

Jogiczny model wychodzenia z kłopotów jako integracja zmian

przez Dr. Shanti Shanti Kaur Khalsa i Dr. Sat-Kaur Khalsa

Znajdujemy się w czasie, w którym wielu z nas doświadcza wielu strat: Nasze codzienne życie, tak jak je znamy, z powodu potencjalnie śmiertelnej choroby, poważnych pytań o naszego nauczyciela, czy wierzymy w te pytania, czy też nie, poznawanie doświadczeń naszych dzieci ze szkołą w Indiach, ujawnianie niesprawiedliwości rasowej i innych strat osobistych, których możemy doświadczyć w tym burzliwym czasie. Z powodu tych strat, indywidualnie i zbiorowo doświadczamy głębokiego i głębokiego smutku.

Naszym zamiarem jest zaoferowanie tego dokumentu jako przewodnika dla osób indywidualnych i liderów naszych organizacji, aby ocenić, gdzie możemy być w procesie żałoby. Może to być pomocny sposób na zbadanie, w jaki sposób żal może ostatecznie służyć procesowi transformacji. Kiedy dobrze sobie radzimy z żałobą, mamy solidne podstawy na przyszłość.

Poeta Paul Monette opisał swoje doświadczenie smutku jako miecz, który przecina wszelkie złudzenia dotyczące życia i tego, kim jesteśmy. Jak duchowy miecz, żal może nas prowadzić bezpośrednio przez ból umysłu i serca i prowadzić nas do radości i nieskończoności duszy.

Ten przewodnik jest modelem nieliniowym. Wchodzimy i wychodzimy z różnych etapów. Zdajemy sobie sprawę, że ważne jest, aby ludzie mieli możliwość przeżycia tych etapów w dowolnym czasie, który najlepiej odpowiada ich potrzebom, aby umożliwić spektrum reakcji na smutek.

Proces Żałoby

Wstrząsy - Można czuć się dezorientowanym, sparaliżowanym lub nie być w stanie działać lub myśleć jasno. Wstrząsy są najczęściej początkową reakcją, ale mogą być opóźnione. Dodatkowe informacje lub nieprzyjemne zdarzenia mogą spowodować ponowne pojawienie się tego etapu.

Zaprzeczenie - Charakteryzuje się czepianiem się tego, co było, niezdolnością do zaakceptowania informacji, które spowodowały odpowiedź.

Drętwienie - Charakteryzuje się "wymeldowaniem" lub zamknięciem emocjonalnym. Niezdolność do odczuwania lub wyrażania emocji. Poczucie ciężkości w ciele. Może przekształcić się w depresję.

Destabilizacja / rozpadanie się - Charakteryzuje się dużymi wahaniami emocji, które mogą obejmować złość, strach, depresję, smutek, reaktywność emocjonalną, dezorientację, zwątpienie w siebie, niezdolność do koncentracji i poczucie straty. Może to być odczuwane zarówno przez osoby indywidualne, jak i społeczności/organizacje. Może obejmować radzenie sobie z podstawową winą, wstydem i/lub urazem. Zaleca się powstrzymanie się od podejmowania istotnych decyzji zmieniających życie przez co najmniej rok od pierwotnego wydarzenia (wydarzeń).

Żal jest jak woda; musi się poruszać lub ulegać stagnacji. Nic tak szybko lub całkowicie nie identyfikuje, nie uwalnia ani nie przekształca bólu emocjonalnego jak mantra. Najbardziej bezpośrednią drogą do tego celu jest prąd dźwiękowy poprzez konsekwentne śpiewanie w towarzystwie Sadh Sangat. Jeśli okoliczności tego zabraniają, możesz śpiewać głośno samodzielnie, z rodziną lub dołączyć do wirtualnej oferty. Pomocne są skoncentrowane na sercu lecznicze mantry jak Guru Guru Wahe Guru, Guru Ram Das Guru. Zastosowanie

mantry do procesu żałoby zapewnia oczyszczenie emocjonalnego przywiązania do przeszłości i przebudzenie tego, co jest możliwe teraz.

Smutek Odzyskanie jako integracja zmian

Żałobny powrót do zdrowia zaczyna się od uznania, że czyjeś życie i okoliczności nie powrócą do stanu, w jakim były i uznania lub umożliwienia integracji zmiany. Świadoma decyzja o aktywnym udziale w tej integracji inicjuje proces wychodzenia z żalu.

Aby móc skutecznie przejść od doświadczenia smutku do wyzdrowienia z żalu, konieczne jest najpierw podniesienie swojego Shakti/życia/energii i podniesienie swojego ducha.

Poniżej znajdują się zadania i decyzje, które wspierają i ułatwiają integrację zmian. Mimo że wiele strat może występować jednocześnie i/lub być wzajemnie powiązanych, pomocne jest zidentyfikowanie i przetworzenie każdej straty po kolei.

- ❖ **Obserwacja i powtórna ocena** - Czas autorefleksji. Czas ponownej oceny przekonań, decyzji i priorytetów. Czas na zbadanie tego, co jest teraz dla Ciebie ważne. Możesz zapytać: "Jaka jest strata? Co teraz jest inne? Co jeszcze cenię i co chcę wnieść do mojej przyszłości?" Pozwól sobie uświadomić sobie, co jest w tobie inne, a nie tylko to, co jest inne w twoich okolicznościach. Zwróć uwagę na to, co pojawia się, lub przekształca wewnątrz.
- ❖ **Uhonoruj swoją historię i dostosuj się do Autentycznego Ja** - Ważne jest, aby uznać i zaakceptować to, co doprowadziło cię do tego, gdzie jesteś teraz, być może poprzez stworzenie pewnego rodzaju rytuału pożegnania z przeszłością i rozpoznania zmian. Jest to czas na przekalibrowanie tego, kim się stajesz, aby wyłonić się jako bardziej autentyczne "ja".
- ❖ **Wizja dla twojej przyszłości** - Tworzenie wizji lub obrazu dla siebie jako przewodnika lub punktu kompasu w przyszłość. Wizja integruje twoją świadomość tego, co pojawia się i przekształca, a także twoją autorefleksję i uhonorowanie przeszłości.
- ❖ **Decyzje i działania mające na celu manifestację tej wizji** - Patrzenie na możliwe kroki w kierunku manifestacji swojej wizji.
- ❖ **Włączenie tych zmian do swojej tożsamości** - Pozostanie sobą i bycie w pokoju w sobie, aby w pełni ogarnąć integrację zmian.
- ❖ **Poruszać się naprzód z twój Życiem z większą łatwością i radością** - Powstawać i być twój autentycznym ja.

Ja jest nasz nadzieją że ten informacja udowodniać pomoc ty w ten czasie zmiany.