

DIPAK ČOPRA
EFEKAT SENKE

Biblioteka
Buđenje

Dipak ČOPRA
Debi FORD
Merijen VILIJAMSON

EFEKAT SENKE

Otkrivanje skrivene moći
vašeg istinskog JA

Leo commerce
Beograd, 2016

SADRŽAJ

Uvod

7

I DEO

Senka

Dipak Čopra

15

II DEO

Pomirenje sa samim sobom, drugima i svetom

Debi Ford

87

III deo

Samo svetlost može da odredi našu tamu

Merijen Vilijamson

145

Test Efekta senke

177

O autorima

187

Uvod

U osnovi ljudske borbe je konflikt između toga ko smo i ko bismo želeli da postanemo. Dualizam zauzima centralno mesto ljudskog iskustva. Život i smrt, dobro i zlo, nada i razočarenje koegzistiraju u svakoj osobi i deluju svojom silom u svakom aspektu naših života. Ako smo spoznali hrabrost, to je zbog toga što smo takođe iskusili strah. Ukoliko prepoznamo iskrenost kao osobinu, to je iz razloga što smo se susreli sa obmanom. Uprkos tome, većina nas poriče ili ignoriše našu dualnu prirodu.

Ako živimo pod pretpostavkom da smo samo jedno ili drugo, u okviru ograničenog spektra ljudskih kvaliteta, onda se moramo zapitati zašto većina nas nije u potpunosti zadovoljna svojim trenutnim životom. Zašto uprkos tome što imamo pristup izvorima mudrosti i dalje ne uspevamo da prikupimo snage i hrabrosti da delujemo u skladu sa našim dobrim namerama praveći moćne izbore? I najvažnije od svega, zašto nastavljamo da se ponašamo na načine suprotne našem sistemu vrednosti i svemu onome za šta se borimo? Mi ćemo zaključiti da je to zbog naših neistraženih života, našeg tamnijeg jastva – našeg ja u senci, gde naša neizražena snaga leži sakrivena. Na tom najmanje verovatnom mestu pronaći ćemo ključ da oslobodimo svoju snagu, svoju sreću i svoju sposobnost da živimo svoje snove.

Bili smo uslovljeni da se plašimo senke kao dela života i senke kao dela sebe. Kada bismo uhvatili sebe da imamo mračne misli

ili da se ponašamo na način koji smatramo neprihvatljivim, bežali bismo poput mrmota da se sakrijemo u svoju rupu, nadajući se i moleći da će to nešto nestati pre nego što oprezno ponovo izađemo napolje. Zašto ovo radimo? Zato što smo uplašeni da, bez obzira na to koliko snažno pokušavali, nikada nećemo biti u stanju da pobegnemo od ovog dela sebe. Uprkos tome što ignorisanje i potiskivanje predstavljaju normu, otrežnjujuća istina glasi da bežanje od sopstvene senke samo pojačava njenu snagu. Njeno poricanje vodi ka više bola, patnje, žaljenja i razočarenja. Ukoliko podbacimo u preuzimanju odgovornosti i izdvajanju mudrosti koja je bila skrivena ispod površine našeg svesnog uma, senka će umesto nas biti u stanju da preuzme kontrolu, ona će zadobiti potpunu kontrolu nad nama, pokrećući efekat senke. Od tog trenutka, naša tamna strana počinje da donosi odluke umesto nas, lišavajući nas našeg prava da pravimo svesne izbore, bilo da je u pitanju hrana koju ćemo jesti, koliko novca ćemo trošiti ili kojoj zavisnosti ćemo podleći. Naša senka nas podstiče da se ponašamo na načine na koje nikada nismo mogli da zamislimo i da uludo trošimo svoju životnu energiju na loše navike i ponašanja koja se ponavljaju. Naša senka drži nas podalje od svog potpunog samoizražavanja, od govorenja sopstvene istine i od življenja autentičnog života. Samo tako što ćemo prigrliti svoju dvojnost, oslobodićemo sebe ponašanja koja nas potencijalno mogu povući na dno. Ako ne shvatimo sve aspekte toga ko smo, bićemo zasigurno zaslepljeni efektom senke.

Efekat senke nalazi se svuda. Dokaz njene ukorenjenosti može se uočiti u svakom aspektu našeg života. O tome čitamo na internetu, gledamo na noćnim vestima i možemo to uočiti kod svojih prijatelja, svoje porodice i stranaca na ulici. I što je verovatno najvažnije, sve to možemo prepoznati u sopstvenim mislima, videti u sopstvenom ponašanju i osetiti u svojoj komunikaciji sa drugim ljudima. Uplašeni smo da bi svetlost koja bi obasjala ovu tamu, prouzrokovala da osetimo veliku sramotu ili da proživimo svoju najgoru noćnu moru. Postajemo uplašeni time šta ćemo naći ako pogledamo unutar sebe, pa umesto toga zabijamo glavu u pesak odbijajući da se suočimo sa svojom tamnom stranom.

UVOD

Ova knjiga otkriva novu istinu, koja proizilazi iz tri različita gledišta koja menjaju život i koja suprotno od onoga od čega mi strahujemo da ćemo iskusiti, otkriva ono što se zaista događa. Umesto srama, mi osećamo samilost. Umesto zbunjenosti, zado-bijamo hrabrost. Umesto ograničenja, u svom iskustvu doživljavamo slobodu. Ukoliko ostane neotvorena, senka može postati Pandorina kutija ispunjena tajnama za koje strahujemo da će uništiti sve ono što volimo i do čega nam je stalo. Ali ako otvorimo kutiju, otkrićemo da ono što se nalazi unutra ima moć da radikalno i pozitivno promeni naše živote. Tada ćemo iskoračiti iz iluzije da će nas naša tama obuzeti i umesto toga videćemo svet u novom svetlu. Saosećanje koje smo otkrili za sebe pospešiće naše samopouzdanje i hrabrost i učiniti da otvorimo svoje srce ljudima oko nas. Moć koju smo otkrili će nam pomoći da se izborimo sa strahom koji nas je sputavao i nagnati nas da se pokrenemo snažno napred ka ostvarenju našeg najvišeg potencijala. Senka nam omogućava da budemo celoviti, daleko od zastrašenosti i neprijatnosti, omogućava nam da budemo stvarni, da povratimo svoju snagu, da oslobodimo svoju strast i ostvarimo svoje snove.

Ova knjiga nastala je iz želje da rasvetli što više osobina senke koje imaju efekat da nam promene život. Na stranicama koje slede, svako od autora će pristupiti temi sa svog jedinstvenog stajališta kao učitelja. Naša namera je da obezbedimo celovito, višeslojno razumevanje toga kako senka nastaje u nama, kako funkcionise u našem životu i, što je najvažnije, šta je to što možemo da učinimo da otkrijemo darove naše istinske prirode. Obećavamo vam da nakon čitanja ove knjige više nikada nećete razmišljati o svojoj senci na isti način.

U prvom delu, Dipak Čopra nam daje celovit pogled na našu dualnu prirodu i nudi recept kako da povratimo našu celovitost. Pionir iz oblasti um/telo, Čopra je transformisao milione života pomoću svog učenja. Njegov holistički pristup rascepljenoj prirodi senke je ujedno i prizemljujući i prosvetljujući.

U drugom delu, čiji sam autor, oslanjam se na blizu petnaest godina iskustva u podučavanju i vođenju *Procesa senke* širom sveta, u želji da ponudim pristupačno, ali opširno ispitivanje nastan-

ka senke, ulogu senke u našim svakodnevnim životima i na koji način možemo da povratimo snagu i izuzetnost naše autentične prirode.

U trećem delu, Merijen Vilijamson dotiče naša srca i umove provokativnim istraživanjem veze između senke i duše. Čuvena međunarodno priznata duhovna učiteljica, Merijen nas uzima za ruku i vodi nas kroz neravan teren bitke između ljubavi i straha.

Svako od nas poseduje godine iskustva i gaji iskrenu nadu da možemo da osvetlimo senku jednom zasvagda. Jer ukoliko ne računamo na moć senke i ne prihvatimo njenu mudrost, to ima potencijal da opustoši naše živote i naš svet. Kada propustimo da priznamo svoju ranjivost i da prepoznamo svoje loše ponašanje, neizbežno ćemo sabotirati sebe u trenutku kada se nađemo blizu nekog ličnog ili profesionalnog proboja. Tada senka pobeđuje. Kada ispoljavamo disproporcionalan gnev govoreći o svojoj deci, senka pobeđuje. Kada odbijamo da prihvatimo našu istinsku prirodu, senka pobeđuje. Ako ne izvučemo na svetlo svoje uzvišeno sopstvo od tame naših ljudskih impulsa, senka pobeđuje. Dok ne prihvatimo sve ono što jesmo, efekat senke će posedovati moć da ometa našu sreću. Ako ostane nepriznata, senka će nas osujetiti u osećaju celovitosti, sprečiti nas da postignemo naše željene planove i ostaviti da vodimo poluživot. Mi se nadamo da ćemo pisanjem ove knjige da donesemo senku na svetlo dana. Nikada nije bilo bolje vreme za kreiranje novog leksikona, kojim bismo osvetleli senku i konačno razumeli šta je to bilo tako teško vidljivo i tako teško objašnjivo.

Rad senke, kao što je opisano u knjizi, više je psihološki proces nego intelektualno nadmudrivanje. To je rigidno rešenje za nerešene probleme. To je put životne promene koji je iznad bilo koje psihološke teorije zbog toga što proizilazi iz tamne strane, kao ljudsko pitanje, duhovno pitanje koje svako od nas mora razrešiti za života, ukoliko smo rešeni da vodimo potpuno samoizražajan život. Bićemo konačno u prilici da razumemo zbog čega nismo ni bolji ni gori od drugih, bez obzira na boju kože, našu prošlost, seksualnu orijentaciju, genetski izgled ili prošlost. Nema nikoga na svetu ko je bez senke i kada nju shvatimo ozbiljno i razumemo,

UVOD

senka može da izrodi novu realnost koja će izmeniti način na koji se osećamo, kako odgajamo svoju decu, način na koji tretiramo svog partnera, na koji komuniciramo sa članovima svoje zajednice i kako se angažujemo sa drugim nacijama.

Ja verujem da je senka jedan od najvećih darova koji nam stoji na raspolaganju. Karl Jung ju je nazvao „sparing partner“; to je protivnik koji ističe naše mane i izoštrava naše veštine. To je učitelj, trener, vodič koji nas podržava u otkrivanju naše prave izuzetnosti. Senka nije problem koji traži da bude rešen ili neprijatelj kog treba pokoriti, već plodno tle koje treba obrađivati. Kada zarijemo svoje ruke u bogato zemljište, otkrićemo moćno seme ljudi koji najviše želimo da postanemo. Iskreno se nadamo da ćete krenuti na ovo putovanje, jer znamo šta vas čeka tamo.

Debi Ford

O autorima

DIPAK ČOPRA je autor više od pedeset pet knjiga, prevedenih na preko trideset pet jezika, uključujući brojne bestselere *Njujork tajmsa* u oblasti fikcije i publicistike. Neki od njegovih najprodavanijih naslova su *Sedam duhovnih zakona uspeha*, *Kako spoznati boga*, *Spontano ispunjenje želje*, *Knjiga tajni*, *Buda – Priča o prosvetljenju*, *13. apostol*, *Duša liderstva* i *Budućnost boga*.

Čoprin *Velnes Rejdio* emituje se svake nedelje na Sirijus XM Stars, kanalima 102 i 55 i fokusiran je na oblasti uspeha, ljubavi, seksualnosti i veza, dobrobiti i duhovnosti. Piše kolumne za *San Francisko hronikl* i *Vošington Post*, redovni je saradnik sajtova Oprah.com, Intent.com i The Huffington Post.

Doktor Čopra je član *Američkog udruženja lekara*, *Američke asocijacije kliničkih endokrinologa*, vanredni profesor u školi za menadžment *Kelog* i viši naučni saradnik organizacije za istraživanje javnog mnjenja *Galup*. Magazin *Tajm* proglasio je Dipaka Čopru za jednog od sto najistaknutijih heroja i ikona veka, ističući ga kao „pesnika proroka alternativne medicine“.

Molimo vas da posetite sajt autora: **www.deepakchopra.com**.

DEBI FORD je međunarodno priznata učiteljica, govornica, kouč transformacije, autorka filmova i bestselera, koja je vodila desetine hiljada izvanrednih ljudi na putu ka spoznaji sebe, ljubavi i poverenja.

Debi je pionirska snaga u integrisanju učenja o ljudskoj senci u modernu psihologiju i spiritualnu praksu. Ona je izvršni producent filma *Efekat senke*, snažnog emotivnog i vizuelno neodoljivog dokumentarca u kom učestvuju Dipak Čopra, Merijen Vilijamson i drugi zanimljivi govornici i voljeni učitelji. Film je zapažen na prestižnim filmskim festivalima i istaknut kao jedan od najvažnijih filmova decenije. Debi je autor knjige koja se našla na prvom mestu bestseller topliste *Njujork tajmsa – Tamna strana tragalaca za svetlošću (The Dark Side of the Light Chasers)*, kao i *Tajna senke (The Secret of the Shadow)* i *Zašto dobri ljudi čine loša dela*. Takođe je kreator svetski poznate radionice *Proces senke (Shadow Process Workshop)*.

Debi je osnivač organizacije *Instituta Ford za trening transformacije*, čuvene personalne i profesionalne organizacije koja nudi emocionalnu i spiritualnu edukaciju pojedinaca i organizacija širom sveta, a koja je zasnovana na njenom radu na temu senke, kao i njenim knjigama *Duhovni razvod (Spiritual Divorce)*, *Prava pitanja (The Right Questions)*, *Najbolja godina vašeg života i 21 dan čišćenja svesti (The 21-Day Consciousness Cleanse)*. Njena strast i posvećenost obrazovanju inspirisali su je da zajedno sa globalnim društvom transformacionih trenera stvori neprofitnu organizaciju *(The Collective Heart)*, za podučavanje transformacije širom sveta.

Posetite Debi na www.debbieford.com.

MERIJEN VILIJAMSON je međunarodno priznata duhovna učiteljica. Njena posljednja knjiga, *Doba čuda (The Age of Miracles)*, bila je na drugom mestu na bestseller listi *Njujork tajmsa*. Od njenih devet objavljenih knjiga, četiri su – uključujući *Povratak ljubavi (A Return to Love)* – bile prve na listi bestselera *Njujork tajmsa*. *Povratak ljubavi* smatra se obaveznim štivom *nove duhovnosti*. Odlomak iz te knjige koji počinje rečima – „Naš najveći strah nije da smo neodgovarajući. Naš najveći strah je da smo prekomerno moćni.“ – koje se često pripisuju inauguracionom govoru Nelsona Mendele, smatraju se himnom novih generacija tragača.

Među ostalim Merijeninim knjigama su i *Kurs mršavljenja, Svakodnevna milost (Everyday Grace), Vrednost žene (A Woman's Worth), Prosvetljena (Illuminata), Lečenje američke duše (Healing the Soul of America), Dar promene (The Gift of Change)* i *Ema i mama pričaju sa bogom (Emma and Mommy Talk to God)*.

Bila je rado viđen gost u televizijskim emisijama poput *Opra Šou, Lari King Lajv, Gud Morning Amerika* i *Čarli Rouz*.

Merijen je rođena u Hjustonu, u državi Teksas. Godine 1989. osnovala je *Projekat Anđeoska hrana*, program pokretne dostave obroka ljudima obolelim od side, u oblasti Los Anđelesa. Danas ovaj program obezbeđuje hranu za preko hiljadu ljudi svakoga dana. Merijen je takođe osnivač *Mirovne alijanse*, društva koje sprovodi kampanju za osnivanje ministarstva mira SAD.

U decembru 2006. godine, anketa *Njuzvik* magazina svrstala je Merijen Vilijamson među pedeset najuticajnijih pripadnika bebi-bum generacije. Prema magazinu *Tajm*: „Joga, Kabala i Merijen Vilijamson prihvaćeni su od strane onih koji tragaju za vezom sa bogom koja nije nužno povezana sa hrišćanstvom.“

Možete stupiti u kontakt sa njom putem adrese:

www.marianne.com.