

Ook verschenen:  
*Boeddha's dieet*

# BOEDDHA'S BUSINESS

---

Hoe je met  
oude wijsheden  
mindfulness en  
balans vindt op  
de werkvloer

---

DAN ZIGMOND





# Inhoud

## INLEIDING

### **WAKKER OP HET WERK ... 14**

Boeddha heeft in zijn hele leven geen dag gewerkt.  
Waarom wil iedereen dan weten wat die klaploper  
van werken vond?

## Deel 1: Inzichten

### 1

### **WAAROM ZOU JE WERKEN? ... 24**

We brengen een groot deel van ons volwassen leven door  
met werken, maar waarom doen we dat eigenlijk?  
Hoe kon het zover komen? Volgens Boeddha is werk een  
essentieel deel van het pad naar verlichting, maar zo voelt  
het voor de meesten van ons niet.

### 2

### **AAN LIJDEN HANGT EEN PRIJSKAARTJE ... 31**

Werk was altijd al, eh, werk. In Boeddha's tijd ploeterden  
de meeste mensen op het land, tegenwoordig kosten  
ongelukkige werknemers bedrijven miljoenen.  
Maar werken hoeft je geen rotgevoel te geven.

Altamira 2020

© 2019 Daniel John Zigmond

Oorspronkelijke titel: *Buddha's Office. The Ancient Art of Waking Up While Working Well*

Oorspronkelijke uitgever: Running Press, an imprint of Perseus Books, LLC,  
a subsidiary of Hachette Book Group, Inc.

Vormgeving: Amanda Richmond

Illustraties: © 2019 Rosie Scott

Voor het Nederlandse taalgebied:

© 2020 Uitgeverij Altamira, Haarlem

(e-mail: [info@gottmer.nl](mailto:info@gottmer.nl))

Uitgeverij Altamira maakt deel uit van de Gottmer Uitgevers Groep BV

Vertaling: Jeannet Dekker

Zetwerk: Villa Grafica, Diemen

Omslag: Studio Nico Swanink

ISBN 978 94 013 0461 0

NUR 718, 720

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen  
mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd  
gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze,  
hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of een andere  
manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

[altamira.nl](http://altamira.nl)

3

### **HET BOEDDHISME WAS EEN START-UP ... 36**

Vóór Boeddha was er geen boeddhisme. Boeddha wilde zijn boodschap na zijn verlichting aanvankelijk liever niet uitdragen omdat dat hem zo moeilijk leek. Hoe heeft zijn leer al die tijd kunnen overleven?

4

### **BOEDDHA'S BAANBREKENDE IDEE ... 43**

Pijn hoort bij het leven, maar lijden is een optie.  
Een einde aan het lijden begint met ontwaken.

## **Deel 2: Oefeningen**

5

### **JE AANDACHT ERBIJ HOUDEN ... 54**

Mindfulness is meer dan een modewoord en een stuk minder ingewikkeld dan de meeste mensen denken.  
Je hoeft alleen maar je aandacht erbij te houden.

6

### **MEDITEREN ALS BOEDDHA ... 60**

Mediteren speelt een grote rol in Boeddha's lessen.  
Maar hoe doe je dat eigenlijk, mediteren?  
En wie heeft daar tijd voor?

7

### **HET PROBLEEM MET EXPERTISE ... 69**

Het tegendeel van wijsheid is niet onwetendheid. Onwetendheid is een heel natuurlijke toestand, we worden allemaal onwetend geboren. Het tegendeel van wijsheid is arrogantie: niet willen toegeven dat je iets niet weet.

8

### **WERKEN ZONDER TE WERKEN ... 77**

Luisteren en denken vallen ook onder werken.  
Soms ben je het productiefst als je stiltzit.  
Soms doe je meer door minder te doen.

9

### **BOEDDHA IN BEWEGING ... 83**

Bewegen maakt je gezonder en productiever.  
Zelfs Boeddha zat niet de hele dag stil.

10

### **SLAAP, BOEDDHA, SLAAP ... 92**

Je werkt een stuk beter als je voldoende slaapt.  
Zelfs Boeddha deed wel eens een dutje.  
En verdedigde dat zelfs!

11

### **ZEGGEN WAAR HET OP STAAT ... 99**

Boeddha had het nodige te melden over de 'juiste woorden' gebruiken, maar op kantoor lukt dat niet altijd.

12

### **KIBBELENDE KLOOSTERLINGEN ... 107**

Boeddha wilde niet dat zijn monniken en nonnen elkaar na zijn dood in de haren zouden vliegen. Daarom stelde hij zelfs regels op voor het beslechten van ruzies.

13

### **OP JE DOEL AF ... 116**

Hoe kun je je doelen behalen zonder al te veel een streber te worden?

14

### **INSPANNING LOONT ... 124**

Soms moet je het gewoon proberen. Boeddha noemde dit de 'juiste inspanning'.

15

### **VERGEET NIET TE ADEMEN ... 131**

Goed ademen is heel belangrijk als je mindful wilt zijn. Thuis en op je werk.

## **Deel 3: Hindernissen**

16

### **VERBINDEN EN LOSLATEN ... 140**

Een goede relatie met collega's kan je werk stukken plezieriger maken, maar wat moet je doen als de verhoudingen minder goed zijn?

17

### **EEN BETERE BALANS DAN BOEDDHA ... 147**

Werk en gezin combineren is vaak een hele toer. Boeddha loste het probleem op door zijn gezin in de steek te laten, maar wij gaan het anders en beter doen.

18

### **JE BENT NIET JE BAAN ... 156**

Veel werknemers vereenzelvigen zich met hun beroep. We voelen ons gewaardeerd door succes op het werk en zijn er kapot van als het daar fout gaat. Het 'juiste levensonderhoud' is een belangrijk onderdeel van Boeddha's achtvoudige pad naar verlichting, maar een verlicht leven draait om meer dan alleen werk.

19

### **ALTIJD MAAR AFLEIDING ... 163**

Is multitasken het tegenovergestelde van mediteren? Hoe kunnen we ons concentreren als we van alles tegelijk moeten doen? En welke uitdagingen kent de thuiswerker?

20

### **WEG MET DE SNELLE HAP ... 169**

Schrok je je lunch aan je bureau weg? Dat kan beter. Eten moet meer zijn dan een onderbreking van je werk.

21

### **WIE ZOU BOEDDHA ONTSLAAN? ... 175**

Soms dwingt ons werk ons tot zware en zelfs pijnlijke beslissingen. Maar ook die kun je met compassie en respect nemen.

22

### **TIJD VOOR IETS ANDERS ... 182**

De meeste mensen blijven niet hun hele leven bij dezelfde baas. Wanneer weet je dat het tijd is om verder te kijken?

## **Deel 4: Perfecties**

23

### **DATA EN DHARMA ... 190**

Boeddha hield niet van nattevingerwerk. Hij vertrouwde op zijn data en wilde dat zijn volgelingen dat ook zouden doen.

24

### **LEEF IN HET NU ... 196**

Hoe kun je in het moment leven als je agenda helemaal vol zit? En hoe concentreer je je op vandaag als je morgen een deadline hebt?

25

### **DIEN ALLE LEVENDE WEZENS ... 200**

Bodhisattva's wijden zich helemaal aan het dienen van anderen. Hoe kun je ervoor zorgen dat je werk niet alleen jou ten goede komt?

26

### **BEN JE NU NET BOEDDHIST GEWORDEN? ... 205**

Als je alles doet wat in dit boek staat, ben je dan een boeddhist? En doet dat er iets toe? Van Boeddha hoefden we geen boeddhist te worden. Hij zag ons liever een boeddha worden.

27

### **AANBEVOLEN LITERATUUR ... 209**

Stel dat je dit boek leuk vond, wat is er nog meer?

DANKWOORD 212

OPMERKING OVER BRONNEN 214

NOTEN 216

REGISTER 250



INLEIDING



INLEIDING

## Wakker op het werk

Boeddha heeft geen dag van zijn leven gewerkt. Hij werd zo'n 2500 jaar geleden geboren in het oude India en groeide daar op als een verwend prinsje voordat hij die rijkdom achter zich liet en een rondtrekkende monnik werd. Hij eindigde zijn leven als een aanbeden spirituele leermeester, en dat allemaal zonder dat hij er ooit voor betaald kreeg.\* Het is niet zeker of hij zelf ooit geld in handen heeft gehad, maar hij verbood zijn naaste volgelingen in elk geval wel om zich met geldzaken bezig te houden.

Waarom zou je dan toch geïnteresseerd kunnen zijn in wat zo'n klaploper over werk te zeggen had?

Laten we eerst even een paar dingen op een rijtje zetten. Er zijn vandaag de dag nog steeds mensen die Boeddha's voorbeeld letterlijk volgen: ze zweren wereldse bezittingen af en leiden een bestaan als monnik. Dat zijn er waarschijnlijk meer dan je denkt. Schattingen lopen uiteen van wereldwijd een paar honderdduizend tot een miljoen of meer. Daar hoor

---

\* En denk nu niet dat hij de hele dag met het huishouden bezig was. Een dag na de geboorte van zijn enige zoon verliet hij huis en haard, dus we kunnen er gerust van uitgaan dat hij nooit een luiertje heeft verschoond.

jij als lezer van dit boek waarschijnlijk niet bij. Jij hebt niet gekozen voor een teruggetrokken leven in tempel of klooster, laat staan dat je zonder vaste woon- of verblijfplaats in een ver land aan de zwerf bent. Dat geldt ook voor mij. Of we het nu zouden willen of niet, een bestaan als dat van Boeddha en zijn trouwste volgelingen is voor de meesten van ons niet weggelegd. Wij besteden een groot deel van ons volwassen leven aan werken.

Niet iedereen is daar blij mee. Tegenwoordig moet je degenen die met plezier naar hun werk gaan met een kaarsje zoeken. Veel te veel mensen maken lange dagen in een baan die ze vreselijk vinden. Sommige mazzelaars kunnen uitkijken naar een vrij weekend waarin ze iets van hun leven terugkrijgen, maar veel arme donders met een stressvolle carrière hebben zelfs dat niet. Die buffelen ook op zaterdag en zondag gewoon door in de hoop op een vervroegd pensioen of een andere beloning op de lange termijn. Veel werknemers in de Verenigde Staten nemen niet eens alle vakantiedagen op die ze hebben.<sup>1</sup>

De paar bofkonten die wel van hun werk houden hebben trouwens ook vaak zo hun eigen ergernissen: aanhoudende stress, gebrek aan middelen om hun werk goed te kunnen doen of vervelende collega's of klanten. Of misschien is het werk op zich wel leuk, maar had het ietsje minder mogen zijn. Vrijwel iedereen met een veeleisende carrière lijkt te klagen over het gebrek aan balans tussen werk en privé. Zijn er werknemers die het echt leuk vinden om op onmogelijke



DEEL 1

# INZICHTEN





1

## Waarom zou je werken?

Kort nadat Boeddha een staat van verlichting had bereikt trokken twee rondreizende kooplieden, Tapussa en Bhallika, door een naburig dorpje. Het is niet helemaal duidelijk hoe het nieuws zo snel de ronde had kunnen doen, maar een familielid in dat dorp vertelde het tweetal dat er vlakbij een heilig man woonde die onlangs ‘volledig was ontwaakt’ zoals hij het zelf noemde.<sup>1</sup> Dit was zelfs in het oude India, waar rondtrekkende mystici veel gangbaarder waren dan vandaag de dag bij ons, groot nieuws. De twee kooplieden zochten wat eten bij elkaar dat ze hem konden aanbieden en gingen op zoek naar deze Verlichte. Volgens het verhaal overvielen ze Boeddha daar een beetje mee. Hij verbreidde zijn leer nog niet, hij had zelfs nog niet besloten om leermeester te worden en hij had ook geen nap bij zich voor de meegebrachte gerst en zoetheid. Gelukkig vond hij iets wat hij daarvoor kon gebruiken en de twee mannen waren zo onder de indruk van alleen al zijn aanwezigheid dat ze zich onmiddellijk bekeerden en zijn eerste volgelingen werden. Daarna vervolgden ze hun weg.

De eerste boeddhisten waren dus twee doodgewone mensen

op zakenreis.<sup>2</sup> (Denk daar maar aan als je weer eens de tijd moet zien te doden op een vliegveld of bent gestrand in een Holiday Inn.) Jaren later, toen Boeddha de namen van zijn eerste discipelen opsomde, kon hij zich die twee nog steeds herinneren. Zij waren, zo zei hij, de eerste leken die hij had onderwezen.<sup>3</sup> Dus nog voordat er monniken en nonnen met kaalgeschoren hoofden en saffraangele gewaden rondliepen, waren deze mannen al met Boeddha’s wijze lessen bezig, en dat terwijl ze tegelijkertijd al werkend hun boterham probeerden te verdienen.

Tweeënhalf millennium later wemelt het nog steeds van de Tapussa’s en Bhallika’s, mensen met een baan die ook op zoek zijn naar spiritualiteit. Daar ben jij er vast ook één van.

Waarom zou je eigenlijk werken? Dat vragen veel loonslaven zich af. Kunnen we niet veel gemakkelijker onszelf én verlichting vinden als we niet elke dag naar ons werk moeten? Voor veel mensen is werken een noodzaak. De meesten van ons beschikken nou eenmaal niet over een toereikende erfenis.

Voor alle duidelijkheid: dit is geen nieuw probleem. De mens werkt al heel lang. En dan bedoel ik niet alleen jij en ik, maar wij allemaal, de hele mensheid. Zolang als er iets bestaat wat je een samenleving zou kunnen noemen, moeten we al de handen uit de mouwen steken.

Dat wist Boeddha ook, maar hij was juist eerder geneigd om het omgekeerde te vragen: waarom zou je niet werken? Volgens een beroemd verhaal was er ooit een koning die met Boeddha over werken sprak. De bedienden van de vorst, van



DEEL 2

# OEFENINGEN



## Je aandacht erbij houden

Het allerbelangrijkste wat je op je werk kunt doen, is hetzelfde als het allerbelangrijkste wat je volgens Boeddha in je hele leven moet doen: aandacht schenken aan alles om je heen. Of in moderne termen: aan mindfulness doen.

Mindfulness kom je tegenwoordig overal tegen. Op scholen en in bedrijven worden er lessen in gegeven en de Amerikaanse National Library of Medicine heeft meer dan drieduizend wetenschappelijke publicaties met ‘mindfulness’ in de titel. Het eerste artikel dateert trouwens al uit 1982 (en is de moeite waard!),<sup>1</sup> maar 2963 ervan zijn pas in de laatste tien jaar verschenen.

Voor veel mensen betekenen mindfulness, meditatie en boeddhisme min of meer hetzelfde. Dat is te begrijpen. Boeddha raakte immers verlicht na een hele nacht mediteren en daardoor is de verleiding groot om mindfulness en meditatie met elkaar in verband te brengen. Maar ze zijn niet hetzelfde. En om te kunnen begrijpen waarom mindfulness zo belangrijk is op het werk en in het dagelijks leven moet je het verschil tussen de twee begrijpen.

Mindfulness speelde van het begin af aan een rol in Boeddha's lessen. Tijdens zijn allereerste leerrede, genoemd naar het hertenpark waar hij die hield (en dat heette weer zo omdat het, zoals je waarschijnlijk wel kunt vermoeden, een bos was waar veel herten rondliepen), sprak hij al over aandacht en concentratie, zij het niet meteen. Boeddha ging eerst in op de ‘middelste weg’, zijn manier om de twee uitersten te vermijden die hij tot dan toe had geprobeerd. Tijdens de eerste vijfendertig jaar zwalkte zijn leven namelijk nogal tussen extremen heen en weer. Vanaf zijn geboorte had hij negenentwintig jaar lang een onbekommerd bestaan als verweerde prins geleid, maar dat had hem natuurlijk geen stap dichterbij verlichting gebracht. Toen hij ontdekte dat het leven niet zo rooskleurig was, probeerde hij zes jaar lang het andere uiterste, zwelgen in lijden, maar dat werkte ook niet. De oplossing, zo bleek, was tussen die twee uitersten door te laveren. Dus niet lijden vermijden of er juist in zwelgen, maar aanvaarden dat het bestaat en dan verdergaan.

In diezelfde rede trad Boeddha later iets meer in detail en legde hij uit dat deze middelste weg uit acht onderdelen bestond. We moeten het juiste inzicht, de juiste bedoeling, de juiste woorden, de juiste handeling, het juiste levensonderhoud, de juiste inspanning, het juiste bewustzijn en de juiste concentratie ontwikkelen. Veel meer zei Boeddha daarop dat moment nog niet over. Hij somde wel die acht onderdelen op, maar hij liet niet merken dat hij aandacht en concentratie, oftewel mindfulness, belangrijker vond dan de andere zes.



## Mediteren als Boeddha

Mindfulness is moeilijk. De wereld zit vol afleiding. Hoe vaak heb je tijdens het lezen van dit boek al naar je telefoon gegrepen? Hoe vaak ga je voordat je dit hoofdstuk uit hebt nog zitten appen?

Het zijn niet alleen telefoons en beeldschermen die ons afleiden. Ook 2500 jaar geleden was mindfulness al moeilijk. Boeddha was zelfs bang dat mensen zo door hun eigen dingen werden afgeleid (volgens hem waren ze daar ‘te gehecht’ aan) dat ze zijn lessen nooit konden begrijpen. ‘Het is voor deze generatie moeilijk om de waarheid te zien,’ luidde zijn klacht, en dat is een uitspraak die leraren uit de eeuwen na hem alleen maar kunnen beamen.<sup>1</sup> En vergeet niet dat de generatie die Boeddha zorgen baarde niet alleen ver vóór de smartphone, computer, tv en radio leefde, maar dat ook papier nog onbekend was. En toch leken afleiding en gebrek aan aandacht ook toen bijna niet te nemen hindernissen.

We weten dus hoe belangrijk mindfulness is, maar hoe worden we mindful? Hoe leren we onze aandacht bij iets te houden en al die afleidingen te negeren?

Boeddha had daar een heel simpel antwoord op: mediteren. Meditatie is de manier waarop we mindfulness beoefenen.

En in dat laatste woord, beoefenen, ligt een ander belangrijk woord besloten: oefenen. Als je als kind ooit pianolessen hebt gehad – of als je onlangs de pech hebt gehad om een kind te horen oefenen – dan weet je dat oefenen op de piano iets heel anders is dan pianospelen. Tijdens het oefenen spelen we diezelfde paar moeilijke noten keer op keer. We trainen het spiergeheugen in onze onderarmen en leren onze hersenen om de noten te lezen. Maar dat is iets heel anders dan muziek maken.

Het is net als met autorijden. Je kunt wel rondjes blijven rijden op een verlaten parkeerterrein of tussen twee pylonnen oefenen met fileparkeren, maar pas als je aan het verkeer deelneemt ben je echt aan het autorijden.

Voor alle duidelijkheid: je kunt niet echt ontwaken of verlicht worden op een meditatiekussentje. Dat gebeurt ‘buiten’, in het wild, in het leven waarvoor we kiezen nadat we van dat kussentje zijn opgestaan. We mediteren om ons daarop voor te bereiden.

Boeddha legde tot in detail uit hoe je dat moest doen, mediteren. Hij wijdde complete verhandelingen aan verschillende technieken, net zoals leermeesters van nu hele boeken aan zijn afzonderlijke redes wijden.<sup>2</sup> Door de eeuwen heen hebben de verschillende stromingen binnen het boeddhisme elk eigen stijlen ontwikkeld die enigszins van elkaar verschillen, maar het begin luidt vrijwel altijd hetzelfde: zoek een rustig plekje, ga rechtop zitten en concentreer je op je ademhaling.



## Op je doel af

We lijden dus omdat we altijd maar meer willen, maar wat betekent dat voor onze carrière? Als je (meer) succes wilt hebben op je werk, dan moet je toch streven naar meer? Zonder ambitie kom je niet vooruit. Hoe zijn het streven naar meer en het verminderen van het lijden met elkaar te verenigen?

Van oudsher hadden veel boeddhistische monniken het niet zo op ambitie en dat geldt nog steeds voor de aanhangers van het *theravada*, de traditie die in Zuidoost-Azië veel voorkomt. De monniken bedelen elke dag om eten en mogen niets bewaren voor de volgende dag. Ze beginnen elke dag letterlijk met niets\* en hopen dat de gemeenschap die dag in al hun behoeften zal voorzien, in elk geval als het om eten gaat. Ze hebben geen enkele reden om te streven naar materiële bezittingen, want het is hun immers verboden om rijkdom te vergaren. Als ze meer eten krijgen dan ze op kunnen, dan moeten ze dat aan het einde van de dag weggeven, dus langer of beter bedelen heeft ook geen zin. Te veel eten in hun

---

\* Nou ja, niet letterlijk niets. Ze mogen drie gewaden, een nap, een scheermes, een waterzeef en naald en draad bezitten.

nap betekent dat ze meer moeten meeslepen waar ze niets aan hebben en dat is zonde.

Zo'n systeem kan natuurlijk alleen maar werken als er naast monniken ook leken zijn. Iemand moet immers aan de toekomst denken, in het juiste seizoen de gewassen zaaien en oogsten en de maaltijden bedenken en bereiden. En er moet altijd iemand zijn die zo veel verdient dat er geld is voor het stichten van kloosters en voor het aanleggen van de straten en wegen waar die monniken en nonnen al bedelend overheen lopen.\* Boeddhisten vinden dat beide partijen iets aan deze opzet hebben: de monniken en nonnen verspreiden immers de dharma met steun van de leken. Of je dit nu eerlijk vindt of niet, feit blijft dat de monniken alleen zo kunnen leven omdat anderen vooruitdenken.

Waarom wordt iemand eigenlijk monnik of non? Niet voor het geld, dat is wel duidelijk. Monniken en nonnen mogen niet eens geld aanraken en zich ook niet omringen met andere tekenen van rijkdom of macht, zoals dure huizen (verboden), kleren (verboden), of seks en drugs (allebei verboden). Toch moeten ze naar íéts op zoek zijn. Je verlaat niet huis en haard om je alleen maar aan die strenge regeltjes te houden. Daar moet je een reden voor hebben, bijvoorbeeld het zoeken naar verlichting. Maar is dat niet net zo goed een vorm van streven?

---

\* Toen China in de jaren vijftig van de twintigste eeuw Tibet binnenviel en de kloosters begon te ontmantelen, beweerden de Chinese autoriteiten dat de Tibetaanse monniken de leken uitbuitten. Die werkten immers, terwijl de monniken niets deden. Het feit dat het Tibetaanse volk de kloosterlingen maar al te graag hielp, werd gezien als een bewijs van hersenspoeling.



24

## Leef in het nu

Al dat gepraat over inspanningen en doelen en over experimenten en data is niet zonder risico: daardoor kunnen we vergeten hoe geweldig het leven eigenlijk is.

Sta eens even stil bij het feit hoe bijzonder het is dat je er bent, hier, nu, en dat je dit boek zit te lezen. Er zijn zo veel dingen die hier een stokje voor hadden kunnen steken. Het leven zelf kan alleen maar bestaan dankzij een ongelooflijk ingewikkeld en onwaarschijnlijk samenspel van omstandigheden. Je leven had al om talloze redenen veel vroeger kunnen eindigen. Het maakt niet uit hoe oud je nu bent, talloze mensen halen die leeftijd niet. Het feit dat je hier bent, op dit moment, is ronduit verbazingwekkend. Daar denk je alleen niet aan als je een keer een rotdag hebt.

Soms is je werk ronduit saai. Zelfs de spannendste baan die je je kunt voorstellen, heeft van die momenten waarop het even doorbijten is. We moeten allemaal saaie of zelfs onaangename taken verrichten. Ik moet soms vergaderingen bijwonen die ik liever had overgeslagen of rapporten opstellen waarvan ik me afvraag of iemand ze ooit leest. Er zijn dagen

waarop de Californische zon me toeschreeuwt dat ik lekker moet gaan wandelen of zwemmen terwijl ik binnen een of andere crisis moet bezweren.

Toch bestaat er niet zoiets als gedachteloos werken, en werk hoeft niet per definitie gedachteloos te zijn. Juist de simpelste, vaak terugkerende taken lenen zich uitstekend voor mediteren. Japanse monniken staan bekend om hun ogenschijnlijk gedachteloze bezigheden als zand harken in de tempeltuinen van Kyoto, maar ze geven die taak al hun aandacht.

Wanneer het me moeite kost om mijn aandacht bij een vergadering te houden, kom ik vaak in de verleiding om te gaan dagdromen over dingen die ik liever zou doen of om de minuten te gaan tellen totdat ik ervanaf ben. (Net als vroeger op de middelbare school tijdens Frans.) Dat doe ik echter niet. Ik doe juist het tegenovergestelde. Ik concentreer me helemaal op de plek waar ik ben. Soms kijk ik de kamer rond en probeer ik alle aanwezigen te zien zoals ze echt zijn. Ik let op de gezichten die mensen trekken en kijk wie er gespannen of blij is, of juist geïrriteerd. Ik probeer te bepalen welke kleur ogen ze hebben. Vaak valt het me op hoe mooi mensen, gewone mensen, eigenlijk zijn als ik eens goed naar hen kijk. Iedereen is een volledig mens, met een leven dat net zo rijk en afwisselend is als dat van mij. Iedereen worstelt met dezelfde simpele vragen als ik, die vragen waarover Boeddha zo vaak nadacht. Iedereen wil gelukkig worden.

Zodra ik aandacht schenk aan de mensen in die vergadering, schenk ik als vanzelf ook aandacht aan mezelf.