

Un modelo yóguico de recuperación del dolor como integración del cambio

por el Dr. Shanti Shanti Kaur Khalsa y el Dr. Sat-Kaur Khalsa

Estamos en una época en la que muchos de nosotros estamos experimentando múltiples pérdidas: Nuestra vida cotidiana tal como la hemos conocido debido a una enfermedad potencialmente mortal, las serias preguntas sobre nuestro profesor si uno cree esas preguntas o no, el aprendizaje de la experiencia de nuestros hijos con la escolarización en la India, la exposición de las injusticias raciales y otras pérdidas personales que podemos experimentar durante este tumultuoso tiempo. Debido a estas pérdidas, estamos experimentando individual y colectivamente un profundo y profundo dolor.

Nuestra intención al ofrecer este documento es proporcionar una guía para que los individuos y los líderes de nuestras organizaciones evalúen dónde podríamos estar en el proceso de duelo. Puede ser una forma útil de explorar cómo el duelo puede servir en última instancia al proceso de transformación. Cuando hacemos bien el trabajo del duelo, hay una base sólida para el futuro.

El poeta Paul Monette describió su experiencia de dolor como una espada que corta cualquier ilusión sobre la vida y sobre quiénes somos. Como una espada espiritual, la pena puede llevarnos directamente a través del dolor de la mente y el corazón y llevarnos a la alegría e infinidad del alma.

Esta guía es un modelo no lineal. Entramos y salimos de las diferentes etapas. Reconocemos que es vital para la gente tener la oportunidad de experimentar estas etapas en el marco de tiempo que mejor se adapte a sus necesidades, a fin de permitir el espectro de respuesta de la pena.

El proceso de duelo

Shock - Uno puede sentirse confundido, paralizado, o ser incapaz de actuar o pensar con claridad. El shock es más típicamente una respuesta inicial, pero puede ser retrasada. Información adicional o eventos perturbadores podrían causar que esta etapa se repita.

Negación - Se caracteriza por aferrarse a lo que fue, incapaz de aceptar la información que causó la respuesta.

Entumecimiento - Caracterizado por "comprobar" o apagarse emocionalmente. Incapacidad para sentir o expresar emociones. Sentir una sensación de pesadez en el cuerpo. Puede evolucionar hacia la depresión.

Desestabilización / Desmoronamiento - Caracterizado por amplios cambios de emoción que pueden incluir ira, miedo, depresión, tristeza, reactividad emocional, confusión, dudas, incapacidad para concentrarse y una sensación de pérdida. Esto puede ser experimentado tanto por individuos como por comunidades u organizaciones. Puede incluir el manejo de la culpa subyacente, la vergüenza y/o el resentimiento. Se recomienda abstenerse de tomar decisiones importantes que cambien la vida por lo menos durante un año a partir de los acontecimientos iniciales.

La pena es como el agua; tiene que moverse o se estanca. Nada identifica, libera o transforma el dolor emocional tan rápida o completamente como el mantra. La forma más directa de hacerlo es a través de la corriente de sonido cantando constantemente en compañía del Sadh Sangat. Si las circunstancias lo prohíben, puedes cantar en voz alta por tu cuenta, con tu familia o unirte a las ofrendas virtuales. Los mantras curativos centrados en el corazón como Guru Guru Wahe Guru, Guru Ram Das Guru son útiles. Aplicar el mantra al

proceso de duelo proporciona una limpieza del apego emocional al pasado y un despertar de lo que es posible ahora.

La recuperación del dolor como integración del cambio

La recuperación de la pena comienza con el reconocimiento de que la vida y las circunstancias de uno no van a volver a ser como antes y con el reconocimiento de, o el permiso para, la integración del cambio. Una decisión consciente de participar activamente en esta integración inicia el proceso de recuperación del duelo.

Para poder pasar efectivamente de la experiencia de la pena a la recuperación de la pena, es esencial primero elevar su Shakti/vitalidad/energía y elevar su espíritu.

A continuación se presentan las tareas y decisiones que apoyan y facilitan la integración del cambio. Aunque las pérdidas múltiples pueden ser concurrentes y/o interrelacionadas, es útil identificar y procesar cada pérdida de una en una.

- ❖ **Observación y Reevaluación** - Un tiempo de auto-reflexión. Un tiempo de reevaluación de las creencias, decisiones y prioridades. Un tiempo para examinar lo que es importante para usted ahora. Usted puede preguntarse, "¿Cuál es la pérdida? ¿Qué es diferente ahora? ¿Qué sigo valorando y qué quiero aportar a mi futuro?" Permítase ser consciente de lo que es diferente en usted, no sólo lo que es diferente en sus circunstancias. Observa lo que está emergiendo, o transformándose en tu interior.
- ❖ **Honren su historia y recalifiquen al Ser Auténtico** - Es importante reconocer y aceptar lo que los ha llevado a donde están ahora, posiblemente creando una especie de ritual para decir adiós al pasado y reconocer los cambios. Es un tiempo para recalibrar en quiénes se están convirtiendo para emerger como más de su ser auténtico.
- ❖ **Visión para tu futuro** - Crear una visión o imagen para ti mismo como una guía o punto de brújula hacia el futuro. La visión integra tu conciencia de lo que está emergiendo y transformándose y tu auto-reflexión y honrar el pasado.
- ❖ **Decisiones y acciones para manifestar esa visión** - Mirando los posibles pasos hacia la manifestación de tu visión.
- ❖ **La integración de estos cambios en tu identidad** - Manteniendo la calma y estando en paz dentro de uno mismo para abrazar plenamente la integración del cambio.
- ❖ **Avanzando con tu vida con más facilidad y alegría** - Emergiendo y siendo tu auténtico yo.

Es nuestra esperanza que esta información sea útil para ti en este tiempo de cambio.