

Skuggan avslöjar vår

# Sanna natur

Att lära känna sin skugga är det viktigaste vi kan göra, säger Debbie Ford, en av författarna till "Skuggeffekten". Hon har själv kunnat förändra sitt liv radikalt sedan hon började utforska skuggeffekten. Det är ett sätt att frigöra vår inneboende kraft, medkänsla och äkthet.

Text Monica Katarina Frisk Foto Miklos Szabo Bild Shutterstock



Debbie Ford har skrivit flera böcker om skuggan. Hon bor med sin familj i USA.

**F**ree fick en telefonintervju i samband med att *Debbie Fords* bok "Skuggeffekten", som hon skrivit med *Deepak Chopra* och *Marianne Williamson*, utkommer på svenska. Under mer än femton år har Debbie Ford skrivit, undervisat och lett kurser om skuggeffekten. Skuggan är de delar hos oss själva som vi försöker dölja, förneka eller undertrycka.

- Jag är lite av en expert på den känslomässiga frihet vi kan nå, när vi älskar alla skrymslen och vrår i vårt väsen, och när vi omfamnar både det mörkaste av vårt sämsta jag och det strålande ljuset i vårt högsta själv. Att komma till frid med vår skugga är en helig resa som ger oss känslomässigt välbefinnande och den stora friheten att vara den vi är.

**DEBBIE FORD VET** av egen erfarenhet hur skuggan påverkar vårt liv.

- Djupt inom var och en gömmer sig skuggan och utövar en enorm kraft i vårt liv. Den bestämmer vad vi kan göra och inte göra, vad vi oemotståndligt dras till, och vad vi gör nästan vad som helst för att undvika. Skuggan dikterar vad vi attraheras av och vad som känns motbjudande. Den bestämmer vad vi älskar och vad vi dömer och kritiserar. Vår skugga kontrollerar hur stor framgång vi kan uppnå och hur många misslyckanden vi kommer att få uppleva. Skuggan är ett slags orakel som förutsäger hela vårt beteende, som driver på hur vi bemöter andra och hur vi tar hand om oss själva.

Hur kan man använda skuggprocessen för att bli medveten om sina undanträngda känslor?

- Själva processen som man går igenom på en workshop tar dig till ditt innersta rum och lär dig att lyssna till din inre röst. Och din inre röst, din sanna inre röst, ljuger aldrig.

- Så därför kommer allt det vi tränger bort med säkerhet upp i ljuset, betonar hon.

"Skuggan är läraren, tränaren och vägledaren som uppmuntrar oss att avslöja vår enastående sanna natur."

**JAG UNDRAR HUR SKUGGAN** uppstår. Ärver vi den från våra föräldrar och familj, eller har den med vår kultur att göra?

- Skuggan uppstår i unga år, innan vårt logiska tänkande har utvecklats tillräckligt för att vi ska kunna filtrera de budskap vi tar emot från våra föräldrar, anhöriga och samhället i stort. Vi lär oss snabbt vilka egenskaper och beteenden som inte fungerar socialt. Vi lär oss att vissa beteenden inte accepteras. Dessa budskap planteras i vårt undermedvetna liksom ett datavirus. Vi börjar förkasta och ta avstånd ifrån vissa egenskaper, gömmer och undertrycker dem. Vi börjar förneka vem vi verkli-



gen är, och vips så skuggan är född!

Finns det något man kan göra för att bara acceptera skuggan inom sig?

- Nej, egentligen inte. Och att bara acceptera räcker inte. Vi måste omfamna den till fullo. Vi behöver upptäcka och se visdomen som ligger fördold i varje aspekt av oss själva, särskilt de som vi skäms eller är generade för.

**ENLIGT DEBBIE FORD** finns det inga genvägar. Hon föreslår att man skaffar sig en förståelse för de människor vi blir irriterade på, störda och påverkade av. Men vi ska inte heller glömma bort den ljusa skuggan.

- Det är viktigt att komma ihåg de som du inspireras av, går i gång på och engagerar dig. I båda är det viktigt att se vilka egenskaper som du undviker eller attraheras av. Sen kommer du till workshopen och jag lär dig integrera och omfamna alla dessa egenskaper!

För Debbie har arbetet med sin egen skugga haft stor betydelse för hennes eget välbefinnande.

- För mig är det ovärderligt. Det är den största gåva vi fått av existensen. Skuggan är läraren, tränaren och vägledaren som uppmuntrar oss att avslöja vår enastående sanna natur. När skuggan omfamnas och förstås hjälper den oss varför vi gör det vi gör och varför vi dras till och kämpar med vissa saker.

- Hela mitt liv har förändrats helt och hållet, säger hon. Det är därför jag tidigare gett ut fyra böcker om skuggan och producerat filmen "The Shadow Effect", och inte minst nya boken tillsammans med Deepak Chopra och Marianne Williamson. Jag vill skapa förståelse och ge läsaren olika sätt att se på arbetet med vår skugga. Faktiskt så berövar du dig själv ett fullödigt liv om du låter bli att ägna ungefär sex månader åt att utforska din skugga!

Finns det någon koppling mellan psykisk sjukdom och skuggan?

- Jag är inte psykolog så jag talar inte om olika psykiska besvär. Om man har psykiska problem ska man söka psykologiskt stöd. En del människor kanske tror att de har psykiska problem, fastän det egentligen är olika delpersonligheter som kommer till uttryck. Olika delpersonligheter ►



# ” När vi upptäcker delar av oss själva som vi är rädd för blir vi fria, fria att uppleva hela spektrumet av vår mänskliga natur.

ter har alla, det känner vi alla igen som till exempel den arga, den hämndlystna, den lata, den skvallrande och den som aldrig duger ...

**FINNS DET EN FARA** med att fokusera för mycket på skuggan eller är det något som alla kan dra nytta av?

- Det är ingen risk med att jobba med sin skugga, bara om du struntar i att kunna få ett fantastiskt liv. Alla har nytta av att utforska skuggan. Skuggan rymmer våra största gåvor: själva essensen av vem vi är. När vi tänder ett ljus i mörkret, hittar vi vår mest grundläggande och sanna natur dold innerst inne: vår storhet, vår medkänsla och äkthet. Och när vi väl upptäcker en del av oss själva som vi är rädd för, då blir vi fria, fria att uppleva hela spektrumet av vår mänskliga natur, fria att glassa sig i sin egen strålande gudomlighet, fria att välja vad vi vill bidra med i världen. Vår skugga blir en välsignelse för hela vårt väsen. När vi kommer till frid med vår skugga transformeras vårt liv.

Vad är det viktigaste vi kan göra för att läka oss själva och därmed inspirera andra människor?

- Det viktigaste vi kan göra är att lära känna oss själva, vem vi är innerst inne, känslomässigt och andligt. När vi känner oss själva kan vi älska och acceptera oss själva och därmed andra.

Det finns alltid en intention som verkar bakom kulisserna, vare sig du är medveten om den eller inte, säger hon.

- Fråga dig själv om du leds av en medveten intention som du själv skapat eller av en omedveten intention från det förflutna? 

---

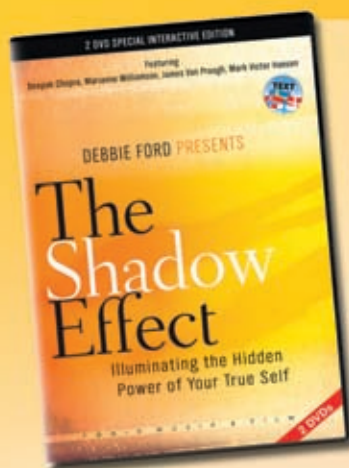
## Plus mer

"Skuggeffekten", *Debbie Ford, Deepak Chopra, Marianne Williamson*, Ica bokförlag 2011.

"Fråga dig det rätta", *Debbie Ford*, Energica förlag, 2005.

Hemsida: [www.debbieford.com](http://www.debbieford.com)

## Är du redo att aktivera din dolda kraft av ditt sanna jag?



Debbie Ford pauser filmen och vägleder dig genom olika övningar - en interaktiv filmupplevelse. Det är ett annorlunda, riktigt spännande och roligt sätt att utveckla dig själv på, samtidigt som du upptäcker en ny styrka inom dig själv.

**Ny film med Debbie Ford!**

**Kampanjpris!**

**Dubbel-DVD nu endast: 229:-**

**Ord. pris fr.o.m. 2011-11-01: 299:-**

Köp filmen i välsorterade hälsobutiker eller bokhandlare. Ring för närmaste återförsäljare: 0431-36 98 50. Om du inte har en återförsäljare i din närhet kan du köpa den på [www.wellnesswebshop.se](http://www.wellnesswebshop.se)

*fonix musik & film*

[www.fonixmusik.se](http://www.fonixmusik.se), [info@fonixmusik.se](mailto:info@fonixmusik.se), tel: 0431-36 98 50