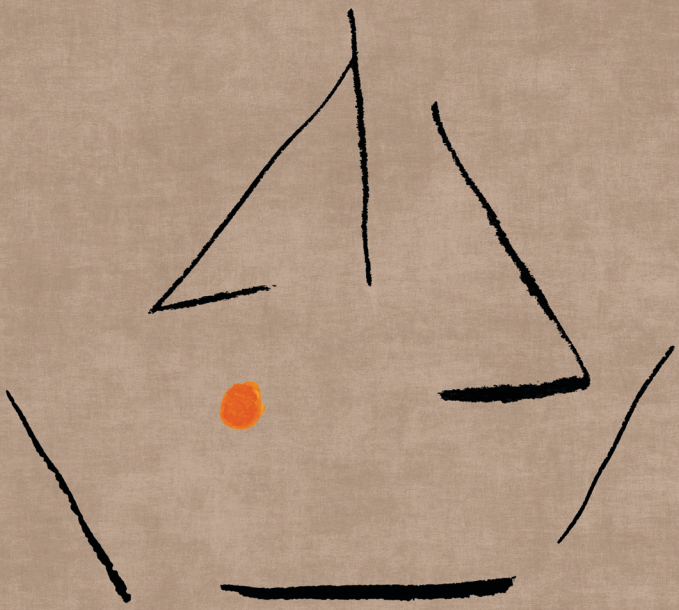
JOHANSEN HAR BLITT EN NY MANN



med enkle grep

Lise Martens

Johansen har blitt en ny mann

av Lise Martens

Takk til Johansen, Kirsten, «Bob & Berit»
og alle jeg har lært å meditere.

Johansen har blitt en ny mann
Copyright © Lise Martens, 2024
Illustrasjoner: Lise Martens
Malerier: Marie Christine Loisel
Foto bak på boken: Nelly del Arbo
Bokdesign og foto: Katrine Eltvik

Produsert av Bookea.no
ISBN 978-82-93939-77-1

lisemartens.no

Johansen har blitt en ny mann

av Lise Martens

Innholdsfortegnelse

Innledning s. 13

KAPT I
Om stillhet s. 19

Første gang jeg hørte stillheten. Transcendental bevissthet. En vedisk tradisjon. Vitenskapelig forskning. Fysikk og meditasjon. Å være hos guruen. Johansen. Stillhet som yrke. Livet er foranderlig. Hva er stillhet. Stillheten i naturen. Stillheten i byen. Stillheten i meditasjonen. Et eget stillerom. Enkelt. Hvor ofte meditere med Transcendental meditasjon. Hva stillheten gjør med oss. Selvaksept. Hvilefylt årvåkenhet. Vaskehjelpen. En stille revolusjon. Kunnskap og klokskap. Sjel. Gi slipp og ta tak. Jeg chatter, derfor er jeg. Ingen prøving. Å bare være. Lyst-prinsippet. Flyt i arbeidslivet. Dopamin og skjermbruk.

KAPT II
Teknikken Transcendental meditasjon s. 45

Hvordan jeg begynte å meditere. Transcendental meditasjon kommer til byen. Lærer i Transcendental meditasjon. I Maharishis ashram. Dager i stillhet. Maharishi og jeg. Tillit og tålmodighet.

God og dårlig stillhet. Speilet. Mekanikken i teknikken Transcendental meditasjon. Ren bevissthet. Den uendelige bevisstheten. Selvkjøring. Teknisk hjelpemiddel. Individuelle opplevelser. Enkelt er genialt. Å seile. Barn transcenderer. Dagdrømming. Mantra i Transcendental meditasjon. Andre vediske mantraer. Kunnskap om lyd. Resonans. Meridianer og indre punkter. Vi vet. Urlydene - fra stillhet til lyd. Indre hørsel. Transcendere gjennom alle sansene. Eckhoff og Alfred. Den langsiktige virkningen av mantra. Lyd som vibrasjon. Johansen lærer å meditere. Naturlig. Når vi sovner. Søvn som stillerom. Lev som du gjør. Hvor kan jeg meditere? Ulike meditasjoner - andre teknikker. Munke-meditasjon. Kontemplasjon. Mindfulness. Progressiv avslapning og kropps-nærvær. Visualisering. Transcendental meditasjon er unik og for alle, men ikke alle vil! Må du ha en teknikk for å finne ditt eget stillerom? Jeg får det ikke til!

KAPT III
Stress og Transcendental meditasjon s. 85

Stress er kjempebra! Det strammer til. Kroppen vet hva vi tenker. Stressmestringsøvelse. Hvorfor blir vi stresset? For mye. Fysisk, mental eller emosjonell overbelastning. Superwoman og Superman. Digital overbelastning. Hva med å tåle press? FOMO (øvelse) Hva med posttraumatisk stress, PTDS? Krigsveteraner. Nedarvet stress. Kollektivt stress. Stress i dag. Medarbeidersamtale med deg selv (øvelse) Stressoppløsning gjennom Transcendental meditasjon. Tanker innenfor og utenfor meditasjonen. En god mini-ferie. Hobbitene rydder. Forskjell på morgen- og ettermiddags-meditasjonen. Hjelp til selvhjelp. Pusten i meditasjonen. Pusteøvelse (øvelse). Pranayama (øvelse).

KAPT IV
Hjernen under meditasjonen s. 109

Fiolinisten og forskeren. Synkrone hjernebølger. Sverre og ADHD. Hjernens «Intranett» Øyeblikkelig effekt. Hva er det å overtenke? Nervesystemet stabiliseres.

KAPT V
Hvorfor meditere? s. 119

Hvorfor meditere? Å ta livet tilbake. Johansen leter etter brillene. De små skritts vei. Virkningene av Transcendental meditasjon over tid. Bedre Søvn? Hva med å sove om dagen? Høyt blodtrykk og almennhelse. Hva med hodepine? «Migrene-professor» Kontroll på alt. Egen kraft. Hamskifte. Livsglede. Utbrent. Johansen - utbrent? Alderdom og meditasjon. Samarbeidet sinn, kropp og følelser. Kroppens eget apotek. Kort om epigenetikk.

KAPT VI
Hvordan gjennomføre s. 139

Den grå hverdagen. Balanse. Mediter og vær aktiv. Å bevege oss. Yoga og Transcendental meditasjon.

KAPT VII
Hvem mediterer? Kan alle? s. 145

Kan alle meditere? Leger og meditasjon. Meditasjon på jobben. Tunnelsyn. Digital detox. Idé-rikdom. Mitt hemmelige våpen. Rednings-yrker. Piloter. Barn og meditasjon. Barne-teknikken. Quiet time - stilletid på skolen.

KAPT VIII
Bob og Berit på kurs i meditasjon s. 159

Bli med Bob og Berit på et kurs i Transcendental meditasjon. Hvorfor ville de lære å meditere? Kursopplegget. Den første meditasjonen. Hvordan gikk det med B-gjengen. De tre oppfølgningsdagene: Dag 1. Dag 2. Dag 3. Etter en uke. Etter to uker: Individuell time. Etter en måned. Etter 3 måneder. Livssjekken. Hvor mange fortsetter å meditere?

KAPT IX
Hva gjør meditasjonen med følelsene våre? s. 195

Først, hva er følelser? Skred av følelser. Å tenke negativt var førstevalg. Henrik ler. Er å meditere selveste lykkeformelen? Hva er sant? Følelser i meditasjonen. Den lille teknikken - «Bodyfeeling». Sinn, kropp og følelser samarbeider. Angst. Dødsangst. Om å møte mørket i seg selv. Eksistensiell angst. Om ensomhet. Sunt forhold til følelser gir et sunnere hjerte. Hjertet som et kommunikasjonsnettverk. Aktiv kjærlighet (øvelse). Å styrke gode følelser (øvelse).

KAPT X
Om kjærlighet og parforhold s. 215

Kjærligheten. Kjærlighet og parforhold. Maskene faller. Johansen og parforholdet.

KAPT XI
Veien videre med stillhet og meditasjon s. 221

Personlig og spirituell utvikling. Først personlig utvikling. Stillhet

gir rom for selvkjærlighet. Selvtillit. Identitet og egenverdi. Det perfekte liv. Den grønne frosken. Kjærlighet på eksistens. Tips for å møte nye mennesker (øvelse). Abraham Maslow – selvrealiseringens far. Vår bruksanvisning – hvordan er vi egentlig? Hvor gode kan vi bli? Spirituell utvikling. Topp-opplevelsen. Å være i flyt. Min livsoppgave. Om vår tids lengsel. Kan spirituell utvikling måles? Kollektiv virkning av Transcendental meditasjon. Biologisk erkjennelse. Askeladden vinner. Er Johansen blitt opplyst?

Sluttnotater s. 251

Anonymisering. Om Ayurveda. Om vitenskapelig forskning på Transcendental meditasjon. Om hva som skjer i hjernen under Transcendental meditasjon. Forskning på virkninger på helsen hos utøvere av Transcendental meditasjon. Virkninger av Transcendental meditasjon i forhold til PTSD. Transcendental meditasjon forbedrer søvn. Angst og høyt blodtrykk. Andre funn. Skolebarn. Annen relevant forskning. Transcendental meditasjon og Sidhi grupper. Kjente mennesker som mediterer.

Takk s. 263

INNLEDNING

«Johansen har blitt en ny mann. Hilsen Kirsten.»
Jeg fikk et julekort i desember 2016 med denne teksten.
Hva handlet det om?

I over 40 år har jeg lært mennesker å meditere. Det har blitt mange julekort, påskekort og sommerhilsener fra folk. Da jeg fikk julekortet fra Kirsten, tenkte jeg at det er mange som ønsker seg en ny og bedre mann. Eller kvinne.
Men ikke bare en bedre mann eller kvinne, et bedre liv.
Hva er et godt liv?

Mitt gode liv og ditt gode liv vil nok se forskjellig ut. Hva det handler om for oss, vil kunne endre seg i løpet av livet. Likevel er det noen universelle elementer som er helt grunnleggende både for vår overlevelse som art og for at vi skal ha det godt.
Kirstens julekort ble inspirasjonen til denne boken om en praktisk hjelp til et godt liv, eller til å bli en bedre «Johansen», bl. a gjennom teknikken Transcendental meditasjon.
Det finnes et mangfold av meditasjonsteknikker i dag.

På hvert gatehjørne kan det virke som, når du rusler rundt i større byer. Meditasjon er blitt like lite mystisk som å ta seg en cappuccino i shoppingrunden.

Selv om meditasjon er på vei til å bli en vanlig praksis i Europa, er det stor forskjell på de ulike teknikkene. Transcendental meditasjon er unik i sin enkelhet og dybde. Jeg lærte det gjennom Maharishi Mahesh Yogi, som kom til Vesten tidlig på 1960-tallet. Dette var guruen til the Beatles, og gjennom dem ble han kjent. De håpet Maharishi kunne hjelpe dem med å «fylle et indre hull» som Sir Paul McCartney uttrykte det.
Maharishis bakgrunn var en av Østens eldste kunnskapstradisjoner, de flere tusen år gamle Vedaene. Her finner vi kunnskap om de fleste områder i livet vårt, og aller viktigst, kunnskap om å takle å være menneske med tanker, følelser, kropp og sjel.
Å meditere med Transcendental meditasjon gir oss en grunnleggende ro som gjør at vi slipper å se verden med stressete briller. Dermed går vi ikke så lett i forsvar eller i overlevelsesmodus.

Selv mediterer jeg først og fremst fordi det er så godt å sitte i den stille stunden. Sekundært fordi det gir meg gode dager. Det får meg til å samarbeide med det naturlige i meg heller enn å overkjøre meg selv.
Det er et viktig verktøy for mange millioner mennesker rundt om i verden. Som for Johansen.
Hva skjedde egentlig med Johansen? Han ble en bedre mann å ha i hus, ifølge Kirsten.

For meg var dette ingen overraskelse.
Noen blir sendt av legen, noen av partneren, av sjefen, noen av datteren sin. Jeg er alltid nysgjerrig på hva de vil få ut av

det. Jeg vet at de vil få noe. Som oftest mer enn de tror. Og kanskje mer og mer ettersom tiden går.
Hva sier Johansen selv?
Vi skal høre fra ham underveis.

Denne boken handler hovedsaklig om hva teknikken Transcendental meditasjon kan gi, ut fra erfaringene til mennesker jeg har lært å meditere de siste femti årene. Jeg ønsker å vise at dette er et praktisk verktøy, som passer for alle uansett kultur, rase og tro. Navnet Transcendental meditasjon kan få deg til å heve øyenbrynene og lukke døren, og da kan du gå glipp av noe viktig. Å transcendere betyr «å gå forbi» vanlig tenkning og å la sinnet hvile i sin dypeste ro. Teknikken har virkelig «gått forbi» tid og sted og eksistert i tusener av år. Den er like nyttig for oss i dag. Personlig og spirituell utvikling kan være en naturlig del av det å meditere. Du får høre om mine refleksjoner og betraktninger om slike livsspørsmål, som naturlig kommer opp når vi kommer nærmere oss selv. Dette hviler på egne erfaringer og visdom fra øst og fra vest.

Det viktigste grunnlaget for mitt yrkesliv startet med at jeg ble lærer i Transcendental meditasjon. Teknikken bygger på menneskets biologi og gjør det enkelt å komme i kontakt med vår natur og å forankres i den. Jeg lærer den bort i sin opprinnelige enkelhet og har undervist mange tusen mennesker i forskjellige land. Jeg bruker den fortsatt hver dag.
Mens jeg før så på meditasjonen som det eneste «saliggjørende», har jeg bakt den inn i mitt konsept som handler om å være på plass i oss selv gjennom våre relasjoner, gjennom å bevege oss ute i naturen, gjennom å se på oss selv ikke som *perfekte*, men som *«akkurat passe»*.

Dette er ikke en akademisk bok. Det er en bok om mine erfaringer og min personlige læring gjennom et halvt århundre. Den kan være en inspirasjon til å lære teknikken Transcendental meditasjon, men også interessant for de som allerede bruker teknikken eller andre metoder for selvutvikling. Selv om teknikken er bortenfor ord, vil jeg likevel prøve å gi deg et bilde nettopp gjennom ord.

KAPT I

OM STILLHET

Første gang jeg hørte stillheten

Første gang jeg hørte stillheten, var i mellomrommet mellom tonene. Jeg var på klassisk konsert for første gang sammen med min far. Jeg var seks år og hadde akkurat begynt på skolen.

«Lytt mellom tonene», hvisket min far, «stillheten bærer musikken.»

Jeg lyttet og ble var stillheten i øyeblikket da dirigenten hevet taktstokken, før de første tonene kom – jeg hørte stillheten mellom satsene og jeg ble var stillheten i sekundene da musikken stilnet, før applausen braket løs. Jeg ble berørt av stillhet.

Jeg gikk på en liten katolsk skole. Kirken var endel av skolehverdagen. Jeg likte å sitte foran Maria-alteret og se hvordan skinnet fra de store hvite stearinlysene spilte på ansiktet hennes. Messen var på latin. Pastor Gorrisen

svingte med røkelseskaret og sang: «Sanctus - sanctus - sanctus». I mellomrommet mellom de tre ordene var stillheten formidabel.

Så glemte jeg stillheten inntil en yogi ved navn Maharishi koblet meg på den igjen. Siden da har stillhet berørt mitt liv. Det ble slik at i mitt yrke skulle jeg komme til å vise mange en vei til stillhet. Blant annet gjennom teknikken Transcendental meditasjon.

Transcendental bevissthet

Når jeg skriver dette, sitter jeg ute på en lys vårdag. Det er skyer og det er sol. Jeg legger meg bakover og ser opp på skyene. De er i konstant bevegelse. Jeg ser en hund der oppe, med to skjeve ører, og hodet på skakke. Så blir den en mann som ser strengt ned på meg; er det St. Peter tro? Han har vel litt av hvert å ta opp med meg. Men det varer ikke så lenge, nå har han blitt til Færøyene!
Over alt dette er himmelen blå. Vid, utstrakt, uendelig og klar.

Dypt i oss er den ultimate, uendelige roen, den som ikke forandrer seg, fordi den bare ER. Som kalles transcendental eller ren bevissthet. Vid, utstrakt, uendelig og klar.
Som mennesker til alle tider har kjent til. Som er forsøkt beskrevet i litteraturen rundt om i verden. Som går igjen i den vediske kunnskapen. I Buddhismen, Taoismen og andre kunnskaps-tradisjoner. Som er beskrevet av sjømenn på dekk under vid stjernehimmel. Av bønder på åkeren en kveldsstund. Av en forretningsmann på vei fra kontoret gående over den store åpne plassen. Av barn, som kanskje ikke klarte å fortelle om det, fordi opplevelsen var så

uendelig, så ordløs.
Det var denne dimensjonen Maharishi ønsket å bringe frem i verden. Fordi han visste at dette ville gi oss en grunnleggende ro.

Maharishi, hvis fulle navn var Maharishi Mahesh Yogi, begynte å undervise i den praktiske teknikken Transcendental meditasjon på 1950-tallet i India. Rundt 1958 reiste han til Hawaii og så videre til USA, med en liten tøyveske der han hadde alle eiendelene sine. «Rishi» betyr «seer», en som ser dypere aspekter i livet, og en Maha-rishi betyr en «stor seer», en som hjelper andre til å se.
«Jeg trodde han var en gud», sa John Lennon, som tilbrakte mange timer over lang tid i samtaler med Maharishi, «men så oppdaget jeg at han var bare et menneske».

Han var menneskelig, med alt hva det kan innebære.
Men han var annerledes. I sin hvite «dhoti» eller kjortel, med lange sorte krøller, strålende smil og sitt optimistiske budskap vakte han oppsikt. En skikkelig «dishy Rishi» var han. Tiltrekkende, sjarmerende og morsom. Samtidig var han utdannet i vestlig vitenskap, i fysikk og matematikk. Det ga troverdighet. Han appellerte til hippier, men han ønsket ikke å være en «hippie-guru».
Alle slags mennesker lærte å meditere. Han fikk mange støttespillere blant folk i næringsliv og på universitetene. Da the Beatles lærte å meditere sent på 60-tallet, ble Transcendental meditasjon og Maharishi for alvor berømt - berømt for å koble oss på den dype stillheten som bor i oss alle. Flere av sangtekstene til the Beatles er inspirert av tiden med Maharishi i India. Jeg lærte teknikken i begynnelsen av 1971 og gjenoppdaget min egen stillhet.

En vedisk tradisjon

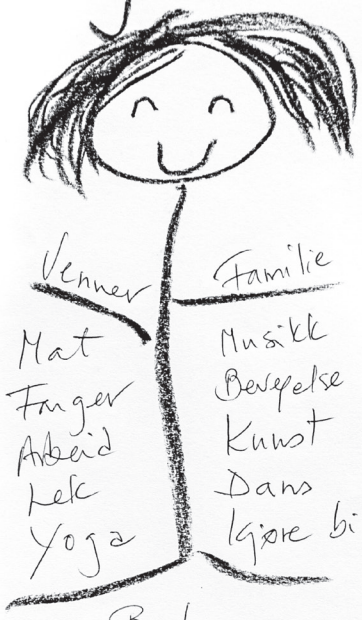
Transcendental meditasjon, først kalt Dyp transcendental meditasjon, kommer fra den 6-7000 år gamle vediske kunnskapstradisjonen Vedanta. Den forteller om hvordan vi kan leve våre liv i pakt med det som er naturlig for oss, og omhandler det meste som mennesker er opptatt av. Veda er en Sanskrit betegnelse som betyr kunnskap, og er opprinnelig ikke en religion. Hinduismen utviklet seg senere, og Transcendental meditasjon er ikke en religiøs teknikk. I Vesten er vedisk kunnskap mest kjent gjennom den indiske folkemedisinen Ayurveda, som jeg vil kalle en universell livskunnskap. Denne kunnskapen er et verdifullt fundament i mine samtale-prosesser med kunder.
Teknikken ble bevart gjennom den vediske Shankaracharya - tradisjonen i India. Gjennom muntlig overføring fra en læremester til en elev, som ble den neste læremesteren, ble kunnskapen om metoden overbrakt. Noen hundre år var den borte, og Maharishis lærer Bhagvan Swami Brahmanda Saraswati, eller Guru Dev, inspirerte Maharishi til å undervise i den praktiske delen av denne kunnskapen.

Maharishi tilpasset teknikken til vår tid sammen med vestlige lærere slik at det var mulig å bruke den i en travel hverdag. Du kunne transcendere og falle helt til ro, selv om du hadde hodet fullt av tanker. Du behøvde ikke leve tilbaketrukket i et kloster eller ashram for å ha dype meditasjoner. Du kunne sitte på en fullpakket buss i en travel by og meditere på vei til jobb.
Dette brakte vi ut i verden. En ti millioner mennesker har lært teknikken verden over. Tusenvis lærer det hver uke, og noen av disse hos meg.

Ayur Veda

5-6000 årig

Livskunnskap



Balanse

For mye ---------- For lite

Akkurat Passe

Vitenskapelig forskning

Søvnløse mennesker som lærte å meditere på 1960-tallets USA, fikk søvnen tilbake. Avisene skrev «Go to the Yogi and Get your Sleep back» – gå til yogien og få søvnen tilbake. Maharishi parerte: «Here I came to wake up the world, and it goes to sleep».
Han ønsket «å vekke opp verden, og så sovnet den». Utvikling var essensielt for Maharishi, han visste ikke om Vestens søvnproblemer.
Studenter ved Harvard som lærte å meditere på 1960-tallet, hadde begynt å forske på hva som skjer med kroppen under meditasjonen. De ønsket å kartlegge denne spesielle hviletilstanden. Den store overraskelsen var hvor tydelige endringer som oppstod i kroppen under meditasjonen. Meditasjon var forbundet med noe svevende, noe utflytende, noe «rart» fra Østen, ikke en tilstand med målbare fysiologiske tegn.

Det var prestisjefylt for Maharishi å kunne verifisere Østens kunnskap med Vestens vitenskap. Han åpnet opp for en større forståelse for Østens visdom, og var en pioner i å bygge bro mellom Østens og Vestens kunnskaps-tradisjoner. Han bygget opp en verdensomspennende organisasjon med mange tusen lærere, representert i de fleste land.
Det viktigste, det absolutt viktigste som Maharishi brakte inn i verden, var erfaringen av transcendens. Å transcendere er naturlig for oss, men de fleste mennesker har glemt det fordi det ikke har vært noen bevissthet omkring det i vår tid og i vår kultur. Gjennom å meditere blir vi minnet på om hvordan vi kan transcendere på en enkel måte. Dette vil kunne gi oss et mye bedre liv, der vi kobler oss på det som er naturlig for oss. Maharishi