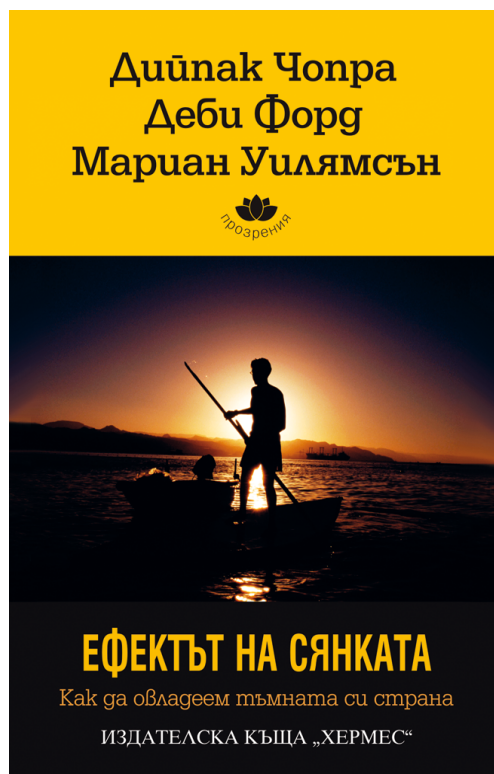


ИЗДАТЕЛСКА КЪЩА „ХЕРМЕС“

представя



ЕФЕКТЪТ НА СЯНКАТА

*Как да овладеем тъмната си
страна*

от Дийпак Чопра
Деби Форд
Мариан Уилямс

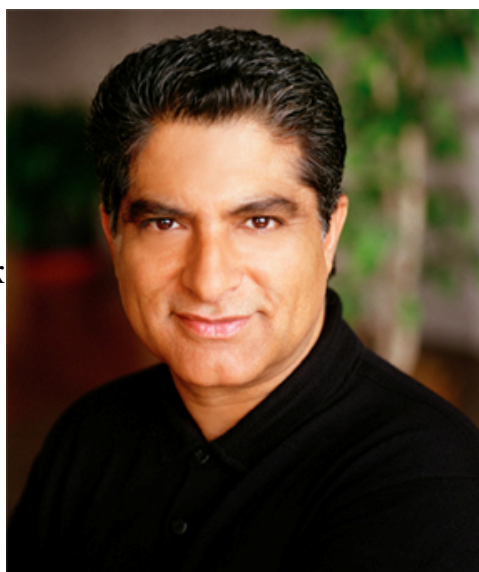
обем: 256 стр.
цена: 11,95 лв.
ISBN: 978-954-26-0946-9

очаквайте на: 25.03.2011 г.

Дийпак Чопра

„Поетът пророк на алтернативната медицина” - сп. „Таймс“

Дийпак Чопра е автор на повече от 55 книги, преведени на над 35 езика. Много от тях са в списъка на „Ню Йорк Таймс“ за бестселър в категориите за художествена и нехудожествена литература. Някои от заглавията са: „Седемте духовни закона на успеха”, „Как да познаем Бога”, „Спонтанното удовлетворяване на желанията”, „Книгата на тайните”, „Буда”, „Третият Иисус”, „Иисус”, „Пресътворяване на тялото, възкресяване на душата”. Неговата радиoproграма, Wellness Radio,



която се излъчва всяка седмица по Sirius XM Stars, канали 102 и 55, разглежда въпроси в сферите на успеха, любовта, сексуалността и взаимоотношенията, благосъстоянието и духовността. Дийпак Чопра има рубрика във вестниците „Сан Франциско кроникъл“ и „Уошингтън поуст“, пише редовно за Oprah.com, Intent.com и „Хъфингтън поуст“.

Д-р Чопра е член на Американската асоциация на лекарите интернисти, член на Американската асоциация на клиничните ендокринолози, временен преподавател в Школата по мениджмънт „Келог“ и старши научен сътрудник към „Галъп“. Списание „Тайм“ го определя като един от стоте герои и икони на века, наричайки го „поетът пророк на алтернативната медицина“.

Деби Форд

Бестселъров автор и продуцент на документалния филм „Ефектът на сянката“, получил световно признание

Деби Форд е учител със световна известност, говорител,



трансформационен коучър, филмов продуцент и автор. В своята работа тя е помогнала на десетки хиляди хора да усвоят уменията да обичат, да се доверяват и да приемат своята цялостна същност.

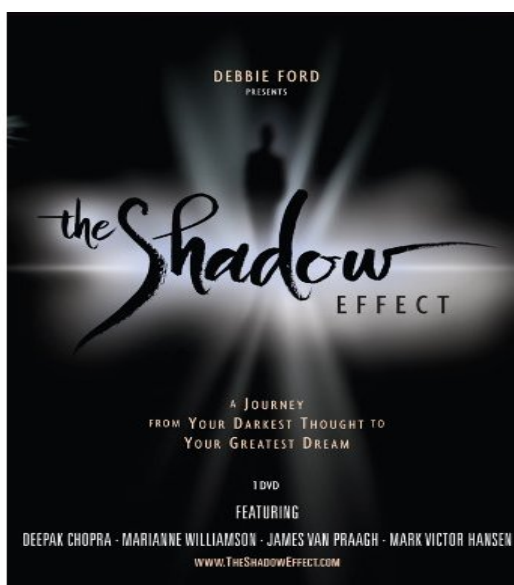
Деби е една от първите, чиито усилия в изследването и интегрирането на човешката сянка са допринесли за включването на тази дисциплина в съвременните

психологически и духовни практики. Тя е изпълнителен продуцент на „Ефектът на сянката“, емоционално и визуално

завладяващ трансформационен документален филм с участието на Дийпак Чопра, Мариан Уилямсън, Марк Виктор

Хенсън, Джеймс Ван Прааг и др. и други провокативни мислители и обичани учители. Филмът получи признание на престижни фестивали и бе похвален като един от най-важните филми на десетилетието. Деби е автор на стигналия до номер 1 на „Ню Йорк таймс“ бестселър „Тъмната страна на преследвачите на светлината“, както и на „Тайната на сянката“ и „Защо добрите хора правят лоши неща“. Тя е създателят на световноизвестния семинар „Процесът на сянката“.

Деби е основателка на Институт „Форд“ за трансформационно обучение, организация за лична и професионална подготовка, която предлага емоционално и духовно обучение на индивиди и организации по целия свят, основаващо се на изследванията ѝ върху сянката, както и на книгите „Духовен развод“, „Правилните въпроси“, „Най-хубавата година от живота ви“ и „21-дневно изчистване на съзнанието“. Нейната страст и отдаденост на обучението вдъхнови общността от учители, подготвени от нея, да създадат „Колективно сърце“, организация с идеална цел, чийто стремеж е да подпомогне трансформирането на образованието по света.



„Ефектът на сянката“ беше обявен за един от най-важните филми на десетилетието

Мариан Уилямсън

„Най-дълбокият ни страх не е, че сме неспособни. Най-дълбокият ни страх е, че могъществото ни няма граници“

Мариан Уилямсън е духовен учител от международен мащаб. Последната ѝ книга „Възрастта на чудесата“ се нареди директно на второ място в списъка за бестселъри на „Ню Йорк таймс“, а 4 от другите ѝ 9 издадени книги – включително „Завръщане към любовта“ – са били на първо място в класацията. „Завръщане към любовта“ се смята за задължително четиво на



Новата духовност. Абзацът, който започва с: „Най-дълбокият ни страх не е, че сме неспособни. Най-дълбокият ни страх е, че могъществото ни няма граници” (погрешно приписван на Нелсън Мандела като цитат от речта при встъпването му в длъжност), се смята за химн на съвременно поколение от духовни изследователи.

Други нейни заглавия са „Ежедневна благодат”, „Женската стойност”, „Илюминатът”, „Да излекуваме душата на Америка”, „Благословията на промяната” и „Ема и мама говорят с Бог”.

Мариан често е гостувала на предавания като „Шоуто на Опра Уинфри”, „Шоуто на Лари Кинг”, „Добро утро, Америка” и „Чарли Роуз”.

Мариан е жител на Хюстън, Тексас. През 1989 година основава Проект „Ейнджъл фууд”, програма за снабдяване с храна по домовете на хора със СПИН, които са на легло, на територията на Лос Анджелис. Днес проектът обслужва над хиляда души дневно. Мариан е и съосновател на Съюз за мир, народно движение в подкрепа на създаването на Министерство на мира в Америка.

През декември 2006 година анкета на списание „Нюзуик” обяви Мариан Уилямсън за една от 50-те най-влиятелни личности от бейби-бум поколението. Според списание „Тайм” „Йога, кабала и Мариан Уилямсън се харесват от хората, които търсят връзка с Бог извън границите на християнството”.

За книгата:

Книгата „Ефектът на сянката“ е резултат от усилията и професионализма на трима от най-известните съвременни духовни учители Дийпак Чопра, Мариан Уилямсън и Деби Форд. Още с излизането си през 2010 година тя се превърна в истинска сензация и до момента е преведена на над 20 езика.

Случвало ли ви се е в пристъп на гняв да казвате неща, за които после горчиво да съжалявате? Да действате по начин, който противоречи на ценностната ви система, на всичко, в което вярвате? Нима наистина не сме били на себе си, както се оправдаваме, или сме били точно себе си, но отказваме да си го признаем?

Сянката е неразделна част от нашата същност. И все пак ние прекарваме по-голямата част от живота си, бягайки от нея, отричайки властта ѝ над нас. И колкото повече отказваме да опознаем тъмната си страна, толкова по-спонтанно и разрушително е нейното проявление. Това е причината иначе добри хора да проявят неочаквана жестокост и така завинаги да загубят доверието на околните и собственото си самоуважение. Те са естествено следствие от продължителното потискане на мрачните ни

импулси, чиято тъмна сила в момент на невнимание или слабост се е отприщила и в миг е унищожила живота ни завинаги.

Решението е да се изправим очи в очи със собствените си демони, да признаем своята тъмна страна и да я приемем за част от същността си.

Откъс:

Ефектът на сянката

Въведение

Конфликтът между това, което сме, и това, което искаме да бъдем, е в центъра на борбата ни като човешки същества. Самият ни живот е основан на принципа на дуалността. Раждане и смърт, добро и зло, надежда и примирение със съдбата – във всеки от нас те присъстват едновременно и оказват въздействието си във всеки аспект от съществуването ни. Ако познаваме смелостта, това е, защото сме изпитали и страха; ако разпознаваме честността, то е, защото сме срещали и измамата. Въпреки това повечето от нас отричат или пренебрегват дуалистичната си природа. Ако живеем с убеждението, че сме нещо точно определено, че притежаваме ограничен спектър от човешки качества, ще трябва да се запитаме защо повечето от нас не се чувстват удовлетворени от живота си в този момент. Защо, въпреки че имаме достъп до толкова много мъдрост, не проявяваме смелостта и силата да действваме съобразно с добрите си намерения, правейки решителни стъпки? И най-важното, защо действията ни противоречат на ценностната ни система и на всичко, в което уж вярваме? В тази книга ние твърдим, че това се дължи на неизследваната част от съществото ни – неговата тъмна страна, сянката, където се крие неразкритият ни потенциал. Точно тук, където най-малко предполагахме, ще намерим ключа към силата, щастието и способността да изживеем мечтите си.

Научени сме да се боим от тъмната страна на живота и от собствената си сянка. Когато се уловим, че таим лоша мисъл или действаме по начин, който усещаме като неприемлив, се скриваме като подплашен заек в дупката си и се надяваме, молим се злото да си е отишло, когато отново се покажем навън. Защо го правим? Защото се страхуваме, че колкото и да се опитваме, никога няма да сме в състояние да избягаме от тази част от себе си. И макар по правило да игнорираме или потискаме своята тъмна страна, отрезвяващата истина е, че бягството от сянката я прави още по-силна. Отричането ѝ води до още повече болка, страдание, съжаление и примирение. Не успеем ли да поемем отговорност и да извлечем мъдростта, скрита под повърхността на съзнателния ни ум, сянката ще поеме командването и вместо ние да я контролираме, тя ще ни завладее, задействайки ефекта на сянката. Тогава решенията започва да взема именно тя, лишавайки ни от правото да избираме съзнателно – било то какво да ядем, колко да харчим, или на кое влечение да се поддадем. Нашата сянка ни подтиква да постъпваме по начин, по който не сме си представяли, че можем, и да пилеем жизнената си енергия в лоши навици и закостенели модели на поведение. Попаднали под нейно влияние, потискаме себеизявата си и като не отстояваме това, в което вярваме, се лишаваме от автентично съществуване. Само прегръщайки своята дуалност, ще се освободим от действията, които могат да ни унищожат. Ако не се приемем в своята цялост, тогава със сигурност ефектът на сянката ще ни удари в гръб.

Ефектът на сянката е навсякъде и доказателства можем да открием във всички аспекти от живота си. За него четем в интернет, наблюдаваме го във вечерните новини, откриваме го у приятели, роднини и непознати на улицата. Но най-вече го разпознаваме в собствените си мисли, действия и отношенията си с другите. Тревожи ни това, че ако тъмната ни страна бъде осветена, ще изпитаме болезнен срам или още по-лошо – ще се сбъдне най-големият ни кошмар. Страх ни е какво ще открием, ако погледнем в себе си, затова затваряме очи и отказваме да се изправим пред своята сянка.

Тази книга разкрива една различна истина, споделена от три преобразяващи живота гледни точки: всъщност се случва точно обратното на онова, което се боим, че ще изживеем. Вместо срам чувстваме състрадание. Вместо смущение ни изпълва смелост. Вместо ограничение изпитваме усещане за свобода. Неизследвана, сянката е като кутията на Пандора – пълна с тайни, от които ни е страх, защото могат да разрушат всичко, което ни е скъпо. Отворим ли кутията обаче, откриваме, че съдържанието ѝ има силата да промени живота ни по радикален и положителен начин. Освобождаваме се от илюзията, че тъмнината ще ни завладее; вместо това, виждаме света в нова светлина. Новооткритото чувство на състрадание към самите нас ни дава увереност и смелост да отворим сърцето си и към другите. Силата, която откриваме дълбоко в себе си, ни помага да се справим със страха, който доскоро ни е теглел назад, и ни подтиква да разкрием най-високия си потенциал. Да приемем своята сянка, всъщност далеч не е плашещо – това ни възвръща целостта, автентичността и силата, способността да отключим страстта си и да осъществим мечтите си.

Тази книга е плод на желанието ни да хвърлим светлина върху многобройните възможности за трансформация, които предоставя сянката. Всеки от трима ни подхожда към темата от своята уникална гледна точка. Намерението ни е да предложим пълно, многостранно разбиране за това, как сянката се е зародила в нас, как се проявява в живота ни и най-важното – какво можем да направим, за да разкрием потенциала на истинската си природа. Гарантираме ви, че след като прочетете тази книга, ще гледате на сянката си по нов начин.

В първа част Дийпак Чопра разглежда нашата дуалистична природа и ни показва как да си върнем целостта. Неговият холистичен подход към сянката като пораждаща вътрешно раздвоение е вдъхновяващ и същевременно практичен. Дийпак Чопра е пионер в изследването на единството ум–тяло и е помогнал на милиони хора да преобразят живота си.

Във втората част аз се опирам на почти 15-годишния си опит като преподавател, обучаващ по Метода на сянката, за да предложа достъпно и задълбочено изследване за раждането на сянката, ролята ѝ във всекидневието и начина, по който можем да си върнем силата и великолепието на своята автентична природа.

В третата част Мариан Уилямсън, духовен учител от международна величина, докосва сърцата и умовете ни с провокативно проучване на връзката между сянката и душата, повеждайки ни през каменистия терен на борбата между страха и любовта.

Всеки от нас се основава на многогодишния си опит и дълбоката, искрена надежда, че сянката може да бъде осветена веднъж завинаги. Защото, ако не отговорим на атаките ѝ и не интегрираме мъдростта ѝ, тя ще продължи да предизвиква безпорядък в живота и света ни. Ако не успеем да приемем своите слабости и разпознаем вредните си навици, неизбежно сами ще си подложим крак точно когато сме на прага на личен или професионален успех. В този случай сянката печели. Когато говорим на децата си, подтиквайки от гняв, неуместен за ситуацията, сянката печели. Когато мамим хората, които обичаме, сянката печели. Когато отказваме да приемем истинската си природа, сянката печели. Ако не внесем светлината на своето висше аз в тъмнината на

човешките си пориви, сянката печели. Докато не приемем всички свои аспекти, сянката ще продължи да упражнява въздействието си над нас, възпрепятствайки щастието ни. Ако остане непризната, тя ще ни попречи да постигнем вътрешна цялост и да осъществим най-значимите си планове, принуждавайки ни да живеем ограничено и посредствено. Тази книга е написана с надеждата, че ще извадим на светло тъмната ни човешка страна. Никога досега не е имало по-подходящ момент да си създадем нов речник, да осветим сянката и веднъж завинаги да разберем онова, което ни е било толкова трудно да видим и да обясним.

Работата върху сянката такава, каквато е представена в тази книга, е нещо повече от психологическо изследване и интелектуално заиграване. Тя предлага изпитани решения на нерешени въпроси. Това е трансформиращо живота пътуване, което прекрива границите на която и да е психологическа теория, тъй като разглежда тъмната страна като човешки проблем, духовен проблем, на който всички трябва да намерим решение в този живот, ако искаме да постигнем пълнота на себеизразяването си. Най-после ще разберем защо не сме нито по-добри, нито по-лоши от когото и да било, независимо от цвета на кожата ни, средата, в която сме израснали, сексуалната ни ориентация, генетичните дадености и миналото ни. Няма на света човек без сянка. Когато бъде приета сериозно и разбрана, сянката ни дава възможност да започнем да градим нова реалност, променяща начина, по който възприемаме себе си, отглеждаме децата си, отнасяме се към партньора си и взаимодействаме с хората около нас.

Вярвам, че сянката е един от най-прекрасните дарове, които притежаваме. Карл Густав Юнг я нарича „спаринг партньор”. Тя е опонентът вътре в нас, който изобличава слабите ни места и изостря уменията ни; тя е учителят, треньорът, водачът, с чиято помощ разкриваме своето истинско величие. Сянката не е проблем, който трябва да се реши, нито враг, който да се победи, а плодородно поле, което трябва да се научим да обработваме. Когато заровим ръце дълбоко в плодородната почва, ще открием семената на онази същност, която най-силно желаем да бъдем. Искрено се надяваме, че ще поемете по този път, защото знаем какво ви очаква.

Деби Форд