

Benjamin Wennink

Ingeneering

*De Tibetaans-boeddhistische
technologieën van ons innerlijk
functioneren en welzijn*



INGENEERING

Ingenearing® is ook beschikbaar als e-book.

Kijk voor meer informatie op:

www.inresco.nl

Benjamin Wennink

Ingeneering

*De Tibetaans-boeddhistische
technologieën van ons innerlijk
functioneren en welzijn*

2017 - Incesco - Huizen

Eerste druk, juni 2017

Omslagontwerp: © 2017 B.M. Wennink

Omslagfoto: © 2017 B.M. Wennink

Uitgeverij: Inresco Life Education Center

Vormgeving: B.M. Wennink

Auteur: B.M. Wennink

Druk: pumbo.nl

© 2017 Inresco Life Education Center

ISBN 978-90-827154-0-8

NUR 739 Oosterse filosofie

© 2017 B.M. Wennink. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de rechthebbende(n).

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 Auteurswet 1912, juncto het Besluit van 20 juni 1974, Stb. 351, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3051, 2130 KB, Hoofddorp).

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken dient men zich tot de uitgever te wenden.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

www.inresco.nl

Opgedragen aan alle moedige maar bescheiden groten onder ons:

“Dat ik te allen tijden, zowel nu als voor altijd;

een beschermer kan zijn voor degenen zonder bescherming,
een gids voor alle reizigers op het pad.

Dat ik een boot, een vlot en een brug kan zijn
voor hen die de andere oever willen bereiken.

dat ik een eiland kan zijn voor hen die er een zoeken,
een lamp voor hen verlangend naar licht,
een bed voor allen die willen rusten
en een dienaar voor allen in nood.

Dat ik een wensjuweel kan zijn, een gelukspot,
een successpreuk en een machtig medicijn,
een wonderboom die iedere wens vervult
en een wenskoel des overvloeds.

Dat ik voor altijd mag verblijven,
zoals de grote elementen van aarde en ruimte zelf,
om grenzeloze menigten levende wezens te dienen,
door hen te voorzien in alles dat zij behoeven.

Op dezelfde wijze, in alle sferen van wezens,
zover als ruimte zelf doordringt,
dat ik een bron kan zijn van betekenis en verlichting,
totdat alle wezens zijn bevrijd van leed en allen zijn ontwaakt.”

– Śāntideva.
Bodhicaryāvatāra, 3:18–3:22

Inhoud

Samenvatting & context	xi
Inleiding	1
I: BASIS – DE KERN VAN LEVENSKWALITEIT-VERBETERING	7
<i>Hoofdstuk 1: Ingeneering: De technologie van innerlijk functioneren</i>	9
<i>Hoofdstuk 2: Het levenswiel: Staten van lijden ('Samsāra')</i>	25
De parabel van het brandende huis	25
Cyclus van ongecontroleerde wedergeboorte, lijden en dood ('Samsāra')	34
Drie kenmerken (karakteristieken) van bestaan ('trilaksana')	53
Vijf groepen van bestaan ('skhandha's')	57
Oorzaken van geconditioneerd ontstaan en bestaan ('pratīyasamutpāda')	62
Zaad en vrucht; wetten van oorzaak en gevolg ('karma')	68
Onze werkelijke natuur; de aard van fenomenen en bewustzijn ('śūnyatā')	81
<i>Hoofdstuk 3: Verlichting: De natuurlijke staat van geluk ('Nirvāna')</i>	101
'Gelukkig zijn', wat houdt het in en betekent dat?	103
Het begrijpen van wat verlichting is: 'ontwaken' ('bodhi')	114
De 'zaad-essentie' van verlichting; boeddhaprincipe ('tathāgatagarbha')	126
De 'kiem' van alle Boeddha's; de verlichtingsgeest ('bodhicitta')	146
Het ontwikkelen en transformeren van de netwerken van verlichting	154
II: PAD – PADEN NAAR VERLICHTING IN HET BOEDDHISME	177
<i>Hoofdstuk 4: Sūtrayāna: Traditionele voertuigen naar verlichting</i>	179
Het onderricht terugleidend naar de Boeddha ('sūtra's')	181
Het 'Individuele Voertuig' ('Hīnayāna')	203
Het 'Grote Voertuig' ('Mahāyāna')	224
<i>Hoofdstuk 5: Tantrayāna: Geavanceerde paden naar realisatie</i>	253
Tantra, de oorsprong van het Tantrayāna ('Vajrayāna')	254
Een overzicht van het pad van 'tantra'; de tantrische methode	270
De externe tantrische voertuigen naar verlichting	298
De (hoogste) innerlijke tantrische voertuigen naar verlichting	307

Hoofdstuk 6: Geestelijke training: Het directe voertuig ('ekayāna')	323
Geestelijke training door en met meditatie ('bhāvanā')	327
Concentratie - de staat waarin de geest onbeweeglijk is ('samādhi')	336
(Meditatieve) absorptie - de staat van verdieping/opgaan ('dhyāna')	346
Traditionele meditatietechnieken onderwezen door Boeddha Śākyamuni	353
Directe meditatiesystemen als pad naar innerlijke realisatie	367
<hr/>	
III: GEVOLG – DE TECHNOLOGIE ACHTER TRANSFORMEREN	385
Hoofdstuk 7: De geest; De wetenschap van 'zonder-zelf' ('anātman')	387
Het doorgronden van de geestesstroom; een continuüm ('samtāna')	394
De fundamentele en oorspronkelijke 'geest' en 'lichaam'	402
Cognitie van verschijnselen - mentale activiteit	423
Bewustzijn ('vijñāna')	431
Verstoringsen vanuit de geest ('āvāraṇa')	437
Hoofdstuk 8: 'Uiterlijke', 'innerlijke', 'geheime' en 'absolute' correlaties	449
Wat is werkelijkheid? De kern van afhankelijk ontstaan ('pratītyasamutpāda')	450
Afhankelijk ontstaan voert naar de betekenis van leegheid	460
De externe, interne, geheime & absolute niveaus van werkelijkheid	466
Hoofdstuk 9: 'Externe' werkelijkheid: Uiterlijke verandering (universum)	475
Gedragmatige oorzaak en gevolg ('karma')	476
Karma op 'extern' niveau en de cycli van tijd	495
Manifestaties van de 'externe' relatieve werkelijkheid	499
Het opkomen en verdwijnen van universums ('collectief karma')	504
Hoofdstuk 10: 'Interne' werkelijkheid: Innerlijke verandering (lichaam)	515
Het subtiele lichaam ('vajrakāya') - tsa, lung, tiglé ('nādi, vāyu, bindu')	519
Kanalen en banen van subtiele energiestromen ('nādi's')	524
De vitale energie-winden (vāyu/prāna)	535
De twee typen essentiële druppels ('bindu's')	545
'Vijf schillen van bewustzijn': fysieke, psychische en spirituele dimensies	552
Hoofdstuk II: 'Geheime' werkelijkheid: Het overstijgen (transformeren)	559
Ontwikkelingsstadium; bekendmaking met de 'externe' en 'interne' cycli van verandering (werkelijkheid)	562
Voleindingsstadium; bevrijding van de 'externe' en 'interne' cycli van verandering (werkelijkheid)	573
'Bliss en leegheid verenigd' - de staat van non-dualiteit	587
Het optimaal benutten van lichaam en geest binnen tantra	597

Nawoord/dankwoord	609
Literatuur	613
Figurenlijst	619
Verklarende woordenlijst (Sanskriet, Tibetaans, Pali)	623
Register & index	651
Over de auteur	675
Over Inresco Life Education Center	679

Samenvatting & context

“Wat er ook in afhankelijkheid is ontstaan
 Dat wordt uitgelegd als leegheid.
 Dat, zijnde een afhankelijke benaming,
 Is op zichzelf de middenweg.”

– Nāgārjuna.

Er is overduidelijk veel gaande in de wereld. Technologische ontwikkelingen volgen elkaar in rap tempo op, de wereld is ‘kleiner’ geworden maar verdeelder dan ooit, we zijn meer verbonden en toch verder van elkaar vervreemd en bovendien putten wij in ongekende niet eerder geziene proporties onze natuurlijke hulpbronnen uit. Deze klimaatcrisis vraagt daardoor om urgente maatregelen. Hoewel één crisis voor de meeste mensen al meer dan genoeg is denk ik dat er een wellicht nog grotere (onbekende) crisis hieraan ten grondslag ligt. Eentje die op z’n minst even ernstig is, qua karakteristieken grotendeels op de klimaatcrisis lijkt en welke met dezelfde urgentie aangepakt dient te worden. Er is overduidelijk een crisis gaande betreffende de natuurlijke bronnen. Deze vindt in mijn beleving haar oorsprong in een diepere crisis van onze innerlijke (hulp)bronnen. De klimaatcrisis en onze innerlijke crisis die daaraan ten grondslag ligt zijn daardoor niet los van elkaar te zien. Het lijkt wel alsof wij fundamenteel gezien steeds minder weten, gebruik maken en aandacht besteden aan onze innerlijke kwaliteiten en vermogens. Onze innerlijke kwaliteiten zijn uiteindelijk doorslaggevend voor onze ervaringen.

Ons gebrek aan (innerlijke) tevredenheid en overvloed aan uiterlijke beschikbaarheid/keuze zorgt ervoor dat wij een ‘honger’ hebben die niet

gestild kan worden. Kijk maar naar de effecten hiervan. Het merendeel van de mensen in het Westen heeft te kampen met overgewicht. Onze levensstijl zorgt voor een explosieve toename van een verscheidenheid aan (dodelijke) ziekten zoals bijvoorbeeld kanker. Mentale problemen zoals depressie, eenzaamheid en ADHD zijn gangbaarder dan ooit. Daarnaast heeft het klimaat en de biodiversiteit aan diersoorten ernstig te lijden onder deze continue 'honger' (letterlijk in vlees-industriële zin) naar meer. Meer welvaart, rijkdom, bezit, (levens)kwaliteit, enzovoorts. En dit voornamelijk in 'uiterlijke' zin.

Om onze innerlijke en uiterlijke conflicten op te lossen is er een fundamentele persoonlijke transformatie benodigd. Dat is waar dit boek over gaat; innerlijke transformatie. Het is de verzameling van mijn studie naar het fundament en werking áchter ons innerlijk functioneren. Al gauw kom je dan uit bij de boeddhistische literatuur. Voornamelijk omdat de meer dan 1200 jaar oude ononderbroken Tibetaans-boeddhistische traditie een van de weinige nog complete verzamelingen heeft over de werking van onze 'geest'. En dan ook nog eens ondersteund middels filosofie en onderbouwd met persoonlijke ervaring. De literatuur hierover is dan ook veelomvattend en uiterst diepgaand. Binnen het boeddhisme staat het werken met onze 'geest' centraal. De geest kan namelijk getransformeerd worden. Als wij erin slagen de conflicten in onszelf op te lossen, welke aan de basis staan van ons egocentrische en destructieve gedrag, zal dit zijn weerslag hebben op de uiterlijke wereld en de klimaatverwoesting.

Innerlijke (hulp)bronnen, kwaliteiten en vermogens zijn net zoals natuurlijke bronnen. Zij liggen beide niet zomaar aan de oppervlakte, maar dieper. We dienen er naar op zoek te gaan om deze bronnen tevoorschijn te halen en te cultiveren tot iets bruikbaar. Tevens dienen deze omstandigheden te worden opgezocht of gecreëerd. Hierdoor kunnen wij deze ontdekken, cultiveren en uiteindelijk laten opbloeien. Tegenwoordig is het zo dat er binnen het onderwijssysteem, de cultuur, samenleving, enzovoorts er steeds minder gefocust wordt op de innerlijke kwaliteiten en vermogens, maar meer op de uiterlijke. Dat is meestal ook het gemakkelijkst omdat dit 'zichtbare' en 'tastbare' zaken betreft. Echter, in het proces van de renaissance, verlichting (tijdperk van ratio), industriële revolutie en het digitale tijdperk zijn wij in rap tempo steeds meer 'naar buiten' gaan focussen. Kijk maar naar de leegloop van kerken, stijging van atheïsten en voortschrijdende ontwikkeling van de wetenschap. Hoewel het ons veel heeft gebracht, heeft het ons ook veel

gekost. En de effecten hiervan in uiterlijke zin lijken wat mij betreft overduidelijk.

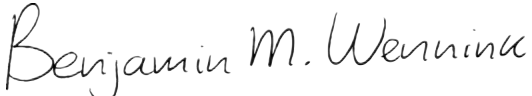
Vandaar dat het mij aan het hart gaat om de eeuwenoude wijsheden, kennis, methoden, technieken en praktijken over ons innerlijk functioneren toegankelijk te maken. Wanneer het alleen voor bepaalde typen mensen, groeperingen of enkel voor mensen met hetzelfde 'geloof' (of overtuiging) toegankelijk is, blijft het voor de mensen die hier geen toegang toe hebben 'verborgen'. In mijn beleving heeft ieder mens in de wereld dezelfde soort problemen. Bij de een manifesteert het zich in een andere vorm dan bij de ander. Fundamenteel gezien is het een gebrek aan innerlijke tevredenheid; het kunnen omgaan met de onvermijdelijke innerlijke conflicten welke uitstralen naar buiten toe. Iedereen wil gelukkig zijn en niemand wil ongelukkig zijn. Voor iedereen betekent 'gelukkig zijn' of 'ongelukkig zijn' natuurlijk wat anders. Echter, wij zijn allemaal geboren met de vermogens tot denken, voelen en gedragen in mindere of meerdere mate. Uiteindelijk willen wij allemaal hetzelfde maar beperken wij onszelf en elkaar in de manier waarop wij dit willen bereiken.

Binnen het boeddhisme wordt er geloofd dat iedereen een zogenaamde 'Boeddha-natuur' heeft. Iedereen heeft de natuurlijke aangeboren drijfveer of drang om gelukkig te zijn en niemand wil ongelukkig zijn. Ieder mens en levend wezen heeft het potentieel om volledig gelukkig en vrij te zijn van problemen (lijden); voor altijd. Hiervan wordt gezegd dat dit onze ware natuur is. Gelukkig zijn is daardoor onze ware natuur. Dit is het onschuldige en pure gelukkig zijn waarvan wij bij kleine kinderen soms een glimp of indicatie van zien. Het maakt niet uit of je zwart, wit, geel bruin of rood bent. Jouw werkelijke natuur is vrij van alle (wereldse) problemen. Deze werkelijke natuur is niet iets dat wij hoeven te maken, creëren of te verwerven. Het is enkel iets wat wij kunnen ontdekken.

Om te lijden moeten wij altijd iets doen of ondernemen. Terwijl we om gelukkig te zijn niets hoeven te doen; simpelweg te ontspannen en gewoon te 'zijn'. Het beteugelen van onze innerlijke drang om te willen bereiken, streven en problemen op te lossen is het antigif voor onze niet te bevredigen verwachtingen. Maar dit is makkelijker gezegd dan gedaan. Het probleem is dat veel mensen wellicht (onbewust) niet geloven dat 'gelukkig zijn' onze ware natuur is. Het gevolg is dat wij daardoor telkens iets moeten 'doen' om gelukkig te worden. Onze ware natuur is iets dat iedereen kan ontdekken. Dit is de essentie van wat de historische Boeddha zelf heeft ontdekt en vervolgens in zijn latere leven

onderwees. Hij is tot deze realisatie gekomen terwijl hij onder de bodhiboom (vijgenboom) zat waar hij 'ontwaakte' en bekend werd als 'de Boeddha' (de 'ontwaakte' of 'verlichte'). Het proces van 'ontwaken' omvat het veranderen of transformeren van onszelf. Wanneer wij veranderen, verandert alles; dus ook de wereld 'daarbuiten'. Het helpen van anderen is de beste manier om jezelf te helpen. Het veranderen van jezelf is de beste manier om anderen te (helpen) veranderen. Het is daardoor belangrijk om niet te vergeten: wanneer je wil lijden, vergeet dan niet om anderen te veranderen. Het veranderen van anderen en het helpen van jezelf is de beste manier om in een hel te leven voordat je sterft. Wanneer je gelukkig wil zijn; onthoud dan om jezelf te veranderen. Van binnen naar buiten.

Vanuit het hart,

A handwritten signature in black ink that reads "Benjamin M. Wennink". The script is cursive and fluid, with a large initial 'B'.

Benjamin Wennink
Huizen, 22 november 2016

Inleiding

“Mijn religie is simpel.
Mijn religie is vriendelijkheid.”

– 14^{de} Dalai Lama.

Sinds ik mij kan herinneren heeft menselijk gedrag en de ‘interne’ persoonlijke wereld – die bij iedereen verschilt en niet direct kan worden gedeeld – mij altijd al gefascineerd. Na mijn formele studie (luchtvaarttechnologie/Aviation Studies) ben ik begonnen om hier meer over te weten te komen. Ik begon mijn zelfstudie en ging steeds verder terug in de tijd langs de tradities die de basis hebben gevormd voor wat wij nu weten over ons innerlijk functioneren. Uiteindelijk kwam ik terecht bij het gedachtegoed van het boeddhisme. Hierin vond ik, in mijn optiek, de meest uitgebreide beschouwing en aanbod van literatuur ten aanzien van de werking van onze ‘geest’. De Tibetaans-boeddhistische traditie bevat hierover technologieën die in een ononderbroken overdrachtslijn voor de laatste 1200 jaar worden overgeleverd. Maar waarschijnlijk gaan deze technologieën nog veel verder terug. Om alles voor mijzelf op een rijtje te krijgen en om overzicht in de eindeloze onderwerpen te scheppen die ver van elkaar af leken te staan, begon ik met het maken van samenvattingen. Op een dag las ik een boek waarin het idee gepresenteerd werd dat om jezelf iets eigen te maken je dit het beste kan benaderen alsof je het een ander gaat leren. Op deze manier zou je beter en sneller leren. Dit proces heeft uiteindelijk geleid tot dit boek.

Zo is het gekomen dat ik ben begonnen met het schrijven van dit boek. Enerzijds als ‘verzameling’ van alle gefragmenteerde leerstellingen en boeken welke naar mijn idee onderdeel waren van een veel groter en

completer plaatje. Anderzijds als een onderbouwing van ons innerlijk functioneren op basis van de oorspronkelijke teksten. In mijn persoonlijke studie ontbrak het mij voornamelijk aan een algeheel overzicht waarbinnen al deze verschillende leerstellingen hun plek hebben. Zodoende ben ik ze gaan verzamelen en aan elkaar gaan koppelen op basis van de zoveel mogelijk oorspronkelijke literatuur. Dit boek is daarom bedoeld om het algehele holistische overzicht en kern van wat er bekend is (binnen het boeddhisme) over ons innerlijk functioneren te verzamelen in een boek. Dit zodat het kan fungeren als een algemene introductie van de hoofdzakelijke leerstellingen en dat het diepgang biedt over de werkelijke (verloren gegane) betekenis. Uiteindelijk is het haast een aan elkaar geschreven encyclopedie geworden. Het is als het ware de samenvatting van een vijfjarige studie welke het fundament is geweest achter het opstarten van Incresco Life Education Center. Het beschrijft de oorspronkelijke kennis, methoden en tradities welke een complete en holistische beschouwing vormen van ons innerlijk functioneren. Vandaar dat de naam van dit boek 'de technologie achter ons innerlijk functioneren' is, samengevat als "Ingeneering".

Het boeddhisme is geen religie, noch cultuur, noch wetenschap noch een filosofie; hoewel het hier wel elementen van bevat. Echter, het werkelijke boeddhisme is dat niet. Het is het unieke (en enig beschikbare) onderricht, de openbaring of uiteenzetting (teaching) van de werkelijke realiteit. Het is dus niet iets waar men in kan 'geloven' of niet. Het onderricht van de absolute realiteit wordt daardoor niet gewijzigd noch teniet gedaan. De realiteit is als een brandend vuur waar cultuur, religie, wetenschap en filosofie als een vinger zijn. Het maakt niet uit of de vinger zwart, wit, bruin, geel of rood is. Welke vinger je ook in het vuur steekt; deze zal (ver)branden. Het boeddhisme is daardoor het onderricht van de realiteit; de werkelijke beschrijving en verklaring van het vuur, het branden en de relatie daartussen.

Het boek "Ingeneering" is niet zozeer een roman of verhalenboek waar je vluchtig doorheen vliegt. Het is een empirisch studieboek welke door de uitgebreide index achterin tevens als encyclopedie kan worden gebruikt. Dit boek omvat het gehele overzicht van het boeddhistische pad alsmede de verzameling van Tibetaans-boeddhistische technologieën over ons innerlijk functioneren; onze geest. Het constant gefocust zijn op 'uiterlijke' omstandigheden, mensen, dingen, etc. is hoe wij biologisch en cultureel geconditioneerd zijn. De kijkrichting omdraaien van 'buiten' naar 'binnen' verschaft ons een geheel andere

(innerlijke) dimensie. Die van ons innerlijk functioneren en ervaren. Hier ligt dan ook de sleutel voor het ontwerpen van innerlijk geluk en welzijn, ondanks wat er ook speelt aan de 'buitenkant'.

Inhoudelijk gezien is het boek onderverdeeld in drie delen. Deze komen traditioneel gezien overeen met de basis, het pad en het gevolg (resultaat). Dit is tevens ook de volgorde bij het opbouwen van een huis. In eerste instantie dient er een solide fundering gelegd te worden. Vervolgens kan het raamwerk van de steunpilaren, verdiepingen en muren worden opgetrokken. Uiteindelijk kan het dak, het interieur en de afwerking plaatsvinden waardoor het gehele huis kan worden opgeleverd (in gebruik genomen worden).

In het eerste deel wordt er voornamelijk een overzicht gegeven van de hoofdzakelijke leerstellingen en het belang hiervan. Dit deel dient als een introductie terwijl het tegelijkertijd verdieping biedt ten aanzien van de werkelijke betekenis van de uiteengezette leerstellingen. Het omvat het algehele overzicht van de visie ten aanzien van het leven alsmede de kern van hoe de problemen werkelijk kunnen worden opgelost.

In het tweede deel van het boek gaat het voornamelijk over de achtergrond van het boeddhisme zelf. Hierbij worden de 'drie fasen' van het boeddhisme besproken; van het oorspronkelijke ontstaan (exoterisch boeddhisme; sūtra), de speciale technieken (esoterisch boeddhisme; tantra) en de essentie van het trainen van de geest.

Het derde deel gaat voornamelijk over de basis, de fundering en de oorzaken die leiden tot persoonlijke transformatie. Hier wordt er uitvoerig ingegaan op de werking en kenmerken van de 'geest'. Tevens wordt hier de synchronie tussen de 'uiterlijke' (externe) wereld, de 'innerlijke' (wereld) en de (geheime) relatie hiertussen uitvoerig behandeld. Dit omvat namelijk de kern van het overstijgen van alle wereldse problemen.

Marketingtechnisch gezien zou het wellicht goed geweest zijn om er drie volumes van te maken. Het gaat mij dan ook niet om de verkoopcijfers. Door praktische overwegingen vond ik het handiger om alles op een plek te verzamelen. Het belangrijkste is om de kans zo groot mogelijk te maken dat mensen inspiratie en waarde kunnen putten uit de complexe en omvangrijke onderwerpen. En tegelijkertijd op deze manier een overzicht krijgen van het volledige scala betreffende ons innerlijk functioneren vanuit een eeuwenoude bewezen traditie. Het maakt daardoor ook niet uit waar de lezer zich dan ook mag bevinden. Of dit nou in een beginnend, gemiddeld of gevorderd stadium is; het belangrijkste is dat iedereen perspectief verkrijgt om onze innerlijke

kwaliteiten beter te begrijpen en verder te ontwikkelen. Vandaar dat ik hard gewerkt heb om deze essentiële en unieke wijsheid over ons innerlijk functioneren (ingeneering) vanuit de Tibetaans-boeddhistische technologieën op deze manier toegankelijk te maken.

De figuren in het boek zijn uit praktische redenen in zwart-wit. Dit is gedaan om de drukkosten beheersbaar te houden. Daarnaast leest het prettiger wanneer een figuur direct bij het onderwerp in de tekst ingesloten zit. Zo hoeft men niet naar specifieke pagina's in het midden of aan het einde van het boek te bladeren. Mocht er behoefte zijn de figuren in kleur nader te willen bekijken verwijs ik naar de website. Door "incresco.nl/ingeneering-figuren" (zonder aanhalingstekens) in de adresbalk van de webbrowser in te voeren, kunnen op deze webpagina de figuren online worden bekeken.

Achterin het boek bevindt zich een lijst met de geraadpleegde literatuur, de figurenlijst, de verklarende woordenlijst en de index. De uitgebreide index kan samen met de verklarende woordenlijst gebruikt worden als elke gemiddelde encyclopedie. Het is dan ook niet noodzakelijk om de volgorde in het boek van begin tot eind aan te houden. Men kan daardoor gericht specifieke onderwerpen opzoeken waarbij het niet noodzakelijk is om het gehele boek gelezen te hebben.

Mijn simpele wens is dat dit boek een bron van inspiratie is als een deur naar jouw innerlijke wijsheid. Dat het anderen veel mag brengen zoals het mij ook veel heeft gebracht. Dat wij allen zorgdragen voor het aanpakken van onze innerlijke conflicten om die daarbuiten het hoofd te kunnen bieden.

Tenslotte, ondanks mijn grootse zorgvuldigheid, beste bedoeling en inspanning kunnen er in het boek mogelijk toch fouten zijn ontstaan. Voor al mijn tekortkomingen vraag ik om compassie en daardoor niet de letter maar de geest te volgen van het geschrevene.

Vanuit het hart,

Benjamin Wennink
Huizen, 2017

I: Basis – De kern van levenskwaliteit-verbetering

“Hij wie anderen overwint is sterk;
hij wie zichzelf overwint is machtig.
Hij wie anderen beheerst is sterk;
hij wie zichzelf meester heeft is machtiger.
Hij wie anderen kent is wijs;
hij wie zichzelf kent is verlicht.”

– Lao Tse.

Hoofdstuk I:

Ingeneering: De technologie van innerlijk functioneren

“Wanneer je niet van richting verandert,
zou je zomaar kunnen belanden waar je naartoe gaat.”

– Lao Tse.

Ingeneering® gaat over de werking van ons innerlijk functioneren en hoe dit beter te begrijpen om het (beter) te kunnen ontwikkelen. Het beschrijft de (filosofische) principes achter ons basisfunctioneren; onze ware natuur welke iedereen bezit. Elk gevoel-hebbend wezen heeft in een bepaalde mate beschikking over een functionerend lichaam, ervaart daarbij gevoelens, sensaties of emoties en heeft het vermogen tot activiteit (denken, bewegen, begrijpen, weten, kennen, etc.). Zelfs wormen hebben een bepaalde vorm van intelligentie.

Wij worden allemaal geboren met een bepaalde ‘basisuitrusting’ waarbij wij bepaalde voorkeuren/talenten hebben. Zo is de een goed in dans, muziek en/of beweging, waar de ander weer goed is in logica, analyse en/of cijfers. Wat in ieder geval alle mensen als ‘basisuitrusting’

hebben is een bepaalde lichamelijke vorm waarmee interactie kan plaatsvinden tussen de uiterlijke en innerlijke wereld. Tevens heeft iedereen het 'kennend vermogen' door middel van denken, inbeelding, bewustzijn, creativiteit, of hoe je het dan ook wil noemen. Op basis van de stimuli vanuit de gedeelde 'externe' wereld en de persoonlijke 'interne' wereld ontstaan er reacties, gevoelens en emoties. Onderliggend zijn de (instinctieve) drijfveren die ons in een richting bewegen en vormgeven, zoals de wens dat iedereen gelukkig wil zijn en vrij wil zijn van ellende. Dat iedereen zekerheid wil maar tegelijkertijd behoefte heeft aan variatie. Dat iedereen ertoe wil doen (significantie) en tegelijkertijd de behoefte heeft aan (gedeelde) liefde en contact. Bovendien is het van groot belang dat men het gevoel heeft te groeien, te ontwikkelen en beter te worden. Gecombineerd met zingeving door bij te dragen aan of onderdeel te kunnen zijn (verbinding) van iets dat groter is dan onszelf resulteert in duurzaam geluk en voldoening.

Wat is "Ingeneering"?

Net zoals de moderne wetenschap bijdraagt aan het creëren van uiterlijk comfort is er ook een gehele wetenschap over onze innerlijke dimensie van functioneren en ervaren. Dat is waar "Ingeneering" over gaat. Het is de technologie van ons innerlijk functioneren en welzijn.

"Engineering" is voornamelijk gericht op het ontwerpen van comfort in de uiterlijke wereld. Om dit te bewerkstelligen worden er ingenieuze, vernuftigheden en slimmigheden ingezet. "Ingeneering" is precies het tegenovergestelde. Het is gericht op de werkelijke oorsprong en basis van waaruit comfort, geluk en welzijn voortkomen. Dit betreft onze innerlijke dimensie; de wijsheid en methoden voor het ontwerpen van welzijn en geluk in de innerlijke wereld. Ingeneering vereist daardoor het omdraaien of verschuiven van onze kijk- en focusrichting op 'uiterlijke verschijnselen' naar het cultiveren van de doorslaggevende 'innerlijke kwaliteiten'. Innerlijke kwaliteiten zijn namelijk altijd doorslaggevend in het bepalen van ons algehele ervaren en de betekenis die wij aan alles dat ons overkomt toekennen. Controle over uiterlijke factoren en omstandigheden is vaak beperkt, tijdelijk en meestal maar schijn. Hierbij kan je bijvoorbeeld denken aan extern vernuft, comfort, gemak, luxe, faciliteiten, voorzieningen, welvaart, omstandigheden, middelen, bezittingen, enzovoorts. De innerlijke kwaliteiten en factoren zijn (altijd) doorslaggevend voor wát en hòe je (iets) ervaart. Het is iets dat wij zelf (volledig) kunnen beïnvloeden. Maar wel middels de juiste oefening. Ingeneering is dus de tegenovergestelde richting van engineering: het is

de wetenschap of technologie van innerlijk functioneren (en welzijn). Wanneer wij de “e” en de “i” van engineering omdraaien krijgen we “ingeneering”. Dit is symbolisch voor het omdraaien van onze geestesrichting en houding van ‘buiten’ naar ‘binnen’.



Fig.1: Het omdraaien van de kijk- en geestesrichting; van engineering naar ingeneering

“Engineering” of “ingeneering” is geen dilemma. Het is niet de keuze tussen het één of het ander. Beide gaan namelijk samen en dienen met elkaar in balans te worden gebracht. Echter, onze innerlijke kwaliteiten geven uiteindelijk altijd de doorslag in ons ervaren en algehele kwaliteit van leven. Het gaat namelijk niet zozeer om hetgeen wat je wel of niet hebt dat het grootste verschil maakt, maar eerder waar je op focust en wat voor betekenis jij eraan geeft. Onze geestelijke richting en houding zijn bepalend in het vormen van onze betekenis en ervaring. Het wordt tijd dat wij onze innerlijke kwaliteiten met dezelfde waarde en status behandelen als uiterlijke zaken en omstandigheden. Alleen dan kunnen wij ons leven duurzaam, blijvend en drastisch veranderen of verbeteren. Hierbij gaat het over het sleutelen aan onze innerlijke fundering van denken, voelen en gedragen.

De werking en het functioneren van de geest worden ingezet om diepgaande en blijvende (persoonlijke) transformatie te realiseren. Het omvat de methoden en wijsheden vanuit de eeuwenoude oosterse (boeddhistische) tradities. Deze zijn op basis van persoonlijke overlevering en ervaring toegankelijk gemaakt in het hier en nu. Het adresseert elk aspect van menselijk welzijn – van lichaam, spraak en geest tot onze fundamentele ervaring (energie) van verlichting.

Tegenwoordig zijn er vele filosofieën, stromingen, tradities, methoden, enzovoorts die in mijn beleving allemaal hetzelfde nastreven en als het ware zijn voortgekomen uit dezelfde ‘vijver’. Echter, het werkelijke fundament waar al deze methodes, technieken en praktijken op gebaseerd is, zijn (letterlijk) verloren gegaan in de vertaling en aanpassing aan en voor de Westerse maatschappij. Hierdoor worden het ‘tools’ of ‘hulpmiddelen’ in plaats van een holistische aanpak die trouw is aan het werkelijke onderricht zoals het oorspronkelijk bedoeld is en geopenbaard. Veel van de potentie van de technologieën van ons innerlijk functioneren en welzijn blijven hierdoor onbenut. Dit boek is

bedoeld om het algehele holistische overzicht en de kern waar al deze methoden over gaan te verzamelen op een plek. Zo kan het fungeren als een algemene introductie van de hoofdzakelijke leerstellingen, diepgang bieden van de betekenis erachter en uiteindelijk als een soort aan elkaar geschreven encyclopedie worden gebruikt.

Het starten bij educatie

Opleiding, training en informatievoorziening (middels dit boek) dienen te worden gebruikt als instrument welke gericht zijn op ontwikkeling, groei en verandering. De focus van ingenieering ligt dan ook bij het 'sleutelen' aan onze innerlijke gedachten, overtuigingen, houdingen, gedragingen, gewoontes en automatismen. Door inzicht, inspiratie en goede ideeën worden eeuwenoude principes over het creëren van innerlijk welzijn praktisch toepasbaar in het dagelijkse leven. Het proces van ontwikkelen en veranderen begint immers niet met motivatie, maar met educatie. Motivatie dient veelal als versnelling, maar wat als dit jou sneller in de verkeerde richting stuurt? Dan heb je wijsheid, kennis en kunde (educatie) nodig om jezelf om te kunnen draaien.

Het omdraaien van onze manier van kijken en de daarbij behorende richting van onze gedachten (focus) is waar het bij ingenieering om draait. Van hieruit kunnen onze gedachten intuïtief in ons functioneren geïntegreerd worden waardoor werkelijk blijvende verbetering en verandering gerealiseerd kan worden. In de boeddhistische literatuur zit het vol met diepzinnige en abstracte principes over voornamelijk het innerlijk functioneren. Dit wordt in de praktijk afgewisseld met praktische methoden om de betekenis van de diepgaande leerstellingen te kunnen ontdekken, toepassen en te integreren in het dagelijks leven.

Leren is iets natuurlijks. Kleine kinderen zijn hiervan een goed voorbeeld. Zij lijken namelijk een aangeboren nieuwsgierigheid te hebben en vinden het geweldig om nieuwe dingen te leren. Vandaar dat ik vind dat leren stimulerend, bekrachtigend en vooral leuk dient te zijn! Het is een ontdekkingsreis naar bewustwording van jezelf. Het vanuit plezier persoonlijk ervaren dat je in staat bent jezelf op allerlei verschillende manieren gemakkelijk kan veranderen en vormgeven zoals je maar wenst is een inspirerend proces. Dit is wat ik binnen (Incesco) ingenieering "I3" noem: inspiratie, immersie en integratie. Want leren met plezier, jezelf kunnen veranderen of opnieuw vormgeven en dit gemakkelijk in je eigen systeem te integreren is de unieke driepoot van ingenieering I3. Zo kan één boek jarenlange ontwikkeling met eeuwenoude wijsheden bevatten welke voor jou toegankelijk is gemaakt

om in de tijd dat het kost het boek uit te lezen tot je te nemen. Dit is de kern van het comprimeren van essentiële informatie voor maximaal resultaat!

Plutarchus verwoorde het in de oudheid als volgt: “De geest is geen voertuig dat opvulling behoeft, maar hout dat dient te worden aangestoken.” Onderwijzen is daardoor niet het vullen van een vat, maar het ontsteken van een vlam.

IncreSCO Life Education Center – een introductie

Door opleiding en bewustwording worden mensen in staat om betere keuzes te maken om hun kwaliteit van ervaren, welzijn en gehele leven te verbeteren. Het toegankelijk maken van de technieken over ons innerlijk functioneren stimuleert persoonlijke ontwikkeling; de basis van levenskwaliteit verbetering. Dit ondersteunt de hoofdzakelijke boodschap om mensen te helpen gezonder, gelukkiger en succesvoller te zijn vanuit hun innerlijke kracht (wijsheid). De missie van IncreSCO is dan ook om middels Ingeneering:

De onmisbare levensvaardigheden over ons innerlijk functioneren toegankelijk te maken om zo mensen te inspireren zichzelf te ontwikkelen en om persoonlijk een verschil te kunnen maken.

Ingeneering is de technologie om te groeien in de vaardigheden voor het ontwerpen van innerlijk welzijn. IncreSCO Ingeneering (i3) bestaat daardoor uit 3 onderdelen:

- IncreSCO betekent in het Latijn: het ‘groeien in’;
- Ingenium betekent in Latijn: ‘slimheid’, ‘vernuft’;
- Ingeniare betekent in het Latijn: ‘te ontwerpen’, ‘bedenken’.

De woorden “Ingenium” en “Ingeniare” zijn in de Engelse taal verbasterd tot “Engineering”; het vernuft in het ontwerpen van uiterlijk comfort. “Ingeneering” is afgeleid van dezelfde Latijnse woorden, maar de “i” en de “e” aan het begin van het woord zijn omgedraaid waardoor de (kijk)richting verandert van de focus op uiterlijk vernuft en comfort naar de kwaliteiten van innerlijk welzijn. “Ingeneering” is dus een verzamelnaam voor de technologie en wetenschap van innerlijk functioneren welke haar oorsprong en diepgang vindt in de boeddhistische leerstellingen en praktijken.

Doordat onze innerlijke factoren bepalend zijn op elk moment in ons leven, vind ik dat iedereen het recht heeft op toegang tot de

technologieën over ons innerlijk functioneren. Ik vind namelijk dat mensen het zich niet kunnen veroorloven om deze cruciale informatie over ons innerlijk functioneren en welzijn te missen. Incresco brengt dit daardoor in de praktijk middels haar drie speerpunten:

- Life: het belang van levensprincipes en innerlijke kwaliteiten communiceren en verspreiden middels voorlichting en bewustwording;
- Education: het overbrengen van de essentiële technologieën van innerlijk functioneren middels opleiding, training en coaching;
- Center: het expertisecentrum in het vinden van nieuwe manieren om oude wijsheden uit te drukken om zo deze toegankelijk en toepasbaar te maken.

Deze drie speerpunten hebben geresulteerd in dit boek. Ik heb middels dit boek enkel de teachings en de overdracht van de (boeddhistische) kennis over de realiteit te bieden. De teachings (of de teacher) kan de deur openen, maar je moet er wel zelf doorheen lopen. Hetgeen wat ingeneering belichaamt of betekent is al eeuwenoud en niets nieuws. Het is enkel deze eeuwenoude wijsheid die toegankelijk dient te worden gemaakt voor iedereen; of men nou een boeddhistische achtergrond heeft of niet. Vandaar dat de fundering áchter de technologieën van ons innerlijk functioneren (ingeneering) in dit boek zijn samengebracht. Het is daardoor eerder een 'trainers training' boek welke als onderbouwing van ingeneering kan worden gezien. En net zoals met alles geldt: het boek dat je niet leest, zal niet helpen.

De 3 pilaren van Ingeneering®: onze geboortegeschenken

Ons functioneren wordt gekenmerkt door de ondeelbare drie-eenheid van denken, voelen en gedragen. Zij worden gesymboliseerd door hoofd, hart en handen. Het zijn de drie dimensies van geest, spraak en lichaam. Dit zijn onze 'geboortegeschenken' omdat wij deze hebben verkregen op het moment dat wij in deze wereld kwamen zonder dat wij daar iets voor hoefde te doen.

Tot mijn grote verbazing ben ik nergens in mijn formele opleidingscarrière tegengekomen hoe om te gaan met deze geboortegeschenken. Nergens is mij aangeleerd hoe om te gaan met ons eigen denken: het (proactief) sturen van je kijkrichting, het omgaan met (negatieve) gedachten of hoe dergelijke (innerlijke) kwaliteiten te ontwikkelen. Hetzelfde geldt voor het gebied van voelen. Er wordt hier niet geleerd hoe om te gaan met (verstorende) emoties, het (proactief)

beïnvloeden van onze gemoedstoestand of hoe gebruik te maken van onze (aangeboren) krachtige (emotionele) potenties. Op gedragsmatig niveau hetzelfde verhaal. Er wordt hier niet geleerd hoe om te gaan met (prestatie) druk, het (proactief) managen van stress of hoe om te gaan met ontberingen, tegenslagen en verlies. Nou is iedereen anders en zijn er geen standaard scripts of handleidingen waarmee alle problemen kunnen worden opgelost. Het gekke is dat de kennis, methoden en technieken over hoe wij kunnen ontdekken wat voor ons het beste werkt al eeuwenlang beschikbaar zijn maar niet structureel worden aangeboden of toegankelijk zijn.

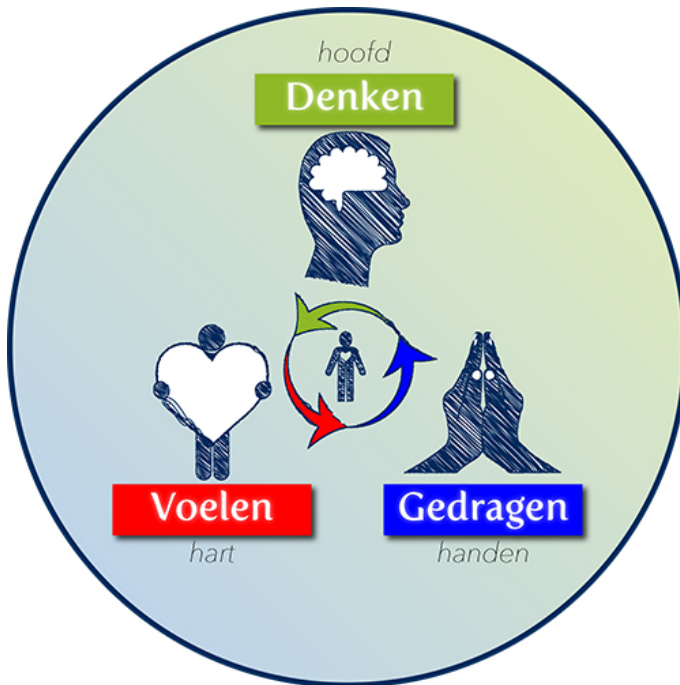


Fig.2: Onze geboortegeschenken: de 3 pilaren van Ingeneering®

Dit is de ondeelbare drie-eenheid van denken, voelen en gedragen gesymboliseerd door het hoofd, hart en handen. Het zijn de menselijke dimensies welke in de oosterse (boeddhistische) geschriften aangeduid worden als lichaam, spraak en geest. Hier zijn ontelbare methoden en technieken voor om deze dimensies te kunnen beïnvloeden en zelfs te transformeren. Zo kunnen wij zelf bewust sturing geven aan deze drie aspecten om een staat van vrijheid te realiseren welke voorbij gaat aan alle ellende. Dit is de ultieme staat van 'ontwaken' (verlichting) vanuit de boeddhistische traditie waarvan wordt geloofd dat deze gerealiseerd kan worden. Deze traditie is ononderbroken overgeleverd van leraar op leerling voor meer dan 1200 jaar en onderbouwd met persoonlijke ervaringen en realisaties.

Ingeneering technologieën: de drie gebieden van meesterschap voor een uitzonderlijk leven

Ingeneering gaat over het benutten en inzetten van onze aangeboren vermogens. Deze dan in te zetten om sturing te geven aan jouw gedachtenrichting, betekenisvorming en gedragingen welke bij ons bepaalde gevoelens, emoties en ervaringen teweeg brengt. Het is namelijk ons moment-tot-moment ervaren wat onze levenskwaliteit op elk moment van ons leven bepaalt. Door onszelf beter te leren kennen hoe wij (innerlijk) functioneren kunnen wij direct invloed uitoefenen op de kwaliteit van ons ervaren. Het ervaren van moment-tot-moment wordt op een veelal onbewust niveau beïnvloedt door onze blauwdruk van geest. Hier bevinden zich onze (denk)patronen, overtuigingen, waarden, diepste drijfveren, instincten en ogenschijnlijk automatische reacties 'opgeslagen' welke opnieuw kunnen worden vormgegeven zodat wij als het ware een nieuwe identiteit kunnen aanmeten. Onze blauwdruk van geest welke ons op de lange-termijn beïnvloedt resulteert in het moment-tot-moment ervaren; onze fysieke/emotionele/mentale toestand of 'staat'. Onze blauwdruk en staat dient te worden gedirigeerd in een bepaalde richting die ons inspireert en bekrachtigd om te groeien en bij te dragen. Dit is de essentie van zingeving en een leven van betekenis. Dit begint bij onszelf; de van-binnen-naar-buiten-aanpak welke daarna voortvloeit in het inspireren en bekrachtigen van anderen. Iedereen dient namelijk te kiezen of zij het pad bewandelen naar middelmatigheid of (persoonlijke) grootsheid.

Dit zijn de drie gebieden van meesterschap voor een uitzonderlijk leven. Het zijn de drie 'Ingeneering® Technologieën':

- De technologie van presteren:
Het leren van de principes van het leven en er je voordeel mee doen. Dit gaat over het ervaren van moment-tot-moment. Het managen van je 'staat' en gemoedstoestand. Dit zijn de menselijke dimensies; de drie dimensies om jouw volledige potentieel te ontwikkelen - Fysiek, emotioneel & mentaal;
- De wijsheid van vervulling:
Het beïnvloeden van jouw innerlijke blauwdruk en jouw leven betekenis geven. Dit gaat over de invloeden op de lange-termijn. Het gebruiken van jouw diepste drijfveren. Dit is de blauwdruk van geest; de drie krachten om jouw model van de wereld te transformeren - voertuigen, betekenis & drijfveren;

- Het pad van zelfontplooiing:
Het vormgeven van jouw unieke bestemming en de weg naar grootsheid. Dit gaat over het maken van aanpassingen op het levenspad. Het sturen van jouw levensrichting. Dit is de koers van jouw leven; de drie factoren dirigeren om jouw (levens)bestemming vorm te geven - betekenis, inspiratie & altruïsme.

Het is geen spirituele beoefening gereserveerd voor een bepaald type mens. Het is geen overtuiging, wereldvisie of denkbeeld waar je voor of tegen bent. Het is geen kwestie of je erin gelooft of niet. Ingeneering beschrijft de werking van ons basis-functioneren welke op iedereen toepasbaar is. Daarom noem ik het de technologie van ons innerlijk functioneren en welzijn. Ongeacht ras, cultuur, geslacht, religie, voorkeur, enzovoorts. Het maakt dus niet uit of je een atheïst, Christen, Moslim, Jood, Hindoe, Boeddhist, Wetenschapper, idealist, pragmatist, jong of oud bent. Iedereen wil namelijk in de basis hetzelfde: gelukkig zijn en vrij zijn van ellende; wat dat ook voor iedereen mag betekenen. Hoewel er ontelbaar veel verschillende manieren zijn om tot deze transformatie te komen van werkelijk blijvend gelukkig zijn, zijn er een aantal fundamenteën die in de loop der eeuwen door geniale mensen zijn geopenbaard/ontdekt. Zij hebben daarmee zelf persoonlijke transformatie bereikt en overgedragen waardoor anderen hetzelfde kunnen doen. Het is dus niet iets wat mensen bedacht hebben; het is iets wat je kan ontdekken. Niemand heeft het gemaakt of verzonnen, dus niemand is de eigenaar, autoriteit of baas erover.

Het is misschien iets wat in eerste instantie ver af lijkt te staan van alle rede, logica en (wetenschappelijke) onderbouwing. Het lijkt daardoor wellicht zelfs op 'wonderen'; dat deze mensen iets konden of ontdekten hebben wat wonderbaarlijk is. Wonderen zijn alleen onbegrijpelijk voor diegenen waarbij de gebeurtenis die heeft plaatsgevonden totaal niet geplaatst kan worden binnen het persoonlijke referentiekader (paradigma). Dit is als een magiër of goochelaar die voor onze ogen een truc uitvoert waarbij wij niet weten waar wij op zouden moeten letten en verwonderd zijn hoe de goochelaar het resultaat tot uitvoering brengt. Alleen omdat wij niet zo zeer begrijpen hoe het werkt, betekent niet dat het niet werkt. In die zin zijn wonderen alleen wonderbaarlijk voor diegenen die het niet begrijpen. Het belangrijkste is voor diegenen die het nog niet begrijpen is dat zij kunnen accepteren dat het werkt. Het enige wat je moet doen is weten wát werkt en zorgen dat je het toepast.

Dan zijn er namelijk wonderen mogelijk. Ik verzoek je om deze informatie in dit boek tot je te nemen - of je het er nou mee eens bent of niet- en ervoor zorgen dat je jezelf in staat stelt om wonderen te bereiken op persoonlijk niveau.



Fig.3: De drie Ingeneering® technologieën

Onze menselijke dimensies van denken, voelen en gedragen (lichaam, spraak en geest) kunnen worden ingezet op drie gebieden. Het begint bij 'de technologie van presteren'; het managen van onze 'staat' en gemoedstoestand van moment-tot-moment. Wanneer deze basis is gelegd kan er gewerkt worden aan 'de wijsheid van vervulling'; het beïnvloeden van onze blauwdruk van geest welke ons vormgeeft op de lange-termijn. Deze twee gebieden van meesterschap worden daarna opgelijnd of gedirigeerd op het pad naar (persoonlijke) grootsheid. Dit is 'het pad van zelfontplooiing'; het sturen van onze koers en levensrichting in de richting van (persoonlijke) grootsheid. Deze drie gebieden zijn de pilaren van Ingeneering; de technologieën voor het ontwerpen van (innerlijk) welzijn welke doorslaggevend zijn voor onze kwaliteit van leven.

De enige manier waarop wonderen kunnen plaatsvinden is als je er iets mee doet, beoefent en/of toepast. Als je iets kunt doen, het eigenlijk zou moeten doen en je doet het niet of zelfs weigert om het te doen: dan heb je geen wonder. Vanuit eigen ervaring weet ik dat er ongelooflijk veel baat en profijt uit deze principes te halen zijn. Mijn simpele wens is dan ook dat dit hetzelfde voor jou en andere mensen kan betekenen. Het vraagt enkel om het toepassen van wat je weet of hebt geleerd. Stel jezelf niet teleur om het maar één keer of een paar dagen uit te 'proberen'. Als je serieus bent ten aanzien van wat het dan ook is dat je wil leren of eigen maken; houdt dan de volgende regel aan. Maak een toegewijde beslissing om het minimaal 30 tot 90 dagen uit te proberen. Meestal heeft het wat langer de tijd nodig om werkelijke resultaten te boeken en op te merken.

In het boeddhisme wordt er nooit beweerd dat een leerstelling superieur is of 'de enige waarheid' is/bevat. Enkel wordt er beweerd dat sommige leerstellingen direct kunnen leiden tot realisatie of herkenning van onze ware natuur. En onze ware natuur is een onbeschrijflijk iets wat niemand heeft gemaakt en niemand als eigenaar heeft. Iedereen heeft deze natuur; of je het nou leuk vindt of niet. Door verschillende leerstellingen toegankelijk te maken kan men de kans op het herkennen/realiseren van onze ware natuur vergroot worden. Het is daarom in dit boek de bedoeling om op basis van een betrouwbare traditie, ondersteund met directe (persoonlijke) ervaring deze unieke wetenschap over onze ware natuur proberen over te brengen. Hierbij is het duidelijk dat het gaat over een onbeschrijflijke dimensie welke niet in gedachten, woord of vorm kan worden uitgedrukt. Wat óók duidelijk is, is dat het vele mensen voor ons heeft geholpen realisaties/herkenning voort te brengen. Het omvat de unieke mogelijkheid om dit voor jezelf te kunnen onderzoeken, experimenteren en direct zelf te kunnen ervaren. Neem dus niet zomaar iets aan zonder het zelf te onderzoeken, overdenken en te toetsen door het toe te passen. Word je eigen meester!

De 3 bepalende innerlijke factoren op onze kwaliteit van ervaren en dus ons leven

Het verbeteren van levenskwaliteit gaat niet enkel over uiterlijke rijkdom. Wanneer er alleen wordt gefocust op het zichtbare, hoorbare, ruikbare, proefbare en tastbare bestaan wordt er maar een klein deel van onze veelzijdige dimensies benut. Er is namelijk meer te verwerven dan alleen externe materiële dingen of zaken. Het probleem is dat wij steeds meer gefocust of verstrikt raken in vooral het 'zichtbare' en 'tastbare' aan de buitenkant. Hierbij lijkt het alsof dit ons leven verbetert. Mensen die daardoor denken dat ze gelukkig worden vanwege of mede dankzij materiële zaken, leven daardoor in een droom of illusie. Op de lange termijn zullen zij ondervinden dat zij 'iets missen'. Dit wordt op veel plekken en op verschillende manieren duidelijk zichtbaar tegenwoordig. Doordat steeds meer mensen opgroeien in een toch wel materialistische samenleving/cultuur weten wij ook niet beter. Vrijwel al onze energie is toegewijd aan het 'presteren', 'bereiken' en 'verzamelen' van materiële dingen en ervaringen (aan de 'buitenkant'). Wanneer men te maken krijgt met de onvermijdelijke innerlijke conflicten en verstorende emoties weten zij niet hoe zij hiermee om moeten gaan. Door de conditionering en het 'naar buiten gericht zijn' voor het zoeken van

oplossingen zie je dat men veelal terugvalt op (troost) voedsel, drank, drugs, shoppen, seks, enzovoorts om onszelf weer goed te laten voelen. Dit resulteert (veelal op de langere termijn) in allerlei grootse problemen vanwege onze levensstijl. Kijk maar naar het ziektebeeld van tegenwoordig, de cijfers over obesitas, diabetes, hart en vaatziekten, enzovoorts. Dit is duidelijk een teken van hoe mensen met de problemen op een mentaal niveau omgaan. De misvatting hierbij is dat welvaart, geld en status worden gezien als maatstaven voor succes. Daardoor denken wij dat als we succesvol zijn in de materiële wereld wij geen of minder problemen hebben (in de innerlijke wereld). Andere effecten op globalere schaal zijn de kloof tussen arm en rijk, corruptie, negeren van innerlijke waarden, gebrek aan morele principes, gebrek aan respect voor het leven van anderen en hun (geboorte)rechten, allerlei uitingen van gewelddadigheid, oorlog en terreur, enzovoorts.

Materiële focus brengt fysiek comfort in de uiterlijke zin. Echter, dit is niet doorslaggevend voor ons (innerlijk) gevoel van welzijn. Veel doorslaggevend voor ons gevoel van welzijn en levenskwaliteit zijn de innerlijke factoren. We kennen allemaal de verhalen van mensen die schijnbaar niets hebben en toch gelukkig lijken te zijn. Aan de andere kant kennen we de verhalen van mensen die vrijwel alles goed voor elkaar lijken te hebben en uiteindelijk toch vroegtijdig uit het leven stappen. Onze innerlijke factoren zijn daardoor van groots belang, want zij zijn doorslaggevend. Innerlijke focus brengt namelijk mentaal comfort wat men met geen geld aan de 'buitenkant' kan kopen. Mensen die zichzelf gelukkig en dankbaar voelen zelfs wanneer zij weinig bezitten in termen van materiële zaken geven duidelijk de kracht van de geest over de materie aan. Op de lange termijn zullen zij deze innerlijke kwaliteiten meer en meer cultiveren omdat het hun een niet te corrumpere gevoel van geluk geeft. Dit zijn ook de mensen die meer waarde hechten aan de meer ontastbare (innerlijke) kwaliteiten waarop deze duurzame gevoelens van welzijn ontspringen; zoals compassie, (liefdevolle) vriendelijkheid, altruïsme, barmhartigheid, enzovoorts. Zij zijn zeker niet vrij van mentale (innerlijke) conflicten en versturende emoties. Echter, wanneer deze conflicten opkomen zijn zij bekend met hoe zij hier mee kunnen omgaan. Zo kan men vertrouwen op innerlijke kracht, kwaliteit en vaardigheid. Dit is duidelijk een andere manier van omgaan met problemen op een mentaal niveau. Gecultiveerde innerlijke kwaliteiten en factoren schenken ons de grootste rijkdom en zijn een duurzame basis voor geluk en welzijn; zelfs in de meest uitdagende omstandigheden. Dit is de essentie van het verbeteren van

levenskwaliteit. Een balans tussen innerlijke ontwikkeling/verworvenheid en uiterlijke omstandigheden is waar het eigenlijk om gaat: in harmonie leven met jezelf en de wereld. Want alle problemen in de (uiterlijke) wereld zijn simpelweg een reflectie of weerspiegeling van de conflicten in ons innerlijke wezen.

In het Westen willen mensen vaak direct resultaat zonder daarbij het werk te leveren die deze resultaten voortbrengen. Dit is de kortzichtige ‘brandjes blussen mentaliteit’. Dit kan worden tegengegaan door aandacht te schenken en te investeren in begrip van de onderliggende principes, processen en ‘onzichtbare krachten’ die onze levensloop op elk moment bepalen. Persoonlijke transformatie staat hierbij centraal zodat de kwaliteit van ons ervaren structureel verbeterd kan worden. Je lichaam en geest zijn als een wens-vervullende boom: het geeft je wat je wil zolang je er goed voor zorgt en weet hoe je constant zoete vruchten kan oogsten. Alle winst dat te behalen valt bevindt zich buiten onze comfort zone. Daarom ligt de focus op het stapje verder gaan; in de stretch-zone waar de meeste voortuitgang geboekt kan worden. Aan de basis hiervan staat ons niveau van denken. Dit is het domein van onze gedachten waaruit ons ervaren en handelen volgt. Door te sleutelen aan de kwaliteit, richting en inhoud van ons denken kunnen wij aan onszelf ‘sleutelen’ voor volledige persoonlijke transformatie. Dat is de kern van “Incesco Ingeneering”; het sleutelen aan ons innerlijk welzijn. De Boeddha verwoorde dit als volgt:

“We zijn wat we denken. Alles wat we zijn ontstaat met onze gedachten. Met onze gedachten maken we de wereld. Spreek of handel met een onzuivere geest en problemen zullen je volgen zoals het wiel de os volgt die de kar trekt.” (Dhammapada 1:1)

Dit is uiteraard een vertaling die de geest van wat Boeddha probeerde over te brengen beschrijft. Dit werd later op vele verschillende manieren geïnterpreteerd en op andere wijzen verwoord. Zo verwoorde Ralph Waldo Emerson (1803 - 1882) het op de volgende manier:

“Waak over gedachten, want zij worden woorden. Waak over woorden, want zij manifesteren in acties. Waak over acties, want zij ontwikkelen in gewoonten. Waak over gewoonten, want zij vormen karakter. Waak over karakter, want het wordt je bestemming.”



Fig.4: Het wiel van ingeneering

De ondeelbare eenheid van geest, spraaak en lichaam zijn als het ware de 'drie deuren' van ons functioneren. Dit zijn onze geboortegeschenken; de unieke intelligenties (voertuigen) als vermogens om betekenis aan ons ervaren te geven. Dit kunnen wij doen op basis van keuzevrijheid. Middels vrije wil, voorstellingsvermogen en het zelfbewustzijn kunnen wij op onze omgeving reageren. Wij kunnen de omstandigheden niet controleren, maar de keuze (van de richting) van onze reacties wel. Als wij hier succesvol in willen zijn om te bereiken wat wij wensen dienen we de principes van het leven en universum in ons voordeel te gebruiken. Ja, we kunnen krijgen wat we willen, maar daarvoor dienen wij wel gebruik te maken van de middelen die daarvoor tot onze beschikking staan; onze intelligenties en keuzevrijheid

binnen de werking van de principes. Door onze innerlijke (mentale) wereld van geest, gedachten en filosofie te cultiveren kunnen wij ons ervaren (voelen, houding) vormgeven en de juiste handelingen/activiteiten ondernemen. Deze drie-eenheid zijn als een druppel welke een rimpel-effect veroorzaken. De verzameling van hoe wij denken, voelen en doen zorgen voor de resultaten die wij hierdoor oogsten; hoe wij veroorzaken. De verzameling van gewoonten is het gevolg van onze resultaten; hoe wij herhalen. Ons karakter wordt bepaald door de gewoontes die wij herhaaldelijk 'verzamelen'; dus hoe wij vormen of vormgeven. Ons karakter (herhaaldelijke vormgeven) bepaalt onze bestemming; hoe wij eindigen.

Hieruit blijkt dat de verzameling gedurende ons leven van drie-eenheid van denken, voelen en gedragen uiteindelijk onze (onvermijdelijke) bestemming vormt. Het begint dus allemaal aan de binnenkant; ons innerlijk functioneren en ons vermogen om hier sturing aan te geven. Vandaar dat het gaat om geest, spraak en lichaam; en dan vooral in deze volgorde. Onze gedachten bepalen onze gevoelens waar ons gedrag uit voortvloeit.

In de verdere hoofdstukken worden de verschillende manieren beschreven (volgens de Tibetaans boeddhistische tradities) om de problemen in het leven volledig tot een einde te laten komen. Dit aan de hand van de geopenbaarde dharma (leer) van de Boeddha over de realiteit welke eenieder voor zichzelf kan ontdekken/realiseren. Het is dus gebaseerd op eeuwenoude wijsheid, methoden en technieken welke gefocust zijn op het cultiveren van innerlijke kwaliteiten; het begrijpen en werken met de geest. Kortom, waar jij je ook mag bevinden op dit moment in het leven; ik hoop dat het jou de benodigde inzichten, handvatten en richtlijnen biedt om jouw leven volledig te transformeren.

Nawoord/dankwoord

“Voor zo lang als ruimte voortduurt,
en voor zo lang als levende wezens verblijven,
mag ik tot die tijd, ook, verblijven
om het leed uit de wereld te verdrijven.”

– Śāntideva.

Het is mijn bedoeling geweest om met dit boek een complete inleiding te presenteren van de hoofdzakelijke onderwerpen en het algemene pad van het boeddhisme. Ik hoop dat ik hierin geslaagd ben en dat het bijdraagt aan enorme verdieping en begrip. Het is als het ware een aan elkaar geschreven encyclopedie geworden waarin zowel in algemene zin een overzicht van de volledige boeddhistische kern wordt gegeven en het tevens de belangrijke diepgang voorziet. Beide zijn namelijk van essentieel belang om de ‘teaching van de Boeddha’ over de realiteit en onze ware natuur te kunnen doorgronden. Het heeft mij veel meer gebracht dan ik ooit in woorden zou kunnen uitdrukken.

Ik ben daarom alle grote meesters die met hun uiterst heldere inzichten, kennis, wijsheid, commentaren, persoonlijke ervaring en adviezen eeuwig dankbaar. Het is door de onvermoeibare inspanningen van meesters zoals Boeddha Śākyamuni, Nāgārjuna, Je Tsongkhapa, Padmasambhava, Śāntideva, Asanga, Vasubandhu, Chandrakirti, Dharmakirti en velen anderen die het unieke onderricht van de realiteit hebben verhelderd, overgedragen en toegankelijk hebben gemaakt. In het bijzonder zijn het de vele overgeleverde teachings van de 14^{de} Dalai Lama die als belichaming van al deze grote meesters mij persoonlijk enorm hebben geïnspireerd.

Tenslotte ben ik mijn diepste dank verschuldigd aan mijn bijzondere ouders. Zonder hun onvoorwaardelijke betrokkenheid, inspanning en ondersteuning was dit alles niet mogelijk geweest. Dit is iets waarvoor ik hen nooit zou kunnen terugbetalen.

*Dat dit boek voor jou een open deur mag zijn;
en dat je aan de andere kant van deze deur
jouw volledige potentieel ontmoet,
jouw natuurlijke kracht ervaart en
jouw innerlijke wijsheid ontdekt.*

Vanuit het hart,

Benjamin M. Wennink.

Benjamin Wennink

Over de auteur

“Geen daad van vriendelijkheid,
hoe klein ook,
is ooit een verspilling.”

– Aesop.

Benjamin Wennink wordt op 4 juni 1990 geboren in Naarden. Na de havo studeert hij Aviation Studies aan de Hogeschool van Amsterdam. Daar behaalt hij zijn ingenieursdiploma in 2011. Gedreven door zijn natuurlijke fascinatie voor menselijk functioneren begint hij een zelfstudie naar de werking van het innerlijk (de geest). Zo is hij van richting veranderd; van engineer naar ingeneer. De interesse en hobby van persoonlijke ontwikkeling heeft geleid tot het oprichten van Incresco Life Education Center in 2012.

Hier is Benjamin een facilitator voor inspiratie, transformatie en coaching. Hij verzorgt opleidingen, workshops en (life) coaching op het gebied van persoonlijke ontwikkeling, leiderschap, en innerlijk functioneren. Om zo mensen te inspireren zichzelf verder te ontwikkelen en daarmee persoonlijk het verschil te maken.

Zijn missie is zich in te zetten om de wijsheid en technologieën over ons innerlijk functioneren in de huidige tijd toegankelijk te maken. Zo heeft zijn vijfjarige zelfstudie geleid tot het publiceren van het boek “Ingeneering; de Tibetaans-boeddhistische technologieën van ons innerlijk functioneren en welzijn.

Ing. Benjamin Wennink

Ik ben al mijn hele leven geobsedeerd met waarom mensen de dingen doen zoals ze doen. Het intrigeert mij waarom sommige mensen gewenste resultaten behalen terwijl anderen overgeleverd lijken te zijn aan de omstandigheden. Door inzichten vanuit mijn studie en persoonlijke ervaringen heb ik de stap genomen Incresco te starten en de essentiële technologie van ons innerlijk functioneren (ingeneering) algemeen toegankelijk te maken. Hierbij komen werk, passie en persoonlijke ontwikkeling om blijvende resultaten te behalen samen. Voor mij geldt dat iedereen in staat is om het leven op een eigen manier in te richten door vrijheid van keuze, verbeeldingskracht en het ondernemen van de daadkrachtige actie. Voor mij is dit de grootste vrijheid die iemand door persoonlijke ontwikkeling kan verwerven.



Benjamin Wennink
*Ingenieur (BEng.) & Facilitator voor inspiratie,
transformatie en coaching*

*“Mensen helpen de kwaliteit van ervaren te verbeteren en
blijvende resultaten te behalen voor een uitzonderlijk leven!”*

Over Incesco Life Education Center

“Het zien van potentie in het zaadje,
dat is genialiteit.”

– Lao Tse.



Incesco

Life Education Center

Transforming lives

Onze missie is het toegankelijk maken van de onmisbare levensvaardigheden over ons innerlijk functioneren. Wij zijn toegewijd aan opleiding zodat mensen in staat zijn bewust invloed te verkrijgen over de kwaliteit van eigen ervaren. Zo inspireren wij mensen zichzelf te ontwikkelen, zowel in de persoonlijke sfeer alsmede op organisationeel niveau om zo maatschappelijk een verschil te kunnen maken.

Incesco is toegewijd aan het vinden van nieuwe manieren om (oosterse) wijsheden toegankelijk te maken door het aanbieden van lezingen, seminars en opleidingen.

Incesco is een opleidings- en expertisecentrum gericht op 'innerlijke opleiding en beoefening'. Onder leiding van Benjamin Wennink biedt het centrum op vele gebieden opleidingen, seminars en retreats om de meest exclusieve en geheime (levens)wijsheden voor iedereen begrijpelijk en praktisch toepasbaar te maken. Met deze basis in eeuwenoude (oosterse) bewezen praktijken is Incesco hét centrum voor alles wat met onmisbare persoonlijke (innerlijke) ontwikkeling te maken heeft.

De opleidingen van Incesco zijn een veelzijdige combinatie van methoden welke tegenwoordig Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP), bewegingsyoga, mindfulness, meditatie, en vele anderen "new-age" stromingen worden genoemd. Zij vinden allemaal hun oorsprong in de voornamelijk oosterse (boeddhistische) systemen uit het oude India en Tibet. Deze ogenschijnlijk individuele methoden en vele alternatieve geneeswijzen worden in overdadigheid aangeboden waarbij de verbinding en basis met de authentieke overlevering grotendeels verloren is gegaan. De opleidingen van Incesco zijn direct geïnterpreteerd vanuit deze complexe literatuur en de meer dan 1200 jaar oude traditionele geheime overleveringen van leraar op leerling. De basis in deze bewezen methoden maakt Incesco uniek en direct in het overleveren van deze eeuwenoude bewezen verlichte wijsheden vanuit eigen persoonlijke ervaring.

Hoewel de onderwerpen en leerstellingen veelomvattend zijn, reikt elke opleiding de methoden en wijsheden aan voor een betere kwaliteit van leven, gezondheid en geluk door het aanspreken van ons intrinsieke potentieel en wijsheid. In alles wat Incesco doet proberen wij mensen in staat te stellen dit ongelimiteerde potentieel zo volledig mogelijk te ontwikkelen en daarmee hun eigen innerlijke meester te worden. Vanuit het besef dat iedereen gelukkig en niemand ongelukkig wil zijn probeert Incesco alle bewezen methoden en wijsheden beschikbaar te maken voor het welzijn van alle wezens.

Tegenwoordig zijn er vele filosofieën, stromingen, tradities, methoden, enzovoorts die in mijn beleving allemaal hetzelfde nastreven en als het ware zijn voortgekomen uit dezelfde 'vijver'. Echter, het werkelijke fundament waar al deze methodes, technieken en praktijken op gebaseerd is, zijn (letterlijk) verloren gegaan in de vertaling en aanpassing voor en door de Westerse maatschappij. Veel van de potentie van de technologieën van ons innerlijk functioneren en welzijn blijven hierdoor onbenut.

Ingeneering[®] gaat over ons innerlijk functioneren; onze innerlijke dimensie en kwaliteiten. Engineering is de studie en wetenschap van de uiterlijke wereld. Ingeneering is het tegenovergestelde: de wijsheid en methoden van onze innerlijke wereld; onze geest. Dit is het omdraaien van onze kijk- en focusrichting van 'buiten' naar 'binnen'. Uiteindelijk zijn onze innerlijke vaardigheden doorslaggevend in het bepalen van ons ervaren op elk moment. Maar nergens op school of later in het leven wordt ons geleerd hoe wij dit kunnen beïnvloeden en ontwikkelen. Ingeneering benut de aangeboren werking en het functioneren van onze 'geest' voor het bereiken van diepgaande en blijvende (persoonlijke) transformatie. Het is gebaseerd op de eeuwenoude bewezen Oosterse (boeddhistische) wijsheden en tradities. Het adresseert elk aspect van menselijk welzijn - van lichaam, spraak en geest tot ons fundamentele basisfunctioneren.



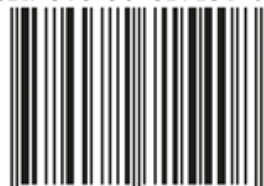
Benjamin Wennink is een facilitator voor inspiratie, transformatie en coaching bij Incesco Life Education Center. Hij verzorgt opleidingen, workshops en (life) coaching op het gebied van persoonlijke ontwikkeling, leiderschap, en innerlijk functioneren. Om zo mensen te inspireren zichzelf verder te ontwikkelen en daarmee persoonlijk het verschil te maken.



Incesco
Life Education Center

www.incesco.nl

ISBN 978-90-827154-0-8



9 789082 715408 >