

# **Йогическая модель восстановления печали как интеграции изменений**

**доктором Шанти Шанти Каур Кхальса и  
доктором Сат-Каур Кхальса.**

Мы находимся во время, когда многие из нас переживают многократные потери: Наша повседневная жизнь, как мы ее знаем, из-за потенциально смертельной болезни, серьезные вопросы к нашему учителю, веришь ли ты в эти вопросы или нет, изучение опыта наших детей в обучении в Индии, разоблачение расовой несправедливости, и другие личные потери, которые мы можем испытать в это бурное время. Из-за этих потерь мы, индивидуально и коллективно, испытываем глубокую и глубокую скорбь.

Наше намерение предложить этот документ является руководством для отдельных лиц и руководителей наших организаций по оценке того, где мы можем оказаться в процессе скорби. Это может быть полезным способом изучения того, как горе может в конечном итоге послужить процессу трансформации. Когда мы хорошо справляемся с горем, у нас есть прочная основа для будущего.

Поэт Поль Монетт описал свой опыт скорби как меч, который пререзает любые иллюзии о жизни и о том, кто мы такие. Подобно духовному мечу, горе может взять нас непосредственно через боль ума и сердца и привести нас к радости и бесконечности души.

Этот путеводитель является нелинейной моделью. Мы входим и выходим из различных этапов. Мы понимаем, что для людей жизненно важно иметь возможность пережить эти этапы в любое время, которое наилучшим образом соответствует их потребностям, для того, чтобы обеспечить спектр реагирования на горе.

## **Процесс скорби**

**Шок** - Человек может чувствовать себя растерянным, парализованным или неспособным действовать или мыслить ясно. Шок - это, как правило, первоначальная реакция, но она может быть отложена. Дополнительная

информация или тревожные события могут привести к тому, что эта стадия повторится.

**Отрицание** - характеризуется прилипанием к тому, что было, неспособностью принять информацию, которая вызвала ответную реакцию.

**Онемение** - Характеризуется "уходом" или эмоциональным завершением работы. Неспособность чувствовать или выражать эмоции. Чувство тяжести в теле. Могут перерасти в депрессию.

**Дестабилизация / падение** - Характеризуется широкими колебаниями эмоций, которые могут включать в себя гнев, страх, депрессию, грусть, эмоциональную реактивность, растерянность, сомнения в себе, неспособность сосредоточиться, ощущение потери. Это могут испытывать как отдельные люди, так и сообщества/организации. Может включать в себя преодоление лежащей в основе чувства вины, стыда и/или обиды. Рекомендуются воздержаться от принятия важных решений, изменяющих жизнь, по крайней мере, в течение года с момента первоначального(ых) события(ов).

Горе подобно воде; оно должно двигаться или застаиваться. Ничто так быстро или полностью не идентифицирует, не освобождает и не преобразует эмоциональную боль, как мантра. Самый прямой способ сделать это - через звуковой ток, последовательно скандируя в сопровождении Садх Сангата. Если обстоятельства запрещают это, Вы можете петь вслух самостоятельно, с семьей или присоединиться к виртуальным предложениям. Ориентированные на сердце исцеляющие мантры, такие как Гуру Гуру Вахе Гуру, Гуру Рам Дас Гуру, полезны. Применение мантр к процессу скорби обеспечивает освобождение от эмоциональной привязанности к прошлому и пробуждение того, что возможно сейчас.

## **Восстановление горести как интеграция изменений**

Восстановление горести начинается с признания того, что жизнь и обстоятельства человека не вернутся на прежний уровень, а также с признания или допущения интеграции изменения. Сознательное решение принять активное участие в этой

интеграции инициирует процесс восстановления после горя.

Для того, чтобы иметь возможность эффективно перейти от опыта скорби к выздоровлению от горя, необходимо сначала поднять вашу Шапти/витальность/энергию и возвысить ваш дух.

Ниже приведены задачи и решения, которые поддерживают и облегчают интеграцию изменений. Несмотря на то, что множественные потери могут быть параллельными и/или взаимосвязанными, полезно определять и обрабатывать каждую потерю по отдельности.

Наблюдение и переоценка - время самоанализа. Время переоценки убеждений, решений и приоритетов. Время для изучения того, что важно для вас сейчас. Вы можете спросить: "Что такое потеря? Что изменилось сейчас? Что я до сих пор ценю и что я хочу привнести в свое будущее?". Позвольте себе быть в курсе того, что отличается от вас, а не только того, что отличается в ваших обстоятельствах. Обратите внимание на то, что появляется или трансформируется внутри вас.

- ❖ **Чти свою историю и перекалибруйся на истинное Я** - Важно признать и принять то, что привело вас туда, где вы сейчас находитесь, возможно, создав своего рода ритуал, чтобы попросить прощения с прошлым и признать изменения. Это время для перекалибровки того, кем вы станете для того, чтобы появиться как больше из вашего истинного Я.
- ❖ **Видение вашего будущего** - Создание видения или изображения для себя в качестве руководства или компас точки в будущее. Видение объединяет ваше осознание того, что появляется и превращается, и ваше самоанализ и почитание прошлого.
- ❖ **Решения и действия, чтобы показать, что видение** - Глядя на возможные шаги к проявлению своего видения.
- ❖ **Интеграция этих изменений в вашу идентичность** - Замещая себя и находясь в мире внутри себя, чтобы в полной мере принять интеграцию изменений.

❖ Продвигаясь вперед со своей жизнью с большей легкостью и радостью - Возникновение и быть вашим истинным Я.

Мы надеемся, что эта информация окажется полезной для вас в это время перемен.