ортамен қарым-қатынаста жекелеген адамдардан гөрі оқырмандармен байланысқа ден қояды. Бұған бұрыннан дуылы көп ортаға үйірсек болмауы да көмектесті. Х.Мураками алғашқы айларда ұзақ қашықтыққа жүгіре қойған жоқ. Жиырма минут, күштегенде жарты сағат жүгіргенде жүрегі атқақтап аузына тығылып, аяғы дірілдейтін. Дегенмен жүгіруді жалғастырған сайын денесі көндігіп, қашықтықты ұлғайта бастады, тынысы кеңейді. Ең бастысы, жылдамдық та, қашықтық та емес, тұрақтылық, күн сайын тұрақты жүгіру еді. Сөйтіп үш уақыт тамақтану, ұйқы, үй шаруасы мен жазушылық жұмыс және жүгіру өмірінің ажырамас бөлігіне айналды. Спорт тауарлары дүкенінен жүгіруге қажетті киімдер мен секундомер сатып алды. «Жүгіруді бастаушыларға» атты кітапшамен танысты.

1982 жылы 33 жасынан бастап жүгіре бастаған Харуки бір жылдан кейін алғаш рет тас жолдағы 5 шақырымдық жарысқа, мамырда Яманака көлінің маңайында 15 шақырымдық жүгіруге қатысты. Маусым айында шыдамын тексеру үшін император сарайын жеті мәрте жалғыз өзі айналып шықты. 35 шақырымдық осы жүгіруде өзінің аса қиналмағанын сезген ол марафонға әзірмін деген қорытындыға келді. Десе де, сол жылдардағы суреттеріне қарап әлі де жеткілікті деңгейде марафоншы болмағанын кейін еске алады. Қолы жіңішке, аяғы сүйекті-тін. Бірте-бірте тамақтану рационын да өзгертіп, көкөніс пен балыққа көшті, күріш пен алкоголь тұтынуды азайтты. Толықтыққа бейімдік табиғаттың сыйы екенін, артық салмақ жинамас үшін тәнді дұрыс тәрбиелей білу керектігін түсінді. Бұған төзе білген жан ағзасында зат алмасу жақсарып, денсаулығы нығайғанын ғана емес, жасарғанын да сезіне бастайды. Әдетте арық адамда мұндай қажеттілік бола қоймағандықтан жаттығуды сиретеді де, бұл бұлшық еттің босануына, сүйектің жұмсаруына алып келеді. Мұны жазушы табиғатынан талантты, жазуға отыра қалса сөздері құйылып түсетін қаламгерлерге теңейді. Алайда, бұл жағдай Муракамиге тән емес. Ол жүгірсе де, жазса да, әр қадам, әр әріп үшін жанын жейтіндердің сойынан болатын.

Харуки 1983 жылдың шілдесінде Грекияға жол тартып, Афиныдан Марафонға дейінгі марафондық қашықтыққа жалғыз өзі жүгірді. Бұл аталған елдің туризм министрлігі ұйымдастырған турмен сәйкес келді. Афиныда аспан айналып жерге түскендей ыстық еді. Сондықтан таңғы салқынмен марафон жолына шығып, талтүске дейін діттеген жеріне жетуді көздеді. Харуки бұл марафонды жапон жазушысы Осаму Дадзайдың «Жүгір, Мелос!» атты әңгімесіндегі көне Грекияда досын құтқару үшін өзін күткен өлім жазасына асыққан жігіттің жүгіруіне теңейді. Расында, жалын атқан күннің өзімен жарысқандай 3 сағат 51 минутта 42 шақырымдық межені бағындырған оның тұла бойынан тұз үгітіліп түскен еді. Бұдан кейін 20 жылдан астам уақыт әртүрлі әлемдік марафондарға қатысқанымен осы жағдай аса өзгерген жоқ. Яғни, 30 шақырымды бағындырғанда жақсы нәтиже көрсетеріңе сенімді болып тұрасың, 35 шақырымда күш-қуат жоғала бастайды және жан-жағындағы дүниені түгел жек көресің. Ал соңғы шақырымдарда жанармайы таусылған көліктей ілгері басқан адымың кері кетеді. Бірақ жүгіру аяқталғаннан кейінгі бірнеше сағаттан соң бар қиындық ұмытылып, келесі марафонда көрсеткішті қалай жақсартуға болатыны туралы ойға кетесің...

Әдетте, ұзақ қашықтыққа жүгіріп көрмеген жандар жазушыдан жүгіру кезінде не ойлайтынын сұрайды. Қызық сұрақ. Расында жүгірген адам не ойлауы мүмкін. Терең ойға батқанымен еске ештеңе түспейді. Иә, суық күндері табиғат райының суығы, қайнаған күндері ыстығы туралы ой болуы мүмкін. Мұнды болса мұң, көңілді болса қуанышты ойға берілуі де кәдік. Өткен шақ ойға оралатын сәттер сирек те болса болады. Ал кейде жүгіру

кезіндегі ой әлдебір шығармаға өзек болатын жайттар кездеседі. Жалпы, жүгіргенде нақты ештеңе ойламаймын, жүгірген үстіне жүгіре беремін. Айналада бос кеңістік пайда болады. Осы кеңістікке шығуым үшін де жүгіремін. Бірақ оған да қаңғалақтаған ой сыналап еніп алады. Адам жаны бос кеуекті жақтырмайды. Бұған күшіміз де, дәйегіміз де жеткіліксіз, дейді жазушы бұл жөнінде.

Қаламгер басқалар байқай бермейтін табиғат тілін сөйлеткеннен соң адамдардың ауқымды бөлігі оны оқи бастайды. Бұл – жазушы капиталы. Жан қиналысы – ішкі бостандығының құны. Жазушы жалғыздығы екі жүзді семсер сияқты – қорғайды, сонымен қоса іштей жаралайды. Осы қауіпті өмірлік тәжірибесінен өткерген Х.Мураками үнемі қозғалыста болу арқылы оны жеңуді діттейді. Жазушыны әлдекім негізсіз кінәласа немесе жеткілікті деңгейде түсінбесе, ол әдеттегіден да шебер жазуы тиіс. Үдей түскен көңіл кемдігінен үдете түскен жүгіру арқылы құтылуға болады.

Муракамидің жазуынша, марафоншының 45 жастан кейін өзін бекіте түсуі іркіле бастайды. Яғни, көрсеткішті жақсарту қиынға түседі. Егер жасты есепке алса, оның таңғалатын түгі жоқ. Әркімнің физикалық шыңының тұйықталатын сәті болады. Жеке мүмкіндікке қарай жүзушілер – 25 жаста, боксшылар – 30 жаста, бейсболшылар 35 жаста көзге көріне бермейтін осы айырмадан аттайды. Бірақ бұл өнерде қайталанбайды. Мәселен, Достоевский «Ағайынды Карамазовтарын» қайтыс боларының алдында, композитор Доменико Скарлатти клавишалық аспаптарға арналған 555 сонатасының басым бөлігін 60 жасқа таяған шағында жазды. Осы сияқты Мураками өзінің жүгірудегі биігі 45 жасқа дейін болғанын айтады. Бұған дейін ол марафонды ілгерінді-кейінді аздаған минуттарын алып тастағанда үнемі үш жарым сағатта жүгіріп өтіп, бір шақырымды бес минутта бағындыратын. Егер осы қашықтық оған 3 сағат 40 минутта бағынса, өзіне аздап көңілі толмаушы еді. Әрине, кейде жаттығу жетіспей жатады, кейде спорттық бабы келіспейді. Бірақ марафонды 4 сағатта жүгіруге үлгермеу ойына кіріп-шыққан емес. Бұл ұзаққа созылған тұрақты кезең еді. Ал 45 жастан кейін бұрынғыдан аз жаттықпаса да, марафонды 4 сағатта әрең үлгергеніне өзі де қайран қала бастауы жиіледі. Күнделікті өмірде физикалық белгілер байқалмағанымен жыл өткен сайын көрсеткіштер де төмендей түсті. Осыдан кейін оның орнын жеке жаттығушымен жүзу және велосипед тебуді үйрену арқылы триатлонға ауысуымен толықтырады. Бұлшық еттерін жаңа жағдайға бейімдейді. Осылайша күз бен қыста марафонға, көктем мен жазда триатлонға қатысуды бұлжымас әдетке айналдырған жазушыда бос маусым мүлде жоқ. Харуки әр марафонды тағатсыздана күтеді. Өзі ұзақ жылдар бойы жүгірген Токио, Нью-Йорк, Бостон, Кембридж, Гавай аралдарындағы жолдарының пейзажын, табиғи ерекшеліктерін, тіпті жолдың ой-шұқырына дейін жетік білетін жапон жазушысының 1996 жылы Хоккайдодағы Сарома көлінің маңайында таң сәріден кешке дейін 100 шақырым қашықтыққа жүгіруі тіпті ғажап!

**Думан АНАШ**