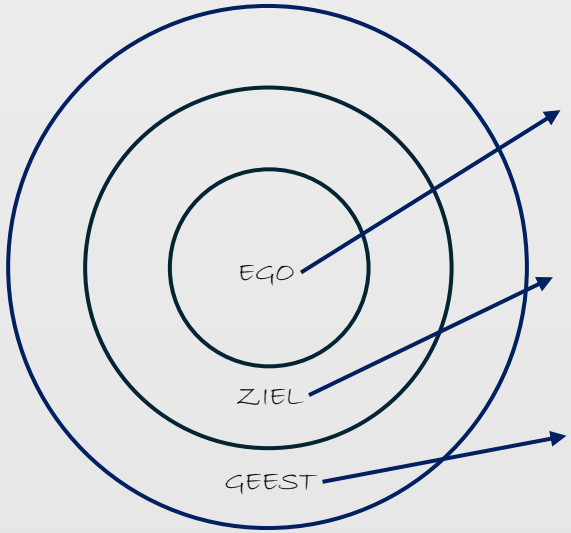


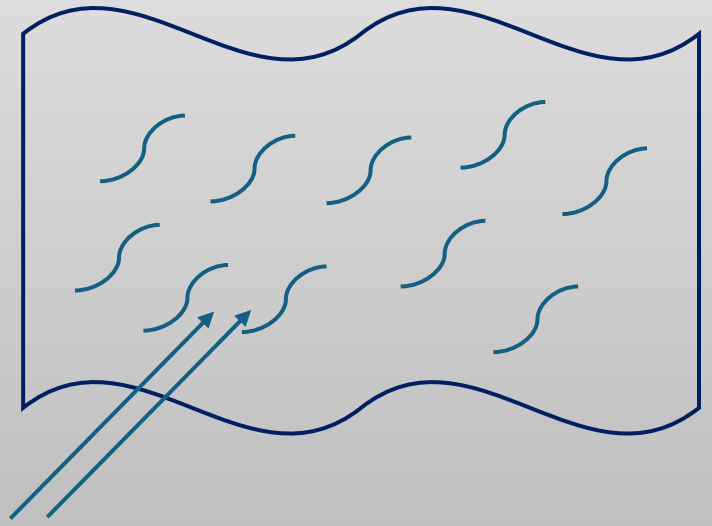

Psychologie: Wie ben ik?
Gebaseerd op activiteiten

Transpersoonlijke psychologie: Wat ben ik?
Gebaseerd op kwaliteiten

Eenheidsmentaliteit: Het Is
Gebaseerd op bewustzijn

*Disclaimer: no egos allowed.*
*Read it with your soul.*

- Psychologie: bekeken vanuit jou als persona, de mens met een menselijk brein/neocortex. Wat is de behoefte en hoe ga ik die bevredigen? Het gaat om vraag & antwoord.
- Transpersoonlijke psychologie: buiten/boven je eigen persona, je bent een ziel en hebt een ego. Wat is het verlangen en welke richting moet ik op bewegen? Het gaat (enkel) om de vraagstelling.
- Eenheidsmentaliteit: het gaat om het ervaren d.m.v. het bewustzijn. Het bewustzijn is er altijd. Het is het kennen & het weten. Het gaat om Wie/Wat ik ben.





Oceaan: Geest. Al Dat Is. Onze ware identiteit. Goddelijk Bewustzijn.



Stroming: Ziel. De energie. De ervaring.



Golfje: Ego. Een stadium. Een activiteit.

Eenheid → Individuatie → Ego
Geest/Universum/God → Ziel → Mens

Onze ziel ervaart en leert d.m.v. de dualiteit van het leven op de planeet Moeder Aarde

PALOMA MANDWAPESSIJ

Tot aan opkomst Millenials/Gen-Z was het: identificatie met het ego. “Ik ben een mens en heb een ziel.”
Het draaide om oorlog, industriële revolutie, ouder worden, overleven.

Stadia van het ego
Baby → Peuter → Kleuter → Tiener → Adult

Belangrijke fases!

In elk stadium wordt het ego verder ontwikkeld. Zonder het ego overleven we het niet in deze wereld.

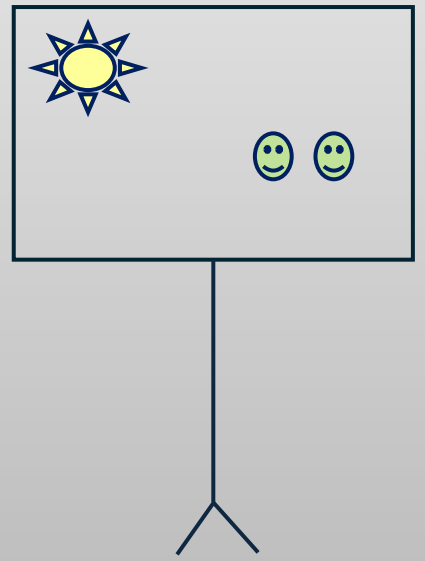
Ego = in ontwikkeling = groeit
Ziel = al compleet = leert

Nodige bewustwording van de mens: *het ego is een cluster van aangeleerde en overgenomen activiteiten*

Bewustwording door?

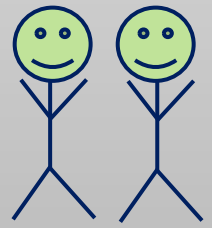
Zelfrealisatie:
- Je bent bewustzijn/energie
- Je bent een ziel
- Je hebt een ego

→ De mens is een multidimensionaal wezen



De film = het ego
Het doek = de ziel
“Het ego is het verhaal wat zich afspeelt op/in/door de ziel.”

*Realiteit is een paradigma. Het is constant in beweging.*



PALOMA MANDWAPESSIJ

Zelfrealisatie = spirituele ontwaking = aandacht van buiten naar binnen
- Afbreken bekende “realiteit” / ego
- In balans brengen van lichaam en geest
- Leren van jezelf te houden. Wabi-Sabi.
- Wie/Wat ben ik?

Wat zijn mijn verschillende systemen?
Jij bent onderdeel van het geheel. Waar sta ik in het systeem? Welke functie vervul ik? Hoort dit volgens de natuurlijke ordening mijn plek te zijn?

Individu volgens natuurlijke ordening niet op de juiste plek → systeem in disbalans → systeemgeweten ontwikkelt patronen → individu ontwikkelt coping mechanismes → systeem in balans

Het systeemgeweten zorgt dat de gaten worden gevuld. Het systeem moet ten alle tijden geheel/in balans/compleet zijn.

Pas bij bewustzijn van het individu → “ik ben deel van een systeem” → “sta ik op de juiste plek?” → helicopter view en loskoppeling geconditioneerde ego →
zelfrealisatie/spirituele ontwaking → bewegen naar een harmonisch systeem



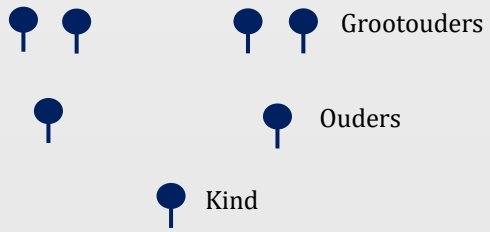
Hoe?

Ego herconditioneren
Vragen stellen
Voelen
Zelfcompassie belichamen

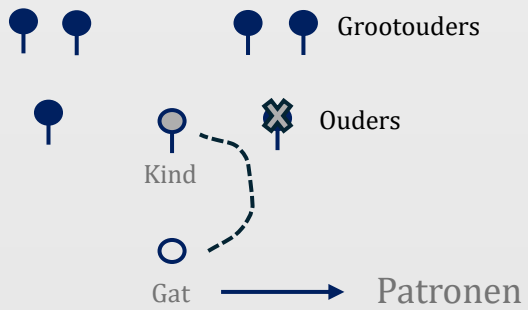



PALOMA MANDWAPESSIJ

Familiesysteem in harmonie
volgens natuurlijke ordening



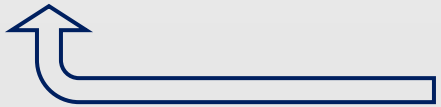

Familiesysteem in disharmonie
volgens natuurlijke ordening




Een van de vele voorbeelden uit de systemische benadering in een familiesysteem: kind is op plek tussen de ouders gezogen, doordat één van de ouders (fysiek/mentaal) niet meer in beeld is, waardoor een gat ontstaat op de natuurlijke plek van het kind. Het systeem zal patronen ontwikkelen, om zo de "disharmonie in balans te houden".

Niet bewust van jouw verkeerde plek? → schuld blijven leggen bij een ander individu → blijven hangen in negatieve patronen → doorgeven aan volgende generatie → vicieuze cirkel…

→ Kan doorbroken worden door rebel/ golden child/ zwarte schaap van het systeem



Van disharmonie naar harmonie

## Hoe?

Werkelijkheid te nemen zoals die is
= systemische benadering
= fenomenologisch waarnemen

Fenomenologisch vs. Analytisch
Intuïtief vs. Logisch

Wat zie ik?
Wat voel ik?
Wat probeert dit mij te vertellen?
Wat herhaald zich?
Wat zijn de patronen die naar voren springen?

Herkennen, erkennen, accepteren
→ Verandering is mogelijk
→ Door de juiste beweging te maken



Alleen jij kan jezelf bewegen in het systeem → het systeem verandert automatisch met je mee

1. Herkennen: waar sta ik? Is dit mijn natuurlijke plek? Welke patronen en coping mechanismes zijn ontwikkeld?
2. Erkennen: wat je probeert te vermijden, word je zelf. "Dit heb ik moeten doen om te kunnen overleven in mijn systeem". Vergeven van jezelf en anderen. *Vergeving is voor jezelf. Niet zozeer voor de ander…*
3. Accepteren: de werkelijkheid met liefde tot je nemen zonder de wens het te willen veranderen…

Dit allemaal integreren en belichamen… →




PALOMA MANDWAPESSIJ