

**Norman E. Rosenthal**



# **UMYSŁ DOSKONAŁY**

Jak w pełni wykorzystać swój potencjał, aby odkryć siłę  
do działania i wzmocnić odporność emocjonalną



**Norman E. Rosenthal**

# UMYSŁ DOSKONAŁY

Jak w pełni wykorzystać swój potencjał, aby odkryć się  
do działania i wzmocnić odporność emocjonalną

TŁUMACZENIE  
Bartłomiej Kotarski



TYTUŁ ORYGINAŁU:  
*Super Mind. How to Boost Performance and Live a Richer and Happier Life  
Through Transcendental Meditation*

Redaktor prowadząca: Marta Budnik  
Redakcja: Aleksandra Zok-Smoła  
Korekta: Justyna Yiğitler  
Projekt okładki: Łukasz Werpachowski  
Zdjęcie na okładce: © Jolygon (Shutterstock.com)  
DTP: Maciej Grycz

Copyright © 2016 by Norman E. Rosenthal  
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.  
This edition published by arrangement with **TarcherPerigee**, an imprint of Penguin Publishing  
Group, a division of Penguin Random House LLC.

Copyright © 2019 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobiectwo Łukasz Kierus  
Copyright © for the Polish translation by Bartłomiej Kotarski, 2019

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiegokolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydawca ani autor nie udzielają profesjonalnych porad, nie świadczą także usług konkretnym osobom. Idee, procedury i sugestie zawarte w tej książce nie mogą stanowić alternatywy dla konsultacji z lekarzami. Kwestie natury zdrowotnej wymagają opinii specjalistów. Ani autor, ani wydawca nie są odpowiedzialni za jakiegokolwiek szkody rzekomo wynikające z informacji lub sugestii zawartych w tej książce.

Autor książki dołożył wszelkich starań, aby wszelkie podane w niej numery telefonów, adresy stron internetowych oraz inne dane kontaktowe były precyzyjne i aktualne w momencie publikacji, jednak ani autor, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za błędy lub zmiany zaistniałe po wydaniu książki. Wydawca nie ma kontroli nad stronami internetowymi prowadzonymi przez inne osoby i nie ponosi odpowiedzialności za zamieszczane przez nie treści.

Wydanie I  
Białystok 2019  
ISBN 978-83-66338-31-9



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:  
[www.facebook.com/kobiece](https://www.facebook.com/kobiece)



WYDAWNICTWO  
**KOBIECTWO**

[www.wydawnictwokobiece.pl](http://www.wydawnictwokobiece.pl)

Wydawnictwo Kobiectwo  
E-mail: [redakcja@wydawnictwokobiece.pl](mailto:redakcja@wydawnictwokobiece.pl)  
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie  
[www.wydawnictwokobiece.pl](http://www.wydawnictwokobiece.pl)

# SPIS TREŚCI

## CZĘŚĆ I ROZWÓJ ŚWIADOMOŚCI

ROZDZIAŁ 1.	Nowy początek . . . . .	13
ROZDZIAŁ 2.	Nauka a świadomość . . . . .	29
ROZDZIAŁ 3.	Medytacja transcendentálna: tajne przejście . .	39
ROZDZIAŁ 4.	Transcendencja: między jawą, snem a marzeniami . . . . .	51
ROZDZIAŁ 5.	Fizjologia transcendencji . . . . .	65
ROZDZIAŁ 6.	Od transcendencji do superumysłu: niezwykła przemiana . . . . .	75
ROZDZIAŁ 7.	Kwestionariusz integracji świadomości. . . . .	81

## CZĘŚĆ II DARY SUPERUMYSŁU

ROZDZIAŁ 8.	Łączenie ciała z umysłem . . . . .	99
ROZDZIAŁ 9.	Budowanie doskonalszego umysłu . . . . .	115
ROZDZIAŁ 10.	Strefa optymalnych doświadczeń. . . . .	141
ROZDZIAŁ 11.	Rozwój wewnętrzny . . . . .	157
ROZDZIAŁ 12.	Zaangażowanie i dystans: delikatna równowaga . . . . .	177
ROZDZIAŁ 13.	Wsparcie ze strony natury . . . . .	197

ROZDZIAŁ 14. Transcendencja i <i>mindfulness</i> . . . . .	209
ROZDZIAŁ 15. Medytuj i bogać się. . . . .	233
ROZDZIAŁ 16. Medytuj i bądź szczęśliwy . . . . .	273

## CZĘŚĆ III

### WIĘCEJ NIŻ SUPERUMYSŁ

ROZDZIAŁ 17. Superumysł w akcji . . . . .	297
ROZDZIAŁ 18. Kosmiczna świadomość: superumysł non-stop . . . . .	319
ROZDZIAŁ 19. Transcendentalne niespodzianki i rozwój świadomości . . . . .	339
ROZDZIAŁ 20. Ku uniwersalnej więzi . . . . .	351
DODATEK 1. Odpowiedzi na pytania o superumysł . . . . .	359
DODATEK 2. Kwestionariusz integracji świadomości. . . . .	371
Przypisy . . . . .	389
Podziękowania. . . . .	405

*Nasza zwykła świadomość na jawie jest tylko pewnym szczególnym typem świadomości, poza którym, oddzielone odeń tylko cieniutką błonką, leżą formy potencjalne świadomości zgoła odmiennych. Możemy przejść przez życie, nie podejrzewając nawet ich istnienia; dość jednak zastosować właściwy środek podniecający, aby po jednym dotknięciu zjawiły się one w całej pełni; odpowiadają one określonym typom umysłowym, zapewne gdzieś znajdującym dla siebie warunki użyteczności i przystosowania. Żaden opis całokształtu wszechświata nie może być zupełny, jeżeli pomija te inne formy świadomości.*

- WILLIAM JAMES

*Poprzez długotrwałe doświadczanie łagodności wykształca się kontinuum spokoju.*

- PATAŃDŻALI

# CZĘŚĆ I

Rozwój  
świadomości



# 1

## NOWY POCZĄTEK

---

*W moim początku jest mój kres.*

T.S. ELIOT

---

Cozy kiedykolwiek zakończyłeś jakiś projekt lub zrealizowałeś zamysł, a po jakimś czasie zmieniłeś zdanie? Wszystkie towarzyszące ci wówczas uczucia, które z perspektywy czasu można uznać za przedwczesne, były mimo wszystko prawdziwe: ulga połączona (zapewne) z zadowoleniem, ale także z poczuciem smutku. Trudno się pożegnać z pomysłami i postaciami, z którymi spędziliśmy tyle godzin. Rozstrzygnięcie i zakończenie pewnego rozdziału w życiu niesie ze sobą nagrody, ale także poczucie utraty czegoś ważnego. Tak właśnie się czułem po ukończeniu *Transcendence*, książki – podobnie jak obecna pozycja – traktującej o medytacji transcendentalnej (MT) i jej efektach. Wydawało mi się, że napisałem wówczas wszystko, co miałem na ten temat do powiedzenia.

Byłem jednak w błędzie. Rację miał za to T.S. Eliot, który napisał: „W moim początku jest mój kres”. Święte słowa.

Już raz zatoczyłem pełne koło, jeżeli chodzi o MT. Po raz pierwszy usłyszałem o tej technice medytacji w RPA w latach 70. XX wieku. W chaosie codziennych obowiązków nie zwróciłem na nią wówczas uwagi. Trzydzieści pięć lat później (w 2008 roku) za namową



młodego pacjenta zacząłem medytować i robię to regularnie do dziś. Po zauważeniu pozytywnych następstw medytacji – zmniejszenia się niepokoju i reaktywności emocjonalnej – zacząłem polecać tę metodę niektórym moim pacjentom. Spora część z nich doświadczyła równie imponujących lub nawet lepszych niż moje rezultatów. Po lekturze wielu książek poświęconych MT byłem tak zafascynowany jej zaletami, że postanowiłem raz jeszcze zasiąść do pisania.

**Tabela 1. Cztery wyższe stany świadomości (według tradycji wedyjskiej)**

Etap 4: Transcendencja – doświadczanie jaźni w trakcie cichej medytacji.
Etap 5: Kosmiczna świadomość – doświadczanie transcendencji w czynach – termin tradycyjnie stosowany do wyrażenia tego stanu w formie w pełni zrealizowanej i ciągłej.
Etap 6: Udoskonalona kosmiczna świadomość – stan, w którym rozwój zmysłów i uczuć jest na maksymalnym poziomie.
Etap 7: Świadomość jedności – stan, w którym doświadczamy transcendentnej rzeczywistości nie tylko w sobie, ale także we wszystkim i we wszystkich wokół.

Choć zarówno moja poprzednia publikacja, jak i *Umysł doskonały* są poświęcone korzyściom płynącym z praktykowania MT, *Transcendence* traktowała głównie o udokumentowanym wpływie MT na zdrowie fizyczne i emocjonalne, zwłaszcza u osób cierpiących na stany lękowe, depresję, uzależnienia czy zespół stresu pourazowego (PTSD), natomiast w niniejszej książce (poza opisem walorów MT w codziennym, pełnym obowiązków życiu) wyjaśniam, w jaki sposób medytacja transcendentalna prowadzi do osiągnięcia nowego stanu świadomości. Termin ten może budzić wątpliwości naukowców, ale doskonale pasuje do doświadczeń, które zamierzam tu opisać.

Twórca MT, Maharishi Mahesh Yogi, wyszczególnił kilka stanów świadomości, w tym trzy powszechnie akceptowane (normalny stan czuwania, sen i marzenia senne) oraz cztery dodatkowe, opisane pokrótce w tabeli 1 (powyżej) i nieco szerzej w przypisach<sup>1</sup>.

Transcendencja (etap 4) zostanie szczegółowo opisana w rozdziałach 4 i 5, a w pełni zrealizowany stan kosmicznej świadomości (etap 5) – w rozdziale 18. Pisząc o stanach świadomości powyżej etapu 4 (transcendencja), będę je jednak zbiorowo określał mianem *superumyśtu*. Termin ten dobrze harmonizuje ze współczesnością, którą cechuje szalone tempo życia i sieć wzajemnych powiązań. Dziś, gdy tak często jesteśmy zdominowani przez stres, musimy mieć do dyspozycji wszystkie neurony, synapsy i obwody mózgowo. Zdecydowałem się na termin *superumysł*, ponieważ opisuje on doświadczenie cechujące się nie tylko zwiększoną sprawnością umysłową i umiejętnością rozwiązywania problemów, ale także stanem wrażliwości emocjonalnej, empatii, dystansu i zdolności dyplomatycznych. To właśnie wówczas umysł pracuje na najwyższych obrotach i nie jest to doświadczenie chwilowe (czego zaznał prawie każdy z nas), lecz ciągłe i konsekwentnie pogłębiające się wraz z upływem czasu.

\* \* \*

Pierwsze oznaki tego stanu u siebie i u niektórych pacjentów zacząłem zauważać wkrótce po publikacji *Transcendence* (w 2011 roku). Medytowałem dalej i po jakimś czasie dostrzegłem nowe i nieoczekiwane następstwa. Zasadniczo można było je podzielić na dwie kategorie. Pierwszą z nich mogę określić jako codzienne zmiany zachodzące w świadomości. Odczucia stabilności emocjonalnej, intensywności doznań, uwolnienia się od ograniczeń oraz wewnętrzne-go spokoju (doświadczone dotychczas jedynie w czasie sesji medytacyjnych) zaczęły przenikać do mojego codziennego życia. Przez jakiś czas po medytacji wyczuwałem wokół siebie coś na kształt przyjemnej poświaty, którą zauważały także osoby postronne.

„Medytowałeś, prawda?”, zapytał mnie mój dociekliwy przyjaciel. Rozmawiając z pacjentem lub kolegą o odczuciach towarzyszących medytowaniu, czułem, że stopniowo wchodzę w ten stan promieniującego wewnętrznego spokoju, a jednocześnie coraz bardziej angażuję się w rozmowę. Z początku miałem wrażenie, że tylko ja

doświadczam tego zjawiska, ale później odkryłem, że spokój w czasie aktywności to fenomen dość powszechny wśród osób od dawna praktykujących medytację.

Wraz z rozwojem świadomości moje życie zaczęło się zmieniać na lepsze (to druga kategoria zmian). Ponownie przekonałem się, że zmiany te są czymś typowym dla osób, które medytują od kilku miesięcy czy lat, choć (co wyjaśnię później) często pojawiają się już po kilku dniach od pierwszej sesji MT. Więcej na ten temat napiszę w dalszej części książki. Na tym etapie pragnę tylko zaznaczyć, że moje życie stało się prostsze, a ja byłem szczęśliwszy. Zauważyłem to nie tylko ja, ale także moja rodzina, przyjaciele czy koledzy po fachu. Właśnie te dwa typy zmian – rozwój świadomości oraz poprawę jakości życia – określam zbiorowo mianem *superumyśtu*.

Uświadomiłem sobie, że skoro zmiany pojawiły się wkrótce po rozpoczęciu przygody z medytacją, to mogą mieć z nią jakiś związek. Zastanawiałem się, czy czynnikiem wywołującym wspomniane zmiany jest rozwój świadomości, której zaawansowana postać tradycyjnie określana jest jako *kosmiczna świadomość*. Czy obecność stabilności i ciszy wypełniających codzienne życie osób medytujących wpływa na ich samopoczucie, a tym samym na ich codzienne zajęcia i kontakty z innymi ludźmi? Nie jest to wszak nowa koncepcja. Mędrcy głosili ją od wieków, ale teraz chodziło o moje własne doświadczenia, a zauważyłem, że osobiste odczucia często mają dla nas większe znaczenie niż opinie ekspertów. Teraz mamy do dyspozycji nowe technologie i budowaną przez stulecia wiedzę na temat ludzkiego umysłu, dzięki czemu niewysłowiona mądrość naszych przodków może zostać potwierdzona naukowo.

Własny umysł zawsze postrzegałem jako pewnego rodzaju laboratorium, w którym oryginalne (z mojego punktu widzenia) obserwacje rozbudzają we mnie ciekawość od zawsze będącą źródłem mojej motywacji. Tego właśnie doświadczałem jako młody człowiek, gdy po raz pierwszy zauważyłem, że poziom mojej energii i dobry nastrój znikają podczas krótkich i ciemnych zimowych dni, aby powrócić wraz

z nadejściem wiosny. Nigdy wcześniej nie zaobserwowałem tego zjawiska, gdy mieszkałem w skąpanej w słońcu RPA, a ten drastyczny kontrast między reakcją na pory roku w starym i nowym miejscu zamieszkania przyczynił się do sporządzenia przeze mnie opisu choroby afektywnej sezonowej (ang. SAD – *seasonal affective disorder*)<sup>2</sup>. Później okazało się, że jestem tylko jednym z milionów ludzi cierpiących na tę dolegliwość.

W podobny sposób uświadomiłem sobie, że medytacja zmienia moją codzienną świadomość i wówczas zaczęły mi się przytrafiać różne wspaniałe rzeczy. Niczym odkrywca, który natknął się na jakiś cud natury, poczułem nieodpartą chęć dowiedzenia się wszystkiego na ten temat i podzielenia się swoimi obserwacjami w nadziei, że przyniosą one korzyści innym.

Tak więc pora zacząć.

## CZY TO MOŻE BYĆ PRAWDA?

Podtytuł mojej książki jest obietnicą, zgodnie z którą MT może usprawnić umysł i pomóc nam wieść bogatsze i szczęśliwsze życie. Nie wiem jak ty, ale gdy ja widzę tego typu obietnice, staję się bardzo podejrzliwy. Podobnie było z moją ulubioną kuzynką Lois, która wysłuchała w Londynie mojego wykładu na temat MT. Podejrzewam, że zjawiła się tam głównie z poczucia rodzinnej lojalności, ale prelekcja zrobiła na niej na tyle duże wrażenie, że sama nauczyła się tej techniki, a podczas naszego spotkania rok później wyrażała swój zachwyt medytacją, którą uprawiała regularnie. Twierdziła, że to właśnie dzięki temu zdołała wyrwać się z toksycznego związku. Wyjawiła mi: „Byłam zdziwiona, że to wszystko okazało się prawdą. Mówiąc szczerze, myślałam, że to tylko chwyt reklamowy” (za to właśnie kocham rodzinę: powiedzą ci prawdę, gdy inni będą na to zbyt uprzejmi).

W tej książce piszę o licznych przypadkach wielkich zmian towarzyszących rozwijającej się świadomości. Ludzie, o których mowa, to

często najwybitniejsi przedstawiciele swoich dziedzin i moim zdaniem nie jest to przypadek. Wydaje mi się, że wszystkie osoby pracujące na najwyższych obrotach mają, świadomie lub nie, pewne cechy superumysłu. Potrafią na przykład zachować spokój, będąc pod presją, i są bardzo odporne na stres. Dbają o zdrowie, wyznaczają standardy w dziedzinie innowacyjności i kreatywności. Są nie tylko mocno zaangażowane w to, co robią, ale w razie potrzeby potrafią też zachować dystans. Starannie dobierają swoje projekty, nie tracąc z oczu szerszej perspektywy i ignorując błahe detale. Aby jednak wykształcić superumysł, wcale nie trzeba być wybitnie wydajnym. Chodzi o to, aby osiągnąć maksimum własnego potencjału, a nie dorównywać wyidealizowanym standardom.

W dalszej części zamierzam też po raz pierwszy przedstawić wyniki ankiety z udziałem ponad 600 osób praktykujących MT, które zapytano o stan świadomości i jakość życia po rozpoczęciu medytacji. Nawet jeżeli przyjmiemy, że tak korzystne zmiany są rzeczywiście możliwe, to pojawia się pytanie, czy ich przyczyną była wyłącznie medytacja transcendentna. Odpowiedź brzmi: nie. Istnieje wiele dróg prowadzących do jednego celu. Jestem przekonany, że prawie każdy potrafi doświadczyć transcendencji – wewnętrznego przebudzenia superumysłu. To naturalny stan mózgu, o którym informowali nas przedstawiciele różnych kultur na przestrzeni dziejów (o czym wspominam w dalszej części książki). Na razie jednak zajmijmy się dość oczywistą kwestią: skoro do tych wyższych stanów świadomości można dotrzeć wieloma drogami, dlaczego polecam właśnie MT?

Zanim odpowiem na to pytanie, chciałbym wspomnieć o serii wydarzeń, które miały miejsce w czasie pierwszego roku mojej rezydentury w szpitalu Columbia Presbyterian Hospital w Nowym Jorku. Raz w tygodniu, rankiem, odbywałem sesję psychoterapeutyczną ze swoim długoletnim pacjentem. Celem naszych spotkań była z jednej strony próba udzielenia mu pomocy, a z drugiej – zdobycie przeze mnie doświadczenia w prowadzeniu terapii zgodnej z zasadami psychoanalizy, które zalecają, by unikać dawania pacjentom bezpo-

średnich rad. Mój przełożony był pod tym względem nieugięty: „Nie mów pacjentowi, co ma robić ani jak ma to robić” – powtarzał. „Pomóż mu samodzielnie znaleźć odpowiedź”.

Muszę w tym miejscu wspomnieć, że te poranne spotkania odbywały się w klinice znajdującej się na piątym piętrze budynku, w którym windę uruchamiano dopiero w późniejszych godzinach. Jeden z pracowników wyjaśnił nam jednak, że da się to obejść: należało wsiąść do windy w sąsiednim budynku, wjechać na piąte piętro, a następnie przemieszczając się istnym labiryntem korytarzy, dotrzeć do kliniki, korzystając po drodze z nierzucającego się w oczy przejścia. Dzięki temu życie, przynajmniej moje, stało się znacznie łatwiejsze. Zjawiałem się na miejscu spotkania wcześniej i byłem gotowy do zajęcia, podczas gdy mój pacjent – mężczyzna w średnim wieku – przychodził zziębnięty i czerwony na twarzy po forsownej wspinaczce schodami na piąte piętro. Wydawało się to niesprawiedliwe, ale wyraźnie poinstruowano mnie, że nie mogę podpowiadać pacjentom, co i jak mają robić. Cóż więc mi pozostało?

W sytuacji gdy jakiś autorytet mówi nam „nie”, popularną strategią stosowaną przeze mnie (a także przez mojego bystrego trzyletniego syna) jest znalezienie innego autorytetu. Tak więc zrobiłem. Zapytałem innego przełożonego – mniej zauroczonego psychoanalizą, a w zasadzie wręcz wrogo do niej nastawionego. Wyjaśniłem swój dylemat i opowiedziałem o tajnym przejściu.

– Co powinienem zrobić? – zapytałem.

– Naturalnie powiedz mu. Sam nigdy się o tym nie dowie – odpowiedział.

Zgadzam się, że dobrze jest pomagać ludziom samodzielnie znajdować odpowiedzi, ale wiem, że są w życiu pewne ścieżki (mam tu na myśli także życie umysłu), na które trudno trafić samodzielnie. Od czasów tamtej lekcji zawsze wskazuję je innym, gdy uznam, że jest to pomocne. Podobnie jest z medytacją transcendentną – najprostszy znany mi sposobem na doświadczenie transcendencji, najkrótszą drogą do superumysłu i wszelkich związanych z nim ko-

rzyści. Tak więc z radością i entuzjazmem dzielę się tym, czego dowiedziałem się o MT, w nadziei, że skorzystasz na tym tak samo jak moi pacjenci.

## W JAKIM CELU NAPISAŁEM TĘ KSIĄŻKĘ I DLACZEGO WŁAŚNIE TERAZ?

Kiedy ukończyłem pisanie poprzedniej książki zatytułowanej *Transcendence*, wydawało mi się, że zawarłem w niej wszystko, co warto było powiedzieć na temat MT, więc nic mi już nie pozostało. *Transcendence* przedstawiała MT jako skuteczną metodę pomagania ludziom w rozwiązywaniu ich problemów takich jak stres i związane z nim dolegliwości. Natomiast motywacją do napisania książki *Umysł doskonały* była chęć pomocy wszystkim (w tym także osobom zdrowym i odnoszącym sukcesy, a nawet cechującym się maksymalną skutecznością działania), którzy chcą wieść bogatsze, bardziej kreatywne i satysfakcjonujące życie. Tym razem pragnąłem pokazać, w jaki sposób MT wpływa na funkcjonowanie mózgu (nie tylko w związku z redukcją poziomu stresu) i otwiera nam drogę do nowych możliwości.

W tych pełnych wyzwań i stresu czasach jesteśmy zmuszeni poruszać się w skomplikowanym środowisku, zachowując jednocześnie wewnętrzną równowagę. Chcąc osiągnąć ten cel, często sięgamy po najnowsze zdobycze techniki. Ich rola w naszym życiu staje się coraz większa, dzięki czemu mamy niespotykany dotąd dostęp do informacji, a także wytworzyliśmy specyficzną więź z innymi ludźmi. Tego typu wynalazki czasem jednak mogą nas przytłaczać, odbierając nam wewnętrzną przestrzeń i ciszę, która sprzyja poczuciu szczęścia i pobudza kreatywność. Najwyższy czas znaleźć sposób na powiększenie tej wewnętrznej przestrzeni, a dzięki temu wprowadzić do naszego codziennego chaosu radosną ciszę. Mam nadzieję, że książka *Umysł doskonały* będzie mapą, która pomoże ci osiągnąć ten cel.



WYDAWNICTWO  
**KOBIECE**

Spodobał Ci się fragment tej książki?

Zamów ją w naszej księgarni

**[www.WYDAWNICTWOKOBIECE.pl](http://www.WYDAWNICTWOKOBIECE.pl)**

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

 [www.facebook.com/kobiece](http://www.facebook.com/kobiece)



ul. Andersa 40A  
15-113 Białystok

e-mail: [redakcja@wydawnictwokobiece.pl](mailto:redakcja@wydawnictwokobiece.pl)

tel. 731-019-059