

Een Yogisch model van rouwverwerking als de integratie van verandering

door Dr. Shanti Shanti Kaur Khalsa en Dr. Sat-Kaur Khalsa

We zitten in een tijd waarin velen van ons meerdere verliezen lijden: Ons dagelijks leven zoals we dat kennen als gevolg van een potentieel dodelijke ziekte, ernstige vragen over onze leraar of men die vragen gelooft of niet, het leren over de ervaring van onze kinderen met het onderwijs in India, het blootleggen van rassenonrechtvaardigheid, en andere persoonlijke verliezen die we kunnen ervaren tijdens deze tumultueuze tijd. Door deze verliezen ervaren we individueel en collectief een diep en diepgaand verdriet.

Onze intentie om dit document aan te bieden is om een gids te bieden voor individuen en de leiders van onze organisaties om te beoordelen waar we kunnen zijn in het rouwproces. Het kan een nuttige manier zijn om te onderzoeken hoe verdriet uiteindelijk het transformatieproces kan dienen. Wanneer we rouwwerk goed doen, is er een solide basis voor de toekomst.

De dichter Paul Monette beschreef zijn ervaring van verdriet als een zwaard dat alle illusies over het leven en wie we zijn doorsnijdt. Als een spiritueel zwaard kan verdriet ons direct door de pijn van het verstand en het hart leiden naar de vreugde en de oneindigheid van de ziel.

Deze gids is een niet-lineair model. We gaan in en uit de verschillende stadia. We erkennen dat het voor mensen van vitaal belang is om de mogelijkheid te hebben om deze stadia te ervaren in welk tijdsbestek dan ook dat het best aan hun behoeften voldoet, om zo het spectrum van de reactie op verdriet mogelijk te maken.

Het rouwproces

Schok - Men kan zich verward of verlamd voelen, of niet in staat zijn om te handelen of helder te denken. Schok is meestal een eerste reactie, maar kan worden vertraagd. Aanvullende informatie of verontrustende gebeurtenissen kunnen ervoor zorgen dat deze fase zich opnieuw voordoet.

Ontkenning - Gekenmerkt door vast te houden aan wat er was, niet in staat om de informatie die de reactie veroorzaakte te accepteren.

Gevoelloosheid - Gekenmerkt door het "uitchecken" of emotioneel afsluiten. Onvermogen om te voelen of om emoties uit te drukken. Het voelen van een gevoel van zwaarte in het lichaam. Kan evolueren naar een depressie.

Destabilisatie / Uiteenvallen - Gekenmerkt door brede schommelingen van de emotie die kunnen woede, angst, depressie, verdriet, emotionele reactiviteit, verwarring, zelftwijfel, onvermogen om zich te concentreren, en een gevoel van verlies. Dit kan worden ervaren door zowel individuen als gemeenschappen/organisaties. Het kan gaan om het omgaan met onderliggende schuld, schaamte en/of wrok. Het wordt aanbevolen om geen grote levensveranderende beslissingen te nemen gedurende ten minste een jaar na de eerste gebeurtenis(sen).

Verdriet is als water; het moet bewegen of het stagneert. Niets identificeert de emotionele pijn zo snel of volledig als mantra, laat het los of transformeert het. De meest directe manier om dit te doen is door middel van de klankstroom door consequent te zingen in het gezelschap van de Sadh Sangat. Als de omstandigheden dit verbieden, kun je in je eentje, met je familie, hardop zingen of je bij een virtueel aanbod aansluiten. Hartgerichte helende mantra's zoals Guru Wahe Guru, Guru Ram Das Guru zijn nuttig. Het toepassen van

mantra's op het rouwproces zorgt voor het opruimen van emotionele verbondenheid met het verleden en een ontwaken van wat nu mogelijk is.

Rouwherstel als de Integratie van Verandering

Het herstel van het verdriet begint met de erkenning dat het leven en de omstandigheden niet meer zijn zoals ze waren en een erkenning van, of het toestaan van, de integratie van de verandering. Een bewuste keuze om actief deel te nemen aan deze integratie brengt het proces van rouwverwerking op gang.

Om effectief van de rouwervaring naar rouwherstel te kunnen gaan, is het essentieel om eerst je Shakti/vriendelijkheid/energie te verhogen en je geest te verheffen.

Hieronder staan de taken en beslissingen die de integratie van verandering ondersteunen en vergemakkelijken. Hoewel meerdere verliezen gelijktijdig en/of met elkaar in verband kunnen staan, is het nuttig om elk verlies één voor één te identificeren en te verwerken.

- ❖ **Observatie & Herwaardering** - Een tijd van zelfreflectie. Een tijd van herwaardering van overtuigingen, beslissingen en prioriteiten. Een tijd om te onderzoeken wat nu belangrijk voor je is. Je kunt je afvragen: "Wat is het verlies? Wat is er nu anders? Wat waardeer ik nog steeds en wat wil ik in mijn toekomst brengen?" Sta jezelf toe om je bewust te zijn van wat er anders is aan jou, niet alleen wat er anders is in jouw omstandigheden. Merk op wat er opkomt, of wat er van binnen verandert.
- ❖ **Eer je Geschiedenis & Herijk het Authentieke Zelf** - Het is belangrijk om te erkennen en te accepteren wat je heeft gebracht waar je nu bent, mogelijk door het creëren van een soort van ritueel om afscheid te nemen van het verleden en de veranderingen te herkennen. Het is een tijd voor herijking van wie je bent geworden om meer van je authentieke zelf te worden.
- ❖ **Visie op je toekomst** - Het creëren van een visie of beeld voor jezelf als gids of kompaspunt naar de toekomst. De visie integreert uw bewustzijn van wat opkomt en transformeert en uw zelfreflectie en het eren van het verleden.
- ❖ **Beslissingen en acties om die visie te manifesteren** - Kijken naar mogelijke stappen in de richting van de manifestatie van je visie.
- ❖ **Integratie van deze veranderingen in je identiteit** - Jezelf in rust brengen en in zichzelf zijn om de integratie van de verandering volledig te omarmen.
- ❖ **Vooruitgaan met je leven met meer gemak en vreugde** - Opkomen en je authentieke zelf zijn.

Het is onze hoop dat deze informatie nuttig is voor u in deze tijd van verandering.