

Utjecaj transcendentalne meditacije na velike korporacije

# Utjecaj transcendentalne



Piše: Karmen Fiala-Mažar, mr. pharm.

Svrha ovog članka je prikazati dobrobiti koje može pružiti tehnika transcendentalne meditacije (TM) u tvrtki te koja iskustva i pokazatelje imaju tvrtke širom svijeta koje su omogućile tu tehniku svojim zaposlenicima.

No, prije samih primjera, evo najjednostavnijeg opisa što je to transcendentalna meditacija i osnovnih principa na kojima se bazira njezino djelovanje.

Tehnika transcendentalne meditacije (TM) je jednostavna, prirodna, nenaporna tehnika opuštanja koja se prakticira dva puta dnevno po 20 minuta udobno sjedeći u stolici, sa zatvorenim očima. Transcendentalna meditacija NIJE religija, filozofija niti stil života. Tehniku je prije pedeset godina na Zapad donio indijski mudrac, ali i diplomirani fizičar Maharishi Mahesh Yogi. Prilagodio je to drevno znanje zapadnom čovjeku i objasnio djelovanje suvremenim znanstvenim jezikom.

Osnovna Maharishijeva namjera bila je učiniti ovo drevno znanje dostupno svim ljudima širom svijeta, znanje koje je ostalo sačuvano prenoseći se usmenom predajom kroz tisućljeća.

Stres je stanje organizma uzrokovano nekim intenzivnim događajem koji uzrokuje intenzivnu reakciju organizma. Stres ostaje "zapisan" u fiziologiji. Budući da je stres uzrokovan nekom pretjeranom aktivnošću, osloboditi ga može samo nešto suprotno tome a to je odmor. TM omogućava vrlo duboki odmor i stresovi se "oslobađaju" tj. neutraliziraju. I to je osnova TM-a.

■ Tehnika transcendentalne meditacije (TM) je jednostavna, prirodna, nenaporna tehnika opuštanja koja se prakticira dva puta dnevno po 20 minuta udobno sjedeći u stolici, sa zatvorenim očima

Stresovi uzrokuju probleme u različitim područjima čovjekovog života. Bolje rečeno, u svim područjima čovjekovog života. Ukoliko uklanjamo stresove, rezultat je i uklanjanje problema koji u svojim temeljima imaju te stresove. Ime "TRANSCENDENTALNA meditacija" ne potječe od riječi "trans" tj. čovjek tijekom prakse TM nije ni u kakvom transu, već ime potječe od latinske riječi "transcendere" što znači "prekoračiti". A što prekoračujemo? Za vrijeme transcendentalne meditaci-

je pratimo sve finije stadije misli dok ne prekoračimo i najfiniji impuls misli i ne dođemo do izvora misli, ČISTE SVIJEŠTI također poznate kao TRANSCENDENTALNA SVIJEŠT ili JEDINSTVENO POLJE kako ga zove suvremena nuklearna fizika. To je stanje odmorne budnosti, tj. duh je miran, ali je u svakom trenutku spreman krenuti u intenzivnu akciju.

Slijedi grafikon u kojem je prikazan pristup znanju o čistoj svijesti na dva različita načina. Jedan način je objektivni pristup znaju



# meditacije na korporacije

- Stres ostaje “zapisan” u fiziologiji. Budući da je stres uzrokovan nekom pretjeranom aktivnošću, osloboditi ga može samo nešto suprotno tome, a to je odmor. TM omogućava dubok odmor i stresovi se “oslobađaju”, tj. neutraliziraju. I to je osnova TM-a



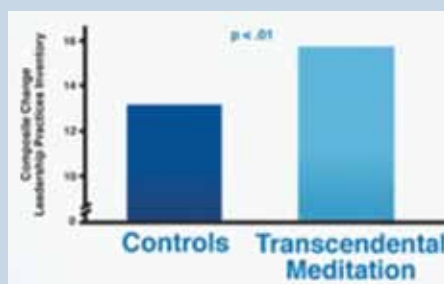
(fizika), a drugi način je subjektivni pristup znanju (kontaktiranje polja čiste svijesti uz pomoć tehnike transcendentalne meditacije). Čista svijest ili jedinstveno polje je područje neograničene energije, kreativnosti, sreće... U svakoj meditaciji kroz kontaktiranje tog polja izvlačimo nešto od tih kvaliteta u svakodnevni život. Efekti su kumulativni, a rezultat je obrtanje procesa stalnog gomilanja stresa, napetosti, nezadovoljstva. Umjesto da gomilamo sve više i više stresa, počinjemo se oslobađati već nagomilanog stresa a ujedno i postajemo otporniji na skupljanje novog stresa. Za svaku godinu meditacije postajemo jednu godinu mlađi.

## TM u tvrtkama širom svijeta

Primjena TM-a u tvrtkama znači da su zaposlenici prošli tečaj TM-a unutar tvrtke (tečaj traje 6 uzastopnih dana po 1 sat dnevno,) a zatim se meditacija prakticira 20 minuta ujutro prije posla i 20 minuta prije odlaska s posla.

Dobrobiti TM-a potvrđene su stotinama znanstvenih istraživanja na više od 250 sveučilišta i istraživačkih centara (uključujući Harvard UCLA, Stanford...) i objavljena u stotinjak znanstvenih časopisa (Lancet, Journal of Human Stress, Journal of Industrial Health, Journal of Business & Psychology, Science...).

## Poboljšanje sposobnosti rukovođenja

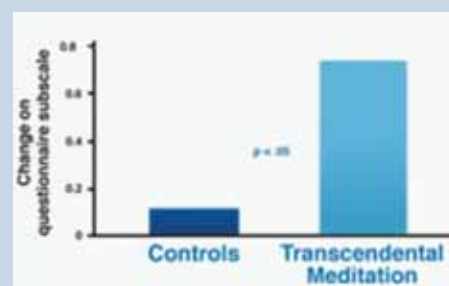


Zaposlenici koji su naučili program transcendentalne meditacije, pokazali su tijekom četiri mjeseca trajanja studije značajan porast u složenoj ljestvici rukovođećeg ponašanja u usporedbi sa

kontrolnom skupinom zaposlenika koji nisu sudjelovali u programu.

Izvor: Career Development International 4: 149–154, 1999.

## Poboljšanje međuljudskih odnosa



Studija o rukovoditeljima i radnicima u automobilske industrije je otkrila da su, nakon tri mjeseca redovite prakse programa transcendentalne meditacije djelatnici pokazali poboljšanja u poslovnim i osobnim odnosima u odnosu na kontrolnu skupinu na istim radnim mjestima.

Izvor: Anxiety, Stress and Coping: An International Journal 6: 245–262, 1993.

## Povećano zadovoljstvo profesionalnim i osobnim životom



Studija o rukovoditeljima i radnicima u automobilske industrije je otkrila da su nakon tri mjeseca redovite prakse programa transcendentalne meditacije djelatnici pokazali povećanje profesionalnog i osobnog zadovoljstva u odnosu na kontrolnu skupinu na istim radnim mjestima.

Izvor: Anxiety, Stress and Coping: An International Journal 6: 245–262, 1993.

# Transcendentalna meditacija na radnom mjestu

TM je primijenjen u mnogim tvrtkama širom svijeta. Evo nekoliko primjera.

## TM u Americi

Jedna od velikih korporacija u SAD-u (USA Fortune 100 Company) usvojila je Maharishi Corporate Development Program te su nakon 3 mjeseca uspoređene grupa zaposlenika koji su naučili tehniku TM-a i grupa koja nije naučila TM. U usporedbi s kontrolnom grupom, grupa koja je naučila TM pokazala je značajan porast svih dobrobiti koje se pripisuju TM-u.

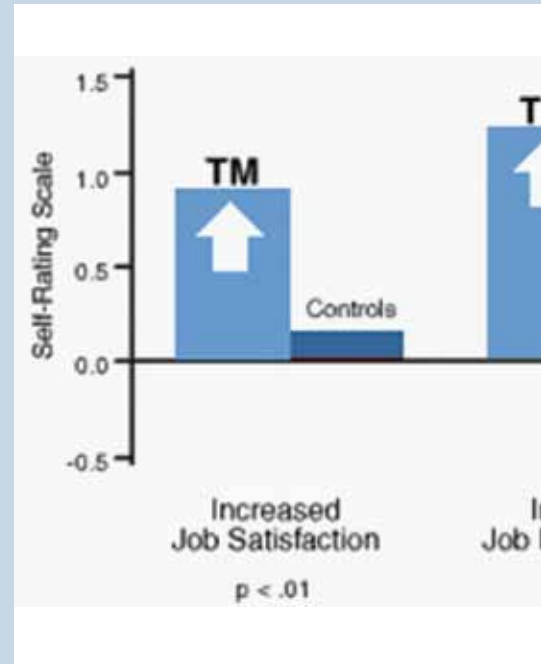
## TM u Japanu

Više od 10000 zaposlenika u Japanu naučilo je TM. Preko 2000 njih u vrhu su vodstva japanskih kompanija, npr.: "Sumimoto Heavy industries" (8000 zaposlenika), "Toyota Motor Company", "Kyocera", "One World Super-

markets", "Toshiba", "Sony", "General Motors". Ukupno je u Japanu preko 100 kompanija uvelo TM program za svoje zaposlenike i menadžere.

## TM u Indiji

Nedavno je TM uveden u multinacionalne divove u Indiji Tata Tea Ltd. (20000 zaposlenika i menadžera Tata Chemicals (6000 zaposlenika i menadžera). Tehniku TM-a uvelo je još nekoliko desetaka tvrtki u Indiji npr. South India Research Institute Ltd. (SIRIS) koja se sastoji od 16 industrija što proizvode bazične kemikalije, farmaceutske proizvode, pesticide i jestiva ulja. Nakon uvođenja TM-a, direktor tvrtke konstatirao je da dobrobiti imaju pojedinci, ali i da je TM pomogao ukupnom progresu kompanije. Produktivnost je porasla 57% prema njihovim istraživanjima.



## Smanjeni stres među menadžerima



Studija provedena sa menadžerima u trajanju od tri mjeseca u tvrtki s medicinskom opremom, utvrdila je da su oni koji su naučili tehniku transcendentalne meditacije, u usporedbi s podudarnom kontrolom pokazali značajno smanjenje stresa a mjereći stupanj do kojeg su se situacije u životu doživljavaju kao preopterećujuće, nekontrolirane ili nepredvidljive.

Izvor: Dissertation Abstracts International 57(6): 4068B, 1996.

## Smanjena impulzivnost zaposlenika

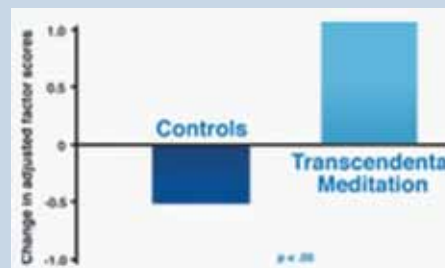


Studija provedena u firmi Sumitomo Heavy Industries od strane japanskog Nacionalnog instituta za zdravstvo u

industriji, pronašli su pad impulzivnost kod radnika koji su naučili program transcendentalne meditacije, u odnosu na radnike u kontrolnoj skupini.

Izvor: Japanese Journal of Industrial Health 32: 656, 1990.

## Povećana smirenost fiziologije



Studija provedena na rukovoditeljima i zaposlenicima u automobilskoj industriji je otkrila su da nakon tri mjeseca redovite prakse programa transcendentalne meditaci-

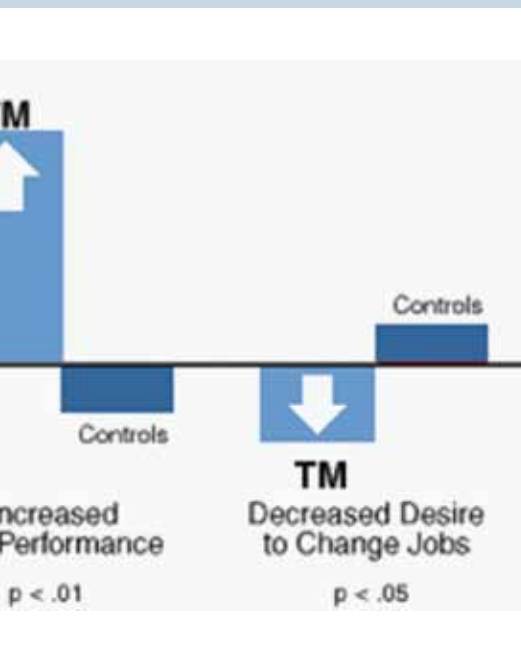
je, djelatnici pokazali povećanu fiziološku smirenost, a koja se ocjenjivala kako tijekom odmora tako i za vrijeme obavljanja posla, u odnosu na kontrolnu skupinu na istim radnim mjestima..

Izvor: Anxiety, Stress and Coping: An International Journal 6: 245-262, 1993.

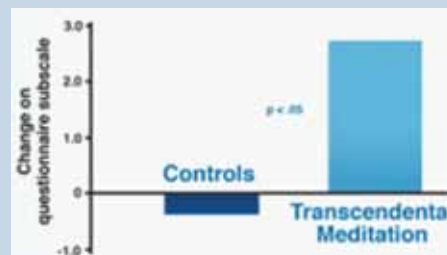
## Povećana efikasnost zaposlenika

Studija provedena na rukovoditeljima i radnicima u automobilskoj industri-





ji je otkrila da su nakon tri mjeseca redovite prakse programa transcendentne meditacije, djelatnici pokazali povećanje učinkovitosti, u odnosu na kontrolnu skupinu na istim radnim mjestima.



Izvor: Anxiety, Stress and Coping: An International Journal 6: 245–262, 1993.

### Povećana produktivnost na poslu

U ovoj studiji ispitanici koji prakticiraju program transcendentne meditacije pokazali su značajna poboljšanja

na radnom mjestu, u usporedbi s pripadnicima kontrolne skupine. Obavljanje posla i zadovoljstvo poslom je povećano dok je želja za promjenom posla smanjena. Ljudi na svakoj razini organizacije imaju korist od prakticiranja programa transcendentne meditacije.

Izvor: Transcendental Meditation and productivity, Academy of Management Journal 17 (2): 362368, 1974.

### Smanjenje stresnog hormona (kortizola)

Plazma kortizol je hormon stresa. Studija pokazuje da se plazma kortizol smanjuje tijekom transcendentne meditacije dok se nije značajnije promijenio u ispitanika kontrolne skupine tijekom obične relaksacije.

Izvor: Adrenocortical activity during meditation, Hormones and Behavior 10(1): 5460, 1978

### Fiziološki pokazatelji dubokog odmora (brzina disanja, električna provodljivost kože, plazma laktat)

Meta-analiza je postupak za izradu konačnih zaključaka iz puno istraživačkih studija. Meta-analize svih raspoloživih fizioloških istraživanja o programu transcendentne meditacije su utvrdile ova tehnika dovodi do stanja dubokog odmora u odnosu na kontrolne uvjete a što je izmjereno prema smanjenju disanja, smanjenoj bazalnoj provodljivosti kože (povećanje otpornosti kože), i smanjenom plazma laktatu.

Izvor: American Psychologist 42: 879–881, 1987

### Osobna iskustva

Za kraj, nekoliko svjedočanstava direktora u kompanijama koje su uvele TM. "Transcendentna meditacija vrlo mi je pomogla u rješavanju poslovnih problema a isto tako i privatnih. Puno sam opušteniji i moj stav je postao pozitivan. Siguran sam da će TM donijeti veselje i sreću u živote mnogih ljudi."

Direktorica Technique and Quality Ericsson u Švedskoj navodi da je ključ uspjeha u današnjem svijetu inovativnost i kreativnost i to iznad svega drugoga. Prakticira TM od 1974. godine zajedno sa još 100 suradnika.

Istraživanje provedeno u kemijskoj industriji iz Detroita, SAD pokazalo je značajne rezultate tijekom tri godine – profit tvrtke povećao se 500%!!!

I na kraju, rezultati onih koji su odlučili provjeriti ono što se pripisuje toj tehnici pokazuju da to „funkcionira“. Možda je ovo izazov da i mi razmislimo o tome...

