



Susanne Gärtner, Katrin Bliedtner-Sisman

Aufbruch in den Raunächten

Meditationen, Rituale und praktische Übungen für die heiligen Tage und ein anderes Jahr danach

Verlag: dielus edition, 2018, Taschenbuch

Beide Autorinnen haben ein sehr persönliches Vorwort verfasst. Damit beginnt dieses Buch incl. einem sehr übersichtlich gegliedertem Inhaltsverzeichnis.

Es ist in drei Teile aufgeteilt: Die Magie der 12 mystischen Tage, Rituale, Meditationen und Übungen.

Die Schriftgröße und -arten empfand ich als angenehm fürs Auge.

Nach einer kleinen Anleitung steigen die Zwei in das Thema der Raunächte ein. Auf mich wirkt es wie ein Rundum-sorglos-Paket, da sowohl Körper, Seele, als auch Geist einbezogen werden. Angefangen bei der Schüssler-Stoffwechsel Kur, über alte Bräuche, Ernährung, Emotionale Reinigung, Äußere Reinigung, das Raunacht Tagebuch, Affirmationen, Räuchern, Ätherische Öle, bis hin zu Meditationen und Übungen zu jeder einzelnen Raunacht.

Wobei ich nur einige Punkte aufgezählt habe, das Buch beinhaltet noch viel mehr. Es ist ein kompaktes Werk und ich habe sehr gerne darin gelesen.

Viele Rituale sind ausführlich besprochen und motivieren diese auszuprobieren, wunderbare Anregungen sind dabei. Mir gefällt die große Auswahl, weil wirklich für jeden etwas zu finden ist, für mich gleich mehrere Rituale die mich auf Antrieb ansprechen. Zum Beispiel die Dankbarkeitsübung, die 13 Wünsche, die Orakelkarten und das Kraftmandala. Jedes Ritual ist schön und hat seine Berechtigung.

Am Liebsten möchte ich alle ausprobieren und so bin ich glücklich, dass ich dieses Buch jedes Jahr wieder in die Hand nehmen und andere Rituale aus der Vielfalt aussuchen kann.

Gefallen hat mir zu dem die Aufzählung der ätherischen Öle, die man als Alternative zum Räucherwerk nutzen kann, wenn man Räuchern nicht mag.

Die Aufbruch Stimmung habe ich bereits beim Lesen in mir gespürt, weswegen der Titel des Buches sich als stimmig erweist. Aufbruch in ein bewusstes neues Jahr. Gut vorstellbar für mich ist, dieses Buch auch unter dem Jahr zur Hand zu nehmen, um die ein oder andere Übung unterstützend zur Selbstreflektion zu nutzen.

Die Texte der einzelnen Raunächte gehen in die Tiefe und bringen Klarheit für einen selbst, wenn man sich auf die gestellten Fragen einlässt und die Meditationen, Tagesübungen und Affirmationen für sich nutzt.

Die Einstimmungen auf die Meditationen der Raunächte sind meines Erachtens eine gute Vorbereitung. Die Idee, sich die Meditationen aufzusprechen und abzuspielen, finde ich prima.

Mein Eindruck ist, dass die beiden Autorinnen sehr gute Erfahrungen in der persönlichen Praxis (in ihrem eigenen Leben und u.a. mit ihren Klienten) sammeln konnten und diese nun gerne weitergeben.

Ich, als Raunacht Neuling, kann dieses Buch all jenen empfehlen, die auf der Suche nach einem nicht „überspiritualisiertem“ Begleiter für die heiligen Nächte sind. Definitiv habe ich einen perfekten Einstieg in die Raunächte bekommen und von diesem Werk profitiert.

Danke an Susanne Gärtner, Katrin Bliedtner-Sisman und dem dielus Verlag für dieses wunderbare Buch.

Rezension: Petra Maria Baum