

Ein yogisches Modell der Trauerbewältigung als Integration des Wandels

von Dr. Shanti Shanti Kaur Khalsa und Dr. Sat-Kaur Khalsa

Wir befinden uns in einer Zeit, in der viele von uns mehrere Verluste erleiden: Unser tägliches Leben, so wie wir es kennen, aufgrund einer potenziell tödlichen Krankheit, ernsthafte Fragen über unseren Lehrer, ob man diesen Fragen glaubt oder nicht, das Lernen über die Erfahrungen unserer Kinder mit der Schulbildung in Indien, das Aufdecken von Rassenungerechtigkeiten und andere persönliche Verluste, die wir in dieser turbulenten Zeit erleben. Wegen dieser Verluste erleben wir individuell und kollektiv tiefe und tiefe Trauer.

Mit diesem Dokument wollen wir Einzelpersonen und den Führungskräften unserer Organisationen einen Leitfaden an die Hand geben, damit sie beurteilen können, wo wir uns im Trauerprozess befinden könnten. Es kann ein hilfreicher Weg sein, um herauszufinden, wie Trauer letztlich dem Prozess der Transformation dienen kann. Wenn wir Trauerarbeit gut machen, gibt es eine solide Grundlage für die Zukunft.

Der Dichter Paul Monette beschrieb seine Erfahrung der Trauer als ein Schwert, das alle Illusionen über das Leben und darüber, wer wir sind, durchschneidet. Wie ein spirituelles Schwert kann uns die Trauer direkt durch den Schmerz des Geistes und des Herzens führen und uns zur Freude und Unendlichkeit der Seele führen.

Dieser Leitfaden ist ein nichtlineares Modell. Wir bewegen uns in und aus den verschiedenen Stadien heraus. Wir erkennen an, dass es für die Menschen lebenswichtig ist, die Möglichkeit zu haben, diese Phasen in dem Zeitrahmen zu erleben, der ihren Bedürfnissen am besten entspricht, um das Spektrum der Trauerreaktion zu berücksichtigen.

Der Trauerprozess

Schock - Man kann sich verwirrt, gelähmt oder unfähig sein, klar zu handeln oder zu denken. Ein Schock ist in der Regel eine erste Reaktion, kann aber verzögert werden. Zusätzliche Informationen oder beunruhigende Ereignisse können dazu führen, dass dieses Stadium erneut auftritt.

Verleugnung - Kennzeichnet sich dadurch, dass man an dem festhält, was war, unfähig ist, die Informationen zu akzeptieren, die die Reaktion verursacht haben.

Taubheit - Charakterisiert durch "Auschecken" oder emotionales Abschalten. Unfähigkeit, Gefühle zu empfinden oder Gefühle auszudrücken. Gefühl der Schwere im Körper - Charakterisiert durch ein Gefühl der Schwere im Körper. Kann sich zu einer Depression entwickeln.

Destabilisierung/Zerfall - Charakterisiert durch weite Gefühlsschwankungen, die Wut, Angst, Depression, Traurigkeit, emotionale Reaktionsfähigkeit, Verwirrung, Selbstzweifel, Unfähigkeit, sich zu konzentrieren, und ein Gefühl des Verlusts umfassen können. Dies kann sowohl von Einzelpersonen als auch von Gemeinschaften/Organisationen erlebt werden. Dazu kann die Auseinandersetzung mit zugrunde liegender Schuld, Scham und/oder Ressentiments gehören. Es wird empfohlen, mindestens ein Jahr lang ab dem ersten Ereignis/den ersten Ereignissen keine wichtigen lebensverändernden Entscheidungen zu treffen.

Trauer ist wie Wasser; sie muss sich bewegen oder sie stagniert. Nichts identifiziert, löst oder transformiert emotionalen Schmerz so schnell oder vollständig wie ein Mantra. Der direkteste Weg, dies zu erreichen, ist der

Klangstrom durch beständiges Singen in der Begleitung des Sadh-Sangat. Wenn die Umstände dies verbieten, können Sie allein, mit Ihrer Familie oder mit virtuellen Opfergaben laut singen. Herzzentrierte Heilungsmantras wie Guru Guru Wahe Guru, Guru Ram Das Guru sind hilfreich. Die Anwendung von Mantra auf den Trauerprozess bewirkt eine Klärung der emotionalen Bindung an die Vergangenheit und ein Erwachen dessen, was jetzt möglich ist.

Trauerbewältigung als Integration des Wandels

Die Trauerbewältigung beginnt mit der Erkenntnis, dass das Leben und die Umstände nicht mehr so sein werden, wie sie waren, und mit der Anerkennung oder dem Zulassen der Integration der Veränderung. Eine bewusste Entscheidung, sich aktiv an dieser Integration zu beteiligen, leitet den Prozess der Trauerbewältigung ein.

Um in der Lage zu sein, effektiv von der Erfahrung der Trauer zur Trauerbewältigung überzugehen, ist es wesentlich, zuerst Ihre Shakti/Vitalität/Energie zu erhöhen und Ihren Geist zu erheben.

Im Folgenden sind die Aufgaben und Entscheidungen aufgeführt, die die Integration von Veränderungen unterstützen und erleichtern. Obwohl mehrere Verluste gleichzeitig auftreten und/oder miteinander zusammenhängen können, ist es hilfreich, jeden Verlust einzeln zu identifizieren und zu verarbeiten.

- ❖ **Beobachtung & Neubewertung** - Eine Zeit der Selbstreflexion. Eine Zeit der Neubewertung von Überzeugungen, Entscheidungen und Prioritäten. Eine Zeit, in der Sie untersuchen, was Ihnen jetzt wichtig ist. Sie fragen vielleicht: "Was ist der Verlust? Was ist jetzt anders? Was ist mir noch wichtig und was möchte ich in meine Zukunft einbringen? Erlauben Sie sich, sich bewusst zu werden, was an Ihnen anders ist, nicht nur, was in Ihren Lebensumständen anders ist. Nehmen Sie wahr, was im Inneren entsteht oder sich verwandelt.
- ❖ **Ehre deine Geschichte und rekalibriere dich auf dein authentisches Selbst** - Es ist wichtig, anzuerkennen und zu akzeptieren, was dich dorthin gebracht hat, wo du jetzt bist, möglicherweise indem du eine Art Ritual schaffst, um dich von der Vergangenheit zu verabschieden und die Veränderungen zu erkennen. Es ist eine Zeit der Rekalibrierung dessen, wer Sie werden, damit Sie als mehr von Ihrem authentischen Selbst hervortreten können.
- ❖ **Visionen für Ihre Zukunft** - Schaffen Sie eine Vision oder ein Bild für sich selbst als Wegweiser oder Kompasspunkt in die Zukunft. Die Vision integriert Ihr Bewusstsein für das, was entsteht und sich verwandelt, und Ihre Selbstreflexion und Ehrung der Vergangenheit.
- ❖ **Entscheidungen und Handlungen, um diese Vision zu manifestieren** - Betrachten Sie mögliche Schritte zur Manifestation Ihrer Vision.
- ❖ **Integration dieser Veränderungen in Ihre Identität** - Sich selbst besänftigen und in Frieden in sich selbst sein, um die Integration der Veränderung voll und ganz anzunehmen.
- ❖ **Mit mehr Leichtigkeit und Freude mit Ihrem Leben voranschreiten** - Auftauchen und Ihr authentisches Selbst sein.

Wir hoffen, dass diese Informationen für Sie in dieser Zeit der Veränderung hilfreich sind.

