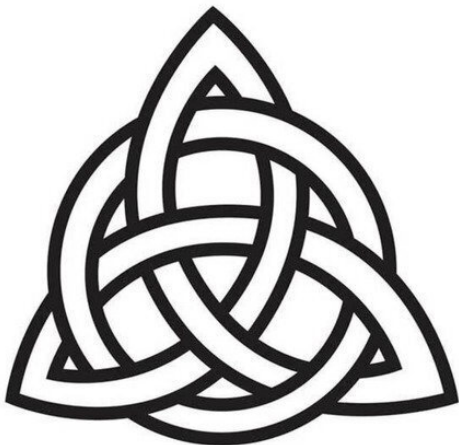


18+

СЕРАФИМА СУВОРОВА

**КАК НАУЧИТЬСЯ  
ПОНИМАТЬ РУНЫ.  
МЕТОДИКА  
ПРОЖИВАНИЯ**



ƷRƷPŊSƷP

**Серафима Суворова**  
**Как научиться понимать руны.**  
**Методика проживания. Для**  
**любого уровня понимания**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70429351](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70429351)*  
*ISBN 9785006251298*

**Аннотация**

Как научиться понимать руны. Методика проживания. Данная книга включает в себя описание методики проживания, глубокого изучения значения каждой руны Старшего Футарка. Книга содержит нецензурную брань.

# Содержание

Как научиться понимать руны. Методика проживания.	5
Автор о книге	6
Для кого эта книга	7
Проживание как метод саморазвития.	8
Литература для изучения и внедрения в жизнь.	13
СПОРТ, ПИТАНИЕ, ОКРУЖЕНИЕ, РАБОТА.	16
Теперь вернемся конкретно к рунам.	25
1. Базовая медитация «ВХОЖДЕНИЕ В РУНУ».	26
Конец ознакомительного фрагмента.	32

**Как научиться  
понимать руны.  
Методика проживания  
Для любого  
уровня понимания**

**Серафима Суворова**

© Серафима Суворова, 2024

ISBN 978-5-0062-5129-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# **Как научиться понимать руны. Методика проживания.**

Данная книга включает в себя описание методики проживания, глубокого изучения значения каждой руны Старшего Футарка. Книга предназначена для тех, кто хочет действительно понять руны и их действие на матричную структуру реальности в разной вариативности проявления мира.

# Автор о книге

Внимание! Если вы ищите развлекательную эзотерическую литературу перед сном, выискиваете в текстах ошибки, не готовы практиковать – вам мои книги не нужны! Чтение моих книг ничего не даст вам.

Абсолютно ВСЕ!!!! Мои книги, пособия, сборники, методички направлены для практики и для практиков, читать там нечего, если вы не готовы практиковать – не тратьте свое время и деньги.

Удачи в практиках.

## Для кого эта книга

Данная книга посвящена тем и для тех, кто хочет изучать себя, мир, развиваться, а не только решать земные задачи. Конечно мирская жизнь важна и от нее не уйти, но она должна быть для реального практика лишь подспорьем, основой и помощникам в саморазвитии, а не самоцелью.

Если для вас руны – лишь способ улучшить свою жизнь – вам не нужна эта книга. Она вам ничего не даст. В интернете десятки сайтов с каталогами работ, где вы можете найти нужный вам вариант для решения ваших нужд. Для того, чтобы сделать себе став на удачу никаких знаний не требуется вообще, какой-то результат вы получите. Если вам нужно что-то большее, то тогда придется переходить на другой уровень.

# Проживание как метод саморазвития.

ПРОЖИВАНИЕ ХОРОШИЙ СПОСОБ ПРОРАБОТАТЬ НЕ ТОЛЬКО ВЛИЯНИЕ ОДИНОЧНОЙ РУНЫ, НО И ПРОРАБОТАТЬ СВОИ БЛОКИ, НЕГАТИВ, КАЧЕСТВА ЛИЧНОСТИ.

Ведь саморазвитие это в первую очередь работа над собой. Меняешься сам – меняется мир. Это все очень тесно переплетено.

Методы работы с сознанием и подсознанием особенно важны при проживании. При глубоком изучении рун. Без них вы ничего не сможете понять. Вы будете проживать, а результата не будет или будет минимальный, понимание не появляется из воздуха.

И это очень просто объяснить. Вы на данный момент имеете определённое восприятие реальности, которое сформировано на данный момент времени в вашей точке реальности. Это восприятие складывается из: воспитания, окружения, питания, образа жизни, образа мышления, привычками, блоками, программами сознания. И все это вместе влия-

ет на ваше восприятие реальности, в том числе и на понимание рун. Изучать руны без работы с сознанием бессмысленно и бесполезно. Также как если вы изучаете культуру Китая по книгам, фильмам, рассказам других людей. И в один прекрасный день совершаете поездку в Китай и видите все своими глазами, ощущаете своими органами чувств, говорите на китайском не с программой на компьютере, а с живым носителем языка, пробуете еду в китайском ресторане и т. д.

Проживание вкупе с методиками расширения восприятия и сознания в целом дают вам погружение в рунические энергии и понимание внутренних процессов не по книгам, статьям в интернете или рассказам другого человека. Это то, что получаете в чистом виде.

Конечно практик расширения сознания не являются одноразовыми, их нужно проделывать постоянно, каждый день и чем дольше по времени вы будете их делать в постоянном режиме, тем шире будет становиться ваше сознание.

Также нужно помнить о тех факторах, которые влияют на ваше восприятие, их все нужно прорабатывать одновременно и постоянно. Только медитации не работают.

Вам нужно будет изменить свой подход к: питанию, времяпрепровождению, возможно изменить окружение, ме-

сту проживания, проработать мышление на всех уровнях, убрать блоки и снять негатив, переписать программы подсознания.

Без этого в эзотерике, магии, изучении рун и любых дисциплин касающихся саморазвития делать нечего. Без это ваш уровень будет крайне низким и не стоит рассчитывать на какие-то открытия и глубокие познания. Здесь все зависит от вашей цели, для чего вы вообще этим занимаетесь, какова ваша задача, чего вы хотите добиться, что получить в итоге. Если вы интересуетесь магией, рунами, эзотерикой как способом просто провести интересно время – это тоже ваш выбор и вы должны понимать, что при таком подходе вы получите лишь потерю времени.

Надо хорошо понимать, что методики расширения сознания стоят на первом месте и описаны в моей книге «Большая книга рунической магии. Теория и практика» в разделе теория не просто так. Несмотря на то, что это практики, они основа без которой работа с рунами в принципе бесполезна. И надо понимать, что практики надо ПРАКТИКОВАТЬ! Читать и изучать мои книги годами и месяцами – бред сивой кобылы. Написано петь мантру ОМ так и столько то раз – значит СЕЛИ И ПОЕМ по расписанию, написано делать такое то упражнение – это значит его нужно ДЕЛАТЬ. Ваше чтение и вычитывание – это виртуальная информационная

**ДРОЧКА МОЗГА.** Если вам это все не нравится — закрыли и забыли, живите дальше как жили.

Если написано, что еда влияет на мозг и энергетику- это значит набрали литературы, изучили вопрос и изменили свое питание. Если написано, что спорт дает нам определенные настройки – значит взяли и начали регулярные занятия. Если написано, что ваше окружение – на вас влияет, значит взяли и поменяли его, выкинули всех, кто вам мешает и пошли дальше.

Все, кто читают книги, где описаны какие-то практики и ничего из этого не делают – мозгодрочеры, которые никогда не получают никакого результата. Все кто читают книги и думают, что что-то понимают, не подкрепляя своим опытом – на самом деле сильно ошибаются. Прочесть – это еще не значит понять. Понять и осознать можно только на личном опыте.

И да, этот опыт растягивается от нескольких недель, месяцев и до десятилетий. Кому надо быстро и все сразу – не получают вообще ничего.

И если написано, что вот это нужно делать – это значит это **ВАЖНО** и это нельзя упускать.

Саморазвитие предполагает кардинальные изменения. Да будет очень хуево, больно, страшно и мир будет разваливаться на куски. Если этого не происходит до сих пор – значит вы ничем на самом деле и не занимались, а если вы к этому не готовы, то не стоит и начинать. Все, кто вам рассказывает, что ваша жизнь изменится к лучшему – врут. Она не просто изменится, она будет вообще другой и вы будете другими, от вашей старой жизни вообще ничего не останется, даже воспоминаний. Только какой-то бредовый сон про человека, который жил через жопу. Потому как жизнь обычного человека в социуме – это именно через жопу и никак иначе.

Итак переходим к практикам.

# **Литература для изучения и внедрения в жизнь.**

1. Вадим Зеланд – вся серия трансерфинга
2. Вианна Стайбл – все книги по тета-хилингу
3. Джон Кехо «Подсознание может все»
4. Экхарт Толле «Сила момента-сейчас» и другие
5. Луиза Хей «Исцели свою жизнь» и другие
6. Крайон – любые, их много
7. Джен Синсеро «Будь дерзким»
8. Мирказайим Норбеков «Опыт дурака»
9. Дмитрий Леушкин «Турбо-суслик»
10. Колин Типпинг «Радикальное прощение»
11. Хосе Сильва «Метод Сильвы. Искусство управления»

12. Свами Шивананда «Йога и сила мысли»

13. Наполеон Хилл «Думай и богатей»

И да, эти книги бесполезно читать с позиции почитаю и поумнею. Все, что там описано, все практики необходимо выполнять и прорабатывать месяцами, годами. Ничего нельзя изучить и понять действительно глубоко за пару дней или недель. Только многолетняя практика над всеми уровнями своей жизни и прокачка своего аватара на всех уровнях даст результат. Работать только с рунами – это примитив.

Если вы уже сталкивались с этой литературой и она вам ничего не принесла, значит вы занимались ментальным она-низмом.

Поменяйте подход и начните заново **ВЫПОЛНЯЯ** все, что описывают авторы, **ДЕЛАЯ** все практики, **УПРАЖНЯЯСЬ** регулярно и долгое время суток.

При таком подходе эффект гарантирован.

Если вам что-то не нравится в авторах или том о чем они пишут, их подходе – это значит, что они задели ваши программы, которые плотно в вас сидят и не хотят уходить и де-

ло не в авторе, а только в вас. Если вы сможете взять верх над своим ЭГО, то начнете работу и добьетесь результата.

# СПОРТ, ПИТАНИЕ, ОКРУЖЕНИЕ, РАБОТА.

Эти сферы нужно также прорабатывать. Если ваше окружение состоит из неразвивающихся людей, озабоченных мирскими делами и ослабленными мирской едой, сексом, разными вредными привычками, то от такого окружения нужно отказываться. Потому как я уже писала выше, сколько бы вы не занимались медитациями и т. д. если ваше окружение мирские люди уровня поспать-пожрать-совокупиться, размножиться и взять кредит, то вы будете постоянно возвращаться на тот уровень с которого начали. Но в то же время, если вы реально будете заниматься долго и упорно, такое окружение само отвалится за ненадобностью. И если есть возможность избавиться от таких людей заранее, то ваш прогресс пройдет намного быстрее. Конечно же ничего нельзя сделать с семьей, если вы уже успели к данному моменту начала становления на духовном пути обзавестись мужем\женой и детьми, то придется терпеть что есть, по крайней мере дети рано или поздно вырастут и вы на пенсии сможете что-нибудь сделать со своей жизнью, а от мужа\жены всегда можно избавиться, родственников отодвинуть подальше. И конечно не слушать их советов и их мнение. Развиваться в семье тяжело, особенно если один из партнёров упоротый социумом индивид. Хорошо, когда развиваются оба партнера

в едином ключе, при этом прививая определённые ценности и привычки и своим детям с детства. В такой семье больше шансов выжить развивающемуся человеку.

Если вы еще молодой человек и не обзавелись семьей и детьми или находитесь на стадии поиска или на стадии одиночества, в разводе и т. д. Считайте, что вам повезло. И на вашем месте я бы не спешила обзаводиться партнером. Потому как на данный момент жизни имея сознание уровня среднего социумного человека, не проработав свои программы, негатив, установки вы притяните к себе такого же уровня партнера и хлебнете все прелести стандартного существования. Поверьте, если вы хотя бы 2—3 года позанимаетесь собой у вас будет вариант выстроить адекватные отношения, отличающиеся от тех, что имеют большинство. Разгребите свое говно внутри и тогда слетятся не навозные мухи, а кто поинтересней. И имея проработанное сознание мы также влияем на то, какие души воплощаются через нас. Чем проработаннее мы сами, тем более развитая душа рождается, а это означает, что вы воспроизводите на свет уже осознанных людей, творцов, которые очень сильно отличаются от большинства детей, которые рождаются.

Про питание не хочу много расписывать. Если вы читаете эту книгу я думаю вы уже частично проработанный человек и понимаете, что чистое питание важно. Адекватный чело-

век не будет записывать в себя дерьмо. Про вредные привычки вообще не знаю стоит ли писать, но напишу. Конечно же они недопустимы. Ни в каком виде и ни в каком количестве. Нельзя быть развитым духовно курящим или выпивающим человеком, даже если раз в месяц. Нет – это значит никогда.

Питание – это то, что нас питает. Если этого не происходит – значит убивает.

Надо ли говорить, что пища влияет не только на наше здоровье, но и уровень сознания.

А также спросите любого йога реального, практикующего и он вам расскажет, как та или иная пища влияет на настроение, эмоции, мысли и т. д.

Для того, чтобы не растекаться мыслью по древу опять же перечислю полезную литературу для ознакомления

1. Линдси Никсон «Растительная диета. Скажи „да“ своему здоровью»
2. Колин Кэмпбелл: Китайское исследование.
3. Джулия Эндерс «Очаровательный кишечник»

4. «Полезная еда. Развенчание мифов о здоровом питании», Колин Кэмпбелл
5. «Соль, сахар и жир», Майкл Мосс
6. «Ешь правильно, беги быстро», Стив Фридман, Скотт Джурек

Поэтому если вы хотите достичь определённых уровней сознания вам нужно пересмотреть свое питание. Конечно просто одно питание не вознесет вас на вершины мысли, питание – это дополнительный инструмент в практиках, в жизни и вообще. Если вы питаетесь мертвой и вредной пищей – вы находитесь на уровне энергетики этой еды. Мы то, что едим. Пока не будет изменена пищевая склонность, о каких-то изменениях в сознании не может быть и речи.

Спорт и подвижный образ жизни влияет также не просто на ваше самочувствие. Недостаток кислорода отупляет, обедняет клетки и вы не можете ничего воспринимать и осознавать адекватно. В день необходимо находиться на свежем воздухе минимум от 2-х часов в день. Не гуляя на прогазованных улицах или торговых центрах, а хотя бы в парке.

С помощью физических упражнений и растяжек прорабатываются энергетические каналы, зажимы и блоки в те-

ле, карма, таким образом предотвращаются различные события, которые могли бы вам принести негатив, беспокойство и даже беду. Одна растяжка даже небольшая, снимет зажимы в теле и сразу другое настроение и уже не выстроиться реальность, где вы из-за блока в ногах разозлились, выплеснули энергии, с кем то поссорились, а возможно избежали и каких-то более крупных проблем.

Это можно может выглядеть таким образом: вас должна была по карме съесть акула, а по факту, если вы проработали тело и сознание – она вас лишь поцарапает зубом.

Растянутое и проработанное тело очень важно для практик и жизни вообще, энергия в таком теле проходит легко, спокойно, не создаются болезни, не прилипает бытовой негатив и т. д. (Плюсов масса)

Работа и ваше времяпрепровождение. Здесь конечно стоит понимать, что если ваша деятельность вас не устраивает и тем более мешает практикам, не дает должного денежного эффекта, то она соответственно является помехой на пути. И рано или поздно у вас сложатся обстоятельства, вы ее поменяете. При условии работы над собой конечно же. Как вы уже заметили из того, что было описано выше- вам придется немало вкладывать в себя денег. Это одна из важных сфер, которую нужно прорабатывать обязательно. Если вы хоти-

те быть реальным практиком и достигнуть каких-то высот в этом деле, то вам нужно научиться быть свободными от заработков, иметь очень много свободного времени, покупать много литературы, спортивную одежду, питаться качественной едой, проходить множество курсов, ходить на разные занятия, на все это нужны деньги и время. Если у вас это уже есть вам проще, вам стоит только расставить приоритеты.

Если нет, то нужно будет также расставить приоритеты и в следующий раз решить: купить новую блузку или книгу, пойти с друзьями в кафе есть бургеры или пойти домой съесть салат и медитировать, сидеть в интернете и соцсетях или прорабатывать программы и установки, смотреть ужастики или развивающий фильм, сидеть на диване гладить кошку или приседать. Каждый такой выбор и есть ваше развитие. Нужно очень хорошо понимать, чего вы хотите от жизни, от себя и вообще. Если вы не знаете – никто не знает.

Просто потом не жалуйтесь и не говорите, что вам что то кто то не додал, не выдал и т. д. Вы сами создаете свою жизнь. Чем вы ее наполняете говном или смыслом – только ваш выбор и ваше решение. Вы притягиваете тех партнеров, уровня которых вы сами являетесь, вы ходите на работу которую сами выбрали и заслужили, вы живете в том месте, которое сами выбрали и терпите. Все в вашей жизни зависит от вас. И если ваша карма дерьмо, то это не значит, что нуж-

но ничего не делать. У кармы есть одно важное свойство – заканчиваться. И плохая карма и хорошая закончатся рано или поздно. Для выстраивания своей реальности нужна постоянная работа, ежедневная. Сегодня вы посмотрели ужастик, заложили энергию страха и опустили свой уровень сознания на первую чакру, а это значит пошла работа по притягиванию людей и обстоятельств соответствующих данной энергии. Потом не удивляйтесь, что вы живете в страхе, вам страшно меняться, страшно что-то делать, вы сами создали этот страх и вложили в себя и усугубляете его. Потому как просмотр одного фильма это редкость, те кто часто смотрят деструктивы: ужастики, детективы и т. д. Это люди с негативным образом мышления, программой жертвы или палача, рано или поздно с этими людьми случатся очень плохие вещи, потому как они на этом уровне формируют свою реальность.

Еще пример: нравятся слезливые фильмы, мелодрамы, песни про женскую долю и т. д. (Дайте догадаюсь) Вы несчастная в семейной жизни женщина, или одинокая. Вы сами создали такую реальность на основе своих предпочтений, проецирует все что видите и слышите на свою жизнь, неосознанно. Потому как нормальному человеку с адекватной самооценкой и уровнем осознанности выше среднего такое смотреть и слушать просто не захочется. Лично у меня это вызывает только рвотный рефлекс.

Место проживания. Это отдельная история. Стоит сразу готовиться к тому, что скорее всего вам придется менять место жительства (при условии если вы будете усердно практиковать), проживание в городе и многоквартирном доме для практика невозможно. Это просто самоубийство. Никто не говорит, что нужно ехать в глухую глушь, совсем не обязательно. Но уехать туда, где концентрация чужеродной энергетики будет сведена на минимум необходима. Это может быть загородный дом или дача с условиями для жизни. Жить как оборванцы и чураться людей не стоит) Для того, чтобы сравнить разницу в месте проживания, вы можете для начала посещать кратковременные ретриты, они хорошо прорабатывают энергетику, вы можете легко увидеть разницу в восприятии. Ретриты проводят многие клубы, например оум.гу. Если вы будете ныть у вас нет денег, возможностей, а как работать и т. д. Это да, но это временно. Прорабатывайте себя и через несколько лет вы увидите и варианты для заработка, и для другого уровня жизни. Для этого нужно менять свою жизнь, выходить из зоны комфорта. Если сейчас то, что вы делаете не приносит вам денег, здоровья, пользы – значит не стоит этим заниматься и пора искать другие пути решения. Это значит, что это никогда не изменится. Если вы до сих пор не вышли на нужный уровень заработка и не меняете способ достижения цели, то ничего и не произойдет, так и будете годами сидеть на одном и том же месте.

Итак, резюмируя. Невозможно развиваться только в чем то одном, игнорируя другие области.

Вы получите результат только если будете работать во всех сферах одновременно.

Все что описано выше – **ОБЯЗАТЕЛЬНО** для проработки. **НЕЛЬЗЯ** ничего упустить, пропустить, отложить на потом. Если вашей кармы хватит на то, чтобы начать и удержаться на пути хотя бы 2 года, потом будет легче. А до тех пор будет очень тяжело и скорее всего большинство просто выкинет обратно к прежнему образу жизни или даже не смогут начать что-либо делать из того что здесь описано.

Также довольно подробно об очищении и исцелении всех сфер жизни и понимании работы кармы и судьбы я написала в пособии. «Очищение от негатива и блоков. Полное исцеление жизни.»

# Теперь вернемся конкретно к рунам.

Ниже вы сможете увидеть дополнительные практики, которые идут к проживанию.

Каждая из практик несет свой смысл и прорабатывает понимание каждой руны и системы в целом. Да, их нужно делать все, если вы хотите получить результат.

После этого идет Старший Футарк порунно. Каждая руна описана отдельно, ее основные свойства, способы использования в жизни, несколько примеров намерений, пример проживания одного из моих учеников с моим комментарием.

Сразу скажу, то что описано – это лишь общее описание руны и примеров использования, проживая вы дополняете описание и примеры использования исходя из своего проживания, своего опыта.

Описание руны дано лишь для того, чтобы вы после проживания могли его проанализировать и понять от чего оттолкнуться.

Мое описание – не конечный продукт, а основа, костыль, скелет, на который вы натягиваете свое понимание раз за раз

зом, год за годом.

Дополнительные практики проработки понимания рун.

Все практики идут в дополнение как усиление эффективности проживания.

Их можно использовать не только во время проживания, но и отдельно в любое время и по желанию.

## **1. Базовая медитация «ВХОЖДЕНИЕ В РУНУ».**

Вы берете любой носитель проще всего бумажный и наносите на него руну.

Пристально смотрим на написанную руну. Затем закрываем глаза. В воображении появляется руна. Нужно её почувствовать. Медитируем на руну. Просматриваете ее форму, графику, ищите образ руны. Медитации потом записать. Может ничего не быть – это нормально.

Не заикливаемся на этом, наличие образов в медитациях не показатель ее успешности. Делаем во время медитации упражнение поднятие и падение живота из предыдущего урока.

Не ждите ничего сверхъестественного, от проживания. Один не спустится к вам во плоти и не будет вам показывать фокусы. Магия – это жизнь и проявление рун – это не чудеса. Руны это просто жизнь, жизнь вокруг нас. И вы должны научиться видеть мир через руны, таким какой он есть. Тогда вам откроются руны и их значения. Феху, отал и другие – вы на себе принимаете их влияние каждый день, каждый день проявляются их образы и энергия.

Это основы проживания рун для составления собственного опыта и понимания.

Руны – это лишь знаковая система описания мироустройства. Зная, какую область жизни в себе отражает каждая руна, мы можем используя ее воздействовать на эту область.

2. Руны с едой: во время проживания берете руну, которую проживаете и рисуете любым образом на любой еде, даете установку ту же, что при рисовании руны и съедаете еду с руной. Чаще всего используют маленький кусочек сыра, яблока, конфета -шоколад, то, на чем проще всего наказывать. Смотрите на ощущения когда едите и на все остальное как обычно при проживании.

3. Ищем руны в пространстве. Эта практика включает-

ся в том. Что вы ищите сходства в графическом изображении рун в окружающем пространстве. Например гебо – перекресток, феху – веточка дерева и. д. Искать необязательно в природе, это могут быть дорожные знаки, трещины в стене дома, рисунок мороза на стекле – что угодно. Специально высматривать не стоит, но стоит быть более внимательными, чтобы не пропустить интересные вещи.

4. Анализ графического изображения руны. Эта практика также очень проста. Мы рассматриваем сам знак и стараемся понять, что несет его образ – визуальное изображение. Ведь мы помним, что руны – это все-таки в первую очередь графические образные знаки и только разобрав их изображение можно многое понять о значении самой руны. Например: турсаз – топор, а что делает топор? Когда он используется, для чего? Какой характер у человека может быть, когда он использует топор? И т. д.

5. Сравнение. Эта практика использовать хорошо после прохождения всего ряда. Мы просто берем 2 любые руны и стараемся найти в них сходства и различия, по каким-либо критериям. Пример: уруз и кано. Уруз-физическая сила \ кано – сила созидания, уруз – волевое усилие \ кано – вдохновение, порыв.

6. Пример из жизни. Данная практика также хороша для

тех, кто уже прожил руны и немного разобрался в значениях. Заключается она в том, чтобы все, что вы видите вокруг описывать с помощью рун. К примеру: идет женщина – женщина – беркано или маназ, идет – райдо\ рабочий копает яму в земле – рабочий – маназ или тейваз, копает – уруз, в земле – феху. И т. д.

7. Пример из текста. Эта практика аналогична предыдущей, только вы берете пример не из жизни, а из готового текста, как это было к руне феху. Можно брать любой текст, хоть новости и сплетни, хоть словарь. И стараться каждое слово или словосочетание перевести на язык рун. Например: Международный фестиваль, объединяющий классическую музыку, визуальное искусство, поэзию и перформанс в залах Новой Третьяковки. В пространстве, где представлены величайшие картины XX века, впервые зазвучит живая музыка. Произведения исполняют главные мировые звёзды. Выступает знаменитый венгерский скрипач Кристоф Барати. Получаем первое предложение: маназ маназ гебо кано кано кано кано кано феху. И т.д.) Лучше брать разнообразные тексты, чтобы было больше вариантов. Можно весь текст переводить, а можно просто нацелиться и искать в тексте какую то определенную руну. Например поставить себе задачу найти в тексте руну соуло.

8. Практика визуализации. Эта практика крайне проста.

Она основана на воспроизведении изображения руны. Конкретно при проживании эта практика может выполняться таким образом. Вы закрываете глаза и представляете перед собой руну, затем вы перемещаете руну в область солнечного сплетения – внутрь себя, можно дополнительно начать крутить руну по часовой стрелке и одновременно заставить ее светиться, вы также можете задать намерение ей на проживание или задать намерение на выполнение какого-либо дела исходя из ее значения.

К примеру: мы возьмем руну феху – представим ее и направим внутрь тела, заставим крутиться и светиться или просто светиться. Свет может быть любым по ощущениям или золотистым или серебристо-белым. Нам нужна сегодня от руны феху прибыль. Держа образ руны внутри себя мы проговариваем вслух или про себя: Пусть руна феху принесет мне сегодня прибыль (в таком то размере) или Сегодня мой заработок с помощью руны феху от... (такой то суммы) и т. д.

Аналогичное использование с любой руной исходя из ее значения и вашего запроса.

9. Руна-человек. Эта практика основана на том, чтобы анализировать руну исходя из позиции: А если бы руна была человеком, то каким бы он был?

Например руна феху: зная значения и качества руны феху мы можем пофантазировать, что человек феху – это человек, который очень любит природу, животных, умеет зарабатывать, крепкого телосложения, любит покушать, здоров, поддерживает других, гостеприимен, умеет делиться, хозяйственный и т. д.

10. Практика осуществления. Эта практика основана на предыдущей практике руна-человек. После того, как вы описали человека какой-то руны следует постараться и вжиться в образ этого человека. Мужчина или женщина выбираете сами. То есть вы переносите на себя характер данного человека. Вы представляете, что этот человек вы, рисуете образ внутри себя, как бы вы выглядели, чтобы вы говорили.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.