



DE FLADE TRESSERE

Selv om fortiden tåger, forsøger
Jan Klein at erindre sine tabte
årtier på lærredet.
Side 4-5



Træk vejret

Hvornår har du
sidst tænkt over,
hvordan du bruger
din vejrtrækning?
Hvornår har du
sidst bare siddet
og lyttet til dit ån-
dedræt, til stilhe-
den? Kulturhuset
Islands Brygge
havde for nylig
besøg af Swami
Jyothirmayah fra
Art of Living, som
gav et indblik i
meditationens
kraft



Iklædt hvide
gevandter ledte
Swami Jyothirmayah
Kulturhuset
gennem en fælles
vejtrækningsmeditation

Tekst: Simone Okkels
Foto: Ricardo Ramirez
redaktion@bryggebladet.dk

Et dybt 'ohm' runger gennem salen fra hundrede struber, vibrerer gennem kroppen, sætter sig i de lukkede øjenlåg og borer sig ind bag øjnene, ind i bevidstheden og fylder den ud.

– Hvor var I?" spørger Swami Jyothirmayah på engelsk med tyk accent, da vi åbner øjnene igen.

Der bliver mumlet genert blandt publikum.

– Ingen steder, smiler han: – Dét er mediation."

Swami Jyothirmayah er født i Kerala, Indien, men rejser hele verden rundt gennem Art of Living, en af verdens største nonprofit-organisationer, som arbejder for en stressfri og voldsfri verden gennem meditation og vejtrækning. Han har været i København flere gange, måske ti, sjusser han sig frem til, men aldrig før på Islands Brygge. Alligevel er folk mødt talstærkt op i den

store sal i kulturhuset for at møde manden, der gennem 20 år har været med til at sprede Sri Sri Ravi Shankars budskab om fred, kærlighed og universelt broderskab gennem the Art of Living Foundation.

– Vores liv startede med et åndedrag. Det var vores første handling – at trække vejret ind. Den allersidste handling, vi kommer til at tage, er at ånde ud. Vores liv er i spændet mellem de to åndedrag. Det er gennem vejtrækningen, at vi renser vores kroppe og vores sind, men de fleste ånder ikke korrekt. De fleste er slet ikke klar over, at de trækker vejret. Men åndedrættet er forbindelsen mellem krop og bevidsthed, fortæller Swami Jyothirmayah.

Han er klædt helt i hvidt, lyst og luftigt, med en rolig aura strålende fra de brune øjne og står i skærende kontrast til de mange mørke dunjakker og pelsbesatte frakker, der strømmer frem og tilbage i cafeen med blikket slået ned, før meditationen går i gang.

– Gennem åndedræt og meditation kan du harmonisere krop og sind. Det hjælper dig med at leve i nuet.

Og netop for at slippe stress, for at slippe negative følelser og slippe for at beskyldte en selv og andre for, hvad der gør en uheldig, skal man leve nu – ikke i fortiden, ikke i fremtiden – nu og her.

ÅNDEDRÆTTET ER FORBUNDET TIL VORES FØLELSER

Da vi åbner øjnene, har vi siddet stille i vores egne små bobler i 26 minutter. Ingen telefonstøj, intet TV, ingen samtale. Bare stilhed og Swamis bløde bas, som guider os ind i vores kroppe gennem vejtrækning.

– Åndedræt og følelser er dybt forbundne. Når vi bliver vrede, trækker vi vejret hurtigt. Når vi er kedede af det, trækker vi vejret overfladisk. Ofte tager følelserne over, vi mister kontrollen. Vi begynder at bebrejde os

selv, vi bebrejder andre, og langsomt bliver vi uheldige. Men livet er en fejring. Livet er glæde. Det vil du mærke, hvis du lever i nuet. Vores sind har det med at rejse ud i fremtiden; når vi tænker på fremtiden, bliver vi nervøse, vi bliver usikre. Ofte bliver vores sind fanget i fortiden: Hvorfor skete dette for mig, hvordan skete det? Vi holder fast i fortiden. Hvis vores bevidsthed ikke er til stede, kan vi ikke bevæge os frem i tilværelsen, forklarer Swami Jyothirmayah.

Denne aften i kulturhuset er en mundsmag på, hvad meditation kan gøre for en. Meditation er en af de fire energikilder, forklarer Swami Jyothirmayah. Den første kilde er mad og drikke, den anden er søvn. Den tredje er åndedrættet – uden den findes de andre ikke. Og den fjerde energikilde er det rolige sind, meditation.

– Hvis du kan kontrollere de fire energikilder, kan de leve et sundt og lykkeligt liv. Lykke er ikke altid, hvad folk tror. De tror måske, at et job er vejen til lykke. Eller en

forfremmelse. Men livet er i konstant bevægelse, og ved at skubbe lykken foran sig og leve i fremtiden så udsætter de deres egen lykke, siger han.

FOLK SØGER MENTAL SUNDHED

Han oplever, at flere har fået øjnene op for, at sundhed og lykke ikke kun er fysiske ting. At det i høj grad også er mentalt. Især mange yngre under 40, uddyber han, kommer til Art of Livings arrangementer verden over. Deres Happiness-programmer trækker fulde huse. Folk er villige til at betale de par tusinde, programmerne koster for tre dage med åndedræt, yoga og meditation.

– Jeg var i Berlin for nylig. Og jeg ser en drastisk ændring i attituden over for velvære. Folk søger sundhed, ikke kun fysisk. Vi arbejder hårdt for at have et godt liv, men den velvære, vi søger, kan penge ikke købe. Hvis du ikke er tilfreds indeni med

dit liv, så hjælper selv ikke den smukkeste lejlighed, siger Swami Jyothirmayah.

I salen slutter en aften med meditation, mantrasang og åndedrætsøvelser. Aldrig har en almindelig tirsdag aften i december været så fredfyldt. Salen er fyldt med søvnige smil, afslappethed og fokus. Det er den sjældne kombination, som meditation kan skabe, som er vejen til lykke og succes, hvis man spørger Art of Living. At man er til stede fuldt ud, men fuldstændig afslappet.

Hænderne op.
Ånd ind, pust ud. Ifølge Swami Jyothirmayah er åndedrættet forbindelsen mellem krop og sind.



En falmet fortid får nye farver

Jan Klein havde mistet sig selv til sit misbrug. Men midt i mørket fandt han atter farverne. Først i en kvinde og siden i Gud. I dag maler han mistede minder frem i sit atelier på Bryggen

Tekst: Karl-Johan Røissensten
Foto: Ricardo Ramirez
redaktion@bryggebladet.dk

Mange hårde liv starter med en hård barndom. Jan Kleins er ingen undtagelse.

– En far der drak meget, og en mor, som man sagde, havde dårlige nerver. Hun spiste alt for mange piller. Det betød, at jeg tit ikke kunne være hjemme hos mine forældre. Ofte boede jeg hos min farmor og farfar, som betød rigtig meget for mig. Andre gange var jeg anbragt andre steder uden for hjemmet. Resultatet blev, at jeg i min barndom aldrig lærte at sætte grænser for mit liv, fortæller Jan Klein

MISBRUGET

Jan Kleins misbrug startede, da han som 15-årig flyttede til Amager.

– Dengang var der ikke så mange advarsler mod brug af stoffer, som der er i dag, siger Jan Klein og fortsætter:

– Det startede med, at jeg drak alt for meget alkohol, og det fortsatte med, at jeg også røg hash. Efter mit hashmisbrug begyndte jeg også at tage LSD og opium og amfetamin med mere. På grund af min rodløse barndom og det, den medførte, nemlig angst og usikkerhed, følte jeg, at jeg havde behov for selvmedicinering. Det medførte, at jeg var meget bedugget 24 timer i døgnet og gik glip af rigtig mange ting, som jeg har savnet senere i mit liv.

Jan Kleins misbrug fortsatte i resten af 60'erne og i begyndelsen af 70'erne.

– Det havde jeg det dårligt med, fortsætter Jan Klein:

– Misbruget betød, at jeg snød og bedrog og stjal for at få råd til misbruget. Jeg vidste ikke, hvordan jeg kunne komme ud af mit misbrug.

– Jeg følte mig rent ud sagt som et dumt svin, og følelsen af at være et dumt svin var uudholdelig. Jeg kunne ikke finde ud af, hvem jeg i virkeligheden var. Jeg havde en drøm om at blive kunstner og komme på Kunstakademiet, men det hele gik fløjten, fordi mit misbrug fyldte så meget.

NINNI

Mens alt det stod på, mødte Jan sin Ninni.

– Så var jeg så heldig at få en dejlig kæreste, og midt i alt rodet med mit misbrug fik vi også børn, fortæller Jan Klein og fortsætter:

– Jeg havde aldrig følt mig som kristen. Det var ikke noget, jeg havde mødt i min barndom eller senere, men da vores børn var henholdsvis to og tre år gamle, havde vi nogle naboer, som var kristne. Jeg følte, at vores naboer måske havde et eller andet, som kunne hjælpe mig ud af mit misbrug. Jeg talte med dem, og de sagde, at de måske kunne hjælpe mig.

PINSEBEVÆGELSEN

Det medførte blandt andet, at Jan begyndte at gå til møder hos "Unge Kristne". Her lærte Jan, hvad der var rigtigt, og hvad der var forkert.

– Det var noget, som jeg ikke havde opnået at få lært under min opvækst, fortæller Jan og fortsætter:

– Pinsebevægelsen, som Ninni og jeg var en del af i flere årtier, hjalp mig ud af mit misbrug, men jeg havde det fortsat svært med min psyke. Der kunne bevægelsen ikke hjælpe mig. De kunne hjælpe mig med retningslinjer om, hvad der var rigtigt, og hvad der var forkert. De hjalp mig først og fremmest ud af mit misbrug.

Jan besluttede at bruge sit liv til at hjælpe andre ud af deres misbrug. Det lykkedes for ham og hans kone Ninni at starte et behandlingshjem i 1988 på Vestsjælland. Behandlingen på døgncentret byggede på Pinsebevægelsens grundlag, hvor Bibelen er et vigtigt element.

Jan fortæller:

– I de mange år, hvor vi drev behandlingshjemmet, følte jeg mere og mere, at der manglede noget i mit liv. Jeg kunne ikke holde ud at blive sat i bås med de holdninger, som er Pinsebevægelsens kendetegn. På den anden side var det svært for Ninni og jeg at opgive tilværelsen på behandlingshjemmet, der var som et hjem for os i rigtig mange år.

Jan tænkte meget over, hvad det var, han havde mistet, hvad det var, han var gået glip af først på grund af sit misbrug og senere som medlem af bevægelsen. En bevægelse hvor han blandt så meget andet heller ikke kunne høre den rockmusik, som han elsker.

På den ene side er jeg taknemmelig over, at Pinsebevægelsen har været med til at redde mig og mine. På den anden side føler jeg, at den forhindrede mig i at finde mig selv, siger Jan Klein.

GENFINDER FORTIDEN GENNEM MALERIET

Jan Klein fik nok af de begrænsninger, som det frikirkelige liv satte for hans liv, og for otte år siden fik han muligheden for at realisere drømmen om at bruge hele tiden på at male.

Jan Klein fortæller:

– Nu fik jeg mulighed for at bruge al min tid på det, som jeg altid havde villet, nemlig at male.

– Formålet er at finde eller genfinde mine erindringer fra 60'erne og senere ved at male. I mine år som misbruger og senere i mine mange år i Pinsebevægelsen er jeg gået glip af rigtig mange ting. Selv om jeg følte mig som en del af Beatles- og rock'n'roll-kulturen, nåede jeg aldrig at se og opleve koncerterne og miljøet. Når jeg nu hører musikken fra dengang, samtidig med at jeg maler, søger jeg at finde fortiden, sådan som jeg tror, at den var.

– Jeg vil fortsætte med at søge efter den tabte fortid her i mit atelier og galleri i Drechselsgade, siger Jan Klein og rejser sig op fra sin stol, der ligesom alle andre møbler i atelieret er malet i vildeste pop art. Art by Klein.

Jan Klein genoplever sin fortid gennem sine malerier. Sådan som han tror, at den var.





Elefanter giver ro

Der er en del ophængte elefanter i kulturhuset i øjeblikket. De er forankrede på lærreder udført af maleren Jakob Nygaard, som gennem lang tid har haft elefanten som sit hovedmotiv

To elefanter kom marcherende. De er trofaste dyr, der giver Jakob Nygaard ro og styrke.

Tekst: Marianne Barfod
Foto: Ricardo Ramirez
redaktion@bryggebladet.dk

Elefanter bevæger sig i saftige og heftige farver. De har den store fordel, at man på ingen måde kan blive i dårligt humør af at kigge på dem. For kunstneren Jakob Nygaard på 52 har de en ekstra gevinst: Han henter ro og styrke i sit motiv.

Jakob Nygaards elefantmalerier er en del af de skiftende udstillinger i kulturhuset.

– Jeg er kunstner og arbejder med billedflader i akryl. Jeg arbejder også med skulpturer, men maleriet er min force, fortæller Jakob Nygaard.

Ud over at male er Jakob Nygaard optaget af mange forskellige ting.

– Jeg får blandt andet undervisning i at spille på en afrikansk tromme, djembe.

– Jeg har også skrevet en del digte. Det er meget forskelligt, hvad jeg skriver om, men mest om, hvad jeg sådan støder på i hverdagen. Jeg skrev mange digte i min ungdom, og nu har jeg taget det op igen. Jeg har for eksempel skrevet et digt om den der ventetid i telefonen, du ved, hvor man får at vide, at man er nummer 20 i køen... Det bliver man tosset af, ikke!

NUMMER TRE AF 7.000

Da Jakob Nygaard var 11-12 år gammel, var han på sommerlejr på Krim sammen med 6.999 andre børn fra hele verden. En oplevelse der har præget ham for livet.

– Jeg har altid været politisk aktiv, men lige nu synes jeg, at jeg er hjemløs på venstrefløjen. Da jeg var helt ung og barn, var jeg medlem af DKU (Danmarks Kommunistisk Ungdom) i børnegruppen. Jeg var med på sommerlejr på Krim. Der var 7.000 unge fra hele verden. Lejren havde sit eget hospital. På den lejr blev jeg nummer tre i tegning! Lejren var en fantastisk oplevelse.

Jeg snakkede blandt andet med palæstinensiske børn. Det smukke var, at der også var israelske børn; og de israelske og de palæstinensiske børn snakkede med hinanden – det har fulgt mig lige siden, erindrer han, men vender tilbage til nutiden:

– Nu er jeg partiløs. Jeg har altid været politisk interesseret, men jeg kan ikke finde mig til rette i venstrefløjen. Jeg har skam shoppet rundt der, men nu er jeg uden for politik.

– Jeg har malet elefanter i mange år, fordi det dyr fascinerer mig. Det er et stort stærkt og roligt dyr, men når det vifter med ørerne, skal man passe på. Jeg holder meget af at male elefanter – det giver mig ro. Jeg var i Sydafrika og så elefanter der. Det var en kæmpe oplevelse.

SELVLÆRT ER VELLÆRT

Jakob Nygaard er uddannet på flere forskellige kunsthøjskoler, både i Danmark og udlandet, men anser alligevel sig selv som delvis autodidakt.

– Men jeg har lært håndværket og kan lave farvecirklen og blande mine egne farver. Man er på herrens mark, når man ikke kan blande sine egne farver, understreger han.

SATAN I HOVEDET

Jakob Nygaard var som ung i lære som klejnsmed, men han mistede sin læreplads, uden at han egentlig forstod hvorfor.

– De fyrede mig, mens jeg var på skole, fordi de ikke troede, jeg kunne finde ud af det, selv om jeg godt kunne.

Det blev begyndelsen til den psykiske sygdom, som har fulgt Jakob Nygaard lige siden.

– Jeg fik angst og røg ind og ud af den lukkede afdeling. Jeg er stadigvæk syg i dag. Jeg har ondt i hovedet hver eneste dag. Der er en lille satan i mit hoved, det gør livet virkelig besværligt, men det hjælper, når jeg



maler, løbetræner og spiller trommer, så forsvinder han. Men jeg ville male under alle omstændigheder. Jeg er på rette hylde, siger han udtrykkeligt.

Jakob Nygaard har skrevet et digt om at være i kasser og ikke mindst om at være proppet i den forkerte kasse – og om til sidst at finde den rigtige kasse.

– Der er ikke noget værre end at være i den forkerte kasse. Da jeg var ung, kunne jeg ikke rigtig finde mig til rette, og der var mange, der ville putte mig i andre kasser.

TROFASTE ELEFANTER

Elefanterne er Jakob Nygaards foretrukne motiv. Han

har også malet boksebil-leder og billeder af hyæner som symbolet på kapitalismen, men elefanten har været et trofast motiv i lang tid.

– Jeg henter ro ved at male elefanter, fordi elefanten er, som den er. Det er en dejlig fornemmelse at male elefanter, jeg har malet elefanter i rigtig mange år, siger han.

Jakob Nygaard kan ikke leve af at male, men han går ikke ned i pris af den grund – for så hænger det slet ikke sammen.

EN, TO, TRAVLT

Når udstillingen i kulturhuset er slut, skal Jakob Nygaard udstille i på Museum Ovar-taci ved Psykiatrisk Historisk Museum i Risskov, og efter

det venter udstillinger på et børnebibliotek i København og andre opgaver for Københavns Kommune.

– Jeg er godt booket op i øjeblikket, så jeg er fortrøstningsfuld – også selv om jeg har ondt i hovedet, siger maleren og tilføjer:

– Jeg plejer at sige, at når jeg har lavet to ting, så har det været en god dag.

KULTURHUSET ISLANDS BRYGGE

ØNSKER JER ALLE EN GLÆDEDELIG JUL
OG ET GODT NYTÅR!

VI
GLÆDER OS
TIL AT SE JER
I 2018



K-I-B holder julelukket
d. 23.12 + 24.12
+ 25.12 og 30.12
+ 31.12 + 1.1

K-I-B.DK

