

Gunnar Aarma



Elutarkused

I raamat



SISUKORD

Sissejuhatus	7
Eellugu	9
Otsin vastuseid	9
Erinevad arusaamad	13
Saada õnnelikuks	15
Inimese kõikvõimsus	17
Elulugu läbi mälestuste	21
Kodu, lapsepõlv ja õpingud	21
Euroopas	31
Tagasi Tallinnas	41
Venemaale	47
Venemaal	52
Uus arreteerimine	75
Taas kodumaal	81
Mõtlemine	85
Mõtlemise salapära	91
Kvaliteetne mõtlemine	102
Müstiline vaikimine	112
Ratsionaalne ja intuiitivne mõtlemine	116
Inimene mõtleb end haigeks	118
Hingamine	121
Hingamine on elu	121
Lühike hingamise teooria	122
Hingamise esoteeriline teooria	126
Närvisüsteem	129
Hingamine nina kaudu	131

Neli hingamismeetodit	133
Kuidas saavutada täielikku hingamist?	137
Täieliku hingamise eelised	139
Üksikuid kilde joogaõpetusest	142
Seitse arendavat harjutust	144
Seitse vähemat harjutust	148
Rütmiline hingamine	150
Psüühilisest hingamisest	153
Veel mõningaid jooga psüühilise hingamise fenomene	158
Spirituaalne hingamine	164
Hingamise kontrollimine	168
Patandžali	170
Veel kord hingamisest	194
Dr Buteiko teooria põhitõed	202
Kokkuvõtvalt	219
Toitumine	221
Mida ja kuidas süüa	221
Lihatoit ja taimetoit	222
Lihatoidud ja haigused	230
Parim toit	232
Üleminekuperiood	242
Taimetoit ja vaimne areng	247
Paastumine	263
Järelsõna	268

SISSEJUHATUS



Meil oli plaanis 2016. aastal, mil me perekondlikus ringis Gunnar Aarma 100. sünniaastapäeva tähistame, välja anda tema valitud arvamused, mõtted ja seisukohad. Need on siiani olnud talletatud 14 raamatusse, 148 artiklisse temalt ja temast ning 19 intervjuusse. Enamik neist raamatutest on läbi müüdnud, artiklid laiali paljudes ajalehtedes ja ajakirjades ning intervjuudki pole laiale lugejaskonnale kergesti kättesaadavad.

Tänavu tuli samasugune pakkumine kirjastuselt Pegasus, mille üle olen väga tänulik, ja nii realiseerub see plaan kiiremini.

Gunnar Aarma kireva eluga saab tutvuda tema eluloos, mis on avaldatud käesolevas raamatus. Elulookirjeldus valmis isa eluajal, ta on seda ise korrigeerinud ja lõpuks kirjapanduga rahule jäänud. Taolise ülestähenduse vajadus tekkis pärast Belgia vabamüürlaste palvet tulla neile oma elust rääkima. Aega selleks anti 15 minutit. Isa vastas, et nende minutitega võib ta üles lugeda vaid väikese osa oma elust, ja andis vendadele valida, millist lõiku nad kuulda tahavad. Sellega eelläbirääkimised piirdusid. Kohtumine Brüsselis kestis siiski kaks ja pool tundi ning suurem osa ajast kulus küsimustele vastamiseks.

Eesti rahva hulgas ei ole Gunnar Aarma tuntud siiski mitte oma kireva eluloo tõttu, kuigi mõnedele faktidele tema elust on tähelepanu pööranud peaaegu kõik intervjuueerijad. Aarmat teatakse eelkõige kui idamaa tarkuste vahendajat.

Suurem osa tema teadmistest on olnud suunatud inimestele, kes ei ole õnnelikud. Kõik tema antud soovitused ei ole siiski ta enda poolt välja mõeldud – ta on olnud pigem idamaa tarkuste vahendaja.

Guru teatas Gunnar Aarmale 1938. aastal pärast vastavaid katseid, et tema selle elu põhiülesanne on küsimustele vastamine. Idamaa tarkuste kohaselt ei ole inimesel õnnelikuks saamiseks

vaja muud kui õigesti mõelda, õigesti hingata, õigesti toituda ja lisaks piisavalt liikuda.

Esimeses raamatus on lahti kirjutatud nendest nimetatud õnne neljast komponendist esimesed kolm.

Gunnar Aarma on lävinud väga paljude inimestega. Mitmetega neist on ta kokku saanud arvukatel loengutel ja kohtumistel. Paljud on käinud tema juures kodus. Pidades kogu aeg silmas oma guru antud selle elu peaülesannet, hoidus Aarma misjonitööst, pidades seda üheks kõige halvemaks tegevuseks üldse.

Kodustel kohtumistel on olnud juhuseid, kus küllatunud ei ole osanud midagi küsida ja, oodates peremehe juttu, viinud olukorra selleni, et viimane on neid tulemise eest viisakalt tänanud ja selliselt kokkusaamise lõpetanud.

Oli aeg, mil Aarma tegeles aktiivselt hädade diagnoosimise või ka raviga kasutades selleks akupressuuri võtteid. Sellest loobus ta siiski peagi, sest üks tema põhikreedo oli, et areng toimub ainult kannatades. Ta ei tahtnud põhimõtteliselt inimese kannatusi ära võtta, sest siis areng seiskub, kuid andis külalisele alati soovitusi ja suuniseid hädadest vabanemiseks. Piltlikult öeldes loobus ta kalade jagamisest, asendades selle õnge ulatamisega.

Loodan, et siin raamatus esitatud Gunnar Aarma arvamused, seisukohad ja mõtisklused aitavad paljusid lugejaid. Olen väga tänulik koostaja Anneli Sihvartile heasoovlikkuse ja professionaalsuse eest käsikirja töötlemisel.

August Aarma

EELLUGU



Otsin vastuseid

Loodan leida vastuseid oma küsimustele. Tahan teada, kas Jumal on olemas või Jumalat pole. Tahan välja uurida, miks kuri on olemas. Tahan teada, kas mu hing on surematu või on surmaga kõik lõppenud.

Inimesed on neid küsimusi esitanud tuhandeid aastaid. Järelikult on need olnud pidevalt päevakorras. Ja muuseas, pole õige, et neile pole vastuseid leitud. Rohkem on vastuseid kui küsimusi ja paljud on leidnud vastused, mis on neid täielikult rahuldanud. Näiteks Ruysbroek¹.

Kui saaks vaid näidata, kui täisvereline ja kogemusterikas on vaimne elu. See on piiritu elu. Õnnelik elu. Inimene tunneb seejuures ülimat rahu ja kõikide soovide täitumist ega vaheta seda kogu maailma au ja hiilguse vastu.

Joogid ei demonstreeri kunagi oma üleloomulikku jõudu, nende arvates takistab see vaimset arengut. Ei saa lähemalt tundma õppida inimest, kes enamiku ajast veedab lõpmatuses. Ükski vein pole nii joovastav, ükski armastus nii vapustav, ükski pahe nii kaaskiskuv kui eneseusaldus.

Kas saab olla midagi hämmastavamamat kui hinduismi filosoofia? Universumil pole algust ega lõppu, see kasvab seni, kuni saavutab tasakaalu, edasi järgneb kahanemine kuni lahustumiseni, millele järgneb jälle kasvamine ja nii igavesti. Hindud ütlevad, et säärane on Absoluudi olemus.

Meie püüdluste lõppsihiks on vabanemine uuestisünnist.

Vedanta õpetuse järgi on meie mina, mida nimetatakse ka atmaniks ja mida ratsionaalselt mõtlev inimene nimetab hingeaks, eristatav kehast ja meeltest, mõistusest ja intelligentsist. Ta pole osa

¹ Jan van Ruysbroek (1293 või 1294 kuni 1381) oli flaami müstik.

Absoluudist, sest Absoluudil, mis on lõpmatu, ei saa osi olla, ta on Absoluut. Teda ei ole kunagi loodud, ta on olnud igavesti ja kui ta lõpuks on heitnud eneselt teadmatuse seitse katet, pöördub ta tagasi lõpmatusse, kust on tulnud. See on kui tilk vett, mis on tõusnud merest, langeb jälle vihmaga alla maa peale: põllule, kraavi, ojasse, jõkke ja sealt taas merre, läbides seejuures lagendikke ja kitsaid mäekurusid, loogeldes siia ja sinna üle kaljurahnude ja langenud puutüvede, kuni lõpuks jõuab taas oma päriskoju.

See veetilk on muidugi kaotanud oma individuaalsuse. Viimane on ainult inimese egoismi väljend. Kuni hing pole endalt heitnud selle viimsetki jälge, ei saa ta ühineda Absoluudiga. Absoluut on Reaalsus. Pole võimalik määratleda, mis see on. On võimalik öelda, mida see pole. Reaalsus on väljendamatu. Hindud nimetavad seda Brahmaniks. Teda pole kusagil ja ta on kõikjal. Kõik on temaga seotud ja kõik oleneb temast. See pole isik, asi ega põhjus. Tal pole omadusi. Ta on üle jäävast ja muutuvast, tervest ja osast, lõppevast ja lõpmatusest. Ta on igavene, sest tema täiuslikkus ja terviklikkus ei sõltu ajast. Ta on tõde ja vabadus.

Kuidas saab puhtakujuline intellektuaalne tõdemus olla lohutuseks kannatavale inimkonnale? Inimesed on alati vajanud isiklikku Jumalat, kellelt saada hädas lohutust ja julgestust. Võib-olla et kunagi hiljem saavad inimesed aru, et nad peavad otsima heaolu ja julgestust omaenda hinges. Isiklikult arvan, et vajadus kellegi poole palvetada pole muud kui jäänuktava kurjade jumaluste ajast, keda tuli lepitada. Usun, et Jumal on minus ega ole kusagil mujal. Kui see on nii, siis kelle poole pean ma palvetama, kas iseenda?

Inimesed on erineval vaimsel arengutasemel ja nii on India rahvaste fantaasia loonud Absoluudi ilmingu, mida tuntakse kui Brahmat, Višnut, Šivat ja veel tervet rida nimetusi. Absoluut on Išvaras, maailma loojas ja valitsejas, see on ka tagasihoidlikus fetišis, mille ette talupoeg oma põllul kesk päikeselõõska asetab ohvrilille. Lugematu hulk jumalusi Indias on ainult hädavajalikud vahendajad, mis juhivad meid tõdemuseni, et mina on üks Ülima Minaga.

Mis siis ikkagi on juhtinud inimesed seesuguse range uskumuse juurde? Küllap on sellelegi võimalik vastata. Tundub, et religiooni loojates, kes nõudsid lunastuse hinnaks uskumist endasse, on alati olnud midagi pateetilist. Näib, nagu oleksid nad vajanud inimeste usku, et ise endasse uskuda. Nad meenutavad meile neid vanu

paganlikke jumalusi, kes muutusid kõhnaks ja nõrgaks, kui neid ei turgutatud usklake põletusohvritega. Avaita ei nõua mingit pimesi uskumist. Ta nõuab sinult ainult kirglikku püüdlust Reaalsust tunnetada. Ta väidab, et on võimalik kogeda Jumalat niisama kindlalt kui rõõmu või muret. Maailmas on olemas sadu inimesi, kes on kindlad, et nad on sääraselt toiminud. Suurepärase rahuldustunde annab teadmine, et Reaalsust on võimalik teadmiste abil saavutada. Tuletame ainult meelde džnjani-joogat.

Lunastust on võimalik saavutada ka armastuse ja töö kaudu, selleks võime kasutada bhakti- ja karma-joogat.

Läänepoolkera inimesele on muidugi kõige sobivam teadmiste rakendamise tee, sest selleks me vajame meile, inimestele, nii hinnaalist võimet nagu seda on mõtlemine. Et käia seda teed, tuleb püüda võõrutada ennast isekuse, kirgede ja meelte orjusest ning selgitada endale, et me vabaneme oma koormast, kui oleme rahulikud, tagasihoidlikud ja võidame kiusatused. Nüüd jääb veel üle hästi keskenduda ja jõuliselt vaimse vabaduse poole pürgida.

Järk-järgult saame teada, et oleme suuremad ja tugevamad, kui oskasime aimata, ja et teadmised avavad meile tee vabadusele. Seejuures pole tarvis tagasi tõmbuda elust, tuleb ainult loobuda oma isekast minast. Tuleb töötada ilma omakasupüüdlike eesmärkideta, et puhastada oma teadvust. Kohustused on selleks, et unustada oma individuaalne mina ja tunda ennast osakesena kõiksusest.

Olles purustanud teadmatuse köidikud, oleme ühinenud Absoluudiga. Kõikvõimas tunne annab meile sellest märku. Kõikide aegade müstikud kogu maailmas on seda kogunud. Brahmanid Indias, sufid Araabias, katoliiklased Hispaanias, protestandid Uus-Inglismaal. Nii palju kui seda seisundit on üldse võimalik sõnades edasi anda, on nad kõik rääkinud ühte ja sedasama. On võimatu seda fakti eitada. Meil on aga raskusi selle kirjeldamisega, selle sisu avamisega. Kas asjaosaline sulab hetkeks ühte Kõikvõimsusega või on see signaal tema alateadvusest, mis otsis ja sai ühenduse Absoluudiga, kes teab või kes oskab seda sõnul seletada. Nii palju aga on teada kõigilt, kes seda on tajunud, et üle elatud lühem või pikem ekstaasitunnetus annab meile alatiseks rahu-, rõõmu- ja kindlustunde. Tunde, et maailm on ilus ja hea.

Arvatakse, et idee Absoluudist sunnib inimesi uskuma, et maailm ja kogu elu selles on ainult illusioon – *Maya kude*. Hindud ei suhtu maailma kui illusiooni. Nad väidavad, et maailma reaalsus erineb Absoluudi reaalsusest. *Maya* on ainult hardalt mõtlejate poolt loodud spekulatsioon, seletamaks, kuidas lõpmatus sai luua lõpliku. Samkara, üks targemaid hindusid, jõudis arusaamisele, et tegemist on lahendamata müsteeriumiga. Nimelt on raskusi selgitamisega, miks Brahman on Olelus, Õndsus ja Intelligents, muutumatu, igavene, kellel ei puudu midagi ja kes ei vaja midagi. Kes ei muutu ega tunne vaenu ja kes on veatu. Miks pidi ta looma maailma?

Enamasti vastatakse sellele, et Absoluut lõi maailma oma lõbuks ilma igasuguse põhjusega. Kui aga mõtleme uputustele ja näljahädadele, maavärinatele ja orkaanidele ning kõikidele maailma lihalikele hädadele, siis ei tahaks nagu nõustuda, et nii palju kannatusi on loodud mängides. Targal on liiga palju headust südames, et seda uskuda, ta vaatab maailma kui Absoluudi väljendit, kui ülevoolavat täiuslikkust. Ta õpetab, et Jumal ei saa teisiti, kui peab looma, ja et maailm on tema loomingu ilming. Inimesed küsivad jälle, et kui maailm on täiusliku olendi looming, siis miks tahab inimene uuestisünni ahelatest pääseda.

Tark vastab seepeale, et maapealsed lõbud ja naudingud on mööduvad ja ainult lõpmatuses saavutame kestva õnne. Kuid lõpmata kestvus ei tee head paremaks. Maailmas pole midagi keevat ja oleks rumalus seda nõuda, kuid veel suurem rumalus oleks elu mitte nautida, nii kaua kui see meil võimalik on.

Kui muutus on olulise aluseks, siis on see muutunud meie elufilosoofia lähte-eelduseks. Me ei saa samasse jõkke kaks korda astuda, sest jõgi voolab edasi, kuid teine jõgi, millesse me astume, jahutab ja värskendab meid samuti.

Looja mängus on rõõmu ja muret, voorust ja pahet, teadmist ja teadmatust, head ja halba. Mäng ei saa jätkuda, kui pahed ja kannatused loomisest hoopis eemaldada. Kui Absoluut lõi maailma, siis aitas kuri headust tasakaalustada.

Erinevad arusaamad

Vaatleme nüüd mõningaid arusaamu ja toiminguid ning saadud tulemusi läänemaailma skeptitsismi ja vana idamaade filosoofia piirimaadel.

Kahekümnenda sajandi kaks suurt avastust – kvantteooria ja relatiivsusteooria – sunnivad meid maailma nägema ligikaudu samamoodi, nagu näevad seda hindud, budistid ja taoistid. See sarnasus on veel silmatorkavam, kui püüame neid mõlemaid teooriaid kasutada üliväikeste osakeste maailmas. Nende aatomisestest partiklite omadused ja vastastikune mõju näitavad, millest koosneb kogu materia. Sellel alal on moodsa füüsika ja idamaa müstika sarnasus kõige silmatorkavam ja me kohtame väiteid, mille puhul on peaaegu võimatu öelda, kas need kuuluvad füüsikutele või müstikutele.

Idamaa müstika all on seejuures mõeldud hinduismi, budismi ja taoismi religioonifilosoofiaid. Kuigi need sisaldavad hulga omavahel läbi põimunud spirituaalseid distsipliine ja filosoofilisi süsteeme, on nende maailmavaade põhiliselt ühesugune. See tõdemus ei kehti ainult idamaade kohta, seda võib leida mõningal määral kõikides müstikale orienteeritud filosoofiates. Seega võime öelda, et tänapäeva füüsika hakkab kujundama maailmavaadet, mis on väga sarnane kõigi aegade ja koolkondade müstikute õpetustega. Müstilisi õpetusi leidub kõikides religioonides, kaasa arvatud paljud läänepoolkera filosoofilised koolkonnad. Sarnasust tänapäeva füüsikaga pole mitte ainult hindu vedades, I Chingis või budistlikes suutrates, vaid ka Herakleitose fragmentides, Ibn al-Arabi sufismis ja Yaqui nõia Don Juani õpetustes.

Vahe ida ja lääne müstika vahel seisneb selles, et müstikal on Läänes olnud kõrvaline osa täita, idamaade filosoofilises ja religiooses mõtlemises aga on müstika olnud alati esikohal.

Mul on tulnud aastaid uurida idamaa tarkusi, sealhulgas ka budismi. Peamiselt budismi filosoofiat. On tulnud praktiseerida jooga-ideid. Viia jooga-filosoofiat praktilisse ellu. Ma tuletaksin meelde mõningaid põhitõdesid.

Budism pole põhimõtteliselt muud kui jooga praktiline variant. Budism on üks praktikasse rakendatud jooga-süsteeme.

Idamaa targad on alati kinnitanud, et inimene ja eriti tema keha on makrokosmost peegeldav mikrokosmos. Meditsiinilises praktikas on väga palju probleeme, millega me iga päev kokku puutume, millega just meedikud iga päev kokku puutuvad, millele pole praktilist lahendust tänini leitud. Ma tuletan meelde mõningaid vaimseid aspekte, millele minu arvates iga meedik peaks mõtlema. Meie elumudel tuleks meditatsioonipraktika abil lammutada. Mõtted tuleb välja lülitada. Kui ollakse väsinud, siis neid kõrvalt vaadata. Meeles pidada, et idamaa jumal pole valitseja, kes juhib maailma kusagilt ülevalt, vaid printsiip, mis peitub igas olendis ja esemes ning kontrollib kõike seestpoolt. Igal meedikul oleks kasulik sellest lähtudes pärast rasket päevatööd lõõgastuda ja nendele põhimõtetele tuginedes mediteerida. Ma tuletaksin veel meelde kogemust oma praktikast: müstika otsib pääsemist väljaspool inimest, maagia aga inimeses. Kui defineerida mediteerimist välise või sisemise käitumise järgi, siis mõistame, et seda ei saa võrdsustada mõtlemise või mittemõtlemisega, paigalistumise või tantsimisega, meelte väljalülitamise või nende kasutamisega.

Meditatsioon püüab esile kutsuda mingi tunnetuse, olemise modaalsuse, mida võib väljendada või arendada ükskõik millises olukorras. See tunnetus muudab kõike, millega ta kokku puutub. Kui keskkonnaks on liikumine, siis muutub see tantsuks, kui paigalolu, siis elavaks skulptuuriks, kui mõtlemine, siis on tulemuks intuitsiooni kõrgemad vormid, kui meeled, siis sulavad need olemise saladustega üheks tervikuks, kui tunded, siis on tulemuks armastus. Laul muutub hümniks, rääkimine palveks või poeesiaks, igapäevased toimingud oleluse rituaalideks. Müstika on eelkõige kogemus, mida ei saa õppida raamatutest.

Nende filosoofiliste probleemidega tegeldes olen ma jõudnud arusaamisele, et sellel, mida me teistele tõestama peame, on vähe väärtust. Ükskõik, kellele seda tõestada tuleks. Väärtuslik on see, mida me endale tõestada saame.

Inimene pole kunagi selle isand, millest ta veel loobunud ei ole. Igaüks kannab eneses seda jumalat, kelle ta on ära teeninud. Meile nii vajalikku psühhosomaatilist energiat saame loobumise abil. Harilikult on intellekt meelte kontrolli all. Peamiselt toimub see nägemise kaudu. Et vabastada intellekt nägemisest, koondage vaade liikumatult ja silmi pilgutamata viie ja poole jala (1 jalg =

28-35 cm) kaugusele esemele, jättes enda ja objekti vahele paaris-härgade ikke pikkuse.

Kas see inimene, kes on saanud heita pilgu taevasse, tahab veel viibida oma mõtetega maa peal? Tarkus nagu ilugi armastab üksildast nautijat. Ainult rumalad tormavad sinna, kuhu isegi inglid kardavad sisse astuda.

Millegipärast arvab meie tänapäevane läänepoolkera inimene, et endaga ei tohi kunagi rahul olla. On üks selline ilus mulgi vana-sõna, et endaga rahulolev inimene sarnaneb täissöönud seaga, kellel on mollis veel toitu. Ma olen kategooriliselt selle vastu ja olen oma elu jooksul jõudnud arusaamisele, et niimoodi võib rapsida ainult läänepoolkera tsiviliseeritud inimene, kes ei tea, kuhu ta selle rabelemisega püüdleb. Varem või hiljem lahkume siit maailmast ja kas me oleme natuke rohkem või vähem maist vara endale kokku kraapinud, ei muuda midagi. Me läheme siit ära igal juhul ühtemoodi.

Palju tähtsam on see, et me saavutaksime tasakaalu ja säilitaksime selle. Et näiteks mõni ilus naine meid rivist välja ei lööks või daame ei peibutaks kas silmailu või madalatel instinktidel põhinev hingevärin. Inimene peab teadma, mida ta tahab, peab teadma, kuhu poole püüdleb. Vanad idamaa targad on juba ammu need tõdemused paika pannud.

Meil jääb ainult leida endale kõige sobivam vorm ja see elumalliks teha. Kui oleme hingerahu saavutanud, peab meil olema meditatsiooniobjekt, millele keskenduda, kui peaksime hingerahu kaotama, et seda siis uuesti tagasi saada. Hiljem, kui meil on suuremad kogemused, me seda rahu enam ei kaota.

Saada õnnelikuks

Mu guru veenis mind, et inimene on kõikvõimas ja esijoones tuleb seda kõikvõimsust kasutada, et õnnelikuks saada. Mina ise olen õnnelik inimene, sest mul on kõik, mida on vaja korralikuks eluks ja tasakaalu säilitamiseks. Joogi võrdleb tasakaalu õnnega. Sellepärast kinnitasin endale, et minust endast oleneb, kas olen õnnelik (ja nii see on, kui oled terve, rahul endaga, perega ja oma eluga). Kui tõesti oled seda, oled kõikvõimas. Jumal ei sekku meie igapäe-

vasesse ellu. Ta vaatab sealt, kus ta nüüd olla võiks, meie peale ja naeratab.

Ta on andnud meile täieliku vabaduse olla õnnelik. Ta on andnud meile ka intellekti ja tahte, et seda vabadust kasutada.

Selleks, et olla õnnelik, peab inimene õigesti mõtlema, õigesti hingama, õigesti toituma ja küllaldaselt liikuma. Kui nüüd hinnata nende tegurite tähtsust proportsioonis, on tulemus ligikaudselt selline: õige mõtlemine – 70%, õige hingamine – 10%, õige toitumine – 10% ja küllaldane liikumine – 10%.

Nagu näha, moodustab mõtlemine meie heaolust 2/3 kuni 3/4. Ülejäänud 1/4 kuni 1/3 kuulub toitumisele, hingamisele ja liikumisele. Peamine on mõtlemine ja võib julgesti öelda, kui inimene seab oma mõtlemise korda või tänapäevaselt öeldes suudab muuta ennast stressivabaks, siis ta tõenäoliselt saab oma hädadest lahti. Füüsilistest hädadest, aga ka psüühilistest, mis teda on siiani vaevanud. Stress on see, mis meid suures osas takistab oma heaolu tundmast.

Elu on väga ilus.

Ma võiksin soovitada seesugust katset. Hommikul, kui ärkate ja teete esimese teadliku hingetõmbe, jälgige oma esimest teadlikku mõtet. Kas te mõtlete, et täna on jälle üks suurepärase, tore päev, mis pakub väga palju lisakohustusi? Mille jooksul juhtub palju huvitavat, saab palju häid mõtteid mõelda, paljudele abiks olla, aga peamiselt olete sellega abiks iseendale? Ärgem unustagem, et meie enda kaudu saabub maailma heaolu. Kui me loodame teistele, sellele, et meil on hea valitsus, hea president, hea parlament, hea sõjavägi ja tema ülemjuhataja, aga ise jääme kõrvaltvaataja ossa, ei võta oma mõtetes osa selle ülesehitamisest, mille ülesehitamises kogu rahvas peaks osalema, siis areneb muidugi kõik oma rada edasi, kuid meie oleme jätnud oma panuse andmata.

Kui analüüsime kõike seda, mis meieni jõuab massimeedia kaudu, mida meile teatavad iga päev raadio, televisioon, ajalehed, üksikisikud, siis vormistagem oma vaated positiivsest seisukohast lähtudes, püüdes aru saada, miks üks või teine isik toimus sääraselt, nagu ta toimus, mitte hakates kohe esimese raginaga teda maha tegema, oma mõttes purustama. Terve rahvas peab aitama riiki valitseda. Ja seda me ei tee ainult nendel vähestel kordadel, kui me oma hääle anname – valimistel –, vaid peame seda tegema

iga päev oma rahva karmast osavõtjatena, sest me oleme osa sellest etnosest, sellest rahvast – kogu Kõiksusest. Me ei tohi seda lõhkuda, vaid peame kogu aeg üles ehitama. Seda saame kõigepealt teha positiivse mõtlemisega.

Positiivseks mõtlemiseks on küllalt palju ainet. Iga kord, kui ma lehe kätte võtan, leian, et midagi pole katki. Kõik peabki nii olema ja mina pean sellele kaasa aitama. Hea küll, ma ei ole riigikogu liige ega aktiivne ühiskonnategelane, aga ma võtan sellest osa oma mõttes. Need mõtted, kõikide inimeste mõtted peavad aitama meie riiki, maakonda, valda ja lõpptulemusena perekonda, inimesi, kellega me lävime.

Õigesti mõtlemine moodustab meie heaolust lõviosa. See on ka mõistetav, kuna iga tegu saab alguse mõttest. Mõte on meie elu juhtiv jõud. Õige mõtlemise juurde kuulub terve, elujaatav ja iseloomu tugevdav ellusuhtumine. Vaimne seisund moodustab kogu meie elu põhialuse. Mõte on suurim loov jõud. Seepärast on vaja, et meil oleks õige ellusuhtumine, et me hoiduksime sopakirjan-dusest, väheväärtuslikust literatuurist. Terve vaimne toit on meie psüühikale ja füüsisele niisama vajalik kui tervislik toit ja keha eest hoolitsemine. Samas võib ka väita, et kes õigesti mõtleb, see ka toitub ja hingab õigesti, sest need asjad on omavahel tihedalt seotud. Ka võib öelda, et õiget toitumist ja hingamist praktiseerides parandame kindlasti oma mõttebilanssi.

Inimese kõikvõimsus

Inimene on kõikvõimas. Küsimus on selles, kuivõrd oleme suutnud endale selgeks teha mehhanismi, mis maailma seesmiselt koos hoiab. See on kõige olulisem. Kui me tunnistame ennast viletsaks, nõrgaks, haigeks, kellestki või millestki sõltuvaks, siis me seda ka oleme.

Me oleme need, keda me usume ennast olevat, kuid uskumisest üksi on vähe.

Kui me tahame teada saada mehhanismi, siis saame just nii palju teada, kui palju oleme võimelised vastu võtma. Kui õpilane on valmis, siis õpetaja ootab teda. Selleks õpetajaks oli vanade idamaa tarkade järgi guru, inimene, kes õpetas korraga ainult üht õpi-

last. Mingit grupiviisilist õpetamist olla ei saa; kõik, kes seda teevad, rikuvad kosmilist seadust. Kahte sarnast inimest ei ole olemas. Järelikult me ei saa kahte õpilast korraga õpetada, sest see, mis on ühele sobiv, ei tarvitse olla teisele. Me saame anda grupiviisilist õpetust ainult algõpetuse laadis intellekti ulatuses. Meil on algkoolis, keskkoolis, gümnaasiumis küllalt suured klassid. Minu I klassis Westholmi gümnaasiumis oli 54 õpilast. Esimese aasta lõpetasime 52 õpilasega. Fantastiline hulk kaheksa-aastaseid poisse pidi ühe õpetaja juhendamisel oma teadmisi saama. Ja me saime ka. Aga nendel teadmistel ei ole midagi tegemist esoteeriliste teadmistega. Me räägime ju praegu sellest, mis maailma seesmiselt koos hoiab. Sellest meile esimeses klassis ei räägitud. Räägiti küll ristiusu kümnest käsust, mis on väga vajalik ja on siiani meeles. Kui me nende järgi talitame, siis pääseme väga paljudest kannatustest.

Esoteeriliste teadmiste omandamine guru juures toimub hoopis teistmoodi. Juttu on vähe, õpilane karastub tegutsedes, olles asetatud konkreetsesse situatsiooni.

Juba iidsetest aegadest peale on idamaa targad öelnud, et räägib see, kes ei tea. See, kes teab, vaikib.

Sellepärast maksame praegu lõivu oma intellektile, rääkides nendest probleemidest, sest tsiviliseeritud inimene tahab kõike teada saada. Missuguse söögilaua peab talle katma, kuidas ta peab oma voodi asetama. Parema meelega asetaks ta voodi sinna, kuhu ise heaks arvab, aga viimasel ajal, kui ta selles voodis magades ennast hästi ei tunne, pöördub ta enda arvates teadajate poole nõu küsima – kas ei peaks voodi asendit muutma, et olukorda parandada. See on esimene märk, et inimene on hakanud materiaalses maailmas milleski kahtlema. Ta ei tunne ennast enam kõikkõimsana, kui tuleb kellegi käest nõu küsima.

Mina ei küsi kellegi käest nõu. Ma tean täpselt, kus minu voodi peab olema, ma tean täpselt, mida pean tegema, ma tean täpselt, kuidas pean käituma, selle tulemusena pole ma 30 aastat ühtegi päeva haige olnud. Ükski haigus mind ei võta, küllap mitte ka AIDS. Küsimus on selles, et immuunsus oleneb elujõust, bioväljast (see iseloomustab inimese tervist, eetilisi-moraalset ja vaimset kvaliteeti).

Bioväli muutub pidevalt. Kõik oleneb sellest, missuguses seisundis inimene parajasti on. Kas ta valitseb ennast, kas ta kiirus-

tab, on puhkeseisundis, on endaga rahul või ei. Hetkeseisund on väga oluline. Ja eneseteostus on väga tähtis. Keskmisest inimesest erineb tugevasti too, kes on endaga rahul. Tema kiirguse värvid on puhtad, kiirguse vibratsioon ühtlane. Kiirgus võib tal olla isegi nõrk, näiteks vanemal, kurnatud, väsinud ja haigel inimesel, aga kui ta on endaga rahul, siis on see hoopis midagi muud kui teisel, keda me arvame väga toimekaks, tugevaks ja energiliseks.

Sellel, kes ei ole endaga rahul, on kiirgus hägune. Me leiame sealt niisuguseid häirivaid värvitoone nagu lilla, violetne, hall ja pruun. Leiame ka tumedamaid toone, mis peaksid tegelikult olema heledad. See on muidugi väga individuaalne, igapäev on isemoodi. Inimese organism kui tema vaimsuse tempel peab olema terve. Siis on ka tema vaimsus terve.

Mina määrän oma elupäevade pikkuse. Ma määrän ära selle, kas ma olen õnnelik praegu, täna, homme, ülehomme, aasta pärast. Ma määrän seda, kavandan ette. Mitte et ma püüan seda läbi suruda, sest biorütmid on kindlasti olemas, päikeseenergia, kuufaasid ja planeetide seisud mõjutavad meid. Aga tugev juhib planeete ja nõrka juhivad planeedid. Mina tunnistän end tugevaks. Mina juhin planeete sellevõrra, kuivõrd nad kipuvad määräma minu eneseteostust. Selles osas ma ei käi planeetide seisude järgi. Nemad peavad alluma minu tahtele, mitte mina nende omale. Selles ongi vahe. Meil on viimasel ajal pandud väga suurt rõhku astroloogiale, koostatakse kõikvõimalikke tähekaarte või horoskooppe ja püütakse nende järgi õnnelikult elada, oma elujärke ning sündmusi ette planeerida. Mina seda ei tee. Ma olen siiralt veendunud, et kui inimene on tõesti jõudnud tasemele, kus ta tunnistab ennast kõikvõimsaks, siis ta seda ka on.

Et seda kõike realiseerima hakata, võiks mõndagi õppida vanahiina filosoofiast. Eriti mõtlen ma siin taoiste Hiinas ja Herakleitos Kreekas, kes rakendasid ja kuulutasid samaaegselt (VI sajandil enne Kristust) väga lähedasi teooriaid. Hiinas olid sel ajal konfutsianism ja taoism laialt levinud.

Eriti meeldib mulle Tao, kelle kohaselt me kulgeme kogu aeg, voolame. Aeg voolab nagu vesi jõge pidi. Kaks korda ei saa ühte ja samasse jõkke astuda, sest jõgi muutub pidevalt. Uus vesi tuleb kogu aeg peale. Peame arvestama, et muutume kogu aeg, kõik meie ümber muutub, taimed kasvavad. Seda, mida nägime möödu-

nud kevadel, sel kevadel ei näe. Lapsed on aasta jooksul kasvanud, majandusolukord muutunud, meie ise oleme muutunud, eelkõige vanemaks. Kas ka targemaks, oleneb meist endist. Kõik muutub kogu aeg, ilma et meil tarvitseks sinna sekkuda. Sellepärast soovitabki kogu Tao filosoofia elu kõrvalt vaadata ja lasta asjadel sündida. Ärgem püüdkem väga intensiivselt sündmustesse sekkuda. Siis oleme tasakaalus ja rahulikud ning kui me oleme tasakaalus, siis järelikult oleme õnnelikud. Meie kiirgus ei ole häiritud, sellega aga teeme endale, oma lähedastele ja ka kogu inimkonnale teene, heateo, sest kui igauks hoolitseks enda eest, jääksid ära sõjad ja kuriteod, poleks vaja vanglaid, prokuratuuri, politseid. Siis oleks see paradiis maa peal, millest on religioonides räägitud.

Meie tsivilisatsioon on aga orienteeritud väljapoole, teistele inimestele.

Selle asemel et õpetada ja aidata igal inimesel ennast arendada, propageeritakse teiste aitamist. Nüüd ongi suund seesugune, et kõik aktiivsed, energilised inimesed käärivad käised üles ja tegelevad kellegi teisega. Kõik õpetavad kõiki! Minu arvates on see täiesti vale. Ei tuleks kedagi õpetada, vaid tuleks hoopis oodata, kuni tul-lakse küsimusega. Kui guru mind 1938. aastal ellu saatis, olid tema viimased sõnad: "Nüüd mine ja sa võid küsimustele vastata." Muud midagi.

ELULUGU LÄBI MÄLESTUSTE



Iga inimene tuleb oma kodust. Kodu vormib inimest, koduga seotud mälestusi kannab ta endaga läbi elu. Paljud elus juhtunud seigad võivad ununeda, kuid koduga seotu jääb...

Olen oma elus nii mõndagi näinud ja läbi elanud. Minu eluloo võiks jaotada kuude perioodi: lapsepõlv ja kooliiga, ülikooliaastad, Euroopas enne teist maailmasõda, Tallinnas pärast 1940. aasta pööret, väljasaadetuna Venemaal ja tagasi kodumaal. Iga periood on olnud omamoodi huvitav ja õpetlik. Igast perioodist võiks palju ja põhjalikult rääkida. Püüan teie tähelepanu mitte liiga kurjalt kasutada.

Kodu, lapsepõlv ja õpingud

Sündisin 6. augustil 1916. aastal Tallinnas. Minu isa August Aarma oli tekstiilitööstur, üks Tallinna Majaomanike Panga asutajaid, samuti esimese eesti vabamüürlaste looži loojaid ja selle peakorterite ehitajaid. Ema Elisabeth Jakobson oli õppinud Peterburi Konservatooriumis laulmist. Enne abiellumist oli ta Estonias opereti- ja ooperiprimadonna. Pärast abiellumist 1911. aastal külastas isa Estonia direktorit Paul Pinnat, pani lauale 100 kuldrubla ja sõna otsese mõttes ostis oma naise teatrilt vabaks (see summa läks valurahaks ärajäänud etenduste eest).

Eranditult kõik me oleme oma juurtega kodus ja üks vanemad jäta väga sügava jälje meisse oma järeltulijatesse. Minu huvid vaimsete probleemide vastu tekkisid üsna varases nooruses. Sain oma teadmised kõigepealt kirjandusest. Kusagil 15. eluaastast alates lugesin väga palju. Meil oli kodus suur raamatukogu, mille ma peaaegu läbi lugesin.

Eduard Hubel (kirjanikunimega Mait Metsanurk), keda ma pean oma kirjanduslikuks õpetajaks, oli isa sõjakaaslane ja hea sõber

juba noorest ajast. Nad mõlemad said Vabadussõja Paju lahingus haavata ja hiljem käis Hubel tihti meil. Ta koostas mulle nimekirja 100 teosest, mida pidas vajalikuks igal haritud inimesel läbi lugeda. Ma lugesin need 100 esimest teost nii pooleteise aastaga läbi, selleks pidi aga valdama vähemalt kolme võõrkeelt.

Seal olid minu mäletamist mööda H. Balzaci, L. Tolstoi, T. Manni teosed. R. Rolland'i "Colas Breugnon" meeldis mulle eriti ja hiljem, vanglapäevil, püüdsin seda teost isegi eesti keelde tõlkida. Nimekirjas oli ka portugali renessansikirjanduse tähtteos, L. Vaz de Camoesi eepos "Lusiaadid", mille kohta võib öelda, et juba ainuüksi selleks on mõte portugali keel ära õppida, et seda originaalis lugeda. Muidugi, ega ma seda keelt päriselt kätte saanud, aga natuke siiski proovisin hispaania keele abiga lugeda. Eduard Hubel kontrollis mind ja veendus, et ma pole teda petnud, olin tõesti kõik need raamatud läbi lugenud.

Siis koostas ta uue nimekirja, nüüd juba 200 raamatust. Kokku siis 300 teost. Kui esimesed 100 lugesin kõik läbi, siis teisest nimekirjast jäi kaks puudu. Ma ei saanud neid lihtsalt kätte. Teisest nimekirjast sain umbes kahe ja poole aastaga jagu. Sealt sain väga palju huvitavat informatsiooni.

Mul olid rikkad vanemad, suur korter, kuus tuba, 250 ruutmeetrit pinda Tallinna kesklinnas. Selles isale kuuluvas majas ma sündisin ja kasvasin. Sealt meid ka arreteriti ja viidi Venemaale asumisele.

Minu isa ja ema kuulusid vabamüürlaste organisatsiooni ja asutasid esimese Eesti Kalevipoja-nimelise looži Tallinnas. See oli 1926. aastal. Ma olin siis 10-aastane. Seitse aastat hiljem sain juba looži noorliikmeks. Kuna loožil oli väga põhjalik sellealane raamatukogu ja ma valdasin lapsest peale hästi saksa keelt, siis sain võimaluse varakult tutvuda esoteeriliste teadmistega. 1940. aastal, kui loož tuli likvideerida (ta uinus), anti see raamatukogu minu hoole alla. Arreteerimisel jäi muidugi kõik Tallinna ja tassiti laiali. Peale mõne üksiku teose, mis jäid minu endisesse korterisse ja kusagil kapi põhjas säilisid, on kõik need tuhanded köited laiali veetud või hävinud.

Keeli õppisin ma Jakob Westholmi poeglaste erahumanitaargümnaasiumis: II klassist alates saksa keelt, IV klassist prantsuse keelt, VII klassist inglise keelt, IX klassist ladina keelt ja viimases

klassis veel aasta soome keelt, mida ma küll ei õppinud, sest ma viilisin sellest ära. Mul lihtsalt polnud aega soome keelega tegeleda. Ma ei pidanud seda ka tähtsaks. Algusest peale kuni tänase päevani on mu armastus olnud prantsuse keel ja literatuur. Aga muidugi ka teised suurkeeled. Ma hindan väga kõrgelt ladina keelt, ilma selleta me lihtsalt ei orienteeru Euroopa keeltes, ei tunne ennast koduselt.

Seega alustasin juba 15-16-aastaselt üsna intensiivselt raamatute lugemist ja ka enesele küsimuste esitamist.

Minu lapsepõlv oli väga põnev. See möödus Tallinna vanalinnas aadressil Müürivahe tänav 17. Mul ei ole täpne aastaarv meeles, aga 1464. aastast on vist esimene tähis sellest majast, kuid me täpsustame seda veel asjatundjatega. Remondi käigus oleme leidnud ühe väga huvitava etikukivi aastaarvuga 1563. Tean oma isiklikest mälestustest, et vana maja osas oli alumistel korrustel kunagi, tsariajal, pandimaja. Kui isa 1912. aastal selle maja ostis, siis pandimaja kolis välja ja väga palju väärtusetut pahna, välja lunastamata pante, jäi pööningule. Meil vennaga, kui ma olin nii viie- kuni kümneaastane, oli muidugi väga põnev mööda seda tohutu suurt pööningut uidata ja vana tráni sees sorida. Seal oli igasugu huvitavaid asju: sandarmite ülikondi, kalifeepükse, vormimütse, igasuguseid kipsvalusid... Me taipasime muidugi, et sel kõigel ei ole mingisugust väärtust, aga huvitav oli selles kõiges kui mingis lähiajaloo sobrada.

Mul on meeles, kuidas ma seal pööningul kümneaastasena ära eksisin, ei osanud enam välja tulla. Praegu on endisest pööningust väga vähe alles jäänud, ma pean silmas vahelagesid. Pööning ise oli viiekorruseline ja ma ei osanud ülevalt katusekivide alt enam tagasiteed leida. Jantisin seal tõsises hirmus paar tundi. Juba mõtlesin, et tõstan katusekivid lahti, pistan pea välja ja hakkam appi karjuma. Lõpuks ikka leidsin kuidagi väljapääsu. Pärast seda tegin endale pööningust joonise: kõik üles- ja allakäigud kandsin paberile.

Rajasime vennaga pööningule loomaia. Alguses olid need loomad korteris, aga me teame ju, et perenaistele ei meeldi, kui seal on koerad, kassid, küülikud, öökullid, igat liiki väiksemad linnud... Tuvisid oli meil kõige rohkem, kuus paari. Ema tõstis meid kõigi loomadega korterist välja ja siis hakkasime neid pööningul

sisse seadma. Õnneks hakkas meie liitlaseks vanaema, emaema, kes võttis kanade eest hoolitsemise enda peale. Meil oli põõningul oma kaksteist kana. See oli linnalapsele väga põnev – kanu toita ja mune korjata, öökulle toita ja jälgida. Öökullid olid päeval puuris, puuriuks oli lahti, nad tulid ise sinna sisse ja öösel lendasid jahile. Mida nad jahtisid, seda teadsid nad vaid ise... Küülikute ja kanade kallale nad ei kippunud, võib-olla siis rotte, hiiri... Muidugi said nad kogu aeg ka meilt lisatoitu. See oli väga põnev aeg ja viis meid üsna lähedale elavale loodusele. Üks huvitav asi oli veel – meil oli korterite peal, uue maja osas lame katus ja seal oli katusaed, kus kasvatasime kapsaid, sireleid ja... oli isegi üks peenar kartuleid. Põnev oli vaadata, kuidas see kõik kasvama hakkas ja rohetas. Kuid katus polnud just kõige sobivam koht niisuguseks asjaks – kippus kohati läbi jooksma...

Meie vanal majal oli ka oma majavaim, kellega kohtusin 1939. aasta esimese jõulupüha ööl. Umbes poole ühe paiku läks korraga uks lahti, pimedas ruumi ja väga heledasti valgustatud ruumi vaheline uks, lävel seisis umbes meeter kakskümmend pikk, pügatud habemega mees. Ta teatas, et on selle maja vaim ja et ta läheb ära. Et ta on kogu selle aja siin elanud, mil meie oleme majavaldajad olnud. Ta oli täiesti materialiseerunud, nii et isegi õhu liikumist oli tunda, kui ta möödus. Ta oli lühike mehike vanas hollandi kaupmehe mundris: pikad säärrikud jalas, nahkkuub seljas ja kübar peas. See oli meie sugukonna kinnisvara vaim. No eks mul alguses ikka väike kohkumus oli, aga teispoolsusega suhtlemisel ei ole ma kunagi paanikas olnud. Mul oli enne seda juhust ja ka hiljem mitu hoiatust olnud, mis mind on elus ja väga ohtlikest kohtadest ning sündmustest viimasel hetkel eemal hoidnud.

Meie kontakt toimus telepaatilisel tasandil. Seetõttu polnud ka mingeid keeleraskusi. Ei osanud siis seda võtta kui halba ennet, sest isa oli meid õpetanud, et kui sa ise teistele halba ei soovi ega tee, siis ei tee seda ka teised sinule. Miks ta just minule ennast ilmutas? Ma rääkisin temaga kohtumisest vennale, emale ja isale. Keegi ei osanud sellele seletust anda. Nüüd on vastus käes – mina olin ainukene, kes oli elus, kui meie suguvõsa selle maja tagasi sai. Oleks ju mõttetu olnud end näidata isale, kellele poolteise aasta pärast ots peale tehti.

Ma olen selles majas sündinud ja 25 aastat elanud. Sinna sisse mahuvad õpinguaastad gümnaasiumis ja ülikoolis, teenistus Eesti Vabariigi mereväes vabatahtlikuna.

Minu esimene muusika-alane mälestus pärineb vist ajast, mil olin kahe-kolmeaastane. Ema mängis õhtul klaverit, mind pandi magamistuppa magama. Magamistoa ja elutoa vahel, kus klaver asus, oli ukseava ja see oli kaetud kardinatega. Ema mängis Beethoveni XIV sonaati, "Kuupaistesonaati", ja et paremini kuulda, ronisin voodist välja, et olla klaverile lähemal. Seal ma konutasin siis külmal põrandal ja kuulasin ema mängu. Jäin magama. Mäletan selgesti, kuidas ema mind üles äratas ja ma olin hästi läbi külmunud, sest elutuba oli paar astet madalamal ja ma olin just sinna madalamasse ossa roninud. Põrand oli üsna jahe, kuid ma olin paljajalu ja öösärgis võlutult kuulates uinunud.

Minule pole muusika kunagi olnud intellektiga tabatav ega ratsionaalse mõtlemisega paika pandav, see on olnud sõnulseletamatu võlu. Olen alati püüelnud sinnapoole, et mul oleks muusikaga, mis mind on köitnud, isiklik suhe. Nagu mõnede inimestega on väga isiklik, väga intiimne suhe, nii on ka üksikute heliloojatega, õigemini üksikute heliteostega, sest helilooja tervikuna (ma mõtlen Beethovenit) mind ei võlu. Nii nagu ka kogu Goethe loomingu mitte. Aga Beethoven on loonud teoseid, mis on jäänud algusest peale kuni tänapäevani mu isikule väga lähedaseks. Hiljem, kui ma vanemaks sain (ma mõtlen siin just puberteediiga ja võibolla mõni aasta pärast seda), hakkas Chopin muutuma mulle väga lähedaseks. Ja jällegi mitte kõik teosed.

Debussy murdis täiesti ootamatult sisse. See oli vist tema "Kuupaiste". Kui ma seda kuulsin, siis tahtsin seda mängida, aga ise mängides see mulle nii ei meeldinud. Tahtsin seda vaid täiesti liikumatuult kuulata, eemal sellest, ühe osana, mis moodustab maailma, Kõiksuse.

Veel üheks sammuks edasi oli Raveli "Bolero". Täie õigusega loetakse seda üheks kõige maagilisemaks Euroopa muusikateoseks. Seda kuulates ei tohi juttu rääkida, ei tohi tegeleda teiste asjadega, vaid tuleb muusikal lasta endast läbi voolata, olles ise lõõgastunud. Keskenduda pole muusikat kuulates vaja. Saamaks seda, mida Ravel on tahtnud inimestele edasi anda, on tarvis meeolelu, vaimset, hingelist ettevalmistust. Et me sel ajal ei oleks koormatud,

ei oleks mõtetega intensiivses tegevuses, vaid püüaksime otsida, leida, kombata oma kohta siin, selles Kõiksuses. See tunnetus on kirjeldamatu. See ei ole eksalteeritus, ei ole mingi ülev tunne, vaid enesega rahulolu, mida ma hindan juba väga ammusest ajast peale kõige kõrgemalt. Kui me ei ole endaga rahul, siis me ei saa olla ka teistega rahul.

Alustasin klaverimängu õpinguid seitsmeaastaselt Peterburi konservatooriumis muusikalise hariduse saanud õdede Alice ja Klara Segali juures, hiljem Tallinna konservatooriumis Artur Lemba käe all. Kuna juba siis oli mul palju muid huviseid, olin vist liiga laisk harjutaja. Artur Lemba ei öelnud kunagi kellelegi halba sõna, vaid läks lihtsalt ruumist välja, kui õpilase mäng talle ei meeldinud. Ja minu puhul juhtus seda üsna sageli. Klaverimäng mind siiski köitis, õppisin seda hiljem veel Brüsselis, kuid vastupidi lootustele kontsertpianisti minust ei saanud.

Järgmised mälestused noorusest on väga tihedalt seotud merega. Sain oma esimese paadi 13-aastaselt. Kui olin 14, siis oli selles paadis juba mootor sees. 15-aastaselt sain suurema mootorpaadi, millega käisin Soomes ja sõitsin meie ranniku tervenisti läbi. Iga kord, kui ma merelt tulin, oli vajadus muusika ja soojuse järele (mõtlen siin sooja all otsest sooja temperatuuri), sest merel sai tihtipeale parajalt külmetada. See vees ja tuules olemine oli enda proovilepanek. Ja kui sa siis koju tulid, oli ilmtingimata vaja sooja tuba, sooja ahjumüüri, sooja voodit, sooja tekki. See soojavajadus on mul säilinud tänapäevani. Eriti pärast 17 aastat Venemaal asumisel, vanglates ja laagrites külmetamist. Üsna põhjalikku külmetamist.

Teismelisena ei olnud mul mingit muret. Peamine mure oli see, kas ma suudan Chopini revolutsioonilist etüüdi piisaval tasemel mängida, kas ma suudan ennast panna harjutama, sest meri tõmbas kõvasti ja mere kõrval ka mootorratas nagu noortel ikka. Siis olid ju veel ka tuttavad tütarlapsed, nendelegi tuli aega pühendada. See kõik tõmbas klaveri juurest eemale. Klaver on aga üks selline riistapuu, mis nõuab meeletult tööd. Muidu jääb mäng diletantlikule tasemele ja see enam ei rahulda.

Igal neljapäeval toimus meie söögitoas õhtusöögiga vastuvõtt 20–25 inimesele. Sellel käisid väga paljud tolle aja teatri- ja kirjanikusinimesed: Paul ja Netty Pinna, Gustav Suits, Eduard Hubel (kirjanikunimega Mait Metsanurk), Alfred Sällik, Theodor Altermann,

Hugo Laur, Ants Lauter, Erna Vilner, kogu tollaegne Estonia koo-rekiht, kes olid ema kunagised kolleegid, kui ta veel Estonias laulis. Tihti oli külaliste hulgas sõjaväelasi – kindral Laidoner (kes oli isa koolivend), kolonelleitnant Rüütel, kolonel Laurits (minu abikaasa onu), ja diplomaate. Meie kooli direktor Jakob Westholm oli meie perekonnatuttav.

Alates kümnendast eluaastast lubati ka mind lauas istuda, tingi-musel, et ma vait olen, sest muidu olin meelsasti rääkija ja küsija. Rääkida lubati meid viieteistaastaselt. Siis tohtis ka küsimusi esi-tada. Need neljapäevased vastuvõtud olid väga huvitavad, sealne jutuaajamine köitis mind poisikesest peale. Ma kuulasin kikkis kõrvu sõltumata sellest, kui palju ma aru sain. Kuidagi tabasin ära, et need on tähtsad tegelased. Inimeste jagamine avaliku elu tege-lasteks ja teisteks on mul püsinud tänapäevani. Olen alati hirmuga mõelnud, et peaks minust mitte mõni avaliku elu tegelane saama. Olen alati eemale hoidnud. Kui mind on kutsutud, siis ma pole ära öelnud, kuid olen püüdnud võimalikult varju jääda, et elada oma elu. See aeg, mis ma olen seltskonnas, on mulle kaotsi läinud. Läbi aegade tänapäevani. Välja arvatud need juhud, kui mind on palu-tud mõtisklema probleemide üle, loengut pidama. See on iseasi, sest siis ma tunnen oma kohustust vastata inimeste küsimustele. Kui nad arvavad, et mina mõnda tahku elust paremini tean, siis mul ei ole mingit õigust ära öelda.

Enam harrastas peale laulmise veel joonistamist ja maalimist. Õnneks sellisel tasemel, et ta ei tahtnud neid kunagi eksponeerida. Ta ei tahtnud, et neid imetletakse ja kiidetakse, vaid tundis lihtsalt naudingut eneseteostusest. Koduperenaisena ei töötanud ta pärast abiellumist kusagil, vaid pühendas end täielikult poegadele (minu vanemale vennale ja minule) ning ühiskondlikele kohustustele.

Käisime väga palju teatris. Isa muretses meile aastaringse looži Estonia seltsi kaudu. See oli Estonia seltsi sponsoreerimine ja toe-tamine. Neid loože oli niiviisi omandatud mitmete poolt, need olid aastaringsed. Seal oli, kui ma ei eksi, neli pehmet tooli ja peale selle oli võimalik veel lisatoole panna. Seda võis endale lubada ainult rikas inimene.

Vanematele tagasi mõeldes võin täie tõsidusega väita, et kui ma juba midagi taipama hakkasin, paistis mulle kõigepealt silma, et nad olid teineteisesse armunud –lõplikult ja lootusetult. See kes-

tis kuni vägivaldse lahutuseni 14. juunil 1941, kui meie perekond arreteeriti ja Venemaale küüditati. Isa lahutati perest ja ta hukkus mõne kuu pärast. Ema piinles veel 9 aastat asumisel.

Aga ma mäletan, et kõik need 25 aastat oli minu vanemate kooselu ideaalne. Ma ei kujuta üldse ette, et abielupooled võivad üksteisele öelda inetuid sõnu, vihastada, solvata või haavata. Meie perekonnas midagi sellist ei tuntud. Jah, olid väikesed arusaamatused, kuid ainult poegade kasvatamise küsimuses. Ainult meie olime need kurja juured. Kui meid vennaga poleks olnud, siis oleks abielu ideaalne olnud. Tä oli seda niigi. Ema vahetevahel küll torises, et isa ei ole küllalt karmikäeline mõningate projektide arutamisel, kui kodust jälle pikemaks ajaks ära seiklema mindi. Aga vanemad usaldasid meid ja ma pean ütleva, et ma pole kogu elu jooksul seda usaldust kuritarvitanud.

Mis puutub pedagoogikasse, kuidas meid kasvatati, siis meie perekond oli minu arvates musternäidis, kuidas kahte väänikut poissi saab kasvatada ainult eeskujuga. Vanemad andsid meile hiilgavat eeskjuu. Sa ei saa arenguaastatel teisiti käituda kui sinu musternäidised. Ma ei ole kohanud tänapäevani targemat ja tasa-kaalukat persooni kui minu isa. Ja armastusväärsemat ning vastutulelikumat seltskonnadaami, kui minu ema.

Ema oli väga kokkuhoidlik, kuigi isa oli rikas. Seda rikkust meie, pojad, ei tundnud.

Vahemärkusena võib öelda, et kui ma välismaal olin, näiteks Inglismaal, siis sain 10 naela kuus taskuraha. See oli Eesti rahas suur summa, 1 nael võrdus 18,5 Eesti krooniga. Oskustööline sai Inglismaal aga 25 naela kuus ehk tema nädalapalk oli 7–8 naela. Insener teenis nii 40–50, juhtiv insener 100 naela. Selle kõrval oli minu 10 naela üsna vilets. Sain küll endale lubada kõike, mis vaja, aga reisimise ja oma auto pidamise kuludeks sellest ei jätkunud. Pidin kas ise teenima või isa käest juurde lunima. Viimane variant oli mulle täiesti vastuvõtmatu ja ma ei küsinud kunagi rohkem (ema käest küll). Ajakirjanikutööd tehes õnnestus mul siiski pisut juurde teenida.

Ema kasutas veel sellist võtet, et maksis mulle ülikoolis igal eksamil saadud *maxime* eest 10 krooni juurde. Kui ma tegin aastast 12 eksamit, siis oli see märgatav lisa tudengi õpperahale. Esimesel kursusel oli õpperaha 60 krooni, teisel 70, kolmandal 80 ja neljan-

dal 90 krooni kuus. Kui nüüd eksamirahad juurde lisada, siis Tartus elasin kuninglikult.

Välismaal jäi sellest stipendiumist siiski väheks. Nii tuli mul mõte ennast proovile panna ja lisa teenima hakata. Sain hakama ka ühe viguriga, andes Londonis tänavakontserdi. Kerjused olid pianino rataste peal välja lükanud ja mängisid sellel. Üks oli puujalaga (mängija) ja teine pime (aitas lükata ning hoidis kaabut käes). Kuna nad ei mänginud eriti hästi, siis läksin juurde ja palusin luba ka proovida. Alguses nad natuke võõrastasid, kuid hiljem nõustusid. Õnneks oli klaver hääles ja vaatama-kuulama kogunes tohutu rahvamurd. Isegi liiklus jäi seisma. Ma tundsin seljataga *bobby* (politseiniku) suurt kuju, kes aga viisakalt enne ei katkestanud, kui olin pala lõpetanud. Siis pani ta käe kõrva äärde ja tegi ettepaneku klaver kõrvalolevasse skvääri lükata. Politsei ja kerjused lükkasidki klaveri sinna ja kontsert läks edasi.

Õhtuks oli vahejuhtum meie saadikul juba teada. Saadikuks oli EÜS-i vilistlane ja ka mina kuulun EÜS-i. Sain saatkonnas kõva peapesu, et nii ei kõlba Londoni avalikkuses tähelepanu äratada. Mu nimi sai teatavaks, aga seda ma ei mäleta, kas ka lehed kirjutasid juhtunust.

Meie peres olid kindlalt paigas asjad, mida pidi tegema, ja mida ei tohtinud teha. Pidi korralikult õppima. Ei tohtinud öösiti ringi tõmmata ega olla kodust ära nii, et vanemad ei teadnud, kus sa oled. Vitsa saamist ma küll ei mäleta. Sakutamist tuli ette ema käest, aga et otsest ihunuhtlust oleks saanud, seda ma tõesti ei mäleta. Vend vist paar korda sai. Tema oli meie pere väänik, selline süngem ja põikpäisem. Temaga oli vanematel mõnel korral raskusi ja nad ei saanud tast vahel jagu. Mina olin ema lemmikpoeg ja lõpetasin konfliktid alati sellega, et võtsin tal kaela ümbert kinni. Ema heldis ja kõik asus taas oma kohale. Isaga oli raskem asjalikku juttu ajada.

Vend oli väga hea tehnilise vaistuga ja lõpetas saksa tehnikaülikooli Brnos. Mul, nagu isa ütles, olevat olnud väga hea majanduslik vaist. Läksingi majandusteadust õppima, hiljem majanduspsühholoogiat. Isa oli väga rahul minu tegevusega firmas. Olin üliõpilaspõlves juba isa kommertsdirektor. Lahendasin pankrotiküsimusi, kui keegi meie klientuurist oli pankrotti jäänud. Isa tõmbus täielikult tagasi, ei sekkunud, ainult vaatas ja jälgis.

Lõpetasin Westholmi gümnaasiumi 1935. aastal. Vend lõpetas sama gümnaasiumi mõned aastad varem ja õppis juba Brno tehnikaukoolis. Temast pidi saama isa firma tehnikadirektor ja minust tahtis isa teha kvalifitseeritud kommertsdirektorit. See oli peamiseks ajendiks, miks ma jätkasin sama aasta sügisel õpinguid Tartu ülikooli majandusteaduskonnas.

Pärast kahekuulist üliõpilaspõlve läksin 1. novembril Eesti vabariigi mereväkke aega teenima. Läksin vabatahtlikuna, sest minu aeg ei olnud veel käes.

Ülikooliaeg oli huvitav. Töötasin kodus väga palju, lugesin palju. Sain tihedama kontakti professor Edgar Kantiga, kes oli tol korral majandusteaduskonna dekaan ja väga hinnatud õppejõud. Ta kirjutas teaduslikke töid viies keeles. See imponeeris mulle niivõrd, et seadsin ta endale eeskujuks ja otsustasin ka nii kaugele jõuda, et ma vähemalt viies keeles oleksin võimeline ennast väljendama. Meil oli majandusteaduskonnas majanduspsühholoogia ja psühhotehnika laboratoorium, selle eesotsas oli läti soost, aga eestistunud teadlane magister Pakis. Ta oli erialalt psühholoog ja mina tundsin ennast rohkem kodus majandusteadlasena. Meie koostöö oli kahe mehe sümbioos. Ühel ilusal päeval, kui professor Edgar Kantiga mõtteid vahetasime, tegi ta mulle ettepaneku, et läheksin Euroopasse vaatama, kus saaks õppida majanduspsühholoogiat. Ford oli endale välja koolitanud kolm spetsialisti majanduspsühholoogia alal ja professor Kantil oli selline idee, et ta koolitaks minust Tartu ülikoolile tulevase majanduspsühholoogia õppejõu. Tulevikus taheti sellist kateedrit avada.

1938. aastal sõitsin läbi Saksamaa Inglismaale suurtöösturite juurde isa firma jaoks miljonilisi ostusid tegema. 1939. aastal pidin pikemaks ajaks Saksamaale minema, kuid seal oli juba hitlerlik režiim, mis kiusas juute taga. Meie perekonnal oli aga nimeks Abram, mis on juudi nimi, kuigi meie suguvõsas juudi verd ei ole.

Sõitsin siis Tšehhoslovakkiasse, arutasime vennaga ühes Brno õllekeldris seda nimevahetust ja otsustasime nime muuta. Sügisel 1938 käisin perekonnaseisuametis ja registreerisin Aarma nime. Isa ja ema olid nõus ning muutsid ka nime ära. Isa järgmine vend muutis samuti, noorem vend jättis aga muutmata. Tema järeltulijad jäid Abramiteks, ülejäänud suguvõsa sai Aarmateks.