

Un modèle yogique de la guérison du deuil comme intégration du changement

par le Dr Shanti Shanti Kaur Khalsa et le Dr Sat-Kaur Khalsa

Nous sommes à une époque où beaucoup d'entre nous subissent des pertes multiples : Notre vie quotidienne telle que nous l'avons connue en raison d'une maladie potentiellement mortelle, de sérieuses questions sur notre professeur, que l'on y croie ou non, la découverte de l'expérience de la scolarité de nos enfants en Inde, la mise au jour d'injustices raciales, et d'autres pertes personnelles que nous pouvons subir pendant cette période tumultueuse. En raison de ces pertes, nous éprouvons individuellement et collectivement un chagrin profond.

Notre intention en proposant ce document est de fournir un guide aux individus et aux dirigeants de nos organisations afin d'évaluer où nous pourrions nous trouver dans le processus de deuil. Il peut être un moyen utile d'explorer comment le deuil peut finalement servir le processus de transformation. Lorsque le deuil fonctionne bien, il y a une base solide pour l'avenir.

Le poète Paul Monette a décrit son expérience du deuil comme une épée qui coupe toute illusion sur la vie et sur qui nous sommes. Comme une épée spirituelle, le deuil peut nous faire traverser directement la douleur de l'esprit et du cœur et nous conduire à la joie et à l'infini de l'âme.

Ce guide est un modèle non linéaire. Nous entrons et sortons des différentes étapes. Nous reconnaissons qu'il est essentiel que les personnes aient la possibilité de vivre ces étapes dans le laps de temps qui répond le mieux à leurs besoins, afin de permettre l'éventail des réponses au deuil.

Le processus de deuil

Choc - On peut se sentir confus, paralysé, ou incapable d'agir ou de penser clairement. Le choc est le plus souvent une réaction initiale, mais il peut être retardé. Des informations supplémentaires ou des événements bouleversants peuvent faire réapparaître cette phase.

Déni - Caractérisé par le fait de s'accrocher à ce qui était, de ne pas pouvoir accepter l'information qui a provoqué la réaction.

Engourdissement - Caractérisé par un "départ" ou un repli émotionnel. Incapacité à ressentir ou à exprimer une émotion. Sentiment de lourdeur dans le corps. Peut évoluer vers la dépression.

Déstabilisation / séparation - Caractérisée par de grandes variations d'émotions qui peuvent inclure la colère, la peur, la dépression, la tristesse, la réactivité émotionnelle, la confusion, le doute de soi, l'incapacité à se concentrer et un sentiment de perte. Cette situation peut être vécue par des individus et des communautés/organisations. Il peut s'agir de faire face à une culpabilité, une honte et/ou un ressentiment sous-jacent. Il est recommandé de s'abstenir de prendre des décisions majeures susceptibles de changer la vie pendant au moins un an à compter de l'événement ou des événements initiaux.

Le deuil est comme l'eau ; il doit bouger ou il stagne. Rien n'identifie, ne libère ou ne transforme la douleur émotionnelle aussi rapidement ou complètement que le mantra. Le moyen le plus direct d'y parvenir est le courant sonore, en chantant constamment en compagnie de la Sadh Sangat. Si les circonstances l'interdisent, vous pouvez chanter à haute voix seul, en famille ou vous joindre à des offrandes virtuelles. Les mantras de guérison centrés sur le cœur comme Guru Guru Wahe Guru, Guru Ram Das Guru sont utiles. L'application de

ces mantras au processus de deuil permet de dissiper l'attachement émotionnel au passé et d'éveiller ce qui est possible maintenant.

La guérison du deuil comme intégration du changement

La guérison du deuil commence par la reconnaissance du fait que la vie et les circonstances d'une personne ne vont pas redevenir comme avant et par la reconnaissance ou l'acceptation de l'intégration du changement. Une décision consciente de participer activement à cette intégration lance le processus de guérison du deuil.

Afin de pouvoir passer efficacement de l'expérience du deuil à la guérison du deuil, il est essentiel d'élever d'abord votre Shakti/vitalité/énergie et d'élever votre esprit.

Vous trouverez ci-dessous les tâches et les décisions qui soutiennent et facilitent l'intégration du changement. Bien que les pertes multiples puissent être simultanées et/ou interdépendantes, il est utile d'identifier et de traiter chaque perte une à la fois.

- ❖ **Observation et réévaluation - Un temps d'auto-réflexion.** Un temps de réévaluation des croyances, des décisions et des priorités. Un temps d'examen de ce qui est important pour vous maintenant. Vous pouvez vous demander : "Quelle est la perte ? Qu'est-ce qui est différent maintenant ? Qu'est-ce que j'apprécie encore et qu'est-ce que je veux apporter à mon avenir ? Permettez-vous de prendre conscience de ce qui est différent en vous, et pas seulement de ce qui est différent dans votre situation. Remarquez ce qui émerge ou se transforme en vous.
- ❖ **Honorez votre histoire et recalibrez votre personnalité** - Il est important de reconnaître et d'accepter ce qui vous a amené là où vous êtes maintenant, éventuellement en créant une sorte de rituel pour dire adieu au passé et reconnaître les changements. C'est le moment de recalibrer ce que vous êtes en train de devenir afin d'émerger comme une plus grande partie de votre moi authentique.
- ❖ **Vision de votre avenir** - Créer une vision ou une image de vous-même comme un guide ou une boussole vers l'avenir. Cette vision intègre votre conscience de ce qui émerge et se transforme, ainsi que votre réflexion sur vous-même et l'hommage que vous rendez au passé.
- ❖ **Décisions et actions pour manifester cette vision** - Examiner les étapes possibles vers la manifestation de votre vision.
- ❖ **Intégration de ces changements dans votre identité** - S'apaiser et être en paix avec soi-même afin d'embrasser pleinement l'intégration du changement.
- ❖ **Avancer dans la vie avec plus d'aisance et de joie** - Émergence et authenticité de soi.

Nous espérons que ces informations vous seront utiles en cette période de changement.