

O-LENG

***Meditatie
en
Personeelsbeleid***

Piet Jeuken

Juli 2008



Meditatie en Personeelsbeleid

door
Piet Jeuken¹

Samenvatting

Meditatie is een methode om voorbij te gaan aan het denken en vervolgens de gedachteloze stilte te betreden om daarna vrijer en effectiever te kunnen functioneren. Het bevordert bovendien zelfkennis wat van belang is voor persoonlijke ontwikkeling.

Omdat meditatie leidt tot vergroting van de geestelijke fitheid, is het niet alleen van belang in de persoonlijke levenssfeer. Het verdient naar mijn mening ook een plek in het personeelsbeleid van bedrijven als aanvulling op het bevorderen van lichamelijke fitheid. Op beperkte schaal heeft meditatie zich in Nederlands bedrijfsleven al een plek weten te verwerven. Vooral leidinggevenden blijken wel te varen bij regelmatige meditatie.

Allereerst ga ik dieper in op de functie van meditatie.

Ik verwijs naar bijlage 1 voor enkele meditatieoefeningen voor dagelijks gebruik.

Vervolgens sta ik stil bij meditatie en personeelsbeleid in Nederland en in de Boeddhistische landen Thailand en Cambodja.

In de literatuurlijst verwijs ik naar een aantal bronnen.

Ik werd speciaal geïnspireerd door een studiereis over Meditatie en Personeelsbeleid in november en december 2007 in de Boeddhistische landen Thailand en Cambodja, samen met mijn partner Willie Roncken.

Met mijn gesprekspartners uit bedrijfsleven, wetenschap en Boeddhisme heb ik van gedachten gewisseld over de vraag of het bedrijfsleven in Boeddhistische landen een potentieel concurrentievoordeel op Westerse landen heeft omdat meditatie onderdeel vormt van de door de Boeddha geïnspireerde levenswijze.

Mijn voorlopige conclusie is dat in Thailand en Cambodja meditatie geen gevestigd onderdeel vormt van het personeelsbeleid bij locale en buitenlandse bedrijven

Respondenten in Thailand noemden meditatie iets strikt persoonlijks dat los staat van hun werk. Een respondent van de Chulalongkorn Universiteit in Bangkok wees erop dat de Thaise levenshouding gericht is op hier en nu. De economische ambitie van Thailand vraagt volgens hem echter om strategie en planning. Dat vereist een cultuuromslag in het professionele leven waarin meditatie geen belangrijke plaats heeft.

Mijn veronderstelling is dat een synthese tussen Oosterse meditatie en Westerse planning en actie leidt tot meerwaarde voor zowel het persoonlijke als het professionele functioneren.

Dit artikel heb ik vooral geschreven voor de cliënten in mijn coaching - en trainingspraktijk in O-LENG die op zoek zijn naar meer lichamelijke en geestelijke fitheid en balans.²

¹ Drs. J.H.P. Jeuken MA is bedrijfssocioloog voor Arbeid&Gezondheid en Stressmanagement. Hij begeleidt zelfstandige professionals in loopbaan en zingevingvragen volgens de door zijn bedrijf O-LENG ontwikkelde HRM methode *Persoonlijke Ontwikkeling voor Werk en Prive*; met de mogelijkheid tot inschakeling van de partner. (www.o-leng.nl). Cliënten zijn artsen, DGA's van familiebedrijven, burgemeesters en managers. Als NMI gecertificeerd en rechtbank mediator heeft hij een eigen conflictbemiddelingpraktijk met als specialisatie arbeids- en bestuurszaken.

² Meditatie helpt mij om geestelijk fit te blijven. Met hardlopen hou ik mijn lichamelijke fitheid op peil. Het heeft ook een positieve invloed op mijn geestelijk evenwicht. Deze persoonlijke ervaringen zijn voor mij belangrijke drijfveren om lichaamsbeweging, ontspanningsoefeningen en meditatie in mijn coaching - en trainingspraktijk in O-LENG onder de aandacht te brengen van cliënten.

1. De functie van meditatie

Meditatie is een methode om voorbij te gaan aan het denken en vervolgens de gedachteloze stilte te betreden om daarna vrijer en effectiever te kunnen functioneren. Ook in de werksfeer. Veel door elkaar lopende gedachten belasten de geest negatief. Rients R. Ritskes is de Nederlandse pionier op het gebied van zenmanagement. Hij richtte *Zentrum* op waarmee hij zentraïnen aanbiedt (www.zen.nl) Hij onderscheidt in zijn boek *Meer Zen in Management* (1992) het menselijke bewustzijn in vier lagen.

Vier lagen van menselijk bewustzijn

(Gebaseerd op Ritskes, R, 1992, bewerkt door P. Jeuken, O-LENG, 2008)

Omgeving (de zintuigen geven informatie uit de omgeving door aan ons bewustzijn)	
<i>Bewustzijn</i>	
I	Normale bewustzijn De dagelijkse bezigheden en ervaringen
II	Persoonlijke bewustzijn Alle ervaringen en herinneringen, opgeslagen in ons geheugen
III	Collectief bewustzijn Cultureel overgeleverde informatie van generatie op generatie
IV	Eindeloos bewustzijn Het zuivere weten, "de waarheid" of het eenheidsbewustzijn, zonder persoonlijke of culturele kleuring van ons denken.

Nadere toelichting bij het schema

De omgeving staat via de vijf zintuigen zien, horen, voelen, ruiken en proeven in contact met met de dagelijkse bezigheden en ervaringen van ons normale bewustzijn - niveau I.

Niveau II is het persoonlijke bewustzijn. Dit is ons geheugen met concrete herinneringen die we regelmatig oproepen naar ons normale dagelijks bewustzijn of die zich aan ons opdringen.

Niveau III is het collectieve bewustzijn. Dit is de cultuur die overgedragen wordt van generatie op generatie en die de basisstructuur vormt voor het menselijk handelen in

groepsverband. In tegenstelling tot het persoonlijke bewustzijn is het collectieve bewustzijn per cultuurgroep voor iedereen grotendeels gelijk.

Het laatste niveau is het zuivere weten zonder de persoonlijke of culturele kleuring van ons denken. Door meditatie en met veel discipline kan dit inzicht dichterbij gebracht worden.

Voorbeeld van antwoorden op dezelfde vraag uit verschillende lagen van bewustzijn

De betekenis van ouderschapsverlof

Tijdens mijn verblijf in Thailand leerde ik in december 2007 een Zweeds echtpaar uit Stockholm kennen van rond de 40 met 3 kleine kinderen: een één- eige jongens tweeling van 5 en een baby dochter van 6 maanden. De vader is journalist en werkt als producent bij de Zweedse educatieve TV. De moeder werkt als grafisch ontwerpster bij een uitgeverij in Stockholm . De ouders hebben het ouderschapsverlof van ruim 400 dagen gelijk verdeeld. De moeder was ruim een half jaar thuis geweest na de geboorte van de dochter. Samen waren ze met de kinderen 1 ½ maand in Thailand. Daarna is het vader' s zorgbeurt. Hij zorgt van februari – september 2008 voor de kinderen. 1 Dag per week is hij van plan naar kantoor te gaan om het contact met zijn professionele omgeving niet helemaal te verliezen.

Het was me opgevallen hoe volledig de echtelieden er voor hun kinderen waren.

Ik vroeg de vader wat het voor zijn werk zou betekenen als hij er een half jaar vrijwel helemaal uit zou zijn?

Na enig nadenken antwoordde hij aarzelend:

Misschien word ik wel een beter mens.

Napratend waren zijn antwoorden op de verschillende niveaus als volgt:

- *Normale dagelijkse bewustzijn: ik ben nu niet met mijn werk bezig.*
- *Persoonlijk bewustzijn: ik heb als ouder veel geleerd uit de eerste jaren van de tweeling. Daar wil ik nu gebruik van maken*
- *Collectief bewustzijn: misschien word ik wel een beter mens.*

Naarmate we dieper in ons bewustzijn afdalen, is de inhoud moeilijker naar ons dagelijks bewustzijn op te roepen. Meditatie kan daarbij als hulpmiddel gebruikt worden. Tijdens meditatie zijn we meer naar binnen gekeerd en geven onze zintuigen minder informatie door uit de omgeving. Daardoor komt de informatie uit ons persoonlijke en collectieve geheugen sneller boven.

De volgende stap is om ons denken voorbij te gaan dat gestuurd wordt door ons persoonlijke en ons collectieve bewustzijn. We betreden het gebied van de gedachteloze stilte, ongehinderd door onze ervaringen.

Als we weer terugkeren naar het normale dagelijkse bewustzijn kunnen we de veelheid van ervaringen beter in hun echtheid ondergaan, zonder ze te interpreteren.

Dat bevordert onze creativiteit en geestelijke fitheid.

2. Meditatie en personeelsbeleid in Nederland

Elk bedrijf is erbij gebaat dat zijn medewerkers beschikken over een goede lichamelijke en geestelijke conditie.

De lichamelijke conditie kan worden bevorderd door sportbeoefening en fitheid training. Meditatie is geestelijke fitheid training om het concentratievermogen te versterken. Het is daarom ook interessant als instrument voor personeelsbeleid.

Volgens Rients R. Ritskes hebben een aantal bedrijven in Nederland meditatie een plaats gegeven in het personeelsbeleid. Op zijn website www.zen.nl heeft hij interviews geplaatst die hij in 2006 gaf aan dag en weekbladen. Tot zijn klantenkring behoren bedrijven en overheidsinstanties.

Voorkomen van ziekteverzuim, beter omgaan met werkdruk en bevordering van flexibiliteit en creativiteit vormen een paar van de belangrijkste aanleidingen voor organisaties en bedrijven om hun medewerkers in de gelegenheid te stellen een meditatie training te volgen.

In 2004 kwam de vakbond *CNV Publieke Zaak* bij de CAO besprekingen met het voorstel aan werkgevers in de publieke sector om meditatie training aan te bieden aan werknemers. De gedachte daarachter is dat bezieling en zingeving het plezier in het werk vergroten. En dat heeft een positieve werking op de arbeidsprestaties. Volgens initiatiefneemster en vakbondsbestuurder Liselotte Smits manifesteert de belangstelling onder werknemers en management zich een aantal jaren later nog steeds, met name door het uitvoeren van studies en *pilot* projecten o.a. in de CAO Welzijn

3. Meditatie en personeelsbeleid in Thailand en Cambodja

(Voor een beknopte toelichting op de levensbeschouwelijke inhoud van het Boeddhisme, verwijs ik naar bijlage 2)

Tijdens een studiereis in Thailand en Cambodja in november en december 2007 heb ik met gesprekspartners uit bedrijfsleven, wetenschap en Boeddhisme van gedachten gewisseld over de vraag of het bedrijfsleven in Boeddhistische landen een potentieel concurrentievoordeel op Westerse landen heeft omdat meditatie onderdeel vormt van de door de Boeddha geïnspireerde levenswijze.

Ik sprak in Bangkok met vertegenwoordigers van Philips Thailand, de Kamer van Koophandel Nederland- Thailand, de *Chulalongkorn* Universiteit en het klooster *Wat Dhammamongkol*. Ook bracht ik een bezoek aan *The World Fellowship of Buddhists* voor het raadplegen van publicaties.

In Phnom Pen – Cambodja had ik gesprekken met een Cambodjaanse zelfstandige bedrijfstrainer en een uit Spanje afkomstige eigenaar van enkele *guesthouses* die zelf regelmatig mediteert en zijn 30 personeelsleden meditatie trainingen heeft laten volgen.

De conclusie was voor mij verrassend.

Meditatie vormt geen gevestigd onderdeel van het personeelsbeleid bij lokale en buitenlandse bedrijven.

Enkele lokale Thaise en Cambodjaanse bedrijven werken er echter wel mee omdat de directeur/eigenaar persoonlijk de voordelen van meditatie heeft leren ervaren.

Vestigingen van internationale bedrijven in Thailand maken vooral gebruik van Westerse management instrumenten. Ik zag in hotels o.a. aankondigingen van cursussen *Balance Score Card*.

Eén respondent plaatste de kanttekening dat het klakkeloos introduceren van Westerse management technieken vaak tot een mislukking leidt. Het is wel een stimulans om te zoeken naar een betere aansluiting bij de lokale cultuur.

Diezelfde respondent antwoordde op mijn vraag over meditatie als onderdeel van het personeelsbeleid in Boeddhistisch Thailand: "*Get of your idealistic cloud*".

Ik heb hiervoor een aantal verklaringen gehoord.

Respondenten in Thailand noemden meditatie iets strikt persoonlijks dat los staat van hun werk. Een respondent van de Chulalongkorn Universiteit in Bangkok wees erop dat de Thaise levenshouding gericht is op *hier en nu*. De economische ambitie van Thailand vraagt volgens hem echter om strategie en planning. Dat vereist een cultuuromslag in het professionele leven waarin meditatie geen belangrijke plaats heeft.

In Cambodja noemden enkele jongeren meditatie iets van de oudere generatie.
(citaat: *Mijn oma mediteerde in de tempel*)

De Italiaanse journalist Titiano Terzani oppert in zijn boek *a Fortune-teller told me* (1997) als verklaring dat de traditionele cultuur in Aziatische landen geleidelijk wordt ondergraven "*sinds Azië vrijwillig meedoet aan de zgn. modernisering van economie en samenleving naar Westers model*".

(Voor meer informatie over Boeddhisme en over Titiano Terzano verwijs ik naar bijlage 2)

Afsluiting

Uit stressliteratuur weten we dat eenzijdige aandacht voor planning en actie in het Westen ten koste gaat van bezinning en waardering van de dagelijkse dingen. Aan de andere kant wijzen Thaise respondenten erop dat eenzijdige nadruk op *hier en nu* in de Boeddhistische landen ten koste gaat van de ook noodzakelijke daadkracht. Mijn veronderstelling is dat een synthese tussen Oosterse meditatie en Westerse planning en actie leidt tot meerwaarde voor zowel het persoonlijke als het professionele functioneren.

Juli 2008

Lijst van geraadpleegde literatuur

Ajahn Nyanadhammo (2006) *Walking Meditation; in the Thai forest tradition*, Warin Chamrap, Thailand: Wat Pah Nanachat.

Ajam Brahmavamsa (2003), *The basic method of meditation*, Perth: The Buddhist Society of Western Australia

Amaravati Buddhist Centre (2004) *Introduction to Insight Meditation*, Hertfordshire, England: Amaravati Publication, ISBN 1 870205 03 0

Baren, Brigitte (2007), *De smaak van zen in leven en werk*, Rotterdam: Asoka, ISBN 978 90 5670 165 9

Botan, (2002), *Letters from Thailand*, Chang Mai: Silkworm Books (English translation), ISBN 974-7551-67-5

Dalai Lama (2006) *How to see yourself as you really are*, New York: Atria books, paperback edition, ISBN- 13: 978-0-7432-9046-3 (pbk)

Dixhoorn, van, J.J., (1998) *Ontspanningsinstructie; Principes en oefeningen*, Maarsen: Elsevier / Bunge, ISBN90 6348 080 6

Ritskes, R., Rients (1992) *Meer zen in management*, De Driehoek, Amsterdam, ISBN90 6030 510 8

Riskes, R. Rients (2007) *Zenmanagement in de praktijk*, Rotterdam: Asoka, ISBN 978 90 5670 2169 7

Schabracq, Marc (2007) *Changing Organizational Culture: The Change Agent's Guidebook*. Cichester (UK): J.Wiley & Sons.

Society for the Promotion of Buddhism (2007), *The teaching of Buddha*, Tokyo, 1243 revised edition

Terzani, Titiano (1997), *A fortune teller told me; earthbound travels in the Far East*, New York: Three Rivers Press, ISBN 0-609-80958-X

Willpower Institute (1999), *The path to success*, Bangkok, Thailand: Wat Dhammamongkol, ISBN974 4630 72 8

Witkam, Jeroen (1992), *Het geopende oog*, Tiel: Lannoo

World Fellowship of Buddhists (2004), *A guide to Buddhists monasteries and meditation centres in Thailand*, Bangkok: fourth edition

Bijlage 1

Enkele meditatieoefeningen voor dagelijks gebruik

Meditatie kan een dagelijkse routine worden die, na een fase van gewenning, zonder veel inspanning ons welbevinden vergroot.

De meditatieoefeningen worden gekenmerkt door de drie niveaus van lichaamshouding, ademhaling en aandacht.

- een waakzame lichaamshouding met de rug recht vanuit het heiligbeen
- concentratie op de uitademing
- aandacht die niet op iets gericht is

Wanneer, waar en hoe?

- U kunt op elk moment en op elke geschikte plaats mediteren. Bepaal vooraf het tijdstip 's morgens, 's middags of 's avonds.
- Beslis vooraf hoelang u wilt mediteren en houd vast aan dat besluit. Mediteer niet te lang achter elkaar. 5 Minuten is genoeg om te beginnen. U kunt de tijd langzaam uitbreiden als het bevalt.
- Bepaal vooraf in welke houding u wilt mediteren: zittend, staand, wandelend of liggend.
- Mediteer zo mogelijk een aantal keren per week of zelfs per dag als u voelt dat het van pas komt.

Hieronder noem ik vier meditatieoefeningen voor beginners die geïnteresseerden kunnen uitproberen.

1. *Het tellen van de uitademing van 1 tot 10*
2. **Denken Aan Niets In het Bijzonder- DANIB**
3. *Wandelend mediteren*
4. *Je lichaam verkennen door de spanning te volgen*

1. Het tellen van de uitademing van 1 tot 10

Houding naar keuze;

- *zittend op een stoel;*
- *zittend op de grond met gekruiste benen*
- *staand*
- *liggend op uw rug*

- *Maak stevig contact met de grond.*
- *Richt uw ogen op een rustige plek 1 ½ meter voor u*
- *Tel rustig uw uitademingen van 1-10*
- *Begin daarna weer opnieuw bij 1 te tellen*
- *Doe het 5 minuten, om te beginnen*
- *Probeer in die tijd alleen maar aan de uitademing en de getallen 1-10 te denken.*
- *Herhaal voor uzelf als houvast tijdens het ademen het getal tussen 1-10*
- *Als u desondanks de tel kwijt raakt, begin dan opnieuw vanaf 1 uw uitademing te tellen.*
- *Als u tijdens de oefening wordt afgeleid door andere gedachten, signaleer ze en laat ze daarna weer rustig los.*
- *Concentreer u opnieuw op het tellen van de uitademing.*

2. Denken Aan Niets In Het Bijzonder- DANIB

(naar Schabracq, Marc, 2007)

Houding naar keuze;

- *zittend op een stoel;*
- *zittend op de grond met gekruiste benen*
- *staand*
- *liggend op uw rug*

- *Maak stevig contact met de grond.*
- *Richt uw ogen op een rustige plek 1 ½ meter voor u*
- *Houd uw aandacht vast in het huidige moment*
- **Denk Aan Niets In het Bijzonder- DANIB**
- *Herhaal voor uzelf als houvast het woord DANIB, DANIB, DANIB ...enz*
- *Als u gedachten krijgt over het verleden of de toekomst, signaleer ze, laat ze los en keer terug naar het huidige moment.*

3. Wandelend mediteren

- *Kies een rustige locatie waar u niet gestoord wordt.*
- *Zet een parcours uit van ongeveer 15 passen*
- *Ga aan het begin staan en breng uw aandacht naar binnen*
- *Leg uw rechterhand over uw linkerhand*
- *Wandel met geloken ogen*
- *Concentreer uw aandacht tijdens het lopen uitsluitend op het neerkomen van uw voeten op de grond.*
- *Plaats uw voet eerst op pasafstand in de leegte voor u en zoek de balans*
- *Verplaats daarna de rest van uw lichaam*

Omdat u zich moet concentreren op uw evenwicht, blijft uw aandacht gemakkelijk bij het neerzetten van uw voeten en het verplaatsen van uw lichaam.

- *Als er tijdens het wandelen andere gedachten bij u opkomen, signaleer ze en laat ze daarna weer rustig los.*

4. Je lichaam verkennen door de spanning te volgen

(naar: Dixhoorn, van, J. , 1998, Ontspanningsinstructie, oefening 8)

Houding naar keuze:

- *zittend op een stoel;*
- *zittend op de grond met gekruiste benen*
- *staand*
- *liggend op uw rug*

- *Maak stevig contact met de grond.*
- *Richt uw ogen op een rustige plek 1 ½ meter voor u*
- *Keer uw aandacht naar binnen*

probeer niet te ontspannen, maar laat de aandacht dwalen door het lichaam

steeds wanneer de aandacht afgeleid raakt door iets uit de omgeving of door gedachten, breng je de aandacht terug bij het waarnemen van het lichaam

neem de tijd om te voelen wat je opvalt in het lichaam, welke signalen de aandacht trekken

denk er niet over na, verklaar het niet, maar voel zo precies mogelijk wat het is

vorm een indruk van wat de aandacht trekt, blijf erbij tot het duidelijk is

het kan prettig of onprettig zijn, sterk of zwak, beweeglijk of stil, enzovoort

laat het voor wat het is en laat de aandacht naar een volgend signaal gaan, wat nu opvalt

neem dit goed waar totdat een duidelijke indruk ontstaat

laat het los en wacht op het volgende dat de aandacht trekt

ga hier mee door

besef dat spanningen in het lichaam een zekere energie hebben, een kracht en een richting, je lichaam zit vol beweging en actie

voel de richting en volg deze met de aandacht, blijf bij elk gevoel totdat duidelijk is wat het doet, welke dynamiek het heeft

laat de spanningen hun gang gaan, volg ze, en probeer niet ze weg te krijgen of te ontspannen

laat ze zijn wat ze zijn, tekenen van een levend lichaam

adem gewoon door, glimlach een beetje en neem waar wat zich in je afspeelt

stel jezelf de vraag `hoe is het met mij?'

laat ten slotte eens alle indrukken tegelijk binnen komen

hoe is het met het lichaam in zijn geheel? met de dingen die eerst zo sterk de aandacht trokken?

stop ermee, richt de aandacht op de omgeving, rek en strek wat, adem dieper, gaap eens en beweeg het lichaam wat

hoe is het met je?

Bijlage 2

Boeddhisme in Thailand en Cambodja

2500 Jaar geleden liet de verlichte Siddartha Gautama, de Boeddha, zijn leer na die leidend is voor de Boeddhisten.

Zijn *Vier Edele Waarheden* handelen over het menselijk lijden als verschijnsel, de oorzaken, het beëindigen en het voorkómen ervan.

Het *Edele Achtvoudige Pad* bevat de richtlijnen voor het beëindigen van het lijden, gesymboliseerd door een wiel met acht spaken. Het gaat om de goede manieren van Zien, Denken, Spreken, Gedrag, Levenswijze, Inspanningen, Bewustzijn en Meditatie.

Boeddhisten geloven in reïncarnatie. Door monniken te voeden, giften aan de tempel te geven en regelmatig naar tempeldiensten te gaan, bouwen zij verdiensten op. Zo hopen zij het aantal wedergeboortes te verminderen. Het doel is de uiteindelijke wedergeboorte waarin ze geen lijden meer kennen.

Verspreid over Thailand (65 miljoen inwoners) zijn 30.000 tempels en kloosters. Bovendien zijn huisaltaren gebruikelijk. Ook zijn veel altaren te vinden langs de straten en bij gebouwen, rijkelijk versierd met voorstellingen van goden en dieren en voorzien van voedingsmiddelen als offergaven. Daarmee probeert men de geesten tevreden te stellen in het gebied waar het altaar zich bevindt.

Passerende scooter- en autorijders toeteren even om symbolisch de geesten toestemming te vragen "hun"gebied te mogen passeren.

Thai en andere volkeren in Azië zijn bijgelovig.

De Italiaanse journalist Terzano Titiano kreeg in 1975 de voorspelling van een waarzegger in Hongkong dat hij in 1993 bij een vliegtuigongeluk betrokken zou zijn. Hij nam het voor kennisgeving aan maar 16 jaar later in 1992 begon hij te twijfelen. Hij besloot uiteindelijk om in 1993 voor zijn werk als correspondent van het Duitse weekblad *Der Spiegel* in Azië niet per vliegtuig te reizen maar per trein, boot, auto of te voet. Ook raadpleegde hij waarzeggers over zijn toekomst in de Aziatische landen die hij dat jaar bezocht.

Hij schreef er een mooi boek over onder de titel *A fortune- teller told me*.

Met vele voorbeelden illustreert hij de wezenlijke plaats en de invloed in Aziatische culturen van het onzichtbare. De functie van de waarzegger is om het zichtbaar te maken.

Hij schrijft ook vol weemoed over verdwijnende lokale culturen in de vele Aziatische landen die hij in de zeventiger en tachtiger jaren van de vorige eeuw als correspondent bezocht. Als oorzaken ziet hij de wens om te moderniseren en opgenomen te worden in het internationale economische systeem.

Dat roept vooral spanningen op in landen als Thailand en Maleisië waar de Chinese minderheid de economische macht bezit.

Supa Sirisingh, geboren in Bangkok' s *Chinatown* uit een gemend huwelijk van Chinees-Thai ouders, schreef onder het pseudoniem Botan, hierover een onthullend boek onder de titel *Letters from Thailand*.