

# Um Modelo Yógico de Recuperação do Luto como Integração da Mudança

por Dra. Shanti Shanti Kaur Khalsa e Dra. Sat-Kaur Khalsa

Estamos em uma época em que muitos de nós estamos passando por múltiplas perdas: Nossa vida diária como a conhecemos devido a uma doença potencialmente fatal, sérias perguntas sobre nosso professor, acreditando ou não nessas perguntas, aprendendo sobre a experiência de nossos filhos com a escolaridade na Índia, expondo injustiças raciais e outras perdas pessoais que podemos experimentar durante este período tumultuado. Devido a essas perdas, estamos sofrendo, individual e coletivamente, um profundo e profundo sofrimento.

Nossa intenção de oferecer este documento é fornecer um guia para os indivíduos e os líderes de nossas organizações para avaliar onde podemos estar no processo de luto. Pode ser uma forma útil de explorar como o luto pode, em última instância, servir ao processo de transformação. Quando fazemos bem o trabalho de luto, há uma base sólida para o futuro.

O poeta Paul Monette descreveu sua experiência de luto como uma espada que corta qualquer ilusão sobre a vida e sobre quem somos. Como uma espada espiritual, o pesar pode nos levar diretamente através da dor da mente e do coração e nos levar à alegria e ao infinito da alma.

Este guia é um modelo não-linear. Entramos e saímos dos vários estágios. Reconhecemos que é vital que as pessoas tenham a oportunidade de vivenciar estas etapas em qualquer período de tempo que melhor atenda às suas necessidades, a fim de permitir o espectro da resposta ao luto.

## O processo de luto

**Choque** - Pode-se sentir-se confuso, paralisado, ou ser incapaz de agir ou pensar claramente. O choque é normalmente uma resposta inicial, mas pode ser retardado. Informações adicionais ou eventos perturbadores podem fazer com que esta etapa ocorra novamente.

**Negação** - Caracterizada por se agarrar ao que foi, incapaz de aceitar as informações que causaram a resposta.

**Entorpecimento** - Caracterizado por "check out" ou desligamento emocional. Incapacidade de sentir ou de expressar emoção. Sentir uma sensação de peso no corpo. Pode evoluir para depressão.

**Desestabilização / Desmoronamento** - Caracterizado por amplas oscilações de emoção que podem incluir raiva, medo, depressão, tristeza, reatividade emocional, confusão, dúvida de si mesmo, incapacidade de focalizar e uma sensação de perda. Isto pode ser experimentado tanto por indivíduos quanto por comunidades/organizações. Pode incluir lidar com a culpa subjacente, vergonha e/ou ressentimento. É recomendável abster-se de tomar grandes decisões que mudem a vida por pelo menos um ano a partir do(s) evento(s) inicial(ais).

O luto é como a água; tem que se mover, do contrário, estagna. Nada identifica, libera ou transforma a dor emocional tão rápida ou completamente como o mantra. A maneira mais direta de fazer isso é através da corrente sonora, cantando consistentemente na companhia do Sadh Sangat. Se as circunstâncias proibirem isto, você pode cantar em voz alta por conta própria, com sua família ou juntar-se a ofertas virtuais. Mantras de cura centrados no coração como Guru Guru Wahe Guru, Guru Ram Das Guru são úteis. A aplicação do

mantra ao processo de luto proporciona uma compensação do apego emocional ao passado e um despertar do que é possível agora.

## A Recuperação do Sofrimento como a Integração da Mudança.

A recuperação do luto começa com o reconhecimento de que a vida e as circunstâncias não vão voltar a ser como eram e um reconhecimento ou uma permissão para a integração da mudança. Uma decisão consciente de participar ativamente desta integração inicia o processo de recuperação do luto.

A fim de poder passar efetivamente da experiência da dor para a recuperação da dor, é essencial primeiro elevar seu Shakti/vitalidade/energia e elevar seu espírito.

Abaixo estão as tarefas e decisões que apóiam e facilitam a integração da mudança. Embora perdas múltiplas possam ser simultâneas e/ou inter-relacionadas, é útil identificar e processar cada perda, uma de cada vez.

- ❖ **Observação e Reavaliação** - Um momento de auto-reflexão. Um tempo de reavaliação de crenças, decisões e prioridades. Um tempo para examinar o que é importante para você agora. Você pode perguntar: "O que é a perda? O que é diferente agora? O que eu ainda valorizo e o que quero trazer para meu futuro"? Permita-se estar ciente do que é diferente em você, e não apenas do que é diferente em suas circunstâncias. Observe o que está emergindo, ou se transformando dentro de você.
- ❖ **Honrar Sua História e Recalibrar para o Eu Autêntico** - É importante reconhecer e aceitar o que o trouxe até onde você está agora, possivelmente criando uma espécie de ritual para dizer adeus ao passado e reconhecer as mudanças. É um momento de recalibração de quem você está se tornando a fim de emergir como mais do seu eu autêntico.
- ❖ **Perspectiva para seu Futuro** - Criando uma visão ou imagem para si mesmo como um ponto de orientação ou bússola para o futuro. A visão integra sua consciência do que está emergindo e se transformando e sua auto-reflexão e honra do passado.
- ❖ **Decisões e ações para manifestar essa visão** - Analisando os possíveis passos para a manifestação de sua visão.
- ❖ **Integração destas mudanças em sua identidade** - Fixar-se em si mesmo e estar em paz dentro de si mesmo para abraçar plenamente a integração da mudança.
- ❖ **Avançar com sua vida com mais facilidade e alegria** - Emergir e ser seu eu autêntico.

É nossa esperança que estas informações lhe sejam úteis neste momento de mudança.