

# Un modello yogico di recupero del dolore come integrazione del cambiamento

della Dr. Shanti Shanti Kaur Khalsa e della Dr. Sat-Kaur Khalsa

Siamo in un periodo in cui molti di noi subiscono perdite multiple: La nostra vita quotidiana così come l'abbiamo conosciuta a causa di una malattia potenzialmente fatale, serie domande sul nostro insegnante, che si creda o meno a queste domande, l'apprendimento dell'esperienza scolastica dei nostri figli in India, l'esposizione di ingiustizie razziali, e altre perdite personali che possiamo sperimentare durante questo periodo tumultuoso. A causa di queste perdite, stiamo sperimentando individualmente e collettivamente un dolore profondo e profondo.

La nostra intenzione di offrire questo documento è quella di fornire una guida per gli individui e i leader delle nostre organizzazioni per valutare dove potremmo trovarci nel processo di elaborazione del lutto. Può essere un modo utile per esplorare come il dolore può servire al processo di trasformazione. Quando il lutto funziona bene, c'è una solida base per il futuro.

Il poeta Paul Monette ha descritto la sua esperienza del dolore come una spada che taglia fuori ogni illusione sulla vita e su chi siamo. Come una spada spirituale, il dolore può portarci direttamente attraverso il dolore della mente e del cuore e condurci alla gioia e all'infinito dell'anima.

Questa guida è un modello non lineare. Ci muoviamo dentro e fuori le varie fasi. Riconosciamo che è vitale per le persone avere l'opportunità di sperimentare queste fasi in qualsiasi periodo di tempo soddisfi al meglio le loro esigenze, al fine di consentire lo spettro di risposta al dolore.

## Il processo del dolore

**Shock** - Ci si può sentire confusi, paralizzati, o incapaci di agire o di pensare con chiarezza. Lo shock è tipicamente una risposta iniziale, ma può essere ritardata. Ulteriori informazioni o eventi sconvolgenti possono causare il ripetersi di questa fase.

**Negazione** - Caratterizzato dall'aggrapparsi a ciò che è stato, dall'incapacità di accettare le informazioni che hanno causato la risposta.

**Intorpidimento** - Caratterizzato dal "check-out" o dallo spegnimento emotivo. Incapacità di sentire o di esprimere emozioni. Sentire un senso di pesantezza nel corpo. Può evolvere in depressione.

**Destabilizzazione / Che cade a pezzi** - Caratterizzato da ampie oscillazioni di emozioni che possono includere rabbia, paura, depressione, tristezza, reattività emotiva, confusione, dubbi su se stessi, incapacità di concentrarsi, e un senso di perdita. Questo può essere vissuto sia dagli individui che dalle comunità/organizzazioni. Può includere la gestione del senso di colpa, della vergogna e/o del risentimento. Si raccomanda di astenersi dal prendere decisioni importanti che cambiano la vita per almeno un anno dall'evento o dagli eventi iniziali.

Il dolore è come l'acqua: deve muoversi o ristagna. Niente identifica, rilascia o trasforma il dolore emotivo così rapidamente o completamente come un mantra. Il modo più diretto per farlo è attraverso la corrente sonora, cantando costantemente in compagnia del Sadh Sangat. Se le circostanze lo impediscono, potete cantare ad alta voce da soli, con la vostra famiglia o unirvi a offerte virtuali. Mantra curativi incentrati sul cuore come Guru Guru Guru Wahe Guru, Guru Ram Das Guru sono utili. L'applicazione di mantra al processo di

elaborazione del lutto fornisce un chiarimento dell'attaccamento emotivo al passato e un risveglio di ciò che è possibile ora.

## **Il recupero del dolore come integrazione del cambiamento**

Il recupero del dolore inizia con il riconoscimento che la propria vita e le proprie circostanze non torneranno più come prima e con il riconoscimento o la possibilità di integrare il cambiamento. Una decisione consapevole di partecipare attivamente a questa integrazione avvia il processo di recupero del dolore.

Per poter passare in modo efficace dall'esperienza del dolore al recupero del dolore, è essenziale prima di tutto aumentare la vostra Shakti/ vitalità/energia ed elevare il vostro spirito.

Di seguito sono riportati i compiti e le decisioni che supportano e facilitano l'integrazione del cambiamento. Anche se le perdite multiple possono essere simultanee e/o interrelate, è utile identificare ed elaborare ogni perdita una alla volta.

- ❖ **Osservazione e rivalutazione** - Un momento di auto-riflessione. Un tempo di rivalutazione delle convinzioni, delle decisioni e delle priorità. Un tempo per esaminare ciò che è importante per voi ora. Potreste chiedervi: "Qual è la perdita? Che cosa è diverso ora? Che cosa apprezzo ancora e che cosa voglio portare nel mio futuro? Permettetevi di essere consapevoli di ciò che è diverso in voi, non solo di ciò che è diverso nelle vostre circostanze. Notate cosa sta emergendo, o si sta trasformando dentro di voi.
- ❖ **Onora la tua storia e ricalibrati al Sé autentico** - È importante riconoscere e accettare ciò che ti ha portato dove sei ora, possibilmente creando una sorta di rituale per dire addio al passato e riconoscere i cambiamenti. È il momento di ricalibrare ciò che si sta diventando per emergere come più del proprio sé autentico.
- ❖ **Visione per il vostro futuro** - Creare una visione o un'immagine per voi stessi come guida o punto di riferimento per il futuro. La visione integra la vostra consapevolezza di ciò che sta emergendo e trasformando e la vostra auto-riflessione e l'onore del passato.
- ❖ **Decisioni e azioni per manifestare quella visione** - Guardando i possibili passi verso la manifestazione della vostra visione.
- ❖ **L'integrazione di questi cambiamenti nella vostra identità** - Fermare il proprio sé e stare in pace dentro di sé per abbracciare pienamente l'integrazione del cambiamento.
- ❖ **Andare avanti con la propria vita con più facilità e gioia** - Emergere ed essere il proprio autentico sé.

La nostra speranza è che queste informazioni vi siano utili in questo tempo di cambiamento.