

# Luz en la sombra

Todos tenemos pensamientos, emociones e impulsos que procuramos mantener ocultos –en la sombra– para que no nos causen dolor o vergüenza. Craso error...

**L**a sombra nace de pensamientos, emociones o impulsos que nos desagradan o nos avergüenza reconocer. Al envolverlos en la bruma de la inconsciencia, podemos seguir pensando que somos honestos, generosos, evolucionados... que somos quienes queremos ser. Pero desde esa zona de invisibilidad, el lado más oscuro cobra poder para sabotear nuestros objetivos. Cuando nos enzarzamos en relaciones destructivas o no somos capaces de poner en práctica nuestros buenos propósitos, es la sombra quien decide.

## Somos más que uno

Si vivimos bajo el supuesto de que solo somos de una forma o de otra, dentro de un espectro limitado de cualidades humanas, entonces deberíamos preguntarnos por qué la mayoría de las personas no estamos totalmente satisfechas con nuestra vida tal y como es. ¿Por qué nos falta valor para actuar de acuerdo con nuestras buenas intenciones y ser capaces de tomar decisiones a pesar del acceso que tene-



©Jeremiah Sullivan

©Jeremiah Sullivan

©Lisa Spindler

## Los autores

**Debbie Ford** es una reconocida consejera de desarrollo espiritual. Autora de varios títulos de transformación personal, entre ellos la serie *Hágase estas preguntas*.

**Deepak Chopra** es médico, escritor y uno de los grandes iconos de la espiritualidad de nuestra época. Ha escrito más de 50 libros, entre ellos, *Fuego en el corazón* y *Las siete leyes espirituales del éxito*.

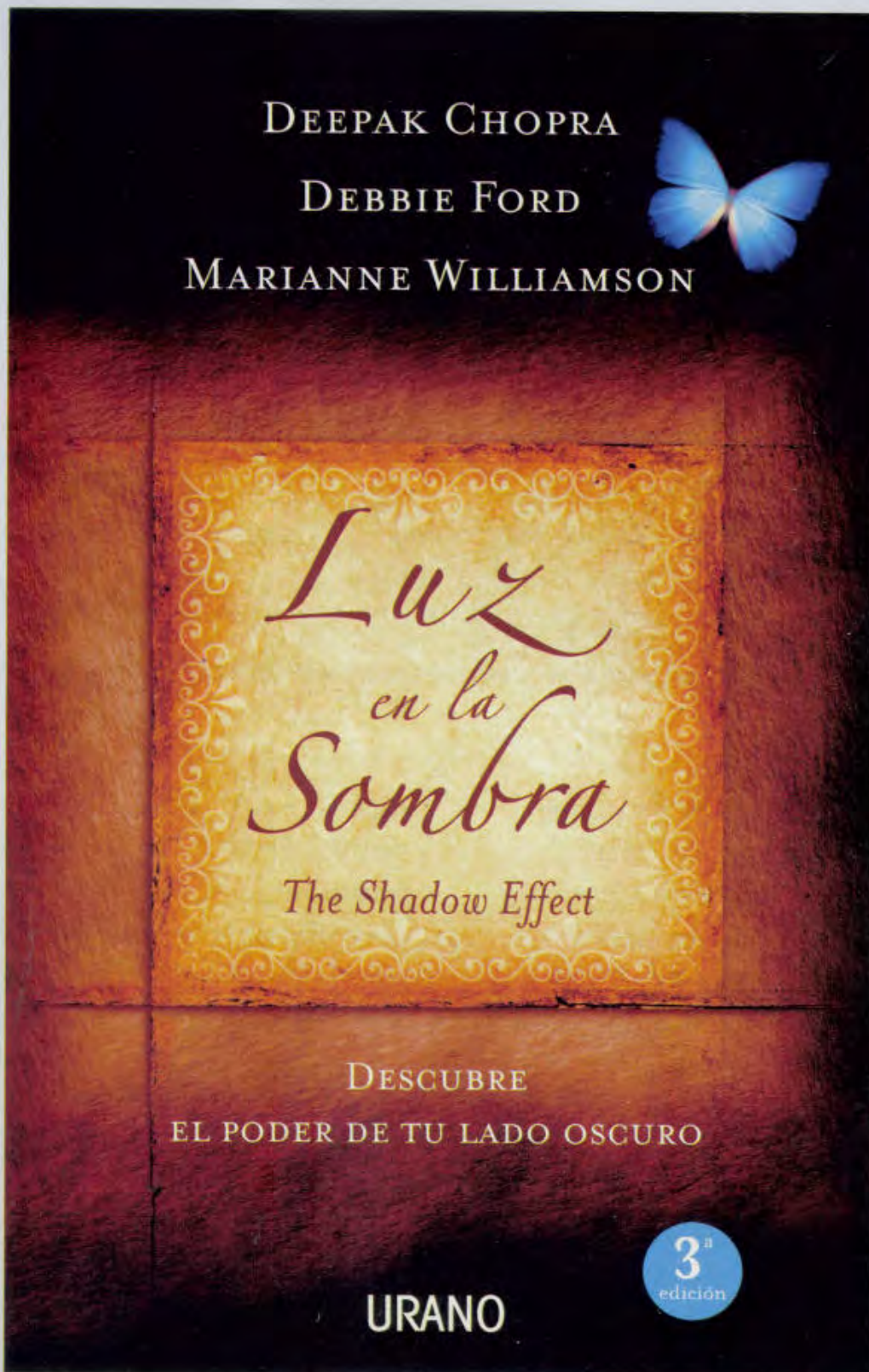
**Marianne Williamson** es una maestra espiritual muy influyente. Entre otros libros, ha publicado *La edad de los milagros* y *Regreso al amor*, un clásico del género.

mos a tanta información? ¿Por qué seguimos actuando contra nuestro sistema de valores y contra lo que defendemos? Si ocultamos esta parte de nuestra personalidad en la sombra es porque nos preocupa que, si sale a la luz, nos sintamos avergonzados o que se haga realidad nuestra peor pesadilla. Pero lo cierto es que **si aceptamos esta realidad, en lugar de vergüenza sentiremos compasión hacia nosotros mismos**; en vez de confusión, ganaremos valor, y, al contrario de sentirnos limitados, seremos más libres. Chopra, Ford y Williamson nos demuestran en esta obra que esto se debe a que en nuestro yo oculto en la sombra se encuentra un gran poder no reivindicado. Y, al tener acceso a él, es en esta sombra donde encontraremos la llave para abrir la puerta de nuestra fuerza, felicidad y capacidad para vivir nuestros sueños.

## Dejar hablar a la sombra

Nos hemos forjado una identidad basada en el ego, en la cual





## El tema

La sombra nació en la infancia y se fue alimentando de todo aquello que nos dolía o avergonzaba, y, como la caja de Pandora, tiene el potencial de destruir cuanto amamos y nos importa. Pero si abrimos la caja y tenemos el valor de mirar dentro, descubriremos entre las tinieblas el camino más brillante de nuestra vida: el que nos conduce a la iluminación. Este es un viaje por el lado oscuro que te conducirá a la luz y a la realización de tus sueños.

**EDITORIAL:** Urano.

**PÁGINAS:** 224.

**PRECIO:** 13 €.

nos hemos asignado un papel aceptable que al final acaba ahogando la plena expresión de nuestro yo. Sin embargo, en el conflicto entre nuestra naturaleza superior e inferior es donde se crea la tensión necesaria para impulsar nuestra evolución como seres humanos. Hemos de conectar con la compasión y aceptar la oscuridad en nuestro interior para entenderla y, en última instancia, trascenderla. Podemos llegar al máximo potencial del ser humano que deseamos ser si damos la oportunidad a que las tendencias no deseadas que llevamos dentro puedan manifestarse libremente.

## ¿Por qué lo recomendamos?

- **Porque reúne a tres autores reconocidos** en todo el mundo: Chopra, Ford y Williamson.
- **Porque nos ayuda a conocernos mejor** y a reconocer el poder de la cara oculta de nuestra personalidad.
- **Porque sostiene que en suprimir lo que no nos gusta de nosotros no reside la felicidad**, sino en abrazarlo e integrarlo.
- **Porque nos ayuda a encontrar estabilidad**, sentimiento de unidad e infinito en nuestra naturaleza dual.



## Los efectos beneficiosos de la luz

Hay momentos en que nos encontramos más cerca de la luz y otros de la sombra. Cuando estás bajo el influjo de la sombra encerrada en el sótano de tu inconsciente, tu mente está confusa, en desequilibrio, sufre y, lo que es peor, te envía mensajes engañosos y negativos. Por el contrario, cuando te sientes más cerca de tu propia conciencia luminosa, te sientes bien, tu mirada es más lúcida y tu pensamiento más equilibrado, ecuánime y realista. Como decía el maestro budista Shantideva, fíate solo de una mente feliz. ¿Cómo saber cuándo estás más cerca de tu naturaleza de luz? Cuando:

- |                                      |   |  |  |
|--------------------------------------|---|--|--|
| ■ Te sientes en paz.                 | ■ No sientes miedos ni separación.            | ■ manifiestan con facilidad, sin fricción ni esfuerzo.           | ■ son fluidos y adecuados.                 |
| ■ Nada puede des-centrarte.          | ■ No estás en el mundo, el mundo está en ti.  | ■ Puedes actuar mucho, pero desapagadamente.                     | ■ No esperas ningún resultado en concreto. |
| ■ Tienes autoconocimiento.           | ■ Tus acciones te benefician espontáneamente. | ■ Te sientes eficiente sin esfuerzo, tus pensamientos y acciones | ■ Sabes entregarte.                        |
| ■ Sientes empatía y no juzgas.       | ■ Tus deseos se                               |  | ■ Ves lo sagrado en todas partes.          |
| ■ Te ves como parte de la totalidad. |   |  | ■ El mejor momento posible es el presente. |

Sun Tzu, en su libro, *El arte de la guerra*, sugiere que para conocer a tu enemigo has de convertirte en tu enemigo. Pero, ¿cómo podemos hacerlo? ¿Cómo dejar que se manifiesten nuestros “demonios” sin causar estragos de los que más tarde nos podamos arrepentir? No incurriendo en malas conductas, sino contemplando cómo este impulso o cualidad puede servirnos, ya sea personalmente o a la sociedad en su conjunto. **Cuanta más aceptación y expresión segura demos a nuestros impulsos más oscuros, menos tendremos que preocuparnos de que ellos nos ataquen por la espalda.** Este es el camino más fiable para actualizar nuestro potencial humano. Y nos permite gozar del ser completo que somos, en lugar de sentirnos oprimidos por las limitaciones de un yo que fue creado de espejos

y humo. Ahora, la pregunta que puede surgirse es: ¿Cómo puede serme útil una parte de mí que temo y desprecio? Y, sobre todo, ¿por qué, dado el sufrimiento que nos impone la sombra, no aceptamos la luz más en serio?

La respuesta a la primera pregunta empieza por darle voz. Para empezar, darles voz a todas las sombras ocultas en la sombra, dejarlas libres, que se expresen hasta la exageración, que dejen al aire sus heridas hasta que sanen, que expresen sus contradicciones hasta que se disuelvan en su propio sinsentido, que salga a relucir toda la confusión que nos ha conducido hasta ahí, hasta la sombra. **Solo dándole voz a la sombra podrá disolverse como humo que es.**

Pero para ello hay que empezar por escucharla. Y acabar por integrarla, ahora sí, de una

forma sana. Y sin embargo, no nos ponemos a ello, no lo hacemos porque nos resulta más cómodo seguir rumiando nuestros dolores, nuestras heridas. A refugio en nuestra debilidad. Lo cual responde a la segunda pregunta.

### **Nos asentamos en el confortable sufrimiento**

Según Marianne Williamson, “es nuestra luz, no nuestra oscuridad, lo que más nos asusta”. Nuestro problema no es que seamos prisioneros de la sombra, sino que evitamos la luz. Nos resistimos activamente al surgimiento de nuestro mejor yo. Mientras no hagamos nada para corregir esto, el patrón del escaqueo (el escapismo, el autoengaño) seguirá actuando libremente.

La única forma en que podemos huir de la sombra es siendo



más grande que ella, deshaciéndonos de ella como la ropa vieja que es y convirtiéndonos en los gigantes espirituales que se supone que hemos venido a ser. Los grandes maestros y maestras iluminados (Buda, Jesús...) son nuestros hermanos mayores en la evolución, seres que han desarrollado la luz divina que todos llevamos dentro. No estamos tan lejos de ellos, solo es cuestión de ponerse manos a la obra. Y entonces, ¿por qué no lo hacemos? ¿Por qué seguimos sufriendo en el autoengaño en vez de tomar el camino de la liberación, el amor y el disfrute de la vida? Por extraño que parezca, nuestra sombra es una zona de confort.

Mientras seamos débiles, no tenemos la responsabilidad de ser fuertes. Mientras estemos anclados en la sombra no tenemos que brillar ante nadie. **Tenemos el hábito emocional de evitar la luz, no dejamos que emane de nosotros.** Estamos a punto de dar un paso hacia la luz de nuestro verdadero ser no solo de manera individual, sino también como especie, y seguimos resistiéndonos a darlo.

### **Hacia una total conciencia luminosa**

Los efectos son mágicos cuando decidimos decir "sí". En un matrimonio sagrado con la divina amada (la luz), no solo me comprometo a posibilidades y perspectivas superiores (a empezar a pensar, hablar y actuar como el ser sagrado que estoy destinado a ser) sino a



## **Es en el conflicto entre nuestra naturaleza superior e inferior donde se crea la tensión que impulsa nuestra evolución**

abandonar todas las demás (la debilidad, el egocentrismo, la separación). Por supuesto, también puedes decir "no" o darle voz a tu yo más escéptico, a la persona amargada y desconfiada. Puedes elegir "ir tirando" en tu zona de confort de sufrimiento, como lo has venido haciendo hasta ahora.

Hemos llegado a una situación en que la humanidad (y tú mismo como ser individual, yo misma) ha de decantarse en una dirección u otra: el camino del miedo o el del amor. Avanzamos hacia la oscuridad o hacia la luz. Ya conocemos a dónde nos lleva el camino del miedo,

exactamente hasta donde estamos y, aún peor, su inercia: la destrucción del planeta, las crisis económicas y sociales a peor, la ansiedad, la frustración, la infelicidad.

Sin embargo, a pesar del miedo sabotador, **la mayoría de las personas creen y desean elevarse hasta convertirse en el ser completo que potencialmente son.** Podemos realizar nuestro potencial divino. Podemos ahuyentar a todas las sombras. Podemos convertirnos en una especie con una conciencia tan luminosa que en nuestra presencia desaparezca automáticamente todo atisbo de oscuridad. ●