

HET DIRECTE PAD

## Dankbetuigingen

Ik ben dank verschuldigd aan Colin M. Turbayne (1916 – 2006), wiens diepzinnige inzichten in non-objectiviteit de basis vormen van een krachtige westerse versie van het Directe Pad. Hij liet me ook zien dat onderzoek een levend gebeuren kan zijn. Verder wil ik Richard Rorty (1931 – 2007), anti-dualist en ‘afvallig’ filosoof, bedanken voor zijn bevrijdende beschrijving van het begrip ironie.

Ik wil Francis Lucille en Watkin Books bedanken voor het feit dat ze mij in aanraking hebben gebracht met de teksten van Shri Atmananda (1883 – 1959). Zelf heb ik Shri Atmananda nooit ontmoet, maar Francis en Watkin Books vormen een levende context voor zijn onderricht.

*Greg Goode*

Het directe pad – Greg Goode  
Oorspronkelijke titel: The Direct Path  
© 2012 Greg Goode  
© 2012 Non-Duality Press  
© 2015 Nederlandse vertaling: Uitgeverij Panta Rhei

ISBN 978.90.8840.122.0  
NUR 730/728

Nederlandse vertaling: Johan Vellinga  
Grafische verzorging: Michel de Boer

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

## OVERZICHT

Inleiding .....	11
DEEL 1 – WERELD.....	23
DEEL 2 – LICHAAM.....	73
DEEL 3 – PSYCHE.....	119
DEEL 4 – WAARNEMEND GEWAARZIJN .....	183
DEEL 5 – NON-DUALE REALISATIE.....	209

## GEDETAILLEERDE INHOUDSOPGAVE

Dankbetuigingen.....	2
<b>INLEIDING .....</b>	<b>11</b>
Gebruiksaanwijzing.....	11
Voor wie is dit boek bedoeld?.....	12
Liefde.....	12
Non-duaal onderzoek en conventionele therapieën .....	13
Het grootste probleem .....	14
De oplossing van het Directe Pad .....	15
Hoe werkt het Directe Pad?.....	16
Wat is het ‘directe’ van het ‘Directe Pad’? .....	16
De aanpak .....	17
Afgescheidenheid, de valse claim van objectiviteit .....	19
Vrij zijn van objectiviteit én subjectiviteit.....	20
Een opmerking over de terminologie .....	21
Wie realiseert er? Wie schrijft dit?.....	21
<b>DEEL 1 – DE WERELD .....</b>	<b>23</b>
Fysieke objecten .....	23
Onze strategie – het bestaan van objectiviteit proberen te bevestigen .....	24
Naïef realisme.....	25
De betrekkelijkheid van een waarneming.....	27
Representatief realisme en de ‘sluier van perceptie’.....	28
Het realiteitseffect .....	30
<b>EXPERIMENTEN .....</b>	<b>31</b>
Oorsprong van de experimenten .....	32

Instructies voor de experimenten .....	32
<b>Gewaarzijn zijn – De hart-opener .....</b>	<b>33</b>
<b>HOREN .....</b>	<b>34</b>
<b>Experiment 1 – Het horen van een bel .....</b>	<b>34</b>
Terugblik op horen.....	37
<b>ZIEN .....</b>	<b>38</b>
<b>Experiment 2 – Het zien van een sinaasappel .....</b>	<b>39</b>
Terugblik op zien .....	43
<b>RUIKEN .....</b>	<b>44</b>
<b>Experiment 3 – Het ruiken van de sinaasappel .....</b>	<b>45</b>
Terugblik op ruiken.....	47
<b>TAST .....</b>	<b>48</b>
<b>Experiment 4 – Het aanraken van de tafel.....</b>	<b>51</b>
<b>Experiment 4a – Tast van ruw/glad .....</b>	<b>52</b>
<b>Experiment 4b – Tast van nat/droog.....</b>	<b>52</b>
<b>Experiment 4c – Tast van temperatuur .....</b>	<b>53</b>
<b>Experiment 4d – Tast van hard/zacht .....</b>	<b>53</b>
<b>Experiment 4e – Aanraken en uitgestrektheid .....</b>	<b>54</b>
Terugblik op tast .....	55
Om zelf te doen .....	56
<b>PROEVEN.....</b>	<b>56</b>
<b>Experiment 5 – Het proeven van de sinaasappel.....</b>	<b>57</b>
Terugblik op proeven .....	59
<b>INTENSITEIT .....</b>	<b>60</b>
<b>BEWEGING.....</b>	<b>61</b>
Terugblik op beweging.....	64
Om zelf te doen .....	64
Subtiel realiteitseffect - Is er een overeenstemming tussen de zintuigen?.....	65
Overeenkomende zintuiglijke prikkels – Waarneming als bron van objectiviteit?.....	66
Het ontcrachten van interactie – Twee manieren.....	67
Het Molyneux-probleem en het realiteitseffect.....	68
Empirische resultaten.....	69
De wereld - Conclusie .....	71

<b>DEEL 2 – HET LICHAAM .....</b>	<b>73</b>
-----------------------------------	-----------

Als object .....	74
Als datgene wat voelt .....	74
Als omhulsel; datgene wat gewaarzijn omvat .....	74
<b>HET LICHAAM ALS OBJECT.....</b>	<b>75</b>
Het lichaam zien .....	76
<b>Experiment 6 – Kijken naar het lichaam .....</b>	<b>76</b>
Om zelf te doen .....	77
Het lichaam aanraken .....	78
<b>Experiment 7 – Het lichaam aanraken.....</b>	<b>78</b>
Aanraken.....	79
Aangeraakt worden .....	80
Om zelf te doen .....	82
<b>HET HOREN, RUIKEN EN PROEVEN VAN HET LICHAAM .....</b>	<b>82</b>
<b>Experiment 8 –Horen, ruiken en proeven van het lichaam.....</b>	<b>83</b>
Het lichaam als object – conclusie.....	85
<b>HET LICHAAM ALS VOELER .....</b>	<b>86</b>
In de alledaagse beleving.....	87
En in de directe ervaring.....	88
Wat voelt het lichaam .....	88
Gewaarwording.....	89
<b>Experiment 9 – Is het lichaam een object dat gewaar wordt?... 89</b>	<b>89</b>
<b>PIJN .....</b>	<b>90</b>
<b>Experiment 10 – Pijn.....</b>	<b>92</b>
Conclusie over gewaarwording, pijn en plezier .....	94
Positiegevoel.....	95
<b>Experiment 11 – Bevindt je arm zich in een bepaalde positie? . 95</b>	<b>95</b>
Om zelf te doen .....	97
<b>BEWEGING .....</b>	<b>98</b>
<b>Experiment 12a – Beweegt je lichaam met de stoel?.....</b>	<b>98</b>
<b>Experiment 12b – Beweegt je lichaam met de auto? .....</b>	<b>99</b>
Conclusie - Het lichaam als datgene wat voelt .....	99
<b>HET LICHAAM ALS OMHULSEL.....</b>	<b>100</b>
De omhulsel - Metafoor in de westerse cultuur .....	102
Een geest in de machine .....	102
Cartesiaanse angst.....	103
Bezorgdheid en non-dualiteit .....	104
De metafoor doorzien .....	104
<b>Experiment 13 – De tent .....</b>	<b>106</b>

<b>Experiment 14 – Ben jij een tent?</b> .....	<b>107</b>
Conclusie – De omhulsel-experimenten .....	107
<b>ZIJN HERSENEN DE BRON VAN GEWAARZIEN?</b> .....	<b>108</b>
De hersenen .....	108
Gewaarzijn versus zintuiglijkheid.....	109
De hersenen en zintuiglijkheid .....	110
<b>Experiment 15 – Zijn hersenen de bron van gewaarzijn?</b> .....	<b>111</b>
Conclusie – Het lichaam als omhulsel .....	113
Niet extern, niet intern .....	113
Gewaarzijn kan niet persoonlijk zijn .....	114
Het lichaam: experimenten samengevat .....	115
<b>Experiment 16 – Een wandeling door het park</b> .....	<b>115</b>
Conclusie – Wandeling in het park.....	117
<b>DEEL 3 – DE PSYCHE</b> .....	<b>119</b>
Waarom is de psyche belangrijk? .....	119
Waarom onderzoeken we de psyche? .....	120
Vorbij de psyche .....	120
Cultureel intermezzo.....	121
Een geest in de machine: vervreemding scheppende metaforen. ....	122
De omhulsel-metafoor .....	122
De spiegel-metafoor.....	123
Het Oosten kent dit ook.....	124
Wat is onze directe ervaring? .....	124
Delen en gebieden in de psyche .....	125
<b>MENTALE OBJECTEN</b> .....	<b>125</b>
Soorten mentale objecten.....	126
Lijden.....	126
De structuur van het denken .....	127
Het wegvallen van de structuur .....	128
<b>Experiment 17 – Denken aan een sinaasappel</b> .....	<b>129</b>
Terugblik op experiment 17 .....	131
Om zelf te doen .....	131
<b>Experiment 18 – Een puur conceptuele gedachte</b> .....	<b>132</b>
Terugblik op experiment 18 .....	135
Gedachten hebben geen tweeledig waarheidsgehalte.....	135
Maar denken is gemaakt van waarheid .....	136
Gedachten hebben geen referenties.....	136

Gedachte-experimenten om zelf te doen .....	137
Over geloof .....	138
Over herinneringen.....	139
<b>Experiment 19 – Het herinneren van het ontbijt .....</b>	<b>140</b>
Terugblik op experiment 19 .....	140
Geheugenexperimenten om zelf te doen.....	141
Hoe zit het met andere mentale objecten? .....	142
<b>Experiment 20 – Het verschil vinden tussen mentale objecten .</b>	<b>143</b>
Conclusie - Zoek het verschil .....	145
<b>TWEE ERVARINGEN TEGELIJKERTIJD?.....</b>	<b>145</b>
Achtergrondinformatie .....	147
Mentale objecten: samenvattend experiment .....	150
<b>Experiment 21 – Vuurwerk .....</b>	<b>150</b>
Vuurwerkspektakel!.....	154
Conclusie - Mentale objecten .....	154
<b>MENTALE STRUCTUREN .....</b>	<b>155</b>
Spirituele paden dragen ook structuren aan .....	156
Het realiteitseffect.....	157
Maar ervaren we structuren? .....	157
<b>Experiment 22 – Het onderbewuste ontdekken.....</b>	<b>157</b>
Onderzoek .....	158
Welk recht hebben wij om te zeggen dat alles vanuit waarnemend gewaarszijn komt? .....	159
Het gevoel dat ik de waarnemer ben .....	160
Conclusie - Mentale structuren.....	161
<b>MENTALE VERMOGENS.....</b>	<b>161</b>
Kiezen en doen.....	161
<b>Experiment 23 – De kiesfunctie ontdekken .....</b>	<b>163</b>
Onderzoek .....	163
Om zelf te doen .....	164
Waarom je de kiesfunctie niet direct kunt ervaren .....	164
Vrijheid van keuze.....	165
Aandacht.....	165
Conclusie - Mentale vermogens.....	167
<b>MENTALE GESTELDHEDEN.....</b>	<b>168</b>
Dat klinkt VERMOEIEND! Wat is onze directe ervaring?.....	169
<b>Experiment 24 – Zoeken naar de gesteldheid van een drukke psyche .....</b>	<b>169</b>
Onderzoek .....	170



<b>Experiment 25 – Zoeken naar een slecht humeur .....</b>	<b>171</b>
Onderzoek .....	172
Conclusie - Zoeken naar een slecht humeur .....	173
Conclusie - Mentale gesteldheden .....	174
Om zelf te doen .....	174
<b>DIEPE SLAAP .....</b>	<b>175</b>
Diepe slaap bij het Directe Pad .....	175
Het doel van de lessen over diepe slaap .....	177
<b>Experiment 26 - De vreugde van diepe slaap .....</b>	<b>178</b>
De psyche – Conclusie .....	180
Waar we nu staan .....	181
<b>DEEL 4 – WAARNEMEND GEWAARZIEN .....</b>	<b>183</b>
Twee soorten getuige .....	184
De onduidelijke getuige .....	184
Onderzoek naar de onduidelijke getuige .....	187
<b>VERLANGEN, WIL EN KEUZE .....</b>	<b>187</b>
<b>Experiment 27 – Is verlangen ingebouwd in gewaarzijn? .....</b>	<b>187</b>
Verder onderzoek .....	188
Schepping en causaliteit .....	188
<b>Experiment 28a – Heeft gewaarzijn een oorzaak? .....</b>	<b>189</b>
<b>Experiment 28b – Veroorzaakt gewaarzijn verschijnselen? .....</b>	<b>190</b>
<b>Experiment 28c – Veroorzaakt een verschijnsel een ander verschijnsel? .....</b>	<b>190</b>
<b>PATRONEN .....</b>	<b>192</b>
<b>Experiment 29 – Hebben verschijnselen een patroon? .....</b>	<b>192</b>
Onderzoek .....	193
Niveaus van gewaarzijn? .....	194
<b>TIJD EN RUIMTE .....</b>	<b>194</b>
Ruimte .....	195
Tijd .....	197
<b>Experiment 30 – Is er tijd in gewaarzijn? .....</b>	<b>197</b>
Conclusie - Onderzoek naar tijd .....	198
<b>WAARHEID .....</b>	<b>198</b>
Waarheid en kennis bij het Directe Pad .....	199
Conclusie - De onduidelijke getuige .....	200
De transparante getuige – Een einde aan lijden .....	200
Onvoorwaardelijke liefde en lichtheid .....	201

Je kunt het boek nu dichtslaan .....	202
De subtiele dualiteit van de getuige.....	203
Onderzoek naar de getuige .....	204
Aan de slag met het onderzoek.....	205
<b>Experiment 31 – Kun je een verschijnsel vinden? .....</b>	<b>205</b>
<b>Experiment 32 – Geen aan- of afwezigheid van verschijnselen. ....</b>	<b>207</b>
Het wegvallen van de getuige.....	208
<b>DEEL 5 – NON-DUALE REALISATIE.....</b>	<b>209</b>
Oké, en wat nu?.....	210
Stabilisatie.....	210
Is er nog onderzoek na non-duale realisatie?.....	211
Vrij zijn van het pad .....	212
Vreugdevolle ironie .....	213
Vreugdevolle ironie en taal .....	215
Onderwijzen in het directe pad.....	216
<b>REFERENTIES.....</b>	<b>218</b>