

DEEPAK CHOPRA  
DEBBIE FORD  
MARIANNE WILLIAMSON

# EFEKT CIENIA

Podwójna natura źródłem Twojej siły



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

# EFEKT CIENIA



DEEPAK CHOPRA  
DEBBIE FORD  
MARIANNE WILLIAMSON

# EFEKT CIENIA

Podwójna natura źródłem Twojej siły



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Mariusz Warda  
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz  
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak  
TŁUMACZENIE: Iwona Madej  
KOREKTA: Ewa Skarżyńska

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2012  
ISBN 978-83-7377-525-1

Tytuł oryginału: *The Shadow Effect: Illuminating the Hidden Power of Your True Self*  
Copyright © 2010 by Deepak Chopra and Rita Chopra Family Trust,  
Debbie Ford and Marianne Williamson

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok, 2012.  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana  
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,  
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

## *Spis treści*

### *Wprowadzenie*

☪ 7 ☪

CZĘŚĆ I

#### *Cień*

DEEPAK CHOPRA

☪ 13 ☪

CZĘŚĆ II

#### *Godzenie się z samym sobą, innymi i całym światem*

DEBBIE FORD

☪ 99 ☪

CZĘŚĆ III

#### *Jedynie światłość może przepędzić ciemność*

MARIANNE WILLIAMSON

☪ 175 ☪

#### *Efekt cienia quiz*

☪ 219 ☪

#### *O Autorach*

☪ 229 ☪



## *Wprowadzenie*

Konflikt pomiędzy tym, kim jesteśmy, a tym, kim chcielibyśmy być, stanowi istotę zmagania człowieka. Tak naprawdę, dualizm to nieodłączny czynnik leżący w centrum każdego ludzkiego doznania. Życie i śmierć, dobro i zło, nadzieja i zwątpienie współistnieją w każdym człowieku i odbijają swoje piętno na każdym aspekcie naszego życia. Jeśli wiemy, co to jest odwaga, to dlatego, że doświadczyliśmy także, co to jest strach; jeśli jesteśmy w stanie rozpoznać szczerłość, to dlatego, że poznaliśmy gorycz oszustwa. A jednak większość z nas odrzuca lub ignoruje naszą dualistyczną naturę.

Jeśli żyjemy w przeświadczeniu, że jesteśmy zdecydowanie tacy lub inni, w ramach ograniczonego zakresu cech charakterologicznych, wówczas zaczyna dręczyć nas pytanie, dlaczego większość z nas nie jest w pełni zadowolona ze swojego obecnego życia. Dlaczego, mając dostęp do szerokiej wiedzy, nie mamy wystarczającej siły i odwagi, by działać zgodnie z naszymi dobrymi intencjami, czyniąc najważniejsze wybory? A co najważniejsze, dlaczego wciąż postępujemy wbrew naszym systemom wartości i wszystkiemu, co naprawdę uosabiamy? Uparcie twierdzimy, że winę ponosi tu nasze niezbadane życie, nasza ciemniejsza strona, nasz cień, gdzie skrywa się nasz niewykorzystany potencjał. To właśnie tutaj, w tym najbardziej niespodziewanym miejscu, możemy znaleźć klucz do siły, szczęścia i realizacji naszych marzeń.



Strach przed mroczną stroną życia i mroczną stroną naszej osobowości stał się dla nas odruchem warunkowym. Jeśli przyłapujemy się na tym, że mamy głowę pełną czarnych myśli bądź postępujemy wbrew temu, co uznajemy za dopuszczalne, miotamy się niczym dzikie zwierzątko, chowając się z powrotem do mysiej nory, mając nadzieję i modląc się, że sytuacja jakoś się wyklaruje, zanim podejmiemy następne ryzyko. Dlaczego tak postępujemy? Dlatego, że boimy się, iż bez względu na to, jak bardzo będziemy się starać, nigdy nie zdołamy uciec od tej strony naszego ja. I chociaż ignorowanie i tłumienie naszej mrocznej strony to norma, jedyna prawda powiada, że ucieczka od cienia tylko potęguje tę siłę. Zaprzeczanie temu prowadzi do wzmożonego bólu, cierpienia, poczucia żalu i zwątpienia. Jeśli nie uda nam się przejąć odpowiedzialności i czerpać z mądrości skrywanej głęboko pod powierzchnią naszych przytomnych umysłów, zwaładnie nami sfera cienia i zamiast naszej kontroli nad nim, dostaniemy się pod panowanie mroku cienia, uruchamiającego efekt cienia. Wówczas nasza mroczna strona zaczyna podejmować za nas decyzje, pozbawiając nas prawa do świadomych wyborów, niezależnie od tego, czy chodzi o jedzenie, wartość wydawanych pieniędzy czy popadanie w nałogi. Nasz cień popycha nas do działań, o które nigdy nie podejrzewalibyśmy siebie, że możemy się ich dopuścić, i marnowania naszej życiowej energii na niewłaściwe przyzwyczajenia oraz powtarzanie płonnych zachowań. Nasz cień powstrzymuje nas od pełnej autoekspresji, od wyrażania naszej prawdy i przeżywania życia w sposób autentyczny. Jedynie przez ogarnięcie naszej dualności uwalniamy się od zachowań, które podcinają nam skrzydła. Jeśli w pełni nie uznamy samych siebie, z całą pewnością oślepi nas efekt cienia.

Efekt cienia jest wszędzie. Jego wszechobecność przejawia się w każdym aspekcie naszego życia. Czytamy o nim na bieżąco. Obserwujemy go w wieczornych wiadomościach, widzimy go u naszych przyjaciół, rodziny, osób przypadkowo spotkanych na ulicy. A co najistotniejsze, możemy rozpoznać go w naszych myślach, zauważyć w naszych zachowaniach i poczuć w relacjach z innymi. Obawiamy się, że zapalając światelko w ciemności, pocujemy wielki wstyd lub, co gorsza, zaczniemy działać jak w koszmarze sennym. Ogarnia nas przerażenie na myśl o tym, co spotka nas, gdy spojrzymy w głąb siebie, więc chowamy głowę w piasek, nie chcąc stawić czoła naszej mrocznej stronie.

Lecz ta książka objawia nową prawdę – podzielaną z trzech, wpływających na zmianę życia, punktów widzenia – że przeciwieństwo tego, czego obawiamy się doświadczyć w przyszłości, właśnie teraz pojawia się. Zamiast wstydu, czujemy współczucie. Zamiast skrepowania, nabieramy odwagi. Zamiast ograniczenia, doświadczamy wolności. Ciebie, jeśli pozostaje w zamknięciu, jest niczym puszka Pandory, pełna sekretów, których boimy się, że zniszczą wszystko to, co kochamy i na czym nam zależy. Lecz jeśli otworzymy puszkę, odkryjemy, że to, co jest w jej wnętrzu, ma moc radykalnej i pozytywnej zmiany naszego życia. Wydostaniemy się z iluzji, którą otoczyła nas nasza ciemna strona i ujrzymy świat w nowym świetle. Współczucie, jakiego doznamy wobec siebie, rozbudzi naszą wewnętrzną pewność i odwagę, gdy otworzymy nasze serca na świat wokół nas. Siła, którą wydobędziemy na światło dzienne, pomoże nam zmierzyć się ze strachem, który trzymał nas w potrzasku i popchnie nas naprzód ku osiągnięciu najwyższych możliwości. Z dala od obaw, panując nad cieniem, możemy być nierozzerwalną całością, autentyczni, czerpać z naszej siły, uwalniać nasze pragnienia i realizować nasze marzenia.

Książka powstała z chęci wyjaśnienia licznych darów płynących z cienia, zmieniających życie. Kolejne jej strony pokażą nas jako nauczycieli podchodzących do tematu z odmiennej, niepowtarzalnej perspektywy. Celem naszym jest stworzenie wyczerpującego, wieloaspektowego obrazu, pokazującego, w jaki sposób cień zrodził się wewnątrz nas, jak funkcjonuje w naszym życiu i co najważniejsze, co możemy zrobić, by odkryć dary naszej prawdziwej natury. Obiecujemy, że po przeczytaniu tej książki nigdy już nie będziecie myśleli o swojej mrocznej stronie tak, jak dotychczas.

**W części I** Deepak Chopra prezentuje w sposób obszerny przegląd naszej dualistycznej natury oraz wskazuje rozwiązanie, jak możemy powrócić do naszej pełni. Chopra, pionier zagadnień dotyczących umysłu/ciała, swymi naukami dokonał transformacji życia milionów istnień ludzkich. Jego holistyczne podejście do spornej natury cienia jest zarówno w pełni przekonujące, jak i wyjaśniające.

**W części II** oparłam się na moim piętnastoletnim bez mała doświadczeniu w nauczaniu i propagowaniu Procesu Cienia na całym świecie, oferującym przystępne, jakkolwiek dogłębne, badanie narodzin cienia, roli cienia w naszym życiu codziennym oraz sposobu, w jaki możemy odzyskać siłę i inteligencję naszej autentycznej natury.

**W części III** Marianne Williamson porusza nasze serca i umysły prowokacyjnym poszukiwaniem komunikacji pomiędzy cieniem i duszą. Marianne, słynna nauczycielka duchowa o międzynarodowej renomie, bierze nas za rękę i prowadzi przez wyboiste pole walki pomiędzy miłością a strachem.

Każdy z nas ma za sobą lata doświadczeń i daleko idących szczerych nadziei na to, że uda nam się kiedyś rozświetlić cień raz na zawsze. Dlatego jeśli nie stawimy oporu mocy cienia i jeśli nie przyjmimy jego mądrości, on weźmie od-

wet na nas, siejąc spustoszenie w naszym życiu. Jeśli nie zaakceptujemy naszych słabostek i wciąż będziemy się źle oceniać, nieuchronnie zrobimy sobie krzywdę, stając na krawędzi pewnego rodzaju załamania osobistego i zawodowego. Wówczas zwycięży cień. Kiedy pałamy przesadnym gniewem, wydzierając się na nasze dzieci, cień zwycięża. Kiedy oszukujemy tych, których kochamy, cień zwycięża. Kiedy nie chcemy zaakceptować naszej prawdziwej natury, cień zwycięża. Jeśli nie skierujemy światła naszej najwyższej jaźni, rozjaśniając mroczne zakamarki ludzkich instynktownych zachowań, cień zwycięży. Dopóki tkwimy w tym, kim jesteśmy, cień usilnie blokuje nam drogę do szczęścia. Cień, jeśli ignorowany, nie pozwala nam osiągnąć pełni, podcina nam skrzydła, skazując nas na życie na pół gwizdka. Pisząc tę książkę, mamy nadzieję, że wydobędziemy cień na światło dzienne. Nastął teraz najlepszy czas, by stworzyć nowy słownik, rzucić światło na cień i ostatecznie zrozumieć to, co tak trudno było zobaczyć i ciężko wyjaśnić.

Formowanie cienia, jak opisano w książce, to coś więcej niż proces psychologiczny czy intelektualna potyczka. To jest normatywne rozwiązywanie problemów dotychczas nierozwiązanych. Jest to podróż zmieniająca życie, która nie mieści się w ramach żadnej psychologicznej teorii, ponieważ uważa mroczną stronę za kwestię ludzką, kwestię duchową, którą każdy z nas musi rozwiązać w tym życiu, jeśli mamy żyć pełnią osobowości. Ostatecznie zrozumiemy, dlaczego nie jesteśmy lepsi czy gorsi od innych bez względu na nasz kolor skóry, pochodzenie czy orientację seksualną, naszą konstrukcję genetyczną czy naszą przeszłość.

Na świecie nie istnieje nikt, kto nie ma cienia. Cień, jeśli potraktowany poważnie i ze rozumieniem, potrafi zrodzić nową rzeczywistość, która zmieni nasze postrzeganie samych siebie, sposób, w jaki matkujemy naszym dzieciom,

sposób, w jaki traktujemy naszych partnerów, sposób, w jaki zachowujemy się w społeczności, a także sposób, w jaki bratamy się z innymi narodowościami.

Wierzę, że cień jest jednym z największych ofiarowanych nam darów. Carl Jung nazywał go „partnerem sparringowym”; jest to inny w nas, który jest naszym oponentem, który demaskuje nasze ułomności i wyostrza nasze umiejętności. Jest nauczycielem, trenerem i przewodnikiem, który wspiera nas, byśmy mogli odsłonić naszą prawdziwą wspaniałość. Cień nie jest problemem, który należy rozwiązać, czy wrogiem, którego należy pokonać, jest żyznym polem, które należy zasilać. Kiedy zagłębimy nasze dłonie w jego urodzajnej glebie, odkryjemy zdrowe ziarna ludzi, którymi pragniemy zostać. Mamy więc szczerą nadzieję, że wyruszysz w tę podróż, gdyż wiemy, co nas tam czeka.

*Debbie Ford*

## Akceptacja versus odrzucenie

*Rozwiązanie: nieskrępowana świadomość umysłu*

Strach przed odrzuceniem okalecza miliony ludzi. Czyni z nieodwzajemnionej miłości tragedię, zrozumiałą w każdej kulturze. Z duchowego punktu widzenia nie możesz być odrzucony, chyba że odrzucasz sam siebie. Wątpię, by każde przesłanie pojmowano na tyle błędnie, ponieważ kiedy ktoś ciebie odrzuca, czujesz dotkliwość bólu i jesteś ofiarą. By zatem pojąć mechanizmy działania odrzucenia, musimy spojrzeć głębiej na całą kwestię dotyczącą oceny sytuacji. Nie jest to nowy temat, ale jest tu coś nowego do dodania. Cała ocena sytuacji sprowadza się do wydawania sądów przeciwko sobie. Samo osądzanie przybiera rozmaite formy, takie jak strach przed porażką, poczucie prześladowania, ogólny brak pewności siebie i wiele innych. Przez większość czasu pojawia się zaledwie mgliste poczucie, że „Nie jestem wystarczająco dobry” albo „Bez względu na to, ile osiągnę, jestem tak naprawdę oszustem”.

Wiele osób trafia na złe rozwiązanie. Budują obraz ideału, a potem próbują wcielić się w ten obraz i udowodnić światu, że tacy są naprawdę. (Stąd krążąca legenda o doskonałym tekście na podryw, zawsze działającym na kobiety w barze dla singli, beznadziejna fantazja, którą można skojarzyć poprzez sam wizerunek). Wyidealizowany obraz samego siebie może być tak przekonujący, że nawet zdołasz przekonać siebie. Jak wielu bankowców inwestycyjnych, w porywie brawurowej chciwości, która niemal zrujnowała światową gospodarkę w 2008 roku, nadal widzi siebie nie tyle jako niewiniątka, co jako stojących ponad katastrofą, którą rozdmuchali?

Wyidealizowane „ja” brzmi niczym wzorzec akceptacji. Posłuchaj, co ono ci mówi: „Robisz dobrze. Panujesz nad

sytuacją. Nikt nie może cię skrzywdzić. Tylko tak trzymaj”. Przy takiej ochronie prawie nie potrafisz zrobić nic złego, a jeśli już, twoje wykroczenia są szybko kamuflowane i idą w niepamięć. Piękno posiadania idealnego obrazu samego siebie polega na tym, że rzeczywiście dobrze czujesz się z tym, kim jesteś. Obraz jest substytutem bolesnej rzeczywistości.

Jak możesz się teraz tego spodziewać, cień ma w tej sprawie coś do powiedzenia. Zdarza się dość regularnie, że pewne ikony cnotliwości i sprawiedliwości, zazwyczaj duchowni lub moralisci życia publicznego, wikłają się w skandal. Niezmiennie indywidua te popełniały te same grzechy, o które oskarżają innych, z czego niewłaściwe występki na tle seksualnym są najbardziej typowe. Z nutą cynizmu wyobrażamy sobie, że ci wszyscy Elmerowie Gantry<sup>1</sup> to skończeni hipokryci, swoim życiem stwarzają pozory cnót obywatelskich, więc mogą bez świadków dopuszczać się przestępstw.

W rzeczywistości upadłe wzorce są ekstremalnymi przykładami wyidealizowanego obrazu samego siebie. Ich moc wyparcia bywa nadludzka. Cień nie może ich tknąć. A wtedy, gdy cień pojawia się na powierzchni, niewyobrażalne poczucie winy i wstydu pojawia się wraz z nim. Kiedy upadają, ci święci-profesjonaliści popadają w skrajności publicznej pokuty. Nawet w obliczu ich skruchy nic nie wydaje się prawdziwe.

Jednakże gdybyś wycofał się ze spektaklu, można by było uniknąć całego dramatu. Wyidealizowany obraz samego siebie nie jest realnym rozwiązaniem. Jest nim jedynie prawdziwa samoakceptacja, a kiedy to nastąpi, innym nie

---

<sup>1</sup> Elmer Gantry to bohater filmu po tym samym tytule, opisującego kontrowersyjną historię ewangelisty-skandalisty, żyjącego w Ameryce w latach dwudziestych ubiegłego wieku (przyp. tłum.).

pozostanie nic do odrzucenia. Nie oznacza to, że będziesz kochany przez wszystkich. Ktoś nadal może odejść, lecz jeśli to nastąpi, nie poczujesz się odrzucony. Nie skończy się to emocjonalnym zranieniem. W jaki sposób zorientujesz się, że idziesz w kierunku błędnego poczucia samego siebie, jaźni, która jest tym, czym wyidealizowany obraz samego siebie? Musisz stale zachować następujące postawy:

- „Nie jestem taki, jak oni. Jestem lepszy”.
- „Nigdy nie zbłądziłem”.
- „Bóg jest dumny ze mnie”.
- „Przestępcy i kryminaliści nie są ludźmi”.
- „Każdy widzi, jaki jestem dobry. Nawet wtedy, muszę im o tym przypominać”.
- „Skoro ja nie mam złych myśli, to dlaczego inni je mają?”
- „Już wiem, kim jestem i co muszę zrobić. Nie jestem w konflikcie”.
- „Jestem modelowym wzorcem”.
- „Cnota nie jest własną nagrodą. Chcę, by moje dobre uczynki zostały uznane”.

Demontaż idealnego obrazu samego siebie jest wyzwaniem, gdyż stanowi znacznie słabszą obronę niż zwykłe wyparcie. Wyparcie jest zaślepieniem; wyidealizowany obraz samego siebie jest uwiedzeniem. Jedyne wyjście to ominąć wszystkie obrazy. Nie ma potrzeby, byś bronił tego, kim naprawdę jesteś. Twoje prawdziwe ja jest akceptowalne nie dlatego, że jesteś taki dobry, ale dlatego, że jesteś skończoną całością. Wszystko, co ludzkie, należy do ciebie.

Największym twoim sprzymierzeńcem, jakiego masz, jest świadomość umysłu. Osądzanie ogranicza swobodę. Kiedy sobie lub komuś innemu przypniesz łątkę złego, postępującego niewłaściwie człowieka, gorszego, niegodnego i tak



dalej, kierujesz się wąskim spojrzeniem. Poszerz swoje pole widzenia, a wówczas staniesz się świadomy tego, że wszyscy, choć niedoskonalni, są na najgłębszym poziomie skończoną całością i pełnią. Im bardziej jesteś świadomy, tym bardziej akceptujesz samego siebie. Nie jest to natychmiastowe rozwiązanie. Musisz poświęcić wiele czasu na przypatrzenie się wszystkim uczuciom, których się tak starannie wypierałeś, tłumiliś je i tuszowałeś. Na szczęście uczucia te są tymczasowe; możesz poza nie wykraczać. Nie ma nic do odrzucenia, tylko wiele do przepracowania. To dlatego postaci takie jak Jezus czy Budda mogły się nad każdym ulitować. Dostrzegali pełnię daleko poza grą światła i mroku, dlatego według nich nic nie zasługiwało na winę. To samo sprawdza się przypadku duchowej drogi, którą podążasz. Jeśli ujrzysz siebie w sposób bardziej kompletny, wybaczysz sobie popełnione błędy, a to doprowadzi do całkowitej samoakceptacji.

### **Jeden versus wiele**

*Rozwiązanie: Poddanie się życiu*

W końcu dotarliśmy do wojny w twojej duszy. Na tym poziomie konflikt jest bardzo subtelny, co brzmi dziwnie, ponieważ myślimy, że kosmiczny bój pomiędzy Bogiem a Szatanem musi być gigantyczny. Prawdę mówiąc, jest niezwykle delikatny. Jeśli zbliżysz się do swojego ja, jaźni, zaczniesz odczuwać, że jesteś częstką wszystkiego. Granice rozmywają się i zanikają. Panuje błogie poczucie scalania się. I nagle to piękne doznanie zawrócone jest przez ten jeden, jedyny, ostatni opór. Ego mówi: „A co ze mną? Nie chcę umierać”, niczym Szalona Wiedźma z filmu „Czarnoksiężnik z krainy Oz”, której ostatnimi słowami były „Roztapiam się, roztapiam się!”. Ego było niesamowicie użyteczne. Przeprowadziło cię przez świat nieskończonej różnorodności. Teraz

jestes tuż-tuż, by osiągnąć jedność. Nic dziwnego, że ego czuje się śmiertelnie zagrożone; widzi, jak jego bezużyteczność (i jego dominacja) dobiega kresu.

Błędy ego kapitulują w obliczu śmierci. Bycie całością wymaga poddania się. Rezygnujesz z jednego sposobu postrzegania siebie, a w to miejsce budzi się inny. „Poddawanie się, rezygnacja” nie są słowami mile widzianymi dla ego, ponieważ konotują porażkę, utratę panowania, pasywność, koniec władzy. Kiedy przegrasz spór, czyż nie poddajesz się zwycięzcy? Oczywiście. Każda sytuacja wyrażana w kategoriach wygrywania i przegrywania sprawia, że poddanie postrzegane jest jako coś słabego, wstydliwego, przygnębiającego i niegodnego. Jednakże wszystkie te uczucia znajdują się na poziomie ego. Poddanie, widziane bez ego, staje się naturalne i pożądane. Matka, która daje dzieciom to wszystko, co jest im potrzebne, nie przegrywa, ale nawet wtedy ktoś mógłby powiedzieć, że składa swe potrzeby na korzyść potrzeb swoich dzieci. Jest to jednak błędny ogląd. Kiedy poddajesz się miłości, nie tracisz niczego. Poddawanie się miłości jest, de facto, jak zwycięstwo. Twoje poczucie ja wychodzi poza kierowane przez ego potrzeby i pragnienia – one nigdy nie prowadzą do miłości.

Poddanie nie jest kwestią umysłu. Nie tędy droga. Zamiast tego musisz odbyć podróż do swojej świadomości, zanim jeszcze pojawią się jakiegokolwiek słowa i myśli. Taki jest pełny cel medytacji, by przenieść osobę poza myślący umysł, co oznacza poza wszelkie konflikty. Łatwo dzisiaj uwierzyć w to, że każdy wie, jak medytować. Jeśli próbowałeś medytować, a potem przestałeś praktykować, sugeruję ci, żebyś do tego powrócił. Nie wszystkie medytacje wyglądają identycznie. Być może uczono cię medytacji jako formy relaksacji i uwalniania stresu lub jako sposobu wyćwiczenia. Wszystko to prawda, ale środki te działają o wie-

le za płytko. Najbardziej gruntownym efektem medytacji jest przekształcenie własnej świadomości umysłu. Jeśli nie rozwijasz się w świadomości, gubisz prawdziwy cel wejścia w głąb siebie.

Nie oznacza to, że każdą medytację należy uważać za złą. Ale musi być w tym jakieś własne poczucie słuszności, takie, które ci pasuje. Widziałem ludzi, którzy bardzo szybko rozwinięli się, praktykując medytację serca, w której siadywali spokojnie i kierowali swoją uwagę na serce, a także innych, którzy odczuli wiele korzyści, spokojnie koncentrując się na oddychaniu, siedząc przy tym z zamkniętymi oczami. Ostatecznie każdy pragnie w pełni poczuć prawdziwe ja. Można to osiągnąć poprzez medytację mantry, która wywodzi się z Indii epoki wedyjskiej oraz buddyjskich technik Vipasany, by wspomnieć zaledwie dwie udowodnione metody. Cokolwiek byś nie uczynił, bądź w pełni świadom swojego obrazu całości. Nie musisz zamieniać medytacji na coś równie dobroczynnego, czym twój umysł przekona siebie, że jest spokojny lub odnalazł wyciszenie, każdy sposób to kwestia przyjemnego nastroju lub przyzwyczajień. (Krisznamurti z właściwą sobie dosadnością ostrzegwał nas, że najgorsze, co może uczynić duchowa ścieżka, to przynieść ci wszystko, czego oczekujesz. Zamiast dosięgać prawdy, ścieżka po prostu zamienia cię z powrotem w twą starą wersję, natomiast „udoskonała” poprzez twój lepszy nastój i wygląd.

Cień jest kwestią wyparcia, oporu, ukrytych obaw i tłumionych nadziei. Stąd też, gdy działa medytacja, kwestie te zaczynają zanikać. Na swojej duchowej ścieżce powinieneś oczekiwać następujących rzeczy:

- Życie staje się łatwiejsze, pozbawione jest wysiłku.
- Czujesz się i działasz bardziej spontanicznie.
- Świat już nie skłania cię do negatywnych refleksji.
- Twoje pragnienia spełniają się znacznie łatwiej.

- Znajdujesz szczęście w prostocie życia. Wystarczy po prostu być.
- Zyskujesz wyższą samoświadomość, wiedząc, kim naprawdę jesteś.
- Czujesz, że jesteś objęty pełnią życia.

Jakkolwiek brzmi to jak wyśnzione marzenia, jest to równie szlachetne i możliwe do osiągnięcia. Prawdę mówiąc, jeśli mijają miesiące, a ty nie odczuwasz nasilenia obecności tych odczuć, powinieneś się trochę zdystansować i dokonać rewizji na swojej ścieżce. Nie sugeruję, że twoja praktyka jest zła lub niewłaściwa. Każdy ma jakieś przestoje i opóźnienia w osobowym rozwoju, ponieważ niektóre kwestie wymagają czasu, by je rozwiązać. Wiele z tej pracy dokonuje się poza zasięgiem naszego wzroku, w głębokich pokładach nieświadomości. Artyści doskonale to znają; ich muza nie ma ustalonych godzin pracy, odpowiedź nie przychodzi od razu. Z drugiej strony, muszą być jakieś poważne przyczyny, że prawdziwe ja się nie ujawnia:

- Nadmierny stres
- Presja emocjonalna
- Zakłócenia spokoju
- Depresja i obawa
- Brak dyscypliny lub poświęcenia
- Rozbieżne intencje – poszukiwanie więcej niż jednej drogi życia

Duchowa ścieżka dostarcza wszystkiego; potrafi rozwiązać każdy problem. Ale oczekujemy od niej zbyt wiele, gdy szukamy złotych środków. Rozwój duchowy jest delikatną sprawą. Nie można go osiągnąć, mając umysł nadto wzburzony i uwagę pochłoniętą nadmiernym stresem i naciskami z zewnątrz. Innymi słowy, całość, pełnia jest lekarstwem na wszystko, ale

nie lekarstwem natychmiastowym. Musisz stworzyć właściwe warunki, by dostać się do swojego wnętrza. Do tego momentu musisz pokonać wszystkie te przeciwności, które wymieniłem. Stres, depresja, obawa, zakłócenia spokoju nie znikną natychmiast tylko dlatego, że siedzisz przez pół godziny z zamkniętymi oczami. Mam nadzieję, że nie brzmi to zbyt obcesowo, ale kiedy wykonasz choćby najmniejsze kroki, by przygotować grunt do medytacji, przyniesie to efekty, których nie można osiągnąć w żaden inny sposób. Jest to królewska droga do świadomości, a świadomość jest pełnią.

### **Gwoli podsumowania**

Zakończę, jak zaczynałem, instynktem lekarza do diagnozowania, leczenia i rokowania. Cię przechytrzył i przetrzymał wiele podejść, choć niektórym się udało, i nie chodzi mi tutaj o wielkie imiona, jak Jezus czy Budda. Siła ewolucji jest nieskończenie większa niż przeszkody, które ją powstrzymują. Musisz tylko intensywnie wpatrywać się w otaczający cię świat, by ujrzeć dowody, że prawda, kształt, porządek i rozwój trwają od milionów lat. W zmaganiach ze swoim cieniem zestrzasz się z tą samą nieskończoną siłą. Gdy wszystko zostanie już powiedziane i zrobione, wymagania nie są skomplikowane:

1. Przyjmij swój cień, kiedy wnosi w twoje życie wszystko, co negatywne.
2. Obejmij swój cień i przebacz mu.
3. Zadaj sobie pytanie, jakie sytuacje rodzą cień: stres, anonimowość, przyzwolenie na wyrządzanie krzywdy, bierność, warunki sprzyjające dehumanizacji, „my versus oni”, sposób myślenia.
4. Podziel się swymi uczuciami z kimś, komu ufasz: z terapeutą, zaufanym przyjacielem, dobrym słuchaczem, adwokatem, spowiednikiem.

5. Włącz składnik fizyczny: ćwiczenia, uwalnianie energii, metody oddychania proponowane przez jogę, leczenie nakładaniem rąk.
6. By zmienić zbiorowość, zmień siebie – dokonywanie projekcji i osądzanie „ich” jako sprawców zła wzmagają potęgę cienia.
7. Praktykuj medytację w celu doświadczenia pełnej świadomości, która jest ponad cieniem.

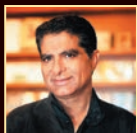
Przedstawiłem wizję jedności jako rozwiązanie dla cienia. Momentalnie, gdy życie jest rozdzielone na złe i dobre, jaźń doskonale do niego się dopasowuje. Rozdarte ja nie może stworzyć swojej pełni. Musi być jeszcze inna płaszczyzna życia, która stanowi już całość. Mędrcy starożytnych Indii, rzucając spojrzenie na niewidzialny świat, uświadomili sobie, że był on niemożliwy do opisanego. Święte księgi Wed już tysiące lat temu po raz pierwszy obwieściły: „Ci, którzy znają to, nie mówią o tym. Ci, którzy mówią o tym, nie znają tego”.

Ale oczywiście ludzie nie czuli się tym wzruszeni. Chcieli pomocy w swoich codziennych problemach. Jeśli nie można zrealizować wizji w działaniu, jest ona jałowa i bezużyteczna. Starożytni mędrcy nie próbowali zniechęcić swoich słuchaczy. Wręcz przeciwnie, starali się zaoferować plan, a miejscem, do którego on prowadzi, jest harmonia świadomości. W tej części książki moim celem było narysować taką samą mapę w jaskrawych, współczesnych barwach. Teraz zależy od ciebie, czy podążysz według jej wskazań. Cień nie jest przeciwnikiem budzącym strach, lecz cennym. W całej swej mocy, potęga pełni jest nieskończenie silniejsza, a cud stworzenia sprawia, że jest w twoim zasięgu.



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
www.studioastro.pl

## TROJE BESTSELLEROWYCH AUTORÓW *NEW YORK TIMES*:



**DEEPAK CHOPRA** jest jednym z czołowych nauczycieli nauk Wschodu w świecie Zachodu i założycielem The Chopra Center for Wellbeing w Carlsbad, w Kalifornii. Napisał dotychczas ponad pięćdziesiąt książek.



**DEBBIE FORD** przed laty była wrakiem człowieka. Okiełznała jednak swój cień i zaczęła pracować nad życiem. W efekcie z osoby balansującej na krawędzi przemieniła się w jednego z największych przywódców duchowych i poczytną pisarkę.



**MARIANNE WILLIAMSON** jest działaczką duchową, autorką, wykładowczynią i założycielką The Peace Alliance. Jej wygłoszane na całym świecie prelekcje cieszą się ogromnym zainteresowaniem.

### Jak zbrodniarz może być jednocześnie wrażliwym artystą? Czy możesz okiełznać wewnętrzny mrok?

Autorzy wyjaśniają istnienie konfliktu pomiędzy tym, kim jesteśmy a tym, kim chcielibyśmy być. Dzięki nim pokonasz strach przed negatywnymi aspektami własnej osobowości. Zamiast wstydzić się swojego cienia i go ukrywać, zmienisz go w źródło nieograniczonej siły. W książce znajdziesz również test, który zmierzy stopień wpływu wewnętrznego mroku na Twoje życie.

**Nie ma światła bez cienia!**

PATRONI:



Cena: 39,30 zł

ISBN 978-83-7377-525-1



9 788373 775251