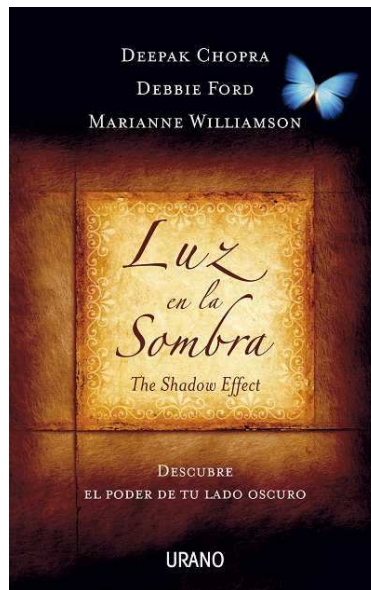


# Luz en la Sombra

(The Shadow Effect)

Descubre el poder de tu lado oscuro

Deepak Chopra, Debbie Ford, Marianne Williamson



*Nuestro lado más oscuro encierra el poder de cambiar nuestra vida de forma sorprendentemente **positiva**.*

La esencia de la lucha humana es el conflicto entre quiénes somos y quiénes queremos ser. La dualidad es el eje de nuestra experiencia: la vida y la muerte, el bien y el mal, la esperanza y la resignación coexisten en todas las personas y ejercen su influencia en todas las facetas de nuestra vida. Si conocemos el valor es porque hemos experimentado el miedo; si reconocemos la sinceridad es porque hemos vivido el engaño. Sin embargo, la mayoría negamos o desconocemos esta naturaleza dual.

Pero si vivimos bajo el supuesto de que sólo somos de una forma o de otra, ¿por qué la mayoría no estamos totalmente satisfechos con nuestra vida? Para **Deepak Chopra**, **Debbie Ford** y **Marianne Williamson**, la respuesta es clara: se debe a una parte de nosotros mismos que no hemos examinado, a nuestro *yo* más oscuro, a nuestra «sombra», donde se oculta el poder no reivindicado. En ese lugar oscuro, paradójicamente, se esconde la llave para abrir la puerta a nuestra fuerza, felicidad y capacidad para vivir nuestros sueños.

La sombra existe dentro de todos y cada uno de nosotros. Forma parte de nuestra persona y, sin embargo, nos pasamos la vida huyendo de ella. Aun así, se manifiesta a diario: cuando nos enfurecemos cuando un amigo llega tarde a nuestra cita, cuando les

gritamos a nuestros padres o hijos sin motivo alguno, cuando nos autosaboteamos en el peor momento posible...

Y es que nos han condicionado a temer a esa parte de nosotros mismos. Cuando tenemos pensamientos funestos o creemos que nuestros sentimientos son inaceptables, intentamos reprimirlos. Y actuamos así porque nos preocupa que esa «oscuridad» salga a la luz. He ahí el error: **huir de esa sombra, en realidad, intensifica su poder.** Negarla implica más sufrimiento, dolor, remordimientos y resignación. Pero si somos capaces de extraer la sabiduría que se oculta bajo la superficie de nuestra mente consciente, podremos evitar que ésta acabe dominándonos. **La única forma de liberarnos de conductas potencialmente perjudiciales es aceptar esta dualidad.**

Escrito por tres de los maestros más influyentes de nuestra época, *Luz en la sombra* nos ofrece una comprensión amplia y diversa sobre cómo se creó la sombra en nuestro interior, cómo actúa en nuestras vidas y, lo más importante, qué podemos hacer para descubrir los dones de nuestra verdadera naturaleza. Esta nueva visión transformará la vergüenza en compasión, la confusión en valor y las limitaciones en libertad.

Si permanece oculta, la sombra es una caja de Pandora cargada de secretos que podrían destruir todo cuanto amamos. Pero si la abrimos, descubriremos que **lo que encierra tiene el poder de cambiar radicalmente nuestras vidas de forma positiva.** Veremos el mundo con nuevos ojos. El poder que habremos desenterrado nos ayudará a hacer frente al miedo que nos ha estado paralizando y nos instará a avanzar con decisión para desarrollar todo nuestro potencial. **Lejos de ser aterrador, aceptar nuestra sombra nos permitirá realizarnos, ser nosotros plenamente, recuperar nuestro poder, desatar nuestra pasión y materializar todos nuestros sueños.**

## *El libro, parte por parte*

*El trabajo con la sombra es más que un proceso psicológico: es una receta para los problemas no resueltos, un viaje transformador. En realidad, la sombra es uno de nuestros grandes dones, puesto que nos revela nuestras debilidades y aguza nuestros puntos fuertes. No es un problema que debemos resolver, ni un enemigo al que debemos conquistar, sino un campo fértil por cultivar en el que encontraremos las potentes semillas de la persona que realmente deseamos ser.*

*Luz en la Sombra* está estructurado en tres partes:

- I. En la primera, **Deepak Chopra** nos presenta una extensa visión de nuestra naturaleza dualista y nos da la receta para regresar a la completión, a la totalidad. Pionero de la filosofía cuerpo-mente, Chopra ha transformado millones de vidas con sus enseñanzas. Su perspectiva holística de la naturaleza dual de la sombra es esclarecedora y sólida.
- II. En la segunda, **Debbie Ford**, basándose en sus quince años de experiencia dirigiendo el taller «El Proceso de la Sombra» por todo el mundo, nos ofrece un examen accesible y profundo sobre el origen de la sombra, su papel en nuestra vida cotidiana y cómo podemos recuperar el poder y el brillo de nuestra auténtica naturaleza.

- III. En la tercera, **Marianne Williamson** nos presenta una profunda y provocativa indagación sobre la conexión entre la sombra y el alma. Reconocida maestra espiritual de proyección internacional, Marianne nos lleva de la mano y nos guía por el tortuoso terreno de la lucha entre el amor y el miedo.

### *Los autores, tres de los maestros más influyentes de nuestra época*

#### *Deepak Chopra*

Médico, escritor, conferenciante y uno de los grandes iconos de la espiritualidad de nuestra época, Deepak Chopra ha escrito más de cincuenta y cinco libros de ficción y no ficción, entre ellos *Fuego en el corazón* y *Las siete leyes espirituales del éxito*.

#### *Debbie Ford*

Conferenciante, cineasta y reconocida consejera de desarrollo espiritual, Debbie Ford es autora de varios títulos de transformación personal, entre ellos la aplaudida serie *Hágase estas preguntas*. Es pionera en la integración del arquetipo de la sombra en el trabajo interior.

#### *Marianne Williamson*

Considerada una de las mujeres y maestras espirituales más influyentes de nuestro tiempo, Marianne Williamson ha escrito, entre otros muchos títulos, *La edad de los milagros* y *Regreso al amor*, un gran clásico del género.

### *Ficha técnica*

**Título:** *Luz en la Sombra (The Shadow Effect)*

**Subtítulo:** *Descubre el poder de tu lado oscuro*

**Autores:** Deepak Chopra, Debbie Ford, Marianne Williamson

**Sello:** Urano

**Páginas:** 224

**Precio:** 13 €

[www.luzenlasombra.com](http://www.luzenlasombra.com)