

Financial Times Magazine, 2012. augusztus 24.

## Az elme ügyelei

Írta: David Gelles

Jóga, meditáció, tudatosság: Miért teszi magáévá néhány nyugati nagyvállalat (a legnagyobbak közül) a keleti spiritualitás értékeit?



Shambroom

©Paul

A Cheerios gabonapehely, valamint a Häagen-Dazs jégkrém előállítója az a General Mills nevű cég, melynek központja Minnesota állam, Minneapolis városának egy nagy kiterjedésű, lombokkal borított területén található.

A legmodernebb épületek hálózatát zárt sétautak kötik össze, melyek a közép-nyugati cég dolgozóit nyáron a hőségtől és a magas párától, télen pedig a keserves hidegtől és a magas hőtorlaszoktól védik. Az irodákban hozzávetőlegesen háromezer ember dolgozik, a termékfejlesztéstől a marketingig, a vevői panaszokon és a szabályozási kérdéseken át, a fúziók és felvásárlások területéig. Az alkalmazottak köre általánosan is tükrözi a közép-amerikai sajátosságokat: a foglalkoztatottak többnyire fehérek, hétköznapi viseletben járó, barátságos természetű, keményen dolgozó emberek.

Ugyanakkor van néhány, erőteljes jele annak, hogy a General Mills egyértelműen szokatlan vállalati kultúrával rendelkezik. Ha kedden reggel a megfelelő ajtót nyitjuk

ki, lehet, hogy néhány tucat csoport- és felső vezetőt látunk, akik csendesen ülnek együtt és elméjüket közösen acélozzák az elkövetkező munkahétre. Majd nyissunk ki aznap délután egy konferencia termet, ahol ötvennél is több régóta a vállalatnál dolgozó foglalkoztatottat találunk, akik „fa pózban”, fél lábon állva jógát gyakorolnak.

Vegyük észre, hogy a General Mills területén minden egyes épületben találunk zafukkal – az ülőgyakorlatokhoz használt párnákkal – valamint jóga matracokkal felszerelt meditációs termet, ahová a foglalkoztatottak napról-napra azért térnek be, hogy a vállalati megbeszélések között néhány percnyi nyugalomra leljenek. Ezek a legnyilvánvalóbb jelei annak, hogy a General Mills-nél létezik valami, ami egy közös spirituális életre hasonlít.

Mindez nem egy múló divat, amely magával sodorta a közép-vezetői réteget, sem egy humán erőforrás részleg által megálmodott kísérleti program. Immár hetedik éve, hogy a General Mills dolgozói közül, munkahelyükön egyre többen végeznek meditációs-, jóga-, ill. ún. tudatosságot fokozó gyakorlatokat. Az a dolog, ami eredetileg az egyik vállalati vezető mellékes projektje volt, gyakorlatilag átalakította a „Fortune 200” listáján szereplő multinacionális vállalat kultúráját.

„Arról van szó, hogy a koncentráltóság, a tisztánlátás, a kreativitás kibontakoztatása és az összetartozás érzése érdekében trenírozzuk az elménket”- mondja Janice Marturano, a General Mills helyettes-jogtanácsosa és a program megalkotója. „Ez a tudatossági tréning valójában arról szól, hogy együttérzőek legyünk önmagunkkal és mindenki mással is a környezetünkben, így a kollégáinkkal és a vevőinkkel.”

A General Mills kezdeményezése, annak a mozgalomnak az élharcosa, mely csendesen formálja át a vállalati világ bizonyos szegleteit. A meditáció, a jóga és a „tudatosság” segítségével a buddhizmus és a hinduizmus alapelvei, valamint más pán-ázsiai filozófiák szivárogtak be a Föld legnagyobb vállalatainak legfelsőbb szintjeire.

William George, aki jelenleg a Goldman Sachs igazgatótanácsának tagja, korábban pedig a Medtronic egészségügy területén tevékenykedő óriásvállalat vezérigazgatója volt, 1974-ben kezdett meditálni, amit azóta sem hagyott abba. Ma ő a meditáció vállalati kultúrába történő beépítésének az egyik legfőbb szószólója, aki a Harvard Business Review-ban jelentet meg a témáról cikket. Azt mondja, hogy „a meditáció úgy kapcsolódik az üzleti élethez, hogy annak révén teljes mértékben jelen vagy a munkádban, hatékonyabb vezetővé válsz, jobb döntéseket hozol, és jobban tudsz majd másokkal együttműködni. Nagyon elfoglalt életet élek. A meditáció segít abban, hogy a lényegre koncentráljak.”

Bár a miszticizmus és a kapitalizmus kombinációja nem tűnik összeegyeztethetőnek, ezek kölcsönös egymásra hatása termékeny talajra talált számos jól ismert amerikai és európai vállalatnál. Az ősi belátás és a modernkori menedzsment elméletek keveréke többek között a Target-nál, a Google-nél és a First Direct-nél is működik. Manapság - a kis- és nagyvállalatok esetében egyaránt - a keleti bölcsesség megváltoztatja a nyugati üzletmenetet.

Ezek a hatások már évtizedek óta érzékelhetőek. Az a generáció, mely a „beat” kultúrának, a hippy-mozgalomnak és a keleti miszticizmusnak is ki volt téve, egy seregnyi olyan vállalati vezetőt termelt ki, William George, továbbá egy Steve Jobs-ot is. Az Apple alapítója és korábbi vezérigazgatója Zen buddhista volt, aki nyíltan beszélt arról, hogy világnézete miként változott meg indiai meditációja által, és végül mindez hogyan vezetett az Apple forma-tervezéséhez.

**Az amerikai nagyvállalatok 25%-a stressz-csökkentő kezdeményezéseket indított el**

„Ha csak ülsz és figyelsz, rájössz, hogy milyen nyugtalan az elméd”- mondta Jobs életrajzírójának, Walter Isaacson-nak. „Ha megpróbálsz lenyugtatni, akkor a helyzet még rosszabb lesz, de idővel mégis megnyugszik az elme, és amikor ez bekövetkezik, akkor a finomabb dolgokat is meghallod. Ekkor kezd kinyílni az intuíció, elkezded tisztábban látni a dolgokat, és képes vagy jobban a jelenben lenni. Az elméd lelassul és egy pillanat alatt hatalmas kiterjedést érzékelsz. Sokkal többet látsz, mint, amennyit korábban képes voltál látni. Mindez fegyelem kérdése, gyakorolni kell.”

Nincs megbízható statisztika azzal kapcsolatban, hogy hány vállalat biztosít a munkahelyi meditációra lehetőséget, ugyanakkor az Aon Hewitt humán erőforrás és tevékenység kihelyezési konzultációs iroda felmérései szerint, az amerikai nagyvállalatok negyede indított „stressz csökkentő” kezdeményezéseket, és ez a szám meredeken növekszik.

Muszáj, hogy elmondjak itt egy érdekességet. Több mint egy évtizede kezdtem meditálni. Ami egy főiskolai tudományos érdeklődésnek indult, oda vezetett, hogy egy évet töltöttem tibeti, ill. a Zen- és a dél-ázsiai hagyományokat képviselő meditációs tanítók mellett ülve. Bár végül nem értem el magasabb tudatállapotokat, a meditáció és a tudatosság szinte naponta jól jön, ezek segítenek abban, hogy a rendkívüli stresszel járó munkám során képes vagyok jó kedélyemet megőrizni. Továbbá, miközben a technológia, a média, valamint a fúziók és felvásárlások témaköreiben írtam cikkeimet, meglepően sok vállalatnál találkoztam magammal hasonló gondolkodású, meditációt gyakorló emberekkel.

A Google „Keresd Magadban” programja a mentális jelenléte több mint ezer dolgozójával ismertette meg. A kezdeményezést a Google egyik nagyon régóta alkalmazásban álló foglalkoztatottja, Chade-Meng Tan indította, népszerűségét pedig azonos című könyvével tartja fenn. Tan a General Mills-hez fordult inspirációért, amikor 2007-ben a „Keresd Magadban” –t elindította, azóta ő az, aki a képzést más, a technológia területén tevékenykedő cégekhez elviszi.

Valóban, a Szilikon Völgy a munkahelyi „mentális jelenléti” programoknak a melegágya. Évente rendeznek Bölcsesség 2.0 címmel egy olyan konferenciát, melyen – többek között – a Facebook, a Twitter és a LinkedIn technológiai fejlesztéssel foglalkozó, spirituális beállítottságú munkatársai cserélnek ötleteket azzal kapcsolatban, hogy digitális korunkban miként képesek nyugodtak maradni.

Az Aetna, az Amerikai Egyesült Államok egyik legnagyobb egészségbiztosításokkal foglalkozó vállalata, a tudatossági és jóga programjait először 2010-ben ismertette a foglalkoztatottakkal. A cég vezérigazgatója, a szintén meditáló, Mark Bertolini álmodta meg a kezdeményezést. Miután a cégnél már 3500-an csatlakoztak a programhoz, az Aetna a munkahelyi meditációt és jógát szolgáltatási csomagjában már vevői felé is értékesíti. Bertolini így nyilatkozott a Yoga Journal-nek: „Minden reggel felkelés után elvégzem az ászanáimat, a pránajámát és a meditációm, valamint védikus mantrákat zenetek, mielőtt dolgozni mennék. Ez az én wellness programom. Ez segített nekem abban, hogy koncentráltabb legyek és képesebb legyek a jelenben élni.”

A General Mills vezetőségi tagjainak 89%-a nyilatkozta azt, hogy a „mentális jelenléti” programok eredményeként képesebb jobban odafigyelni arra, amit az emberek mondanak.

A Target nevet viselő kiskereskedelmi óriásláncolatnál, amely a General Mills-hez hasonlóan szintén Minneapolis-ban található, egy „Meditáló Kereskedők” nevű csoportot hoztak létre 2010-ben. A tréning, ami minden foglalkoztatott előtt nyitva tartja kapuit, eddig ötszáz résztvevőt vonzott, akik egy héten egyszer, ebédidőben meditálnak. A Target-nél Mikisha Nation, egy 33 éves, jamaikai hölgy, a humán erőforrás részleg munkatársa volt a program kezdeményezője, aki azt mondja, hogy a gyakorlás kiegészíti a munkáját. Úgy fogalmaz, hogy „a boldog, egészséges és elkötelezett csapattagok olyan környezetet teremtenek, ahol nagyszerű dolgozni, még akkor is, ha esetleg furcsán néz ki, hogy valaki egy konferencia-terem közepén, egy matracon üldögél.”

A Green Mountain Coffee Roasters havonta kínál a foglalkoztatottjainak, azok családjainak és a tágabb közösségnek egy napos szemináriumokat. A buddhista, amerikai oktató, Shinzen Young vezeti a programokat, melyeket Green Mountain

fejlesztő irodáiban, Waterbury-ben, Vermont-ban tartanak. Londonban pedig James Muthana vezeti a [YogaAt.com](http://YogaAt.com) nevet viselő céget, ami jóga- és meditáció oktatással foglalkozik olyan vállalati ügyfelek részére, mint például a First Direct, a Taj Hotels és a West Ham United futball klub. Muthana, aki korábban bankárként dolgozott, majd tíz év után otthagyta a City-t, azt mondja, hogy gyakorlati tapasztalata egyre növekvő. Hozzáteszi, hogy „jelenlegi világunk tele van bizonytalansággal. Ügyfeleink tisztában vannak azzal, hogy nem elég a tehetségeket bevonni, meg is kell tartani, ill. gondozni kell a tehetségeket.”

Az egyre gyarapodó számú - meditációt is beépítő - vállalati körben a General Mills rendelkezik az egyik leginkább kidolgozott programcsomaggal, mely mögött rövid, ugyanakkor lenyűgöző kutatási munka áll.



A Tudatos Vezetés néven futó program a buddhista gyakorlatra építő meditációs ülések, valamint jóga gyakorlatok, ill. az elmét megnyugtató párbeszédetek ötvözetéből áll. Mindez arra az elvre épül, hogy a nyugodtabb munkavállalók kevésbé lesznek stresszesek, hatékonyabbá válnak, így jobb vezetők is lesznek, amiből az egész szervezet hasznot húz.

A mentális jelenlét megtévesztően könnyűnek hangozhat. A gyakorlók kényelmes ülésbe helyezkednek el, becsukják szemeiket, és egyszerűen figyelik a testérzeteiket és az agyukban kavargó gondolatokat. A pillanatról pillanatra jelenlévő, nem ítélező

éberséget használják arra a célra, hogy megfigyeljék ezeket az érzéseket, anélkül, hogy reagálnának rájuk. A meditálók ez által fokozatosan ismerik fel az érzések múlandó természetét, ami vonatkozik a fájdalomra, a haragra és a frusztrációra is. Idővel ez teszi lehetővé a gyakorlók számára, hogy megnyugtassák elméjüket. Ha minden az elképzelések szerint halad, végeredményként olyan emberekkel találkozunk, akik kevésbé zaklatottak, összeszedettebbek és, akikkel könnyebb együtt dolgozni.

Lehet, hogy mindez egy New Age bálványimádásnak tűnik, de az egyre nagyobb számban megjelenő tudományos kutatási eredmények konkrét magyarázattal szolgálnak. A meditáció bizonyítottan csökkenti a stresszel összefüggésbe hozható hormon, a kortizol szintjét. Amikor a kortizol szint leesik, az elme nyugodtabb lesz és stabilabb, ami által könnyebben irányítható. A Google-nél dolgozó Tan azt mondja, hogy „mentális jelenlét egy olyan koncepció, aminek eljött az ideje. Akik gyakorolják, régóta tudják ezt, de a tudomány nem volt jelen. Mára a tudomány is felzárkózott.”

A konzisztens eredmények által vált a gyakorlás népszerűvé nemcsak spirituális keresők, hanem pszicho-analitikusok, valamint egészségügyi szakemberek körében is. A General Mills-nél több száz vezető vett részt a programban, ami országosan is ismertté tette azt, végül pedig más multinacionális vállalatok is átvették. Ahhoz azonban, hogy képesek legyünk megérteni, hogy miként ment végbe a spirituális forradalom egy 17 milliárd dolláros árbevétellel rendelkező cégnél, meg kell vizsgálnunk azt a személyes átalakulást, melyen a General Mills egyetlen alkalmazottja ment át, aki cserébe a vállalat de facto guruja lett.

Janice Marturano 1996-ban, a vállalat jogi részlegének munkatársaként csatlakozott a General Mills-hez. Az erős testfelépítésű, rövid, fekete hajú, csöndes asszony makulátlan életrajzzal érkezett a céghez. A New York University Jogtudományi Karán szerzett diplomát, ahonnan felvételt nyert a Curtis, a Mallet-Prevost és a Colt & Mosle LLP vállalatokhoz, melyek közül az utóbbi a vállalati foglalkoztatás kérdéseire specializálódott. 1984-ben a Panasonic jogi részlegéhez szerződött, később ugyanilyen területen a Nabisco-nál tevékenykedett.

Amikor Marturano tíz évvel később a General Mills-hez ment dolgozni, feladatköre az Élelmezési- és Egészségügyi Minisztériummal való kapcsolattartás volt, ahol a kereskedelmi szabályozó-rendszerek kidolgozásában vett részt. A tröszt ellenes törvények kérdéskörében együttműködött a Pénz- és Tőkepiaci Felügyelettel is, ami végül spirituális útján is elindította.

2000-ben a General Mills megpróbálta 10,5 milliárd amerikai dollárért felvásárolni a Pillsbury-t, azt a sütőipari céget, aminek a kis tészta-fiú kabalája, a márkajele. Ha az

ügy sikerrel járt volna, a fúzió által a világ negyedik legnagyobb élelmiszeripari vállalata jött volna létre, a szabályozók azonban késleltették az ügylet megvalósulását. Az engedély már 18 hónapja várattott magára, miközben Marturano elmerült a vitatott tröszt ellenes szabályozás kérdéskörében.



©Paul Shambroom

Janice Marturano, a General Mills „Meditáló Vezetés” programjának kidolgozója

Mintha a nyomás még nem lett volna elég nagy, ugyanebben a másfél éves periódusban Marturano mindkét szülőjét is elveszítette. Az események összessége érzelmileg és intellektuálisan is kiszipolyozta az asszonyt. Azt mondja, „azt gondoltam, hogy visszanyerem az egyensúlyomat, de nem tettem. A mentális ellenálló képességem teljesen lemerült.”

Marturano még mindig a mélyponton volt, amikor felajánlották neki a lehetőséget, hogy vegyen részt Jon Kabat-Zinn pszichológus, a *„Bárhová mégy, ott vagy: Tudatos meditáció a mindennapi életben”* című könyv szerzőjének szemináriumán. Bár ilyennel még soha nem foglalkozott, érezte, hogy rendszerének külső sokk-hatásra van igénye, ezért elutazott hat napra Miravalba, ami Arizonában, Tuscon városa közelében található.

Az éber meditáció szigorú alapfeltételeivel nem volt tisztában, amikor megérkezett. Marturano így emlékszik vissza: „Jon azt mondta, hogy rendben, akkor kb. egy órát

meditálni fogunk. Én meg azt gondoltam: Mi van, magadnál vagy te? Mit fogunk egy órán át csinálni?” Ám hat nappal később Marturano azon kapta magát, hogy reggel hatkor kimegy a sivatagba és mély meditációba merül. Mire a szemináriumnak vége lett, nem akart hazamenni.

Otthon, Minneapolis-ban napi rendszerességgel folytatta meditációját és egy idő után életminőségében jelentős javulást érzékelt. Érzelmileg ellenállóbbá vált és munkájában is összeszedettebb lett. Néhány év múlva azonban már nem volt boldog ezzel a kettős élettel. Azt mondja: „műkedvelő meditálóvá váltam”. Nagyon természetellenesnek érezte, hogy mellékesen meditál, miközben ugyanúgy jár munkába, mint ahogyan azt korábban tette. Megpróbált megoldást keresni a kettő ötvözésére.

Marturano elkezdett kérdezősködni olyan kollégák körében, akiről azt gondolta, hogy lehetséges a „megtérésük”, és úgy tette fel a kérdést, hogy érdeklik-e őket olyan módszerek, amivel elméjüket tréningezni képesek. Amikor elérte a kritikus tömeget, felhívta Saki Santorelli-t, aki Kabat-Zinn-nel és másokkal is együttműködött a meditáció pszichológiai hatásainak kutatásában, és aki a University of Massachusetts Orvostudományi Karán volt docens.

**3,500** Aetna foglalkoztatott csatlagozott a vállalat meditációs és jóga programjaihoz

Marturano és Santorelli közösen dolgoztak ki egy tananyag tervezetet, 2006 elején pedig a General Mills 13 vezetőjét vitték el egy öt napos szemináriumra Spicer-be, Minnesota-ba. Az első tizenhárom tanuló átalakulva tért vissza a General Mills-hez. Beth Gunderson, a General Mills szervezeti hatékonyságért felelős vezetője így emlékszik vissza: „Elég nagy volt a zsongás, amikor az első csapat végzett. Mindenki részt akart venni a programban, ami elkezdett önálló életet élni.”

A mai napig négyszáz General Mills foglalkoztatott vett részt a képzésben, valamint 250 felső vezető és más vállalatok dolgozói is. Marturano egy non-profit szervezetet is létrehozott a Tudatos Vezetés Intézete elnevezéssel, melyben különböző foglalkozás-területek vezetőinek igyekezik képzést nyújtani. Tizenöt év után Marturano főállása rövidesen az intézet lesz, ugyanakkor a vállalati kultúra teljes átalakításáért folytatott folyamatos kísérlete keretében a General Mills-szel is fenntartja intenzív kapcsolatát, rendszeresen vissza fog térni a vállalathoz.

Én magam egy forró júniusi keddi napon utaztam el Minneapolis-ba, hogy gyakorlatban is megtekintsem a General Mills „Tudatos Vezetés” programját. Egy dolog hallani több száz meditáló és jógát gyakorló vállalati vezetőről, azonban a



mezítlábas, matracon tipegő főnököket látni, akik elégedett vigyorral az arcukon távoznak irodáikból, teljesen más.

Úgy volt, hogy a két órás, meghosszabbított program délután négykor kezdődik a vállalt fő lobbijának nagy konferencia termében. Miközben az emberek megérkeztek, sokan ölelkeztek, és még néhány könnycseppet is felfedeztem. A General Mills évtizedek óta először kényszerült arra, hogy tömeges elbocsátásokat jelentsen be, így néhány résztvevő a csoportja egyes tagjait kell, hogy kirúgja, mások pedig elveszítik az állásukat. A beszivárgó résztvevők odamentek Marturano-hoz, és régi barátjukként üdvözölték.

Körülbelül ötven meditációs párnát már előre kitétek kör alakban, az emberek pedig keresztbe tett lábakkal vagy térdepelve, fokozatosan rájuk telepedtek. Mindenki laza öltözetben jelent meg, sokan General Mills termékeket reklámozó pólókat viseltek, egy hölgy pedig élénk-sárga Cheerios reklám-együttest hordott. Mikor mindenki elhelyezkedett, a szintén lótusz-ülést felvevő Marturano háromszor megszólaltatta tibeti imacsengőit. Lassú, telt hangon azt mondta: „olyan testhelyzetet vegyél fel, mely számodra a jelen pillanatban a méltóságot és az erőt jelenti. Engedd, hogy tested megnyugodjon, hogy kilépjen az elfoglaltságból, és vidd a figyelmedet minden lélegzet-vételeldre. „



Shambroom

©Paul

Sóhajok törték meg a csendet, amint a rendkívüli stresszt megelő vállalati vezetők hagyták, hogy véget érjen a nap. Marturano arra kérte a csoport tagjait, hogy tartsák figyelmüket a légzésükön, ami a kezdő meditáció első lépése. Az emberek engedelmesen ültek, és orrlyukaikban a be- és kiáramló levegő érzetére összpontosítottak. Marturano néhány perc múlva arra kérte őket, hogy terjesszék ki figyelmüket a teljes testérzetükre.

Harminc perc elteltével ismét megszólaltatta csengőit. A csoport tagjai egyszerre álltak fel, a párnákat a falak mellé helyezték, és jóga-matracukat terítették ki a konferencia teremben. Marturano fél órán át gyengéd jóga pozíciókból álló gyakorlatokat végeztetett, miközben arra kérte közönségét, hogy összpontosítsanak testérzeteikre.

Majd ismét leültek, és Marturano egy rögtönzött beszédet tartott, amiben a meditáció gyakorlásának témáját, egy verset és a General Mills belső vállalati ügyeit fűzte össze. Szólt az elbocsátásokról is. Azt mondta, hogy „amikor az életünk átalakul, olyan könnyű örvénybe kerülni és elveszni. Ezt a gyakorlást arra használjátok, hogy az elme stabilitását megteremtsétek. Ez egy magányos, ugyanakkor reményteli időszak.”

A General Mills a Tudatos Vezetés programját intézményes szinten tette magáévá, ami igen szokatlan, ugyanakkor nagyon jelentős lépés egy nagyon is a korszellemnek megfelelő multinacionális vállalat részéről. Ettől kezdve a vállalat jó híre folyamatosan növekedett, ami által a vezetők visszaigazolja látják döntésüket. A Vezetői Kiválóság Újsága (Leadership Excellence Magazine) 2011-ben a céget a vezető fejlesztésben első helyre sorolta, amíg ugyanebben a kategóriában, 2010-ben csak a 14. helyen álltak.

Az alkalmazottak stressz szintje egy harmadával csökken heti egy jóga óra eredményeként (az Aetna/ és a Duke University kutatási eredménye alapján)

A vállalat még hatékonyság mérésbe is kezdett, eredményeik pedig jelentősek. Marturano hét hetes tanfolyama után a résztvevők 83 százaléka mondta, hogy minden nap szakít arra időt, hogy optimalizálja tevékenységeit, amit a kurzus előtt csak 23 százalékuk tett meg. A tanfolyam után a megkérdezettek 82 százaléka válaszolta, hogy szakít arra időt, hogy átgondolja, melyek azok a tevékenységek, amik kevés eredménnyel járnak, így elhagyhatók. Korábban ez az érték 32 százalék volt. A vezetők 80 százaléka állította, hogy a tanfolyam elvégzése óta jobb döntéseket hoz, és 89 százalékuk gondolja azt magáról, hogy képes jobban odafigyelni az emberek mondanivalójára.

Más társaságok is rájöttek arra, hogy az ilyen programok egészségügyi előnyökkel és költség megtakarítással egyaránt járnak. Az Aetna vállalat és a Duke University Orvostudományi Kara arra az eredményre jutott, hogy heti egy jóga óra harmadával csökkenti a foglalkoztatottak stressz szintjét, így éves átlagban 2000 dollárral tudják egészségügyi kiadásukat csökkenteni.

Mike Martiny, a General Mills vezető informatikusa, a csapata egy tagjának javaslatára 2007-ben kezdett Marturano-val gyakorolni. Mindezt az óta is teszi, heti három-négy alkalommal harminc-hatvan percet medítál. Azt mondja, hogy ennek eredményeként képes a figyelmét sokkal jobban irányítani. Azt mondja, hogy „az előfeltétel az, hogy képes legyél nyitottnak lenni arra, ami a jelenben történik. A több dolog egyszerre végzésének fogalma nem létezik. Amit az emberek így hívnak, az nem más, mint a figyelem különböző tevékenységek közötti nagyon gyors ide-oda tologatása.” Martiny azt mondja, hogy attól javult a munkavégzése, hogy elhatározza, mivel foglalkozik, és teljes egészében annak a tevékenységnek szenteli magát. Akkor is sokkal jobban jelen van, amikor feleségével és négy tizenéves gyermekével tölti az idejét. Azt mondja, hogy „ha egy családi eseményen vagyok, és a telefonomat nézegetem, az olyan, mintha nem is lennék ott. Akkor már tisztességesebb nem részt venni.”

Szinte az összes vállalati vezetővel összhangban, Martiny sem tartja magát buddhistának. (Az egyetlen kivétel ez alól a Google-nél dolgozó Tan, de még ő is azt mondja, hogy a Keresd Magadban nem vallási alapú program. Meglátása szerint „minden lehet teljesen világi. Az, hogy a légzésedet figyeled, nem kötődik egy valláshoz sem. Ezt márki meg tudja tanulni.”) Marturano szigorúan ragaszkodik ahhoz, hogy ő sem buddhista. Az a látszólagos ellentmondás sem zavarja, hogy az együttérzést használja fel jobb kapitalisták képzéséhez. Azt mondja, hogy célja az, hogy minden embernek abban segítsen, hogy boldogabb és hatékonyabb legyen, életét békésebben élje, foglalkoztatottként pedig kevésbé stresszes dolgozó és jobb főnök váljon belőle.

A Vezetői Kiválóság Újsága (Leadership Excellence Magazine) 2011-ben a general Mills vállalatot a vezető fejlesztésben első helyre sorolta, amíg ugyanebben a kategóriában, 2010-ben csak a 14. helyen álltak.

Marturano ugyanakkor elismeréssel szól tanításainak eredetéről. Azt mondja, hogy „az évek során rengeteget tanultam számos csodálatos buddhista tanítótól. Nagyon odafigyelek arra, hogy a meditáció fogalmának integritását fenntartsam. Természetesen nem találtam fel újra a kereket.” Sem a General Mills, sem a Google, sem az Aetna, sem a Target nem akarja valamely vallás követőjévé tenni foglalkoztatottjait. Pont ellenkezőleg, úgy tűnik, hogy a vallásosságtól megfosztott és a

tudomány által támogatott keleti bölcsesség, a vállalat irányítás legkorszerűbb módszereinek válik elfogadott részévé.

Úgy néz ki, hogy a trend folytatódik. Marturano intézetével párhuzamosan a Google-nél dolgozó Tan is megalapította a Keresd Magadban Vezetői Intézetet, ami szintén hasonló képzéseket nyújt más vállalatok számára. Közben a YogaAt.com vezetője, Muthana is egyre több ügyféllel rendelkezik, köztük például az Omnicom reklám-csoporttal, vagy a NEC elektronikai céggel.

Modern korunkban a felsorolt ellentmondások - a nem buddhista buddhizmus oktató; a spirituális közösségekkel rendelkező vállalat; és az, hogy a kapitalizmus olyan értékeket tesz magáévá, melyek elutasítják a materializmust - lehet, hogy már nem is meglepőek. Ugyanúgy, ahogy a General Mills termékeit is az egész Földön értékesítik, Indiana-tól Indiáig ezekkel etetik az embereket, a nagy világvallások alaptételeivel is szabad a kereskedés bolygónk minden pontján. Ennek eredményeként ugyanazok az emberek, akik odafigyelnek arra, hogy hatalmas vállalati profitokat generáljanak és alacsony kalória tartalmú reggelit fogyasszanak, törekszenek a spirituális egyensúlyuk fenntartására is, sőt a megvilágosodást is megízlelnék. Marturano azt mondja, „nincs olyan, hogy egyensúlyt teremtünk a munkahelyi és magán életünk között. Egy életünk van. A lényeg az, hogy ezt éberén éljük.”

*David Gelles a Financial Times amerikai kiadásának a fúziók és felvásárlások témájával foglalkozó újságírója*