

tekst: MARI-LIIS HELVIK
fotod: ERAKOGU

Foto: erakogu / Sven Tupits

Elukunstnik **Brian Melvin:**

*“Võta endale aega
ja naudi elu!”*

San Franciscost pärit muusik ja idamaiste religioonide, kultuuride ja võitluskunstide huviline Brian Melvin on läbi rännanud pea terve maailma. Buduaar kohtus Brianiga siinsamas Eestis, kohas, kus mees juba seitse aastat püsivalt elab. “Eestis on inimestel ruumi,“ mõtiskleb Brian oma viirukilõhnaga täidetud hubases korteris, taustaks mängib idamaaine muusika. Arutelu teemal inimeste heaolu, muusika ja võitluskunstid (loe: Briani elu) võib alata.

Lisaks elule San Franciscos on Brian elanud New Yorgis, Amsterdamis ja Kopenhaagenis. Eestisse sattus ta esimest korda aastal 1993, kus astus üles Jazzkaare festivalil. Ta naasis siia 2000. aastate alguses, kolm aastat hiljem ostis siin korteri. Nüüd hoiab teda Eestis muu hulgas 9-aastane tütar. Rääkides eestlastest, ei jäta ta mainimata, et eestlased on 1990. aastate algusest läbi teinud tohutut arengu, ka ka tehnoloogiliselt: Skype, Wifi... “Eesti ilu seisneb aga ruumis, mida siin rohkesti jagub. See tunne, et liigud ringi ja tunnetad end osana loodusest ... See on Eesti võlu!”

Muusika on osa elust

Brian teeb Eestis kaasa erinevates muusikaprojektides. Muusika on osa tema elust, samamoodi nagu ka tai chi. “Hakkasin muusikat mängima, kui olin kuuene,“ räägib mees, kelle suurim muusikaline mõjutaja oli ansambel The Beatles. Nii mängiski ta 1960. aastate lõpus ja 1970. aastate alguses erinevates San Francisco rockbändides. See oli psühheedelne aeg, mil terve põlvkond katsetas erine-



vaid narkootikume. “Igaüks, kes proovis LSDd, hakkas asju teisiti nägema, elu ja värvid muutusid erksamaks,“ meenutab ta naerdes noorusele tagasi vaadates. Nooruse katsetuste ja eneseotsingute kõrvalt sai omandatud ka San Francisco ülikooli doktorikraad idamaade religioonis. “Kogu mu elu on seotud

trummidega. Mängin india ja aafrika trumme, džassi, segan omavahel stiile ja eksperimenterin endiselt julgelt. Mulle on trummid elustiiliks – need pole küll ainsad asjad mu elus, kuid on siiski väga olulised,“ ütleb ta.

Brian tegeleb ka idamaiste võitluskunstidega. See pisik on talle külge jäänud varasest



lapsepõlvest, esimene kool, kus ta käis, asus Chinatownis. Iga päev kooli minnes koges ta seal linnaosas toimuvat – tundis erinevaid aroome, vaatas kujusid, tähelepanu äratasid väga vanad mehed, kes tegid aeglaseid liigutusi. “Väikese lapsena ma ei teadnud, millega on tegemist, aga see oli müstiline ja mulle meeldis seal. Miski jäi mulle sealt hinge.”

Mida aeglasemalt hingad, seda parem. Rahusta oma hingamist, lülita end välja ümbritsevast maailmast.

Võitluskunstid – teine osa elust

Alguses tundusid võitluskunstid Brianile väga negatiivsed

– vägivaldsed tundusid nii harrastajad kui õpetajad. “Kui olin 17, tutvusin oma esimese tai chi treeneriga ja hakkasin asju teisiti nägema. Esimene treener tutvustas mulle tai chi tõelist olemust. Tai chi on suur. See

naudi protsessi ja lase heal asjal ise juhtuda. Asja võlu ongi selles juhtumises. Kui tahad midagi teha seepärast, et midagi saada, oled juba ette läbi kukkunud. Tihti on nii, et saad tagasi siis, kui ei ootagi midagi.”

Kui tahad midagi teha seepärast, et midagi saada, oled juba ette läbi kukkunud.

on terve filosoofia. Kui mõistad selle olemust, saad aru, et see on eluviis. See on see, kuidas keegi elab.”

Brian kirjeldab, et tai chi on väga meetoodiline ja võrdleb seda isegi balletiga. Kuid selle alaga tegeldes kiireid arenguid ei toimu: “Kui sa tahad sellest kiiresti midagi teada saada, siis seda ei juhtu!”

Ta on veendunud, et mis iganes kunstiga tegeles ei juhtu midagi kiiresti. “Kuid seda inimesed tahavad ja kui tulemusi kiiresti ei saavutata, siis nad loobuvad. Kui on näha, et ala vajab aega ja pühendumist, siis muututakse närviliseks. Inimestel tuleb hirm. Kui sul on hea õpetaja, siis ta õpetab sind aega võtma ja protsessi nautima.”

Briani sõnul on elus – nagu ka tai chi’s ja muusikas – tähtsaim,

Entusiasm ja sisemine laps

Briani sõnul on elus tähtis osa distsipliinil – see annab elus vabaduse tegutseda. Sealjuures on oluline inimese tahe tegutseda. Samuti naudib ta elu pakutavaid väljakutseid: “Elu paneb inimest pidevalt proovile. Kui tegeled millegagi viis aastat, võid tunda vahepeal tüdimust või väsimust. Aga see ongi elu – elu paneb sind ja sinu soove proovile, selgitab välja, kui palju on sinus soovi jätkata. Tähtsaim on mitte alla anda, võime jätkata on tähtsaim.”

Ta rõhutab, et olulisim on mitte kaotada oma sisemist last – ja sellega seoses armastust oma lemmiktegevuste vastu. Ta toob näiteks hobidega tegelemise kaks erinevat viisi. Esimene viis on see, kui inimene kas maalib või harrastab mingit ala hobikorras paar korda nädalas. Sellisel juhul ei pruugi inimene tegelikult sellest alast midagi teadagi. Teine viis on see, kui ala saab inimesele professioniiks, elatusallikaks. “Teismelisena teadsin, et minust saab professionaalne muusik. Hakkasin erinevate stiilide kohta rohkem uurima, tegin end tuttavaks

et ei seata endale ega teistele kõrgeid ootusi ja kohustusi. “Kui armastad midagi ja tegeled sellega, mis sulle meeldib, siis



iga uue trummariga, kes linna sattus!“ Entusiasm ja sisemine sära saadavad teda siiani.

Brian räägib elavalt, kui vajalik oleks loodust, tai chi'd ja muid võitluskunste, samuti muusikat, lastele tutvustada. Lapsepõlves läbielatu mõjutab meid terve elu, see on aeg, mil oleme kõi-

jaid, kes teavad, mis on halb ja mis hea. “Kellegi jumal ei ole kellegi omast parem. Oluline on isiklik usk, segaseks läheb siis, kui hakatakse erinevaid uskusi võrdlema.“

Samamoodi usub ta, et stress ei ole inimesele kahjulik. “Stress on hea. See on halb, kui sa

on hingamine. “Mida aeglasemalt hingad, seda parem. Rahusta oma hingamist, lülita end välja ümbritsevast maailmast. Armastus, mõistmine ja sõprus aitavad ka stressi vastu, armastus on parim ravim! Mida vähem stressi su elus on, seda parem on sul elada. Stress võib sind teha kurjaks, armukadedaks, õelaks. See toodab halba energiat. Või – need võivad sus ka stressi esile kutsuda, kuna kõik on omavahel seotud!“

Briani elus on praegu kõige tähtsam end oma kehas hästi tunda, olla õnnelik ja terve.

gele uuele avatud, ja miks mitte pakkuda kehale ja vaimule inspiratsiooni juba noorena.

Stress on nagu vali muusika


Briani arvates algavad inimeste paljud probleemid sellest, et ei pühendata endale piisavalt aega. “Inimesed nagu kardaksid olla iseendaga, nad kardaks nagu istuda vaikuses, nautida enda seltskonda. Aga just see on väga oluline, et keha ja vaimu tasakaalus hoida!“

Ta rõhutab, et elus ei ole head ega halba, ega ütlejaid ja hinda-

sellest aru ei saa. Stress on kui muusika, mis liiga valjuks keeratud – keera see vaiksemaks! Sa saad oma elu muuta nii, et see ei oleks stressirohke. Iseasi, kas sa tahad muutuda. Kas sa tahad muuta. Paljud ütlevad, et nad tahavad muutuda, aga tegelikult nad ei tahagi. Kui sa ei ole millegagi rahul, saad asju muuta – kuni teatud piirini!“

Brian rõhutab pere ja pärikkuse olulisust. Ta tunneb inimesi, kes teevad trenni ja söövad tervislikult, kuid kellel on tervislikule eluviisile vaata-mata näiteks kõrge vererõhk. Brian usub, et kõige tähtsam

Tähtsaim on olla terve

Brian elab tai chi põhimõtete järgi. “Võta endale aega, tee nii palju kui sa vajad, naudi seda, mis sul on, ja naudi, mida sul ei ole.“ Briani elus on praegu kõige tähtsam end oma kehas hästi tunda, olla õnnelik ja terve. Ta teab, et füüsiline tervis on olulisim: “Kui su keha pole terve, läheb su meel ka imelikuks. Kui su mõtted on imelikud, saab omakorda mõjutatud sinu keha. Kõik on omavahel seotud, sinu organism on tervik. Eesmärk on jääda terveks!“ 

Vaata Briani tegemiste kohta lähemalt www.brianmelvin.com.