

As sombras são nossas mágoas, medos e rancores, precisamos nos livrar desses sentimentos e buscar a tranquilidade e a luz.

O EFEITO SOMBRA

É muito fácil ficar preso à mágoa e a dor, e permitir que a sombra e a nossa história ditem o futuro, minando nosso bem-estar. Quando nos prendermos aos ressentimentos em relação a nós mesmos, ou aos outros, nos atamos àquela mesma coisa que nos causou a dor com uma corda mais forte que aço. Conforme diz meu querido amigo Brent BecVar, recusar o perdão aos que nos magoaram “é como ser alguém que se afoga e cuja cabeça está sendo mantida embaixo d’água por outra pessoa. Em determinado momento, você perceberá que tem de ser a pessoa que luta para voltar à superfície”. A única forma de lutar contra a mágoa e a natureza opressiva de nossa sombra é com perdão e compaixão. O perdão não acontece em nossa cabeça, mas no coração. Ele se desenrola quando extraímos a sabedoria das dádivas até mesmo de nossas experiências e emoções sombrias. O perdão é o corredor entre o passado e um futuro inimaginável

Histórias assim demonstram que todos nós estamos vivendo de acordo com um plano maior e que, de fato, tudo acontece por um motivo. Nada acontece por acidente e não há coincidências. Estamos sempre evoluindo, estando ou não conscientes disso. Frequentemente essa evolução é dolorosa, mas a dor serve como um propósito importante. Ela é um ingrediente necessário para nossa receita divina. Ao sentir a dor da solidão, nosso coração se abre para sentir mais amor; ao superar as pessoas e situações que nos oprimam, percebemos a profundidade de nossa força. Quando estamos dispostos a reconhecer que a dor, os traumas e as mágoas realmente nos equiparam com a sabedoria essencial para o crescimento, naturalmente perdemos e até abençoamos aqueles que entraram em nossa vida para nos ensinar essas lições difíceis. A vida é divinamente elaborada para que cada um de nós receba exatamente aquilo que precisa para apresentar sua expressão única no mundo.

Nossa mente nos diz que o mal é mau, que o bem é bom, e que jamais poderemos ser tudo que sonhamos, mas, se nossa sombra pudesse falar, ela nos diria o contrário. Ela nos diria que a luz mais radiante só poderá brilhar quando tivermos aceitado a escuridão. Ela nos tranquilizaria de que há sabedoria em cada ferimento. Mostraria-nos que a vida é uma jornada mágica para fazer as pazes tanto com nossa humanidade quanto com nossa divindade. A sombra nos diria que merecemos mais, que somos importantes, que somos mais do que poderíamos sonhar e que há luz no final do túnel.

Ao abraçar a sombra, descobrimos que estamos vivendo em um plano divino, tão importante e tão vital para a evolução quanto para a evolução da humanidade. Assim como uma flor de lótus nasce na lama, precisamos honrar as partes mais sombrias de nós mesmos, e as nossas experiências de vida mais dolorosas, pois são elas que nos permitem o nascimento do mais belo *self*. Precisamos do passado turbulento e enlameado, da sujeira da vida humana – da combinação de cada mágoa, ferimento, perda e desejo não realizado, misturada a cada alegria, sucesso e benção, para nos dar

sabedoria, perspectiva, e nos conduzir a ingressar na mais magnífica expressão de nós mesmos. Essa é a dádiva da sombra.

páginas. 186/187 e 188
Deepak Chopra – Debbie Ford – Marianne Williamson