

Murakami Haruki

Miről beszélek,
amikor futásról beszélek?

Memoár

Geopen Könyvkiadó

2012

A mű eredeti címe:

Hashiru koto ni tsuite kataru toki ni boku no kataru koto

What I Talk About When I Talk About Running

Copyright © Haruki Murakami, 2007

Hungarian translation © Nagy Anita, 2012

Kiadja a Geopen Könyvkiadó, 2012

Felelős kiadó: Babucs Éva

Felelős szerkesztő: Rácz I. Péter

Borítóterv: Váradi Gábor

Nyomdai előkészítés: Formula Stúdió

ISBN 978 963 9973 81 7

www.geopen.hu

Geopen a Facebookon

Tartalom

Előszó | 7

1

Ugyan ki nevetethetne Mick Jaggeren? | 11

2

Hogyan lesz valakiből regényíró, aki fut? | 31

3

Az első negyvenkét kilométer a nyárközepi Athénban | 53

4

Hogyan írjunk regényt?

A módszerek a mindennapos reggeli futásban rejlenek | 71

5

Ha lett is volna akkoriban lófarkam... | 87

6

Már senki se verte az asztalt,
senki se dobált poharakat | 101

7

Ősz New Yorkban | 117

8

Mindhalálíg tizenhatsz | 129

9

De legalább sose gyalogolt | 143

Utószó | 163

Előszó

Nem kötelező szenvedni

Egy bölcs mondás szerint az igazi úriember nem beszél a nőkről, akikkel szakított, meg az adóról, amit befizetett – nos, ez a mondás úgy kitaláció, ahogy van. Én dobtam össze az imént. Elnézést. Ha azonban valóban létezne ilyen mondás, talán szintén az úriemberség egyik feltétele lenne nem beszélni arról, hogy mit teszünk egészségünk megőrzése érdekében. Egy igazi úriember bizonyára valóban nem fecseg összevissza arról, hogy miképpen marad fitt. Ez az érzésem.

Mint azt mindenki tudja, én nem vagyok igazi úriember, tehát az előbbiekkal nem különösebben kellene törődnöm, de mégis, kicsit zavarba ejt, hogy a jelen könyvet írom. Mentegetőzésnek hangzik, ami kellemetlen, de akkor is igaz, hogy miközben ez a könyv a futásról szól, az egészségmegőrzésről nem esik benne szó. Nem hirdetem, hogy: „Na, kérem, egészségünk érdekében mindannyian fussunk naponta!” Csupán arról fogok elmélkedni, hogy mit jelent nekem a futás, és kérdéseket teszek föl magamnak, hogy aztán megválaszoljam őket.

W. Somerset Maugham írja, hogy „minden borotválkozásban filozófia rejlik”. Ami talán azt jelenti, hogy lehet bármilyen hétköznapi egy tevékenység, ha napi rendszerességgel folytatjuk, az elmélyült szemlélődéshez vezethet. Szívből egyetértek Maugham meglátásával. Vagyis ha íróként, továbbá futóként írok egy személyes jellegű, szerény kis szöveget a futásról, majd nyomtatásba adom, az valószínűleg nem tekinthető súlyosabbfajta tévedésnek. Nekem sok veszéllyel járó természetem van: az a típus vagyok, aki semmit nem képes végiggondolni, ha nem írja le. Ahhoz tehát, hogy megvizsgáljam, mit jelent nekem a futás, muszáj volt dologra fognom a kezem, és megírom ezt a szöveget.

Egyszer, amint egy párizsi szállodában heverészve az *International Herald Tribune*-t olvastam, véletlenül találtam benne egy maratoni futókról szóló összeállítást. Interjút készítettek néhány híres futóval, megkérdezték tőlük, hogy verseny közben, saját maguk buzdítására mi

ismétlődik mantra gyanánt a fejükben. Nagyon érdekes összeállítás volt. A végigolvasása után tele voltam csodálattal, hogy mi mindenre gondolnak, míg lefutják a 42,195 kilométert. Bizony, a maratoni futás rendkívül megterhelő sport. Valamiféle mantra ismételtetése nélkül kibírhatatlan.

Az interjúalanyok között volt egy futó, aki, mióta csak fut, mindig a (szintén futó) bátyjától tanult mondatokat hajtogatja magában verseny közben *Pain is inevitable. Suffering is optional.* Ez az ő mantrája. A pontos árnyalatokat nehéz japánul visszaadni, de egy szándékoltan egyszerű fordítás úgy szólna, hogy „a fájdalom szükségszerű, ám szenvedni nem kötelező (választható, rajtunk múlik)”. Ha például futás közben úgy érezzük, hogy „jaj, ez nagyon kemény, nem bírom tovább”, abból a „nagyon kemény” elkerülhetetlen tény, de a „bírom vagy nem bírom” rész mindenképpen magának a futónak a döntésére van bízva. Azt hiszem, a fenti két mondat tömören összefoglalja a maratoni futás legfontosabb sajátosságait.

Több mint tíz éve jutott eszembe, hogy írnom kellene egy könyvet a futásról, de aztán csak telt-múlt az idő, és nem kezdtem bele a megírásába, hanem tépelődtem, hogy így se lenne jó meg úgy se lenne jó. A „futás” úgy általában témának túlságosan elnagyolt, és nem tudtam eldönteni, pontosan mit és hogyan kellene írnom.

Ám egyszer hirtelen rájöttem, hogy meg kellene próbálnom őszintén, az elején kezdve, szöveggé formálni azt, amit érzek és gondolok a futásról, más mód nincs. 2005 nyarán szépen, apránként nekikezdttem az írásnak, majd 2006 őszén befejeztem. Néhol korábban írt szövegeimet is idézem, de túlnyomórészt az adott pillanatra jellemző érzéseimet írtam le úgy, ahogy jöttek. A futásról őszintén írni számomra azt is jelentette, hogy (bizonyos mértékig) őszintén írok magamól. Erre menet közben jöttem rá. Azt hiszem tehát, hogy ezt a könyvet nyugodtan olvashatják egyfajta – a futás mint központi elem köré épülő – memoárként is.

Ha a filozófia szintjét nem is ütök meg, empirikus úton nyert következtetésből akad majd néhány. Lehet, hogy nem túl jelentősek, de az biztos, hogy saját testemet használatra fogva, a szabadon választott szenvedésen keresztül, abszolút mértékben személyesen jutottam el hozzájuk. Talán nem alkalmazhatóak túl széles körben. De akárhogy is, ez vagyok én.

2007 augusztusában

2005. augusztus 5.
Hawaii, Kauai sziget

Ugyan ki nevethetne Mick Jaggeren?

Ma 2005. augusztus 5-e, péntek van. Hawaii, Kauai sziget, északi part. Már-már megdöbbenő, milyen tökéletesen derült az idő. Egyetlen felhőt se látni. Pillanatnyilag még a felhő fogalmának létezésére se utal semmi. Július végén érkeztem. Mint mindig, kibéreltem egy lakást, és reggelente, míg tart a hűvös, asztalhoz ülök és dolgozom. Most például ezt a szöveget írom, kötetlen szöveget a futásról. Nyár lévén természetesen forróság van. Hawaiiit gyakran nevezik az örök nyár szigetének, de mivel az északi féltekén helyezkedik el, azért megvan a négy évszak. A nyár (valamivel) melegebb a télnél. Ám Massachusetts állam Cambridge városának téglás-betonos, kínzókamrához is hasonlítható páras melegéhez képest az itteni kellemes idő paradicsomi. Légkondicionálóra semmi szükség. Ha ablakot nyitunk, fogja magát, és csak úgy árad be a kellemes szellő. A cambridge-iek, ha elárultam nekik, hogy az augusztust Hawaiiin töltöm, egy emberként lepődtek meg: „Tán elment az eszed, hogy pont nyáron, direkt odamész abba a melegbe?” Nos, fogalmuk sincs semmiről! Fogalmuk sincs, hogy az északkeleti irányból szüntelenül fújó passzátszél milyen hűvössé varázsolja a nyarat Hawaiiin. Hogy mekkora boldogság békésen olvasgatni egy avokádófa hús árnyában, vagy fogni magunkat, és úszni egyet a Csendes-óceán egy öblében, ha hirtelen erre támadt kedvünk.

Azóta is, hogy itt vagyok Hawaiiin, mindennap, kihagyás nélkül futok. Lassan két és fél hónapja, hogy újra elkezdtem így élni, vagyis hogy egyetlen nap sem hagyom ki a futást, leszámítva azokat az eseteket, amikor valamiért tényleg muszáj. Ma reggel 1 óra 10 percet futottam, míg egy hordozható lejátszón a Lovin' Spoonful *Daydream* és *Hums of the Lovin' Spoonful* című két albumát hallgattam.

Mivel abban az időszakban vagyok, amikor a távolságot kell kitartóan halmoznom, a szintidő pillanatnyilag nem túlságosan

lényeges. Csak futok, egyre nagyobb távolságokat, néma kitartással, nem sajnálva az időt. Ha kedvem támad gyorsan futni, akkor azért rákapcsolok, de ha emelem is a sebességet, csak rövid időre teszem, és ügyelek rá, hogy a kellemes érzés, ami a testemben van, egy az egyben megmaradjon másnapra. Ugyanezzel a beosztással írom a nagyregényeimet. Azon a ponton, amikor úgy tűnik, még tudnék írni, egy határozott mozdulattal leteszem a tollat. Így aztán következő nap könnyű fölvenni a munkát. Ernest Hemingway is írt valami hasonlóról, azt hiszem. Rendszeresség, beiktatott szünetekkel, töretlenül megtartott ritmus: hosszútávra szóló műveleteknél ez a lényeg. Ha a ritmus egyszer beállt, utána már van valahogy. De amíg meghatározott sebességgel, megbízhatóan forogni nem kezd a kerék, nem lehet eléggé odafigyelni.

Ma reggel, míg futottam, egy darabig esett az eső, de épp csak annyi, amennyi kellemesen lehűtötte a testemet. A tenger felől vastag felhők érkeztek, beborították az eget a fejem fölött, egy kis eső csordogált belőlük, majd mintha azt mondanák, hogy „sürgős teendők van”, hátra se pillantva távoztak valahova. Azután a mindig tettere kész nap ismét teljes erővel ontani kezdte sugarait a földre. Könnyen értelmezhető időjárás. Nehéz feladványt vagy kétértelműséget nem találni benne, ahogy metaforákat vagy szimbólumokat se. Futás közben összetalálkoztam néhány kocogóval, részint férfiakkal, részint nőkkel. Voltak, akik szökellve, lendületesen haladtak, és olyan benyomást tettek, mintha egy csapat útonálló elől menekülnének. Ugyanakkor hunyorgó, hangosan lihegő, előreesett vállú, nagyon kínlódva haladó, elhízott kocogók is akadtak. Lehet, hogy egy hete voltak cukorszűrésen, és az orvosuk melegen ajánlotta nekik a rendszeres mozgást. Én meg valahol a két csoport között helyezkedem el.

A Lovin' Spoonful zenéje, akárhányszor hallom, csodás. Nem tolakodik az előtérbe. Ha ezt a megnyugtató zenét hallgatom, apránként felrémlik mindannak emléke, ami az 1960-as évek közepén történt velem. Nem jelentős eseményekről van szó. Ha film készülne az életemről (amire csak gondolni is félelmetes), az utómunkálatok során mindet kivágnák. Azzal, hogy ezekre az epizódokra nincs különösebben szükség, mert nem rosszak ugyan, de szokványosak. Igen, tényleg apró és szokványos történetek. Ám számomra a maguk módján jelentőséggel bíró, értékes emlékek. Lehet, hogy észre se

veszem, és mosolygok, vagy egészen kicsit gondterhelt arcot vágok, amint eszembe jutnak. És végtére ezeknek a különféle, *szokványos* eseményeknek a halmozataként vagyok itt én. Itt, a Kauai sziget északi partján. Ha végiggondolom az életet, néha az az érzésem, nem vagyok több uszadék fánál, melyet partra sodort a víz. A világitótorony felől fújó passzátszél közben az eukaliptuszfák leveleit borzolja lágyan a fejem fölött.

Idén május végétől, mióta Massachusetts állam Cambridge városában lakom, ismét a mindennapjaim egyik pillérévé vált a futás. Elég komolyan futok. „Komolyan futni” nekem heti hatvan kilométert jelent, ha konkrét számokban akarjuk kifejezni. Ez annyit tesz, hogy a hét hat napján napi tíz kilométert futok. Igazából jó lenne a hét minden napján lefutni tíz kilométert, de esős napok is akadnak, meg olyan napok is, amikor sok a munkám, és nem tudok a futásra időt szakítani. Sőt olyanok is, amikor fáradt vagyok, és nincs kedvem futni. Ezért eleve fönntartok heti egy szünnapot. Így jön ki a heti hatvan, havi körülbelül kétszázhatvan kilométer, számomra a „komolyan futni” hozzávetőleges standardja.

Júniusban tehát pontosan kétszázhatvan kilométert futottam. Júliusban emeltem a távot, és háromszáztíz kilométert teljesítettem. Ez azt jelenti, hogy mindennap pontosan tíz kilométert futottam, a heti szünnap beiktatása nélkül. Természetesen nem volt ez mindennap pontosan tíz kilométer, olyan is előfordult, hogy egyik nap tizenöt sikerült, másnap meg csak öt. Átlag napi tíz kilométerről beszélek (ha kocogós tempóban egy órát futok, az nagyjából annyira jön ki). Ez nálam az „elszántan futottam” szint. Azóta is, hogy Hawaiiin vagyok, tartom a napi tíz kilométeres iramot. Elég rég futottam ilyen rendszerességgel és ekkora távokat.

A nyár New Englandben sokkal kegyetlenebb annál, ahogy azt mindazok képzelik, akiknek még nem volt részük benne. Akadnak hűvös, kellemes napok is, de aztán jönnek az elviselhetetlenül forróak és kellemetlenek. Ha van egy kis szellő, még hagyján. De amint eláll a szél, a tenger felől érkező, ködszerű pára vékony, vizes lepelként tapad a testünkre. Egyórányi futás a Charles folyó partján, és minden, amit magamon viselek, úszik az izzadságban, mintha leöntöttek volna egy vödör vízzel. Leégett bőröm bizsereg. A fejem kóvályogni kezd,

képtelen vagyok bármiről is összefüggően gondolkodni. Ha nagy erőfeszítések árán így is befejezem a futást, az olyan, mintha az utolsó porcikámig teljesen kifacsartak volna, és valami minden mindegy felszabadultságérzés fog el.

Hogy miért szüntem meg egy bizonyos pillanatban „komolyan” futni, annak több oka is van. Először is az, hogy egyre elfoglaltabbá váltam, és nem tudtam már olyan egyszerűen időt szakítani rá. Arról szó sincs, hogy fiatalkoromban végtelenül sok időm lett volna, de ennyire sok ügyes-bajos dolgom legalábbis nem akadt. Úgy tűnik, az ügyes-bajos dolgok megszaporodnak, ahogy öregsünk. Aztán ott van még az az ok is, hogy inkább a triatlon kezdett vonzani, semmint a maratoni futás. Mint közismert, a triatlon úszásból és kerékpározásból áll a futás mellett. Mivel eredetileg futó vagyok, a futás nem okozott különösebb gondot, de ahhoz, hogy a másik két sportágba is alaposan beletanuljak, megfelelő mennyiségű gyakorlásra volt szükségem. Az alapoktól újratanultam úszni, elsajátítottam a kerékpározás technikáit, és megedzettem a szüksége: izmaimat. Ezek időbe és fáradtságba kerülő műveletek, és ennyivel lepadt a futásra szánt időm.

Am legfőképpen valószínűleg azért vesztettem el lelkesedésem a futás iránt, mert egyszerre csak belefáradtam egy kicsit. 1982 őszén kezdtem el futni, és a rákövetkező majd huszonhárom évben végig futottam. Szinte mindennap kocogtam, évente legalább egyszer teljesítettem egy teljes maratont (ha utána számolok, eddig huszonháromszor), ezenkívül a világ számos pontján indultam megszámlálhatatlanul sok, különféle rövid- és hosszútávú futóversenyen. Hosszútávokat futni eleve passzolt hozzám, és örömet okozott. A sok szokás közül, melyet eddigi életem során szedtem magamra, minden bizonnyal a futás a leghasznosabb és a legnagyobb jelentőséggel bíró. És azt hiszem, azáltal, hogy huszon-egynéhány éve megszokás nélkül futok, testem-lelkem egészében véve jó irányba fejlődött és formálódott.

A csapatjátékokról nem mondhatnám, hogy illenek hozzám. Akár jól van ez így, akár nem, így születtem. Ha fociztam vagy baseballoztam (gyerekkoromat leszámítva, ilyen élményem valójában nem nagyon van), kissé mindig kellemetlenül éreztem magam. Talán az teszi, hogy nincs testvérem, de azokat a játékokat, melyeket másokkal együtt kell

játszani, nem bírom megszeretni. Az olyan sportokat sem nevezhetem erősségemnek, mint a tenisz, melyben egyik a másik ellen folyik a versengés. A squasht szeretem ugyan, de ha egyszer meccsre kerül sor, fura nyugtalanságot érzek, akár nyerek, akár veszítek. A küzdősportok szintén nem az erősségeim.

Természetesen belőlem sem hiányzik a küzdeni akarás. Ám abból valamiért soha nem csináltam túlságosan nagy ügyet, hogy másokkal szemben nyerek-e vagy veszítek. Ez a tulajdonságom felnőttkoromra se változott lényegesen. A győzelem vagy a vereség nem izgat különösebben, lehet szó akármiről. Inkább arra irányul az érdeklődésem, hogy képes voltam-e teljesíteni a saját magam meghatározta szintet. Ebből a szempontból a hosszútávfutás a tökéletesen rám tervezett sport.

Ha valaki lefut egy teljes maratont, akkor megérti, hogy a futóknak nem számít, győztesként vagy vesztesként kerültek-e ki a versenyből valakivel szemben. A legkiválóbbak számára persze, akiknek a győzelem a cél, lényeges feladat az orruk előtt feltűnő rivális megelőzése, de egy átlagos futónak nem számít a személyes szintű győzelem vagy vereség. Akadhatnak, akiket az motivál, hogy „attól a pofától aztán nem akarok kikapni”, és ez valószínűleg segít mindent beleadniuk az edzésbe. Akkor azonban nem maradunk sokáig futók, ha mondjuk, egy bizonyos riválisunk nem tud elindulni a versenyen, és emiatt elvész (vagy felére csökken) motivációnk a táv lefutására.

Az átlagos futók többsége úgy indul neki a versenynek, hogy előre kitűzi egyéni időcélját. Ha ezen az időn belül fut, az azt jelenti, hogy teljesített valamit, ha meg esetleg nem, az azt, hogy nem sikerült teljesítenie. Azt is teljesítménynek lehet tekinteni, ha valaki nem tudott ugyan kitűzött idején belül futni, de elégedettség, vagyis előrevivő, pozitív érzés maradt benne, hogy minden tőle telhetőt megtett, avagy valamilyen nagyobb felfedezésre jutott a futásra és önmagára vonatkozóan. Más szóval, a hosszútávfutók számára az a lényeges standard, hogy futás után éreznek-e büszkeséget (vagy ahhoz hasonlót) önmaguk miatt.

Ugyanez a munkámról is elmondható. A regényírásban mint foglalkozásban – már legalábbis számomra – nincsen győzelem vagy vereség. Az eladott példányszám, az irodalmi díjak, a pozitív vagy

negatív kritikák talán tekinthetők fokmérőnek, de nem érintik a kérdés lényegét. Az a mindennél fontosabb, hogy amit írtam, megüti-e a saját magam által meghatározott mércét, és erre vonatkozóan nehéz kifogásokat felsorakoztatni. Mások számára nyilván ki lehet találni valami megfelelő magyarázatot, saját magunkat azonban nem lehet becsapni. Ebben az értelemben a regényírás hasonlít a teljes maratoni táv lefutásához. A lényeg az alkotó számára az, hogy a motivációja csendesen, biztosan ott rejlik saját magában, és a formát meg a mércét nem a külvilágban kell keresgélne.

Számomra a futás hatékony testedzés, egyben kifejező metafora. A mindennapos futóedzések meg az egymást követő versenyek során apránként egyre magasabbra tettem a léceket, és a szintek teljesítése által én magam is fejlődtem. Legalábbis igyekeztem fejlődni, nap mint nap megtettem érte az erőfeszítéseket. Jómagam persze nem vagyok valami nagy futó. Tökéletesen átlagos – vagy mondjuk talán úgy, közönséges – szinten vagyok. Ám ez egyáltalán nem fontos. Mert az a fontos, hogy akár csak egy kicsivel, de meghaladjam a tegnapi önmagam. Ugyanis ha a hosszútávfutásban létezik legyőzendő ellenfél, az a tegnapi önmagunk.

Azonban miután negyvenes éveim második felébe léptem, ez a rendszer, mely az önmagamhoz való viszonyításon alapult, apránként kezdett változásokat mutatni. Az egyszerűség kedvéért: nem javultak a versenyeken elért időeredményeim. Az életkoromra való tekintettel ez bizonyos fokig elkerülhetetlen. Élete egy bizonyos pontján minden egyes ember eléri és meghaladja fizikai teljesítőképessége csúcsát. Egyéni különbségek persze vannak, de normál esetben az úszók a húszas éveik első, az ökölvívók a második felében, a baseballjátékosok a harmincas éveik közepén átlépnek egy szemnek láthatatlan határvonalat. Ezt lehetetlen elkerülni. Egyszer megkérdeztem egy szemorvost, hogy létezik-e a világon ember, akinek öregkorára nem romlik el a látása, mire ő furcsálkodó mosollyal válaszolta, hogy „ilyen embert még egyetlenegy sem láttam”. Ugyanerről van szó. (A művészek esetében szerencsére mindenkinél máskor jön el a csúcs. Dosztojevszkij például élete hat évtizedének utolsó néhány évében írta az *Ördögöket* és *A Karamazov testvéreket*, két legfontosabb nagyregényét. Domenico Scarlatti élete során 555 zongoraszonátát

komponált, legnagyobb részüket ötvenhét és hatvankét éves kora között.)

Én magam futóként negyvenes éveim második felében haladtam meg a csúcst. Addig nagyjából három és fél óra alatt futottam le egy teljes maratont. Ez pontosan öt perc/kilométeres, avagy nyolc perc/mérföldes tempót jelent. Olyan is előfordult, hogy három és fél órán belül teljesíttem, meg olyan is, hogy túlléptem ezt az időt (éppenséggel az volt a gyakoribb, hogy túlléptem). Ám körülbelül ennyi idő alatt viszonylag simán le tudtam futni egy teljes maratont. Még akkor is, amikor már egy kicsit kudarcosabbnak éreztem az eredményt, benne voltam a három óra negyven percben. Négy óra fölötti idő teljesen elképzelhetetlen volt, akkor is, ha szinte alig edzettem, vagy nem voltam a legjobb formában. Ez a periódus eltartott egy darabig, mint valami szélfúttá síkság. Ám egy idő után új szelek kezdtek fújni. Hiába edzettem ugyanannyit, mint korábban, egyre nehezebben tudtam a három óra negyven percet teljesíteni, a tempóm öt és fél perc/kilométerre változott, a végére pedig sűrűlt a négyórás határt. Ez kisebbfajta sokként ért. Mégis mi történhetett? Nem akartam az gondolni, hogy mindezt a korom teszi. A mindennapi életben ugyanis még egyáltalán nem éreztem hanyatlást fizikai téren De tagadhattam vagy háríthattam akárhogy, a számok egy kicsivel, majd megint egy kicsivel gyengébbnek mutattak.

Biztos az is belejátszott, hogy a teljes maratoni távon romlani kezdtek az eredményeim, de felfigyeltem a maratonnál hosszabb távok futásának lehetőségére. Más sportágak is felkeltették az érdeklődésemet, mint a triatlon vagy a squash. Talán nem tesz jót, ha csak futok, további sportokat is be kellene társítanom, és sokoldalúan edzenem a testem gondoltam. Személyi edzőhöz jártam, az alapoktól újratanultam úszni, és könnyebben, gyorsabban is ment, mint korábban. Az izomzatom is jól fogadta az újfajta terhelést, a testem alakulása szemmel látható volt. A teljes maratonom ideje azonban, ahogy a tenger húzódik vissza az apályal, lassan, de biztosan továbbra is romlott. Többé nem éreztem lazának és örömtelinek a futást, mint korábban. Lassan elhidegültünk egymástól, ő meg én. Ebben csalódottság is volt, amiért erőfeszítéseim nem nyerték el a jutalmukat, és az elutasítottság érzése is, hogy az ajtó, melynek nyitva kellene állnia, egyszer csak bezárult. Ezt *runner's blues*nek „a futó

melankóliájának” neveztem el. Hogy ez milyenfajta szomorúság volt, arról késeibb még részletesen mesélek.

Mikor azonban tíz év után visszatértem Cambridge-be (korábban két évet töltöttem itt, 1993 és 1995 között, még Bill Clinton elnöksége idején), és megpillantottam a Charles folyót, egyszerre csak felbuzgott bennem, hogy „de jó lenne futni”. A folyók olyanok, hogy amennyiben nem ment végbe valami óriási változás, nagyjából mindig ugyanúgy néznek ki, de a Charles aztán végképp pontosan olyan volt, mint régen. Eltelt az idő, kicserélődtek a diákok, én tíz évet öregedtem, a Charleson szó szerint sok víz lefolyt. Ennek ellenére maga a folyó szinte egyáltalán nem változott, megtartotta régi arcát. Bő áramú vize hang nélkül igyekezett a Boston-öböl felé. Hullámai a partot mosták, zöld nyári növényeket neveltek, táplálták a vízimadarakat, áthaladtak a régi kőhíd alatt, visszatükrözték a felhőket a nyári égen (télen meg befagytak), és különösebb sietség nélkül, de soha meg nem pihenve, megingathatatlan, sokat túlélt gondolat módjára, kitartóan haladtak a tenger felé.

Miután elrendeztem Japánból magammal hozott holmimat, elintéztam a hivatalos ügyeket, és kialakítottam a mindennapjaimat, megint elkezdtem lelkesen futni. Életembe visszatért annak öröme, hogy mélyen belélegzem a kora reggeli friss levegőt, és egy ismerős helyen futok, ahol korábban annyit edzettem már. Azé, hogy lábdobbanásaim, lélegzetem és szívverésem hangja összekeveredik, és sajátos, többszólamú ritmust hoz létre. A Charles folyó a regattaversenyek szent helye, mindig látni rajta evezősöket. Én versenyt futok velük. Legtöbbször természetesen a regatták a gyorsabbak. Ám a folyón felfelé haladó, lassan evező egyszemélyes hajókkal néha föl tudom venni a versenyt.

Talán azért is, mert itt tartják a Boston Maratont, de Cambridge-ben nagyon sokan futnak. A folyó mellett hosszan nyújtóznak a futásra épített utak, ha úgy tartja kedvünk, bármilyen távolságba, órákon keresztül futhatunk. Az utat azonban a biciklisek is használják, tehát mindig oda kell figyelni a hátunk mögül elősüvítő kerékpárookra. Néhol útburkolati repedések is vannak, arra is vigyázni kell, hogy ezekben ne bukjunk föl. Az is megakaszthat a futásban, ha elkapunk egy hosszú

piros lámpát. Ezekről eltekintve azonban nagyon kellemesek itt a pályák.

Futás közben általában rockzenét hallgatok, néha jazzt is. A futás ritmusához azonban szerintem leginkább a rock illik. A Red Hot Chili Peppers, a Gorillaz, Beck, vagy olyan régebbi zenék, mint a Creedence Clearwater Revival meg a Beach Boys. A lehető legegyszerűbb ritmus az igazi. Mostanában nagyon sok futó iPodról hallgat zenét, de én jobban szeretem jól megszokott hordozható MD-lejátszómat. Az iPodnál nagyobb is, és összehasonlíthatatlanul kevesebb információ tárolható rajta, de nekem tökéletesen megfelel. Úgy vagyok vele hogy nem szeretném összekeverni a zenét meg a számítógépet. Ahogy a barátságba meg a munkába nem jó szexet keverni.

Mint korábban már elmondtam, július folyamán háromszáztíz kilométert futottam. Volt két esős nap, és másik kettő, amikor azért nem tudtam futni, mert éppen átutaztam egyik helyről a másikra. Aztán sorozatban több, bágyasztóan meleg nap is következett. Ha belegondolok, nem is olyan rossz teljesítmény a részemről, hogy lefutottam háromszáztíz kilométert. Egyáltalán nem rossz. Ha havi kétszázhatvan kilométer azt jelenti, hogy „komolyan futok”, akkor háromszáztíz kilométer az „elszántan futok” kategóriába esik. Ahogy nőtt a lefutott távolság, úgy csökkent a testsúlyom. Két és fél hónap alatt hét fontot fogytam, a derekamról eltűnt az alig észrevehetően odatelepedni kezdő fölösleg. Hét font kicsivel több, mint három kiló. Képzeld el, hogy vesznek a hentesnél három kiló húst, és kézben, gyalog viszik haza. Így bizonyára érzékelhető, hogy mekkora súlyról van szó. Ha arra gondolok, hogy ekkora súlyt cipeltem magamon, meglehetősen vegyesek az érzelmeim. Az életből Bostonban nem hiányozhat a csapolt sör (Samuel Adams Summer Ale) meg a Dunkin' Donuts, de a mindennapos, kitartó edzés eredménye akkor is magáért beszél.

Némileg eszementnek érzem, ha valaki ezt az én koromba érve még direkt leírja, de hogy a rend kedvéért azért tisztázzuk: az a típus vagyok, aki szeret egyedül lenni. Vagy, hogy kicsit pontosabban fejezzük ki, az a típus vagyok, akinek *nem esik túlságosan nehezére* egyedül lenni. Sem különösebben nehéznek, sem unalmasnak nem

érzem, ha naponta egy-két órát, senkihez egy szót se szólva, egymagamban futok, vagy napi négy-öt órán keresztül az asztalnál ülve, kitartóan írok egy szöveget. Ez a tulajdonság fiatalkoromtól fogva, mindig is megvolt bennem. Jobban szerettem egyedül, csöndben olvasni, vagy nagy odafigyeléssel zenét hallgatni, mint valakivel együtt csinálni valamit. Végtelenül sok mindent ki tudtam találni, amivel egyedül lehet foglalatostkodni.

Mivel fiatalon (huszonkét évesen) nősültem, szép apránként mégis megszoktam együtt élni valakivel. Egyetem után egy bárt vezettem, tehát arra is rájöttem, milyen fontos a kapcsolatteremtés másokkal. Megtapasztaltam hogy egymagunkban túlélni képtelenség – persze mennyire magától értetődő ez. Mindennek eredményeként, akkor is, ha a magam fura módján, de szép lassan „összeférhető” lény lettem. Ha most visszagondolok, húszas éveim alatt rengeteget változott a világlátásom, és azt hiszem, emberileg is fejlődtem valamennyit. Jó néhány sarokba jó alaposan bevertem a fejem, de ezalatt elsajátítottam a túléléshez szükséges, gyakorlati jellegű praktikákat. Ha ez a tíz év nem hozta volna meg a maga meglehetősen kemény tapasztalatait, valószínűleg nem írnék regényeket, vagy ha akarnék is, nem tudnék, ez biztos. Alapvető természetünk azonban nem változik drasztikusan. Mindig, változatlanul ott rejlett bennem a vágy, hogy egyedül lehessenek. Ezért aztán az, hogy napi egy órát fussak, és ezzel biztosítsam magamnak a csend idejét, ami kizárólag az enyém, mentális egészségem megőrzése szempontjából nagyon fontos tevékenység. Amíg futok, senkivel nem kell beszélnem, és senkit nem kell hallgatnom. Elég csupán a tájat nézmem, és saját magamra figyelmem. Ez semmi mással föl nem cserélhető, értékes idő számomra.

Gyakran kérdeznak, hogy min gondolkodom futás közben. A kérdést általában olyan emberek teszik föl, akik még sose futottak hosszabb távokat. Én pedig minden alkalommal gondolkodóba esem. Hogy tényleg, min is gondolkodom, míg futok? Az igazat megvallva, képtelen vagyok tisztességesen felidézni, hogy eddig mi mindenben gondolkodtam futás közben.

Hideg napokon mintha gondolnék valamennyit arra, hogy hideg van. Forró napokon meg arra, hogy forróság van. Amikor szomorú vagyok, gondolkodom valamennyit a szomorúságról. Ha jókedvem van, akkor a jókedvről. Mint korábban említettem, az is előfordul, hogy

összefüggéstelenül feltörnek bennem régi emlékek. Néha (bár ilyesmi nagyon ritkán esik meg) apró regényötlet villan be a fejembe. Ám mindezek ellenére valójában szinte *semmi komolyra nem gondolok* futás közben.

Míg futok, egyszerűen csak futok. Alapvetően ürességben futok. Vagy fordítva: talán éppen az üresség megszerzéséért futok. De még ebbe az ürességbe is beúsznak időnként gondolatok. Magától értetődő. Mert az emberi lélekben nem létezhet valódi üresség. Az elménk nem olyan erős, hogy magába tudná fogadni az ürességet, és nem is olyan állhatatos. A gondolatok (bevillanó ötletek), melyek futás közben behatolnak elmémbe, azonban így sem többek, mint az üresség alattvalói. Nem valamiféle tartalom, hanem az üresség tengelye köre szerveződő gondolatok.

Futás közben felbukkanó gondolataim olyanok, mint a felhők az égen. Különböző formájú, különböző méretű felhők. Jönnek, továtűnnek, de az ég nem változik. A felhők csupán átutazó vendégek. Áthaladnak, majd eltűnnek, és csak az ég marad. Az ég, amely létezik is meg nem is, amelynek van is fizikai valósága meg nincs is. Mi pedig nem tehetünk mást, mint hogy tudomásul vesszük és elfogadjuk a háttértároló létezésének megragadhatatlanságát.

Jelenleg az ötvenes éveim második felében járok. Fiatalon elképzelni se tudtam, hogy egyszer valóban eljön a huszonegyedik század, én meg viccen kívül belépek az ötvenes éveimbe. Elméletileg persze magától értetődő igazság volt, hogy egyszer felvirrad a huszonegyedik század, amikor is én (ha semmi nem jön közbe) az ötvenes éveimet taposom majd, de fiatalon nagyjából ugyanolyan nehézséget okozott ötvenes önmagamot elképzelni, mintha arra szólítottak volna fel, hogy alkossak konkrét képzeteket a túlvilágról. Mick Jagger fiatalon azzal hengegett, hogy „ha még negyvenöt évesen is a *Satisfaction*-t fogom énekelni, inkább meghalok”. Valójában azonban még most, hatvanon túl is éneklő. Vannak, akik kinevetik mindezért. Nekem viszont nincs nevetnékem. Mick Jagger fiatalon nem tudta magát negyvenöt évesnek elképzelni. Én sem magamat. Kinevethetem vajon Mick Jaggert? Nem. Én fiatalon nem voltam híres rockénekes. Beszélhettem akármilyen ostobaságot, senki nem emlékszik rá, tehát nem is idézik. Ennyi az egész, nem?

Most pedig abban a világban élek, melyet elképzelni se tudtam. Ha belegondolok, van ebben valami fura. Magam se tudom eldönteni, boldog vagyok-e vagy boldogtalan, most, hogy eljutottam ide, de azt hiszem, ebből nem szükséges különösebb problémát csinálni. Számomra – illetve bizonyára mindenki más számára is – az öregedés olyasmi, amit életemben először élek át, és az érzelmeket, melyeket megízlelek általa, bizony, életemben először ízelem. Ha korábban csak egyszer is átéltem volna, nyilván kicsit világosabban tudnám analizálni, de először történik meg velem, úgyhogy nem megy olyan egyszerűen. Ezért aztán nincs más, mint hogy a magam részéről későbbre halasszam az aprólékos ítéletalkotást, elfogadjam a körülményeket olyannak, amilyenek, és egyelőre mindenesetre együtt élek velük. Mint az éggel, a felhőkkel meg a folyóval. Az egészben kétséget kizáróan van valami *komikus*, és felfogás kérdése, de úgy érzem, lehetne sokkal rosszabb is.

Korábban már írtam, hogy sem a mindennapokban, sem a munka területén nem célom másokkal rivalizálni vagy versenyezni. Vacak kis közhelynek hangzik, de a világ úgy van megalkotva, hogy sokféle ember él benne. Mindenkinek megvan a maga értékrendje, és az annak megfelelő életmódja. Nekem megvan a magam értékrendje, és az annak megfelelő életmódom. Ezekből a különbségekből naponta születnek apróbb nézeteltérések, és előfordul, hogy több nézeteltérés összege nagy félreértéshez vezet. Ennek eredményeként igazságtalan kritikákat is kaphatunk. Amikor félreértenek vagy kritizálnak, az természetesen egyáltalán nem kellemes. Az ilyesmi nagy sérüléseket is okozhat. Ezek fájdalmas élmények.

Ahogy azonban éveim száma szaporodott, apránként képessé váltam felismerni, hogy az efféle fájdalmak és sérülések bizonyos mértékig szükségesek az élethez, fia meggondoljuk, éppen azért vagyunk képesek megkreálni és önálló személyként fönntartani magunkat, mert többé-kevésbé különbözünk másoktól. Vegyünk például engem: én képes vagyok regények írására. Pontosan azért, mert egy tájban mást látok meg, mint mások, máshogy érzek, mint mások, és más szavakra találok rá, mint mások, egyedi történeteket tudok írni. Ennek nyomán pedig az a páratlan helyzet is előáll, hogy e történeteket egyáltalán nem kevés ember kézbe veszi és elolvassa. Hogy én én vagyok, és nem valaki más, az tehát számomra értékes tőke. A sérülések, melyeket a

lélek szerez, magától értetődő ár, melyet önállóságunkért meg kell fizetnünk a világnak.

Mindezt egyrészt így gondolom, másrészt ennek alapján éltem az életem. Bizonyos területeken, pusztán mert így következett a helyzetből, talán aktívan törekedtem az elszigetelődésre. Ez azonban, noha mértékbeli különbségek lehetnek, elkerülhetetlen mindazok számára, akik az én foglalkozásomat űzik. Az elszigeteltség érzése azonban, mint az üvegből kiboruló sav, néha észrevétlenül kikezdi és felolvasztja a lelket. Olyan, mint éles, kétélű kard. Miközben megvéd, azért apránként, szüntelenül karcolja a belső falakat. Ennek veszélyével a magam módján (nyilván tapasztalatból) tisztában voltam. Pontosan ezért kellett testem szüntelen edzése, időnként végletekig hajszolása által gyógyítanom és relativizálnom az elszigeteltség magammal cipelt érzését. Nem annyira előre megfontoltan, mint inkább ösztönösen.

Hadd magyarázzam el konkrétan.

Ha valaki részéről igazságtalan (legalábbis a magam részéről annak érzett) kritika ér, vagy egy személy, akiről azt feltételeztem, hogy biztosan megért majd, mégsem értett meg, egy kicsivel hosszabb távot futok a szokásosnál. A hosszabb távval a szokásosnál jobban amortizálom magam fizikailag. És akkor újfent tudatosul bennem, hogy véges képességű, gyenge ember vagyok. A tudatosulás legbelül, fizikailag megy végbe. Továbbá, azáltal, hogy többet futottam a szokásosnál, végeredményben, noha éppen csak egy kicsit, de erősítettem a testem. Ha dühös vagyok, hát önmagamon vezetem le a dühömet. Ha bánok valamit, hát azt önmagam tökéletesítésére használom. E felfogás alapján éltem, és arra törekedtem, hogy amit csöndben le tudok nyelni, azt maradéktalanul, egy az egyben magamba nyeljem, majd (lehetőleg minél jobban átformálva) beletegyem egy regényembe mint tárolóedénybe, és a történet egy részeként adjam ki magamból.

Nem hiszem, hogy túl sokan kedvelnék ezért a természetemért. Lehet, hogy akadnak néhányan (valószínűleg éppen csak néhányan), akikre mély benyomást tesz. Az azonban igen ritka, hogy kedvelnék. Ugyan ki táplálna szimpátiát (vagy ahhoz hasonlót) egy olyan ember iránt, akiből hiányzik az együttműködés képessége, aki rögtön elbújna egy szekrény mélyére, ha történt vele valami? Habár, kérdem én, elméletileg lehetséges egyáltalán, hogy valaki szeressen egy hivatásos

regényíró? Hát, nem tudom. Lehet, hogy van hely a világon, ahol lehetséges. Biztos nem lehet egyszerűen általánosítani. Azonban legalábbis számomra, hosszú évek regényírói működése után nehezen elképzelhető, hogy személyes szinten kedveljen valaki. Az utálatot, a gyűlöletet, a lenézést inkább érzem természetesnek. Ezzel nem azt akarom mondani, hogy ha ezeket érzik irántam, megnyugszom. Mert azt azért én sem élvezem, ha utálnak.

De ez egy másik történet. Beszéljünk a futásról!

A lényeg, hogy megint visszaszereztem a „rohanó életet”. Elkezdtem meglehetősen „komolyan” futni, és mostanra „elszántan” csinálom. Még nem tudom, hogy ez mit jelent ötvenes éveim második felébe lépett önmagam számára. Bizonyára jelent *valamit*. Lehet, hogy semmi különös, és lehet, hogy nem sokat, de valamiféle jelentésnek kell itt rejtőznie. Akárhogy is van, most egyszerűen csak futok. Hogy ez mit jelent, arról ráérek majd később, alkalomadtán elgondolkodni (később, alkalomadtán elgondolkodni valamiről az egyik specialitásom, technikám e téren egyre finomodik az évekkel). Belebújok a futócipőmbé, arcomat és tarkómat alaposan bekenem naptejjel, beállítom az órám, kilépek az útra. Aztán elkezdek futni. Közben arcomba fúj a passzátszél, fölnezek a kócsagra, ahogy a lábait szép rendesen egymás mellé zárva átrepül az égen, és a Lovin’ Spoonful régóta ismerős zenéjére fülelek.

Hogy a versenyeken elért időeredményeim nem javulnak, azzal nem tudok mit csinálni, jut eszembe hirtelen futás közben. Bizony elmúltak felettem az évek, az idő elveszi azt, ami az övé. Erről senki se tehet. Ez a játékszabály. Ugyanolyan, mint hogy a folyók is egyre a tenger felé tartanak. Nincs más, mint egy az egyben elfogadni ezt az önmagamat, mintha a természeti táj része lenne. Lehet, hogy ez feladatnak nem túl szívderítő. Lehet, hogy az eredmény, amire rátalálok a végén, nem lesz különösebben örvendetes. De nincs mi tenni, nem igaz? – gondolom én. Eddigi életemet a magam módján – ha azt nem is mondhatjuk, hogy teljesen –, de azért valamennyire kiélveztem.

Nem dicsekvésből mondom (ugyan ki dicsekedne ilyesmivel?), de nem vagyok valami nagy észlelő. Az a típus vagyok, aki csak azt képes világosan felfogni, amit a pusztá testével, kézbe fogható anyagként tapasztalt. Lehet az bármi, csak akkor fogadom el, ha egyszer a saját

szememmel láttam. Vagyis nem annyira intelligens, hanem inkább fizikális alapokon felépülő ember vagyok. Valami kis intelligenciám azért persze van. Azt hiszem, talán van. Mert ha egyáltalán nem lenne, akkor nem tudnék regényeket írni. Az viszont nem jellemző rám, hogy fejben tiszta elméleteket és logikát építsek föl. Az az eset se vagyok, akinek a spekulációk jelentik az előrevivő üzemanyagot. Hanem inkább az, aki fizikai terhelésnek veti alá magát, az izmait nyögésre (időnként segélykérő sikoltozásra) kényszeríti, így indul el a megértés útján, hogy végül minden a helyére kerüljön a fejében. Mondani sem kell, hogy minden lépésen egyesével végigmenni, majd a végkövetkeztetéshez eljutni sok időmbe telik. És sok erőfeszitésembe. Előfordul, hogy túl sok idő ment el, és mire minden a helyére kerül a fejemben, már késő. De nincs mit tenni. Ha egyszer ilyen vagyok.

Futás közben megpróbálok a folyóról gondolkodni. Megpróbálok a felhőkről gondolkodni. De lényegileg semmin sem gondolkodom. Egyre csak futok a házilag barkácsolt, otthonos ürességben, az ismerős csendben. És ez bizony csodálatos. Akárki akármit mond.

Hogyan lesz valakiből regényíró, aki fut?

Augusztus 14., vasárnap. Reggel futottam egy óra tizenöt percet, közben Carla Thomas és Otis Reding szólt a lejátszómról. Délután úsztam 1300 métert az edzőterem uszodájában, alkonyatkor meg a tengerben. Azután a Delfin étteremben, Hanalea város közelében söröztem és egy walu nevű, fehér húsú halat ettem. Faszénen sütvé kértem, jól meglocsoltam szójaszósszal. A köret zöldséges kebab volt, és óriási adag salátát is hoztak.

Augusztusban, a mai nappal bezárólag pontosan 150 kilométert futottam le.

Meglehetősen régóta futok napi rendszerességgel. Egészen pontosan 1982 ősze óta. Harminchárom éves voltam akkor.

Nem sokkal azelőttig egy jazzklubot vezettem Tokióban, Szendagaja állomás közelében. Egyetem után azonnal (illetve mivel túlságosan sok elfoglaltságot adtak az egyetem mellett végzett munkáim, és néhány tanegységet nem sikerült időben megszereznem, valójában még egyetemista koromban) nyitottam egy bár Kokubundzsi állomás déli kijáratánál, amit három éven át működtettem ott, majd közelebb költöztettem Tokió központi részéhez, mert elkezdtek felújítani az épületet, mely otthont adott neki. A bár nem volt túl nagy, de olyan nagyon kicsi sem. Elfért benne egy koncertzongora, és egy kvintett még éppen elő tudott adni. Nappal kávé szolgáltatunk fel, este bárként működtünk. Túrhető ételkínálatunk is volt, hétvégekre élő fellépéseket szerveztünk. Akkoriban még ritkaságszámba mentek az ilyen helyek, szépen jöttek is a vendégek, nem ment rosszul a bolt. A környezetemben nagyon sokan úgy számítottak, hogy egy hobbinak is tekinthető üzlet nem lehet sikeres, és nekem, a zöldfülűnek honnan is lenne üzleti tehetségem, de nagyot tévedtek. Őszintén szólva magam sem hiszem, hogy különösebb tehetségem lenne az üzlethez. Csak éppen kétségbeesetten küzdöttem, abból kiindulva, hogy ha ez nem működik, akkor utána semmi nincs. Mindig is az volt az egyetlen

erősségem, hogy szorgalmas, kitartó és fizikailag terhelhető vagyok. Lónak nem versenylő lennék, hanem ígás. Bérből és fizetésből élő céges alkalmazott gyereke vagyok, úgyhogy az üzlethez nem konyítottam, de a feleségem kereskedőcsaládba született, az ő ösztönös ráérzései nagyon sokat segítettek. Lehetek én akármilyen csodálatos ígásló, egyedül nem sikerült volna.

A munka nagyon kemény volt. Reggeltől késő éjjelig dolgoztam, a teljes kikészülésig. Súlyos csapásokat is elszenvedtem, volt, hogy tanácstalanul fogtam a fejem, sok csalódás is ért. De mialatt teljesen belefeledkezve dolgoztam, egyszerre csak odáig jutottam, hogy embereket tudtam felvenni, és nyereséget termeltünk. A húszas éveim végéhez közeledve végre fellélegezhettem. Mivel annyi kölcsönt vettem föl, amennyit csak lehetett, onnan, ahonnan csak lehetett, amikor nagyjából látszott, hogy vissza tudom adni, végre úgy éreztem, lezárul egy szakasz. Addig szinte semmi másra nem tudtam gondolni, mint hogy életben kell maradnom, a víz fölött kell tartanom a fejem. Mostanra végre megmászta az élet egy meredek lépcsősorát, kibukkantam egy tágasabb térre, és annak önbizalma is megszületett bennem, hogy mivel idáig eljutottam, a többin csak túljutok valahogy, ha akadnak is majd kisebb-nagyobb akadályok. Vettem egy mély levegőt, komótosan körbenéztem, visszatekintettem a megtett útra, és eltöprengtem, hogy mi legyen a következő lépés. Közeledett a harmincadik születésnapom. Vagyis kezdtem abba az életkorba jutni, amelyikben már nem neveznek fiatalembernek. No meg – magam számára is szinte teljesen váratlanul – kedvem támadt regényt írni.

Teljesen pontosan meg tudom határozni a napot és az órát, amikor az az érzésem támadt, hogy regényt akarok írni: 1978. április 1-je, délután fél kettő körül járt. Aznap a Dzsingú Stadion külső lelátójáról néztem egy baseballmeccset csak úgy egymagamban elsörözgetve. A stadion gyalog nagyon közel esett a lakásomhoz, én meg már akkor is elég lelkes Yakult Swallows-szurkoló voltam. Az égen egy felhő se járt, langyos szél fújt, olyan szép tavaszi nap volt, mellyel szemben nem merülhet fel kifogás. A Dzsingú Stadion lelátóján akkoriban nem voltak padsorok, csak a gyepel borított lejtő. Elterültem a gyepen, szürcsöltem a hideg sört, és néha az égi e hunyorogva, szép nyugodtan figyeltem a meccset. Néző – mint általában – nem sok volt. A Yakult a szezon első meccsén otthonában, itt, a Dzsingú Stadionban fogadta a

hirosimai Carps csapatát. Emlékszem, hogy a Yakult dobójátékosa Jaszuda volt. Zömök, apró termetű dobó, borzasztóan utálatos csavart labdákkal. Jaszuda könnyedén megoldotta, hogy a hirosimaiak első ütései ne hozzanak nekik pontot. Amikor a két csapat cserélt, és a Yakult ütött, első ütőjátékosnak Dave Hilton (Amerikából frissen érkezett, fiatal játékos) állt be, akinek sikerült a pálya bal szélére küldeni a labdát. Az egész stadionban visszhangzott az éles koppanás, amint az ütő a gyors labdához ér. Hilton villámgyorsan megkerülte az első bázist, majd könnyedén a másodikhoz ért. És ez volt az a pillanat, amelyikben eszembe jutott, hogy „igen, nekem írnom kellene egy regényt”. Most is emlékszem a tiszta, kék égre, a zöld színét nem sokkal azelőtt visszanyert, friss gyep érintésére, az ütés zengésére. Valami csendesen leereszkedett akkor az égből, én pedig kétségtelenül elfogadtam.

Regényírói ambícióim éppenséggel nem voltak. Csak regényt akartam írni, teljes odaadással. Konkrét elképzelésem se volt arról, hogy mit akarok írni, csak úgy éreztem, „most valami olyat tudnék írni, amit érdemes lenne megírni”. Hazamentem, asztalhoz ültem, hogy nosza, írjunk valamit, és akkor vettem észre, hogy még egy tisztességes töltőtollam sincs. Elmentem Sindzsukuba, a Kinokuniya könyvesboltba, és vettem egy csomag kézíráshoz előrevonalazott papírt meg egy ezerjenes, Sailor márkájú töltőtollat. Szerény tőkebefektetés volt.

Ez történt tavasszal, őszre pedig befejeztem kétszáz oldalas művem (oldalanként négyszáz írásjegy számára előrevonalazott papírokon). Mikor befejeztem az írást, megkönnyebbülést éreztem. Nem tudtam, hogy mit kezdjek az elkészült művel, de valami lendületből beadtam egy irodalmi lap új, kezdő szerzők számára kiírt pályázatára. Abból ítélve, hogy a pályázat beadása előtt nem készítettem másolatot a műről, nyilván úgy gondolhattam, hogy az se nagy baj, ha nem válogatnak be, és a kézirat elkallódik. Ez az a mű, amely most *Hear the wind sing* címen jelenik meg. Annál, hogy az írás napvilágot lát-e vagy sem, engem jobban izgatott maga a megírása.

Azon az őszön az örök vesztes Yakult Swallows ligagyőzelmet aratott, bejutva ezzel a Japán Bajnokság döntőjébe. Ott megverte a Hankyu Braves csapatát, vagyis japán bajnok lett. Nagyon izgatott voltam, sokszor ellátogattam a Kórakuen Stadionba, ahol a

ligamérkőzéseket tartották (a Yakult fejében meg se fordult, hogy esetleg győzni fognak, és saját otthonukat, a Dzsingú Stadiont felajánlották a hat nagy tokiói egyetem között zajló bajnokság mérkőzéseire). Mindezek okán tisztán emlékszem arra az ősze. Csodálatosan szép ősz volt, végig jó idővel. Az ég tökéletesen tiszta és végtelen, a Meidzsi Képtár előtti páfrányfenyősfény a szokásosnál is tisztábban aranyló. Ez volt húszas éveim utolsó ősze.

Mire a rá következő tavasz elején föl hívtak a *Gunzó* folyóirat szerkesztőségéből, hogy „pályaműve bennmaradt az utolsó fordulóban”, már teljesen el is felejtettem, hogy pályáztam a kezdő szerzők díjára. Túlságosan elfoglalt mindennapokat éltem. Mikor a hírt váratlanul a tudomásomra hozták, először nem is értettem, miről van szó. „Hogy mi?” – ilyen érzés volt. A lényeg azonban, hogy a mű megkapta a díjat, és nyáron megjelent önálló kötetben. Elég jó fogadtatásra talált. Harmincévesen, úgy, hogy nem is nagyon fogtam fel, mi történik, és úgy hogy eredetileg nem is állt szándékomban, regényíróként debütáltam. Ez engem is meglepett, de a környezetemet valószínűleg még inkább.

Ezután, miközben a bárt is vezetem megírtam *Pinball, 1973* című, nem túlságosan hosszú második regényemet, közben néhány novellát, és még F. Scott Fitzgerald novelláiból is fordítottam. Mindkét regényemet jelölték az Akutagava-díjra, és mindkettőt esélyes jelöltként emlegették, de a díjat végül egyik se kapta meg. Nekem, őszintén megvallom, ez mindegy volt. Ha megvan a díj, nyilván egymás után jönnek az interjúk meg a felkérések szövegek írására, és aggasztó t, hogy amennyiben így alakul, az esetleg negatív hatással lesz az üzletmenetre.

Majdnem három évig úgy éltem, hogy működtettem az üzletet (vezetem a könyvelést, ellenőriztem a beszerzéseket, összeállítottam az alkalmazottak beosztását), magam is mindennap a pult mögé álltam és koktélt kevertem meg ételt készítettem, késő éjjel zártam, aztán mikor hazaértem, a konyhaasztalhoz ültem, és írtam, míg el nem álmosodtam. Úgy éreztem, kétszer annyit élek, mint egy átlagos ember. Természetesen fizikailag is megterhelő mindennapok voltak, és abból, hogy regényeket is írtam meg egy üzletet is vittem, mindenféle bonyodalom adódott. Aki a vendéglátó- és szolgáltatóiparban dolgozik, az nem válogathatja meg az ügyfeleit. Akárki jelenik meg (hacsak nem

kiemelkedően elviselhetetlen egyén), muszáj mosolyogva meghajolni és üdvözölni. Ennek köszönhetően azonban nagyon sok különleges emberrel találkoztam, és váratlan, fura élményekben volt részem. Ebben az időben mindenféle tapasztalatot engedelmesen, lelkesen magamba szívtam. Azt hiszem, legnagyobb részben pozitív nyitottsággal élveztem az élet újfajta alakulását, és azokat az új benyomásokat, melyeket hozott.

Egyre erősebb lett bennem azonban a vágy, hogy nagyobb szabású, megkomponált regényt írjak. Első két regényemet, a *Hear the wind singet* és a *Pinball, 1973*-at alapvetően az írás élvezetének kedvéért írtam, és magam sem voltam teljesen elégedett velük. Mindig két munka között találtam valamennyi szűkre szabott időt, fél órát vagy egy órát, hogy a papír elé üljek, aztán kimerültén, az idővel küzdve írtam, tehát koncentrálni se nagyon voltam képes. Ha ennyire elaprózva írunk, abból valami érdekes vagy újszerű kijöhet, de átgondolt tartalmú, távlatokkal rendelkező regény nem. Magától értetődően született meg bennem a kívánság, hogy ha már megadatott a lehetőség regényíróként működnöm (nem mindenki ilyen szerencsés, mondanunk sem kell), akkor ki akarom ezt használni, és meg akarok írni akár csak egyetlen regényt, mely a megelégedésemre szolgál.

Úgy éreztem továbbá, hogy nagyobb volumenű regény írására is képes lennék. Alapos megfontolás után elhatároztam, hogy bezárom az üzletet, és egy ideig csak a regényírásra fogok koncentrálni. Akkoriban több bevételtem származott a bárból, mint az írásból, de nem volt más mód, mint a merész lemondás.

A környezetemből sokan elleneztek a döntésemet. Vagy legalábbis nagyon csóválták a fejüket. Próbáltak figyelmeztetni, hogy mivel már jól megy a bár, inkább rábízhatnám valakire az üzletvezetést, hogy kedvemre írhassem a regényem. Azt hiszem, gyakorlati szempontból nézve ez logikus érvelés volt. Meg aztán akkoriban sokan valószínűleg nem tudták elképzelni, hogy főállású íróként meg tudnék élni. Ám nem hallgathattam a figyelmeztetésükre. Ugyanis az a természet vagyok, aki csak akkor nyugszik, ha – legyen az bármi – teljesen elkötelezte magát amellest, amit csinál, ha már egyszer csinálja. Olyan ügyességekre, mint rábízni valakire az üzletet, és közben valahol regényt írogatni, nem vagyok képes. Ha teljes erőbedobással küzdök, de nem megy,

akkor képes leszek a lemondásra. De tudtam, hogy ha azért vallok kudarcot:, mert félmegoldást választottam, azt sokáig bánám.

Így aztán legyőztem a környezetem ellenkezését, az üzlet jogait átruháztam, és noha kissé szégyenlős érzés volt, elkezdtem magam „regényírónak” nevezni. A feleségemnek azt mondtam, két évig hadd csináljam, amihez kedvem van, és ha nem megy, megint nyithatunk valahol egy kis üzletet, hát nem? Hiszen még fiatalok vagyunk, újra tudjuk kezdeni. „Rendben” – felelte ő. Akkor még elég sok volt hátra a kölcsönökből, de gondoltam, lesz valahogy. Ez 1981-ben történt. Mindent, amit tudok, meg akartam tenni.

Fogtam magam, és belekezdtem egy hosszú regény megírásába. Ugyanannak az évnek őszén egy hétre Hokkaidóra utaztam, anyaggyűjtés céljából. A rákövetkező év áprilisára elkészültem a *Birkakergető nagy kaland* című regénnyel. Úgy éreztem, nincs több dobásom, és minden létező erőmet beadtam a megírásába. Mintha még a nem létező erőimet is mozgósítottam volna, úgy rémlik. Ez a regény jóval hosszabb volt, mint az előző kettő, nagyobb volumenű, és erősen a történetre építő.

Amikor elkészültem vele, az volt a határozott érzésem, hogy sikerült kialakítanom a saját regényírói stílusomat. Azt is felfogtam továbbá, minden porcikámmal, hogy milyen csodálatos (és milyen nehéz), ha annyit ülhetek az íróasztalnál, amennyit akarok, és mindennap a regényírásra koncentrálnok, az idővel nem törődve. Arra is ráéreztem, hogy feltáratlan kincsek rejtőznek bennem, és felderengett a lehetőség, hogy a továbbiakban el fogok boldogulni regényíróként. Így aztán végül nem kellett megint nyitnunk valahol egy kis üzletet. Bár néha még most is eszembe jut, hogy de szeretnék valahol egy kellemes kis bárt vezetni.

A *Birkakergető nagy kaland* egyáltalán nem tetszett a *Gunzó* akkori szerkesztőségének, mely az úgynevezett „fő csapást” követő irodalmat kereste, és emlékszem, meglehetősen hűvös fogadtatásra talált. A regény műfajáról alkotott felfogásom akkoriban igencsak szokatlannak számított (milyennek számíthat most?). Ám az olvasók lelkesen üdvözölték a művet, és számomra ez volt a legnagyobb öröm. Azt hiszem, valójában ezzel a könyvvel indultam el a regényírói pályán. Ha – egy bár üzemeltetése mellett – továbbra is olyan, ösztönösen

megalkotott műveket írok, mint a *Hear the wind sing* és a *Pinball, 1973*, előbb-utóbb megakadok, és talán teljesen képtelenné válok írni. Az első súlyos probléma, mellyel szembe kellett nézmem közvetlenül az után, hogy főállású íróvá avanzsáltam, a fizikumom karbantartása volt. Az a típus vagyok, akire felszaladnak a kilók, ha nem tesz ellenük semmit. Addig mindennap nehéz fizikai munkát végeztem, ezért stabilan alacsonyan tudtam tartani a testsúlyom, de most, hogy reggeltől estig az íróasztalnál ültem és írtam, fizikai erőm csökkenni kezdett, a súlyom meg gyarapodni. A nagy koncentráció miatt rengeteget dohányoztam is, akkoriban napi hatvan szálát szívtam. Az ujjaim megsárgultak, az egész testem bagószagú volt. Ez így nem lesz jó. Ha sokáig akarok még regényeket írni, akkor muszáj találnom valamilyen módszert a fizikumom karbantartására és a testsúlyom megfelelő szintre szorítására.

Azt hiszem, nem sokkal azután kezdtem el rendesen, naponta futni, hogy megírtam a *Birkakergető nagy kalandot*. Vagy azelőtt, vagy azután valamivel, hogy elhatároztam, főállású íróként fogok megélni.

A futásnak volt néhány óriási előnye. Először is, nem kellene hozzám partnerek vagy ellenfelek. Különleges eszközök és felszerelések sem szükségesek. Nem kell valami e célra szánt helyre külön elmenni miatta. Ha van egy pár cipőnk, ami megfelelő a futáshoz, meg van egy elfogadható út, akkor futhatunk, amennyit és amikor csak kedvünk tartja. A tenisz már nem így működik. Mindig el kell menni a tenispályára, és partner is kell hozzá. Úszni mondjuk egyedül is lehet, de ahhoz meg egy alkalmas uszodát kell találnunk. Miután fölszámoltam az üzletem, az életmódomon is változtatni akartam, és a Csiba megyei Narasinóba költöztem, ami akkor még gízgázos vidéki környezet volt, és a környékünkön egyetlen valamirevaló sportlétesítmény sem akadt. Utak viszont igen. A közelben volt a Japán Önvédelmi Erők egy bázisa, és az utakat szépen rendben tartották a gépjárművek mozgása miatt. További kedvező körülményként a lakásunk közelében volt a Nicsidai Egyetem sportpályája, és a kora reggeli órákban szabadon (pontosabban szólva, önkényesen) használhattam a négyszáz méteres pályát. Így aztán sportágamnak szinte habozás nélkül – vagy talán úgy kellene fogalmaznom, hogy választási lehetőségek hiányában – a futást választottam.

Nem sokkal utána leszoktam a dohányzásról. Ha valaki elkezd napi rendszerességgel futni, a dohányzás elhagyása természetes következmény. A cigarettát letenni persze nem volt könnyű, de úgy képtelenség napi szinten folytatni a futást, hogy közben füstölünk. A természetesen adódó vágy, hogy még többet akarok futni, fontos motivációt jelentett, hogy kitartsak a nemdohányzás mellett, és nagy segítség volt az elvonási tünetek legyőzésében. A cigarettázás abbahagyása mintha jelképe lett volna annak, hogy szakítottam korábbi életemmel.

Jómagam sose utáltam hosszútávokat futni. Az iskolai testnevelésórákat sehogy se tudtam megszeretni, és a sportnapokat is mindig rühelltem. Azért, mert ezeken erővel kényszerítették rám a mozgást, hogy „na, hajrá!”. Sose bírtam, ha olyasmire kényszerítettek, amit nem akarok, akkor, amikor nem akarom. Ha viszont hagyják, hogy azt csináljam, amit szeretnék, akkor és úgy, amikor és ahogy szeretném, nagyobb igyekezettel csinálom, mint az átlag. Se a mozgáskoordinációm, se a reflexeim nem különösebben jók, úgyhogy a gyors döntést kívánó sportokban gyenge vagyok, de hosszútávokat futni vagy úszni passzol a személyiségemhez. Ezzel valamennyire magam is tisztában voltam. Azt hiszem, ezért tudtam nagyobb idegenkedés nélkül, viszonylag simán beemelni a futást a mindennapjaimba.

A futáshoz semmi köze, de ha megengednek egy kis kitérőt, nagyjából ugyanez a tanulásra vonatkozóan is elmondható rólam. Általános iskolától egyetemig, nagyon kevés kivételtől eltekintve nem érdekelt az, amit az iskolában kötelező volt megtanulni. Azt mondogattam magamnak, hogy ezen muszáj túlesni, némi erőfeszítést megtettem, és csak bejutottam az egyetemre, de szinte egyetlenegyszer sem élveztem a tanulást. Ezért aztán, noha a jegyeim nem voltak vállalhatatlanul gyalázatosak, olyan tündöklő emlékeim egyáltalán nincsenek, hogy megdicsértek a jó osztályzataimért, vagy első lettem valamiben. A tanulás azután kezdett el érdekelni, hogy nagy nehezen végigbírtam az intézményes oktatást, és úgynevezett dolgozó ember lett belőlem. Rájöttem, hogy amennyiben engem érdeklő témával foglalkozom, a saját tempómban és a nekem tetsző módszerrel, akkor rendkívül hatékonyan sajátítom el az ismereteket és technikákat. A fordítás technikáit például így, a magam módszere szerint, mondhatni,

saját káromon, apránként tanultam meg. Ezért aztán időbe is telt, mire nagyjából összeállt a kép, és sok félresikerült próbálkozásom is volt, viszont amit így jegyeztem meg, azt nagyon megjegyeztem.

Abban, hogy főállású író lettem, az szerettem a legjobban, hogy korán fekhetek és korán kelhetek. Mikor a bárt vezettem, gyakran csak hajnalra kerültem ágyba. Éjfélkor zártunk, utána rendet raktam, összesítettem a bevételt, ejtőzés gyanánt beszélgettünk és iszogattunk egy kicsit. Ezzel úgy elmegy az idő, hogy mire észreveszed, hajnali három van, vagyis már közel a virradat. Gyakran megesett, hogy amint egymagamban, a konyhaasztalnál ülve írtam, keleten világosodni kezdett az ég alja. Nyilvánvaló, hogy mikor aztán fölbredtem, a nap már magasan járt.

Miután becsuktam a boltot és elkezdtem íróként élni a mindennapokat, a feleségemmel először is megreformáltuk az életmódunkat. Úgy döntöttünk, hogy kelünk, amikor a nap kel, és a lehető leghamarabb fekszünk, ha besötétedett. Ezt tartottuk természetes életmódnak, elviselhető, emberi ritmusnak. Úgy határoztunk, hogy mivel kiszálltunk a vendéglátóiparból, már csak azokkal az emberekkel találkozunk, akikkel akarunk, akikkel meg nem akarunk, azokkal lehetőség szerint nem. Ez kicsit luxus, de úgy éreztük, legalább egy darabig azért megtehetjük. Most ismétlem magam, de eleve nem vagyok társaságkedvelő ember. Vissza kellett térnem eredeti önmagamhoz.

Hét éven át tartó „nyitott” életmódunkból tehát egy nagy fordulattal „zárt” életmódra váltottunk. Úgy hiszem, jó volt, hogy életem egy bizonyos pontján, egy darabig létezett egy ilyen „nyitott” időszak. Ha most visszagondolok, nagyon sok fontosat megtanultam akkor. Az a periódus életem általános értelemben vett tanulóideje volt, számomra a valódi iskola. De nem élhettem úgy örökké. Az iskolát elkezdjük, megtanulunk valamit, majd el kell végeznünk.

Elkezdődött tehát az egyszerű, szabályos élet, melynek részeként reggel öt előtt keltem, este tíz előtt feküdtem. Hogy egy napon belül ki mikor a legaktívabb, az nyilván egyénenként eltérő, de én a kora reggel néhány órájában vagyok az. Ezekre az órákra koncentrálok az energiámat, és végzem el a fontosabb munkáimat. A rá következő órákban sportolok, túlesek apróbb teendőimen, eltakarítom azokat a

feladatokat, melyek nem igényelnek különösebb összpontosítást. Ha lemegy a nap, nyugalmasan töltöm az időt, és már nem dolgozom. Olvasgatok, zenét hallgatok, lazítok, és minél korábban lefekszem aludni. Nagyjából a fenti beosztás szerint élek a mai napig. Ennek köszönhetően az utóbbi vagy húsz évben nagyon hatékonyan ment a munka. Viszont ha így élünk, az éjszakai élet szinte teljesen kimarad, és egész biztosan gyérülni fognak az emberi kapcsolataink. Akadnak majd, akiket magunkra haragítunk. Ugyanis a meghívásokat, hogy menjünk el valahova vagy csináljunk együtt valamit, vissza fogjuk utasítani, egyiket a másik után.

Én azonban azt hiszem, hogy a valóban fiatal éveinktől eltekintve, az életben mindenképpen fel kell állítanunk egy fontossági sorrendet. Olyan sorrendet, mely alapján beosztjuk az időnket és az energiánkat. Ha egy bizonyos életkorig nem alakítjuk ki magunkban stabilan ezt a rendszert, akkor az életünk központját veszti, hangsúlytalanná válik. Én a körülöttem élő emberekkel fenntartott, kézzelfogható kapcsolatok elé kívántam helyezni a regényírásban való elmélyüléshez szükséges, kiegyensúlyozott mindennapok kialakítását. Az én életemben nem bizonyos meghatározott egyénnel, hanem a láthatatlan, nagyszámú olvasóval kialakított viszony volt a legfontosabb emberi kapcsolat. Egész biztos, hogy nagyon sok olvasóm örömmel veszi, ha stabil alapokra építem a mindennapjaimat, olyan környezetet hozok létre, melyben képes vagyok az írásra koncentrálni, és a lehető legjobb műveket adom ki a kezemből. Mint írónak éppen ez a kötelességem, a legelőbbre való dolgom, nem igaz? Ezt most is így gondolom. Az olvasóimat nem ismerem személyesen, kapcsolatom velük tehát bizonyos értelemben fogalmi szinten létező emberi kapcsolat. Én azonban kitartóan úgy éltem az életem, hogy ezt a szemnek láthatatlan „szellemkapcsolatot” tartottam benne a legnagyobb jelentőségűnek.

Egyszerűbben fogalmazva: nem tehetünk mindenki kedvére.

Nagyjából hasonló stratégia alapján vezettem a báromat is. Az üzletbe nagyon sok vendég betér. Ha tízből egy úgy érzi, hogy „Jó kis hely ez! Tetszik, jövök máskor is!”, az már elég. Ha tíz betérőből egy törzsvendég lesz, az üzlet már működik. Megfordítva: nem különösebb probléma, ha tíz betérőből kilencnek nem tetszik a hely. Ha így fogjuk föl, megkönnyebbülünk. Az viszont fontos, hogy annak a bizonyos egynek biztosan, maradéktalanul tetsszen. Ennek érdekében az

üzletvezetőnek egyértelmű hozzáállással és filozófiával kell rendelkeznie, és amellet türelemmel, fagyban-szélben ki kell tartania. Ezt a bár üzemeltetése során, a magam bőrén tanultam meg.

A *Birkakergető nagy kaland* után ezzel a hozzáállással írtam a regényeimet. Olvasóim száma minden művel gyarapodott. Legjobban annak örültem, hogy nagyon sok lelkes olvasóm akadt, vagyis jöttek a „tízből az egy” törzsvendégek. Olvasóim (köztük számos fiatal) mindig türelmesen kivárták a következő könyvemet, és amikor megjelent, kézbe vették és elolvasták. Ez szép lassan alakult így, és számomra ideális – de legalábbis kellemes – helyzet volt. Nem kellett az élbolyban futnom. Ha írhattam, amit akartam, úgy, ahogy akartam, és ennek köszönhetően átlagos életet élhettem, már nem volt több kívánságom. A *Norvég erdő* előre nem várt sikere miatt ez a „kellemes” helyzet némi változáson volt kénytelen keresztülmenni, de az egy jóval későbbi történet.

Miután elkezdtem futni, egy darabig nem tudtam túlságosan hosszú távokat teljesíteni. Húsz, maximum harminc percet voltam képes lefutni. Ennyitől már lihegtem, száguldott a szívem, remegett a lábam. Nem is csoda, hiszen hosszú ideig egyáltalán nem mozogtam. Attól is zavarban voltam egy kicsit, hogy a környékeliek látják, amint futok. Ugyanannyira zavarba hozott, mint a nevem mögé időnként zárójelben odatett foglalkozásnév: (regényíró). Ám ahogy kitartóan futottam, a testem kezdett szépen megbarátkozni a futással, és ezzel párhuzamosan egyre nagyobb távokra lettem képes. Kialakult a testtartásom, beállt a légzésem ritmusa, lenyugodott a pulzusom. Leginkább arra törekedtem, hogy lehetőség szerint szünet beiktatása nélkül, mindennap fussak, a sebesség meg a távok kérdését félretéve.

Így épült be mindennapjaim ritmusába a futás, akár a napi háromszori étkezés, az alvás, a házimunka meg az írás. Teljesen magától értetődő szokásommá vált, és kezdeti zavarom is enyhült. Elmentem egy sportszerboltba, vettem a célnak megfelelő, rendes cipőt meg futóruhát. Szereztem egy stopperórát, és egy kezdő futók számára írt könyvet is elolvastam. Így válik valakiből futó.

Most, hogy belegondolok, az volt a legnagyobb szerencsém, hogy erős fizikummal születtem. Jó negyedszázada futok napi rendszerességgel, nagyon sok versenyen is elindultam, de olyan

időszakom egyszer sem volt, amikor lábfájás miatt ne tudtam volna futni. Bemelegítő nyújtógyakorlatokat se szoktam rendszeresen végezni, de egyszer sem szenvedtem balesetet vagy sérülést, és soha nem voltam beteg. Egyáltalán nem vagyok kiváló futó; de az az egy biztos, hogy erős futó vagyok. Ez egyike azon kevés adottságomnak, melyre büszke lehetek.

Eljött az új év, beköszöntött 1983, és életemben először részt vettem egy utcai versenyen. Öt kilométeres, rövidtáv volt, de miután mellemen a rajtszámmal, a sok ember között elvegyülve – „Vigyázz, kész, rajt!” – kipróbáltam a futást, úgy éreztem, megy ez nekem. Májusban a Jamanaka-tónál lefutottam egy tizenöt kilométeres versenyt, júniusban pedig, mivel meg akartam tudni, mekkora távot vagyok képes megtenni, elmentem, hogy köröket fussak a Császári Palota körül. Hét kört, vagyis harmincöt kilométert futottam le tűrhető tempóban, és nem éreztem túlságosan megterhelőnek. Egyáltalán nem fáj a lábam se. Arra gondoltam, akkor talán egy teljes maratont is le tudnék futni. Azt, hogy a teljes maratnon harmincöt kilométer után jön el a legkínzóbb rész, később tudtam meg, a magam tapasztalatából.

Ha végignézek a fényképeken, melyek ebben az időben készültek rólam, azt látom, hogy a testem még egyáltalán nem egy futó teste. Mivel nem futottam megfelelő mennyiséget, nem volt rajtam a szükséges izomzat, kezem-lábam láthatóan vézna, és a combom is csenevész. Egész odavagyok, hogy teljes maratont bírtam így futni. Ha mostani fizikumomhoz hasonlítom azt a régit, olyan, mintha két külön ember lenne (ha hosszú ideje futunk, elkezd átrendeződni az izomzatunk). Persze azért akkor is éreztem, hogy a testfelépítem napról napra alakul a futástól, és örültem is neki. Úgy éreztem, most, harmincon túl is vannak még bennem lehetőségek, és ezekre a feltáratlan lehetőségekre a futás derít szép apránként fényt.

Egy idő után gyarapodóban levő testsúlyom is kezdett fokozatosan beállni a kívánatos szintre. Ha mindennap mozgunk, magától elérjük a versenysúlyunkat, és kiderül, hol van az a pont, ahol testünk a legjobb teljesítményre képes. Ezzel párhuzamosan apránként az étkezésem is megváltozott. A zöldségfélék kerültek étrendem központjába, fő fehérjeforrásommá pedig a halak léptek elő. A húst eleve nem nagyon szeretem, ez a tendencia még világosabb lett. Kevesebb rizst ettem,

csökkentettem az alkoholbevitelt, természetes eredetű ételízesítőket kezdtem használni. Az édességet sem szerettem soha.

Mint korábban már említettem, olyan alkat vagyok, aki szép lassan meghízik, ha nem tesz ellene semmit. Ezzel tökéletes ellentétben a feleségem ehet, amennyit akar (bár nem nagyevő, ha alkalom adódik, az édességet megeszi), mozognia sem kell, és mégse hízik. Fölösleget se szed magára. Emiatt sokszor gondoltam, hogy az életben nincs igazság. Amit az egyik csak erőfeszítés árán szerezhet meg, a másik erőfeszítés nélkül, simán megkapja.

Ha azonban meggondoljuk, talán éppen hogy szerencse volt ilyen hízékony alkatnak születnem. Nekem ugyanis, ha nem akarok elhízni, muszáj nap mint nap keményen edzenem, valamint odafigyelnem, hogy mennyit és mit eszem. Fárasztó egy élet. Ha azonban nem szabotálom el ezt az erőfeszítést, anyagcserém gyors marad, végeredményben pedig egészséges leszek és teherbíró. Bizonyára az öregedés következményei is enyhülnek valamelyest. Azoknak azonban, akiknek semmit se kell tenniük azért, hogy ne hízzanak el, sportolniuk se kell, az étkezésre odafigyelniük se kell. És valószínűleg nem sokan vannak köztük, akik vállalják a macerát, mikor semmi szükségük rá. Ezért aztán gyakori, hogy az éveik gyarapodásával megcsappan a testi erejük. Ha nem gondoljuk őket tudatosan, izmaink sorvadnak, csontjaink gyengülnek. Hogy tehát mi igazságos, az csak hosszú távon derül ki. Olvasóim között is akadnak talán, akik azzal küszködnek, hogy „jaj, csak egy kicsit nem figyelek oda, és máris jönnek fel a kilók”. Ezt azonban az imént leírt okok folytán éppen hogy égi szerencsének kellene tekintenünk, és pozitívan felfognunk, nem igaz? Úgy, hogy szerencsések vagyunk, mert jól látjuk a piros jelzést. Bár persze nem olyan könnyű ezt így felfogni.

A fenti szempontot talán a regényírói foglalkozásra is érvényesíteni lehet. A született tehetséggel bíró íróknak semmit se kell tenniük (avagy tehetnek bármit), és kedvük szerint képesek írni. Ahogy forrás vize fakad föl, teljes természetességgel tör elő a szöveg, készül el a mű. Erőfeszítések tételére nincs szükség. Néha akadnak ilyen fazonok. Én azonban sajnos nem ez a típus vagyok. Nem hencegésből mondom, de akárhogy bámulok körbe, nem látom azt a forrást. Ha kezemben vésővel nem bontom apránként a sziklafalat, és nem árok le mélyre, nem érem el az alkotás forrását. A regényíráshoz kegyetlenül ki kell

használnom fizikai erőmet, időt és energiát kell szánnom rá. Minden alkalommal, amikor új mű írására készülök, új mélyásást kell elvégezni. Ha azonban hosszú éveken át így élünk, technika és fizikai erő szempontjából is meglehetősen hatékonyá válunk az új vízforrás megtalálásában és a kemény sziklafal feltörésében. Így aztán, ha úgy érezzük, hogy az egyik forrás szegényesen csordogál, bátran átválthatunk a következőre. Azoknak, akik csakis a természetesen előtörő vízforrásra támaszkodnak, ez talán nem megy olyan simán, ha hirtelen szükségét érzik is.

Az élet alapvetően igazságtalan. Ez egyszer biztos. Azonban úgy hiszem, az igazságtalan helyzetekben is lehetséges valamiféle egyenlőség után kutatni. Ez talán időbe és fáradságba kerül. Vagy éppenséggel kiderülhet, hogy kár volt az időt és a fáradságot pocskolni. Hogy ezt az „egyenlőséget” megéri-e kutatni, természetesen egyéni megítélés kérdése.

Néhányan elcsodálkoznak, ha elárulom, hogy mindennap futok. Időnként azt mondják, erős az akaratom. Annak természetesen örülök, ha dicsérnek. Sokkal jobb, mintha gyaláznának. Viszont azt hiszem, az nem úgy megy, hogy erős akaratú bármire képesek vagyunk. A világ nem ilyen egyszerűen működik. Őszintén szólva, szinte alig érzek összefüggést a gyenge, avagy erős akarat meg a mindennapos futás között. Hogy én több mint húsz éve képes vagyok futni, az végső soron talán azért lehetséges, mert a futás nekem való. Azért, mert legalábbis nem esett túlságosan nehezemre. Úgy vagyunk megalkotva, hogy amit szeretünk, azt magától értetődő természetességgel képesek vagyunk folytatni, amit meg nem szeretünk, azt nem. Egy kicsit bizonyára az akaratnak is köze van mindehhez. De lehet akármilyen erős valakinek az akarata, akarhatja bármilyen erősen a sikert, ami nem való neki, amellet nem fog hosszan kitartani. Vagy ha mégis, az valószínűleg nem fog neki jól tenni.

Ezért aztán egyszer sem ajánlottan senkinek a környezetemben, hogy fusson. Ha csak lehet, ne akarok olyasmit hangoztatni, hogy a futás csodálatos, fussunk mindannyian! Ha valakit érdekel a hosszútávfutás, előbb-utóbb akkor is elkezd futni, ha békén hagyják, ha meg nem érdekli, akkor ajánlhatjuk neki akármilyen lelkesen, hiábavaló. A maratoni futás nem való mindenkinek. Ahogy a

regényírás sem. Magam nem azért lettem regényíró, mert valaki ajánlotta vagy kérte (visszatartani mondjuk próbáltak). Eszembe jutott, fogtam magam és az lettem. Hasonlóképpen: az emberből nem úgy válik futó, hogy valaki ajánlja neki a futást. Alapvetően azért lesz futó, mert muszáj azzá lennie.

Ugyanakkor azonban előfordulhat, hogy valaki olvas egy ilyen szöveget, feltámad benne az érdeklődés, úgy van vele, hogy „elmegek már futni egy kicsit”, és amikor tényleg kipróbálta, úgy találja, hogy „ő, hiszen ez nem is rossz”. Ez természetesen örvendetes fejlemény, és ha előfordul ilyen, annak e könyv szerzőjeként borzasztóan örülök. Azonban mindenkinek megvan, ami neki való és ami nem. Van, akinek a teljes maraton való, van, akinek a golf, és van, akinek a szerencsejáték. Valahányszor látom, hogy az iskolai testnevelésórák keretében minden gyereknek hosszútávokat kell futnia, együtt érzek velük, hogy „jaj, szegények”. Kérdés és magyarázat nélkül hosszútávot futtatni valakivel, akinek nincs hozzá kedve, vagy akinek nem illik a testfelépítéséhez, értelmetlen kíntás. Szeretnék figyelmeztetni rá, hogy jobb lenne beszüntetni a középiskolásokra egységesen vonatkozó, hosszabb távú futást, amíg nincsenek fölösleges áldozatok, de ha én állnék elő ilyesmivel, nyilván senki se hallgatna oda. Az iskola az egy ilyen hely. A legfontosabb, amit az iskolában megtanulunk, az az, hogy a legfontosabb dolgokat nem lehet az iskolában megtanulni.

Ám bármennyire is nekem való a hosszútávfutás, olyan napok is akadnak, amikor nehéznek érzem a testem, és valahogy nincs kedvem futni. Pontosabban szólva, igen gyakran akadnak ilyen napok. Ilyenkor mindenféle valósnak tűnő indokot hozok föl, hogy kihagyhassam az edzést. Egyszer interjút készítettem Szeko Tosihikóval, olimpikon futóval. Nem sokkal azután, hogy visszavonult, és az S&B csapatának tréneré lett. Ezt kérdeztem tőle: „Egy futóval az ön szintjén is előfordul, hogy úgy érzi, ma nincs kedvem futni, jaj ne, inkább szeretnék tovább heverészni itthon?” Szeko Tosihikónak szó szerint majd kiestek a szemei. Aztán (olyan hangon, hogy „miféle hülyeségeket tetszik itt kérdezni”), azt felelte: „Magától értetődik, nem? De még milyen gyakran!” Ha most visszagondolok, magam kérdeztem, de buta kérdés volt. Illetve, már akkor is tudtam, hogy az. De akkor is hallani akartam a választ Szeko szájából. Hallani akartam, hogy – akkor is, ha az

izomzatunk, az edzésmennyiségünk, a motivációnk szintje ég és föld – érzett-e ugyanúgy, mint én, amikor korán reggel fölkelt és bekötötte a cipőjét. És a válasza a szívem mélyéig megnyugvással töltött el. Hogy szóval akkor mind ugyanúgy vagyunk.

Ha megengednek egy személyes megjegyzést: amikor úgy érzem, jaj, ma nincs kedvem futni, mindig fölteszek magamnak egy kérdést. Te regényíró lévén, otthon, egyedül dolgozhatsz, amikor kedved tartja, és nem kell reggel-este a tömött vonaton zötykölődnöd vagy unalmas értekezleteken részt vened. Nem tartod magad ezért szerencsésnek? (De igen.) Ehhez képest nem számít semmiségnek egy órát futkározni a környéken? Aztán magam elé idézem a tömött vonat meg az értekezlet képét, elszánom magam, megkötöm a futócipőmet, és viszonylag simán el tudok indulni. Azzal a gondolattal, hogy igen, még visszakapom én, ha nem szedem össze magam. Ezt természetesen úgy mondom, hogy tisztában vagyok vele, sokak szerint még mindig elviselhetőbb a tömött vonatra szállni és beülni az értekezletre, mint átlag egy órát futni naponta.

A lényeg, hogy így kezdtem el futni. Harminchárom. Ennyi volt az éveim száma. Fiatalnak még elég fiatal. De „fiatalembernek” már nem nevezhető. Ennyi idősen halt meg Jézus Krisztus. Ennyi idősen F. Scott Fitzgerald már kezdett kiégni. Lehet, hogy ez a kor az élet egyik nagy vízválasztója. Ebben a korban én elkezdtem futni, és bár elég későn, de elindultam az igazi regényíróvá válás útján.

*2005. szeptember 1.
Hawaii, Kauai sziget*

Az első negyvenkét kilométer a nyárközepi Athénban

Tegnap véget ért az augusztus. Abban az egy hónapban (harmincegy nap alatt) összesen 350 kilométert futottam, ha utánaszámolok.

Június	260 kilométer (heti 60 kilométer)
Július	310 kilométer (heti 70 kilométer)
Augusztus	350 kilométer (heti 80 kilométer)

A cél a november 6-án megrendezésre kerülő New York City Maraton. Felkészülés szempontjából n igyából megfelelően alakul a helyzet. Ugyanis a verseny előtt öt hónappal megkezdtem a tervszerű futóedzést, és fokozatosan növeltem a lefutott távolságot.

Kauai szigeten, augusztusban nagyon kegyes volt hozzám az időjárás, egyetlenegy nap sem volt, ; mikor az eső megakadályozott volna a futásban. Néha esett ugyan, de azok felhevült testemet éppen hogy lehűtő, kellemes esők voltak. Kauai északi partján viszonylag jó idő van nyaranta, de az ilyen hosszán eltartó napos idő akkor is ritka. A jó időnek hála, annyit futhattam, amennyit csak szükségesnek láttam. A kondíciómmal sincs semmi baj. A testem úgy se panaszkodott különösebben, hogy szép lassan mindennap emeltem a lefutott távolságot. Sérülés nélkül, fájdalom nélkül, súlyosabb kimerülés nélkül értem a három hónapos edzőfutás végére.

A nyári meleg se viselt meg. A hőség okozta kimerültség ellen nem szoktam különösebb ellenintézkedéseket tenni. Vagy annyit talán mégis, hogy általában igyekszem semmi hideget nem fogyasztani, és sok zöldséget-gyümölcsöt enni. Hawaii, ahol olcsón kaphatóak olyan friss gyümölcsök, mint a mangó, a papája és az avokádó (szó szerint ott nőnek mindenféle az eresz alatt), ideális hely volt nyári étrendem szempontjából. Mindez azonban nem valami ellenintézkedés a hőség okozta kimerültség megelőzésére, hanem pusztán az, amit a testem

magától követel. Ha mindennap mozgunk, könnyebben meghalljuk a hangját.

Ahhoz, hogy fitt maradjak, egy további módszerem a délutáni alvás, amit elég sokszor beiktatok. Ebéd után általában elalmosodom, ledőlök a kanapéra, és bóbiskolok egy kicsit. Fél óra után kipattan a szemem. Mire fölébredek, az erőtlenség eltűnt a testemből, és nagyon tiszta a fejem. A déli országokban ezt sziesztának nevezik. Úgy emlékszem, a szokást akkor szedtem fel, amikor Olaszországban éltem, de lehet, hogy mégsem. Talán eleve olyan típus vagyok, aki szeret szundítani egyet délután. A lényeg, hogy' amint egyszer elalmosodtam, akárhol képes vagyok azonnal mély álomba merülni, ami az egészségmegőrzés szempontjából rendkívül örvendetes képesség. Előfordul azonban, hogy nem helyénvaló szituációban alszom el mélyen, ebből időnként akadnak problémák.

A súlyom is szépen csökkent, apránként az arcom is szikárabb lett. Nagyon jó volt érezni, hogy alakul a testem. Ám az alakuláshoz több időre volt szükség, mint fiatalkoromban. Amihez korábban másfél hónap kellett, ahhoz most három. Az edzésmennyiség és az elért eredményeim aránya, a hatékonyságom is nyilvánvalóan leromlott. De ezen nem lehet segíteni, bele kell törődni, és azzal foglalkozni, ami elérhető. Ez az élet rendje, meg aztán nem a hatékonyság az egyetlen standard, ami alapján életünk értékelhető. Apropos: a tokiói fitneszklubban, ahova járok, van egy falragasz: „Az izmok nehezen jönnek, könnyen mennek. A túlsúly könnyen jön, nehezen megy!” Utálatos egy igazság, de igazságnak bizony igazság

Az augusztus tehát integetve távozott (úgy láttam, integet), szeptemberre pedig teljesen megváltozott az edzésmódszerem. Az addig eltelt három hónapban az volt a célom, hogy mindenekelőtt minél nagyobb távolságot halmozzak föl, ezért a nehéz kérdéseket félretéve csak futottam nap nap után, szép apránként emelve az adagokat. Megalapoztam az általános erőnléteimet. Állóképességet szereztem, növeltem izomerőmet, fizikailag és mentálisan is lendületbe hoztam magam, erősítettem az elszánásomat. A lényeges feladat az volt, hogy a testem tudomására hozzam, ennyi futástól nem szabad meglepődnie. A „tudomására hoz” természetesen metaforikus kifejezés: beszélhetünk a testünknek akármennyit, nem fog engedelmeskedni. A test rendkívül

gyakorlatias rendszer. Csak akkor érzékeli és érti meg üzenetünket, ha időt nem sajnálva, rendszeresen konkrét megpróbáltatásnak tesszük ki. Ennek eredményeként készségesen (bár ezt mondani talán túlzás) elfogadja az edzés mennyiségét. Ezután apránként emeljük a mennyiség felső határát. Apránként, apránként. Annyira, hogy ki ne pukkanjunk.

Szeptemberbe lépve, két hónappal a verseny előtt, az edzés a finomhangolás időszakába ér. Rövid és hosszú, könnyű és nehéz szakaszok váltakoztatása által a mennyiségi edzésről áttérek a minőségire. Úgy szervezem, hogy a fáradtság a verseny előtt egy hónappal tetőzzön. Fontos időszak. A testem jelzéseire nagyon odafigyelve kell előrehaladnom.

Ellentétben az augusztussal, amikor végig egy helyen, a Kauai szigeten voltam, és mindent beleadhattam az edzésbe, szeptemberben hosszú utak várnak rám, Hawaii-ról Japánba, majd Japánból Bostonba, és Japánban mindenféle elfoglaltságom is lesz. Egyszóval nem tudok majd csak futni és futni, mint eddig. A kevesebb futást az edzésterv megfelelő átalakításával ellensúlyozom.

Nem nagyon akaródzik elmondani (ha lehetne, a történetet szeretném titokban a szekrény mélyére süllyeszteni), de a legutóbbi teljes maratonom eredménye egyszerűen kritikán alulira sikeredett. Nagyon sok versenyt végigfutottam már, de először ilyen siralmasat. A helyszín Csiba megye.

Harminc kilométerig elég jó tempóban futottam. Még az is megfordult a fejemben, hogy akkor talán nem is olyan rossz idővel érek majd célba. Jónak éreztem az állóképességem. Úgy tűnt, a hátralevő távolságot simán le tudom futni. Csakhogy nem sokkal később a lábam hirtelen megszűnt engedelmeskedni. Begörcsölt, a görcs egyre erősödött, és végül egyáltalán nem voltam képes futni. Nyújthattam akármennyit, a combom hátsó oldala bemerevedett és rángatózott, fura formát vett föl, és nem engedelmeskedett. Állni se tudtam. Kénytelen voltam leguggolni az út szélére. Erősebb vagy enyhébb görcsöt az eddigi versenyek során is megtapasztaltam. Ha rendesen kinyújtottam a kérdéses részt, úgy öt perc múltán az izom mindig visszanyerte eredeti állapotát, és folytathattam a futást. Ezúttal azonban nem ment ilyen könnyen. A görcs nem és nem akart csillapodni. Amikor úgy láttam,

hogy egy kicsit jobb, és futni kezdtem, azonnal rákezdte megint, így aztán az utolsó úgy öt kilométert kénytelen voltam végigbaktatni. Életemben először gyalogoltam futás helyett egy maratoni futóversenyen. Addig büszke voltam rá, hogy akármilyen kemény a helyzet, én nem gyalogolok. A maraton nevű sportot futják, nem gyalogolják, ez volt az alapelvem. Akkor azonban gyalogolni is alig bírtam. Többször bevillant az agyamba, hogy föladom, és fölszállok a záróbuszra. Hogy az időm úgyis borzasztó lesz, akkor meg akár hagyhatom is, nem? De a részvételi jogomról nem akartam lemondani. Ha négykézláb is, de el akartam jutni a célig.

Egymás után előzött meg a többi futó, én meg ráncokba húzott arccal sántikáltam a cél felé. Órák digitális kijelzője könyörtelenül jelezte az idő múlását. Egyre fűjt a tenger felől jövő szél, borzasztóan fáztam, ahogy lehűtötte a trikómat átítató izzadságot. Ez a verseny ugyanis a tél közepére esett. Ha ujjatlan pólóban és rövidnadrágban gyalogolunk egy huzatos úton, még szép, hogy fázunk. Eddig nem is képzeltem, hogy ennyire hidegnek érezzük, ha abbahagyjuk a futást, hiszen aki megállás nélkül fut, annak felmelegszik a teste, és nem érzi a hideget. Ám a hidegnél sokkal jobban megviselt a büszkeségem sérülése, és saját magam siralmas alakja, amint a maratoni pályán baktatok. A cél előtt két kilométerrel végre csillapodott a görcs, és újra tudtam kezdeni a futást. Lassan, kocogva apránként visszahoztam magam, és a végére egy nagy hajrát is sikerült kivágnom. Az időm azonban rémes lett.

A kudarc oka egyértelmű volt. Kevés edzés, kevés edzés, kevés edzés. Ennyiben összefoglalható. Nem volt elegendő az edzés össz mennyisége, és súlyfőlöleg is maradt rajtam. Észre se vettem, de gyökeret vert bennem ez elbizakodott gondolat, hogy negyvenkét kilométert, ha úgy nagyjából odatesszük magunkat, le lehet valahogy futni. Az egészséges önbizalom és az egészségtelen önteltség közti határvonal nagyon vékony. Fiatalon talán valóban képes lettem volna lefutni egy teljes maratont, úgy nagyjából odatéve magam. Lehet, hogy a fizikai erőm felhalmozott tartalékaiból akkor is túrhető időt futottam volna, ha nem hajtom magam az edzéssel a végletekig. Csakhogy sajnos már nem vagyok fiatal. Abba az életkorba léptem, amelyikben megnézhetem, mit kapok, ha nem fizetem meg a szükséges árat.

Minden porcikámmal átéreztem, hogy ezt még egyszer nem akarom átélni. Csak ezt a hideget és ezt a siralmas érzést ne. Legközelebb, ha teljes maratont futok, úgy fogok hozzáállni, mint egy kezdő, és úgy fogok igyekezni, mint aki a nulláról akar mindent újra felépíteni. Kemény edzések során megpróbálok ismét tisztába jönni a fizikai képességeimmel. Húzzunk újra rendesen minden egyes csavart! Lássuk, milyen eredményre leszek képes! Ezen gondolkodtam, amíg rángatózó lábamat húzva gyalogoltam a hideg szélben, és egymás után hagyott le a sok futó.

Először is tisztázni szeretném, hogy nem vagyok az a természet, aki feltétlenül győzni akar. Úgy gondolom, bizonyos mértékig elkerülhetetlen, hogy időnként veszítsünk. Nem győzhetünk örökké, az élet autópályáján nem autózhatunk egyfolytában a belső sávban. Ettől függetlenül azonban ugyanazt a hibát nem akarom egynél többször elkövetni. Szeretnék tanulni a tévedéseimből, és következő alkalommal hasznát venni a tanulságnak. Legalábbis amíg képességeim megengedik, hogy így tegyek.

Tehát miközben a bizonyos következő maratonra, vagyis a New York City Maratonra edzek, ezt a szöveget is írom az asztalomnál görnyedve. Egyenként felidézem, mi minden történt húsz-egynéhány éve, amikor kezdő futó voltam, kutatok az emlékeimben, újraolvasom az egyszerű kis feljegyzéseket, melyeket akkoriban írtam (naplót vezetni képtelen vagyok, a futásról mégis viszonylag rendesen készítek feljegyzéseket), és mindezt szöveggé dolgozom össze. Azért is, hogy végignézzek az úton, melyet bejártam, és azért is, hogy feltárjam az érzéseket, melyek akkoriban jellemeztek. Ezt az írást figyelmeztetésnek is szánom a magam számára, és biztatásnak is. Meg arra is szánom, hogy föltámasszak egy bizonyosfajta motivációt, mely egy ponton elszunnyadt bennem. Úgy is mondhatjuk, hogy a gondolataimat akarom mederbe terelni ezzel a szöveggel. A végére azonban – mindenképpen csak a végére – mindebből talán egy memoár lesz, mely a futás köré épül.

A fejemben a fő helyet azonban nem valami személyes történelem foglalja el, hanem az a praktikus kérdés, hogy a két hónap múlva megrendezésre kerülő New York City Maratont hogyan fogom valami tisztességes (normális) idő alatt lefutni. Az előttem tornyosuló

legfontosabb probléma az, hogy fizikailag hogy szedem össze rá magam.

Augusztus 25-én fényképeket készítettek rólam a *Runner's World* című, futóknak szóló amerikai lapba. A fotós eljött Kaliforniából, és egy napra mellém szegődött, hogy elkészítse a képeket. Gregnek hívják, lelkes, fiatal fényképész. Egy kisteherautóra való felszerelést hozott magával a repülőn a messzi Kauai szigetre. Az interjút korábban már elintéztük, most készülnek a fényképek a cikk mellé. Portré meg képek arról, ahogy éppen futok. Úgy tűnik, nem sok regényíró van, aki rendszeresen teljes maratont fut (nyilván akadnak azért, csak nem túl sokan), és a lap érdeklődését felkeltette az én „futó regényíró” életmódom (létezés módom). A *Runner's World*-öt nagyon sok futó olvassa Amerikában, lehet, hogy New Yorkban sokan közülük meg is fognak szólítani. Ha erre gondolok, még jobban izgulok, nehogy valami gyalázatos futást adjak elő.

Térjünk vissza 1983-ba! Abba a mostanra már nosztalgikus időszakba, amikor csúcson volt a Duran Duran és a Hall and Oates.

Annak az évnek júliusában Görögországba utaztam, és úgy alakult, hogy egymagamban elfutottam Athénból Marathónba. Vagyis fordított irányban futottam le a maratoni futás eredeti, Marathón-Athen útvonalát. Hogy miért fordítva futottam? Mert az utak jóval kevésbé zsúfoltak, és futni is könnyebb, ha még hajnalban elindulunk Athén központjából, és a reggeli csúcs előtt (még azelőtt, hogy bepiszkolódna a levegő) elhagyjuk a nagyvárosi szakaszt, majd egyenesen Marathón felé vesszük az irányt. Mivel csak úgy magamban futottam, és nem egy hivatalosan szervezett versenyen, természetesen a forgalmat sem kellett korlátozni.

Hogy miért mentem el direkt Görögországba, és futottam le egyedül negyvenkét kilométert? Azért, mert egy férfi olvasóközönségnek szóló lap megkeresett, hogy nem mennék-e el Görögországba, és nem írnék-e úti beszámolót. Egy riportkörútról lenne szó, melynek támogatója a Görög Turizmus Rt. Több magazin is részt vesz, a programban olyan elmaradhatatlan elemek is vannak, mint műemlék-látogatások és hajókázás az Égei-tengeren, de ha ezeknek vége, utána akármeddig maradhatok és akármit csinálhatok, mert a hazaútra szóló repülőjegy nyitott. A szervezett városnéző körutazások nem hoznak lázba, de az

vonzerőt jelentett, hogy a programok végeztével akármit csinálhatok. Meg aztán, akárhogy is nézzük, Görögországban van a maratoni futás eredeti pályája. Azt én a saját szememmel akartam látni. Sőt annak a pályának legalább egy részét bizonyára le is futhatnám. Egészen biztos, hogy az felemelő élmény lenne nekem, a kezdő futónak.

Alljunk csak meg egy pillanatra, gondoltam magamban. Miért csak egy részét? Mi lenne, ha megpróbálnám lefutni szépen az egészet?

Mikor előálltam az ötlettel, a magazin szerkesztősége érdekesnek találta és támogatta. Így aztán eldőlt, hogy életemben először, egyedül, néma kitartással teljesítek egy teljes maratont (vagy valami ahhoz hasonló). Nézőközönség, célszalag, a nézők hangos biztatása, minden nélkül. Viszont a maratoni futás eredeti útvonalán. Lehet-e ennél többet kívánni?

Valójában, ha egyenesen elfutunk az úton Athénból Marathónba, az nem egyenlő a teljes maraton hivatalosan meghatározott hosszával, vagyis 42,195 kilométerrel. Majdnem két kilométerrel kevesebb. Ezt évekkkel később tudtam meg, amikor részt vettem a hivatalos Athén Maratonon (amit az eredeti iránynak megfelelően, Marathónból Athénba futnak). Akik a televízióban látták a maratoni futás közvetítését az athéni olimpiáról, bizonyára emlékeznek rá, hogy a Marathónból elinduló versenyzők útközben letérnek balra, egy mellékútra, megkerülnek néhány szerényebb romot, majd újra visszatérnek a főútra, így pótolják a hiányzó hosszt. Akkoriban azonban nem voltam ezzel tisztában, és azt hittem, hogy teljesítettem a negyvenkét kilométert, amikor egyenesen elfutottam Athén központjából Marathónba. Pedig az valójában negyven kilométer volt. A városközpontban azonban egy kis kitérőt tettem, és az engem kísérő autó kilométeróraja is negyvenkét kilométer körüli értéket mutatott, úgyhogy végül is a teljes maratont hajszálra megközelítő távot futhattam le. De ez most már mindegy is.

A nyárközepi Athénban futottam. Akik jártak a nyárközepi Athénban, azok tudják, hogy a képzeletet felülmúló mértékű a hőség. A helyiek, ha nem muszáj, délután nem teszik a lábukat az utcára. Hűvös, árnyékos helyen szundikálnak, lustálkodnak, spórolnak az energiájukkal. Akkor jönnek elő és kezdenek tevékenykedni, ha lement a nap. Nyugodtan vehetjük úgy, hogy akik a nyári Görögországban

kora délután az utcán mászkálnak, azok nagyrészt turisták. A kutyák is az árnyékban szundítanak, meg se moccannak. Ha sokáig elnézzük őket, se tudjuk megállapítani, hogy élnek-e vagy halnak. Ilyen iszonyú a hőség. Ebben az évszakban negyvenkét kilométert futni az örültséggel határos.

Ha elárultam, hogy egyedül el akarok futni Athénból Marathónba, a görögök mind ugyanazt válaszolták: „Ezt az eszement ötletet el kellene felejteni, épelméjű ember ilyet nem művel!” Mivel a nyári athéni hőségről nem voltak előzetes ismereteim, amíg a helyszínre nem értem, viszonylag lazán kezeltem a kérdést. Úgy, hogy le kell futni negyvenkét kilométert, és kész. Egyre csak a távon gondolkodtam, a hőmérséklet kérdése már nem jutott eszembe. Amikor azonban megérkeztem Athénba, bizony megriasztott az iszonyatos hőség. Kezdem úgy érezni, hogy talán valóban nem vagyok épelméjű. Csakhogy már itt voltam a távoli Görögországban, miután jóváhagyták az ötletem, hogy saját lábammal fogom taposni a maratoni futás eredeti pályáját, és beszámolót írok róla. Visszakozni most már nem lehet. Rengeteg fejtörés után arra a végkövetkeztetésre jutottam, hogy a hőséggel járó kimerülés elkerülésére nincs más mód, mint a hajnali órákban, sötétben elindulni Athénból, és még azelőtt célba érni, hogy a nap már magasan járna az égen. Minél későbbre jár az idő, annál meredekebben emelkedik a hőmérséklet. Ez tisztára olyan, mint Dazai Oszamu elbeszélése, a *Futás, Melosz!*, melynek hőse szó szerint versenyt fut a nappal.

Úgy döntöttünk, hogy a fotós Kagejama Maszao meg a szerkesztő együtt, autón fognak kísérsni. Közben fényképeket is készítenek. Mivel nem hivatalos versenyen futok, természetesen frissítőállomások sincsenek, tehát az autóból fognak időnként vizet adni nekem. Görögországban nyáron mindennap gyilkos erejű a napsugárzás. Végig vigyáznom kell, hogy ne száradjak ki.

„Murakami úr, akkor most tényleg, komolyan lefutja a teljes távot?” – kérdezte Kagejama Maszao döbbsenten, elnézve engem, amint a futáshoz készülődöm.

„Természetesen. Azért vagyok itt.”

„Aha. Csak éppen az ilyen projekteknél nem nagyon vannak, akik tényleg végigcsinálják az egészet. legtöbbször csak a fényképeket készítjük el, a többit kihagyjuk. De hát akkor komolyan le akarja futni.”

Nos, a világ igencsak érthetetlenül működik. Tényleg akadnak benne, akik egyszerűen intézik az ügyeiket.

De a fentieket félretéve, lényeg, hogy reggel fél hatkor elindultam az Olimpiai Stadionból, melyet az athéni olimpián is használtak, és Marathón felé vettem az irányt. Az út egyenesen haladó főútvonal. Akkor jövünk rá, ha futunk rajtuk, de a görög utak burkolata egészen más, mint a japánoké. Apró kavicsok helyett márványporhoz hasonló anyagot tartalmaz, szikrázik a napfényben, és csúszós. Ha esik az eső, nagyon vigyázni kell az autóvezetéssel. Cipőnk talpa akkor is nyikorog az úton, ha nem esik, a lábunkban érezni a burkolat sima tapintását. Az alábbiakban annak a cikknek szerkesztett változatát adom közre, melyet annak idején írtam.

A nap egyre följebb kúszik. Az utakon Athén központjában borzasztóan kellemetlenül esik a futás. A stadion és a marathóni út feljárója között úgy öt kilométer van, de hihetetlenül sok a lámpa, és ez kibillent a ritmusomból. A tilosban parkoló autók meg az építési területek rengeteg helyen eltorlaszolják a járdát, és minden egyes helyen le kell mennem az úttestre. A hajnali órában örült sebességgel haladnak a városban az autók, egy futó bizony veszélyben érzi magát.

Amikor a marathóni útra értem, előbukkant a nap, és az összes lámpa egyszerre aludt el a városban. Lassan, de biztosan közeledik az időpont, amikor a nyári napkorong átveszi az uralmat a Föld fölött. Abuszmegállókban kezdenek emberek feltűnedezni. Mivel a görögök délután sziesztát iktatnak be, annyival korábban indulnak dolgozni. Mind csodálkozva méregetnek. Nyilván nem nagyon látnak ázsiai férfiakat, akik a virradat előtti Athén utcáin futnak. Athénban egyébként is nagyon kevés a futó.

Tizenkét kilométerig lustán, enyhén emelkedik az út. A levegő szinte nem mozdul. Hat kilométernél leveszem a trikómat. Mivel mindig meztelen felsőtesttel futok, megkönnyebbülök, mikor ledobom (bár csúnyán leégek, ami később nagyon megkínóz).

Mikor felérek az emelkedő tetejére, végre úgy tűnik, kijutottam a városból. Kicsit fellélegezhetek, ugyanakkor azonban csak úgy egyszerűen eltűnik minden járda, helyette marad az út fehér csíkkal leválasztott, keskeny széle. Kezdődik a reggeli csúcs, egyre több az

autó. Óriási buszok és teherautók húznak el mellettem vagy nyolcvannal, olyan közel, hogy szinte súrolnak.

A „marathóni út” szónak mintha lenne valami különleges csengése, de valójában semmi többről nincs szó, mint egy munkába járásra és ipari célokra használt útról.

Nagyjából ekkortájt találkoztam az első kutyatetemmel. Nagy, barna kutya. Sebesülést nem látni rajta. Egyszerűen csak hever az úttest közepén. Kóbor kutya lehet, biztos éjjel ütötte el egy száguldó autó. Mintha még meleg lenne, nem tűnik halottnak. Csupán mélyen aludni látszik. A mellette elhaladó teherautók sofőrjei figyelmükre se méltatják.

Nem sokkal később egy szétlapított macskát pillantok meg. Mint egy fura formájú pizza, teljesen ki van lapítva, és már csontszáraz. Nagyon régen üthették el.

Ez egy ilyen út.

Elkezdem csökönyösen kérdezgetni magam, hogy ha már eljöttem Tokióból ebbe a távoli, szép országba, akkor ugyan minek kell nekem direkt ezen a sivár, végtelenül veszélyes ipari úton futkároznom. Hát nem lenne jobb dolgom? Három kutya és tizenegy macska: végül összesen ennyire rúg az általam aznap látott, a marathóni út mentén szerencsétlen módon életüket vesztett állatok száma. Mindüket megszámlolom, és egyre komorabb a kedvem.

Egyre csak futok tovább. A nap a maga teljes valójában mutatkozik meg, hihetetlen sebességgel tör az ég közepe felé. Borzasztóan megszomjazom. Arra sincs idő, hogy leizzadjak: mivel a levegő a végletekig száraz, a verejték meg egy pillanat alatt elpárolog a bőrömről, és csak a sótartalom foltja marad utána. Van ugye az a kifejezés, hogy „gyöngyöző izzadság”, nos, az izzadság elpárolog, még mielőtt gyöngyök lehetnének belőle. Viszont egész testemet csípi az utána maradó só. Megnyalom az ajkam, olyan íze van, mint a szardellapasztának. Jaj, de meginnék egy jéghideg sört, jut eszembe. Ez persze nem lehetséges, úgyhogy azt a vizet iszom, amit nagyjából öt kilométerenként kapok a mellettem haladó autóban ülő szerkesztőtől. Sose ittam még ennyi vizet futás közben.

Viszont nem érzem magam rosszul. Elég sok energiám van még. Az erőm úgy hetven százalékának kihasználásával, pont jó tempóban, biztonsággal futok. Emelkedők és lejtők váltakoznak. Mivel a

szárazföld belseje felől a tengerpart felé futok, kicsit több a lejtő. Ahogy távolodunk a nagyvárostól és a város környékétől, egyre több mezőgazdasági területet látni. Az útba eső, Nea Makri nevű kis faluban az öregek a kávézó előtt üldögélnek, apró csészékből iszogatják reggeli kávéjukat, és szótlánul követnek a tekintetükkel, amint elfutok előttük. Úgy, mintha a történelem egy érthetetlen pillanatának lennének tanúi.

Huszonhét kilométer környékén van egy emelkedő, amikor túljutok rajta, a távolban megpillantom a Marathónt övező hegyeket. Túl vagyok a táv kétharmadán. Fejben kiszámolom a részidőt, úgy néz ki, három óra harminc perc körüli idővel fogok célba érní, ha minden így marad. De nem úgy megy az. Harminc kilométer környékén feltámad a tenger felől fújó ellenszél, és egyre erősödik, ahogy közeledem Marathónhoz. Annyira erős szél, hogy szinte szurkálja a bőrömet. Ha csak egy kicsit is lazítok, hátralök. Érezni a tenger szagát. Aztán enyhe emelkedő kezdődik. Marathónig egyetlen, elágazások nélküli út vezet, és olyan egyenes, mintha egy nagyon-nagyon hosszú vonalzóval húzták volna. És innen rám tör a valódi kimerültség. Megihatok akármennyi vizet, egy pillanat múlva megint szomjas vagyok. Jéghideg sört kívánok.

Nem, inkább nem gondolok a sörre! A napra sem gondolok! A szelet is elfelejtem! A cikket is! Csak arra koncentrálok a tudatom, hogy egyik lábamat a másik elé tegyem. A többi jelenleg nem jelent égető problémát.

Túljutok harmincöt kilométeren. Innentől ez nekem *terra incognita*, ismeretlen föld, hiszen életemben egyszer sem futottam még harmincöt kilométernél hosszabb távot. Bal kéz felől csupa kő, vad hegylanc magasodik. Ránézésre is terméketlen, semmire se jó hegyek. Mégis kicsoda, milyen istenségek teremtettek ilyen szántsándékkal? Jobb oldalon végtelen olajfaligetek. Mindent, de mindent, amit a környéken látni, fehérés por lep be. A tenger felől továbbra is fúj a bőrömet kikezdő szél. Hogy mégis minek kell ilyen erős szélnek fűjnia?

Harminchét kilométer környékén mindenből nagyon elegendem lesz. Jaj, hogy én hogy utálom ezt! Többet nem akarok futni! Akárhogy csűröm-csavarom, a bennem levő energia elérte a padlószintet. Úgy érzem magam, mint egy autó, amely üres tankkal megy. Innék egy kis vizet, de ha most megállók inni, azt hiszem, többet nem leszek képes futni. Szomjas vagyok, ám annyi energiám se maradt, amennyi az

iváshoz kell. Ahogy ezt végiggondolom, növekedni kezd bennem a düh. Az út melletti üres területen szétszóródva, boldogan füvet legelésző kecskékre is, az autóból egyre fényképezőgépét kattogtató fotósra is kezdek megdühödni. Túl hangos az exponálás. Túl sok a kecske. Fényképeket készíteni a fotós munkája füvet legelni meg a kecskéké. Semmi jogom reklamálni. És mégis, kibírhatatlanul dühös vagyok. A bőröm mindenütt kezd tele lenni a leégés okozta apró, fehér hólyagokkal. Lassan kezelhetlenné válik a helyzet. Hihetetlen, iszonyú ez a hőség!

Túljutok negyven kilométeren.

„Már csak két kilométer! Kitartás!” – szólít meg a szerkesztő derűs hangja a kocsiból. „Könnyű azt mondani” – akarnám válaszolni, de csak gondolni bírom, nem tudom kimondani. A fent ragyogó nap sugarai iszonyú forrók. Alig múlt el reggel kilenc, mégis szörnyű a forróság. Szemembe izzadság kerül. Sótartalma csíp, egy darabig semmit se látok. Letörölném a kezemmel, de ugye a kezem és az arcom is csupa só, csak még jobban csípne, ha odanyúlnék.

A magasra nőtt nyári növények mögött felsejlik a cél, a Marathón falu bejáratánál elhelyezett emlékmű. Először nem tudom eldönteni, hogy tényleg az-e cél, úgy érzem, ahhoz képest túlságosan hirtelen bukkant elő. Annak persze örülök, hogy látom a végpontot, de felbukkanásának hirtelensége minden ok nélkül feldühít. A végére szeretném utolsó erőimet összeszedni, és gyorsabban futni, de a lábam sehogy se akar begyorsulni. Nem jut eszembe, hogy a testemet hogyan kell mozdítani. Olyan érzés, mintha rozsdás gyaluval faragnák az izmaidmat.

Cél.

Végre elérem a célt. Egyáltalán nem érzem, hogy igen, megcsináltam. Csupán megkönnyebbülés van bennem, hogy akkor nem kell többet futnom. Egy benzinkúton megkérem, hogy használhassam a vízcsapot, lehűtöm felhevült testem, és lemosom a rám keményedett fehér sófoltokat. Ember-sópároló vagyok, mindenhol tiszta só. A benzinkutas, egy idősebb férfi, amikor megtudja, mi történt itt, levág néhány szálat cserepes virágaiból, kis csokrot készít, és átnyújtja, hogy ez nagyszerű, gratulál. Az ilyen apró figyelmességek külföldiek részéről mindig nagyon boldoggá tesznek. Marathón kedves kis falu. Csendes, békés. Teljességgel elképzelhetetlen, hogy több ezer évvel

ezelőtt, irtózatos csata után a görög sereg itt, a közeli partoknál győzte le a perzsák hódítani érkezett armádiáját. A falu egy kávézójában annyi hideg Amstelt iszom, amennyi csak belem fér. A sör természetesen jólesik. De a valóságos sör nem olyan finom, mint az, ami után futás közben kétségbeesetten vágyakoztam. A valóságos világban sehol sem létezik olyan szépség, mint amilyenről a józan eszét vesztett ember fantáziái.

Három óra ötvenegy perc alatt értem Athénból Marathónba. Ez nem nevezhető jó időnek, de mindenesetre egyes-egymagamban lefutottam a maratoni távot. Rémes közlekedés, képzeletet felülmúló hőség és borzasztó szomjúság társaságában. Talán büszke is lehetnék. A jelen pillanatban azonban az ilyesmi nem számít. A lényeg, hogy már egyetlen lépést sem kell futnom – bizony ennek örülök a legjobban.

Fúú, nem kell többet futnom.

Ez volt életemben az első (majdnem) negyvenkét kilométeres futás. Ugyanakkor szerencsére az utolsó, amikor olyan szélsőséges körülmények között teljesítettem a távot. Annak az évnek decemberében tűrhető idő alatt lefutottam a Honolulu Maratont. Hawaiiin is hőség volt, de az athéni nyárhoz képest semmiség. Hivatalosan tehát tulajdonképpen Honoluluban debütáltam teljes maratoni távon. Azóta pedig rászoktam, hogy minden évben lefussak egy teljes maratont.

Ahogy újraolvastam a szöveget, amit annak idején írtam, rájöttem, hogy most, húsz év után, az eltelt évek számával nagyjából megegyező számú lefutott maraton után sem érzek mást a negyvenkét kilométer közben, mint kezdetekben éreztem. Valahányszor maratont futok, nagyjából most is a leírtakhoz hasonló mentális állapotokon megyek át. Harminc kilométerig azt gondolom, hogy talán nem is lesz most olyan rossz az időm, ám harmincöt kilométer után elfogy belőlem az üzemanyag, és kezdek mindenre dühös lenni. Aztán a végére úgy érzem magam, mint egy autó, amely üres tankol megy. Ám nem sokkal azután, hogy lefutottam a távot, teljesen elfelejtem azt, ami szenvedést vagy megbánást okozott, és megszületik bennem az elhatározás, hogy legközelebb jobb leszek. Gyűjthetek akármennyi tapasztalatot, lehetek akárhány évvel idősebb, végül is egyre csak ugyanazt ismétlgetem.

Igen, azt hiszem, bizonyos folyamatok egyszerűen nem hajlandóak változni. És ha muszáj együtt élnünk ezekkel a folyamatokkal, akkor

nem tehetünk mást, mint hogy kitartó gyakorlással magunkat változtatjuk (avagy hajlítjuk) meg, és ezeket a folyamatokat beépítjük a személyiségünkbe.

Fúú.

Hogyan írjunk regényt? A módszerek a mindennapos reggeli futásban rejlenek

Szeptember 10-én elhagytam Kauai szigetét, és körülbelül két hétre visszamentem Japánba. Autóval járok tokiói irodám, egyben lakásom, és Kanagava megyei otthonom között. Persze továbbra is futok, de mivel rég voltam itthon, mindenféle munka várakozik rám szép sorban. Ezeket egyesével el kell takarítanom. Sok találkozóm is van. Egyszóval nem futhatok olyan szabadon, kedvem szerint, mint augusztusban. cserébe viszont időt szakítottam hosszútávú edzésekre. Míg Japánban voltam, kétszer lefutottam húsz kilométert, egyszer pedig harmincat. A napi átlag tíz kilométeres iramot nagy nehezen sikerült tartanom.

Tudatosan beiktattam dombfutást is. Kanagavai otthonom közelében van egy út szintkülönbségekkel (öt- vagy hatszintes épület magasságának felelhet meg az összkülönbség), azon futottam huszonegy kört. Az időm egy óra negyvenöt perc lett. Rémesen párás nap volt, ami meg is tette a hatását. A New York City Maraton útvonala szinte végig síkon vezet, de összesen öt nagy hídon is át kell menni, és mivel többségük függőhíd, középtájon kissé emelkednek. A maratont New Yorkban már háromszor lefutottam, de ezeket az enyhe emelkedőket mindig megérezte a lábam.

Azok az emelkedők és lejtők is kemények, melyek az útvonal végén várakoznak, ahogy beérünk a Central Parkba. Ezeknél mindig lelassulok. A park emelkedői enyhék, a reggeli kocogásnál nem okoznak különösebb gondot, de a maraton végéhez közeledve falként magasodnak a futó elé. Könyörtelenül elrabolják a végére tartogatott lelkerőt. Már csak egy kicsi, biztatom magam, de itt már pusztán a kitartás hajt, a cél pedig csak nem akar közeledni. Szomjas vagyok, de a gyomrom már nem kíván vizet. A lábizmaim is ezen a tájon kezdenek el sikítózni.

Emelkedőkön egyébként nem vagyok rossz. Ha van az útvonalban emelkedő, ott meg tudom előzni a többi futót, általában tehát éppen hogy örülök nekik, de azok az utolsó dombok a Central Parkban mindig kikészítenek. Az utolsó néhány kilométert szeretném (viszonylag) jókedvűen futni, minden erőmet beleadni egy sprintbe, és mosolyogva célba érni. Ennél a versenynél ez az egyik célom.

Ha a teljes edzésmennyiségem csökken is, két nap szünetet sosem tartok: ez az előkészülő edzés időszakára vonatkozó alapszabályom. Az izmaink olyanok, mint egy tanulékony haszonállat. Ha odafigyeléssel, fokozatosan adagoljuk számukra a terhelést, akkor maguktól alkalmazkodni fognak, hogy kibírják. Ha példákat hozunk nekik arra, hogy mennyi munkát muszáj elvégezniük, és fokozatosan meggyőzzük őket, akkor lassanként megerősödnek, a kívánságunknak megfelelően. Ez persze időbe telik. Ha erőszakkal kizsigereljük őket, akkor megsérülnek. Ha azonban rászánjuk az időt, és fokozatosan haladunk, akkor zokszó nélkül (néha azért persze fintorogva), kitartóan, engedelmesen erősödnek majd. Az ismétlés segítségével megragad izmaink emlékezetében, hogy „szóval ennyi melót bizony el kell végeznünk”. Izmaink meglehetősen becsületes természetűek. Ha mi a helyes lépéseket követjük, nem panaszkodnak.

Ha azonban napokon keresztül nem kapnak terhelést, akkor automatikusan úgy ítélik meg, hogy „nahát, szóval már nem kell annyira erőlködnünk, jaj, de jó!”, és csökkentik a terhelhetőségük határát. Az izmok is olyanok, mint a hús-vér állatok: ha lehet, kellemesen akarnak élni, tehát ha nem kapnak terhelést, megnyugszanak, és kiürítik az emlékezetüket. És a törölt emlékek újratanításához előlről újra kell kezdenünk az egészet. Pihenni természetesen fontos. Ám ebben a fontos időszakban, amikor kézzelfogható közelségben a verseny, muszáj az izmokat rendesen tanítani. Világos üzenetet kell nekik küldeni, hogy itt szórakozásról szó sincs ám. Annyira, hogy ki ne pukkanjanak, de azért kíméletlenül fönn kell tartani a feszültséget. Ennek a taktikának minden tapasztalt futó birtokába jut az évek során.

Mialatt Japánban vagyok, megjelenik ú novelláskötetem, a *Tokio Kidansú* (Fura történetek Tokióból), több interjút is adok ennek

kapcsán. Aztán ott van még novemberben boltokba kerülő zenekritika-kötetem korrektúrája meg a borítóterv megbeszélése. Vár rám továbbá a jövő évtől, puhakötéses sorozatban megjelenő *Raymond Chandler összegyűjtött művei*, mert annak apropóján, hogy puhakötésben is kiadják, szeretném minden részletre kiterjedően felülvizsgálni régi fordításaimat. Ez is időbe telik. Aztán hosszabb előszót kell írnom *Blind Willow, Sleeping Woman* (Vak fűz és alvó nő) című novelláskötetemhez, melyet jövőre adnak ki Amerikában, közben arra is szakítok időt, hogy – ha senki nem is kért föl rá – ezen a futásról szóló esszén dolgozzam, mint egy szótlan, szorgalmas kovács.

Néhány praktikus ügyet is el kell intéznem. Amíg mi a feleségemmel Amerikában voltunk, a tokiói irodámban asszisztensként dolgozó hölgy váratlanul bejelentette, hogy jövő év elején férjhez megy, és még idén szeretne fölmondani, tehát találnom kell valakit helyette. Az irodát se lehet nyárra bezárni. Továbbá, miután visszatértem Cambridge-be, a tervek szerint rögtön tartok néhány előadást az egyetemen, ezekre is készülnöm kell.

Mindezt rövid idő alatt, tervszerűen kell elintéznem. Továbbá folytatnom kell az edzést a New York-i versenyre. Nem bánám, ha lenne belőlem még egy. Történjék azonban bármi, rendszeresen futok. A mindennapos futás számomra szinte életmentő, nem hanyagolhatom el és nem hagyhatom abba azért, mert sok a dolgom. Ha számos elintéznivalóm ürügyén abbahagynám, biztos, hogy soha életemben nem tudnám újrakezdeni. Ugyanis arra, hogy ne hagyjam abba, elenyészően kevés indokom van, arra meg, hogy abbahagyjam, egy nagyobb teherautóra való. Csak annyit tehetek, hogy azt az elenyészően kevés okot egyenként, odafigyeléssel ápolgatom. Lelkesen, gondosan.

Amikor Tokióban vagyok, általában a Dzsingú Gaien Parkban futok, vagyis a Meidzsi Szentélyhez tartozó külső kertekben, egy körpályán a Dzsingú Stadion mellett. A környéket főleg a New York-i Central Parkhoz hasonlítani, de legalább sok a zöld, ami ritka Tokió központjában. Hosszú évekig futottam ezen a pályán és nagyon megszoktam, a fejembe egészen aprólékosan bevésődtek a távolságok. Minden egyes gödörre és buckára emlékszem. A hely ezért aztán ideális arra, hogy a sebességre koncentrálna edzek. A probléma az, hogy a környéken rendkívül nagy a forgalom, időponttól függően

járókelő is sok van, és nem túl tiszta a levegő, de mivel ez Tokió közepe, ne akarjunk túl sokat! Már pusztán azt is szerencsének kell tekintenem, hogy a lakóhelyem közelében van hely, ahol futhatok.

A Dzsingú Gaienben egy kör 1325 méter, és száz méterenként jelölést véstek a burkolatra, ami a futásnál nagyon hasznos. Amikor előre el akarom dönteni, hogy egy kilométert öt és fél perc, vagy öt perc, vagy négy perc alatt futok le, akkor ide jövök. Abban az időben, amikor elkezdtem a Gaienben futni, Szeko Tosihiko még aktív volt, és ő is itt futott. Mindenre elszántan edzett a Los Angeles-i olimpiára. A fejében kizárólag az aranyszínben tündöklő medál volt. Az előző, moszkvai olimpián nem lehetett ott a bojkott miatt, nyilván Los Angeles volt az utolsó esélye az éremszerezésre. Valami kétségbeesett elszántság érződött rajta, ha a szemébe néztünk, amint futott, világosan láttuk. Akkor még élt Nakamura edző, az S&B általa vezetett atlétikacsapata tele volt tehetséges versenyzőkkel, tényleg nem volt számukra lehetetlen. A csapat gyakran használta napi edzéséhez a Gaien pályáját, és ahogy újra meg újra elhaladtunk egymás mellett, a végére látásból már mind ismertük egymást. Okinavai edzőtáborozásukra is velük tarthattam riportot készíteni.

Mielőtt dolgozni indultak, a kora reggeli órákban, egymagukban futottak, délutánra meg az egész csapat összegyűlt az edzésre. Régen minden reggel hét előtt jöttem ide futni (akkor még nem túl nagy a forgalom, a járókelő is kevés, a levegő is viszonylag tiszta), és egymás mellett elhaladóban gyakran köszöntöttük egymást egy pillantással az S&B versenyzőivel. Esős napokon egymásra is mosolyogtunk, hogy „na, ezt kifogtuk”. Különösen jól emlékszem Tanigucsi Tomojukira és Kanai Jutakára, két fiatal versenyzőre. Mindketten a húszas éveik második felében jártak, a Vaszeda Egyetem atlétikacsapatából kerültek ki, egyetemistaként részt vettek a Hakone Ekiden nevű, Tokió-Hakone-Tokió szupermaraton váltóversenyen. Miután Szeko vette át az edzői feladatokat, az S&B csapatának fiatal, nagy reménységeinek tartották őket. Azt hiszem, a képességeik alapján előbb-utóbb olimpiai éremre is pályázhattak volna. Csakhogy egy nyári, hokkaidói edzőtáborozás során autóbalesetet szenvedtek, és mindketten életüket veszítették. Mivel saját szememmel láttam, hogy milyen iszonyú mennyiségű edzést bírtak ki, sokkolt a halálhírük. A szívem szakadt értük, mélységes sajnálatot éreztem.

Nem ismertem őket személyesen. Szinte egyáltalán nem is beszélünk. Azt is a haláluk után tudtam meg, hogy mindketten friss házasok voltak. Mégis úgy érzem, létezett közöttünk, a pályán mindennap találkozó hosszútávfutók között valamiféle kölcsönös megértés. Akármennyire eltér a szintjük, van, amit csak a hosszútávfutók értenek. Én így gondolom.

Ok ketten még most is eszembe jutnak időnként, amint kora reggel a Dzsingú Gaienben vagy az Akaszakai Palota körül futok. Néha az az érzésem, hogy ha befordulok a sarkon, szembejönnek, szép csendesen futva, leheletük látszik a reggeli hűvösben. És mindig ugyanarra gondolok. Hogy vajon hova tűntek a vágyaik, az álmaik, a terveik, nekik, akik kibírták azt a borzasztó mennyiségű edzést? Hogy az ember érzései vajon csak úgy egyszerűen eltűnnek-e testének halálával együtt?

Kanagavai otthonom környékén teljesen máshogy edzhetek, mint Tokióban. Ahogy korábban is írtam, a közelben van egy kemény, emelkedőkkel teli út. Aztán van egy három óra alatt megtehető, teljes maratonra edzésre ideális útvonal, jórészt folyóparton és tengerparton vezető, sík út, autók se jönnek, közlekedési lámpa is alig van. A levegő is tiszta, nem úgy, mint Tokióban. Három órát egyedül lefutni tényleg meglehetősen unalmas, de felkészítem rá magam, és szép nyugodtan lefutom, közben kedves zenéimet hallgatva. Viszont mivel az útvonal úgy néz ki, hogy messzire el kell futni, majd onnan visszafordulni hazafelé, ha egyszer nekiindultunk, nem tehetjük meg, hogy félúton abbahagyjuk, mert elfáradtunk. Négykézláb is akár, de valahogy haza kell jutni. Bár ezt éppenséggel kedvező körülménynek is tekinthetjük.

Most hadd meséljek a regényírásról!

Ha regényírói minőségemben interjút adok, meg szokták kérdezni, hogy mi a legfontosabb adottság, amire egy regényírónak szüksége van. Ez magától értetődően a tehetség. Akinek nincs tehetsége az irodalomhoz, az tehet akármilyen lelkes erőfeszítéseket, valószínűleg nem válik belőle regényíró. Ez nem is annyira adottság, hanem inkább előfeltétel. Üzemananyag nélkül a legfantasztikusabb autó se indul el.

A tehetséggel viszont az a baj, hogy mennyiségét és minőségét a tulajdonosa legtöbb esetben nem képes az ellenőrzése alá vonni. Hiába akarná növelni egy kicsit a mennyiségét, ha kevésnek érzi, hiába akarna

takarékoskodni vele, és apránként, minél tovább használni, nem úgy megy az. A tehetség várákozásainktól függetlenül csak úgy felbuzog, amikor kedve tartja, jön, amíg jön, és ha egyszer kiszáradt, vége a történetnek. Schubert vagy Mozart, meg bizonyos költők és rockénekesek módjára rövid idő alatt, félelmetes lendülettel elhasználni az áradó tehetséget, drámai körülmények között, fiatalon meghalni, majd legendává válni életútnak talán vonzó, de nagy többségünk számára valószínűleg nem szolgál útmutatással.

Ha megkérdezzük, hogy a tehetség után mi a legfontosabb egy regényíró számára, habozás nélkül az összpontosítás képességét mondom. Azt a képességet, hogy korlátozott mennyiségben rendelkezésre álló tehetségünket egyetlen szükséges pontba tudjuk koncentrálni. Ha nem rendelkezünk ezzel a képességgel, semmi jelentősei nem tudunk megvalósítani. Ha viszont hatékonyan használjuk föl, akkor tehetségünk hiányosságait vagy egyenetlenségeit is ellensúlyozni tudjuk valamennyire. Én magam általában naponta három vagy négy órát dolgozom teljes összpontosítással, a kora reggeli órákban. Asztalhoz ülök, és csakis arra irányítom a tudatom, amit éppen írok. Semmi másra nem gondolok. Semmi másra nem figyelek. Azt hiszem, hiába van ragyogó tehetsége, hiába van csordultig tele a feje regényötletekkel, ha (például) borzasztóan fáj a lyukas foga, egy író valószínűleg semmit nem képes írni. Összpontosító képességet ugyanis kikezdi a heves fájdalom. Ilyen vonatkozásban értem, hogy az összpontosítás képessége nélkül semmit nem tudunk megvalósítani.

A koncentrációképesség után legfontosabb a kitartás. Hiába tudunk egy nap három vagy négy órát teljes összpontosítással írni, ha egy hét után kikészülünk a fáradtságtól, abból nem születik hosszú mű. Egy regényírónak – legalábbis annak, aki hosszú regényeket kíván írni – képesnek kell lennie akár fél, akár egy-két éven át, mindennapos szinten fönntartania az összpontosító képességét. Próbáljuk csak meg a levegővétel alapján elképzelni! Ha az összpontosítás nem más, mint a mély levegő visszatartása, akkor a kitartás annak a trükknek megtanulása, hogy miközben levegőt is visszatartunk, csendesen, lassan lélegzünk is. Ha a kettő között nem tudunk egyensúlyt teremteni, nehezen fogunk hosszú éveken át, profiként regényeket írni. Tehát: visszatartani a levegőt, de közben lélegezni.

Ezek a képességek (a koncentráció és a kitartás) szerencsére gyakorlás által megtanulhatóak és fejleszthetőek, nem úgy, mint a tehetség. Ha mindennap odaülünk az asztalhoz, és arra eddzük magunkat, hogy egyetlen feladatra koncentráljunk, a koncentráció és a kitartás magától a sajátunkká válik. Mindez hasonlít izmaink betanításához, melyről korábban írtam. Az információt, hogy számunkra nélkülözhetetlen a mindennapos, szünet nélküli írás és a koncentrált munkavégzés, rendszeresen elküldjük a szervezetünknek, és rábírnuk, hogy szépen megjegyezze. Aztán lassan egyre kijebbe toljuk a határokat. Épp csak egy kicsivel, hogy le ne bukjunk, de titokban megbuheráljuk a mérőóráinkat. Ez ugyanolyanfajta művelet, mint az, hogy mindennapos futással megerősítjük az izomzatunkat, és elérjük, hogy a testünk úgy nézzen ki, mint egy futóé. Megpróbáltatásnak tesszük ki, és fönntartjuk a megpróbáltatást. Aztán újra. Ehhez a folyamathoz persze türelem kell. De meghozza az eredményét.

A kiváló krimiíró, Raymond Chandler írta egy magánlevelében, hogy egy nap néhány órára akkor is feltétlenül az asztalhoz ül, és összeszedi a gondolatait, ha semmi írnivalója nincs: én világosan értem, miért tett így. Szorgalmasan edzette egy főállású író számára nélkülözhetetlen állóképességét, csendesen erősítette elszántságát. Nélkülözhetetlen volt számára a mindennapos gyakorlat.

Jómagam úgy ítélem meg, hogy nagyregényeket írni alapvetően fizikai munka. Maga a szövegírás talán szellemi tevékenység, de egy teljes könyv létrehozása inkább fizikai. Egy könyv megírásánál természetesen nincs rá szükség, hogy nehezet emeljünk, messzire elfussunk vagy magasra ugorjunk. Ezért aztán a legtöbben csak a látszat alapján ítélnék, és az írást csendes, tudós, „karosszékmunkának” tekintik. Akiben elég erő van ahhoz, hogy fölemeljen egy kávéscsészét, az meg tud írni egy regényt is, gondolják. Ha azonban tényleg kipróbálnák, rögvest rájönnének, hogy a regényírás nem olyan lagymatag munka. Az asztalnál ülni, idegeinket lézersugár módjára egyetlen pontba gyűjteni, a semmi horizontjáról útnak indítani képzeletünket, létrehozni egy történetet, egyesével kiválogatni a megfelelő szavakat, az összes szálát a megfelelő helyen tartani – mindez jóval több energiát igényel, és jóval hosszabb távon, mint azt általában képzelni szokták. Bár tényleges testmozgással nem jár, ez a minden erőnket felörlő munka a testünkben, óriási dinamikával zajlik.

Gondolkodni természetesen a fejünkkel (az agyunkkal) gondolkodunk. A regényíró azonban a történet minden kellékét magára veszi, egész valójával gondolkodik, és ez a művelet fizikai erejének teljes körű mozgósítását – gyakran kegyetlen kihasználását – követeli tőle.

A tehetséggel megáldott regényírók ezt a műveletet úgy képesek elvégezni, hogy nem tudatosodik bennük, néha nem is érzékelik. Különösen fiatalon, ha megvan bizonyos szintű tehetségünk, a regényírás nem különösebben megterhelő művelet. Mindenféle nehézséget könnyedén legyőzünk. A fiatalság azt jelenti, hogy mindenünk csordultig van természetes életerővel. A koncentráció meg a kitartás, ha szükség van rájuk, maguktól ott teremnek. Szinte semmi sincs, amit úgy kellene kérnünk. Fiatalnak és tehetségesnek lenni olyan, mintha szárnyaink lennének.

Ez a gondtalan szárnyalás azonban legtöbbször elveszti természetes lendületét és frissességét a fiatalság múlásával. Ami korábban könnyedén ment, arra egy bizonyos életkor után többé nem vagyunk olyan könnyedén képesek. Ahhoz hasonlítható ez, mint mikor a gyors labdáiról híres baseball-dobójátékos labdái kezdenek lelassulni. A kor hozta érettséggel persze lehetséges ellensúlyozni természetes adottságaink hanyatlását – ahogy a gyors labdáiról híres dobó egy ponttól átáll a csavart labdákra építő, átgondolt dobóstratégiára. Azonban ennek is megvannak a maga korlátai. Újra felrémlik majd a veszteségérzet halvány árnya.

Ugyanakkor a tehetséggel nem különösebben megáldott – vagy mondjuk inkább úgy, hogy a szintet épp csak megütő tartományban tevékenykedni kénytelen – íróknak fiatalon muszáj valahogy a maguk erejéből szert tenni a kellő állóképességre. Gyakorlás által kell kifejlesztelniük magukban az összpontosítás képességét, és megerősíteni kitartásukat. Azután ezeket a kvalitásokat (bizonyos mértékig) kénytelenek a tehetség helyettesítőjeként használni. Ám előfordul, hogy mialatt így kihúzzák, rátalálnak a saját magukban rejlő, valódi tehetségre. Vagyis míg izzadva, megállás nélkül lapátolnak belefutnak egy rejtett vízérbe, mely ott aludt a messzi mélyben. Az ilyet nevezzük csak óriási szerencsének! Ám ez a „szerencse” azért kopogtat he hozzájuk, mert a gyakorlás felruházta őket a lapátoláshoz szükséges erővel. Úgy sejtem, hogy azok az írók, akiknek tehetsége életük alkonyán bontott szirmot, nagyjából-egészéből ezt az utat járták be.

Akadnak persze olyan, valódi, óriási tehetséggel megáldott emberek – noha csak egy maroknyi – akinek a tehetsége soha ki nem szárad, és a műveik színvonala sem esik. Létezik olyan vízforrás, melyből meríthetnek akármennyit, nem apad el. Az irodalom szempontjából ez örvendetes tény. Ilyen óriások nélkül az irodalomtörténet szerényebb képet mutatna. Hogy konkrét neveket említsünk: Shakespeare, Balzac Dickens... Ám az óriások bizony óriások: kivételes, mitikus létezők. A világ íróinak többsége nem az (természetesen én sem), és a tehetségéből hiányzó kisebb-nagyobb részt ügyességgel vagy erőfeszítéssel kell pótolnia. Mert ha nem így tesz, hosszú távon lehetetlenné válik számára kicsit is értékes regények írása. A módszerek meg az irányok, melyekkel elvégzi a pótlást, írói egyéniségének részévé, megkülönböztető jegyévé válnak.

Ami engem illet: amit a regényírásról tudok, annak nagy részét abból tanultam, hogy minden reggel futok. Természetes, fizikai, gyakorlati úton. Milyen szintig kell könyörtelenül elhajtanom magam? Mennyit helyes pihennem, honnantól számít túl soknak a pihenés? Meddig számít valami az elveim melletti dicséretes kitartásnak, honnan megy át makacs korlátoltságba? Mennyire kell odafigyelnem a külvilágra, milyen elmélyültséggel kell befelé fordulnom? Mennyire kell megbíznom a saját képességeimben, mennyire kell kételkednem bennük? Azt hiszem, ha egy merész elhatározással nem kezdem el a hosszútávfutást, amikor regényíró vált belőlem, nagyon más műveket írtam volna. Hogy konkrétan miben másokat? Azt már nem tudom. De azt hiszem, valami nagyon más lenne.

Mindenesetre örülök, hogy mind ez ideig, szünet nélkül futottam. Miért? Mert szeretem a könyveket, melyeket írtam. Mert nagyon várom, hogy kiderüljön, legközelebb milyen regény jön elő belőlem. Hogy hibákkal teli emberként, korlátokkal rendelkező íróként, az élet ellentmondásokkal zsúfolt, rögös útját járva még mindig így tudok érezni, már önmagában eredmény. Csodának nevezni talán túlzás, de azt hiszem, mégis az. És ha a mindennapos futás segített ezt az eredményt elérni, akkor nagy hálával tartozom a futásnak.

Vannak, akik gúnyos vigyorral fordulnak a mindennap futókhoz: „Akármit a hosszú életért, mi?” Valójában azonban nagyon kevesen lehetnek, akik azért futnak, mert sokáig akarnak élni. Sőt sokkal többen vannak, akik abból a megfontolásból futnak, hogy „élek, amíg élek, de

teljes életet akarok élni”. Magától értetődik, hogy – miközben ugyanúgy, mondjuk, tíz év telik el – ; egy kóvályogva eltöltött évtizednél sokkal jobb egy világos célok alapján, energikusan töltött évtized, és a futás hozzásegít ehhez.

Saját, egyéni korlátainkon belül, lehetőség szerint a legmagasabb fordulaton pörgetni magunkat: ez a futás alapvető lényege, továbbá az élet (és számomra az írás) metaforája is. Azt hiszem, ezzel a meglátással nagyon sok futó egyetért.

Időnként felkeresek egy tokiói irodámhoz közeli fitneszklubot, hogy kinyújtassam az izmaimat. Egy edző segítségét kérem azoknál a részeknél, melyeket egymagam nem tudok hatékonyan kilazítani – vagyis külső segítségre támaszkodom. A hosszú és kemény edzésnek hála, mindenhol nagyon merevek az izmaim, ha néha nem jövök el nyújtásra, verseny előtt kipukkanhatok. Fontos a maximumig hajtani saját magunkat, de ha túllépjük a maximumot, a fürdővízzel együtt a gyereket is kiöntjük.

Az izomlazítást végző edző fiatal nő, de nagyon erős. Ami azt jelenti, hogy a külső segítség, mely tőle jön, meglehetősen – vagyis inkább heves – fájdalommal jár. Olyannyira, hogy mire vége a félórás nyújtásnak, az alsóneműm is úszik az izzadságban. „Hogy sikerült ilyen görcsösre keményítenie az izmait? Épp hogy nem rángatóznak! – ámul el mindig. – Átlagos esetben ez már jóval korábban problémát okozott¹ volna! Hihetetlen, hogy simán eléldegél ezzel a görcsös izomzattal!”

Az edző azt mondja, ha így folytatom izmaim kizsigerelését, hamarosan megsérülnek valahol. Lehet, hogy így van. Én mégis úgy érzem – persze csak reménykedem benne –, hogy valahogy megúszom. Az izmaimmal ugyanis nagyon régen ilyen csúcsra járatott kapcsolatot tartok fenn. Ha koncentráltan edzek, izomzatom legtöbbször a végletekig begörcsölődik. Reggelente, mikor belebújok a cipőmbe és futni indulok, mindkét lábam annyira nehéz, hogy szinte úgy érzem, soha az életben nem fognak már rendesen működni. Vontatottan indulok neki az útnak, a lábam szinte húzom magam után. Egy környékbeli néni szapora léptekkel sétál, én képtelen vagyok utolérni. Ha azonban tűrök, és továbbfutok, az izmaim apránként kiengednek, és úgy húsz perc után képes leszek elfogadhatóan futni. Fokozatosan fel is

gyorsulok. Utána már nagyobb kínlódások nélkül, gépiesen futok tovább.

Vagyis az izmainknak időre van szükségük, hogy beinduljanak. Rendkívül lassan üzemelődnek be. De ha egyszer bemelegedtek, elég hosszan, erőltetés nélkül, jó formában elműködnek. Tipikus hosszútávfutó izmok. Rövidtávra egyáltalán nem valók. Rövidtávú számoknál talán már a versenynek is vége lenne, mire az én izmain kezdenék magukat összeszedni. Ez a tulajdonság, noha szakmai ismereteim nincsenek, bizonyos szintig veleszületett lehet. És az az érzésem, hogy izomzatom működése közvetlenül összefügg a mentális működéssel. Ami azt jelentené vajon, hogy lelkünk működésére befolyással van a testünké? Vagy éppen fordítva: lelki adottságaink lennének hatással a testünk alakulására? Vagy test és lélek kölcsönösen, elválaszthatatlanul hatna egymásra? Én magam azt hiszem, az ember veleszületett általános tendenciákkal rendelkezik, és akár szereti ezeket, akár nem, nem tud alóluk kibújni. Igazítani lehet rajtuk valamennyit. Gyökeresen megváltoztatásuk azonban nem lehetséges. A tendenciákat szokták természetnek hívni.

Az én pulzusom normál esetben mindössze ötven/perc körül van. Azt hiszem, ez elég lassúnak számít (ha már itt tartunk: a Sydney-ben aranyérmes Takahasi Naoko normál pulzusszáma állítólag harmincöt). Fél óra futás után hetven közelébe emelkedik a pulzusom, ha pedig teljes erőbedobással futottam, akkor száz közelébe kúszik. Vagyis némi futóedzésre van szükség ahhoz, hogy nagy nehezen megközelítse az átlagot. Ez nyilvánvalóan hosszútávfutó-tulajdonság. Miután elkezdtem naponta futni, egyértelműen érezhetően csökkenni kezdett a pulzusszámom. Szervezetem alkalmazkodott a hosszútávfutás-üzemmódhoz, és igazított a pulzusszámomon. Ha ugyanis már az elején magas, majd a lefutott távolsággal tovább emelkedik, azonnal felrobban a szívünk. Az amerikai kórházakban van így előzetes, nővérek által végzett vizsgálat, melynek során pulzust is mérnek. Itt mindig megjegyzik: „Ó, szóval maga futó!” A hosszútávfutók pulzusszáma bizonyos idő elteltével nyilván hasonló szintre áll be. Mikor kint futok a városban, a kezdő és a veterán futókat is azonnal meg tudom különböztetni. A fűjtatva, röviden lélegzők a kezdők, a csendesen, szabályosan lélegzők a veteránok. Az ő szívük lassan, gondolataiba merülve méri az időt. Ahogy elhaladunk egymás mellett az úton,

halljuk egymás levegővételének ritmusát, és kölcsönösen érezzük, melyikünk hogyan méri az időt. Ahogy írók érzékelik, hogy a másik milyen stílusban ír.

A lényeg azonban, hogy izmaim jelen pillanatban elég görcsösen be vannak keményedve. Nyújthatom őket akármennyit, csak nem akarnak ellazulni. Igaz, hogy az edzés csúcsidőszakában vagyok, de azt beleszámítva is túl görcsösek. Időnként alaposan meg kell öklöznöm a lábamon a kemény részeket (ez természetesen fáj!), és föl kell lazítanom őket. Az izmaim pont olyan makacsak, mint én magam, vagy talán makacsabbak. Emlékeznek és túrnek. Valamennyire fejlődőképesek is. Kompromisszumot azonban nem kötnek. Kivételeket se tesznek. De hát ez az én testem. Az én korlátokkal és tendenciákkal bíró testem. Az a helyzet vele, mint az arcommal meg a képességeimmel: talán nem mindenben való a kedvemre, de nincs belőle másik, úgyhogy muszáj vele beérnem. Éveink múlásával képessé válunk ilyen engedményekre. Képessé válunk gyors (és egész tűrhető) ételt összedobni abból, amit a hűtőben találtunk. Ha csak alma, hagyma, sajt és savanyított japán szilva van, se panaszkodunk. Beérjük azzal, ami van. Hálásak vagyunk, hogy egyáltalán van valami. Hogy képesek vagyunk így gondolni, az egyike annak a kevés előnynek, mellyel az öregedés jár.

Ilyen is rég volt már, de Tokió utcáin futok. A szeptemberi Tokióban még hőség van. A nagyvárosok ősze is megmaradó szörnyű forrósága valami egész különleges. Mindenem csupa izzadság, ahogy néma kitartással futok. Érzem, amint teljesen átnedvesedik a sapkám. Látom, amint testemről fröcsög a veríték, világosan az útra vetül annak árnyéka, ahogy szerteszét fröcsköl. Földre hulló veritékem egy szempillantás alatt elpárolog.

A hosszútávfutók arca a világon mindenütt ugyanolyan. Mindannyian úgy néznek ki, mintha gondolkodnának valamin futás közben. Lehet, hogy semmi se jár a fejükben, de úgy néz ki, mintha borzasztóan gondolkodnának. Mindig elámulok, hogy ebben a hőségben hogy bírnak futni, de ha belegondolok, én is egy vagyok közülük.

Amint a Gaien pályáján futok, megszólít egy arra járó nő. Egy olvasóm. Elég ritka, hogy megszólítanak, de néha előfordul. Megállok, váltunk néhány szót. „Több mint húsz éve olvasom a könyveit” – mondja. Tizenévei végén kezdett el olvasni, most a harmincas évei végén jár. Az évek ugyanúgy múlnak mindannyiunk fölött. „Köszönöm” – mondom. Mosolygunk, kezet fogunk, elválunk. Az én kezem mondjuk úszhatott az izzadságtól, ‘ Újra futni kezdek. Ő továbbgyalogol saját célja felé, bár hogy az hol van, nem tudom. Én továbbfutok a saját céloom felé. Hogy az én céloom hol van? Természetesen New Yorkban.

Ha lett is volna akkoriban lófarkam...

Boston környékén nyaranta van néhány annyira elviselhetetlen nap, hogy legszívesebben mindent elátkoznánk. De csak ezt a pár napot kell kibírni, a többi egyáltalán nem vészes. A gazdagok a hőség elől Vermontba vagy Cape Codba menekülnek, a város kiürül és nagyon kellemes. A folyóparti sétányra élesen kirajzolódó, hűvös árnyékat vet a faszor, a vakítóan csillámló vízen regattaedzést tartanak a Harvard meg a BU (Boston University) hallgatói. Gyepre terített törülközőkön, fülükben walkmannel vagy iPoddal, nem túl sokat takaró bikinikben fiatal lányok napoznak. Kisteherautóból kialakított pultból fagyit árulnak. Valaki gitározik, és egy régi Neil Young-számot énekel. Hosszú szőrű kutya se látva, se hallva frizbit kerget. Demokrata párti pszichiáter (annak vélem) száguld tova rozsdaszínű, lenyitható tetejű Saabban a folyó menti úton.

Végül azonban, hol felbukkanva, hol visszakozva, de végül átveszi az uralmat a New Englandre jellemző, rövid, szép ősz. A környezet dús, mindent elborító zöldje apránként átadja helyét a halvány aranyszínnek. Aztán mire melegítőt kell húznom a futáshoz használt rövidnadrágom fölé, már száraz falevelek táncolnak a szélben, és mindenhol hallani az aszfaltra hulló makkok kemény, száraz koppanását. A szorgalmas mókusok, hogy bebiztosítsák téli eleségüket, örülten szaladgálnak körbe-körbe.

Halloween után rátermett adóbehajtó módjára, gyorsan, szótlánul, és elkerülhetetlenül megérkezik a tél. Mire észrevesszük, vastag jég borítja a folyót, és sehol sincsenek a regatták. A folyó túlsó partjára gyalog is át lehetne jutni, ha arra támadna kedvünk. A fák az utolsó szálig elhullatják leveleiket, sovány ágaik egymáshoz verődnek a szélben, és úgy zörögnek, mint kiszáradt csontok. Tetejükön, egész fönt látszanak a mókusodúk. A mókusok azokban álmodnak most csendesen. Északról megérkeznek a bátor, gyönyörű kanadai ludak

(bizony, északon még ennél hidegebb helyek is akadnak). A folyót végigborzoló szél olyan dermesztő és éles, mint frissen köszörült bárd. Egyre rövidebbek a napok, egyre mélyebb a hó.

Mi, futók, kesztyűt veszünk, fülünkre húzzuk a kötött sapkát, sőt maszkot is fölteszünk. Ujjhegyeink még így is átfagynak, fülcimpánk dermedten bizserog. A hideg szél önmagában még nem lenne gond. Azt elviselni elszánás kérdése. A nagy hó jelenti a végzetes csapást. A leesett hóból az éjszakák folyamán hatalmas, tükörsima jégtömbök lesznek, melyek áthatolhatatlanul elzárják az utat. Mi pedig lemondunk a futásról, fedett uszodába járással, meg azzal a rémes szobabiciklivel próbáljuk formában tartani magunkat, és várjuk, hogy megérkezzen a tavasz.

A folyó, melyet említettem, a Charles folyó. Az emberek fölkeresik, és mindenki a maga módján eléldégél mellette. Van, aki nyugalmasan bóklászik, van, aki kutyát sétáltat, biciklizik, fut vagy görkoresolyázik (bár őszintén szólva elképzelni se tudom, hogy mit lehet élvezni abban a félelmetes szerkezetben). Mintha mágnes húzná őket, úgy gyűlnek a városlakók a folyó partjára.

Nekünk, embereknek talán fontos, hogy rendszeresen vizet lássunk. Jó, talán túlzás úgy fogalmazni, hogy „nekünk, embereknek”, de azt hiszem, nekem legalábbis fontos. Ha egy darabig nem látok vizet, az az érzésem támad, hogy apránként elvesztek valamit. Hasonlót érezhet egy zenerajongó, ha valamiért hosszú időre kénytelen lemondani a zenéről. És talán az is számít, hogy tengerpart közvetlen közelében születtem és nőttem fel.

A vízfelszín mindennap átalakul kissé, változtatja színét, hullámainak alakját, folyásának sebességét. Az évszakok is óriási változást hoznak a folyó körül élő növények és állatok életébe. Változatos méretű és formájú felhők bukkannak elő, hogy aztán tovatűnjenek, a folyó pedig, ahogy ráesnek a napsugarak, néha tisztán, néha homályosan tükrözi a fehér alakok jövését-menését. A széljárás is úgy változik az évszakokkal, mintha kapcsolóval állítanák át. Érintéséből, illatából, irányából világosan érzékelhető az évszakok változásának üteme. És ebben a világosan kivehető körforgásban meggyőződünk róla, hogy a létezésünk nem több, mint egyetlen aprócska darab a természet hatalmas mozaikjában. Hogy nem több mint

a természet egy fölcserélhető jelensége, akárcsak a folyó vize, mely a híd alatt elvonulva a tenger felé tart.

Aztán márciusban, amikor végre elő vad a keményre fagyott hó, felszárad az olvadás után visszamaradt, utálatos latyak, az emberek pedig leveszik a vastag kabátot és visszatérnek a Charles folyóhoz (a folyóparti cseresznyefák majd csak később kezdenek virágozni, ebben a városban májusban), akkor – hiszen lassan kész a terep – eljön a Boston Maraton.

Most azonban csak október eleje van. Ujjatlan trikóban futni már hideg van, de hosszú ujjút venni még korai. A New York City Maratonig kicsivel több, mint egy hónap van hátra. Itt az idő visszavenni a kilométerekből, és megszabadulni a felgyülemlett fáradtságtól. Ez a verseny előtti formába hozás (angolul a *tapering*) ideje. Innentől kezdve futhatunk már akármennyit, a verseny szempontjából semmi haszna. Sőt éppen hogy negatív hatása lenne.

Amint végignézek a futásról készített feljegyzéseimen, úgy érzem, nem is volt rossz a felkészülésem ütemezése.

Június	260 kilométer
Július	310 kilométer
Augusztus	350 kilométer
Szeptember	300 kilométer

A lefutott távolságok szép piramisformát rajzolnak ki. Ha átszámoljuk őket heti adagokra, hatvan kilométer – hetven kilométer – nyolcvan kilométer – hetven kilométer jön ki. Októberben valószínűleg a júniuséhoz hasonló beosztással (heti hatvan kilométer) fogok futni.

Egy új, Mizuno márkájú futócipőt is vettem. Miután a cambridge-i City Sports Áruházban több gyártó futócipőit végigpróbáltam, végül egy ugyanolyan Mizunót választottam, mint amelyet most az edzéshez használok. Összességében nagyon könnyű, a sarokbetét kicsit keményebb benne. Belebújva semmi kényeztetést nem érezni – de ez nem okoz meglepetést. Épp azért bízom meg a Mizuno cipőiben, mert semmi fölösleges extra nincs bennük. Ez persze csak az én egyéni véleményem. Mindenkinek más az ízlése. Korábban alkalmam nyílt elbeszélgetni a Mizuno cipők értékesítőjével, ő azt panaszolta, hogy

„Kérem, a mi cipőink egyszerűek, nincs bennük semmi feltűnő. A termékeinket bizalommal tudjuk ajánlani, csak hát ránézésre nem túl tetszetősek.” Én értem, hogy mire gondolt. Nincs bennük új trükk, kevésbé divatosak, nem jár hozzájuk jól hangzó reklámszöveg. Az átlagos vásárló tehát nem érez bennük különösebb vonzerőt (autóban talán a Subaru ilyen). Ám a talpuk biztonságosan, megbízhatóan, simán érinti a talajt. Tapasztalatból mondom, hogy kifogástalan partnerek negyvenkét kilométeres távok teljesítéséhez. Az új fejlesztésű cipők minősége olyan szintet ért el, hogy egy bizonyos ár fölött már nincs jelentős különbség a gyártók között. A futók azonban így is éreznek valami kis eltérést, és folyton keresik is ezeket az apró, inkább a hozzáállást segítő momentumokat.

Új pár cipőmet a versenyig hátralévő egy hónapban, szép fokozatosan fogom betörni.

Minthogy még nem távozott belőlem a hosszú edzések alatt felgyülemlett fáradtság, nem vagyok valami gyors. Ahogy nyugalmasan, a magam tempójában futok a Charles partján, egymás után előznek meg fiatal lányok, akiket a Harvard elsőéveseinek nézek. Legtöbben apró termetűek, nagyon vékonyak, Harvard-emblémás, karmazsinvörös pólót viselnek, szőke hajuk lófarokba fogva, fülükben vadonatúj iPod, és lendületesen, egyenes vonalban futnak az úton. Vitathatatlanul érezni bennük valami támadót és kihívót. Úgy néznek ki, mint akik megszokták, hogy sorban lehagynak másokat. Ahhoz valószínűleg nincsenek hozzászokva, hogy őket hagyják le. Ránézésre is okosak, egészségesek, vonzóak, komolyak és tele vannak önbizalommal. Akárhogy is nézem, a futóstílusuk nem hosszútávokra való. Tipikus középtávfutó-stílus. Nagyokat lépnek, lábuk élesen és erősen tapossa a talajt. Valószínűleg nem is illene hozzájuk, hogy lassan fussanak, a környező tájra figyelve.

Ehhez képest én, nem dicsőség, de eléggé hozzá vagyok szokva ahhoz, hogy veszítsek. A világ telis-tele van olyasmivel, amit nem

tudok közben tartani, és olyan ellenféllel, akit nem tudok legyőzni. A lányok azonban valószínűleg nem ismerik még ennek fájalmát. És persze szükségtelen, hogy ilyen hamar megismerjék. Míg elnézem büszkén ide-oda libegő lófarkukat és vékony, harcra kész lábukat,

ilyesmik járnak a fejemben, csak úgy összevissza. Közben tempómat tartva, nyugodtan futok a folyóparti úton.

Vajon az én életemben voltak ilyen ragyogó időszakok? Igen, azt hiszem, akadtak. De azért azt hiszem, ha lett is volna akkoriban lófarkam, nem libegett volna olyan büszkén, mint a lányoké. Valószínűleg a lábaim se taposták volna olyan erővel a talajt. Ez magától értetődőnek persze magától értetődő. Hiszen ők a nagy Harvard Egyetem ragyogó elsőévesei.

Azért kellemes elnézni, amint futnak. Egyik generáció átadja helyét a másiknak, lep meg a belátás a maga egyszerűségében. Így megy tovább a világ. Tehát ha lehagynak is, nem érzem magam megbántottnak. Nekik megvan a saját tempójuk, a saját időérzékelésük. Nekem is megvan a saját tempóm, a saját időérzékelésem. Az övök meg az enyém teljesen eltér, és teljesen természetes is, hogy eltérjen.

A reggeli, folyóparti úton mindig nagyjából ugyanabban az időben összetalálkozom néhány emberrel. Van egy indiai, apró termetű asszony, aki sétálni szokott. A hatvanas éveiben járhat, nagyon kellemes az arca, és mindig csinos. Érdekes – bár lehet, hogy nincs ebben semmi érdekes de mindennap más ruhát visel. Egyszer elegáns szariba burkolózott, másszor bő póló volt rajta, egy egyetem nevével. Ám (ha jól emlékszem) egyszer sem láttam ugyanabban a ruhában. Reggeli futás közben mindig előre várom, hogy meglássam, ma mit vett föl.

Aztán van egy megtermett, idősebb fehér férfi, jobb lábán nagy, fekete járássegítővel, sietős tempóban sétál. A készülék valami csúnya sérülés miatt lehet szükséges. De – csak amióta én látom – már négy hónapja hordja. Mi történhetett a jobb lábával? A járással mindenesetre nincsenek problémái, elég szép tempóban gyalogol. Méretes fejhallgatón zenét hallgat, és néma kitartással, egyenletes sebességgel halad a folyóparti úton.

Tegnap a Rolling Stones *Beggars Banquet* című albumát hallgattam futás közben. Az a bizonyos vagány „húú-húú” kórus a *Sympathy for the Devil*-ben egyszerűen tökéletes futáshoz. Előtte való nap Eric Clapton *Riptide* albumára futottam. Mindkettő olyan zene, amibe egyszerűen nem lehet belekötni. Nyomot hagy bennünk, és sokadszorra is megunhatatlan. A *Riptide*-t főleg nagyon sokat hallgattam már futás közben. A magánvéleményem az, hogy ez az album tökéletes választás

kényelmesebb tempójú, reggeli futáshoz. Szemernyi tolakodás vagy erőltettség sincs benne. A ritmusa egyenletes, dallamai természetesek. Tudatomat csendesen beszippantja a zene, két lábam szabályosan lép előre, rúg hátra a ritmusára A fülhallgatóból szóló zenébe időnként mögülem felhangzó kiáltás vegyül: „On your left!” („Balról elmegyek melletted!”). Azzal elsűvít a balomon egy versenybicikli.

És most újra néhány – futás közber született – gondolat a regényírásról.

„Murakami úr, ha ilyen egészségesen él előbb-utóbb még azon kapja magát, hogy regényt írni meg már nem is tud!” – mondják nekem néha. Külföldön nem nagyon hallok ilyet, de úgy tűnik, Japánban sokan vélekednek így. Vagyis hogy a regényírás egészségtelen foglalatosság, és aki ír, annak a szabályosan működő világtól távol, lehetőség szerint teljesnek nem nevezhető életet kell élnie. így képes lesz elszakadni a hétköznapi világtól, és elérni valamiféle művészi értékkel bíró tisztaságot – tartja magát a széles körben elterjedt vélekedés. Hosszú évek alatt kialakult a művész = egészségtelen (dekadens) képlete. Filmekben és televíziós sorozatokban gyakran bukkannak fel ilyen sztereotipikusan – vagy ha szépen akarunk fogalmazni: mitikusan – ábrázolt írók.

Azzal, hogy a regényírás egészségtelen foglalatosság, alapvetően egyetértek. Amikor regényt írunk, vagyis a szöveg által létrehozunk egy történetet, elkerülhetetlenül felszínre kerülnek az emberi létezés alapjaiban rejlő méreganyagok. Az írónak szembe kell néznie velük, és a veszély elfogadása mellett ügyesen kezelnie őket. Valódi értelemben vett alkotótevékenység ugyanis nem lehetséges ezen méreganyagok közvetítése nélkül (furcsa példa, elnézést is kérek, de érzek valami hasonlóságot azzal, hogy a gömbhálnak a mérgéhez közeli része a legfinomabb). Akárhogy is nézzük, ez nem nevezhető „egészséges” foglalatosságnak.

A művészeti tevékenység tehát eredendően tartalmaz nem ép, antiszociális elemeket. Ezt készséggel elismerem. Az írók (művészek) között éppen ezért akadnak, nem is kevesen, akiknek a valódi élete is önpusztító, vagy akik az antiszociális viselkedés álruháját öltik magukra. Megértem. Vagyis inkább nem ítélem el a hozzáállást.

Ugyanakkor azt, tartom, hogy amennyiben sokáig szeretnénk foglalkozásszerűen regényeket írni, olyan védekező rendszert kell magunkban kialakítanunk, mely képes felvenni a harcot; ezekkel a veszélyes (időnként az életet követelő), bennünk rejlő mérgeanyagokkal. Ezáltal képessé válunk erősebb mérgek helyes, hatékony kezelésére. Más szóval: erőteljesebb történeteket tudunk majd létrehozni. Autoimmun rendszerünk kialakítása és huzamos idejű fenntartása elképzelhetetlenül sok energiát igényel. Azt az energiát valahonnan elő kell teremtenünk. És honnan máshonnan tudnánk előteremteni, mint saját fizikai valónkból?

Félre ne értsenek: nem azt mondom, hogy egy író számára ez az egyetlen helyes út. Ahogy az irodalom sokféle, úgy az írók is azok, és mindegyiküknek megvan a maga sajátos világlátása. Más tárgyakkal foglalkoznak, mások a céljaik. A regényírók számára tehát nem létezik az egyetlen helyes módszer. Ez magától értetődik. Saját magamra vonatkozóan azonban elmondhatom, hogy fizikumom erősítését a nagyobb léptékű alkotáshoz nélkülözhetetlen tényezőnek tartom, és úgy hiszem, érdemes foglalkozni vele (de legalábbis sokkal jobb foglalkozni vele, mint nem). Továbbá, elég közhelyes meglátás ugyan, de ahogy mondani szokás, amivel érdemes foglalkozni azzal érdemes lelkesen (időnként *erőnkön felüli* lelkesedéssel) foglalkozni.

Ahhoz, hogy igazán egészségtelen jelenségekkel foglalkozzunk, lehetőség szerint egészségesnek kell lennünk. Ez az én feltételezésem. Vagyis a nem ép léleknek is ép testre van szüksége, ha ellentmondásnak hangzik is. Ezt azóta érzem a magam bőrén, teljesen világosan, hogy főállású író lett belőlem. Az egészséges meg az egészségtelen egyáltalán nem két ellentétes póluson helyezkednek el. Szembenállás sincs köztük. Kiegészítik egymást, előfordul, hogy tartalmazzák a másikat, gyakori, hogy aki éppen egészséges szakaszban van, csak az egészséggel gondol, aki pedig nem, annak csak az jár a fejében, hogy nem egészséges. Ez az egyoldalúság azonban nem segít termékennyé tenni az életünket.

Előfordul, hogy egy író, aki fiatalon nagyszerű, szép, erőteljes műveket írt, egy bizonyos kor után mind erősebben mutatja a kifáradás tüneteit. Eléri az a jellegzetes kimerültség, melyet kiválóan jellemez a „kiégés” szó. Amit ír, talán továbbra is szép. És talán a kiégés is meghozza a maga sajátos ízét. Ugyanakkor mindenki számára világos,

hogy az író alkotóereje hanyadik. Úgy hiszem, ez abból következhet, hogy az adott író többé nem képes fizikailag legyőzni a méreganyagokat, melyekkel dolgozik. A vitalitás, mely eddig magától felülkerekedett a mérgeken, meghaladta csúcsát, és fokozatosan elvesztette védekező erejét, írónk számára így aztán megnehezedik a korábbi önálló alkotás. Megbillent a képzelőereje és az azt támogató fizikai ereje közötti egyensúly. Nem marad számára más, mint addig kialakított technikáira és módszereire támaszkodni, fölhasználni visszamaradt energiáit, és pusztán csak a formát megadni írásainak. Ez finoman szólva sem öröndetes fejlemény egy életútban. Akadnak írók, akik eldobják maguktól az életüket. Mások lemondanak az alkotásról, és más utat választanak.

Ha lehet, én magam szeretném elkerülni a kiégést. Az irodalmat spontánabbnak, magával Tagadóbbnak képzelem, melyben természetes, előretékintő életerőnek kell lennie. Számomra a regényírás azt jelenti, hogy egy magas és meredek hegyet ostromlok, felfelé kapaszkodom a sziklafalon, majd hosszú és kimerítő küzdelem végén elérem a csúcst. Vagy megnyerem a magammal folytatott harcot, vagy elvesztem: más lehetőség nincs. Regényeimet mindig úgy írom, hogy előttem lebeg ez a kép.

Mondani is fölösleges, hogy egyszer persze elveszítjük a csatát. Testünk az idő múlásával elkerülhetetlenül romlik, Előbb-utóbb meghátrál és eltűnik. A test pusztulásával (minden bizonnyal) a lélek is elveszíti lakhelyét. Ezzel tökéletesen tisztában vagyok. De ezt a pillanatot – azt, amelyikben vitalitásom meghátrál a méreganyagok előtt, és azok felülkerekednek rajta – szeretném minél jobban kitolni. Regényíróként erre törekszem. Annyi bizonyos, hogy jelen pillanatban nincs időm kiégni. Éppen ezért futok tovább, ha azt mondják is, hogy ilyet egy művész nem csinál.

Október 6-án felolvasást tartok az MIT-n (Massachusetts Institute of Technology), és közönség előtt kell megszólalnom, ma tehát a beszédem gyakorlom futás közben (persze nem hangosan). Ilyen alkalmakkor természetesen nem hallgatok zenét, csak hajtogatom magamban az angol szöveget.

Japánban szinte sose beszélek emberek előtt. Előadásokat se tartok. Angolul azonban már többször is tartottam előadást, és valószínűleg

ezután is fogok, ha adódik rá alkalom. Érdekes, de abban az egy esetben, ha közönség előtt beszélek, azt szívesebben teszem angolul (közel se tökéletes angoltudásommal), mint japánul. Talán azért, mert ha japánul kell összefüggően beszélnem, úgy érzem, belefulladás a szavak óceánjába. Végtelen számú megoldásból választhatok, lehetőségeim korlátlanok. íróként túlságosan is össze vagyok nőve a japán nyelvvel. Ha tehát japánul próbálok népes közönséghez beszélni, elveszek a nyelv gazdagon áradó óceánjában, és egyre nő bennem a feszültség.

Amennyire lehetséges, a japán nyelvre vonatkozóan szeretnék amellettt kitartani, hogy asztal mellett, egymagamban szövegeket írok. Az írott szöveg hazai pályáján elképzeléseimnek megfelelően, hatékonyan találom meg a szavakat és a környezetüket – hiszen ez a munkám. Ha azonban mindazt, amire elvileg rátaláltam, mások előtt, hangosan kell elmondanom, meglep a szorongató érzés, hogy valami (még hozzá valami fontos) kicsúszik a kezemből. Azt hiszem, képtelen vagyok elfogadni az ezzel járó veszteségérzetet. Valójában persze a legfőbb ok, amiért nem jelenek meg emberek előtt, az az, hogy nem kívánom közismertté tenni az arcom, ugyanis nem örülnék, ha az utcán folyton megszólítanának.

Ugyanakkor, ha idegen nyelvű beszédet kell összeraknom, a számomra elérhető nyelvi választások és lehetőségek köre szükségszerűen leszűkül (angolul olvasni szeretek, de a társalgás nem az erősségem), azonban éppen ezért megkönnyebbüléssel tudok készülni az eseményre. Azzal az érzéssel, hogy hiszen idegen nyelven fogok beszélni, nem segíthetünk rajta, ha nem leszek tökéletes. Ez érdekfeszítő felfedezés volt számomra. Készülnöm persze kell. Ha előadást tartok, úgy kell fölmennem a pulpitusra, hogy fejből tudom a harminc-negyven perces angol nyelvű szöveget, mert ha felolvasnám, az nem tenne életszerű benyomást a közönségre. Könnyen kiejthető, tehát jól érthető szavakat kell választanom, és a hangulat oldására néha meg kell nevetetnem a közönséget. Meg kell értetnem velük, hogy ki vagyok én. Az egybegyűlteket, ha ideiglenesen is, de szövetségesemmé kell tennem, hogy meghallgassanak. Mindezek érdekében számtalanszor elgyakorlom a szövegem. Ez sok energiát igényel, ám közben világosan érzem, hogy új kihívásnak felelek meg.

Az a benyomásom, hogy a futás nagyon is alkalmas szövegek és egyebek memorizálására. Míg szinte öntudatlanul tesszük egyik lábunkat a másik elé, fejünkben szépen felsorakoztatjuk a szavakat. Felmérjük a szöveg ritmusát, előre elképzeljük a hangzását. Ha így, tudatunkat valahova máshova irányítva futunk, erőltetés nélküli, természetes tempóban, sokáig vagyunk képesek futni. Az mondjuk igaz, hogy amint fejünkben pörög egy szöveg, időnként arcokat is vágunk hozzá, meg gesztikulálunk, és ha ezt futás közben tesszük, a szembejövők csodálkozva néznek majd ránk.

Ma futás közben láttam a Charles partján holtan heverni egy jól megtermett kanadai ludat. Döglött mókust is találtam egy fa tövében. Úgy néztek ki, mintha mélyen aludnának. Arc kifejezésük csupán csendesen elfogadta életük lezárulását. Még olybá is tűntek, mintha végre felszabadultak volna valami alól. Később, a folyóparti csónakháznál bevásárlókocsit toló, koszos ruhákba burkolózó hajléktalan férfi énekelte teli torokból az *America the Beautifult*. Elhaladtomban nem tudtam eldönteni, hogy vajon gátlások nélkül, szívből énekel-e, vagy pedig inkább ironikus a pillanat.

Akárhogy is, a naptár már októbert mutat, és ez a hónap gyorsan elrepül majd. Belátható közelben jár egy nagyon kemény évszak.

*1996. június 23.
Hokkaido, Szaromai-tó*

Már senki se verte az asztalt, senki se dobált poharakat

Önökkel előfordult már, hogy egy nap alatt lefutottak száz kilométert? A legnagyobb többség (mondjuk inkább úgy: mindazok, aki józan eszük birtokában vannak) valószínűleg nem rendelkeznek ilyen tapasztalattal. Beszámítható emberek nyilvánvalóan nem művelnek ilyen örültséget. Velem egyetlenegyszer előfordult. Végigfutottam egy reggeltől alkonyatig tartó, száz kilométeres versenyt. Természetesen borzasztóan kimerített, továbbá utána egy ideig úgy éreztem, csak futnom ne kelljen. Mindezek okán úgy gondolom, hogy többet nem csinállok ilyesmit, de a jövőt persze senki nem látja. Lehet, hogy ismét felvirrad a nap, melyen megpróbálkozom egy ultramaratonnal, mert egyszer nem volt elég. Hogy a holnap mit hoz, azt csak holnap tudjuk meg.

Ugyanakkor, ha így utólag felidézem, látom, hogy az a verseny futóönmagam számára nem kis jelentőséggel bírt. Azt nem tudom, hogy általános értelemben mekkora jelentősége van száz kilométer lefutásának. Azonban olyan cselekedetként, amely kilép ugyan a mindennapos kereteiből, de alapvetően nem ellenkezik semmi emberivel, valószínűleg különleges felismerésekkel szolgál. Hozzáad néhány új elemet önmagunk megismerő megfigyeléséhez. Lehet, hogy ennek eredményeképpen egészen új színeket és formákat fedezünk fel életünk látképén. Többet vagy kevesebbet, jobbakat vagy rosszabbakat. Esetemben ez történt.

Az alábbiakban annak az emlékeztető vázlatnak a megszerkesztett változatát találják, melyet a verseny után néhány nappal írtam, „mielőtt mindent elfelejték” alapon. Most, hogy tíz év után újraolvastam, meglehetősen tisztán előjött mindaz, amit futás közben gondoltam és éreztem. Nagyjából talán el tudják majd képzelni, mi mindent – örömteli érzéseket, meg olyanokat is, melyeknek nem tudtam szívből

örülni – hagyott bennem az a kegyetlen verseny. Bár talán csak annyit mondanak majd, hogy ami érthetetlen, az érthetetlen.

A Szaromai-tavi száz kilométeres ultramaratont minden év júniusában tartják Hokkaidón, ahol nincs esős évszak. A kora nyár kellemes időszak itt, és az igazi nyár még soká érkezik meg a sziget északi részére, ahol a Szaromai-tó található. Hajnalban, amikor a verseny elkezdődik, különösen hűvös a levegő. Jól be kell öltözni lehülés ellen. Amint a nap egyre följebb kúszik, és a testük lassan átmelegszik, a futók egyesével dobálják le magukról a ruhát futás közben, akár valami rovar, mely alakváltozásokon átesve fejlődik ki. A kesztyűt azonban végig nem veszem le, és ujjatlan trikóban kicsit fázom. Ha eleredne az eső, bizony eléggé lehülne a levegő. Szerencsére azonban aznap, bár az ég végig felhős volt, egyetlen csepp eső sem esett.

A résztvevők megkerülik az Ohotszki-tengerrel szomszédos Szaromai-tavat. Aki ténylegesen megpróbálja körbefutni, annak rá kell jönnie, hogy ez egy borzasztóan nagy tó. A nyugati partján fekvő Júbecu városban van a rajt, a keleti partján fekvő Tokoro (a jelenlegi Kitami) városban pedig a cél. Az utolsó szakaszon (nyolcvanötötől kilencvennyolc kilométerig) a Vakka Vadvirág Parkon, a tenger szomszédságában elterülő, keskeny, hatalmas kiterjedésű természetvédelmi körzeten keresztül futunk. Az útvonal – már ha valakinek belelefér az erejébe, hogy a tájban gyönyörködjön – nagyon szép. Forgalomkorlátozás sehol nincs a verseny vonalán, de mivel eleve alig van autós- és gyalogosforgalom, nincs is rá szükség. Az út mentén tehenek legelésznek ráérősen. Alig mutatnak érdeklődést a futók iránt. El vannak foglalva az evéssel, nincs rá idejük, hogy fura népek józan ész nélkülöző futkározásával foglalkozzanak. De a futóknak sincs erejük a tehenek hozzáállását firtatni. Negyvenkét kilométer után tíz kilométerenként van egy ellenőrző pont, aki nem halad át ezeken az előírt időn belül, automatikusan kizárásra kerül. Minden évben elég sok futót kizárnak. A versenyen meglehetősen szigorú korlátozások vannak életben. Csakhogy direkt a futás kedvéért jöttem el Japán legészakibb csücskébe, igazán nem örülnék, ha kizárnának. Történnék bármi, teljesíteni akarom az előírt részidőket.

Ez volt az egyik első ultramaraton, melyet Japánban tartottak, a versenyt a környéken lakók működtetik, rendkívül olajozottan és hatékonyan. Nagyon kellemesen esett itt a futás.

Az első szakaszcól, ami az ötvenöt kilométeres pihenőhelyig tartott, nincs különösebb mondanivalóm. Egyszerűen csak futottam, némán, kitartóan. Ezen a szakaszon lényegében nem éreztem magam máshogy, mint vasárnap reggeli hosszú edzéseimen. Ha tartom a hat perc/kilométeres tempót, tíz óra alatt lefutok száz kilométert. Úgy képzeltem el, hogy a pihenőket, az étkezéseket meg miegyebet beleszámítva jó lenne tizenegy órán belüli időt futnom (később kiderül majd, hogy ez túlságosan optimista elgondolás volt).

Negyvenkét kilométernél felirat vár: „Ön most teljesítette a maratoni távot”. A betonra húztak egy jól kivehető fehér vonalat. Mikor azt a vonalat átléptem, kis túlzással reszketés fogott el. Életemben először futok negyvenkét kilométernél hosszabb távot. Vagyis az én privát Gibraltári-szorosomhoz értem. Innentől ismeretlen vizeken járok. Elképzelni sem tudom, hogy ezután vajon mi vár, és miféle ismeretlen lények bukkannak majd elő. A magam szerény módján átéreztem régi idők matrózainak rettegését

Az után a vonal után, amint közeledtem ötven kilométerhez, mintha kezdtem volna máshogy érzéklni a testemet. A lábizmaim kezdtek begörcsösödni. Éhes is voltam meg szomjas is. Figyeltem rá, hogy a frissítőállomásoknál akkor is mindenképp igyák valamennyit, ha nem érzek szomjúságot, de a kiszáradás sorscsapása így is üldözőbe vett, mint az éj sötét szívű királynője. Apró kis bizonytalanság suhant át a fejemen. Még a felén se vagyok túl, ha már most így érzem magam, hogy fogok száz kilométert lefutni?

Az ötvenöt kilométeres pihenőnél átöltöztem, és megettem a könnyű ételt, amit a feleségem készített. Felkelt a nap, és fölmelegedett a levegő, úgyhogy levettem a félhosszú sztreccsnadrágot, és könnyebbre cseréltem a pólóm meg a nadrágom. Nyolcásról nyolc és felesre váltottam New Balance márkájú, kimondottan ultramaratonra tervezett cipőmet (Higgyék csak el! Létezik ilyen cipő a világon!), mert megdagadóban volt a lábam, és egy mérettel nagyobb futócipőbe kellett bújnom. Az ég végig felhős volt, nem sütött ki a nap, szóval úgy döntöttem, a sapkám is leveszem. A sapka arra is jó, hogy esőben

megvédje fejünket a lehűléstől, de nem úgy nézett ki, mintha eső készülné. Se nem túl meleg, se nem túl hideg: hosszútávfutáshoz ideális idő volt. Bedöntöttem magamba két csomag zselés energiált, ittam, vajás kenyeret meg aprósüteményt ettem. A gyepen lelkiismeretesen kinyújtottam a tagjaim, a vádlimra izomgyulladás elleni spray-t fújtam. Arcomról lemostam a verejtéket meg a port, elmentem vécére.

Itt nagyjából tíz percet pihentem, ezalatt egyszer sem ültem le. Úgy éreztem, ha egyszer leülök, többet nem kelek föl, hogy továbbfussak. Egyszóval elővigyázatosságból nem ültem le.

„Minden rendben?” – kérdeznak.

„Minden rendben” – válaszolom tömören. Más válaszom nincs.

Iszom még, kinyújtóztatom az altestem, majd újra az úton vagyok és folytatom a futást. Egyszerűen csak le kell futnom a célíg hátralevő negyvenöt kilométert. Azonban abban a pillanatban, hogy újra elkezdek futni, megérezem, hogy nem vagyok normális futásra alkalmas állapotban. Lábizmaim görcsösek, olyanok, mint megkeményedett, régi gumi. Állóképességet még bőven érzek magamban, a levegővételem is szabályos, nem lihegek. Egyedül csak a lábam nem engedelmeskedik. Rendesen megvan bennem az akarás, hogy „Nyomás, fussunk!”, azonban úgy tűnik, a lábamnak megvan a maga némileg eltérő elképzelése.

Nincs mit tenni, lemondok engedetlen lábamról, és megpróbálok úgy futni, hogy felsőtestem kapja a nagyobb terhelést. Karomat széles ívben mozdítom, jobbra-balra fordítom a törzsem, és ennek energiáját viszem át az altestemre. Ez az erő segít előremozdítani a lábamat (bár mindennek hála, a verseny után bedagad a csuklóm). Természetesen csak nagyon lassan tudok futni, olyan sebességgel, ami lényegében tempós gyaloglásnak felel meg. Ám míg így próbálkozom, lábizmaim szép lassan újra beindulnak, mintha végre eszükbe jutott volna, mi is a feladatuk, vagy beletörődtek volna ebbe a feladatba, és én ismét képes vagyok a normálhoz közeli módon futni. Hálás vagyok ezért.

Attól még azonban, hogy a lábam beindult, az ötvenöt kilométeres pihenőhely és hetvenöt kilométer között nagyon megszenvedtem. Úgy éreztem magam, mint nagy lyukú darálón áthaladó marhahús. Nagyon szeretnék előre felé haladni, de a testem egyszerűen nem teljesíti a kívánságomat. Mintha egy autó teljesen behúzott kézifékkal kapaszkodna fölfelé egy emelkedőn. A testem szinte szét akart esni,

elengedni a kötéseknél. Elfogyott az olaj, kilazultak a csavarok, nem illenek egymásba a fogaskerekek. Rohamosan csökkent a sebességem, sorban hagytak le a mögöttem haladók. Egy hetven körüli, apró termetű hölgy is megelőzött. „Kitartás” – szólított meg. Hát ez kész. Mi jöhet még? Hiszen hátravan negyven kilométer.

Míg futottam, szép sorban megfájdult mindenféle testrészem. Egy darabig a jobb combom fájt, majd a fájdalom átment a térdembe, onnan a bal combomba – és így tovább, egyik testrészem a másik után állt elő kiabálva, hogy neki fájdalmai vannak. Sikítottak, reklamáltak, panaszkodtak, figyelmeztettek. Száz kilométer lefutása számukra is ismeretlen élmény, a kérdésről megvan a maguk mondanivalója. Ezt teljesen megértem. De akárhogy is, most túrniuk kell és néma kitartással futniuk. Amint Danton és Robespierre ékesszólását latba vetve meggyőzte a zúgolódó, fellázadni készülő radikális forradalmi tanácsot, én is minden erőmmel csillapítottam a testrészeimet. Lelkesítettem, dicsértem, szidtam, buzdítottam őket, támaszkodtam rájuk. Hogy már csak egy kicsi van hátra. Hogy valahogy bírjátok ki! Ám ha belegondolunk – jutott eszembe – a végén Dantont meg Robespierre-t is lefejezték.

Azonban nagy nehezen, összeszorított foggal csak kibírtam ezt a keserves húsz kilométert. Minden lehetséges eszközzel.

„Nem ember vagyok. Egyszerű gép vagyok. Mivel gép vagyok, semmit sem érzek. Csak megyek előre.”

Ezt mondogattam magamnak. Szinte csak erre gondoltam, és túrtem. Ha elkezdtem volna azon töprengeni, hogy hús-vér, élő emberi lény vagyok, talán összeomlottam volna a kínlódástól verseny közben. Igen, én valóban létezem, ennek folyományaként énem és tudatom is van. De igyekeztem úgy képzelni, hogy ezek jelen pillanatban nem többek praktikus formánál. Fura elgondolás volt és fura érzés. Hiszen valaki, aki tudattal rendelkezik, próbálja letagadni a tudatát. Ám a lényeg, hogy lehetőség szerint egy szervetlen helyre kell száműznöm magam. Ez az egyetlen mód a túlélésre, jöttem rá ösztönösen.

„Nem ember vagyok. Egyszerű gép vagyok. Mivel gép vagyok, semmit sem érzek. Csak megyek előre.”

Számtalanszor elismételtem magamban ezeket a szavakat, mint valami mantrát. Szó szerint gépiesen. És törekedtem a lehető legszűkebbre korlátozni azt a világot, melyre érzékelésem kiterjed.

Nem látok mást, mint három: méternyi utat magam előtt, hogy azon túl mi van, nem tudom. Világom jelen pillanatban a három méterrel előttem levő pontig tart. Hogy utána mi van, azon nem kell töprengenem. Se az éghez, se a szélhez, se a fűhöz, se a fűvet legelő teheneihez, se a nézőkhöz, se a szurkoláshoz, se a tóhoz, se regényekhez, se az igazsághoz, se a múlthoz, se az emlékeimhez nincs már semmi közöm. Lábaimat eljuttatom a tőlem három méterre előre eső pontba: ez emberi, illetve nem is, mert gépi létezésem egyetlen apró értelme.

Az öt kilométerenként elhelyezett frissítőállomásoknál megálltam vizet inni. Minden megállásnál szorgalmasan nyújtottam. Izmaim olyan kemények voltak, mint az egyhetes menzai kenyérmaradék. Alig hittem, hogy ez az én izomzatom. Az egyik pihenőhelyen ettem a savanyított japán szilvából, amit adtak. Fogalmam se volt róla, hogy a savanyított japán szilva ilyen finom. Számban szétáradt a sós és savanyú íz, és egész testemben felszívódott.

Lehet, hogy okosabb lett volna nem erőltetni a futást, hanem gyalogolni egy darabig. Sokan így tettek. Gyaloglás közben a láb is pihen. Én azonban egy lépést sem gyalogoltam. Nyújtani viszont gyakran megálltam. Nem gyalogolni jöttem erre a versenyre. Futni jöttem. Ezért – csakis ezért – ültem fel a repülőre, és jöttem el direkt Japán legészakibb csücskébe. Futhatok akármilyen lassan, de nem gyalogolhatok. Ez a szabály. Ha egyszer is megszegem egy saját magam alkotta szabályomat, utána nyilván még többet megszegek, és akkor nehezen fogom végigfutni ezt a versenyt.

Amint így, túrva és egyre túrva csak futottam nagy nehezen, hetvenöt kilométer táján mintha egyszerre csak túljutottam volna valamin. Ez volt az érzésem. Nem jut eszembe jobb kifejezés, mint hogy „túljutottam”. Akárha sziklafalon jutottam volna át, egyszer csak a túloldalon találtam magam. Nem tudom felidézni, hogy ez pontosan mikor történt. De mire észrevettem, már a túloldalon voltam. És egyszerűen csak elfogadtam, hogy aha, szóval átjutottam. Azt nem nagyon értettem, hogy ez milyen logika alapján, miféle folyamat során, milyen elven történt, de a tényt mindenesetre elfogadtam.

Ezután különösebben semmiről nem kellett gondolkodnom. Pontosabban szólva, szükségtelenné vált tudatosan törekednem arra,

hogy semmire ne gondoljak. Elég volt automatikusan követnem az áramlatot, mely létrejött. Rábíztam magam, és egy erő magától tolt előre.

Mivel igen hosszú ideje futottam, elgyötört voltam, hogy is ne lettem volna. Akkorra azonban fáradtság már nem volt számomra lényeges kérdés. Talán éppen adott állapotként, magától értetődően elfogadtam, hogy kimerült vagyok. Úgy tűnt, izmaim korábban lázongó forradalmi tanácsa is feladta, hogy jelen állapotra vonatkozóan szüntelenül reklamáljon. Már senki se verte az asztalt, senki se dobált poharakat. Mindannyian csendesen elfogadták, hogy ez történelmi szükségszerűség, a forradalom eredménye. Én pedig átváltottam automatikus létmódra, melyben csupán szabályosan lendítem előre és hátra a karomat, és mindig egy lépéssel előbbre teszem a lábam. Semmin se gondolkodtam. Semmit se éreztem. Egyszerre csak azt vettem észre, hogy még a fizikai gyötrem is eltűnt. Vagy valami kevésbé feltűnő helyre került, mint egy ronda bútor, melyet valamiért nem tudunk kidobni.

Miután így „átjutottam”, nagyon sok futót leelőztem. A hetvenöt kilométeres ellenőrző pont után (melyen nyolc óra negyvenöt percen belül túl kell jutni, máskülönben kizárnak) velem épp ellentétben számos futó jelentősen csökkentett a sebességén, vagy lemondott a futásról, és gyalogolni kezdett. Azt hiszem, nagyjából onnan a célíg vagy kétszáz embert le hagytam. Legalábbis kétszázig számoltam. Hátulról csak egyszer vagy kétszer ment el mellettem valaki. Azért számoltam, hogy hány embert előzök meg, mert nem akadt más dolgom. Beborít a fáradtság, de teljes mértékben elfogadom, ráadásul képes vagyok szépen futni tovább: a magam részéről nem tudtam ennél többet kívánni a világtól.

Mivel átváltottam robotpilóta üzen módra, ha azt mondják, fussál tovább, valószínűleg száz kilométernél többet is le tudtam volna futni. Fura, de a végére már nem pusztán csak a fáradtság tűnt el a fejemből, hanem még az is, hogy én ki vagyok és mit csinálok éppen. Ennek elméletileg nagyon fura érzésnek kellene lennie, de már arra se voltam képes, hogy furának érzekeljem a furát. A futás mint cselekvés metafizikai tartományba került át. Először is van a cselekvés, annak tartozékaiként meg én. Futok, tehát vagyok.

Mikor teljes maratont futok, a vége felé azzal van tele a fejem, hogy minél hamarabb célba akarok érni, gyorsan túl akarok lenni ezen a versenyen. Semmi másra nem vagyok képes gondolni. Ezen a versenyen azonban meg sem fordult ilyesmi a fejemben. Úgy éreztem, a végének itt valójában nincs különösebb jelentősége, csak annyi jelent, hogy akkor ezen a ponton most abbahagyjuk. Olyannak éreztem, mint az életet. A létezésnek nem azért van értelme, mert egyszer véget ér. A vég csupán azért következik el egy meghatározott pillanatban, hogy gyakorlatiasan kiemelje a létezés jelentőségét, vagy körülményes metaforaként utaljon végességére. Mindez nagyon filozofikus. De akkor egyáltalán nem tartottam annak. Pusztán csak érzékeltem, nem szavak, hanem mindent felölelő testi tapasztalat útján.

Ez az érzés egyre erősödött, miután az utolsó szakaszba értem, a hosszan elnyúló félszigetet formázó Vakka Vadvirág Parkba. Szinte meditációs transzállapotban futottam. A tengerpart gyönyörű látványt nyújtott, érződött az Ohotszki-tenger szaga. Kezdett alkonyulni (pedig reggel indultunk), a levegő különlegesen tiszta volt. A növényzet nyár elején jellemző, erőteljes illatát is ki lehetett venni. A mezőn néhány róka bandázott. Furcsálkodva nézték a futókat. Az eget vastag, jelentőségteljesnek tűnő felhők borították, mintha egy tizenkilencedik századi angol tájképről kerültek volna oda. Szellő se rezdült. A körülöttem futók többsége csak néma kitarással igyekezett a cél felé. Valami nagyon csendes boldogság töltött el. Levegőt veszek, kifújom. Nem hallani, hogy felborult volna a lélegzetem ritmusa. Csendesen bejön a levegő, csendesen távozik. Szótlan szívem j egyenletes sebességgel tágul és zsugorodik, újra és újra. Tüdőm dolgos fűjtató szorgalmával szívja testembe a friss oxigént. Látom őket dolgozni, hallom a hangjukat. Mindegyikük gond nélkül működik. A pálya mellett szurkolók hangosan biztatnak, hogy „kitartás, már csak egy kicsi”. Hangjuk csupán áthalad rajtam mint átlátszó szél. Érzem, amint az emberi hang egy az egyben távozik a túloldalon.

Én én vagyok, és mégsem én, így éreztem. Nagyon halk, finom lélekállapot volt. A tudat nem is olyan nagy dolog, suhant át rajtam. Mivel regényíró vagyok, a munkámhoz persze elég fontos. Tudat nélkül nem születik önálló történet. De akkor is muszáj volt így éreznem. Mármint hogy a tudat nem is olyan nagy dolog.

Amikor Tokoróban áthaladtam a célon, szívemből örültem. Egy hosszútáv után célba érni persze mindig örömteli érzés, de ezúttal mégiscsak erősebben megmozdult bennem valami. Jobb kezemmel a levegőbe öklöztem. Délután négy óra negyvenkét perc volt. Tizenegy óra és negyvenkét perc telt el azóta, hogy elrajtoltam.

Fél nap után végre leültem a földre, megtörölköztem, teleittam magam vízzel, kikötöttem a cipőn, és a lassan leszálló alkonyaiban gondosan kinyújtóztattam a bokám. A büszkeségnél kevésbé jelentékeny érzés volt, de a verseny teljesítése fölött érzett elégedettség azért kezdett benne megszületni, mintha végre eszébe jutott volna. Privát öröm és megnyugvás is volt ez afölött, hogy még megvan bennem az erő magamtól bevállalni valami rizikókat, majd túljutni rajta valahogy. Lehet, hogy a megnyugvásom éppenséggel nagyobb volt, mint az örömöm.

Éreztem, amint lassan kioldódik bennem egy szorosra kötött csomó, amiről nem is tudtam, hogy ott van.

Közvetlenül a Szaromai-tavi ultramaraton után csak erősen a korlátba kapaszkodva, nagyon lassan tudtam leereszteni a lépcsőn. Reszketett a lábam, és nem tartotta meg a súlyomat. Ám a kimerültség néhány nap alatt mindkét lábamból elmúlt, és rendesen tudtam föl-le lépcsőzni. Azért a lábam hosszú évek során ráedződött a hosszútávfutásra. Problémát, mint korábban is említettem, inkább a kezem okozott. Biztos azért, mert túlságosan erőteljesen lendítettem, amikor karmunkával próbáltam segíteni lábizmaimnak. A verseny utáni napra megfájdult a jobb csuklóm, és vörösre, hatalmasra dagadt. Elég rég futok maratont, de olyan még nem fordult elő, hogy futás után nem a lábam fáj, hanem a kezem.

Az ultramaraton mindenféle hozadéka közül azonban nem a fizikai, hanem a lelki természetűek bizonyultak számomra legsúlyosabbnak. Egy bizonyos természetű letargiába estem. Egyszerre csak azt vettem észre, hogy vékony hártaként burkol be az érzés, melyet *runner's blues*-nak „a futó melankóliájának” is nevezhetünk. (Mondjuk az érzés inkább volt zavaros fehér, mint kék, vagyis *blue*.) Az ultramaraton teljesítése után eltűnt belőlem az a természetes lelkesedés, melyet korábban tápláltam a futás iránt. Nyilván az is számít, hogy nehezen jutottam túl a fizikai kimerültségen, de nem csak erről volt szó. A

vágyat, hogy futni szeretnék, nem láttam magamban olyan világosan, mint korábban. Ennek okát nem tudtam. De megkerülhetetlen igazság volt. Valami történt velem. Korábban mindennapos futóedzéseim száma és a lefutott távolság is drasztikus csökkenésnek indult.

Ákárcsak addig, azután is minden évben lefutottam egy teljes maratont. Mondani sem kell, hogy tessék-lássék hozzáállással képtelenség teljesíteni a maratoni távot, tehát azért valamelyes komolysággal edzettem, valamelyes komolysággal futottam végig a versenyeket. De mindenképpen csak „valamelyes” komolysággal. A legbelsőmben valami ismeretlen telepedett. Nem pusztán arról volt szó, hogy csökkent a futás iránti lelkesedésem. Közben valami kiveszett belőlem, valami új is született bennem, a futóban. Minden bizonnyá ez az átmeneti folyamat hozta el a melankolikus érzést.

Mi volt az az új, ami megszületett bennem? Nem tudok tökéletesen pontos kifejezést, de talán a beletörődéshez állhat közel. A száz kilométeres táv teljesítése által, kis túlzással más tartományba léptem. Abban, ahogy hetvenöt kilométer után a kimerültségem elszállt valahova, és kiürült a tudatom, volt valami filozofikus vagy akár vallásos vonás. Valami, ami önmegfigyelésre kényszerített. Lehet, hogy ennek hatására elvesztettem korábban meglevő, egyszerű, pozitív, mindegy, mi van, én futok” típusú hozzáállásomat.

Bár lehet, hogy valójában nem volt ott semmi bonyolult. Talán csak ráuntam kicsit a futásra. Talán túl sokat futottam az évek során. Vagy negyvenes éveim második felébe lépve talán a kor hozta, megkerülhetetlen falba ütköztem fizikai képességeim terén. Talán azt kellett megélnem, hogy meghaladtam fizikai teljesítőképességem csúcsát. Vagy pedig általános értelemben valamiféle férfiváltozókorba léptem, és az azzal járó depresszió estem át, úgy, hogy nem is voltam vele tisztában. Avagy mindez talán megfeyjthetetlen, negatív koktéllá állt össze? Mivel saját magamról van szó, a fentiek objektív elemzésére és boncolgatására nem vagyok képes. A lényeg, hogy a jelenséget „a futó melankóliájának” neveztem el.

Említeni is fölösleges, hogy az ultramaraton teljesítése óriási örömet is jelentett, és önbizalmat is adott. Most is úgy gondolom, jól tettem, hogy lefutottam. Csak éppen mellékhatásai is voltak. Hosszútávfutóként jó időre lejtőre kerültem utána (ami nem azt jelenti, hogy a múltam annyira dicső volt, de azért akkor is). A teljes

maratonokon elért időeredményeim minden alkalommal egyre gyengébbek lettek. Az edzések és a versenyek sem voltak már többek, ha volt is köztük kisebb-nagyobb különbség, mint formális ismétlődések. Nem tették rám azt a lelkesítő hatást, mint korábban. A verseny napján fölszabaduló adrenalin mennyisége is csökkent egy egységnyit. Talán ez is tette, hogy érdeklődésem a maratoni futásról a triatlon felé fordult, továbbá elkezdtem fitneszklubba járni és lelkes squashjátékos vált belőlem. Ez persze az életmódomat is megváltoztatta apránként. Kezdtém úgy gondolni, hogy nem minden a futás (ami nyilvánvalónak persze nyilvánvaló). Egyszóval félig tudatosan egy kis távolságot kezdtem tartani tőle. Mint mikor egy szerelemből elvész a kezdeti esztelen lángolás.

Most azonban úgy érzem, mintha végre kezdenék megszabadulni a futómelankólia meglehetősen hosszan rám telepedő árnyától. Még nem vagyok teljesen túl rajta, de már érzem, hogy más korszak közeleg. Amikor cipőt húzok a reggeli futáshoz, érzem a készülődését. Körülöttem is meg bennem magamban is új szelek fújnak. Ezt az apró rügykezdeményt szeretném gondosan fölnevelni. Minden idegszálammal figyelek a testemre, nehogy elmulasszak meghallani egy hangot vagy észrevenni egy képet, vagy nehogy rossz irányba induljak.

No meg, hosszú idő után ismét teljes komolysággal, mindennap edzek a következő teljes maratonomra. Új füzetet nyitottam, új üveg tintát bontottam, a füzetbe új szöveget készülök írni. Hogy mitől lettem megint ilyen nyitott, arra most nem találok logikus magyarázatot. Talán feltámadtak régi érzéseim, attól, hogy visszatértem Cambridge-be meg a Charles folyóhoz. A régi, kedves tájakkal talán visszatért azoknak a napoknak az emléke, amikor önfeledten élveztem a futást. Bár lehet hogy az egész csupán idő kérdése volt. Talán valami elkerülhetetlen átrendeződés zajlott bennem, és csupán csak lepergett végre az ahhoz szükséges idő.

Korábban említettem már, hogy mint valószínűleg az írásból élők többsége, én is mindent írás közben gondolok végig. Ez nem azt jelenti, hogy azt formálom szöveggé, amin gondolkodom, hanem hogy szövegírás közben mindenfélén gondolkodom. Az írás művelete által formálom a gondolataimat. Az újraírás által tovább mélyítem őket. Vannak persze kérdések, melyekre, hiába írok akármennyi szöveget,

nem születik meg a válasz, és hiába írom át akárhányszor a szöveget, a kérdés nem jut nyugvópontra. Például most is ez a helyzet. Ilyenkor nincs más, mint felállítani néhány hipotézist. Vagy átfogalmazni magát a kérdést. Vagy analógiát találni a kérdés szerkezete és valamely más jelenség szerkezete között.

Őszintén megvallva, nem nagyon tudom, miféle okok és körülmények vezettek oda, hogy rám tört a futó melankóliája. És azt se tudom, miféle okok és körülmények miatt van most elmúlóban. Egyelőre nem is tűnik úgy, hogy meg tudnám magyarázni. Meglehet, végső soron nem mondhatunk rá mást, mint hogy ilyen az élet, és nincs más választásunk, mint mindezt egy az egyben, okok és körülmények ismerete hiányában is elfogadni. Ahogy az adórendszert, az apályt és a dagályt, John Lennon halálát meg a világbajnokság téves bírói ítéleteit fogadjuk el.

Akárhogy is, világosan érzem, hogy az idő megtett egy kört, és egy ciklus lezárult. A futás visszatért az életembe, a mindennapok örömteli, nélkülözhetetlen részeként. Már több mint négy hónapja, naponta, rendszeren futok. És ez nem gépies ismétlés. Nem is merev formalitás. A testem magától kívánja, hogy elinduljak futni, mint ahogy lédús, friss gyümölcsöt kíván, ha kiszáradóban van. Nagyon kíváncsi vagyok, hogy november 6-án, a New York City Maratonon mennyire tudok majd felszabadultan, a magam számára elfogadhatóan futni.

Nem az időeredmény a lényeg. Tehetek akármennyi erőfeszítést, valószínűleg soha nem fogok már úgy futni, mint régen. Ezt a tényt kész vagyok készséggel elfogadni. Örülni nem örülök neki, de ezzel jár az öregedés. Ahogy nekem megvan a magam feladata, úgy az időnek is az övé. És az idő sokkal megbízhatóbban, sokkal pontosabban teszi a dolgát, mint mondjuk én. Ugyanis az idő, mióta létezik idő (vajon mióta létezik?), szünet nélkül, egyfolytában halad előre. Mindazoknak, akik elkerülték a fiatalkori halált, különleges juttatásként jár a kitüntető jog, hogy garantáltan megöregedhetnek. Várja őket testük romlásának megtiszteltetése, amit el kell fogadniuk és meg kell szokniuk.

Nem az a fontos, hogy az idővel harcoljak. A jövőre nézve inkább annak lesz döntő jelentősége, hogy mekkora megelégedettséget okoz majd a negyvenkét kilométer lefutása, és mennyire tudom közben jól érezni magam. Valószínűleg annak fogok örülni, azt fogom értékelni,

ami nem fejezhető ki számokban. A büszkeségnek az eddigitől kissé eltérő formáját fogom keresgélni.

Nem tüzes ifjonec vagyok, aki rekordra hajt, és nem is lelketlen gép. Hanem csupán egy főállású író, aki ismeri a korlátait, és próbálja a lehető legtovább megőrizni képességeit és vitalitását.

2005 október 30.
Massachusetts, Cambridge

Ősz New Yorkban

Mintha csak afölött bánkódna, hogy a Boston Red Sox olyan lehangoló körülmények között kiesett az előselejtezők során (a Chicago White Sox ellen, az úgynevezett Sox-találkozón egyetlen játékot sem sikerült nyerniük), közvetlenül a meccs után több mint tíz napig esett a hideg eső New Englandben. Hosszú, őszi eleji esőzés. Hol erősebben, hol gyengébben esett, néha, ha úgy hozta kedve, el is állt, de egyetlen pillanatra sem derült ki az idő. Az eget mindvégig a környékre oly jellemző, vastag, szürke felhőréteg borította. Mint aki képtelen eldönteni, mégis hogy viselkedjen, végig duzzogva hűl ott az eső, majd elhatározta magát, és átment felhőszakadásba. New Hampshire-től Massachusettsig nagyon sok várost elöntött a víz. Mindenféle járhatatlanná váltak még a főutak is (ennek felelősségét persze nem akarom a Red Sox nyakába varrni). Nekem véletlenül éppen Maine államban volt dolgom egy egyetemen, tehát át kellett vágnom New England északi részén, és csak arra emlékszem, hogy elejétől a végéig szürke esőben vezetek. A legkeményebb tél kivételével mindig nagyon kellemes élmény errefelé utazni, de ezúttal sajnos nem jól jött össze. Ez az időszak nyárnak már túl késő, a levelek színesedéséhez meg még túl korai volt. Borzasztóan zuhogott az eső, ráadásul a kölcsönzött autó ablaktörlőjének is volt valami baja. Teljesen kimerültén, éjjel értem vissza Cambridge-be.

Október 9-én, vasárnap kora reggel lefutottam egy versenyt, bár ezen a napon is esett. A Boston Athletic Association, mely a tavaszi Boston Maratont szervezi, minden évben rendez ebben az időszakban egy felmaratont. Az útvonal a Fenway Park baseballstadion közelében található Roberto Clemente Sportpályától indul, elhagyja a Jamaica-tavat, a Franklin Állatkertben visszafordul, és ugyanoda érkezik, ahonnan indult. Idén négyezer-ötszázán vettek részt.

A céloom az volt a részvétellel, hogy rákészüljek a New York City Maratonra. Ezért aztán úgy nyolcvanszázaléknyi energiámmal futottam, és csak az utolsó három kilométeren haladtam nagyobb erőbedobással. Csak-csak módon futni egy versenyen, úgy, hogy nem adunk bele mindent, nem egyszerű. Amint körbevesz a többi futó, ha nem is állt szándékunkban, végül csak beletesszük az erőt. Egyrészt nagyon jó a többiekkel együtt futni, másrészt észrevétlenül felüti fejét a harci ösztön. De mindezt erővel vissza kellett fojtanom, és higgadtan futnom tovább. Ugyanis erőm javát föl kell tennem a repülőre, és átszállítanom New Yorkba.

Végül egy óra ötvenöt perces idővel zártam. Nem olyan rossz, erre számítottam. Az utolsó néhány kilométeren kicsit a gázra tapostam, megelőztem száznál valamivel több futót, és maradt még bennem erő, mikor célba értem. Hűvös vasárnap volt, végig apró szemű, ködszerű eső szitált, de mikor mellemre erősítettem a rajtszámot, és futottam, a körülöttem futók lélegzetével a fülemben, előtött az érzés, hogy szóval ismét itt a versenyek ideje. Utolsó szögletéig átjárta testem az adrenalin.

Mindig egyedül, hallgatagon futok, úgyhogy ezt a környezetet megtapasztalni nagyon stimuláló volt. Azt is föl tudtam mérni, hogy a hamarosan elkövetkező teljes maratoni táv első felében milyen tempót kell majd tartanom. Hogy aztán a második felében mi történik, az persze csak ott derül majd ki, ezt mondani sem kell.

Mivel a normál edzések keretében is rendszeresen futok félmaratonnak megfelelő távokat, és annál hosszabbakat is megcsináltam néhányszor, a verseny tulajdonképpen úgy ért véget, hogy szinte észre se vettem. Micsoda, ennyi volt az egész? Persze az is igaz, hogy ha egy félmaraton tempós lefutása minden alkalommal kikészítene, akkor a teljes táv maga a pokol lenne. Körülöttem szinte minden futó fehér bőrű, és különösen sok a nő. Kisebbségekhez tartozó futókat nem nagyon látok.

Az eső hol elállt, hol megint rákezdett, de esett egy darabig, közben a munkám miatt egy kisebb utazást is be kellett iktatnom, egy ideig tehát nem tudtam annyit futni, amennyit szerettem volna. Mivel azonban mindjárt itt van a New Yorki verseny, az önmagában nem olyan nagy

baj, hogy nem tudok futni. Sőt megvan az az előnye, hogy rendszeren ki tudom magam pihenni. Ugyanis, hiába vagyok vele tisztában, hogy fáradtság ellen legjobb lenne pihennem, ha közeleg a verseny, azért bizony elfog az izgalom, és inkább elmegyek futni. Ha azonban esik az eső, könnyen le tudok mondani az edzésről. Ez az eső pozitív oldala.

Felmerült viszont egy probléma: annak ellenére, hogy nem is futok rendszeren, megfájdult a térdem, mint az életben felmerülő problémák túlnyomó többsége, ez a fájdalom is minden előjel nélkül, váratlanul jelentkezett. Október 17-én reggel, ahogy elindultam lefelé a házunk lépcsőjén, hirtelen megreccsent a jobb térdem. Ha egy bizonyos szögbe fordítottam, jellegzetes fajta fájdalmat éreztem a térdkalácsomnál. Illetve kicsit mást, mint fájdalmat. Egy ponton inkább bizonytalannak és terhelhetetlennek éreztem a térdem. Erre mondják, hogy valaki ingatag lábakon áll. A korlátba kellett kapaszkodnom, hogy le tudjak evickélni a lépcsőn.

Váratlanul hűlt le az idő, talán az hozta ki a kemény edzés alatt felgyűlt fáradtságot. Október elején még nyári forróság volt, az egyhetes eső azonban egész New Englandbe meghozta hirtelen az igazi őszt. Nemrég még ment a légkondicionáló, most meg már hideg szél fúj keresztül a városon, és ameddig a szem ellát, késő őszi-re váltott a táj. Kapkodva elő kellett szednem a pulóvereimet. A mókusok eszelős arckifejezéssel rohangálva gyűjtötték az eleséget. Az ilyen éles évszakváltások bizony megviselik a szervezetemet, bár fiatalkoromban ez se így volt. Különösen az kellemetlen, amikor párás hidegre fordul az idő.

A mindennap keményen edző hosszútávfutók számára a térd gyenge pont. Futás közben minden egyes alkalommal, amikor a láb a földet érinti, állítólag a testsúly háromszorosának megfelelő terhelés éri. És ez a terhelés naponta vagy úgy tízezerszer ismétlődhet. És a térd csendesen tűr a kemény betonút és az igazságtalanul nagy terhelés között (akkor is, ha közte meg a beton közt ott van ütközőnek a cipő). Ha belegondolok – általában persze eszembe se jut ilyesmi –, az lenne a fura, ha a térdem nem okozna gondot. Néha nyilván neki is kedve támad panaszkodni: „Az nem baj, hogy te lihegve futkározol, de egy kicsit velem is törődhetnél ám! Mert belőlem nincs másik, ha tönkremegyek!”

Mikor is foglalkoztam utoljára komolyan a térdemmel? Kicsit elfog vele szemben a megbánás. Igaza van. Lihegésből bármennyit elő tudok állítani, de a térdemből egy van. Halálomig azzal kell kibírnom, ami most van, szóval muszáj vigyáznom rá.

Említettem már, hogy mióta futok, szerencsére nem volt nagyobb sérülésem. Olyan se fordult elő, hogy fizikai rosszullét miatt ne tudtam volna elindulni egy versenyen. Olyan se, hogy föladtam volna egy versenyt. A jobb térdemet (mindig a jobbat) többször is éreztem már bizonytalannak, de minden alkalommal lecsillapítottam valahogy. Most is rendben lesz, próbálom hinni. De a nyugtalanság akkor se hagyott el, amikor már ágyban voltam. Mi csinállok, ha most derül ki, hogy nem tudok elindulni a versenyen? Talán rosszul állítottam össze az edzésprogramot? Talán keveset nyújtottam? (Mondjuk, meglehet, hogy tényleg keveset.) Talán túl sokat adtam bele a múltkori félmaraton utolsó szakaszába? Ezerféle gondolat cikázott a fejemben, nem aludtam valami jól. Kint hidegen, élesen füttyült a szél.

Másnap reggel, miután felkeltem, megmosakodtam és ittam egy kávé, megpróbáltam lesétálni a házunk lépcsőjén. A korlátba kapaszkodtam, és a jobb térdemre koncentrálni elindultam lefelé. Még mindig éreztem egy kis bizonytalanságot a térdem belsejében, úgy rémlett, mintha fájna is. De a tegnapi, mellbevágóan éles fájdalom eltűnt. Megyek még egy kört a lépcsőn. Ezúttal normálhoz közeli sebességgel teszem meg a négyszintnyi lépcsőfokot le-, majd fölfelé. Megpróbálom sokféleképpen szedni a lábam, mindenféle szögbe fordítom a térdem. Nem hallom, hogy az ízületeim baljósan recsegnének-ropognának. Kicsit megnyugszom.

Nem tartozik a futás témájához, de cambridge-i mindennapjaim nem túlságosan nyugalmasak. A házat, melyben lakunk, teljes körűen felújítják, napközben egyfolytában hallgatjuk a fűrást meg a vésést. Negyedik szinti lakásunk ablakai előtt ide-oda mászkálnak a munkások. A munka reggel fél nyolckor kezdődik (még félhomály van), és fél négyig tart. Egy fölöttünk levő szinten elszúrták a veranda szigetelését, mi meg elég szépen beáztunk. Az ágyunk is elázott a befolyó esőtől. Minden létező edényünket mozgósítottuk, hogy felfogjuk a mennyezetről csöpögő vizet, de ez nem bizonyult elégséges megoldásnak, az egész lakást be kellett teríteni újságpapírral.

Ráadásul hirtelen elromlott a bojler, tehát se meleg víz, se fűtés. És ezzel még nincs vége. Meghibásodott a folyosón felszerelt tűzjelző berendezés szenzora, ezért újra meg újra felvívogott a riasztó. Lényeg, hogy minden napunk zaklatott volt és lármás.

A lakás a Harvard Square közelében található, az elhelyezkedésére egy szavam se lehet, mert gyalog is el tudtam jutni az egyetemi irodámba, de az balszerencse volt, hogy véletlenül belefutottunk ebbe a nagy felújításba. De nincs időm egyfolytában panaszkodni. Rengeteg elvégzendő munka vár, és közeleg a maraton is.

A térdprobléma mindenesetre megoldódni látszik. Ez mindenképpen jó hír. Lehetőség szerint koncentráljunk a pozitívumokra!

És rögtön van még egy jó hír.

Október 6-án jól sikerült a felolvasás az MIT-n. Vagyis talán úgy kellene mondanom, túl jól. Az egyetem egy négyszázötven férőhelyes, nagy előadótermet készített elő, de ezerhétszázán jöttek el, és többségüket haza kellett küldeni. Kénytelen volt kivonulni az egyetemi rendfenntartás (a Campus Police), hogy rendezze a helyzetet. A kialakult zűrzavar miatt csúszott a kezdés, a tetejébe elromlott a légkondicionálás. A nyár közepét idézően meleg nap volt, a termet megtöltő emberek fürödtek az izzadságban. „Nagyon köszönöm, hogy idefáradtak meghallgatni a felolvasásomat. Ha tudtam volna, hogy ilyen sokan jönnek, a Fenway Park Stadionba szervezzük az eseményt!” – ezzel kezdtem. Mindenki feszült volt a nagy meleg meg a káosz miatt, úgyhogy muszáj volt megnevettenem a közönséget. Levettem a zakóm, pólóban beszéltem. A hallgatóság (szinte mindannyian diákok) nagyon jól reagáltak, ők is meg én is elejétől a végéig élvezettel, mosolygósan vettünk részt a beszélgetésben. Nagyon nagy öröm volt, hogy ilyen sok fiatal érdeklődik a regényeim iránt.

Jól haladok F. Scott Fitzgerald *A nagy Gatsby*jének fordításával is. Az első változattal már elkészültem, most apró javításokat végzek rajta, készítem a másodikat. Ahogy soronként, figyelmesen átnézem és javítgatom, érzem, hogy gördülékenyebbé válik a fordított szöveg, és Fitzgerald fordulatai természetes japánsággal szólalnak meg. Talán fölösleges még nekem is külön elmondanom, de tényleg csodálatos egy regény. Akárhányszor újraolvashatom, nem bírom megunni. Táplál, ahogy az irodalom tud táplálni. Mindig felfedezek benne valami újat,

mindig új, erős benyomást tesz. Mi tett képessé egy alig huszonkilenc éves írót arra, hogy ilyen éleslátóan, igazságérzettel, melegszívűen ragadja meg a világot? Hogy volt ez lehetséges? Minél jobban gondolkodom, minél többet olvasom a könyvet, annál nagyobb bennem a csodálkozás.

Október 20-án, miután az esőzések meg a lábamban érzett fura bizonytalanság miatt négy napra kihagytam az edzést, végre elmentem futni. Délután, mikor kicsit már melegebb volt, úgy negyven percet kocogtam kint, jól felöltözve. A térdemben szerencsére nem éreztem semmi rendelleneset. Lassan, lazán indítottam, és fokozatosan gyorsultam be, egyre figyelve a térdem állapotát. Nem volt gond. A lábam, a térdem és a sarkam is gond nélkül működött. Megkönnyebbültem. Ugyanis mindennél fontosabb, hogy elinduljak a versenyen, és végig is fussam. Célba érni, nem gyalogolni, és élvezni a futást. Ez a három a célom, ebben a sorrendben.

Aztán három napra kiderült az ég, és ennek hála, befejezték végre a tető szigetelését. A munkálatokat felügyelő Dávid (Svájcból érkezett, magas fiatalember) korábban komor arccal nézegette az eget, hogy ha csak három napig jó idő lenne, be tudnák fejezni a szigetelést, most pedig végre eljött az a három nap jó idő. A beázás miatt többet nem kell aggódnunk. A bojler is megjavították, úgyhogy volt már meleg vizünk, és forró zuhanyt is vehettünk. A bojlerjavítás miatt lezárt alagsort is megnyitották, használhattuk a mosó- és a szárítógépet. Azt mondják, holnaptól lesz fűtés is. Zűrzavaros napok voltak, de a körülmények – beleértve a térdem állapotát is – nagyjából rendeződni látszanak.

Október 27. Ma végre semmi bizonytalanságot nem éreztem a térdemben, és erőm úgy nyolcvan százalékának bedobásával futhattam. Tegnap még volt ott valami fura, de ma reggel pontosan ugyanúgy tudtam végigfutni az edzést, mint rendszeren. Úgy ötven percet futottam, az utolsó tíz percben alaposan megemeltem a sebességet. Arra a szituációra programoztam a fejem, hogy ott vagyok a versenyen, beértem a Central Parkba, már közel a cél, és ennek megfelelő sebességgel kell futnom. Semmi gond nem volt. Mindkét lábam stabilan érintette a talajt, a térdem se bicsaklott meg. Túljutottam a válsághelyzeten, talán.

Meglehetősen lehűlt a levegő. A várost ellepték a halloweenre kitett tökök, a folyóparti utat reggelre páralepett, színes őszi levelek borították. Kora reggeli futóedzéshez már elengedhetetlen a kesztyű.

Október 29-e, egy héttel a verseny előtt. Apró pelyhekben reggel óta szállingózott a hó, kora délutánra rákezdett igazán havazni. Elámultam, hiszen nemrég még nyár volt. Ilyen a New England-i éghajlat. Egyetemi irodám ablakából bámultam, amint egyre kavarnak a hópelyhek. Az általános közérzetem nem volt rossz. Amikor éreztem még az edzések okozta kimerültséget, nehéznek éreztem a lábam, és csak vontatottan tudtam nekiindulni a futásnak, de mostanában lazán elstartolok. Lábaikból kiment a fáradtság. Futás közben is érzem, hogy szívesen futok.

Ettől függetlenül továbbra is nyugtalankodtam. Vajon valóban eltűnt a sötét árny, mely egy pillanatra átsuhant előttem? Nem lehet, hogy most is bennem lappang valahol, és türelmesen várja az alkalmat? Mint ügyes rabló, aki elbújik a ház egy félreeső szegletébe, és lélegzet-visszafojtva várja, hogy a háziak nyugovóra térjenek. Meredten bámulok testem belsejébe. Próbálok meglátni a talán ott rejtőzködő alakot. Csakhogy, amint a tudatunk egy labirintus, a testünk is az. Mindenfelé tele van sötétséggel és holt szögekkel. Mindenfelé szótlán utalások és kétértelműségek várnak.

Amire támaszkodhatok, az a tapasztalatom és az ösztöneim. A tapasztalatom azt mondja, „Mindent megtettél, amit tudtál. Most már hiába töprengsz. Csak várd szépen a nagy napot!” Az ösztöneimnek csak egyetlen megjegyzésük van: „Idézd magad elé!” Lehunyom a szemem, és elképzelem magam, amint Brooklynon, Harlemen, Midtownon át, több tízezer futóval együtt keresztülvágok New York utcáin. Amint áthaladok a sok hatalmas acélhídon. Elképzelem, milyen érzés lesz elfutni a felbolydult Central Park South mellett, és a cél felé közeledni. Elképzelem a régimódi steakéttermet ott a szállodánál, ahova a verseny után fogok menni. Ezek a képek csendes erőt költöztetnek a testembe. Többé nem bámulok a sötétségbe. Többé nem fülelek a csend hangjára.

Liz, aki a Random House-nál a könyveimmel foglalkozik, e-mailben értesít: ő is futni fog a New York City Maratonon. Életében először fut teljes maratoni távot. Azt válaszolom neki, hogy élvezze a futást

(„Have a good time!”). Bizony, a maratonnak akkor van értelme, ha élvezzük. És ha nem élvezné, ugyan miért futna végig negyvenkét kilométert több tízezer ember?

Visszaigazolást kérek a Central Park Southnál foglalt szállodától, lefoglalom a Boston-New York repülőjegyet. Megszokott futófelszerelésemet, kényelmesre bejáratott cipőmet a sporttáskámba gyömöszölöm. Már csak pihenek, és nyugodtan várom, hogy eljőjjön a maraton napja. Csak fohászodom, hogy az a nap kellemes, különösen szép őszi nap legyen.

Minden alkalommal, amikor azért keresem fel a várost, hogy a New York City Maratonon fussak (ha jól számolom, ez a negyedik alkalom), eszembe jut Vernon Duke elegáns, szép száma, az *Ősz New Yorkban*:

Dreamers with empty hands
May sigh for exotic lands
It's autumn in New York
It's good to live again

Egyszóval, ha ősz van New Yorkban, újra jó élni...

A novemberi New York igazán vonzó. A levegő olyan áttetsző, mintha erre szedte volna össze magát, a Central Park fainak levele kezd aranyszínűbe fordulni. Az ég tágas, a felhőkarcolók üvegablakai csillognak, ahogy visszaverik a napsugarakat. Az az érzésünk, hogy tömbről tömbre, határok nélkül, bárhova elgyalogolhatunk. Bergdorf Goodman kirakatában elegáns kasmírkabát, az utcákat sülő perccel finom illata lengi be.

A verseny napján, míg lábam a város utcáit tapossa, képes leszek-e vajon teljes odaadással élvezni az őszt, annak megbűvölő látványát New Yorkban? Vagy egyáltalán nem lesz ilyesmire érkezésem? Ez természetesen csak futás közben derül majd ki. A maraton már csak ilyen.

Mindhalálíg tizenyolc

Jelenleg egy triatlonra edzek, és egy ideje a kerékpáredzésre koncentrálok. Az óiszói tengerparton, a Csendes-óceán-parti Kerékpárúton hajtok mindennap egy-két órát az erős, tengerről jövő oldalszélben (szépen csengő neve ellenére egyébként a kerékpárút keskeny és több darabra szabdalt pálya, nem esik jól rajta a biciklizés). Az edzésnek köszönhetően combom és derekam környékén görcsösre vannak da: (adva az izmaim).

Egy versenybiciklin, amellet hogy lefelé nyomjuk a pedált, emelni is tudjuk. Azáltal, hogy nyomjuk és emeljük is a pedált, nő a sebességünk, és ezt a körkörös mozgást lehetőség szerint egyenletesen kell fönntartanunk. A pedál emelése különösen hosszú emelkedők legyőzéséhez fontos. Csakhogy az emeléshez szükséges izmokat nemigen használjuk a mindennapokban, így aztán egyértelmű, hogy koncentrált kerékpáredzések során ezek fáradnak el és dagadnak be. Biciklizni így aztán reggelente járok, futni pedig esténként, mert ezzel a beosztással lábizmaim fáradtsága ellenére is gyakorolni tudom a futást. Az ilyen edzésmódszerben természetesen nem sok élvezet van. Panaszkodni azonban nem áll módomban, mert a versenyen minden pontosan ugyanígy történik majd.

Koncentrált kerékpáredzést csak a triatlon előtti néhány hónapban végzek. Futni meg úszni egyébként is szeretek, ezeket akkor is be tudom építeni a mindennapjaimba, ha nem készülök versenyre, a kerékpározással azonban más a helyzet. Ahhoz ugyanis eszközök kellene, ez az egyik ok, amiért nem visz rá a lélek. Sisak, meg biciklis cipő, meg mindenféle más is szükséges hozzá. A tartozékok és alkatrészek karbantartását se lehet ellustálkodni, pedig az nekem alkatilag nehezemre esik. Ráadásul ott van az is, hogy viszonylag biztonságos pályát kell találni, ahol gyorsulni is lehet, és odáig el kell jutni valahogy. Szóval az egész terhes némiképp.

Ráadásul félelmetes is. A pályáig, ahol rendszeren tudok edzeni, biciklivel jutok el, a városon keresztül. Csak azok tudják, akik már próbálták, hogy milyen ijesztő autók között szalomozni a pedálnál rögzített lábbal, egy keskeny gumijú, sérülékeny versenybiciklin (amely minden kis buckát megérez). Valamennyire meg lehet szokni, ha sokszor csináljuk. Rá lehet érezni a trükkökre. De több ijesztő élményem is volt, előfordult, hogy levert a víz.

Edzés közben is szívdobogást kapok, amikor lehetőség szerint fékezés nélkül hajtok bele egy élesebb kanyarba. Ha nem a megfelelő ívben, jó szögben megdöntött testtel megyek végig a kanyaron, akkor vagy felborulok, vagy a kerítésnek megyek. Ki kell tapasztalnom, hol van meg a kényes egyensúly. Az is igencsak félelmetes, ha begyorsultam egy lejtőn, és esőtől nedves az út. Egy versenyen, ahol sok versenyző zsúfolódik az útra, a legapróbb hiba is elég egy csoportos bukáshoz.

A mozgásom eleve nem túl ügyes, és nem kedvelem a sebességre hajtó sportokat, a kerékpározás tehát nem erősségem. Nem csoda, hogy a triatlon három eleme, az úszás, a kerékpározás és a futás közül a bicikli gyakorlását hagyom a legvégére. Az is természetes, hogy mindig ebben a számban érem el a leggyengébb eredményt. Aztán hiába is erőlködöm, hogy az utána következő futásban behozzam a lemaradást, a tíz kilométeres futószakaszon ez nem lehetséges. Ezért határoztam most el magam erősen a bicikli gyakorlására. Ma augusztus 1-je van. A versenyt október 1-jén rendezik, tehát pontosan két hónap van hátra. Kérdéses, hogy ha most kezdem az edzést, megerősödnek-e a megfelelő izmok a versenyre de muszáj szoktatnom magam a kerékpárhoz.

Egy Panasonic-gyártmány, titán versenybiciklit használok. Pillekönnyű. Már hét éve megvan, a váltó használata szinte reflexből megy. Csodálatos szerkezet. Azt biztosra vehetjük, hogy a gép jobb, mint aki rajta ül. Elég keményen hajtom, de egyszer sem volt velem problémám. Négy triatlon versenyt csináltam vele végig. A vázra a következőt írtam: *18 til I die*. Bryan Adams sikerszámának címét vettem kölcsön. A felirat természetesen tréfa. Arra, hogy mindhalálig tizennyolc évesek legyünk, nincs más mód, mint tizennyolc évesen meghalni.

Idén nyáron fura volt az időjárás Japánban. A monszun, melynek július elejére be kellene fejeződnie, majdnem július végéig elhúzódott. Egyszerűen utálatosan sokáig esett az eső. Sokfelé özvívyszerű esőzések voltak, és sok halálos áldozatot követeltek. Azt mondják, mindezt a globális felmelegedés teszi. Lehet, hogy valóban így van, lehet, hogy nem. Egyes tudósok szerint így van, mások szerint nem. Van, amit lehetséges bizonyítani, van, amit nem. Ám rengeteg problémáért, mellyel ma a világ szembenéz, többé-kevésbé a globális felmelegedést szokás hibáztatni. Ha a ruhakereskedelem forgalma csökken, ha sok uszadék fát vet partra a tenger, ha áradás jön, avagy szárazság, ha emelkednek a fogyasztói árak, a felelősség jelentős részét a globális felmelegedésnek kell vállalnia. A világnak kell egy rossz, akit néven lehet nevezni, akire ujjal lehet mutogatni, hogy: „Miattad van!”

Valami kezelhetetlen gaztevő miatt tehát egyfolytában, vég nélkül esett az eső, és júliusban szinte egyáltalán nem tudtam kerékpáredzést beiktatni. Nem az én hibám! Az a bizonyos gaztevő tehet róla. Néhány napja azonban végre süt a nap, és ki tudtam menni biciklizni. Föltettem áramvonalas bukósisakomat, sportnapszemüvegemet, megtöltöttem a vizespalackom, beállítottam a sebességmérőt, és egyre csak tekertem.

Versenybiciklin ülve először is arra kell odafigyelnünk, hogy a légellenállás csökkentésére minél jobban előredőlünk, ám a fejünket föltartsuk. Ezt a pozíciót egyszerűen be kell vésnünk. Ha azonban kipróbálják, rá fognak jönni, hogy ezt az imádkozó sáskáéhoz hasonló testtartást rendkívül fárasztó egy óránál tovább megtartani, ha nem szoktunk hozzá. Egy idő után sikítózni kezd a hátunk és a nyakunk. Ahogy fáradunk, elkezd lejjebb ereszkedni a fejünk, és lefelé fordul az arcunk. És akkor, mintha erre várt volna, már be is üt a baj.

Amikor első triatlonomra készülöben száz kilométeres, hosszútávú kerékpáredzést tartottam, teljes erővel behajtottam egy fémoszlopba. Az oszlopot azért tették oda, hogy a folyóparti, csak gyalogosok és biciklisek számára kialakított útra ne hajthassanak be autók és motorok. A fejem már kótyagos volt a kimerültségtől, és egy rövid pillanatra nem tartottam előre az arcom. A bicikli első kereke gyönyörűen meggömbült, én meg fejvel az útra zuhantam. Már csak azt vettem észre, hogy szó szerint repülök. A sisak szerencsére megvédte a fejem, ha nem tette volna, nagyon csúnyán megsérülök. A betonon felhorzsoltam

a karom, eléggé fájts is, de nagyon jó, hogy ennyivel megúsztam (több ismerősöm is van, aki rosszabbul járt).

Ha csak egyszer is átéltünk egy ilyen hátborzongató balesetet, valamit bizonyosan tanulunk belőle. Sok esetben fizikai fájdalom szükségeltetik ahhoz, hogy rendesen eszünkbe véssük az alapokat. Azóta, lehetek akármilyen fáradt, mindig föltartom a fejem, és előre az arcom, hogy semmit el ne szalasszak abból, ami fölbukkan előttem az úton. Mindezzel persze kegyetlenül kihasználom szegény izmaimat.

Nem izzadok. Vagyis biztos izzadok, de az erős huzat azonnal fölszántja a veritékem. Ellenben folyton szomjas vagyok. Ha nem törődöm a szomjammal, rögtön elkezdek kiszáradni. Ha pedig kiszáradok, nem működik tisztán a fejem. Vizespalack nélkül tehát nem kerékpározom. Hajtás közben leveszem helyéről a biciklire rögzített palackot, gyorsan bedöntök pár kortyot, visszateszem a palackot a tartóba. Begyakoroltam, hogy ez a művelet sor automatikusan, gördülékenyen menjen, úgy, hogy közben nem veszem le az útról a szemem.

Őszintén megvallom, hogy a kerékpáredzéseket egyedül végigcsinálni nagyon nehezemre esik. Eleinte, amikor fogalmam se volt semmiről, felkértem valakit, aki nagyon benne volt a kerékpársportban, hogy szegődjön mellém személyi edzőnek. A sráccal bepakoltuk a biciklinket egy kombiba, és kimentünk az Ói kikötőbe. Munkaszüneti napokon nem járnak erre teherszállító kamionok, így a raktárvárost behálózó széles utak kiváló terepet kínálnak kerékpáredzéshez. Nagyon sok biciklis gyűlik ide. Meghatároztuk az időt, a fordulatszámot, és annak alapján hajtottunk. A hosszútávú edzésen is együtt voltunk (azon, amelyiken elestem). A teljes maraton előtti hosszú edzőfutások is magányosak, de egymagunkban, kitartóan a kormányba kapaszkodni és egyre csak a pedált taposni még egy fokkal magányosabb érzés. Végtelenül, egyfolytában ugyanazt ismételjük. Emelkedő jön, aztán sík terep, aztán lejtő, most hátszél fúj, majd ellenszél. Ezeknek megfelelően sebességet váltunk, testtartást váltunk, ellenőrizzük a fordulatszámot, most keményebben tekerünk, aztán lazábban, megint megnézzük a fordulatszámot, iszunk, sebességet váltunk, testtartást váltunk... Néha úgy érzem, ez valami ügyesen megalkotott kínzókamra. A triatlonista Dave Scott írja könyvében első kerékpáredzéséről, hogy

úgy érezte, ez a legkellemetlenebb sport, melyet az emberiség kitalált. Tökéletesen egyetértek vele.

A verseny előtti néhány hónapban azonban minden okoskodás nélkül túl kell esnem az edzésen. Kétségbeesetten dúdolom Bryan Adams dalának refrénjét, időnként elátkozom a világot, és egyre csak taposom meg emelem a pedált. Arra törekszem, hogy lábam megjegyezze a körözés ritmusát. A Csendes-óceán felől, nagy lendülettel érkező forró szél végigcsípi arcom.

Június végéig voltam a Harvard Egyetemen, és az egyetemmel együtt cambridge-i életem is lezárult (viszlát, Sam Adams csapolt sör, viszlát, Dunkin' Donuts!), összepakoltunk, és július elején visszajöttünk Japánba. De pontosan mit is csináltam én Cambridge-ben? Most töredelmesen bevallom. Rengeteg bakelitlemezt vettem. Boston környékén még mindig nagyon sok, jó minőségű használt bakelitlemezt forgalmazó üzlet van. Ha alkalmam adódott rá, New York meg Maine állam lemezboltjait is felkerestem. Úgy hetven százalékban jazzlemezeket vásároltam, a többi főleg klasszikus zene, a maradék meg egy kis rock. Ugyanis viszonylag (vagyis inkább rendkívül) lelkesen gyűjtöm a régi bakelitlemezeket. Mit ne mondjak, nem volt egyszerű Japánba hazaszállítani azt a rengeteg lemezt.

Magam se tudom, hogy jelenleg hány lemez van fölhalmozva otthonunkban. Soha nem is számoltam meg, de nem is érzek kedvet egy ilyen félelmetes művelethez. Tizenöt éves koromtól mostanáig elég sok lemezt vásároltam össze és elég sok lemezen adtam túl. Annyira gyorsan cserélődnek, hogy tényleges számuk megbecsülhetetlen. Jönnek, aztán mennek. Összlétszámuk azonban minden kétséget kizáróan növekszik. Igazából azonban nem fontos, hogy hány lemez van a birtokomban. A mennyiség nem lényeges kérdés. Ha megkérdeznék, hány lemezem van, csak azt tudom válaszolni, hogy úgy rémlik, elég sok, de még mindig nem elég.

A *Nagy Getsby* egyik szereplője, Tom Buchanan, a dúsgazdag póljátékos mondja: „Olyat már hallottam, hogy valaki garázzsá alakította az istállóját, de én vagyok az, első, aki egy garázst alakított át istállóra.”* Nem hengegésnek szánom, de én ugyanezt

* Bart István fordítása

csinálok. Hiába van már meg egy bizonyos felvétel CD-n, ha ugyanazt megtalálom jó minőségű bakeliten, habozás nélkül eladom a CD-t, és a bakelitet tartom meg. De bakeliten belül is, ha találok egy jobb minőségűt, ami jobban megközelíti az eredetit, szintén habozás nélkül lecserélem rá azt, ami már megvolt. Ez veszélybe is kerül, és hihetetlen pénzbe is. Sokan talán mániákusnak neveznék ezért.

Tavaly, 2005 novemberében a tervnek megfelelően lefutottam a New York City Maraton. Napsütéses, kellemes őszi nap volt. Olyan csodálatos, hogy az ember szinte várta valahonnan felbukkanni a már elhunyt Mel Tormét. hogy a koncertzongorára támaszkodjon, és elénekelje az *Ősz New Yorkban* egy szakaszát. A világ minden tájáról összesereglett, több tízezer futóval együtt délelőtt indultam a Verrazano-Narrows hídról Staten Islanden, átvágtam Brooklynon (ahol Mary Morris, az író nő vár mindig, hogy szurkoljon nekem), aztán Queensen, majd több hídon, Harlemen, és néhány óra múltán elértem a negyvenkét kilométerre levő célt a Central Parkban, a Tavern on the Green közelében.

Hogy milyen eredménnyel? Őszintén megvallom, nem valami fényessel. Legalábbis nem olyan fényessel, amilyenek én titokban vártam. Ha lehet, jobban szerettem volna azzal a masszív zárszóval befejezni ezt a könyvet, hogy „A lelkiismeretes felkészülés meghozta az eredményét, és fantasztikus időt futottam a New York City Maratonon. Igazán felemelő érzés volt célba érni”, majd a rettenthetetlen *Rocky* dalára lazán elsétálni a pompás alkonyi fényben. Őszintén szólva, amíg ténylegesen ott nem futottam a versenyen, abban reménykedtem, hogy ez tényleg így is lesz, és de jó lenne, ha így lenne. Ez volt az „A” tervem. Nagyon tetszetős terv volt.

A való életben azonban nem mennek ilyen simán a dolgok. Amikor életünk egy bizonyos pontján nagy szükségünk lenne világos végkövetkeztetésekre, legtöbbször rossz hírekkel érkező küldönc kopogtat az ajtónkon. Nem mondom, hogy mindig, de tapasztalatom szerint sokkal gyakrabban kapunk komor értesítést, mint másfelét. A küldönc sapkájához emeli kezét egy pillanatra, és bocsánatkérő arcot vág, de az átvett üzenet tartalma ettől még egy csepp sem lesz

kellemesebb. Erről azonban nem a küldönc tehet. Őt nem hibáztathatjuk. Nem rángathatjuk meg a gallérjánál fogva. Ő csak tisztességesen elvégzi a felette által rábízott munkát. És aki a munkát osztja neki, az bizony senki más, mint a jól ismert Realitás.

Ennek okán pedig szükségünk szokott lenni egy „B” tervre. A verseny előtt úgy éreztem, fizikailag tökéletes állapotban vagyok. Rendesen kipihentem magam. Térdemből eltűnt a bizonytalan érzés. A vádlimban maradt egy kis fáradtság, de nem annyi, hogy törődni kellene vele (gondoltam én). Az edzésprogramot maradéktalanul betartottam. Azt hiszem, egyszer sem készültem még versenyre ilyen összeszedett edzések sorozatával. Így aztán megvolt bennem a várakozás (avagy a megfelelő mértékű önbizalom), hogy az utóbbi évek legjobb idejét futhatom. Hogy csak be kell váltanom összegyűlt zsetonjaimat.

A startnál a „három óra negyvenöt perc” feliratot viselő előfutó mögé álltam be. Úgy gondoltam, azt az időt bőven bevállalhatom. Lehet, hogy itt rontottam el. Ha most belegondolok, harminc kilométerig talán jobb lett volna a három óra ötvenöt perces előfutó mögött haladnom, és erőltetés nélkül felgyorsulnom, amikor ráéreztem, hogy ma menni fog ez gyorsabban is. Nyilván szükségem lett volna ennyi megfontoltságra. Csakhogy akkor valami más lökdösött hátulról: „hiszen olyan sokat edzettél a legnagyobb hőségben! Az egésznek semmi értelme, ha ennyi idő alatt nem tudod lefutni! Férfi vagy, nem? Húzzál bele!” – suttogott a fülemben. Olyan volt, akár a gonosz Kandúr meg a Róka, akik becsapják az iskolába tartó Pinocchiót. Meg aztán ez a három óra negyvenöt perc nem is régen még teljesen természetes (*business as usual*) időeredmény volt számomra.

Úgy huszonöt kilométerig tudtam is követni a három óra negyvenöt perces előfutót, de annál tovább nem. Nehezemre esik beismerni, de a lábam egyre kevésbé mozdult. A sebességemből is vesztettem. Lehagyott a három óra ötven, majd a három óra ötvenöt perces előfutó. A lehető legrosszabb forgatókönyv. Azt azonban nem engedhettem, hogy a négyórás előfutó is megelőzzön. Miután átertem a Queensboro hídon, és ráfordultam a széles útra, mely Uptownból a Central Park felé tart, kicsit visszatért belém az erő, és halványan elkezdtem reménykedni, hogy rendezni tudom soraimat, de hamarosan, nagyjából akkor, amikor beértem a parkba, és megindultam azokon a bizonyos

enyhe emelkedőkön, hirtelen elkezdett görcsölni a jobb vádlim. Annyira nem volt elviselhető, hogy meg kellett volna állnom, de az izomfájdalom miatt csak olyan lassan tudtam futni, mintha gyalogolnék. A nézők is biztattak, hogy „Go! Go!”, és magam is borzasztóan akartam futni, de egyszerűen nem működött a lábam.

Így történt, hogy egy kicsivel ezúttal is meghaladtam a négy órát. Azért persze, ha nem is simán, de végigfutottam a távot, tehát nem törtem meg a sorozatban lefutott teljes maratonok sorozatát (ez volt a huszonnegyedik). Ez azt jelenti, hogy a minimumkövetelményt teljesítettem. Mégsem tudtam szabadulni attól az érzéstől, hogy „pedig mikor olyan alapos tervem volt, és olyan elszántan edzettem”. Mintha egy sötét felhő leszakadt darabja keveredett volna a gyomromba. Akármennyit töprengtem, nem bírtam elfogadni a helyzetet. Hogy görcsölhetett be a lábam, amikor annyit készültem? Természetesen nem áll szándékomban azt hangoztatni, hogy minden erőfeszítésnek el kell nyernie méltó jutalmát, de ha van Isten az égben, igazán adhatna valami kis *jelet*, nem? Ennyi kedvességet igazán remélhetnék, nem?

Úgy fél év múlva, 2006 áprilisában lefutottam a Boston Maratont. Alapvetően úgy szabtam meg, hogy egy évben egy teljes maratont futok, de mivel a New Yorkban elért eredményemet sehogy se tudtam elfogadni, gondoltam, újra próbálkozom. Ez alkalommal azonban szándékosan, jelentősen csökkentettem az edzésmennyiséget. New Yorkra nagyon keményen készültem, de az nem hozta meg a várt eredményt. Talán túl sokat edzettem. Úgy voltam vele, hogy akkor ezúttal nem állítok össze különleges edzésprogramot, a szokásosnál épp csak egy kicsivel fogok többet futni, semmit nem fogok túlgondolkodni, csak készülek, ahogy sikerül. Azzal a laza hozzáállással, hogy ez csak egy maraton. Lássuk, milyen eredményre jutok így, határoztam el.

Elindultam tehát a Boston Maratonon. Akkor indultam hetedszer, az útvonal tehát nagyjából a fejemben van. Minden egyes emelkedőre, minden egyes kanyar élességére emlékszem. Nagyjából azt is tudom, hogyan érdemes végigfutni – ami egyáltalán nem garantálja a jó teljesítményt.

Hogy milyen eredményt értem el?

Szinte ugyanazt az időt futottam, mint New Yorkban. Tanultam a New York-i tapasztalatból, és a táv első felében lehetőség szerint

próbáltam nem kimerülni. Tartottam a tempót, takarékoskodtam az erőmmel. Nyugalmasan elnézegettem a tájat, élveztem a futást, és vártam, hogy eljőjön a pont, amikor úgy érzem, na, akkor innentől begyorsulok. Az a pont azonban nem jött el. Harminc és harmincöt kilométer közöttig, míg át nem haladtam az úgynevezett „Szívszagató dombon”, jól bírtam. Egyáltalán semmi problémám nem volt. A dombra vezető emelkedőn váró barátaim és ismerőseim is azt mondták később, hogy „Haruki, nagyon fitt benyomást tett az; arcod”. Én is mosolyogva, integetve kapaszkodtam fölfelé az emelkedőn. Az is megfordult a fejemben, hogy ha így bírom tovább a végén kivághatok egy hajrát, és lefaraghatok az időből. Csakhogy miután elhagytam a Cleveland Circle-t, és beértem a városközpontba, hirtelen elnehezültek a lábaim. Egyszerre csak rám tört a kimerültség. Ezúttal nem görcsöltem be, de a Boston University hídtól a célig tartó utolsó pár kilométeren már csak annyira tudtam magam összeszedni, hogy meg éppen lépést tartsak a többiekkel. Hajrázásról szó sem volt.

A távot persze teljesítettem. A felhős ég alatt megállás nélkül lefutottam a 42,195 kilométert, és szerencsésen megérkeztem a célba, melyet, mint mindig, a John Hancock Tower közelében alakítottak ki. A hideg ellen ezüstszínű takarót borítottak rám, egy önkéntesként segítő hölgy a nyakamba akasztott egy medált, és elfogott a szokásos megnyugvás, hogy nem kell tovább futnom. Egy maratoni teljesíteni mindig csodálatos élmény és nagy teljesítmény. Az időeredményemmel azonban bizony elégedetlen voltam. Mindig nagyon várom, hogy a verseny után annyi Sam Adams csapolt sört: ihassak, amennyi belém fér, most nem tudtam erre gondolni. Úgy éreztem, a belső szerveim mélyéig elfáradtam.

„Vajon mi történhetett? – csóválta fejét a célnál várakozó feleségem. – Hiszen nem látszol kimerültnek, és rendesen edzettéi is.”

Én se tudom, hogy mi történhetett. Meglehet, hogy ezt egyszerűen csak az öregedés teszi. De meglehet, hogy valami más okot kell keresni. Talán figyelmetlenül átsiklok valami fontos fölött. Pillanatnyilag azonban a történet véget ér a találgatásokkal. Mint mikor a sivatag hang nélkül magába szívja a vékony vízeret.

A következőket azonban meglehetősen önbizalommal állíthatom. Amíg nem kapom vissza az érzést, hogy „na, most jól futottam”, addig nem adom fel, és serényen futom tovább a maratonokat. Amíg a testem

engedi, valószínűleg futni fogok, azzal se törődve, ha már vánszorgok, és azzal se, ha a környezetem figyelmeztet, hogy lassan abba kellene hagyni a futkározást, hiszen már jól benne vagyok a korban. Ha tovább romlik is az időm, biztos, hogy teljes maratonokra hajtvá ugyanolyan – vagy még keményebb – erőfeszítéseket fogok tenni, mint eddig. Bizony, mondhat akárki akármit, én már ezzel a természettel születtem. Ahogy a skorpió azzal, hogy szúr, a kabóca meg azzal, hogy a fákra tapad. Meg ahogy a lazac visszatér a folyóba, melyben született, a vadkacsapár pedig ragaszkodik egymáshoz.

Ez talán zárszó saját magam és a könyv számára is. A *Rocky* dalát sehonnan se hallani. Az alkony: fény se látszik, mely felé elindulhatnék. Olyan egyszerű zárszó ez, mint esős napokra való edzőcipő. Lesznek talán, akik kiábrándító befejezésnek nevezik. Egy hollywoodi producer, ha a könyv megfilmesítéséről kellene döntenie, az utolsó oldalra vetett futó pillantás alapján nem is törődne tovább az üggyel. Végeredményben azonban úgy érzem, hogy ez a befejezés illik hozzám igazán.

Hiszen én nem azért kezdtem e futni, mert valaki megkérdezett, hogy nem lennék-e futó. Ahogy a regényírásba sem azért fogtam, mert valaki megkért, hogy legyek író. Egy napon hirtelen, a magam kedvére kezdtem el regényeket írni. És egy napon hirtelen, a magam kedvére kezdtem el futni. Úgy éltem, hogy egyszerűen azt csináltam, amihez kedvem volt, úgy, ahogy kedvem tartotta. Ha próbáltak is visszatartani, vagy elmondtak mindennek, nem tértem le az utamról. Ugyan kitől, ugyan mit várhatna el valaki, aki így élt?

Fölnézek az égre. Látni fönt vajon egy leheletnyi kedvességet? Nem, nem látni. Csak szenttelen nyári felhők lebegnek a Csendes-óceán fölött. Semmit nem üzennek nekem. A felhők mindig némák. Nekem pedig nem az eget kellene lesnem. Valószínűleg saját magamba kellene néznem. Vetek magamba egy pillantást, mintha mély kútba néznék. Itt látni vajon kedvességet? Nem, nem látni. Csak az én jól megszokott természetemet lehet kivenni. Az én saját, makacs, együttműködésre képtelen, gyakran öntörvényű, de önmagában mindig kételkedő, a nehézségekben is komikust – vagy a komikushoz hasonló – kutató természetemet. Úgy hordtam mindig magammal, mint valami öreg utazótáskát, és hosszú utat jártam be vele. Nem jókedvemből cipeltem. A táska a tartalmához képest nehéz is, és nem különösebben

szép. Néhol a varrás is felfeslett rajta. Egyszerűen csak azért cipeltem, mert nem volt más, amit cipelhettem volna. De azért van benne, ami tetszik. Hogyne lenne.

A lényeg, hogy jelenleg napi rendszerességgel edzek az október 1-jén, Niigata megye Murakami városában megrendezésre kerülő triatlonra. Úgy is mondhatjuk, hogy továbbcipelem a régi táskát, minden bizonnyal egy újabb kiábrándító befejezés felé. A csendes érettség, vagy szerényebb kifejezéssel egy evolúciós zsáktuca felé.

De legalább sose gyalogolt

Úgy tizenhat éves lehettem, mikor egyszer kivártam, hogy egyedül legyek otthon, levetkőztem a nagy tükörnk előtt, és alaposan szemügyre vettem a testemet. Megpróbáltam tételes listát összeállítani mindarról, amit (saját megítélésem szerint) az átlagosnál rosszabbul sikerült volt a testemen. Például – és ezek még csak példák – hogy a szemöldököm kicsit bozontos vagy fura alakúak a körmök a kezemen, ilyesmik. Emlékszem, összesen huszónhét tétel szerepelt a listámon. Huszónhétnél azért már elegendem lett, és felhagytam a vizsgálattal. Arra gondoltam, hogy hiszen csak a szemnek látható testrészeimen ennyi mindent találtam, ami rosszabbul sikerül az átlagosnál. Ha áttérek az egyéb területekre – példának okáért a természetemre, az észbeli képességeimre vagy a sporthoz való tehetségemre –, akkor aztán biztos, hogy végtelen lesz a lista.

Mint azzal nyilván önök is tisztában vannak, tizenhat évesnek lenni kiemelkedően sok macerával jár. Minden egyes apróságon hosszasan rágódunk, nem érzékeljük objektíven helyünket a világban, semmiségekkel vágunk föl, vagy semmiségek miatt lesznek komplexusaink. Ahogy szaporodik éveink száma, mindenféle próbálkozáson és kudarcon túlesünk, magunkra szedjük, amit magunkra kell szednünk, eldobjuk, amit el kell dobnunk, és arra a következtetésre (belátásra) jutunk, hogy ha elkezdjük a hibáinkat meg a hiányosságainkat számolgatni, annak sosincs vége, de azért csak van bennünk valami jó is, és muszáj azzal kihúznunk, amink van.

Annak a kissé nyomorúságos érzésnek emléke azonban, amint meztelenre vetkőzöm a tükör előtt, és listába szedem testem tökéletlenségeit, ma is bennem él viszonyítási pontként. Mint szomorú egyenleg, mely a „Tartozik” oldalon rengeteg tételt mutat, a „Követel” oldalon meg alig valamit.

Amint negyven évvel később, fekete úszószerelésben, fejem tetejére tolt úszószemüveggel állok a tengerparton, és feszengve várom a triatlon startját, hirtelen feltör ez az emlék. Megint úgy érzem, rendkívül szánni való, semmi kis edény a testem, elégtelen, nyúzott, vacak. Az a benyomásom, hogy akárhogy erőlködöm, úgymint fölösleges. Másfél kilométer leúszására, negyven kilométer végigkerékpározására és tíz kilométer lefutására készülök. És akkor mégis mi lesz, ha megcsinálom? Nem pusztán annyi az egész, hogy szorgalmasan vizet meregetek egy régi, az alján kicsit lyukas fazékba?

Mindenesetre egy biztos: szinte kifogástalanul szép idő van, triatlonhoz tökéletes nap. Szélcsend van, a tenger felszínén egy hullámot se látni. A nap meleg sugarakat küld a földre, úgy huszonhárom fok van. A víz hőmérsékletére se lehet panasz. Negyedszer veszek részt a Niigata megye Murakami városában rendezett triatlonon, de eddig általában rémesek voltak az időjárási viszonyok. Egyszer annyira dühöngött a tenger (a Japán-tenger ősszel nagyon gyorsan változtatja a kedvét), hogy úszás helyett futnunk kellett a parton. Ha ennyire nem is volt szélsőséges, azért bőven előfordult mindenféle más is, például hogy hideg őszi eső szitált, vagy akkorák voltak a hullámok, hogy gyorsúszás közben nem tudtam rendesen levegőt venni, vagy hogy a hidegtől remegve tekertem a biciklit. Így tehát, miközben levezetem Tokióból Niigata felé a több mint háromszázötven kilométert, direkt mindig a legrosszabb időjárásra készítem fel magam. Arra számítok, hogy úgymint lesz valami nehézség. Képzletben előre tréningezem magam, azt hiszem. Ha tehát ennyire csendes és nyugodt az előttem elterülő tenger, úgy érzem, itt valami becsapás van. *Ó nem, nem lehet engem olyan könnyen rászedni,* gondolom magamban. Ez csak álca, és igazából valami előre elképzelhetetlen, szörnyű csapda várakozik. Lehet, hogy a tengerben gonosz, mérgező medúzák csapata áll lesben. Lehet, hogy téli álmára készülő, éhes medve fog rám támadni biciklizés közben. Lehet, hogy megcsap egy szeszélyes villám, míg futok. Vagy talán üldözőbe vesz egy, ki tudja, miért, de megdühödött méhraj. Vagy lehet, hogy a feleségem, aki elvileg a célban vár, felfedezett valami szörnyen kiábrándító ténytet a privát életemre vonatkozóan (ilyenből mintha lenne is pár). Nem lehet tudni, hogy mi fog történni. A Murakami Nemzetközi Triatlonnal kapcsolatban én nagyon gyanakvó vagyok.

Pillanatnyilag azonban, akárhogy vizsgáljuk, jó az idő. Fekete, gumi úszószerelésem kellemesen át melegszik, ahogy a napon állok.

Körülöttem hasonló szerelésbe öltözött, hasonlóan nyugtalanul toporgó emberek várják a startot. Furának éppen fura látvány. A természet szeszélyéből partra vetett, ott rekedt, a dagályra váró, szerencsétlen vízi állatoknak nézünk ki. Úgy tűnik, a többieket kissé pozitívabb gondolatok foglalkoztatják, mint engem. De lehet, hogy ez csak a látszat. Mindegy, hagyjuk a fölösleges töprengést, figyelmeztetem magam. Hiszen eljöttem egész idáig, most már nincs más, mint szépen végigküzdeni a versenyt. Úgy három órán keresztül nem gondolhatok semmire, csak úsznom, csak bicikliznem, csak futnom szabad.

Jó lenne, ha már kezdenénk. Az órára pillantok, de alig telt el valami idő azóta, hogy utoljára megnéztem. Bár ha egyszer elindítják a versenyt, (valószínűleg) nem lesz időm összevissza gondolkodni...

A rövid- és hosszútávú versenyeket is beleszámítva most indulok hatodszor triatlonon. A 2000 és 2004 közötti négy évre azonban eltávolodtam ettől a sporttól. Ez az idő azért esett ki, mert a 2000-es Murakami Triatlonon hirtelen képtelenné váltam úszni, és kénytelen voltam kiszállni a versenyből. Időbe telt, míg felálltam abból a sokkból. Arra is nehezen derült fény, hogy mégis miért nem tudtam tovább úszni. Egyre csak tépelődtem, és megszűnt az önbizalmam. Ugyanis életemben először fordult elő, hogy föladtam egy versenyt, bármiféle versenyt.

Az imént úgy fogalmaztam, „hirtelen képtelenné váltam úszni”, de hogy pontos legyen, nem először akadtam meg egy triatlon úszószakaszában. Uszodában és tengerben is viszonylag könnyedén tudok hosszútávokat teljesíteni gyorsúszásban. Ezeröttszáz métert simán leúszok harminchárom perc alatt. Ez nem túl gyors, de olyan tempó, amivel bőven követni tudom a mezőnyt. A tenger közelében nőttem föl, hozzá vagyok szokva a tengerben úszáshoz. Akik uszodában edzenek, azoknak gyakran nehezen megy a tengeri úzás, vagy esetleg félnek, de velem nem ez a helyzet. Sőt a tengeri úzást könnyebbnek érzem a tenger tágassága és a benne ható felhajtóerő miatt.

Am éles versenyhelyzetben valamiért nem úszom jól. Akkor sem voltam képes gyorsúszásban haladni, amikor a Tinman versenyen

indultam, a Hawaiihoz tartozó Oahu szigetén. Amikor bementem a tengerbe, és nekiveselkedtem volna az úszásnak, hirtelen nem kaptam levegőt. Hiába dugtam ki az arcom, hogy levegőt vegyek, mint rendszeren, valamiért nem tudtam elkapni az időzítést. Mivel nem kaptam rendszeren levegőt, eluralkodott rajtam a rettegés, és megbénultak az izmaim. Szívdobogást kaptam, kezem-lábam megszűnt engedelmeskedni. Az arcomat képtelen voltam betenni a vízbe. Vagyis bepánikoltam.

A Tinman verseny úszás része rövidebb a szokásosnál, csupán nyolcszáz méter, úgyhogy lemondtam a gyorsról, átálltam mellre, és valahogy végigcsináltam, azonban egy normál versenyt, amin ezeröttszáz méter az úszótáv, képtelenség mellett kihúzni. Nemcsak sokkal tovább tart, mint gyorson, de a lábunk is kimerül. A 2000-es Murakami Triatlont tehát legnagyobb bánatomra kénytelen voltam föladni.

Lemondtam a részvételi jogomról, kijöttem a partra, de annyira bántott volna, ha ennyiben hagyom, hogy próbaképpen megint nekiindultam a távnak. a többi versenyző persze már rég a parton volt, elkezdte a kerékpáros részt és messze járt, tehát egyedül úsztam a tengerben. És simán, gond nélkül végigtempóztam a távot gyorsban. Könnyedén ment a légzés, hajlékonyán mozdult a testem. Miért nem tudom ugyanezt versenyhelyzetben is?

Amikor először indultam triatlonon, a vízből indították a mezőnyt: ilyenkor a versenyzők fősorakoznak a vízben, és egy sorból indulnak. Akkor a közelemből startolóktól kaptam pár erős rúgást az oldalamba. Ezen nem segíthetünk: versenyhelyzet lévén mindenki próbál a többiek elé férkőzni, és megszerezni a legkedvezőbb pályát. Teljesen megszokott, hogy kapunk pár könyöklést vagy rúgást, és emiatt vizet nyelünk vagy lejön a szemüvegünk. Esetemben azonban az első versenyen, rögtön a rajtnál kapott erős rúgások sokkja felboríthatta a ritmusomat. És lehet, hogy minden egyes rajtnál visszatért ez az emlék. Nehéz volt ezt elfogadnom, de mivel a versenyeken óriási a mentális tényezők szerepe, nagyon is lehetséges, hogy így történt.

Aztán még valami: az úszótechnikámmal is lehetett valami gond. A gyorsúszást csak úgy a magam módján tanultam meg, soha, egyszer sem voltam profi oktatónál. Gond nélkül leúsztam akármennyit, de azt

nem mondhatnám, hogy fölösleges mozdulatok nélküli, szép technikám lett volna. Inkább az erőből úszó típus voltam. Már korábban is gondoltam rá, hogy amennyiben komolyan akarok triatlonnal foglalkozni, előbb-utóbb korrigálnom kell az úszótechnikámat. Gondoltam, azzal párhuzamosan, hogy a mentális tényezőket kutatom, a gyorsúszótechnikám kérdését se lenne rossz megoldani. Ha szép sorban tisztázom a technikai természetű hiányosságokat, azok folyamányaként talán egyéb problémákra is fény derül.

Így történt, hogy négy év szünet következett triatlonos próbálkozásaimban. Mint addig, ezalatt is folytattam a hosszútávfutást, és minden évben beneveztem egy maratonra. Őszintén megvallom azonban, hogy nem nagyon derült fel a kedvem. Természetesen azért nem, mert befészkelte magát a fejembe a triatlonos kudarc emléke. Egyfolytában arra gondoltam, hogy valamikor bizony elégtételt kell vennem. Ilyen ügyekben elég konok természet vagyok. Ha valami nem sikerült, addig nem nyugszom, míg nem tudom megcsinálni.

Több edzőnél is próbálkoztam, hogy rendbe hozzam az úszótechnikámat, de nem találkoztam az igazival. Az a tapasztalatom, hogy a világon sok kiváló úszó van, de nagyon kevés jó úszásoktató. Azt is nehéz megtanítani, hogy hogyan írjunk regényt (én legalábbis nem érzem rá képesnek magam), de úszást oktatni sem tűnik kevésbé nehéznek. Illetve mindez nem is korlátozódik az úszásra meg a regényírásra. Ha olyan tanárok akadnak is, akik képesek megtanítani az előírt anyagot az előírt módon és az előírt kifejezésekkel, olyan tanárból igen kevés van, aki képes kiismerni a tanítványát, alkalmazkodni a képességeihez és a beállítottságaihoz, és a saját szavait felhasználni a tanításhoz. Vagyis talán inkább alig van ilyen.

Az első két év az edzőkereséssel, terméketlenül telt el. Valahányszor új edzőhöz kerültem, ő jó alaposan megbolygatta a technikámat, amitől teljesen szétestek a mozdulataim, szélsőséges esetben az is előfordult, hogy már úszni is alig tudtam. Természetesen minden önbizalmam elvesztettem. Szó sem lehetett semmiféle versenyzésről.

Az úgy akkor kezdett előrefelé haladni, amikor kezdtem lemondani a technikám megjavításáról. Az igazi edzőre végül a feleségem talált rá. A nejem egyáltalán nem tudott úszni, de a fitneszklubban, ahova járt,

hihetetlenül szépen megtanult egy fiatal lány oktatótól. Azt ajánlotta, próbálkozzam meg én is ennél az oktatónál.

A fiatal edző először megnézte, hogy úszom, majd arról érdeklődött, hogy milyen célra hajtok.. „Triatlonon akarok indulni” – válaszoltam. „Akkor az a lényeg, hogy a tengerben, gyorsúszással hosszútávot tudjon úszni, igaz?” – kérdezte. „Úgy van. A sebesség, ami rövidtávokhoz kell, nekem nem lényeges” feleltem én. „Rendben. Úgy sokkal könnyebb, ha valakinek világosak a céljai.”

Aztán kezdetüket vették privát óráink a technikám megjavítására. De ez az edző nem utasította el teljes mértékben azt, ahogy addig úsztam, hogy üres, felégetett talajon kezdjen építkezni. Azt hiszem, egy oktatónak sokkal nehezebb dolga van akkor, ha egy úszni már tudó tanítvány technikáját kell javítgatnia, mint akkor, ha egy üres lappal induló, úszni egyáltalán nem tudó személyt oktat. A már rögzült téves módszert ugyanis nem egyszerű levetkőzni. Az edzőm tehát nem próbálta erőszakkal, teljes körűen átalakítani a technikámat, helyette apróbb mozdulataimat javítgatta egyenként, az időt nem sajnálva.

Eljárásának lényege az volt, hogy nem a tankönyvi, szabályosnak tekintett forma tanításával kezdte. Ahhoz például, hogy megtanítsa, hogyan kell helyesen oldalra fordulnom, először is megtanította, hogyan kell oldalra fordulás nélkül úszni. Az a helyzet ugyanis, hogy akik maguktól tanulták meg a gyorsúszást, hajlamosak a szükségesnél nagyobb fordulni oldalra. Emiatt éppen hogy megnő a vízellenállás, ami csökkenti a sebességet. Főlösképpen megy el az energia. így aztán az edzőm először is azt tanította meg, hogyan kell oldalra fordulni nélkül, lapos deszka módjára úszni. Vagyis épp az ellenkezőjét annak, ami az úszástankönyvekben van. Mondani sem kell, hogy a fent leírt módon nem lehet rendesen úszni. Nagyon ügyetlennek érezzük magunkat. Ha azonban az utasításoknak megfelelően, kitartóan gyakorolunk, akkor egy idő után képessé válunk úszni azzal a logikátlan, kinézetre rémes módszerrel.

Ezután az edző elkezdte apránként hozzátenni az oldalra fordulás mozdulatait. Valóban apránként. Nem mondta, hogy „kérem szépen, az oldalra fordulást fogjuk gyakorolni”, hanem csak egyes, különálló mozdulatokat kezdett megtanítani. A tanítvány nem tudja, hogy az adott gyakorlatnak konkrétan mi a célja. Csak az utasításnak megfelelően, szorgalmasan dolgoztatja a megjelölt testrészt. Ha épp

vállkörüzésről van szó, akkor csak a vállkörüzést kell gyakorolnia, de olyan sokat, hogy elege lesz belőle. Előfordulhat, hogy csak a vállkörüzéssel megy el az egész nap. Ez egyrészt nagyon fárasztó, másrészt lehangoló. Utólag azonban rájövünk, mi volt az értelme. Amikor minden alkatrész összeáll, és kibontakozott a teljes kép, megértjük az egyes alkatrészek funkcióját. Mint ahogy napkeltével, a világosban kivehetővé válik a háztetők alakja és színe, ami addig csak homályosan volt sejtető.

Lehet, hogy ez a technika a dobolás gyakorlásához is hasonlítható. Tegyük föl, hogy napokig csak a basszus dobot kell gyakorolnunk. Utána napokig csak a cintányért, aztán a tamtamot... Monoton és unalmas. Ha azonban mind egyé áll össze, abból egyenletesen lüktető ritmus születik. Ehhez viszont konokul, szigorúan és kitartóan be kell szorítani a csavarokat minden egyes alkotóelemnél. Ez természetesen időbe telik, ám bizonyos esetekben az a legrövidebb út, ha nem sajnáljuk az időt. Ez a története annak, hogy másfél évvel a korrekciós edzések elkezdése után sokkal szebben és hatékonyabban úsztam a hosszútávokat.

Úszóedzések közben még valamire rájöttem. Arra, hogy éles versenyhelyzetben azért nem tudtam rendesen lélegezni gyorsúszás közben, mert valójában kapkodtam a levegőt. Az uszodában is előfordult ugyanaz a malőr, akkor jöttem rá. Elstartolásnál túlságosan nagy és szapora levegőket vettem. A verseny előtti izgalom tehetta, de mindenesetre túl sok oxigént vittem be. Így aztán, mikor tempózni kezdtem elfulladtam, és felborult a levegővételelem ritmusa.

Borzasztóan megkönnyebbültem, amikor fény derült a konkrét okra. A lényeg tehát, hogy nem szakad kapkodnom a levegőt. Versenyek előtt majd igyekszem előre bemenni a tengerbe, hogy gyakoroljak egy kicsit, és testem-lelkem megszokja a tengerben úszást. Aprókat lélegzem, vigyázok, hogy ne kezdjem el kapkodni a levegőt, és eltakarom tenyeremmel a számat, hogy ne vigyek be túl sok oxigént. „Most már nem lesz semmi gond. A technikámon is változtattam, minden más, mint volt!” – mondogattam magamnak.

Aztán 2004-ben, négy év kihagyás után megpróbálkoztam a Murakami Triatlonnal. Elkezdődött a verseny. A sziréna hangjára mind egyszerre kezdtünk úszni, és valaki belerúgott az oldalamba. Megriadtam. Egy pillanatra rémület futott át rajtam, hogy ez már

megint nem fog menni. Egy kis vizet is nyeltem. Lehet, hogy át kellene váltanom mellúszásra? De aztán összeszedtem magam. Nem, arra semmi szükség. Fog ez menni! Kifújtam magam, újra elkezdtem gyorsúszásban tempózni. A levegővétel helyett inkább arra koncentráltam, hogy a vízben kifújjam a levegőt. Aztán meghallottam a jól ismert bugyborékolást. Ez az, rendben van! Éreztem, amint a testem szépen a hullámok közé vegyül.

Ekképpen legyőztem valahogy a startpánikot, és teljesítettem a triatlont. Elég sokat ki is hágnám, és bicikliedzésre már nem volt módom, az időeredményem tehát nem lett valami nagy szám. A legfőbb célom azonban az volt, hogy lemossam a verseny múltkori feladásának gyalázatát, és ezt a célt elértem. Megkönnyebbülést éreztem.

A kapkodó lélegzés problémája kapcsán arra jutottam, hogy bár kikökhenthetetlen természetnek tartottam magam, úgy látszik, érzékenység is van bennem. Hogy a start előtt ennyire feszült vagyok, azzal magam sem voltam tisztában, ám úgy látszik, bizony izgultam szépen, mint mindenki más. Lehetünk akárhány évesek, míg élünk, mindig tanulunk valami újat saját magunkról. Állhatunk meztelenül a tükör előtt akármeddig, a bensőnket nem fogjuk meglátni.

Most pedig, 2006. október 1-jén, egy napos őszi délelőtt, fél tízkor ismét Niigata megye Murakami városának tengerpartján állok, és várom, hogy elindítsák a versenyt. Kicsit izgatottan, de kellőképpen elszántan a kapkodó légzés elkerülésére. A biztonság kedvéért még egyszer végignézek a felszerelésem. Bokámon ott a számítógépes ellenőrzésre szolgáló gyűrű. Be vagyok kenve vazelinrel, hogy amikor kijöttem a vízből, gyorsan le tudjam magamról kapni az úszódresszt. A bemelegítő nyújtásokat is lelkiismeretesen elvégeztem. Eleget ittam. Vécén is voltam. Semmit se felejtettem el. Talán nem.

Mivel már részt vettem párszor ezen a versenyen, akad néhány ismerős. Várakozás közben kezet fogunk, elbeszélgetünk. Magam nem vagyok túlságosan társaságkedvelő lény, de a triatlonistákkal feszélyezettség nélkül őszintén el tudok beszélgetni. Mi tulajdonképpen fura szerzetek vagyunk. Gondoljanak csak bele! A legtöbb versenyzőnek munkája és családja van, és ezek mellett kell napi rendszerességgel úszó-, biciklis és futóedzéseket – méghozzá elég keményeket – beiktatnia. Ez időt is igényel, meg az energiát is viszi.

Ezt átlagos nézőpont alapján egyáltalán nem lehet normális életnek nevezni. Arra se igazán szólhatunk semmit, ha különcknek vagy furcsának tartanak. Így tehát, ha olyan nagy szavakat nem is használnék, mint a szolidaritás, azért olyan megfoghatatlanul, mint halvány pára a késő tavaszi hegycsúcs fölött, mégis osztozunk valami közös érzésen. Persze versenyekről lévén szó, nyilvánvalóan megvan a versengés eleme, de az átlagos triatlonista számára győzelemnél vagy vereségnél talán fontosabb a verseny mint szertartás, mely által meggyőződik a közös érzés meglétéről, vagyis annak a bizonyos párának a színéről és formájáról.

Erre pedig a Murakami Triatlon nagyon jó alkalom. A résztvevő se túl sok (háromszáz vagy négyszáz fő körül lehet), és a szervezés sincs túlbonyolítva. Kis vidéki város helyben szervezett versenye. A lakók is rendkívül támogatóak. Minden eltúlzottság nélküli, nyugodt hangulata épp megfelel az ízlésemnek. Aztán, bár ez a versenyhez közvetlenül nem kapcsolódik, a városnak bőséges vizű fürdője is van, finomak az ételek, és igen jók a helyi szakék (különösen a Simeharicuru). Míg eljártam ide a versenyekre, egyre több ismerőst szereztem. És vannak, akik egyenesen Tokióból jönnek el szurkolni nekem.

Kilenc óra ötvenhat perckor megszólal a startot jelző sziréna. Mindenki egyszerre nekiindul gyorsúszásban. Ez a legfeszültebb pillanat.

Én is fejfel vetem magam a tengerbe, rúgok, két karral húzom a vizet. Minden fölösleges gondolatot kiűzök a fejből, és koncentrálok, nem annyira a be-, mint inkább a kilégzésre. Vágtat a szívem. Nem tudom jól elkapni a ritmust. Kicsit merev is vagyok. Mint mindig, jön a rúgás a vállamba. Valaki a hátam fölé kerül, mintha egy teknős páncéljára fölmászna egy másik teknős. Ennek köszönhetően nyelek egy kis vizet, bár azért nem sokat. Nem kell kapkodni, mondogatom magamnak. Nem szabad bepánikolnom. Szabályos ütemben veszem a levegőt, ez a legfontosabb. Míg így kitartok, érzem, hogy apránként, fokozatonként oldódik a feszültségem. Igen, úgy tűnik, most már lesz valahogy. Így kell továbbúsznom. Ha egyszer elkaptam a ritmust, már csak meg kell tartanom.

Ám aztán – bár triatlonokon ez bizonyos értelemben elkerülhetetlen – beüt az előre nem várt probléma. Gyorsúszás közben kiemelem a fejem és elnézek előre, hogy ellenőrizzem az irányt, és hopp, nem látok

rendesen. Bepárásodott a szemüvegem. Mintha sűrű ködben lennék, minden elmosódott és fehéres. Leállók az úszással, csak taposom a vizet, és közben ujjammal próbálom ledörzsölni a párát a szemüvegről. Így se látok jól. Vajon miért? Ezt a szemüveget egyébként is sokat használom. Azt is elég jól begyakoroltam, hogy úszás közben hogyan kell meggyőződnöm a pozícióról. Mégis mi történhetett? És akkor hirtelen rájöttem. Nem mostam kezet azután, hogy bekentem magam vazelinnel. Figyelmetlenségéből vazelines ujjal dörzsöltem meg a szemüvegem. Hihetetlen, hogy én milyen ostoba vagyok. Rajt előtt mindig benyálazom a szemüvegem, úgy nem kezd el homályosodni belülről. Most az egyszer megfeledeztem erről.

Az ezeröttszáz méter alatt végig zavart a behomályosodott szemüveg. Többször is letértem a pályáról, és téves irányba haladtam, amivel elég sok időt elpocsékoltam. Időnként meg kellett állnom, levennem a szemüvegem, és meggyőződnöm a helyes irányról. Képzelnék el egy kisgyereket, amint becsukott szemmel próbál bottal eltalálni és szét robbantani egy dinnyét – nagyjából ilyen lehettem.

Ha végiggondolom, egyszerűen le kellett volna vennem a szemüveget, és szemüveg nélkül úsznom tovább. Úszás közben azonban alig voltam magamnál, ez egész egyszerűen nem jutott eszembe. Az úszást mindenesetre elég nagy pánikban teljesítettem ezen a versenyen. Az időm rosszabb lett, mint amilyenek előre vártam. A tényleges képességeim alapján – hiszen elég komolyan gyakoroltam – sokkal gyorsabb an le tudtam volna úszni a szakaszt. Azonban nem adtam fel, nem maradtam le nagyon, mindenesetre leúsztam, és amikor egyenesen tudtam úszni, akkor legalább rendesen úsztam.

Mikor kiértem a partra, rögtön a biciklim parkolóhelye felé siettem (ami egyszerűnek hangzik, ehhez képest elég bonyolult), lehámoztam magamról a kényelmetlen úszódresszt, belebújtam a kerékpároscipőmbe, föltettem a bukósisakom meg a szél ellen védő szemüvegem, vizet döntöttem magamba, és máris úton voltam. Ezt a műveletsort gépiesen végzem el. Mire észreveszem, már a pedált taposom, és harminc kilométer/órás sebességgel hasítok, pedig az imént még a tengerben úszkáltam. Akárhányszor élem meg, fura érzés. Más a gravitáció és a sebesség, más érzés, és teljesen más izmokat használok. Mintha hirtelen evolúciós fejlődéssel struccá változott volna a szalamandra. A fejemet viszont képtelen vagyok ilyen gyorsan

átállítani. A testem is bizonytalankodik még. Nem tudom elkapni a tempót, egy szempillantás alatt heten is lehagynak. „Ez nem lesz így jó” – gondoltam magamban, de senkit nem tudtam lehagyni egész addig, amíg visszafordul az útvonal.

A kerékpárosszakasz a híres Szaszagava Nagare tengerparti úton halad, a tengerben időnként fura alakú sziklákat látni, elbűvölő a kilátás (bár nekem nincs időm szép nyugodtan szemügyre venni a környéket). A pálya Murakami várostól észak felé halad a tenger mentén, aztán nem sokkal azelőtt, hogy Jamagata megyébe érne, megfordul, és az odaúttal azonos úton halad visszafelé. Emelkedőből akad néhány, de nem kimerítően meredek. Nem törődöm vele, hogy engem hagynak le vagy én hagyok le másokat, csak arra figyelek, hogy egyenletes legyen a pedál fordulatszám, és egyre csak tekerek egy könnyebb sebességfokozatban. Rendszeresen a vizespalackomért nyúlok, és gyorsan iszom. Közben kezdem élvezni a kerékpározást. Sőt az az érzésem támad, hogy ez menni fog, így aztán a forduló után hirtelen elhatározással nehezebb fokozatra kapcsolok, begyorsulok, és a szakasz második felében megelőzők hét embert. A szél nem volt túl erős, szóval teljes erővel tudtam taposni a pedált. Az erős szél kedvét szegi a magamfajta tapasztalatlan kerékpárosoknak. Ahhoz ugyanis, hogy az erős szelet szövetségesünkké tudjuk tenni, hosszú évek tapasztalatára és megfelelő technikára van szükség. Ha viszont nincs szél, mindent csak a láb ereje dönt el. Végül a vártnál valamennyire gyorsabban tettem meg a negyven kilométert, aztán belebújtam jó öreg edzőcipőmbe, és nekikezdtem az utolsó szakasznak, a futásnak.

Mivel azonban elbizakodottan túlságosan sok erőt tettem a kerékpárosszakasz második felébe, nagyon nehezen tudtam a futásra átállni. A bevett módszer az, hogy a kerékpározás vége felé tudatosan takarékoskodunk az energiánkkal, és úgy megyünk át a futásra, hogy hagyunk egy kis erőt, de verseny közben ez nem jutott eszembe. Így aztán teljes fordulatszámon pörögtem, amikor beestem a futásra. Mint várható volt, a lábam nem úgy működött, ahogy szerettem volna. A lábizmaim nem engedelmeskedtek, hiába parancsolta nekik a fejem, hogy „Gyerünk, futás!”. Futni éppen futottam, de szinte egyáltalán nem éreztem így.

Azonban többé-kevésbé az ilyesmi is megszokott a triatlonokon. A kerékpározás során egy óránál is hosszabban, keményen kihasznált

izmok még használati üzemmódban vannak, így a futáshoz szükséges izmok nem indulnak be olyan könnyedén. Időbe telik, míg egyik izomcsoportról átkapcsolunk a másikra. Az első három kilométeren szinte teljesen üzemképtelen volt mindkét lábam. Aztán végre berendezkedtek futásra, de ezen a versenyen a szokásosnál rosszabb időbe telt, míg elértem ezt. A triatlon három része közül a futásban vagyok a legjobb, és átlagos esetben itt vagy harminc embert simán le szoktam hagyni, de ezúttal nem ment. Csupán tíz-tizenöt futót előztem meg. Előző versenyemen a kerékpározásnál hagytak le sokan, most egyenletesebben teljesítettem. Azt sajnáltam, hogy a futásnál nem értem el jó eredményt, viszont csökkent az erős és a gyenge területeim közötti különbség, az időeredményem összességében kiegyenlítettebb lett, és kicsit elkezdtem ráérezni a triatlonra. Ennek azért lehet örülni.

Murakami városának szép, régi utcáin lakosainak biztatását hallgatva, lelkesen futok, minden erőmet kipréselve érek célba. Boldog pillanat. Ha voltak is nehézségek meg váratlan fordulatok, ha egyszer célba érünk, az mind nyomtalanul eltűnik. Miután kifújtam magam, mosolyogva kezek fogok a 329-es rajtszámú versenyzővel, akivel a kerékpárosszakasztól kezdve vetélkedtünk, többször is, kitartóan előzgetve egymást. Túl vagyunk rajta! A legvégére begyorsultam, és majdnem meg tudtam előzni a fazont, csak három méter hiányzott hozzá. Miután futni kezdtem, kioldódott a cipőfűzőm, és kétszer is meg kellett állnom, hogy bekössem, ezzel időt vesztettem. Ha ez nincs, biztos meg tudtam volna előzni (legalábbis remélem). És természetesen minden felelősség engem terhel, hiszen verseny előtt elmulasztottam rendesen leellenőrizni a cipőmet.

Mindenesetre véget ért a verseny, és szerencsésen befutottam a Murakami Városháza előtt kialakított célba. Nem fulladtam vízbe, nem pukkantam ki, nem csípett meg gonosz medúza, nem emelt rám mancsot dühöngő medve, méheket se láttam, villám se csapott belém. A célban várakozó feleségem se fedezett fel semmi kiábrándító tényt velem kapcsolatban, csak kedvesen gratulált. Hála az égnek.

Legjobban annak örültem, hogy a mai versenyt teljes odaadással tudtam élvezni. Az időeredményemre nem lehetek büszke. Számos apró hibát is elkövettem. De minden erőmet beleadtam, és ennek áldásos hatását még most is érzem magamban. Továbbá azt hiszem, több

ponton javultam egy kicsit az előző versenyhez képest. Ez nagyon fontos. Ugyanis a triatlon három sportot ötvöz, és a váltás a három között nem könnyű, a tapasztalat ezen a téren döntő jelentőségű. A tapasztalat segítségével a fizikai teljesítőképességben jelentkező hiányosságokat is be lehet hozni. Vagy más szóval, a triatlonban az az öröm és az érdekesség, hogy tanulhatunk a tapasztalatainkból.

Fizikailag persze megterhelő volt a verseny, és előfordult, hogy lelkileg is összeestem. Hogy megterhelőek, az azonban előfeltétel az ilyen sportoknál. Ha nem lenne bennük fájdalom, ugyan ki vetné bele magát szántszándékkal olyan energia- és időigényes sportokba, mint a triatlon meg a maraton? Ugyanis éppen azért, hogy fájdalmasak, és szántszándékkal meg akarjuk tapasztalni ezt a fájdalmat, ennek folyamatában tudatosodik bennünk, legalábbis valamennyire, hogy valóban élünk. Eljuthatunk annak felismeréséhez (marha minden jól alakul), hogy életünk minőségét nem olyan statikus értékek határozzák meg, mint osztályzatok, számok és helyezések, hanem dinamikus voltában maga a cselekvés.

Amint visszafelé autóztam Niigatából Tokióba, több triatlonistát is láttam a versenyről hazai gyerekezni, autója tetején a biciklijével. Mind napbarnított, nagyon erős fizikumú emberek voltak – tipikus triatlonista testfelépítéssel. Egy kora őszi vasárnap letudtuk ezt a kis versenyt, és mindenki hazatér a maga otthonába, a maga mindennapjaiba. Aztán, mindenki a maga helyén ugyanolyan keményen edz majd a következő versenyre, mint eddig (valószínűleg). Azt hiszem, azzal nem tudunk mit kezdeni, ha kívülről – avagy valami nagyon magas helyről – szemlélve ez az életmód értelmetlennek, reménytelenül haszontalannak, esetleg ijesztően kevésbé hatékonynak tűnik. De ha az egész valóban csupán olyan lehangoló foglalatosság, mintha vizet meregetnénk egy régi, az alján kicsit lyukas fazékba, akkor is megmarad a tény, hogy beletettük az erőfeszítést. Akár volt értelme, akár nem, akár vagánynak néztünk ki, akár ügyetlennek, számunkra a legtöbb esetben úgyis valami olyan a legfontosabb, ami a szemnek láthatatlan (ám a szív számára érzékelhető). Az igazi értékeket pedig gyakran csak kevésbé hatékony tevékenységeken keresztül lehet megszerezni. Ha lehangoló is, amit csinálunk, biztosan nem eszement. Gondolom én. Ezt mondják az érzéseim és az empirikus tapasztalataim.

Azt persze nem tudom, hogy reálisan meddig leszek képes ilyen kevésbé hatékony tevékenységekkel foglalkozni. De egész mostanáig nem untam rájuk, szívósan kitarítottam mellettük, és azt hiszem, ezután is csinálom, amíg bírom. A hosszútávfutás nevelt és formált olyanná, amilyen most vagyok (többé-kevésbé, akár jó, akár rossz értelemben). Amíg lehet, együtt kívánok élni vele, és azt hiszem, együtt fogunk megöregedni. Ha logikusnak nem is nevezném, de azért ez is egy lehetséges életút. Meg aztán most már nem tudok mást választani, nincs igazam?

Ilyesmik jártak a fejemben, míg hazafelé vezettem.

Bizonyára idén télen is le fogok futni egy maratont valahol a világban. Jövő nyáron pedig egy triatlonon indulok majd. Így jönnek-mennek az évszakok, és múlnak az évek. Én mindig öregebb leszek egy évvel, és minden bizonnal megírok egy újabb regényt. Megragadom és teljes erőbedobással megoldom az éppen előttem tornyosuló feladatokat. Mindig a következő, egyetlen lépésre fogok koncentrálni. Ugyanakkor igyekszem hosszabb távra gondolkodni, és minél messzebbre tekinteni. Hiszen hosszútávfutó vagyok.

Az egyes időeredmények és helyezések, a látszat, meg az, ahogyan mások értékelnek, mind csupán másodlagos jelentőségű. A futóknak, mint amilyen én is vagyok, az az elsődleges, hogy minden egyes célba a saját maguk erejéből érjenek be. Az, hogy a maguk részéről nyugodtak legyenek: megtették a szükséges erőfeszítéseket, és kibírták, amit ki kellett bírni. Az, hogy kudarcaikból és örömeikből levonjanak valamilyen konkrét – akármilyen apró, de lehetőleg konkrét – tanulságot. Az, hogy miután időt és éveket nem sajnálva halmozták a versenyeket, egyiket a másikra, végül eljussanak egy olyan pontra, ahol megelégedést éreznek. Vagy az, hogy legalább valamennyire megközelítsenek egy *nagyjából ilyen* pontot (hm, valószínűleg ez a legmegfelelőbb kifejezés).

Ha lesz síremlékem, és ha netán saját magam választhatom meg a feliratát, a következőket szeretném rávésetni:

murakami haruki
író (és futó)
1949-20xx

De legalább sose gyalogolt

Jelen pillanatban ennyi a kívánságom.

Utószó

A világ legkülönfélébb útjain

A jelen könyvbe gyűjtött írások, mint az egyes fejezetcímeknél feltüntettem, 2005 nyara és 2006 ősze között születtek. Nem olyan típusú szövegekről van szó, melyeket egy szuszra meg lehet írni, tehát egyéb munkáim között szakítottam rájuk időt, és szép apránként írogattam meg őket. Úgy, hogy minden alkalommal, amikor írtam, fölvettem magamnak a kérdést, mi is jár most éppen a fejemben. Ezért aztán bár a könyv nem lett túl hosszú, elég sok időbe telt megírni, és miután elkészültem vele, figyelmesen, aprólékosan kellett igazítgatnom.

Néhány útleírást és esszékötetet már megjelentettem, de olyan még nem fordult elő, hogy mint valami vonalzó mentén, őszintén beszéltem volna magamról, így tehát a legnagyobb gonddal kellett megalkotnom a szöveget. Nem akartam túl sokat elárulni, ha azonban nem mondok el őszintén mindent, ami szükséges, akkor hiába álltam neki megírni ezt a könyvet. Ezek az apró egyensúlyok nem bukkannak elő, ha nem hagyunk egy kis időt a szövegnek, és nem olvassuk el a kéziratot újra meg újra.

Jelen írásomat egyfajta *memoár*nak tartom. Nem olyan fajsúlyos, hogy személyes történelemnek mondhatnánk, de az *esszé* elnevezés alá is nehéz lenne besorolni. Ismételni fogom, amit az Előszóban is írtam, de a futás mint közvetítő téma alapján, a magam módján végig akartam gondolni, hogy az elmúlt jó negyedszázadban milyen életet éltem regényíróként, valamint hétköznapi emberként. Arra vonatkozóan, hogy egy regényírónak mennyire kell csakis a regényeinél maradnia, és mennyire kell a nyilvánosság előtt hallatnia a hangját, mindenki más mércével rendelkezik, és nem is lehetséges egységes mércét alkalmazni. A magam részéről azt reméltem, hogy e könyv megírása által fel tudom ismerni a saját mércémet. Hogy ez sikerült-e, még számomra sem teljesen világos. Ám amikor befejeztem az írást, mintha halványan úgy éreztem volna, hogy sikerült szépen letennem valamit,

amit hosszú ideje cipeltem. Bizonyára pont a megfelelő helyen járhattam életem útján egy ilyen könyv megírásához.

Miután elkészültem a szöveggel, elindultam néhány versenyen. Úgy terveztem, hogy 2007 elején lefutok egy teljes maratont Japánban, de közvetlenül előtte (szokatlan módon) megfáztam, és nem tudtam elindulni. Ha lefutom, az lett volna a huszonhatodik teljesített versenyem, de a 2006 ősze és 2007 tavasza közötti szezonban végül egyetlen maratonon sem vettem részt. Sajnálom ugyan, de majd behúzóok a következő szezonban.

Májusban azonban ott voltam a Honolulu Triatlonon. A versenyt, melyen olimpiai távok vannak, élvezettel, kellemesen, simán végig tudtam csinálni. Az időm is javult egy kicsit a megelőző versenyemhez képest. Továbbá, mivel egy évet Honoluluban töltöttem, úgy gondoltam, ez jó alkalom, beiratkoztam egy helyi triatlonsuliba, és három hónapon keresztül hetente háromszor triatlonedzésbe vettem magam a honolului résztvevőkkel együtt. Ez a program nagyon hasznosnak bizonyult a gyakorlatban, a csoportban pedig néhány barátira (triatlontársra) is találtam.

A hideg hónapokban maratont futni, a nyári időszakban pedig megszokott ritmusommá kezd lenni triatlonokra nevezni. Mivel így nincs holt szezon, mindig nagyon elfoglalt vagyok, de egyáltalán nem áll szándékomban panaszkodni, hiszen ez azt jelenti, hogy több élvezet van az életemben.

Elárulom, az sem hagy hidegen, hogy igazi nagy, Ironman-méretű triatlonon próbáljam ki magam, de a mindennapos edzések olyan sok időt vinnének el (ez egészen biztos), hogy az negatív hatással lenne a fő foglalkozásomra. Ugyanezért nem mentem el az ultramaraton irányába se. Elsősorban azért sportolok rendszeresen, hogy meglegyen és növekedjen a regényíráshoz szükséges fizikai állóképességem, ha tehát a versenyek és az edzések miatt kevesebb időm jutna az írásra, akkor bajban lennék, mivel ez azt jelentené, hogy megfordultak a prioritások. Jelen pillanatban viszonylag kellemes egyensúlyt tudok fenntartani.

Az a legfontosabb, hogy az elmúlt negyedszázadban napi rendszerességgel futottam, és ezalatt nagyon sok emléket gyűjtöttem össze.

Most is élénken emlékszem például arra, hogy 1984-ben John Irvinggel, az íróval futottam a Central Parkban. Akkoriban éppen *Setting Free the Bears* című regényét fordítottam, és interjút kértem tőle, mikor New Yorkban jártam. Azt válaszolta, hogy sok a dolga, nem tud erre külön időt szakítani, de reggel kocogni szokott a Central Parkban, ha elmegyek vele futni, közben tudunk beszélni. Így történt, hogy a kora reggeli Central Parkban, futás közben beszélgettünk. Felvételt készíteni vagy jegyzetelni persze nem tudtam, de él bennem annak szép emléke, ahogy a friss levegőn, egymás mellett futunk.

A '80-as években, mikor minden reggel futottam Tokióban, gyakran elhaladtunk egymás mellett egy szép fiatal nővel. Ez éveken át tartott, úgyhogy egy idő után természetesen már megismertük egymást, és valahányszor találkoztunk, széles mosollyal üdvözlöttük a másikat, de végül soha nem beszéltünk (mert szégyenlős vagyok), és persze a lány nevét sem tudom. Mégis, apró örömeim egyike volt akkoriban ez a minden reggel ismétlődő találkozás. Ha nincsenek ilyen kis élvezeteink, nem nagyon vagyunk képesek minden reggel elindulni futni.

Az is egyik emlékezetes élményem, hogy Colorado államban, Boulder hegyes részein együtt futhattam a barcelonai olimpián ezüstérmes Arimori Júkóval. Persze csak kocogtunk, de minthogy Japánból érkeztem a majdnem háromezer méteres magasságba, és rögtön futottam is, a tudóm sikítozásba fogott, kába voltam és szomjas, egyáltalán nem bírtam tartani a tempót. Arimori Júko azonban részvétlen pillantást vetett rám, és csak annyit kérdezett, hogy: „Valami baj van, Murakami úr?” A profik világa kemény (bár Arimori Júko valójában kedves ember). A harmadik napra aztán fokozatosan megszoktam a ritka levegőt, és élvezni kezdtem a futást a csípős levegőjű Szikláshegységben.

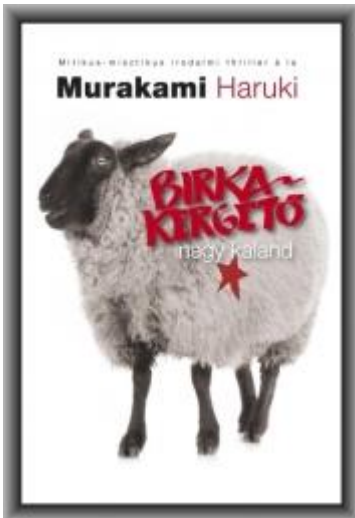
Nagy örömet jelent számomra, hogy a futásnak köszönhetően sok emberrel megismerkedtem. Sokaktól kaptam segítséget és bátorítást. Valójában rengeteg mindenkinek kellene itt köszönetét mondanom, amint az az Oscar-díj átadóján szokás, de mindannyiuk nevét felsorolni képtelenség, és azt hiszem, legtöbb olvasómat ez nem is érinti, tehát csak az alábbiak említésére szorítkozom.

Könyvem címét az általam tisztelt és szeretett Raymond Carver *What We Talk About When We Talk About Love* (Miről beszélünk,

amikor szerelemről beszélünk?) című novelláskötetének címéről mintáztam. Hálás vagyok özvegyének, Tess Gallaghernek, amiért engedélyt adott erre. Szeretném továbbá hálás köszönetemet kifejezni türelmes szerkesztőmnnek, Oka Midorinak, aki több mint tíz évig várta, hogy elkészüljön a kézirat. Végül pedig, hadd ajánljam ezt a könyvet minden futónak, akikkel eddig a világ legkülönfélébb útjain találkoztam, azoknak, akiket lehagytam a versenyeken, és azoknak, akik engem lehagytak. Nélkületek nem tudtán; volna ilyen sokáig kitartani a futás mellett.

2007 augusztusában

Murakami Haruki



Murakami Haruki

Birkakergető
nagy kaland

Ez a különleges, misztikus-mitologikus irodalmi thriller keltette fel a világ figyelmét Murakami Haruki könyvei iránt, és alapozta meg írói tekintélyét a nemzetközi könyvszakmában.

Története murakamisan egyszerűen kezdődik: egy alig harmincéves reklámszövegíró férfi képeslapot kap eltűnt barátjától, és azt felhasználja az egyik biztosítótársaság hirdetéséhez.

Csupán akkor szerez tudomást arról, hogy a hegyi legelőt ábrázoló képen látható a nyájban egy mutáns birka csillaggal a hátán, amikor felkeresi egy furcsa, fekete ruhás férfi, és ultimátum elé állítja: vagy megtalálja az állatot, vagy meghal. A fiatalember unalmas élete egy csapásra megváltozik. Fölkerekedik barátja és a nem mindennapi birka felkutatására, és ezzel kezdetét veszi a birkakergető nagy kaland, amelynek során hősünk megismerkedik a juhtudományok professzorával, elvetődik Japán északi hegyvidékének legelhagyatottabb zugába, ahol nemcsak a mitikus birkával néz farkasszemet, hanem a hagyományok szorításában önmaga démonaival is.

Murakami, ahogy szokta, újfent meglepi, lehenyerli és elképeszti olvasóit.

Fogyasztói ár: 3990 Ft

Megrendelhető: Geopen Könyvkiadó

1036 Budapest, Lajos u. 48-66. B2

Telefon: 9999 521, 9999 522 • fax: 9999 509

E-mail: posta@geopen.hu • www.geopen.hu

Geopen a Facebookon



Murakami Haruki

Kafka a tengerparton

Murakami ezzel a regényével is elbűvöl, meghökkent, szórakoztat és elgondolkodtat. A Kafka a tengerparton hullámzó, nyugtalan textúrája két rendkívül színes és gubancos szálból szövődik össze. Az egyik páratlan vonulat (szó szerint értendő, mert a regény páratlan fejezetein húzódik végig) Tamura Kafka története, azé a tizenöt éves fiúé, aki az oidipuszi végzet elől

megszökve anyja és nővére keresésére indul. A páros fejezetek hőse egy különös, félszeg, együgyű öregember, Nakata, aki sosem heverte ki második világháborús sérülését, és számára felfoghatatlanul sodródik a felnőtté válás magányával és bizonytalanságával küszködő Kafka felé. Ő a leghétköznapibb dolgok összefüggéseit sem érti, mégis sok olyan tulajdonsága van, amelyek rendkívülivé teszik. A két szál rafináltan és talányosan kapcsolja össze a tragédiában és komédiában, álmokban és csalóka tényekben, természetes és természetellenes szexben, fájdalomban és fergeteges humorban bővelkedő fejezeteket.

Kalandok és rejtélyek könyve ez, amelyben az olvasó kíváncsiságát ingerlően bonyolódnak egymásba a történet „férfi-női, férfi-férfi és női-férfi” alakjai, és nekünk magunknak kell felemelnünk róluk az író fantáziadús kitérőivel ékesített pompás takarót.

Fogyasztói ár: 3990 Ft

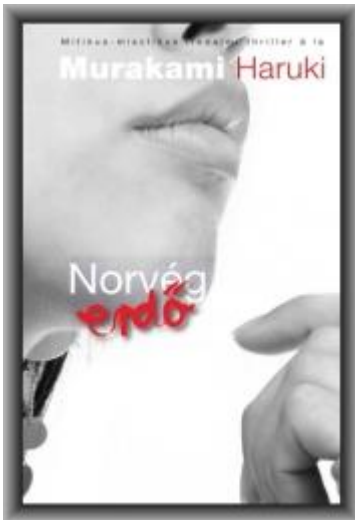
Megrendelhető: Geopen Könyvkiadó

1036 Budapest, Lajos u. 48-66. B2

Telefon: 9999 521, 9999 5 2 • fax: 9999 509

E-mail: posta@geopen.hu • www.geopen.hu

Geopen a Facebookon



Murakami Haruki

A norvég erdő

A Beatles Norvég erdő című legendás dala Toruban felidézi az első szerelem emlékét, azt az időszakot, amikor beleszeret elvesztett barátja szerelmébe, Naokóba. Egyszeriben visszacsöppen a húsz évvel korábbi Tokióban öltött diákéveibe, abba az életbe, amelyet viharos barátságok, szeszélyes fellángolások és szakítások, alkalmi szeretkezések érzelmi zűrzavarok, veszteségek és beteljesületlen

vágyakozások tettek emlékezetessé. Újraéli a találkozást a szókimondó, öntörvényű lánnyal, Midorival is, aki a felnőtté válás határán arra készítette, hogy válasszon múlt és jövő között.

Könnyednek tűnő, rafinált történetében Murakami megidézi az 1960-as évek diáklázadásainak hangulatát, a szabad szerelem, a nagy ivászatok, az élvezetek kamaszos, provokatív hajszolásának popzenés világát. Ám a felszín alatt leheletfinom érzékenységgel ír életről, halálról, és a felnőtté válás mélypontjai és magaslatai közt hányóidó fiatalság sebezhetőségéről.

Fogyasztói ár: 3290 Ft

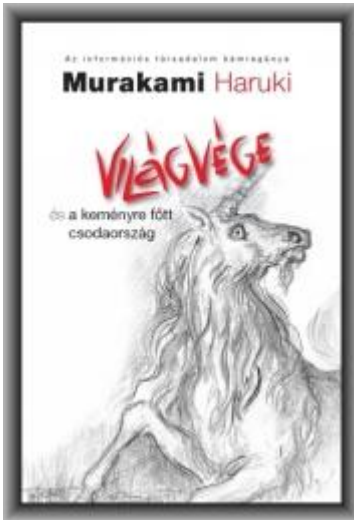
Megrendelhető: Geopen Könyvkiadó

1036 Budapest, Lajos u. 48-66. B2

Telefon: 9999 521, 9999 í 22 • fax: 9999 509

E-mail: posta@geopen.hu • www.geopen.hu

Geopen a Facebookon



Murakami Haruki

Világvége és a keményre főtt csodaország

A talányos című regény cselekménye két szálon fut. Páratlan és páros fejezetei talán egymásról mit sem tudva és egymás elébe vágva fonódnak össze, hogy minden fordulat a meglepetés erejével hasson. A krimiszerű stílusban megírt, szenttelen, ironikus hangvételű keményre főtt csodaország indul előnnyel. Matematikus-numerátor főhősének nincs neve, noha az író az ő ürügyén mondja a magáét, miközben a csodaország mélységeibe és bonyolult, megtévesztő kalandokba sodorja őt. A Világvége a lélek elszivárgásának lírai története, amely az önmagukba visszatérő belső erővonalak mentén kering jövő, lélek, emlékek és akarat nélküli emberek társaságában. Csodaország hősét sorsa kíméletlenül tereli a párhuzamos világ felé, és kalandjai végén be is lép az ismeretlen be. De hogy mi vár rá, az sejtelem marad.

A filozófiai, történelmi, biológiai, régészeti esszébetétekkel váltakozó kalandtörténet Murakamira jellemző módon bővelkedik irodalmi illusztrációkban, zenei utalásokban, rejtelmes világában békésen megfér egymás mellett Bob és Dosztojevszkij.

Fogyasztói ár: 3990 Ft

Megrendelhető: Geopen Könyvkiadó

1036 Budapest, Lajos u. 48-66. B2

Telefon: 9999 521, 9999 522 • fax: 9999 509

E-mail: posta@geopen.hu • www.geopen.hu

Geopen a Facebookon