

RUEDIGER
DAHLKE

A large, leafy tree stands on a golf course, its reflection visible in a pond in the foreground. The scene is set against a clear blue sky. The text is overlaid on the image.

Das
Licht- und Schatten-
Tagebuch

Das Praxisbuch zum Schatten-Prinzip


arkana

RUEDIGER DAHLKE
Das Licht- und Schatten-Tagebuch



RUEDIGER DAHLKE

Das
Licht- und Schatten-
Tagebuch

Das Praxisbuch zum Schatten-Prinzip



arkana

Margit Dahlke danke ich für wichtige Ergänzungen und Korrekturen. Dank geht auch an Dorothea Neumayr für die kritische Durchsicht des Manuskripts und an Christine Stecher für ihre Hilfe bei Auswahl und Zusammenstellung.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Tauro liefert Sappi, Stockstadt.

1. Auflage
Originalausgabe
© 2013 Arkana, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München
Umschlagmotiv: Fine Pic®
Lektorat: Christine Stecher
Satz: Barbara Rabus
Reproduktion: Lorenz & Zeller, Inning a. A.
Druck und Bindung: Těšínská tiskárna, a. s., Český Těšín
Printed in the Czech Republic
978-3-442-34130-6

www.arkana-verlag.de

Sich auf den Weg machen

Immer mehr Menschen haben heute den Wunsch, sich das spirituelle Weltbild zu erschließen. Der Erfolg der Buchtrilogie *Die Schicksalsgesetze – Spielregeln fürs Leben*, *Das Schatten-Prinzip* und *Die Lebensprinzipien* spiegelt dieses Bedürfnis wider. Der entscheidende und springende Punkt dabei ist der Umgang mit dem Schatten, das heißt die ehrliche Auseinandersetzung mit den ungeliebten und verdrängten Seiten des Lebens.

Für die Bewältigung eigener Schattenaspekte und Schattenerfahrungen hat sich das Buch *Das Schatten-Prinzip* mit seinen Übungen und Meditationen sowie der beigelegten CD bereits als gute Hilfe bewährt. Es zeigte sich, dass diejenigen, die auf diese Weise eigene Schattenthemen ernst und wichtig nehmen, ungleich bessere Karten haben, in die hermetische Philosophie hineinzuwachsen und darin auf Dauer heimisch zu werden.

Dieses neue Arbeitsbuch lädt dazu ein, einen weiteren Schritt zu tun. Es regt dazu an, sich eigene Schattenseiten in Bezug auf jedes der zwölf Lebensprinzipien bewusst zu machen und daraus die persönlichen Lichtseiten zu entwickeln. Somit stellt es eine praktische, im alltäglichen Gebrauch gut zu nutzende Kombination von *Das Schatten-Prinzip* und *Die Lebensprinzipien* dar. Dieser Brückenschlag garantiert, dass keine wesentlichen Lebens- und Schattenbereiche ausgelassen werden, folgt doch die Reiseroute einem zeitlosen kollektiven Muster und bleibt dabei individuell und persönlich.

Die Auseinandersetzung mit den zwölf Lebensprinzipien hilft, Wesentliches zu erkennen und die entscheidenden Punkte anschaulicher und deutlicher zu erfassen. Lösungen werden greifbarer.

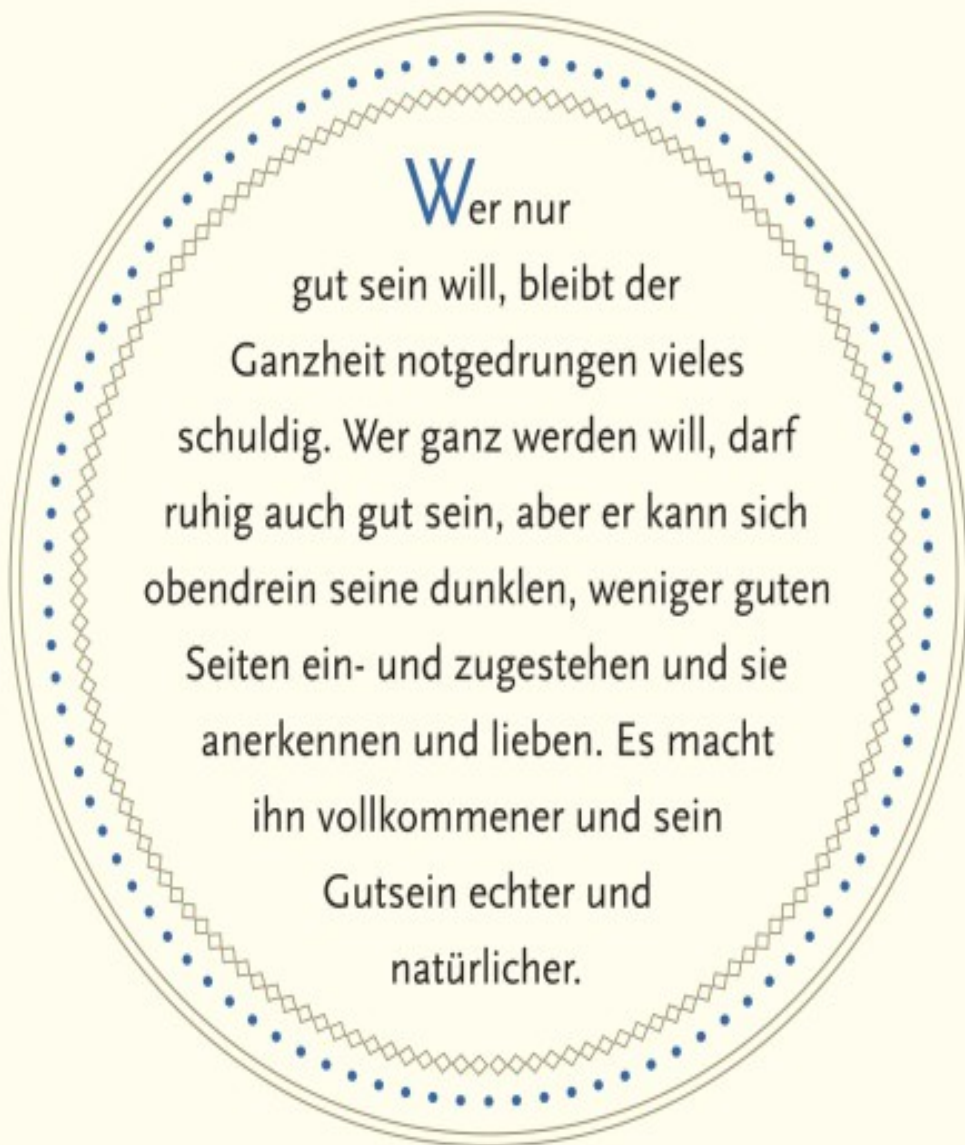
Das Arbeitsbuch ist wie ein immerwährender Kalender angelegt. Monat für Monat bietet es die Chance, innerhalb des überschaubaren Jahreskreises jene an sich zeitlose Reise menschlicher Entwicklung zu durchlaufen. Selbstverständlich ist der Einstieg jederzeit möglich, denn der jeweilige Monat dient als Symbol für ein Urprinzip und als Strukturvorgabe für eine Zeit der Besinnung auf sich selbst – auf eigene Schwächen und Stärken, wobei Letztere sich wie nebenbei aus Ersteren ergeben.

Die zwölf Fragenkomplexe dieses Arbeitsbuches erleichtern es, sich systematisch Schatten(be)reichen zu öffnen, die Selbsterforschung zu vertiefen und in der persönlichen Entwicklung voranzukommen. Durch das Notieren von Ideen, Erlebnissen und Erkenntnissen im Hinblick auf *Das Schatten-Prinzip* weitet sich die Perspektive – eine gute Voraussetzung, um sich selbst besser kennenzulernen und dabei Lust zu entwickeln, die frei gewordene Energie in die genauso vorhandenen Licht- und Schokoladenseiten fließen zu lassen.


Als Gelegenheit zu ehrlicher Selbsterforschung inspiriert dieses Licht- und Schatten-Tagebuch dazu, sich mit dem eigenen Weltbild, mit persönlichen Reaktionsmustern und dem Umfeld konstruktiv auseinanderzusetzen. Es schenkt dabei neue Einsichten, denn die Fragen bringen die Tagebuchschreiber auf den Weg, den

jeweiligen Gegenpol ebenfalls wahrzunehmen und zu integrieren. So bietet es eine wunder-volle Unterstützung, um sich das schwierigste Thema auf dem Entwicklungsweg reflektierend und schreibend spielerisch zu erschließen und auf diesem ureigenen Weg dazuzulernen und sich wachsende Handlungsspielräume zu erobern. Sobald der »Spielraum« des Lebens weiter wird, wachsen auch die Chancen, erfolgreicher und glücklicher, vollständiger und heiler zu werden.

So lade ich Sie, liebe Leserinnen und Leser, ein, auf durch die Lebensprinzipien vorgegebenen sicheren Bahnen Ihr ganz persönliches Buch über und für sich selbst zu schreiben. Jede(r) gestaltet so ein bemerkenswert individuelles und vollständiges Werk. Die Kraft dazu erwächst aus den Schattenseiten, die zu Schätzen werden und die Entwicklung persönlicher Lichtseiten ermöglichen. Das fertige Buch könnte das wichtigste und persönlichste werden im eigenen Bücherschrank und Leben.



Wer nur
gut sein will, bleibt der
Ganzheit notgedrungen vieles
schuldig. Wer ganz werden will, darf
ruhig auch gut sein, aber er kann sich
obendrein seine dunklen, weniger guten
Seiten ein- und zugestehen und sie
anerkennen und lieben. Es macht
ihn vollkommener und sein
Gutsein echter und
natürlicher.

The background of the page is a soft-focus photograph of a natural landscape. In the foreground, there is a body of water, likely a pond or a slow-moving stream, which reflects the surrounding environment. The water is calm, creating clear reflections of the tall, golden-brown grasses that grow along its banks. The grasses are dense and reach varying heights, some appearing as thin stalks and others as fuller clumps. The overall color palette is warm and muted, dominated by shades of ochre, tan, and pale green, suggesting a late autumn or early morning setting. The background is a hazy, light-colored sky or mist, which blends into the tops of the grasses, creating a sense of depth and atmosphere. The lighting is diffused, with no harsh shadows, contributing to a serene and contemplative mood.

Der Schatten ist unsichtbar und wirkt aus dem Unbewussten. Doch kann er dabei zum Wegweiser werden für das, was uns zur Ganzheit fehlt. Das macht ihn wertvoll und zu unserem größten Schatz. Zwar kennen wir unseren Schatten definitionsgemäß nicht, aber dennoch ist die Schattenreise – zu der dieses Arbeitsbuch Sie einlädt – verlockend und voller wunderbarer Möglichkeiten. Wenn wir uns in ein neues, unbekanntes Land trauen, wird es uns viel mehr inspirieren und mehr bringen als die immer gleiche Reise an denselben Ort.



Gibt es irgendetwas in dieser Welt, das keinen Gegenpol hat?

heiß

hell

sanft

Welche weiteren Gegensatzpaare fallen mir sofort ein, eventuell aus besonderem Anlass?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ich genieße die Gewissheit, dass auch ich selbst eine dunkle Seite haben darf. Dazu gehört:

Der Schatten
ist im wahrsten Sinne des
Wortes not-wendig, damit wir
unseren ganz eigenen und gleichzeitig
urmenschlichen Entwicklungsweg finden.
Er ist uns Kraftquelle, Verbündeter und
Aufgabe. Wie eines der verzauberten
Märchenwesen sehnt er sich nach
Erkanntwerden, Durchlichtung
und Erlösung.

Wenn gewisse Dinge als schön gelten,
werden andere Dinge hässlich.

Wenn gewisse Dinge als gut gelten,
werden andere Dinge schlecht.

Sein und Nichtsein erzeugen einander.

Schwierig und leicht stützen einander.

Lang und kurz bestimmen einander.

Hoch und niedrig sind abhängig voneinander.

Vorher und nachher folgen einander.

Tao-Te-King



Was ich an mir mag. Meine Schokoladenseiten:



Aus der Welt der Gegensätze betrachtet, können wir uns die Einheit nicht einmal vorstellen. Die Polarität lässt alles gegensätzlich erscheinen. Aus der Perspektive der Einheit ist natürlich alles eins. Demnach gehören die Gegensätze unbedingt zusammen und sind erst zusammen vollständig. Es ist unser Hauptfehler in der polaren Welt, diese Tatsache immer wieder zu übersehen.



Ich und die anderen

Was wir fürchten, kommt irgendwann in der einen oder anderen Form in unser Leben. Es muss nicht genau so geschehen, wie wir es befürchten, aber die entsprechende Energie wird in dem zu unserem Leben passenden Zusammenhang auftauchen.



Tiefster Schatten

Was wäre das Schlimmste, das ...

... meine Eltern über mich sagen könnten?

speziell meine Mutter

speziell mein Vater

... mein Partner/meine Partnerin über mich sagen könnte?

... mein Kind/meine Kinder über mich sagen könnte(n)?

... mein wichtigster Arbeitskollege gegen mich vorbringen könnte?

... meine Nachbarn über mich verbreiten könnten?

Was könnte schlimmstenfalls über mich in der (Lokal-)Zeitung
oder im Radio und Fernsehen berichtet werden?
