

Ольга Поляева, Владимир Поляев

Рунный круг: первые Врата



Человек. Руны. Энергия.

◁MRMBQ†QMFTF

16+

Владимир Поляев
Ольга Поляева
Рунный круг: первые врата

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68061824

SelfPub; 2022

Аннотация

Мы живём в мире энергий, и только малая их часть воспринимается как твёрдые предметы. Руны – энергии мира, с которыми современный человек может взаимодействовать. Если вам интересны и близки эти мысли – приятно прочтения.

Авторы не претендуют на роль «гуру» и не ставили задачу создать полное описание Рун и секретов взаимодействия с ними. Этого в книге нет.

Есть – инструменты, которые могут помочь в исследовании мира методами шаманизма. Как проявляют себя руны в жизни каждого человека. Как наладить диалог с ними, использовать для блага себя и близких. С чего начать, какие трудности могут встретиться, как их преодолеть.

Авторы рассказывают о том, что узнали и прожили сами. Их опыт работы с рунами и другими силами мира подкреплён шаманскими инициациями в нескольких древних традициях.

Содержание

Пояснения	5
Введение	6
Что такое руны	8
Первый атт	11
Сила Феху	13
Как работают руны	22
Сила Уруз	27
Как узнать руны в теле	34
Сила Турисаз	40
Как включать (активировать) руны	47
Сила Ансуз	52
Сила сознания	59
Сила Райдо	64
Слабость сознания	71
Сила Кеназ	77
Конец ознакомительного фрагмента.	82

**Ольга Поляева,
Владимир Поляев**

Рунный круг: первые врата

*Тем, кто помог нам стать такими, какие мы
есть.*

Руны ведут тех, кто готов идти.

Пояснения

Эта книга – отчёт о проделанной работе. В ней представлены некоторые результаты нашего обучения в шаманских традициях. Ещё эта книга – выполнение обещания, данного несколько лет назад. В ней нет инструкций, как правильно рисовать и призывать руны. Отсутствуют схемы рунных раскладов, магических ритуалов, описание памятных, анализ древних текстов. В книге две части, которые собраны в единую структуру. Первая касается рун, и содержит наши наработки и результаты. Руны представлены как живые, осознающие силы мира, с которыми без посредников может взаимодействовать каждый. Вторая часть вспомогательная, в неё включены элементы шаманского, энергетического описания мира, и полезные практики. Информация из двух частей чередуется и дополняет друг друга. В книге представлен путь, которым идём мы, и который может стать частью жизни любого человека.

Введение

Руны зовут. Привлекают внимание. Приглашают. Предлагают.

Зов рун может выглядеть по-разному. Как интересная информация в интернет, которая зацепила внимание. Увлекательная история про магическую силу древних знаков. Рассказ друга или подруги о рунических чудесах. Приглашение в рунический паблик в социальной сети.

Бывает, что руны снятся: сами по себе, или их показывают человеку во сне важные для него люди. Бывает, что руны приходят в виде подарка, в виде приглашения «погадать».

Зов рун может быть любым. И однажды человек откликнется. Он интересуется, ищет, пробует. Пугается и отходит в сторону. Но снова возвращается.

Руны нейтральны и честны. Они не хорошие и не плохие. У них нет цвета и предрасположенности. Нет интереса к конкретным личностям. Они обращаются к внутренней силе человека, помогают увидеть её, и предлагают самому выбрать, как с ней обращаться.

Каждый, кто начинает работать с рунами, однажды выбирает свою сторону. Решает, применять их для созидания, или для разрушения.

Тот, кто выбирает созидание, получает шанс создать, и создаёт вокруг себя пространство жизни. В нём люди умеют

искренне улыбаться, у них живое сердце и поющая душа. Таким людям приходится непросто. Живое пространство привлекает внимание. Рано или поздно находят те, кто хочет его разрушить. И всё же, таких людей становится всё больше.

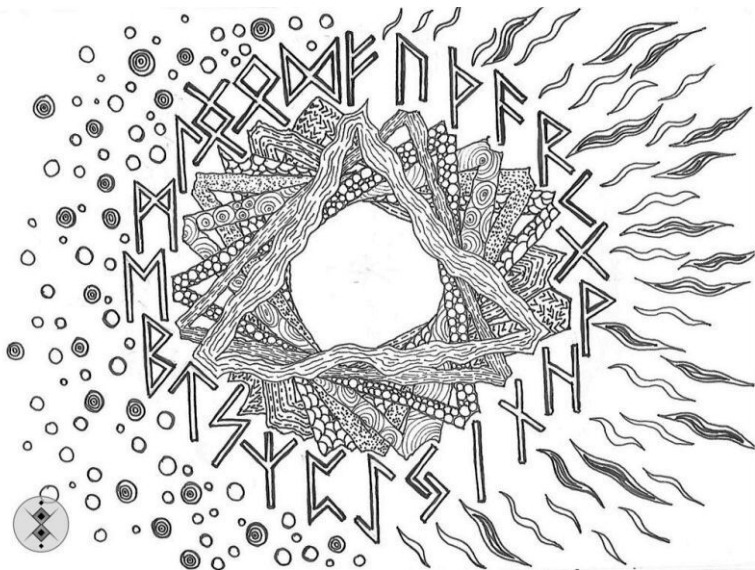
Эта книга для таких людей. В ней говорится о рунах, как о живых энергиях мира. О том, как войти в их мир, и найти там себя и свою силу. Как использовать руны для создания жизни, которая радует сердце.

В книге представлены личные наработки авторов, полученные за два десятилетия работы с рунами и другими силами мира.

Кроме информации о рунах, в книге дано шаманское, энергетическое описание того, как происходит взаимодействие человека с другими людьми, и с миром. В нём представлены элементы знаний древних традиций: толтеков (древняя Мексика), йогов, суфиев, шаманских традиций Южной Америки. Такое описание дополняет знание о рунных силах, помогает в работе с ними.

В книге представлены авторские иллюстрации.

Что такое руны



Мир состоит из энергий. Малую их часть мы воспринимаем как твёрдые предметы. Гораздо большую часть невозможно увидеть глазами. Некоторые из таких энергий человек научился измерять и использовать – электричество, гравитацию, радиацию, силу воздуха, тепла, воды. Другие силы трудно назвать и измерить, но можно почувствовать, заметить результаты их присутствия. Руны – часть таких энергий

мира.

Руны особенные силы. В отличие от других энергий, у них есть «ключи» – древние рунные символы. С помощью «ключей» возможно получать доступ к энергии рун.

Можно сказать, что руны присутствуют в двух мирах одновременно. Первый – мир силы – огромный, бесконечный, необъяснимый. В нём руны – это энергии. Шаманы, которые умеют видеть энергии, говорят, что они похожи на нити бесконечного размера, присутствуют в каждой точке Земли, осознают себя.

Второй – мир человека, распределённый во времени и пространстве, разделенный на события, привычный, логичный. В нём руны – это символы, которые дошли до нас из прошлого человечества.

Руны связаны с людьми. Они «настроены» на взаимодействие с человеком. Не случайно, уже многие столетия, интерес к ним не утихает. Люди говорят, что «слышат» руны, руны «зовут» их. И это так. Сила рун ищет взаимодействия с человеком, привлекает к себе внимание, приглашает познакомиться и поработать вместе.

Такой зов рун не имеет отношения к личностям и персоналиям. Он обращён к внутренней, скрытой силе, которой наделён каждый человек. При некоторых условиях, любой может услышать их зов и выбрать: откликнуться на него, или оставить без ответа.

Тот, кто откликается на зов рун, всегда начинает с изуче-

ния символов. И может сделать следующий шаг. Через древние символы открыть для себя мир силы. Начать видеть, понимать, и действовать в нём неопиcуемым образом.

Первый атт

В самом древнем, дошедшем до нас рунном строе 24 символа, руны. Он называется Старший Футарк.

Все руны в нём расположены по порядку, как в алфавите, и разделены на три части. Каждая часть содержит 8 символов и называется «атт». Далее по тексту рунный строй Старший Футарк мы называем Рунным кругом.

Рунный круг – это сила, которая учит. Обучение происходит не как в школе, с помощью слов и текстов. Рунный круг обучает тело человека. Наполняет энергиями, которые дают возможность пробудиться его скрытой силе. В процессе такого обучения сам человек, его представления о жизни, его привычки и поведение меняются. Он узнаёт себя, находит и начинает использовать свои скрытые возможности и ресурсы. Узнаёт правила и законы, секреты и особенности мира, в котором мы живём. Он словно просыпается из странного сна, и оказывается в живом пространстве, которое умеет общаться и сотрудничать.

Каждый атт (группа из восьми рун) является отдельной энергетической конструкцией, со своим смыслом и содержанием. Первый атт, второй атт, третий атт – это три разные последовательности символов со своими, ярко выраженными энергетическими особенностями.

Каждая руна – это отдельная сила, которая несёт в себе

знание и энергию. Каждая руна рассказывает, как она действует в большом мире, и как может использовать её человек. Даёт энергию, чтобы понять её и научиться работать с ней. Знание рун, и их энергия доступны в любой момент тому, кто умеет правильно обращаться с ними.

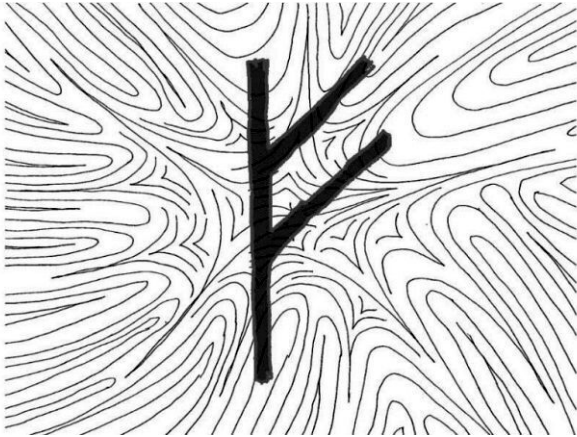
Те двадцать четыре силы, которые включены в Рунный круг, в полной мере описывают всё, с чем может встретиться в жизни человек. Это двадцать четыре буквы, из которых можно сложить любое слово. Можно сказать так: руны Старшего Футарка – это один из языков, который описывает наш мир.

Первый атт Старшего Футарка содержит в себе восемь рун, которые рассказывают про врожденные способности, которые есть у каждого. Это – дары силы, данные человеку по праву рождения человеком. В приложение к дарам, ему предоставлена свобода выбирать, использовать их, или никогда к ним не прикасаться.

Каждая руна первого атта – это отдельная сила, которая рассказывает о базовых, необходимых для жизни навыках. Чувственность, общительность, уверенность в себе, способность решать и делать. Руны рассказывают, откуда в человеке появляются эти качества, что с ними может произойти, как их использовать.

Тот, кто хочет использовать дары силы, может начать делать это в любой момент жизни.

Сила Феху



Руна Феху / Rune Fehu

Сила Феху говорит, что когда рождается человек, вместе с ним рождается и его звезда. Человек и звезда – единое целое, разделённое временем и пространством. Звезда зовёт, светит, ждёт. Сила Феху сопровождает того, кто ищет свою звезду, помогает не сбиться с пути.

У каждого человека есть возможность добраться до своей звезды. Есть время и ресурсы – жизнь и тело, наполненное скрытыми возможностями. Есть компас – сердце. Есть свобода выбирать, что со всем этим делать.

Родившись, человек не помнит звезду. Но знает, чувствует, что нечто странное, далёкое, очень нужное, зовёт его. Сила Феху является живой нитью, которая соединяет человека с тем, что зовёт. Проводником, следуя которому, можно добраться до него.

Сила Феху появляется рядом каждый раз, когда человек делает очередной шаг в правильном направлении. Подсвечивает путь небольшими приятными подарками, материальными и нематериальными. Приводит в жизнь удачу и везение. Создаёт на пути правильных людей, нужные истории и события. Каждым своим появлением она подтверждает, что человек движется в нужную сторону. Жизнь, в которой человек приближается к своей звезде, приносит удовольствие и радует сердце.

Сила Феху говорит: чтобы достичь своей звезды, нужно стать таким, как она. Найти в себе тайну, разбудить, вырастить, помочь ей расцвести. Делая так, человек всё больше становится похожим на свою звезду, приближает момент встречи с ней.

Каждый раз, когда пробуждается очередная скрытая способность, внутри человека появляется свет. Он становится чуть больше, чуть ярче, чуть ближе к звезде. Однажды внутреннего света становится достаточно, чтобы чувствовать, слышать, знать её всегда.

С этого момента ему больше не нужна путеводная нить. Он знает, чувствует свой путь. Он идёт по дороге жизни, его

ведёт сердце, и Феху, сила благополучия, сопровождает его.

Нет гарантий, что человек доберётся до своей звезды. Но путь к ней – радует, наполняет жизнь яркими красками, даёт возможность чувствовать, дышать, любить. На этом пути человек выстраивает жизнь так, как ему нравится, и мир поддерживает его. В жизни такого человека есть всё, что для него важно: достаток, любовь, дружба, путешествия, приключения. Ровно столько, сколько необходимо, чтобы продолжать.

* * *

Чтобы добраться до этого момента, человеку приходится сражаться. С ложными целями, обманками, которые цепляют внимание и вынуждают отвлекаться. С представлениями о себе, которые делают его слабым и ограниченным. С обстоятельствами, которые кажутся непреодолимыми.

Сражение за себя и свою звезду происходит каждый день жизни. В нём человек либо соглашается с обстоятельствами, отказываясь от себя. Либо продолжает искать то странное, далёкое, нужное, что зовёт его.

Через эту битву проходит каждый. Таким способом мир экзаменует человека, проверяет его на внутреннее соответствие звёздному началу. И даёт ему возможность вырасти, реализовать себя, стать звездой.

Битва за себя начинается с самого рождения, длится годы

и десятилетия. В ней участвуют все люди и все обстоятельства, которые окружают человека. В ней случаются маленькие победы, и маленькие поражения. Победы ведут к увеличению личной силы и возможностей. Проигрыши ведут к уменьшению, сжатию жизненного пространства.

Один, два, и даже много проигрышей – это ещё не конец сражения. Конец наступает, когда человек соглашается, что проиграл. Он сдаётся сам, останавливается, и остаётся там, где проиграл.

В этот момент его звезда гаснет, и сила Феху уходит, исчезает из его жизни. Отныне человек предоставлен самому себе. Он никуда не движется, не живёт. Он просто перемещается из одного дня в другой, до самой смерти.

* * *

Бывает так, что человек лишь выглядит проигравшим. У него нет сил, чтобы измениться и изменить свою жизнь. Он устало переходит изо дня в день, ни к чему не стремится. Но его сердце тоскует. Иногда в нём просыпается странная, нереальная надежда. На чудо, на новый шанс.

Если так, есть возможность начать сначала. Сила Феху говорит, что сделать это можно в любой момент времени. Возраст, состояние здоровья, положение в обществе значения не имеют.

Не факт, что новая попытка приведёт человека к его звез-

де. Но можно снова стать живым. Чувствовать, стремиться, дышать полной грудью. Ставить цели и добиваться их, менять себя и обстоятельства, доказывать делом, что ты – человек, тот, в ком живёт сила.

Жизнь с силой Феху наполнена движением, изменением, развитием. В ней есть энергия. Чтобы прикоснуться к ней, суметь использовать её, нужно начать с себя. Сказать самому себе: «Я хочу измениться. Я должен измениться».

Чтобы не забыть о своём решении, можно нарисовать на листочках руну Феху, написать эту фразу, и развесить по всему дому. Раз в неделю перемещать листочки на новые места. Можно сфотографировать картинку, и использовать её как заставку на телефон. Каждый раз, увидев её, повторять про себя нужные слова. Постепенно, решение проникнет в сознание, и закрепится в нём как программа, обязательная для выполнения.

Следующий шаг заключается в том, чтобы разбудить сердце. Оно – компас, который всегда указывает в нужную сторону. Каждый раз, когда человек выбирает, чем заняться, сердце реагирует. Оно радуется, соглашается, если выбор приближает человека к правильному пути, или протестует, молчит, грустит.

Когда человек начинает слушать сердце, действовать так, как оно подсказывает, появляются крохотные изменения в нём самом, и вокруг него.

Со временем их становится больше, это замечают окружа-

ющие, родные, близкие, знакомые. Они могут поддержать, одобрить. Но могут оказаться против. Изменения в человеке ставят других людей перед выбором – меняться вместе с ним, либо попытаться вернуть всё обратно.

Попытки вернуть человека обратно, задавить новые начинания в нём – одно из препятствий на пути Феху. Первый раз человек проходил через это в детстве и юности. Люди и обстоятельства стремились сделать его удобным для себя. У них получилось. Теперь, ему снова нужно пройти сквозь попытки удержать его, и отстоять своё право на самого себя.

* * *

Сила Феху говорит: благополучие у каждого своё. Благополучие – это внутреннее чувство правильности, честное признание, что человек находится там, где ему нравится, и делает то, что ему нравится. Что сам он – такой, каким должен быть.

Благополучный человек здоров телом и душой. Он чувствует, знает свои потребности. Если есть то, что его не устраивает, он ищет ответ в себе. Если есть то, чего ему не хватает, он называет это, и действует. Все новые начинания начинаются в нём самом. И появляются в реальности по его воле, благодаря его усилиям. Своё благополучие он создаёт сам.

Внутри такого человека живёт свет звезды. Он освещает,

радует, наполняет силой, помогает держаться. Такому человеку не скучно жить. Каждый день жизни приближает его к звезде.

Если тонкое, глубокое чувство правильности исчезает, человек ищет ответ в сердце. Сердце всегда знает, что произошло. Знание о благополучии хранится в нём.

Практика Феху

Разбудить сердце поможет практика дыхания. Делайте её в одиночестве. В приятном месте. Так часто, как чувствуете правильным. Так долго, сколько считаете нужным.

Выполняйте практику с закрытыми глазами. Представляйте перед собой символ Феху. Дышите животом, в удобном для вас ритме. На вдохе представляйте, что вы вдыхаете всем телом, каждой клеточкой кожи, силу Феху – лёгкую, светлую, приятную, тёплую. На выдохе – направляйте собранную силу в сердце, наполняйте его светом, лёгкостью, теплом. Дышите без усилий, с добрым, мягким отношением к сердцу, с намерением разбудить, освободить его.

Во время практики могут появиться воспоминания об обидах, горьких историях, могут появиться слёзы. Это значит, что у вас получается. Продолжайте наполнять сердце любовью. Со временем оно начнёт отвечать вам тем же.

Истории Феху

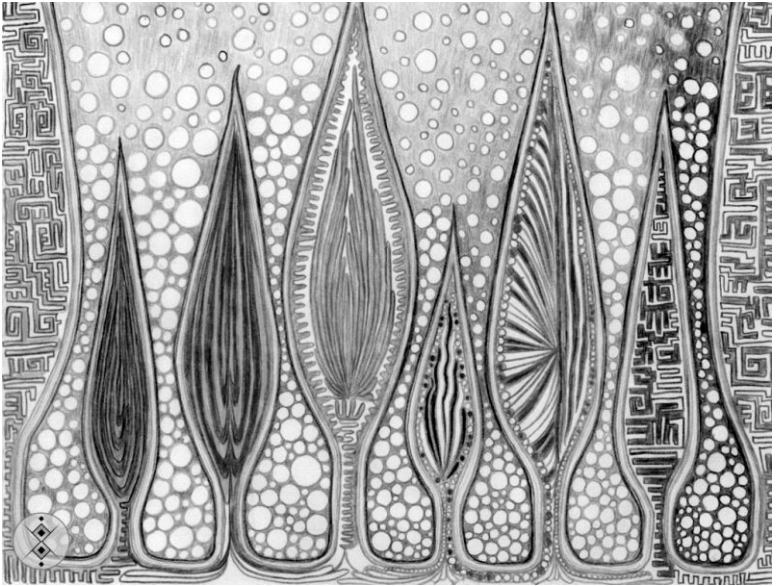
Мифический образ силы Феху – вселенская корова, которая создала первого человека. Она появилась в мировой бездне одновременно с первым великаном, в те времена, когда ещё не было Земли. Она кормила великана и его потомков своим молоком. Сама же питалась, вылизывая глыбы солёного льда. Из одной такой глыбы и появился первый человек. С этого мгновения началось противостояние великанов и людей.

Простая практика, которая даёт возможность задействовать силу Феху – составление коллажа. Смысл её заключается в формировании жизненных целей. Чтобы правильно сделать это, важно честно посмотреть на свою жизнь, признать свои достижения, и свои недоработки. Определить и сформулировать важные для себя цели. Найти или создать вдохновляющую картинку, образ для каждой из них. И создать коллаж. Его нужно повесить на видное место. Если цели и их образы подобраны так, что сердце согласно с ними, то сила Феху появляется в жизни человека, и формирует возможности для выполнения планов. Часто оказывается, что многое, запланированное таким образом, приходит в жизнь человека мягко, и без избыточных усилий.

Ещё одна практика, которая привлекает силу Феху – создание образа самого себя, лучшей, «звёздной» версии се-

бя. Для этого нужно назвать себя настоящего простыми, точными словами. Повторять их себе время от времени. Такой образ помогает в трудные моменты жизни, в состоянии слабости и неуверенности. Даёт силу справляться, тянет вверх. Такой образ привлекает к человеку силу Феху. Постепенно, мягко и незаметно, в его жизни появляются истории и обстоятельства, которые помогают стать таким, как в созданном образе. Образ себя со временем может меняться, уточняться, вырастать.

Как работают руны



Сила Рунного круга всегда присутствует в мире. Она находится рядом в любой момент времени, сопровождает и наблюдает. Когда человек отвлекается от себя и обращает внимание на окружающий мир, она находит возможность напомнить о себе. Создаёт для него живые картины и образы, показывает магические истории. Если человек соглашается заметить проявление силы, у него появляется шанс узнать,

понять, почувствовать один из секретов мира. Ровно такой, к которому он готов.

Когда человек решает работать с рунами, приглашает силу, открывается ей, Рунный круг подходит ближе. Концентрация силы вокруг человека становится явной, заметной, плотной. Сила появляется рядом, даёт возможность использовать себя, направить на реальное действие.

Любое взаимодействие с рунами – это уникальное, единственное в своём роде приключение, путешествие в сопровождении силы. Сила рун создаёт для человека череду магических историй. События, встречи, мысли и эмоции случаются не просто так. Они появляются благодаря Рунному кругу. Приносят информацию. Создают возможности. Помогают действовать.

Цель – первое правило взаимодействия с любой силой мира. Когда человек называет цель, Рунный круг показывает дорогу к ней, и даёт энергию, чтобы пройти её. Сила рун является средством, инструментом, с помощью которого человек получает нужный результат. И одновременно учителем, который даёт возможность проявиться скрытым способностям ученика.

Ставя цель, важно помнить правило Феху: чтобы получить цель, нужно стать таким, как она, вырасти до неё, сравняться с ней. Путь к цели часто связан с внутренними изменениями, с готовностью расширить свои горизонты, научиться действовать по-новому.

Рунный круг не делает работу за человека. Он показывает, объясняет, что нужно сделать, и предоставляет возможности и энергию для этого. Принимать решения и действовать нужно самостоятельно.

Взаимодействие с силой рун происходит необычным способом. В каком-то смысле оно похоже на квест. Сила разговаривает событиями, знаками, эмоциями, случайной информацией, новыми порывами и желаниями. Чтобы понять её послания, нужно стать внимательным. Стремиться замечать в себе и окружающем мире всё новое и необычное. Стремиться понять, что это значит для цели. Пробовать действовать так, как подсказывает интуиция.

Если человек правильно понимает послания Рунного круга, и реагирует на них, он получает маленькие подтверждения – удачные стечения обстоятельств, приятные встречи, первые результаты, чувство внутреннего удовлетворения. Если он ошибается, и делает что-то не то, не происходит ничего.

Вначале возможны недопонимания и ошибки. Но чем больше человек пробует, тем лучше получается. Его способность понимать сообщения силы развивается, он лучше понимает и себя, свою цель, свои возможности.

* * *

Сила видит человека таким, какой он есть, все его дости-

жения и поражения, стремления и заблуждения, возможности и резервы. Она знает, что ему нужно сделать, чтобы получить цель, и показывает уникальный, единственный в своём роде путь, который ведёт к ней.

Она создаёт для человека истории, в которых демонстрирует внутренние и внешние препятствия – те, что не дают получить цель. И предлагает разобраться с ними. Если человек делает это – путешествие продолжается. В нужный момент складываются обстоятельства, появляются ситуации, через которые можно получить нужный результат.

Часто оказывается, что цель, которую человек считает важной – является надуманной и ложной, обманкой, которая уводит его в сторону. Сила рун помогает понять, осознать это, а также увидеть, понять то, что действительно важно.

Часто, на пути к цели, человек сталкивается с внутренними ограничениями. Слабость тела. Надуманное блокирование собственных возможностей. Внутреннее сопротивление тому, что он хочет получить.

Когда человек действительно стремится к цели, и готов меняться ради неё – он ищет и находит способы справиться, растёт и становится другим. Когда он видит в рунах «волшебную палочку», хочет получить результат «за просто так» – отступает, как только понимает, что халявы не будет.



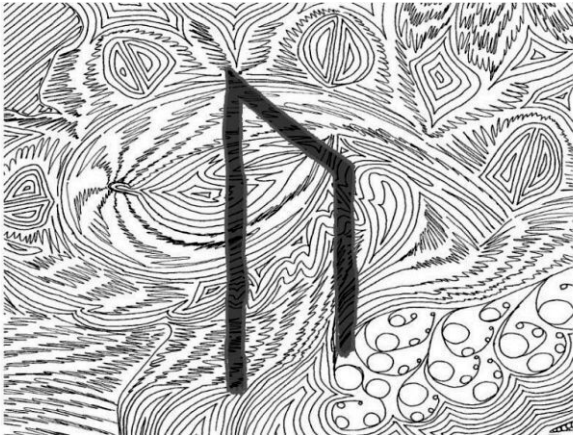
Чем больше меняется человек, тем лучше он понимает руны. В начале пути, ему могут потребоваться проводники. Но однажды он вырастает, и способен общаться с силой один на один. Рунный круг ведёт каждого по собственному пути, в строгом соответствии с внутренними предпочтениями человека. И раскрывает свои секреты постепенно, по мере внутренней готовности. Секретов бесконечно много, как бесконечна сама сила рун.

На всех наших рунных курсах, участники обязательно ставят цель – личную, измеримую, нужную – и учатся использовать силу рун для получения нужного результата.

Не всегда они его получают быстро. Потому что ставят цели, которые сильно больше. Чтобы дорасти до них, требуется время. Или не справляются с большим количеством энергии из-за недостаточной подготовки тела. Или не готовы меняться.

Те, кто поняли, приняли силу рун, отступают на время, чтобы отдохнуть, перегруппировать ресурсы, и вернуться снова. Те, кто предпочли сдаться, уходят навсегда.

Сила Уруз



Руна Уруз / Rune Uruz

Сила Уруз говорит, что каждый человек не только дитя своих родителей. Он также сын или дочь Земли. Земля позволила ему родиться и выжить. Она даёт силу, питает, поддерживает. Она делает это с помощью силы Уруз.

Каждый человек связан с Землёй невидимой «пуповиной». Через неё Земля питает человека. Сила Земли в живом организме превращается в страстное желание: чувствовать, дышать, любить, действовать. Это инстинкт выживания, который заставляет сражаться за жизнь до последнего. И ин-

стинкт размножения, который заставляет любить страстно и до конца.

Так проявляет себя сила Уруз в растениях и животных. Так же она действует и в людях. Сила Уруз в ребёнке вырастает постепенно, и достигает пика в подростковом возрасте.

В это время сила в молодых и юных бурлит и переливается через край. Они проверяют на прочность себя и других, отстаивают своё право жить, определяют своё место под солнцем. Они меряются силой с ровесниками, ищут возможность проявить себя, стремятся любить и рисковать.

Любые ограничения они воспринимают в штыки. Они ищут вызовы, чтобы проверить и утвердить себя, и находят их. Однажды, они встречаются с реальной силой. И эта сила может оказаться разной.

Мудрой, которая не ломает, а просто объясняет, кто в доме хозяин, и настаивает на своём. Так ведут себя некоторые родители во время непростого «переходного» возраста сына или дочери.

Жёсткой, которая подчиняет себе, вынуждает следовать за собой, быть одним из многих. Те, кто попадают под влияние такой силы, становятся «пушечным мясом». Их используют, пока есть возможность, и выбрасывают за ненадобностью.

Опасной, которая берёт власть незаметно, и идёт до конца. Такой человек не попадает в «плохую» компанию, и по виду остаётся собой. Но в нём появляется внутренний над-

лом. Исчезает желание делать и действовать. Еда и развлечения перестают радовать. Пропадает интерес к собственному телу и здоровью. Могут появляться вредные привычки. Могут возникать мысли о суициде.

* * *

Сила Земли попадает в тело через особый энергетический центр. Он расположен в нижней точке тела, в области промежности. Йоги называют его первая чакра, Муладхара. При любых нарушениях в первом центре, начинаются сложности. Частично или полностью блокируется инстинкт выживания. Человек перестаёт ценить жизнь. Ему становится всё равно.

Энергия – главный ресурс на Земле. Жизненная энергия – первая среди прочих. Есть те, кто охотится за чужой энергией. Ребёнок или молодой человек, который наполнен силой, стремится испытать себя, и мало знает о мире – лёгкая добыча.

Поэтому именно молодые часто попадают в истории, где главные события не видны глазами. Они происходят на энергетическом уровне. И могут оказаться в проигрыше. Их первый центр блокируется, перехватывается, перестаёт полностью принадлежать им.

Самое сложное в таких историях – понять, осознать их. Нечто в человеке сопротивляется. Он отказывается признавать, что его базовый инстинкт жизни подорван, и его жиз-

ненная сила утекает на сторону. Как только это знание сформировалось, появляются шансы на успех. Человек начинает искать путь к свободе, и может найти его.

Самый простой способ восстановить работу первого центра – вернуться к земле. Переехать жить за город, завести дачу, часто выбираться на природу. Постоянный прямой контакт с силой Земли постепенно, в течение нескольких лет, восстановит энергетическую связь с нею. И поможет понять, как ускорить процесс.

* * *

Тот, кто смог пройти сквозь бурную молодость, и сохранить связь с силой Земли, устойчив и деятелен. Он любит трудиться. Любая работа по дому не пугает, потому что дом – это защита, безопасность, место для жизни.

Такой человек плотный и основательный, в нём чувствуется спокойная и мирная сила. Он уверен в себе, и способен постоять за себя. Ему нравится жизнь в её простой и незамысловатой красоте – земля, дом, семья, хозяйство, возможность хорошо трудиться и хорошо отдыхать. Он силён телом и духом, но не агрессивен. Ему не нужно никому ничего доказывать. Он – хозяин своей жизни и своего дома.

Связь с Землёй одинаково важна для мужчин и женщин. Она даёт любовь к жизни и к Земле, репродуктивное здоровье, способность создавать и рожать сильных, здоровых де-

тей. Но в первую очередь Уруз – мужская сила. Внутренний огонь Уруз делает мужчину самцом, лидером, вожаком. Тем, кто владеет силой по праву, и способен доказать это.

На Земле сила Уруз проявляет себя как сила новых начинаний. Та, что толкает Землю, выводит её из равновесия, задаёт начальный импульс для изменений. Землетрясения, извержения вулканов – это примеры её проявления. После такого толчка равновесие на Земле постепенно восстанавливается, жизнь подстраивается под новую реальность. В этом участвует женская сила Земли, Беркана.

Практика Уруз

Практика Уруз связана с дыханием. Делать её можно в любом приятном и безопасном месте. Выполнять практику лучше умеренно, один – два раза в день.

Закройте глаза. Представьте руну Уруз перед собой (не внизу тела, не в земле – только перед собой). Направьте внимание в область промежности. Здесь расположена первая чakra, Муладхара. Дышите животом. Представляйте, что вдыхаете силу Земли этой точкой, на выдохе распределяйте энергию по всему телу. Намеревайте восстановить правильную связь с Землёй, наполнить тело силой Земли.

Дышите до ощущения достаточности. В нужный момент тело даст вам понять, что продолжать не нужно. В этот момент остановитесь.

Сначала может показаться, что при практике ничего не происходит. Так бывает, когда человек редко обращал внимание на тело, не умеет его слушать. Со временем, вы научитесь замечать и называть новые ощущения в теле во время практик. Пока этого не произошло, обращайтесь внимание на самочувствие в целом. Если ваша практика даёт результат, вы станете чувствовать себя лучше, начнёте больше успевать, у вас чаще будет хорошее настроение.

Истории Уруз

Образ Уруз – могучее животное, бык. Он силен и полон жизненных сил. Он мирно пасётся на зеленых полях. И способен к яростной, сокрушительной атаке, если его к этому вынуждают.

Практику Уруз полезно применять, когда требуются силы для выполнения простой физической работы, не связанной с интеллектуальной деятельностью. Работа на земле, долгое пешее путешествие, физический труд. Практика Уруз добавляет сил, повышает выносливость, даёт сделать больше, чем при использовании собственных ресурсов тела.

У Земли есть собственный «голос». Учёные называют его «резонанс Шумана». Это электромагнитные волны сверхнизкой частоты, 7,8 герц, которые постоянно «звучат» на планете. Восстановить природную связь с Землёй можно, работая с этим «звуком». Попробовать такую практику можно

на нашем бесплатном курсе «Энергопение».

Как узнать руны в теле



Человек устроен так же, как мир, в котором мы живём. Мир состоит из энергий, лишь небольшую их часть мы воспринимаем как твёрдые предметы и объекты. Человек тоже состоит из энергий.

Когда шаман воспринимает человека как энергию, он видит нечто, похожее на яйцо или шар. Это существо сияет. В нём заключены все энергии мира. Энергии похожи на нити,

бесконечной длины и мощности. В человеке они «упакованы» в единую структуру, кокон, и отделены от внешнего пространства. Часть энергий внутри кокона мы воспринимаем как физическое тело. Гораздо большую часть не видно глазом. В эту, скрытую часть, включены в числе прочего и руны.

Руны, как и многие другие силы мира, всегда присутствуют в человеке. Но их энергия, как правило, не используется, она «спит». Чтобы получить доступ к ней, нужно потрудиться.

* * *

Каждый человек, даже если не подозревает о своём энергетическом происхождении, постоянно взаимодействует с энергиями мира. Он берёт часть энергетических нитей вселенной, и «превращает» их в привычную реальность.

В обычной жизни все люди используют один и тот же набор нитей. Поэтому видят мир одинаково. Поскольку нити всегда те же самые, привычная реальность выглядит стабильной и неизменной. При этом, у каждого «в запасе» остаётся бесконечное количество нитей, которые он не затрагивает никогда, и которые могут изменить всё.

Теоретически, человек способен использовать любую из энергетических нитей, которые есть в его коконе. Для этого нужно выделить её из множества других и осознать, «засветить».

Когда человек «включает» руну, он делает именно это. Засвечивает новую энергию в своём теле. В ответ на такое действие, в пространстве вокруг него начинает «светиться», быть заметной та сила, которую человек «включил». Однако разглядеть это непросто. Мир выглядит почти таким же, как раньше. Гораздо проще заметить изменения в собственном теле.

В тот момент, когда человек добирается до нужной нити в энергетическом теле, возникает прямая связь между человеком и силой. По ней в тело человека поступает энергия, наполняет его, протекает сквозь него. Тело становится проводником силы, сквозь него протекает энергия руны. Энергия поступает в тело в области между лопатками, и выходит из него через стопы и ладони. Скорость потока энергии, его интенсивность создают эффект наполнения тела, эффект «воздушного шара».

* * *

Поток новой энергии через тело оказывает «давление» на все части человека. Она проявляется не только в энергетическом теле. Но и в сознании, и в физическом теле. Эффекты присутствия новой энергии можно заметить в любой своей части. Они могут быть разными.

Если тело человека способно пропустить мощный, интенсивный поток силы – эффекты будут ярче, сильнее, замет-

нее. Если возможности для протекания энергии ограничены, скорость и сила потока невелики – проявления будут слабее.

При значительной интенсивности потока, явно заметны изменения в физическом состоянии. Ощущения тепла или холода. Лёгкость или тяжесть. Приятная нега или дискомфорт. Желание двигаться, или желание растечься. Дрожь, вибрация, покалывание, зевота, ощущения лёгких касаний. Могут появиться болезненные ощущения в тех частях тела, где притаилась болезнь.

В сознании также могут возникать заметные изменения. Радость, эйфория, смех, внезапные слёзы. Чувство внутренней глубины. Остановка мыслей. Изменение восприятия звуков, времени, пространства. Новые краски. Чувство чистоты, или наоборот. Новые мысли и желания. Новые идеи. Прямое знание.

Может появиться что-то из перечисленного, либо что-то другое, новое. У одного человека реакция на разные энергии будет разной. У разных людей реакция на одну руну тоже будет отличаться.

Заметить в себе проявления силы руны бывает непросто. Причин две. Первая – нет привычки замечать. Вторая – по каким-то причинам не получается добиться значительного увеличения потока энергии через тело. Чем дольше человек работает с силой Рунного круга, тем чище становится, тем лучше протекает энергия, и заметнее проявления силы рун в теле, сознании, и во внешнем пространстве.



При длительном, правильном взаимодействии с Рунным кругом, начинают появляться результаты, которые ведут к изменениям в жизни.

Первый приятный результат – энергетический кокон человека расправляется, расширяется, становится больше. В нём исчезают мелкие складки и заломы, которые формируются в течение жизни. Каждая такая «складка» – внутренняя проблема, которая исчезла, растворилась при контакте с силой.

Второй результат – увеличение энергии для жизни. Кокон расправился, в нём стало больше объема. Свободный объём – это сила, которую можно использовать. Она проявляет себя как хорошее самочувствие и настроение, живость и подвижность, улучшение внешнего вида, повышенная работоспособность, новые желания и начинания.

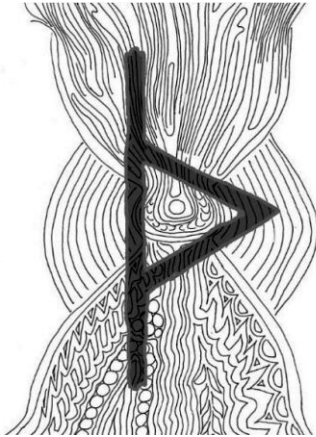
Третий результат – расширение внутренних горизонтов. Сознание вдруг начинает замечать возможности, которых не видело раньше. По-новому, с большими деталями, понимать жизненные истории. Видеть причины поведения людей, и своего поведения.

Так начинает раскрываться сила рун. Получить доступ к ней может тот, кто умеет «включать» руны в теле, и готов работать с силой рун. Делая это, человек растёт, становится

больше, выходит за рамки своих нынешних возможностей, получает личную силу для создания новой реальности.

Как «включать» руны в теле, обсуждается далее.

Сила Турисаз



Руна Турисаз / Rune Thurisaz

Сила Турисаз говорит, что человек может привлекать и направлять силу намерения. Это навык тела, с которым он рождается. Благодаря ему, он способен превращать свои решения в реальность.

Сила, благодаря которой существует мир и все люди, называется намерением. Каждый человек связан с ней через особый энергетический центр. Сила Турисаз проявляется в человеке как навык использования этого центра.

Несколько лет после рождения, ребёнок умеет пользо-

ваться им. Ребёнок не может объяснить, что и как он делает. Но, с его помощью, он привлекает и направляет силу намерения.

Благодаря этому, ребёнок может многое из того, на что не способны взрослые. В младенчестве он ещё не умеет действовать самостоятельно, но все его потребности понятны родителям, и выполняются. Став старше, ребёнок получает то, что ему необходимо, просто желая этого. Даже не высказанные вслух желания часто сбываются, тем или иным способом. Это происходит благодаря действующему энергетическому центру, который и превращает желания ребёнка в намерение мира.

Силу намерения можно направить на что угодно. С её помощью можно сделать себя сильным, или слабым. Сформировать жизненные обстоятельства. Направить свою жизнь в любую сторону. Те решения, которые ребёнок принимает в раннем детстве, про себя и свою жизнь, превращаются в устойчивые жизненные сценарии. Можно сказать, что свой характер, и свою жизнь ребёнок создаёт сам, в то время, когда способен взаимодействовать с силой намерения.

Спустя несколько лет, он «забывает», как пользоваться этим энергетическим центром. Связь с силой намерения ослабевает.

Этот энергетический центр расположен в средней части тела, в районе пупка. Он напоминает пучок энергетических нитей. Человек, у которого он хорошо развит, обладает сильной волей.

В нём чувствуется внутренняя сила. Его слова и действия обладают силой. Всё, что он говорит и делает, становится правдой.

Такой человек не сдаётся. Даже если ситуация, в которую он попал, проигрышная, и всё вокруг против него, он продолжает держаться, потому что его воля работает. Такой человек способен одержать победу, будучи обречённым на поражение.

Такой человек знает особенное внутреннее состояние. Шаманы толтеки называют его состоянием без жалости. Это – не жестокость, а спокойная и холодная отстранённость. В этом состоянии человек может посмотреть на любую ситуацию со стороны. В этот момент он не волнуется, не испытывает эмоций. У него отсутствует предвзятость, ему всё равно. Он смотрит, и видит всё, как есть.

В этом состоянии он точно знает, как следует поступить. Какое решение будет правильным, потому что оно соответствует намерению мира. Если в состоянии без жалости человек принимает решение, оно не может быть отменено ни

при каких обстоятельствах. Такое решение является окончательным. Оно привлекает силу намерения. Сила намерения изменяет реальность, и создаёт в ней нужный результат. Человеку остаётся лишь дойти до него.

Это не значит, что результат появится сам по себе. Придётся действовать, и настаивать на своём решении. Но, благодаря силе намерения, обстоятельства и ситуации будут разворачиваться таким образом, чтобы привести человека к нужному результату в нужный момент времени.

Можно сказать, что связь с силой намерения – двусторонняя. Человек получает возможность привлекать её, чтобы делать то, что считает правильным. Но и сила намерения может привлекать человека, чтобы делать то, чего хочет мир.

* * *

Этот центр есть у каждого человека, и прекрасно действует, пока ребёнок мал. Он перестаёт работать, потому что им не занимаются. При должной тренировке, любой человек имеет возможность восстановить его.

Начать можно с простого. Стремиться жить так, чтобы слова не расходились с делами. Выполнять данные себе или другим обещания, даже самые простые и нелепые. Делать то, что проговорил вслух. Стремиться следовать составленным планам. Это один из способов тренировки центра воли. Он даёт возможность постепенно, без лишних усилий, вернуть

в свою жизнь силу Турисаз.

Первое время тренировка центра воли требует внимания и усилий. Нужно следить за своими словами, за тем, что и как говорить, и выполнять взятые на себя обязательства. Это вырабатывает хорошую привычку здраво оценивать свои возможности, и говорить только то, что действительно способен сделать. Если продолжать поступать так достаточное время, однажды центр воли просыпается, и начинает действовать. Одновременно с этим, человек заново обретает возможность привлекать и направлять силу намерения.

* * *

Бывают люди, которые используют свою силу, свою волю для влияния на других. Они – подавляют, навязывают своё мнение, вынуждают следовать за собой, поступать так, как они считают правильным. Они могут быть весьма успешны в этом, и способны значимо влиять на других людей и их жизнь.

Такое поведение – наследие древних магов. Они жили на территории Мексики несколько тысяч лет назад. Древние маги были одержимы силой и властью, и смогли собрать огромное количество того и другого. Их способность влиять на людей, управлять ими, была почти безгранична. Но, когда в их мир пришли завоеватели, их умение управлять людьми

не помогло. Они были почти полностью уничтожены.

Обратная сторона силы Турисаз, способности превращать свои решения в реальность – это ответственность. Тот, кто получает большую власть, однажды должен будет ответить за свои решения и действия. Так произошло с древними магами. Так однажды произойдёт со всеми, кто использует силу Турисаз, чтобы умышленно влиять на других людей.

Практика Турисаз

Чтобы пробудить центр воли, нужно выбрать одно маленькое, простое, привычное действие, и начать делать его новым способом. Например, открывать любую дверь левой рукой. Одевать сначала правый ботинок, потом левый. Каждый раз, заглядывая в зеркало, подмигивать самому себе. Любое маленькое, простое действие, которое вы начинаете делать новым способом, и делаете так постоянно, подойдёт.

Однажды вы поймаете себя на том, что забыли. Не страшно. Просто продолжайте, словно ничего не произошло.

Как только выбранное действие станет привычкой, поменяйте его. Начните выполнять другое простое действие новым способом.

Эта практика называется неделанием, и является мощным инструментом для накопления личной силы.

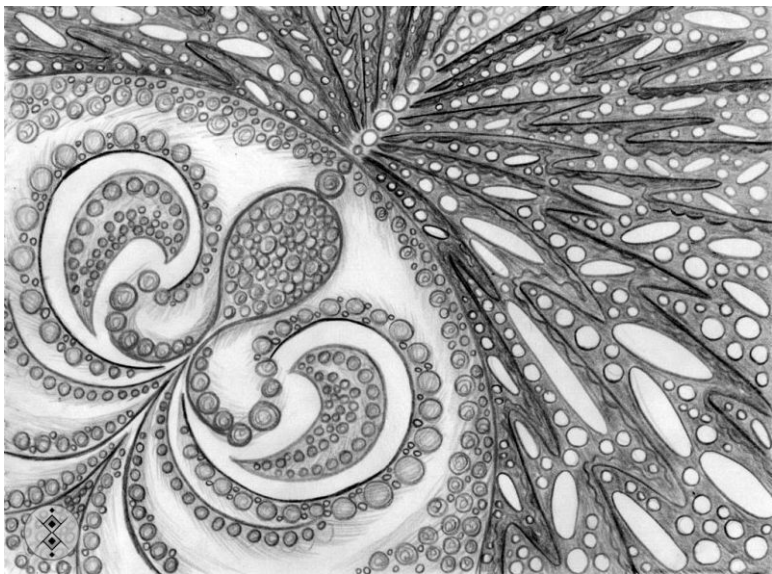
Истории Турисаз

Есть два мифических образа Турисаз. Молот Тора – символ личной силы и воли человека. Это магическое оружие, которое действовало только в руках бога Тора. Никто, кроме него, не мог справиться с молотом. Никто, кроме него, не мог противостоять самым серьёзным врагам северных богов, великанам. Великаны, проявление хаоса, агрессивной силы, направленной на разрушение мира – это второй образ силы Турисаз.

Руну Турисаз можно использовать для защиты от психологического давления. Для этого в ситуации, когда на вас давят, вы чувствуете угрозу, нужно визуализировать символ Турисаз. Представить, что его основная линия проходит сквозь позвоночный столб. А шип – расположен на уровне солнечного сплетения, и смотрит вперед. Степень защиты зависит от силы того, кто давит, и вашей личной силы.

Руну Турисаз можно использовать для защиты во сне. Делать это имеет смысл, если у вас регулярно бывают кошмары, вы часто просыпаетесь в состоянии опустошенности и усталости. Нанесите руну Турисаз на руку, перед сном, с намерением получить защиту Турисаз во сне. Хорошо, если при этом вы знакомы с силой Турисаз, знаете в теле состояние руны.

Как включать (активировать) руны



Чтобы активировать руну, нужно создать в теле точное энергетическое состояние, соответствующее руне. В этот момент человек начинает «звучать», как руна. «Звучание» начинается в его энергетическом теле, и распространяется на все части человека. При включении точного эталонного состояния меняется также состояние сознания и физического тела.

Чтобы понять, на что это похоже, достаточно вспомнить себя в разных настроениях. Каждое из них: радость, печаль, грусть, удивление, восторг – является отдельным энергетическим состоянием, со своими особенностями. Каждое по-своему проявляет себя в физическом теле, в энергетическом теле, в сознании. Каждое из своих настроений при желании можно разделить на составляющие, описать, что именно происходит в теле, в эмоциях, в мыслях. Это полезная практика, которая помогает лучше понимать себя.

Рунные состояния похожи на привычные настроения. Они тоже охватывают все части человека. Но, в отличие от настроений, эти состояния являются эталонными, точными. Как только удаётся создать в теле состояние руны, человек становится «открытой дверью». Таким образом он приглашает силу, и сила приходит. Наполняет человека, даёт возможность направлять и использовать её.

* * *

Каждый рунный символ является ключом, с помощью которого можно пригласить силу руны. Чтобы познакомиться с ней, или использовать её для реальных действий.

Каждая руна несёт в себе бесконечную энергию и знания. Энергия доступна сразу же, как только удаётся создать нужное состояние. Знание открывается постепенно, по мере готовности к нему.

Создание в теле нового энергетического состояния происходит с помощью волевого усилия. Теоретически, для этого достаточно представить символ руны, и выразить намерение «звучать», как руна. Но на деле есть объективные трудности, с которыми сталкивается почти каждый человек.

Первая. Начинаящий не знает, какие внутренние состояния соответствуют разным рунам. Состояние руны – это точное «звучание» его энергетического тела, которое проявляется уникальным образом в ощущениях физического тела и сознания. Два человека в точном состоянии Феху опишут его по-разному. Два человека в точном состоянии Турисаз будут чувствовать себя не одинаково.

Происходит так потому, что у каждого – свои, неповторимые характеристики тела и сознания. Одну и ту же музыку, одну и ту же историю мы оцениваем по-разному, в соответствии с внутренними особенностями и склонностями. Так же, по-разному, воспринимаем и точные эталонные рунные состояния. Поэтому сложно создать в себе состояние руны, пользуясь описанием других людей. Оно работает для них, но может быть неприменимо для вас.

Вторая. Чтобы активировать руны, нужен навык управления своими состояниями. Тот, кто может по своей воле, быстро переключиться из состояния печали в состояние радости, из состояния пассивного наблюдателя в состояние активного деятеля – легко сможет включать в себе нужные руны. Тот, кто не умеет этого делать – должен будет научиться.

В этом помогают практики с силой Турисаз.

Третья. При включении руны в теле, человек становится проводником силы. Сила течёт сквозь тело человека, как вода по трубе. Энергии в теле становится больше, и это создаёт непривычное давление на физическое тело и сознание.

Если физическое тело в хорошей форме, то повышенное количество энергии добавляет бодрости и хорошего настроения. Человек быстро привыкает к новым энергиям, это становится новой нормой жизни. Если в теле накопились болячки, и само оно не в тонусе, то новые энергетические состояния могут вызывать дискомфорт, привыкать к ним приходится дольше, действовать нужно аккуратнее.

Давление новой энергии на сознание выводит на поверхность те идеи и мысли, которые блокируют силу руны. Чистая вибрация силы дополняется теми искажениями, которые появились в сознании за прожитую жизнь. Так, чистая сила Гебо (способность чувствовать других людей сердцем, способность знать сердцем) может быть дополнена обидами, страхом быть отвергнутыми, желанием быть впереди и лучше всех, и так далее. Это создаёт сложности в понимании и использовании силы.

* * *

Когда человек начинает работать с рунами, он пробует их одну за другой, учится узнавать силу каждой руны в себе и

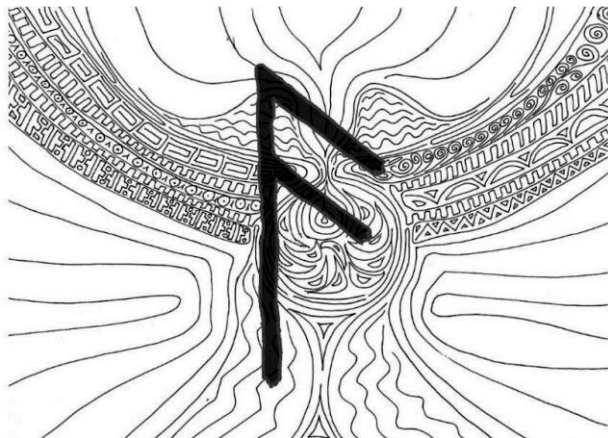
вокруг себя, использовать, направлять её. Есть руны, которые открываются быстро. Человек чувствует их энергию, понимает её. Сила руны «разговаривает», рассказывает человеку, в каких ситуациях, как применять её.

Встречаются и такие руны, которые непонятны. Человек не может почувствовать её в теле, заметить её проявления в мире. Сложности с пониманием всегда начинаются внутри. Какие-то внутренние блоки тела и сознания закрывают человека от силы руны. Это временное явление. Если человек настаивает на взаимодействии с силой, продолжает «включать» её, пытается снова и снова, однажды внутренние блоки поддаются, и сила начинает «разговаривать».

Активация рунического состояния в теле – это первый шаг на пути к силе рун. Как только человек может делать это, путь к прямому взаимодействию открыт. Человек может использовать силу Рунного круга, чтобы меняться самому, и менять окружающую действительность.

Реальные и работающие способы активации рун в теле описаны далее, в разделе «Второй акт».

Сила Ансуз



Руна Ансуз / Rune Ansuz

Сила Ансуз говорит, что человеку дана способность общаться с миром. Каждый получает от мира важную для себя информацию. Каждый может замечать, понимать и использовать её, для изменения себя и своей жизни.

Земля – энергетическое, живое существо. Она представляет собой огромный пузырь, наполненный энергиями. Часть этих энергий мы воспринимаем как твердый объект, планету. Гораздо большую часть энергий Земли невозможно увидеть глазами. Эти энергии формируют информационное

поле, своеобразное «сознание» планеты.

В информационном поле Земли содержится бесконечное количество данных обо всём, что есть на Земле. О всех живущих на ней существах, их повадках и взаимоотношениях. О всех событиях и явлениях, явных и скрытых. О правилах, законах и границах.

Незначительная часть этих данных имеет отношение к человечеству. Остальная информация такова, что никогда не пригодится человеку.

Ансуз – это сила, которая открывает доступ к информационному полю Земли.

Та часть информационного поля, которая имеет отношение к человеку, включает в себя всё – про человека и человечество. Знания и верования, что создали люди с начала времен. Историю и эволюцию человечества. Знаковые события, великие победы и великие поражения. Всё, связанное с психикой и энергетикой человека. Всё про возможные взаимодействия человека с другими формами жизни, и самой Землёй.

В информационном поле Земли представления о прошлом, настоящем и будущем не имеют смысла. Всё существует одновременно, здесь и сейчас. История человечества, и каждого отдельного человека, представлена там как многомерная мозаика. В ней отдельные события прошлого и настоящего существуют рядом, переплетаются и перетекают друг в друга. А будущее существует как возможность, веро-

ятность. То, какая из вероятностей станет реальностью, зависит от поступков и решений человека и человечества.

* * *

Есть люди, которые связаны с информационным полем Земли напрямую. Они способны попадать в это странное пространство, и приносить оттуда знания о прошлом, настоящем или будущем. Информация приходит к таким людям как слова, образы, или прямое знание. Чем чище сознание такого человека, тем точнее он может понимать эту информацию, и передавать другим.

Считают, что это происходит с помощью особого энергетического центра. Он расположен в области межбровья. Йоги называют его шестая чакра, Аджна, так называемый «третий глаз».

У обычного человека этот центр закрыт, запечатан. Это весьма надёжная, естественная, природная защита человеческого разума от информационной вселенной. Если её убрать, сознание не сможет справиться с бесконечным потоком информации, и просто сломается.

Этот центр открывается постепенно, по мере развития энергетического тела человека. Чем больше энергетических способностей и возможностей открывает он в себе, тем ближе становится «ясновидение» – способность получать информацию из «сознания» Земли напрямую.

Независимо от состояния «третьего глаза», каждый человек всегда связан с информационным полем Земли. Каждый из живущих на Земле является частью этого поля, и постоянно взаимодействует с ним.

Каждое действие и решение человека – его вклад в информационное поле Земли. На все действия и решения мир отвечает согласием, или не согласием. Такой ответ может прийти в любой форме – звук, цвет, движение, событие. Те ответы, которые выражают согласие мира, создают вокруг человека дружественное пространство. Те ответы, которые выражают несогласие, вызывают неудобство, дискомфорт.

Любой запрос человека на информацию не остаётся без ответа. Если он формулирует точно, что именно хочет узнать, понять, прояснить, и отправляет свой запрос в мир – он получает ответ. Ответ приходит в виде информации из рекламы, интернета, из случайно услышанных разговоров. Или как особые сюжеты, ситуации, которые однажды происходят. Чтобы узнать ответ, и понять его, важно быть внимательным, помнить о своём запросе, и быть готовым принять любой, не только удобный и приятный отклик.

В важных, поворотных для человека ситуациях, мир направляет ему подсказки, знаки. Они выглядят как странные, необычные события, маленькие или большие, которые слу-

чаются с человеком, или которые он просто наблюдает.

Каждый знак, с которым он сталкивается, вызывает легкую паузу, чуть-чуть, едва заметно привлекает внимание. Знаки и подсказки могут предупреждать об угрозе или возможных неприятностях. Могут указывать на удачные решения и действия. Могут касаться близких людей, или самого человека.

Далеко не всегда знаки понятны и очевидны. Чтобы понять его, нужно намереваться понять. Обдумывать случившуюся историю, стремиться разгадать загадку.

Бывает так, что человек вдруг, неожиданно, «просто знает», про что был знак. Знание появляется ниоткуда и мгновенно, только что его не было, и вот – оно есть. Бывает и так, что человек думает про знак день, второй – и ничего. Если так происходит, нужно просто «отпустить» странную историю, перестать о ней думать, жить дальше. Если этот знак важный, то он обязательно повторится.

* * *

Информационное поле Земли, которое открывает сила Ансуз, содержит бесконечное количество знаний. Не все они полезны. Есть такие, что вредны или опасны. Потому что человек к ним не готов, или они не предназначены для человека. Есть знания, которые помогают жить, и такие, что создают проблемы и сложности.

Если взаимодействие человека с информационным полем развивается мягко, постепенно, без внутреннего насилия, в том ритме, к которому человек готов – опасаться нечего. То, что мир будет ему открывать, в точности соответствует возможностям человека это «переварить». Сначала – чуть, крохи, чтобы помочь в пути, сделать его более понятным, ясным. Позже, когда человек вырастет, и осознанно выразит намерение знать и понимать больше, сила Ансуз будет приоткрывать всё новые и новые удивительные факты о жизни и её бесконечном многообразии.

Практика Ансуз

Человек воспринимает окружающий мир всеми органами чувств. Значительная часть информации приходит через глаза. Её много, но до сознания добирается не вся. Благодаря сфокусированному взгляду, человек достаточно хорошо улавливает общий смысл того, на что смотрит, «картинку» в центральном поле зрения. То, что происходит на периферии поля зрения, как правило теряется. Теряются также мелкие и «незначительные» детали, которые могут значить очень много.

Чтобы расширить свои возможности, увеличить количество информации, которая достигает сознания через глаза, можно выполнять простую практику.

Используйте любую возможность поработать с огнем.

Смотрите на огонь. Созерцайте огонь. Используйте его силу, чтобы очистить свои глаза и свои мысли. Можно работать с живым огнем (костром), или со свечой.

Эту практику можно проводить каждый день (например, перед сном). Время ее выполнения 10-15 минут, можно дольше – столько, сколько подсказывает вам ваше внутреннее чувство правильности.

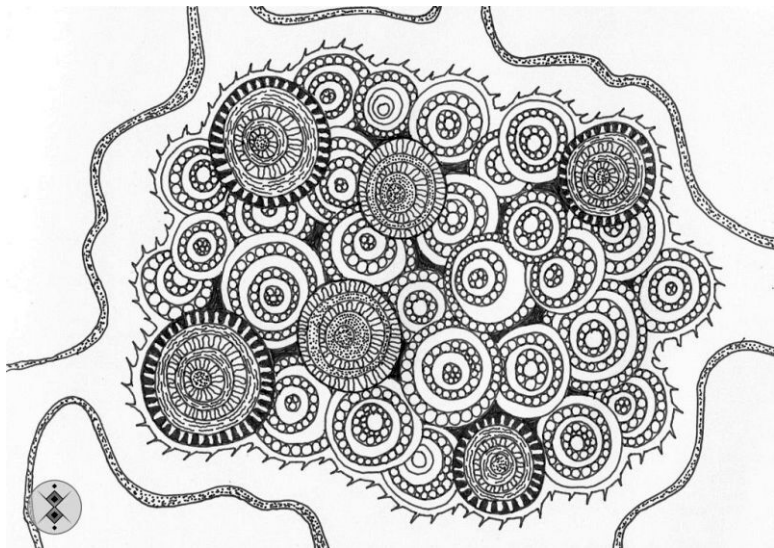
Регулярное выполнение этой практики постепенно ведёт к улучшению способности замечать, и понимать те послания и знаки, которые отправляет вам мир.

Истории Ансуз

В северной мифологии центральной фигурой является Один – бог воин, мудрец, ясновидец. У него было два вороны. Каждый раз, когда Одину была нужна информация, он отправлял своих птиц летать по мирам. Они возвращались, и приносили Одину те знания, которые были нужны.

Однажды Один предпринял путешествие в мир великанов. В их мире расположен источник мудрости. Один отдал свой глаз, чтобы испить из него. После этого он был способен видеть и знать всё, что происходит в других мирах.

Сила сознания



Мы рассматриваем человека как единую совокупность трёх частей: физического тела, энергетического тела и сознания. Физическое тело – действующая, активная часть человека, та, с помощью которой человек живёт. Энергетическое тело и сознание – не менее важны, хотя их невозможно пощупать руками.

Сознание – уникальный инструмент, который создан и исполнен самой природой, чтобы помогать человеку. Но, в си-

ду некоторых обстоятельств, этот инструмент стал трудно преодолимой преградой для движения вперёд.

Сознание невозможно увидеть глазом. Тем не менее, все мы без исключения пользуемся им каждый день. Это энергоинформационная конструкция, своеобразный живой компьютер, который существует, чтобы облегчить человеку жизнь в мире силы.

Именно благодаря нему мы уверены, что живём в мире твёрдых предметов и логики. Сознание создаёт наш мир для нас. В этом мире мы видим предметы одинаково, и можем общаться друг с другом.

Одновременно с этим, сознание прячет от нас мир силы, мешает приблизиться к нему и узнать его. Всё это оно делает, потому что его главная задача – защита жизни и личности человека.

* * *

Сознание работает как уникальный фильтр. Оно превращает бесконечные энергетические нити, которые окружают нас каждое мгновение, в совокупность понятных предметов и объектов – дом, дерево, собака, человек.

Все энергии, с которыми взаимодействует человек, сначала проходят через фильтр сознания. В этом фильтре энергии мира проходят первичную обработку. По результатам обработки, часть энергий отсеивается, остальным присваивается

подходящее название. Именно название далее предьявляется человеку. Фильтр сознания действует почти мгновенно, он преобразует энергии мира в понятные образы и предметы.

Сознание начинает развиваться в человеке с момента рождения. Новорожденный воспринимает окружающий мир таким, каким он является – миром энергий. В этом мире отсутствуют твёрдые и статичные предметы. Мир течёт и переливается, меняется каждое мгновение. Ребёнок воспринимает мир так, потому что фильтр его сознания ещё не сформировался. Чтобы начать видеть предметы, понимать слова, ребёнок учится у своих родителей и родственников – тех, кто находится рядом с ним.

Фильтр сознания формируется постепенно, по мере заполнения своеобразной «базы данных». Сначала в ней появляется описание простых объектов – мама, папа, кошка, птичка, муха. Потом более сложные понятия – горячо, холодно, вкусно, горько, хорошо, плохо. База данных сознания заполняется той информацией, что вкладывают в ребёнка родители и воспитатели.

Чем больше ячеек заполнено, тем лучше работает фильтр сознания. Человек по-прежнему видит всё вокруг, как сияющий и изменчивый мир. Но фильтр сознания одновременно объясняет ему, что вот такое сочетание энергий – это мама, а вот такое – дерево.

Так происходит с каждым человеком. И, хотя все люди

растут в своих, уникальных условиях, базовое описание мира – перечень привычных предметов и объектов – получается достаточно похожим.

* * *

База данных сознания содержит не только перечень предметов и объектов. В ней также формируется и перечень различных форм поведения – типичных реакций на внешние или внутренние раздражители. Такими раздражителями являются любые изменения во внутреннем или внешнем пространстве человека.

Внутренние раздражители – голод, жажда, холод, тепло, боль. Под каждое изменение внутреннего состояния в базе данных постепенно закрепляется набор подходящих действий – тех, что дают самый быстрый результат: плакать, терпеть, смеяться, драться, молчать, кричать. Какая именно реакция будет записана в базу данных сознания – зависит от условий, в которых растёт новый человек, и от его личной удачи.

Внешние раздражители бесконечно разнообразны. Любое событие, которое приходит к человеку из внешнего мира, требует своей реакции. Как поступить, если тебя хвалят или ругают? Если ты видишь опасность для себя, или другого человека? Если тебе нравится человек, или не нравится? Возможные реакции ребёнок, как правило, «перенимает» у сво-

их родителей и тех людей, с которыми общается первые годы жизни.

* * *

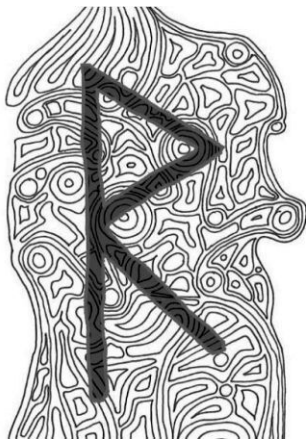
Однажды база данных сознания начинает выглядеть достаточно полной и замкнутой. В ней присутствуют все известные объекты, с которыми человек может встретиться. В ней есть перечень реакций на все известные случаи жизни. Теперь сознание, с помощью заполненной базы данных, умеет объяснить человеку, что именно он видит, и как именно нужно поступать в каждом случае.

И начинает объяснять. Иметь дело с объяснениями гораздо проще, чем взаимодействовать с энергетической вселенной.

Со временем объяснения становятся настолько полными, что вытесняют из внутреннего пространства любое упоминание, что когда-то окружающее выглядело совсем по-другому, и действовать в нём можно было по-разному. Теперь – окружающее выглядит только так, как говорит человеку его сознание. Человек действует так, как подсказывает ему сознание. Он забывает, что в мире есть что-то ещё, кроме того, что говорит ему его сознание.

Однажды мир твёрдых предметов становится единственным миром, доступным человеку. И знание об энергетической вселенной приходится завоёвывать заново.

Сила Райдо



Руна Райдо / Rune Raidho

Сила Райдо говорит, что человеку даровано сознание, чтобы выбирать цели, и создавать пути к ним. Вся жизнь человека является длинной дорогой, которую он наполняет теми целями и путями, что ему нравятся. Сила Райдо помогает проходить пути наиболее эффективным способом.

Жизнь состоит из путей. Они разные, но устроены одинаково. Путь соединяет две точки – ту, где человек находится сейчас, и ту, где он хочет или должен оказаться. Эти точки разделены во времени и пространстве. Путь можно пройти

множеством способов, один – будет простым и лёгким, другой – длинным и трудным.

Путь начинается в тот момент, когда человек определяет цель, намечает маршрут, и делает первый шаг. Путь завершается, когда человек оказывается там, куда направлялся. То, каким оказался путь, зависит от слаженной работы его сознания, физического тела и энергетического тела.

Пути бывают длинные и короткие. Один день жизни – это путь. Дорога на работу, в учебное заведение, на встречу с друзьями – тоже путь. Рабочий день, встреча с друзьями – путь. Поездка в отпуск, получение образования, поиск или смена работы, зарождение и развитие отношений, построение семьи или собственного бизнеса – пути, которые человек сам выбирает, создаёт и проходит.

Любой путь, каким бы маленьким он ни был – это испытание. Своих сил и возможностей, выносливости, устойчивости. Это искусство баланса в ситуации непредсказуемости, неопределённости, постоянных изменений. Каждый шаг на пути – это мгновенная потеря равновесия, выход из зоны комфорта, и поиск новой точки равновесия. Каждый новый шаг – снова выход из состояния равновесия, и возвращение в него. И так – до точки назначения.

Каждый шаг на пути – это совместная работа всех трёх частей человека. Сознание – выбирает куда шагнуть. Тело – делает шаг. Энергетическое тело – помогает восстановить равновесие.

Сила Райдо связана с сознанием. Она несёт в себе простые и рациональные правила создания и прохождения путей. Тот, кто использует их – успешен, делает больше, его результаты лучше. Тот, кто забывает часть правил, или полностью игнорирует их – менее успешен.

Отправляясь в путь, важно понимать, куда идёшь, знать конечную точку, определить цель. Только в этом случае можно узнать тот момент, когда путь завершён.

Важно составить хотя бы приблизительный маршрут, расставить вешки на пути. Путь непредсказуем, и реальный маршрут может измениться по не зависящим от человека причинам. Но вешки, реперные точки важны, чтобы проверить самого себя, не давать себе уйти в сторону.

Важно подумать, как идти. Если путь короткий, можно решить пройти его быстро, на одном дыхании, как бег на короткую дистанцию. Если путь долог, нужно грамотно распределить силы, разумно сочетать нагрузку и отдых, чтобы хватило на всю дорогу.

Важно сообщить другим о своих планах. Чтобы получить поддержку в случае непредвиденных обстоятельств, чтобы было кому подстраховать.

Важно собрать всё необходимое в дорогу, а перед началом пути – взять паузу, проверить, что ничего не забыто.

Важно решиться, и сделать первый шаг.

После того, как путь начат, нужно отставить в сторону логику и анализ, и просто следовать пути. Переключить сознание в режим наблюдателя, отдать главную роль той части себя, которая предназначена для действий – физическому телу. Оно хорошо справляется с путешествием по заданному маршруту.

Редкий путь складывается так, как человек запланировал. В пути могут встречаться обстоятельства, которые вмешиваются в маршрут. Чтобы, несмотря на них, дойти до нужной точки, важно подключать и возможности энергетического тела – внимательность, наблюдательность. Оно видит весь путь целиком, и может вовремя предупредить о неожиданностях. Так, новые обстоятельства можно заметить заранее, и понять, как на них реагировать: обойти стороной, переждать, или ускориться.

После завершения пути важно снова включить своё рациональное начало – сознание. Оглянуться назад, оценить результат, сделать выводы на будущее. Так можно сделать свои будущие пути более успешными.

* * *

Каждый человек проходит свои пути в своей манере – так, как его научили, как он привык. Если его привычки согласуются с правилами Райдо – он эффективен, его пути, раньше

или позже, приводят его к нужным целям. Если же правила Райдо не соблюдаются, или соблюдаются частично – результаты меньше.

Любой путь начинается с сознания, и завершается сознанием. Без сознания не будет путей, не будет движения. Оно – управляющий центр, с помощью которого человек проживает свою жизнь.

Одновременно с этим, сознание – лишь часть человека, которая не способна справляться без двух остальных частей. Только при совместной их работе возможны пути, которые радуют сердце, и наполняют жизнь новыми впечатлениями.

Однажды сознание начинает считать, что может самостоятельно управлять жизнью и путями человека. Начинает отрицать важность других частей, пытаться подчинить их себе. Это получается. Но, рано или поздно, случаются неприятности, с которыми оно самостоятельно справиться не может.

Чем больше таких случаев, тем труднее человеку решаться на новые цели и новые путешествия. Однажды наступит момент, когда он перестает ставить цели и стремиться к новому. Так проявляется защита сознания от новых непредсказуемых ситуаций, которые неизбежны в пути.

Сила Райдо рассказывает, как выровнять необоснованную «значимость» сознания, сделать его сильным и точным, превратить в надёжного помощника. Сильное сознание необходимо, чтобы справляться, и быть успешным в мире людей. Оно же необходимо, чтобы быть успешным в мире силы.

Практика Райдо

Сознание создаёт всю нашу жизнь. Рассказывает, как устроен мир. Определяет, что правильно и неправильно. Управляет нашими мыслями и действиями. Однажды оно получило слишком много власти над человеком, и привыкло к этому. Сознание понимает, что оно – лишь часть целого. Но привычка быть главным, управлять, даже если не очень успешно, остается. Поэтому оно будет сопротивляться попыткам «поправить» его.

Справиться с сознанием силой, давлением – невозможно, оно слишком полно присутствует в каждом мгновенье жизни. Чтобы научить его быть другим, нужно начать использовать те способы и методы, которые оно понимает – логику, последовательность, разумность. Нужно убедить сознание, что оно – не так эффективно, как могло бы быть.

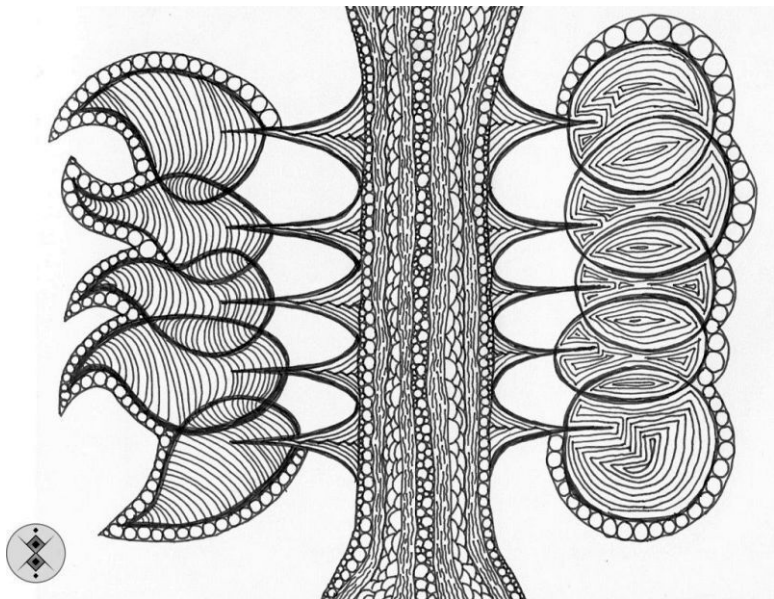
Начните разговор с самим собой. Попробуйте разложить на составляющие те пути, которые вы проходите. Посмотрите, какие из правил Райдо вы соблюдаете, а какие игнорируете. Оцените честно, насколько хороши ваши результаты. Договоритесь сами с собой попробовать делать по-другому. Выберите одно из правил Райдо, и начните следовать ему.

Истории Райдо

Бог Один часто отправлялся путешествовать в одиночестве, или в компании с другими богами. Каждое его путешествие имело цель. Каждый раз, отправляясь в путь, Один маскировался. Он использовал разную дорожную одежду, и другое имя. Это помогало ему избежать лишнего внимания, и спокойно добраться до нужной цели. Богиня Фрейя отправлялась в путешествия в повозке, в которую были запряжены две кошки. А у бога Тора для путешествий была пара козлов. Днём они тащили колесницу, вечером их зарезали и готовили из мяса еду, а утром они оживали.

Руна Райдо, в сумочке или в автомобиле, привлекает к человеку силу Райдо. Помогает выровнять и сгладить те пути, которыми следует человек, даёт возможность быть чутким и внимательным в пути.

Слабость сознания



В процессе формирования базы данных сознания, в нём появляется особый блок данных. В него включены представления о самом себе. То, что человек считает своей личностью, своим «я».

Этот блок данных является центром, точкой отсчёта, вокруг которой развивается и формируется сознание. Оно защищает и охраняет представления о себе при любых обстоя-

тельстввах, использует для этого все доступные ему средства.

Этот центральный блок сознания содержит в себе то, что родители повторяют ребёнку про него самого, и с чем он соглашается. Туда же входят внутренние, негласные правила отношений с другими людьми. Их он, обычно, перенимает у родителей.

* * *

Центральный блок сознания включает описание себя как доброго, славного, красивого, или злого, агрессивного, жестокого. А также описание того, как человек «должен» относиться к другим людям, и как другие люди «должны» вести себя с ним: восхищаться или унижать, хвалить или ругать, разрешать или запрещать.

Формирование центрального блока завершается в первые годы жизни, когда ребёнок начинает говорить «я». В этот момент он уже «знает», какой он, как он относится к людям, и как люди относятся к нему. В это же время в его окружении появляются новые люди, дети и взрослые. И ребёнок сразу понимает, что мир людей сильно отличается от мира его семьи.

Он попадает в истории, в которых его «я» подвергается сомнению. Видит, что взрослые и дети ведут себя не так, как записано в его представлениях о себе. Обижают, хотя должны хвалить, или хвалят, хотя должны обижать.

В каждой такой истории сознание честно выполняет свою функцию. Оно защищает представления о себе, пытается разными способами добиться соответствия внутренним записям. Так, ребёнок, который привык, что его хвалят, стремится добиться похвалы от взрослых любой ценой. А тот, кто привык, что его ругают, ведёт себя так, чтобы это отношение сохранялось.

Сознание перебирает разные формы поведения с другими людьми, чтобы подтвердить представления о себе. Закрепляет эти формы поведения путём многократных повторений. Или уклоняется от тех ситуаций, с которыми оно справиться не может.

Постепенно, вокруг блока представлений о себе формируется мощный, разветвлённый механизм защиты. Он включает в себя перечень стандартных реакций на различные внешние раздражители. Такие реакции включаются автоматически каждый раз, когда происходит что-то, что сознание распознаёт как очередную угрозу своему центральному, хорошо защищённому блоку данных.

* * *

Этот защитный механизм сознание использует и тогда, когда человек вырос. В ситуациях, когда возникает угроза представлениям о себе, человек действует автоматически, так, как подсказывает сознание: обижается или злится, гром-

ко возмущается или замолкает и закрывается.

Такие реакции не всегда подходят для изменившейся реальности человека, но других нет. Защитный механизм сознания уже сформировался, закрепился. Его сложно заметить изнутри самого себя. Внести в него изменения также не просто.

Именно в этом заключается слабость сознания. Созданная в детстве идея себя, и необходимость защищать её, занимают слишком много места, требуют слишком много энергии для своего функционирования.

Внутренняя точка отсчёта – представления о себе самом – необходима. Она даёт возможность не заблудиться в жизни. В любой момент знать, помнить, кто ты, и как ты действуешь в разных историях. Но, внутренняя точка отсчёта – не окончательная истина.

Она сформировалась в детстве, под влиянием достаточно случайных факторов. Те представления о себе, которые записаны в центральном блоке сознания, часто неудобны. Тем не менее, сознание вынуждено защищать то, что записано. Оно так устроено.

Толтеки, люди знания древней Мексики, называют такое свойство сознания защищать представления о себе чувством собственной важности. Они говорят, что чувство собственной важности – система защиты идеи себя – съедает немислимое количество энергии. Способы защиты – это невероятное разнообразие форм и проявлений: обиды, разочарова-

ния, депрессии, жалобы, страхи, презрение, насмешки, отрицание, жалость, агрессия, злость – в самых причудливых сочетаниях.

Каждая из таких эмоций, которая появляется в результате каких-либо событий, или действий другого человека – прямое указание на то, что включился защитный механизм сознания. А также, признак утекающей энергии.

* * *

Сознание человека – особенная структура, которая помогает человеку ориентироваться в окружающем мире, защищает его личность и жизнь. Оно действует в интересах человека, но по некоторым причинам получило слишком много власти. У него часто не получается действовать эффективно, подтверждение тому – огромное количество тех, кто недоволен собой и жизнью. Тем не менее, оно продолжает управлять поведением человека, потому что больше никто этого не делает.

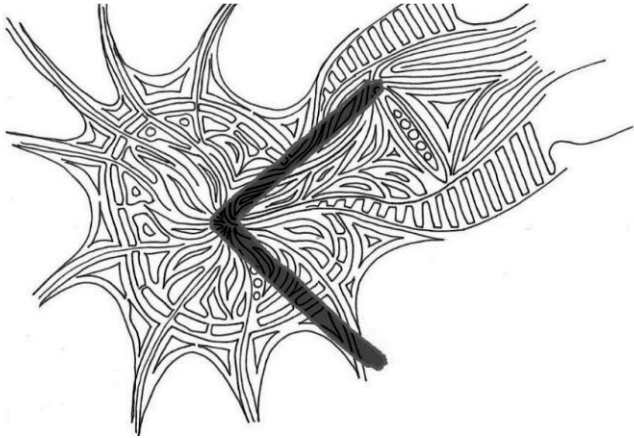
Сознание – неотъемлемая часть человека. В любых контактах с силами мира оно играет важную роль. Является щитом, надёжной защитой от необъятности энергетической вселенной. Но в одиночку оно не способно справляться. Для того, чтобы в полной мере управлять своей жизнью, важно вспомнить про другую часть себя – энергетическое тело. Невидимую, но важную часть кокона человека, которая ред-

ко получает возможность проявить себя.

Хитрый манёвр, который даёт возможность выровнять в себе две своих части, сознание и энергетическое тело, подсказали толтеки, люди знания древней Мексики. Он заключается в том, чтобы постепенно провести перегруппировку внутренних ресурсов. В процессе этого манёвра происходит мягкое смещение сознания с его управляющего положения, и его выравнивание с энергетическим телом.

Об этом поговорим позже.

Сила Кеназ



Руна Кеназ / Rune Kenaz

Сила Кеназ говорит, что человеку дана страсть, чтобы видеть красоту, и создавать её. Страсть связана с сексуальной энергией. Её можно использовать по-разному. От того, как человек использует силу страсти, зависит яркость его жизни.

Сексуальная энергия человека, энергия Кеназ, представляет собой ограниченный запас. Он конечен, пополнить его неоткуда. Можно рассчитывать только на то её количество, с которым человек рожден.

Запас сексуальной энергии хранится в области второй ча-

кры, йоги называют её Свадхистхана. Этот энергетический центр расположен на четыре пальца ниже пупка, там, где у женщин матка.

Сексуальность просыпается в подростковом возрасте, до-стигает пика в юности, и идет на спад в зрелом возрасте. Она – признак репродуктивного здоровья, показатель того, что организм готов к отцовству и материнству. Сексуально привлекают друг друга те мужчина и женщина, которые подходят друг другу, у которых могут родиться красивые, сильные дети. Да и сама эта энергия появляется именно из секса. То, насколько сексуален человек, прямо зависит от страсти его родителей, когда они создавали ребенка.

При зачатии, сексуальная энергия отца и матери соединяется. Это количество энергии передаётся ребёнку. Если зачатие произошло ярко, бурно, на пике желаний и любви, то ребенок – дитя страстного зачатия. Ему повезло, родители щедро поделились с ним своей силой. Если зачатие было скучным, в момент зачатия родители просто следовали установленному, привычному, рутинному сексу, то ребенок – дитя скучного зачатия. Его запас сексуальности невелик.

Запас энергии, доставшийся от родителей – это всё, чем владеет человек. Увеличить его невозможно. Можно только разумно им распорядиться.

* * *

Сексуальная энергия – топливо для жизни и страсти. Благодаря ей человек чувствует себя живым, молодым, подвижным. Способен увлекаться и увлекать других. Способен испытывать чувства.

Когда её много – человек словно горит, светится. Он привлекает к себе противоположный пол, независимо от возраста. Он всегда – объект сексуального интереса, и охоты.

Дети страстного зачатия быстро понимают, что они прекрасны и желанны. За счёт своей сексуальной привлекательности, они легко могут добиваться своего. И, в некотором смысле, становятся её заложниками. Часто, они обращаются с силой страсти неразумно – растрачивают на секс, флирт, развлечения. И однажды всё заканчивается. Невосполнимый запас иссякает, огонёк сексуальности гаснет. Человек становится «обычным». И часто не понимает, почему это произошло.

* * *

Любые контакты между людьми имеют энергетическую природу. Мы не только обмениваемся словами и касаниями, мы обмениваемся и энергией. Такой энергетический обмен

всегда происходит по принципу «сообщающихся сосудов». При общении с другим человеком, тот, у кого энергии больше – отдает её, тот, у кого меньше – получает.

Особенно мощный обмен энергиями происходит при сексуально ориентированном поведении: флирт, секс, жизнь в состоянии любовного влечения. Сексуальная энергия фонтанирует, и человек теряет её. Так, ещё в юности, проживая свои первые романтические истории, он значительно «расстрачивает» тот запас страсти, с которым был рождён.

Сила страсти может быть направлена не только на секс. Её же можно использовать для творчества и созидания, для изучения и обучения. Любые человеческие дела, наполненные ею, становятся чем-то особенным.

Тот, кто направляет силу страсти на другого человека, однажды может исчерпать её. Тот, кто направляет силу страсти на окружающий мир, способен гореть всегда. Страсть не заканчивается. Человек отдаёт её миру, и мир возвращает ему вдвойне.

* * *

Тот, кто сумел сохранить свою сексуальную энергию к зрелости, выглядит молодо и чувствует себя молодым. Он привлекателен для противоположного пола, независимо от того, сколько ему лет. У него богатый спектр чувственных переживаний. Он способен видеть красоту, стремиться к

ней, создавать её. Страсть сохраняет в нём жизнь, внутренний огонь.

Этот же огонь необходим во взаимодействии с силой. Он делает человека ярким и заметным. И одновременно служит щитом при встречах с неизвестным.

К взрослому возрасту невосполнимый запас сексуальности уменьшается. Часть этой энергии передаётся детям. Часть – остаётся рассеянной в ярких событиях и переживаниях прошлого.

Восстановить свой сексуальный потенциал реально. Процесс этот занимает время, и не прост. Он называется пере-просмотр.

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.