

Серафима Суворова

Руны. Волшебные
рунические
мандалы
и медитации



Серафима Суворова

Руны. Волшебные рунические мандалы и медитации

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68929416

ISBN 9785005970886

Аннотация

Данная книга включает в себя авторские рунические мандалы и медитации, на разные сферы жизни. Мандалы: денежное дерево, перемены к лучшему, успех, изобилие, карьера, гармония, здоровье, энергия, защита, очищение, помощь, любовь. Медитации на одиночные руны и сочетаниями рун на разные сферы жизни.

Содержание

ВОЛШЕБНЫЕ РУНИЧЕСКИЕ МАНДАЛЫ И МЕДИТАЦИИ	6
О книге	7
РУНЫ ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ В КНИГЕ. СТАРШИЙ ФУТАРК	9
Что требуется для работы с мандалами и медитациями	11
МАНДАЛА «РУНИЧЕСКИЙ ПЛАТ»	14
Намерения для работы с данной мандалой	15
МАНДАЛА «ДЕНЕЖНАЯ ВЕРТУШКА»	16
Намерения для работы с данной мандалой	17
МАНДАЛА «ПЕРЕМЕНЫ К ЛУЧШЕМУ»	18
Намерения для работы с данной мандалой	19
МАНДАЛА «ЭНЕРГИЯ И ЗДОРОВЬЕ»	20
Намерения для работы с данной мандалой	21
МАНДАЛА «ИЗОБИЛИЕ»	22
Намерения для работы с данной мандалой	23
МАНДАЛА «ОЧИЩЕНИЕ»	24
Намерения для работы с данной мандалой	25
МАНДАЛА «КАРЬЕРА»	26
Намерения для работы с данной мандалой	27
МАНДАЛА «ПОМОЩНИК»	28
Намерения для работы с данной мандалой	29

МАНДАЛА «ЗДОРОВЬЕ»	30
Намерение для работы с данной мандалой	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Руны. Волшебные рунические мандалы и медитации

Серафима Суворова

© Серафима Суворова, 2024

ISBN 978-5-0059-7088-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВОЛШЕБНЫЕ РУНИЧЕСКИЕ МАНДАЛЫ И МЕДИТАЦИИ



О книге

Данная книга включает в себя авторские рунические мандалы и медитации, на разные сферы жизни.

Мандалы: денежное дерево, перемены к лучшему, успех, изобилие, карьера, гармония, здоровье, энергия, защита, очищение, помощь, любовь.

Медитации на одиночные руны и сочетаниями рун на разные сферы жизни.

Мандалы давно уже вошли в жизнь многих людей. Большинству они известны как сакральные рисунки, состоящие из геометрических узоров. Мандалы в первую очередь работают как визуальные изображения.

Рунические мандалы отличаются от мандал других форматов только тем, что в них включены руны – сакральные символы, пришедшие к нам из древней Скандинавии.

Так как руны – это также графические символы, то их легко можно использовать как предмет визуализации. К тому же многим известно, что руны несут в себе определенный энергетический код, с помощью которого и происходит влияние на реальность.

Использовать рунические мандалы и медитации может любой человек. Особых знаний не требуется, но если вы хотите погрузиться в мир рун более глубоко, тогда вам могут

понадобиться более глубокие знания.

Также возможно совмещать медитации и мандалы в работе.

Так как данные мандалы рунические, то к ним необходимо использовать некоторые приемы в работе, которые используются с рунами. Самый главный из них – это намерение. К каждой мандале идет свое намерение. Намерение, которое поможет вам запустить мандалу в работу.

Каждое намерение идет как шаблон – основа, которую вы можете изменять по своему желанию. Поэтому очень важно, как можно более точно формировать свое намерение. Но если вы затрудняетесь, вы всегда можете использовать стандартное приведенное намерение и все приведенные практики, которые будут указаны в этой книге без изменений и также получите нужный результат.

Первая часть книги посвящена мандалам, вторая медитациям на одиночную руну и медитациям на несколько рун.

РУНЫ ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ В КНИГЕ. СТАРШИЙ ФУТАРК

ƿ ƚ ƚ ƚ ƚ ƚ ƚ ƚ

ФЕХУ УРУЗ ТУРИСАЗ АНСУЗ РАЙДО КАНО ГЕБО ВУНЬО

н † | Ƿ Ǻ ƿ ƚ ƚ

ХАГАЛАЗ НАУТИЗ ИСА ЙЕРА ЭЙВАЗ ПЕРТ АЛЬГИЗ СОУЛО

↑ Ƶ Ƶ Ƶ Ƶ Ƶ Ƶ Ƶ

ТЕЙВАЗ БЕРКАНО ЭВАЗ МАНАЗ ЛАГУЗ ИНГУЗ ОТАЛ ДАГАЗ

РУНА КВЕОРТ. НОРТУМБРИЙСКИЕ РУНЫ.

Что требуется для работы с мандалами и медитациями

– Наличие изображения мандалы или одиночной руны (или знание как изображается руна). Вы можете использовать изображение мандалы прямо из книги, использовать электронный вариант и открыть картинку отдельно на компьютере или телефоне, поставить как фон на компьютер или телефон, распечатать и работать с печатным вариантом. Все мандалы и руны в электронном формате вы сможете скачать по ссылке, которая будет в конце книги.

– Концентрация и визуализация.

– Наличие времени.

Что вы увидите:

– Само изображение мандалы (руны или сочетание рун)

– Название (ее общую направленность)

– Описание

– Намерение для работы

Общая схема работы с мандалами и одиночными рунами:

– Поместить изображение мандалы перед собой

– Произнести намерение исходя из направленности мандалы

– Направить внимание на изображение, сконцентрироваться

– Начать визуальную медитацию, держа концентрацию

на изображении, разглядывая раны части мандалы и охватывая ее целиком, разглядывайте мандалу держа концентрацию на своем намерении.

– Время от 2-х до 20-ти минут. Время определяете сами по своим возможностям, желанию и настрою. Возможно, что вы сами почувствуете, что достаточно или что вам нужно больше, чем 20 минут.

– Работа с мандалами и рунами не имеет ограничений, вы можете проводить такие сеансы медитаций несколько раз в день с разными мандалами и разными рунами, но не старайтесь все сделать в один. Более полезно будет выбрать несколько наиболее важных направлений для вас в данный момент вашей жизни и работать с ними. Например можно выбрать 2—3 мандалы: очищение, защита, здоровье и работать с ними каждый день. Работать можно также и с разными мандалами в любой день по потребностям и желанию. Например вам понадобилась защита – вы поработали с этой мандалой, вам нужно улучшить отношения в данный момент – используйте мандалу для гармонизации.

– Мандалы можно использовать как по одной, так и в комплексе между собой.

Как проводить медитации на сочетание рун – смотрите описание к каждой медитации. Просто следуйте простой инструкции.

Вы можете использовать изображения рун, которые есть в книге, а также рисовать свои и работать со своими изобра-

жениями.

Все намерения даны как шаблоны, примеры, вы можете легко говорить то, что вам нужно своими словами, исходя из того, что вам требуется, в настоящем времени.

благоприятствует гармонизации и улучшает понимание рун и всего мироздания.

Рунический ряд вписан в трикветр – это знак, который олицетворяет тройственность бытия (миры материальные, астральные, духовные), а сам рунический ряд полностью описывает все явления, проявления и энергии вселенной.

Намерения для работы с данной мандалой

– Я вижу и знаю мое понимание рун и их энергий усвоено и получено

– Я вижу и знаю свое соединение со всеми энергиями вселенной

– Я вижу и знаю и понимаю все законы вселенной.

МАНДАЛА «ДЕНЕЖНАЯ ВЕРТУШКА»



Данная руническая мандала направлена на улучшение ма-

териальной сферы.

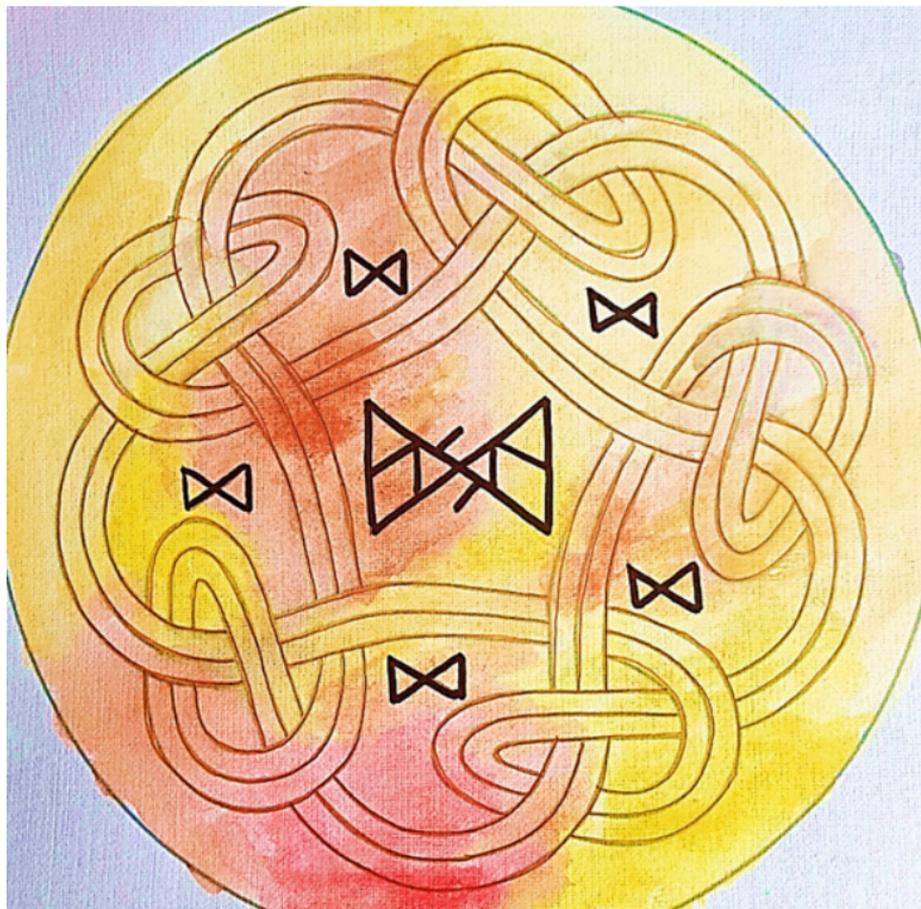
Может использоваться непосредственно как и для улучшения финансовой стороны вопросы, так и улучшения сфер здоровья и материального мира на любом уровне. Руны направлены на усиление и рост материальной сферы. Несмотря на то, что она называется «Денежная вертушка» использование ее шире, чем может показаться. Все, что может касаться материального мира: деньги, благосостояние, ремонт, здоровье, физическая сила, огород, строительство и т. д.

Руны вписаны в кельтский узор для зрительной гармонизации и упорядочивания пространства.

Намерения для работы с данной мандалой

- Я вижу и знаю и принимаю свое улучшение финансового положения
- Я вижу и знаю гармонию своего истинного процветания.
- Я вижу и знаю (ваше желание в настоящем времени, как будто уже сбылось) исполнено, исполнено, исполнено.

МАНДАЛА «ПЕРЕМЕНЫ К ЛУЧШЕМУ»



Данная руническая мандала направлена на перемены

к лучшему в любой сфере и области жизни.

Имейте ввиду, что перемены могут быть кардинальными и сам процесс может быть не очень приятным. Если вы испытываете большие трудности, то используйте для начала мандалу «ОЧИЩЕНИЕ» некоторое время и когда ваши дела более менее придут в порядок применяйте эту мандалу.

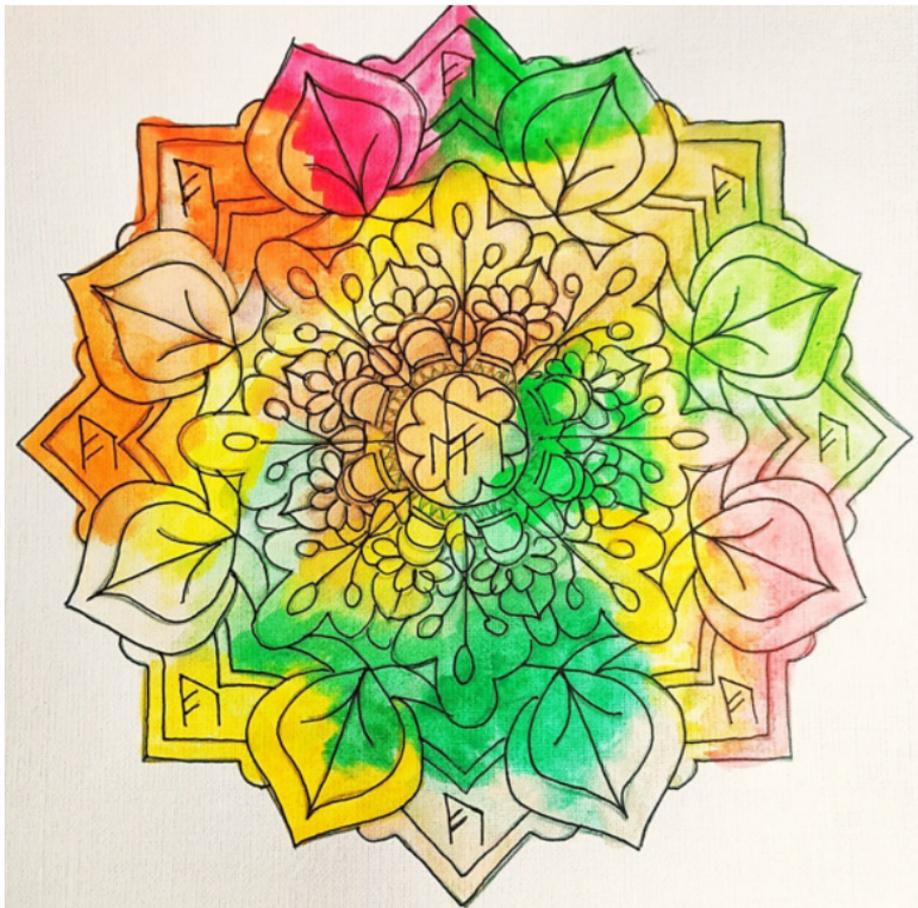
Мандалу можно применять абсолютно к любому делу, ситуации, проблеме, сфере, которую вы хотите полностью изменить на противоположную сторону. Ситуация меняется на 180 градусов. Если вам не нужны кардинальные перемены или глобальный прорыв в чем либо, возможно подобрать другой вариант мандалы.

Руны вписаны в кельтский узор для зрительной гармонизации и упорядочивания пространства.

Намерения для работы с данной мандалой

- Я вижу и знаю изменения... там и там то
- Я вижу и знаю, что все уже изменено для меня наилучшим образом (говорите что вам нужно в настоящем времени) исполнено

МАНДАЛА «ЭНЕРГИЯ И ЗДОРОВЬЕ»



Данная руническая мандала направлена на общее улуч-

шение здоровья и поддержания жизненной энергии (праны).

Мандалу можно применять как отдельно для какого-либо исцеления конкретного заболевания, так и для общего поддержания жизненных сил. Нет ограничения по использованию данной мандалы. Возможно вам она может дать много энергии и ваш сон будет беспокойным или затрудненным. Тогда не используйте мандалу непосредственно перед сном.

Руны вписаны в растительный узор для зрительной гармонизации и упорядочивания пространства.

Намерения для работы с данной мандалой

– Я вижу и знаю свою восстановленную физическую силу и энергию на всех уровнях.

– Я вижу и знаю свое исцеление (там то). Исполнено.

МАНДАЛА «ИЗОБИЛИЕ»



Данная руническая мандала направлена на общее изобилие в любой сфере жизни человека, как отдельно, так и в це-

лом.

Здесь необходимо хорошо понимать само понятие изобилия. Многие трактуют его слишком однобоко – только как материальное благополучие. Но изобилие – это более широкой понятие. Изобилие- это большое количество, обилие, множество. Ине только денег, но и чего угодно: денег, знакомств, мыслей, идей, возможностей, дорог, людей, грибов в лесу и т. д.

Поэтому данная мандала имеет очень широкое использование. Вы можете использовать на усиление изобилия только в одной сфере, например вы сейчас решаете вопрос трудоустройством и вам не приходят предложения. Вы можете использовать данную мандалу на привлечение изобилия предложений по работе.

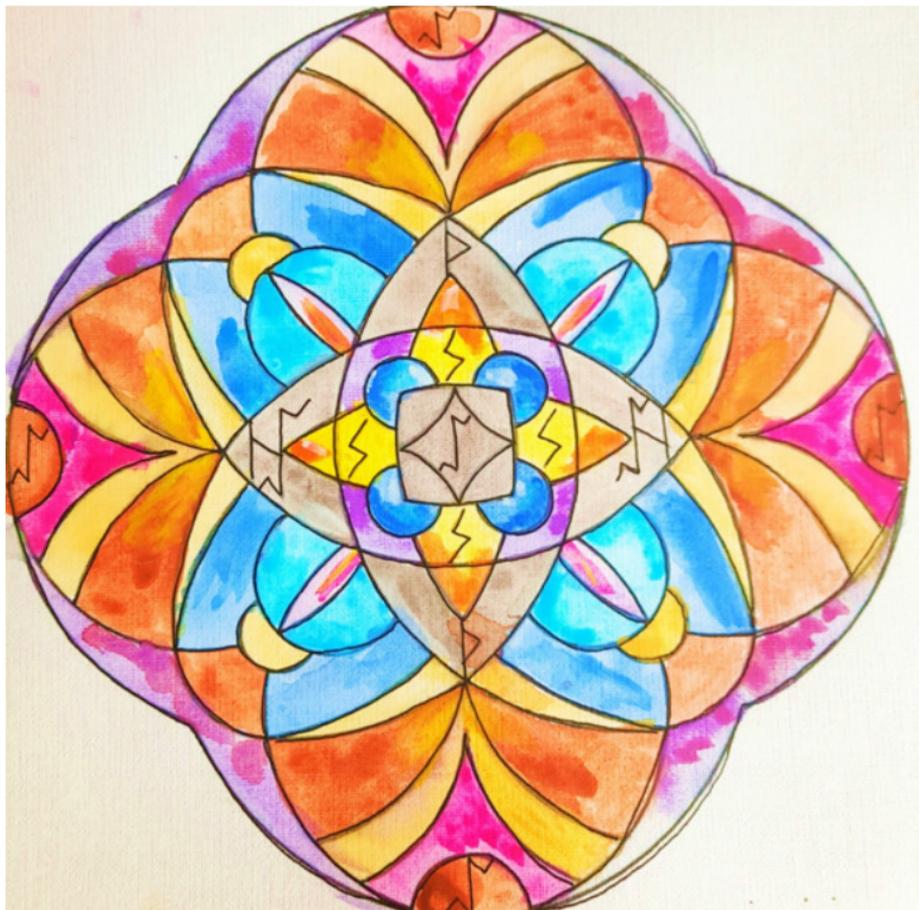
Руны вписаны в геометрический узор для зрительной гармонизации и упорядочивания пространства.

Намерения для работы с данной мандалой

- Я вижу и знаю свое изобилие на всех уровнях.
- Пусть эти руны помогут мне привлечь изобилие...

МАНДАЛА «ОЧИЩЕНИЕ»

Данная руническая мандала направлена на общее энергетическое очищение.



Поэтому данная мандала имеет очень широкое использование, может использоваться для очищения энергетики на любом уровне. Эффективность и длительность использования зависит от вида деструктива. Для общего ежедневного очищения достаточно 1—2 раза в день, утром и вечером. Для более эффективного и полного очищения рекомендует-ся использовать и другие способы.

Вы можете использовать эту мандалу не только как очищение от какого-либо негатива, но и после сильного утомления, ссор, скандалов, во время болезни и т. д. Оговаривайте в намерении направленность вашей работы для большей эффективности.

Руны вписаны в геометрический узор для зрительной гармонизации и упорядочивания пространства.

Намерения для работы с данной мандалой

— Я вижу и знаю что все мои тела и оболочки очищены и свободны, на всех уровнях, во всех реальностях наилучшим для меня образом.

— Я вижу и знаю что яочистила себя от... наилучшим для меня образом.

МАНДАЛА «КАРЬЕРА»



Данная руническая мандала направлена на улучшение рабочей обстановки, благотворно влияет на успехи в работе.

Поэтому данная мандала имеет очень широкое использование, может использоваться для общего продвижения в работе и карьере, а также для решения отдельных рабочих задач.

Например: на создание более мирной обстановки, на рост взаимопонимания на работе, на рост конкретно вас в вашей должности, на общий рост идей, планов в вашей деятельности и творчестве.

Руны вписаны в кельтский узор для зрительной гармонизации и упорядочивания пространства.

Намерения для работы с данной мандалой

– Я вижу и знаю как этот рисунок помог мне улучшить и гармонизировать обстановку на работе между всеми людьми, наилучшим для всех образом.

– Я вижу и знаю как я продвинулась по работе... наилучшим для меня образом.

МАНДАЛА «ПОМОЩНИК»

Данная руническая мандала направлена на получение помощи из разных источников.



Это может быть, как защита (хоть физическая, хоть энергетическая), так и помощь в покупке, или помощь в любом другом деле.

Руны вписаны в кельтский узор для зрительной гармонизации и упорядочивания пространства.

Намерения для работы с данной мандалой

– Я вижу и знаю как этот рисунок помог мне в..., наилучшим для всех образом.

– Я вижу и знаю как ко мне пришла помощь для..., наилучшим для меня образом.

МАНДАЛА «ЗДОРОВЬЕ»



Данная руническая мандала направлена на улучшение здоровья и общего самочувствия.

Вы можете направлять намерение как на общее укрепление физических сил, так и на улучшение самочувствия и на исцеления отдельных болезней и недомоганий

Руны вписаны в кельтский узор для зрительной гармонизации и упорядочивания пространства.

Намерение для работы с данной мандалой

– Я вижу и знаю как этот рисунок помог мне исцелить себя..., наилучшим для всех образом.

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.