

# РУНЫ

## В БЫТУ

тетрадь-книга для проживания  
Старшего Футарка



Телина Екатерина

с любовью и бережностью

18+

Екатерина Телина

**Руны в быту**

«Автор»

2026

**Телина Е.**

Руны в быту / Е. Телина — «Автор», 2026

Эта книга-тетрадь поможет тебе не только познать руны, она поможет познать себя. Эта книга - открытие твоего пути.

© Телина Е., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Глава                             | 5  |
| Моя история с Рунами              | 6  |
| Что такое Руны?                   | 7  |
| Как работать с этой книгой        | 8  |
| Важные принципы работы с Рунами   | 9  |
| Скандинавские Боги — кратко       | 10 |
| Значение и традиция               | 11 |
| Мифология                         | 12 |
| Мой опыт · Как я это вижу         | 13 |
| Значение и традиция               | 14 |
| Мифология                         | 15 |
| Мой опыт · Как я это вижу         | 16 |
| Значение и традиция               | 17 |
| Мифология                         | 18 |
| Мой опыт · Как я это вижу         | 19 |
| Значение и традиция               | 20 |
| Мифология                         | 21 |
| Мой опыт · Как я это вижу         | 22 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 23 |

# Руны в быту

## Глава

*Тетрадь-книга для проживания Старшего Футарка*

Ваше имя: \_\_\_\_\_

Дата начала: \_\_\_\_\_

## Моя история с Рунами

Я в школе на полях рисовала замысловатые символы, каракульки... Кто бы знал тогда, что это были руны!

Честно — я не помню, когда впервые узнала о Рунах. Но помню, как мне попала книга «Руны и мистерии». Я жила в Новосибирске и устроилась на работу в строительный магазин — он был на складе, а в бытовке кто-то из продавцов оставил книгу про Руны и сами руны в виде карт. Так всё и началось.

Я изучала руны частично самостоятельно — по сути, они сами мне помогали. Я проживала все 24 руны, наблюдала, как каждая из них разворачивается в жизни, и это даёт мне право быть вашим проводником в этом сакральном путешествии.

Эта тетрадь-книга — результат многих лет наблюдений, практики и личного опыта. Здесь нет сухой теории. Здесь — живые руны, которые я прожила сама. Я делюсь ими с любовью и бережностью.

## Что такое Руны?

Руны — это буквы, алфавит древних народов. Но не просто алфавит — это буквы древнего языка, которым обращались к Богам. Заложенная в них энергия веками несёт в себе силу.

Если вы вспомните русские наряды — они всегда сопровождались вышивкой. В эти узоры прятали Руны. Наши предки знали: символы, нанесённые с намерением, работают.

Руны — это не предметы гадания, не игрушки и не развлечение. Это кардинальная история! Здесь не получится, как с картами Таро: «может быть так, а может иначе». Руны — это совсем другая энергия, совсем другой масштаб событий.

И ещё одно открытие, которым я хочу поделиться сразу: каждая руна — это часть нас самих. Буквально. Наши органы, наши системы, наши тонкие тела. Когда я начала видеть руны так — всё встало на свои места. Это не просто символы. Это мы.

**Важно!** *Руны можно примерять только на себя. Есть закон свободы воли — другой человек неприкосновенен. Он сам себе хозяин. Даже Бог не вмешивается без разрешения.*

## Как работать с этой книгой

Каждой руне посвящено несколько страниц. На первых — описание руны, история, мифология и моё личное видение. Есть особый раздел «Руна и тело» — там я рассказываю, какой частью нас является каждая руна. А на последующих страницах — место для ваших собственных записей.

### **Три способа проживать руну:**

- Поставьте изображение руны на заставку телефона на 6-12 дней — и наблюдайте, что происходит в вашей жизни.
- Нарисуйте руну на бумаге и держите рядом — замечайте, какие мысли и события приходят, можно ее вплести в нейрографию..
- Просто читайте и размышляйте — ответы придут через следующую мысль, случайно услышанную фразу или совпадение.

Не торопитесь. Каждая руна — это отдельное путешествие. Позвольте ей раскрыться в своём темпе.

## Важные принципы работы с Рунами

### 1. Молитва — это диалог

Молиться — значит молвить с Богом. Как слышать ответы? Это следующая мысль, которую вы почувствуете — случайно услышанная фраза, реклама, совпадение. Бог тот ещё затейник!

### 2. Руны — это не гадание

Руны несут в себе силу. Всё, что вы с ними делаете, должно быть осознанно и с полной ответственностью.

### 3. Только на себя

Руны можно применять только к себе. Свобода воли другого человека неприкосновенна.

### 4. Оплата

В традиции рун принято платить за то, что просишь. Плата — это энергия. Мёд, зерно, монеты — то, в чём живёт много энергии многих людей. Цена назначается один раз — и навсегда. Как платить?! Я кормлю уточек и птичек, мне так пришло, и я делаю это постоянно.

### 5. Экологичность

Любой став, любое намерение должны быть экологичны. Всегда добавляйте: «экологично и с любовью».

## Скандинавские Боги — кратко

- Один — верховный бог мудрости, рун, войны. Висел на Иггдрасиле 9 дней, чтобы открыть тайну рун.
- Фрейр и Фрейя — близнецы, боги плодородия, любви и магии. Покровители первого этта.
- Тор — бог грома. Его молот Мьельнир — символ силы и защиты. Руна Турисаз связана с ним.
- Тюр — однорукий бог победы и справедливости. Пожертвовал рукой ради блага богов.
- Норны — три богини судьбы (Урд, Верданди, Скульд), прядут нити судеб.

**Совет автора** *Прежде чем начать путешествие по рунам — позвольте себе просто побыть с книгой. Полистайте её. Посмотрите, какая руна притянет взгляд первой. Это уже начало вашего диалога с рунами.*

### **Моё намерение для этого путешествия**

Прежде чем идти дальше — запишите, зачем вы открыли эту книгу. Что хотите понять? Что изменить? Что найти?

### **Мои намерения и ожидания:**

### **Первый Этт — Этт Фрейра**

*Руны 1–8*

#

**ФЕХУ**

*произносится «Фе-ху»*

Достаток · Изобилие · Движение энергии · Материальное

## Значение и традиция

Феху — самая известная руна. Многие знают её как «руну денег». Но традиционно Феху означала поголовье скота — главное богатство в древнем мире. Скот давал еду, одежду, молоко, силу, (позже им стали «меряться», сейчас меряться другим....). Это символ достатка в самом широком смысле: у каждого он свой.

Феху — это не статичное богатство, а живое, движущееся. Скот ходит, пасётся, размножается. Деньги тоже должны двигаться. Феху учит: изобилие — это поток, а не склад.

## Мифология

Фрейр и Фрейя — покровители этой руны. По некоторым данным они близнецы — и это говорит о природе изобилия: оно всегда в движении, всегда требует баланса отдачи и получения.

## Мой опыт · Как я это вижу

Самая классная руна — думаю, её знают все! Я не раз замечала, как при её проживании начинают меняться мысли о деньгах. Не «мне нужно больше» — а «у меня уже достаточно, и я благодарю». Это тонкая разница, но именно она открывает поток.

Феху приходит не к тем, кто хватает, а к тем, кто умеет ценить то, что есть. Начните замечать достаток в мелочах — горячий чай утром, солнечный день, улыбка близкого. Начните видеть, что в мире все изобильно: реки, листья, трава, так и деньги они изобильны и это течение.

### # Руна и тело #

*Знаете, я однажды поймала себя на мысли: а ведь каждая руна — это часть нас самих. Буквально. Феху — это наше тело в его самом простом и драгоценном смысле. Здоровое, сытое, живое тело. Это ли не богатство? Когда я держу форму, когда я чувствую себя в ресурсе — я уже богата. Феху напоминает: позаботься о теле, и оно станет твоим главным капиталом.*

### *Напиши благодарность своему телу :*

**Вопросы для вашего размышления:** *Что для меня означает «достаток» прямо сейчас? · Где я блокирую поток — удерживаю или боюсь получить? · За что я могу сказать «спасибо» прямо сегодня?*

### **Как эта руна проявилась в моей жизни:**

### **Мои открытия и наблюдения:**

#

**УРУЗ**

*произносится «У-руз»*

Сила · Бык · Дикая мощь · Новые навыки

## Значение и традиция

Уруз — это бык! Символ мужчины, настоящего мужчины. Неукротимая сила, символ упорства и борьбы.

Уруз — это просьба о новых навыках, которых вам не хватает. Если Феху — это то, чем мы уже владеем, то Уруз — это то, чем хотим овладеть. Чего нельзя делать с этой руной — прогибать пространство! Приставка «сь» означает «себя»: «добьюсь» = «добью себя». Поэтому оговор только на усиление собственных качеств: благодаря этой руне, я уже умею.... (продолжите перечислять навыки которые хотите, но знайте они приобретаются опытом и путем, руна всего лишь укажет путь)

## **Мифология**

В легендах образ быка — это первобытная сила природы, ещё не укрощённая. Уруз олицетворяет жизненную силу в её самом сыром виде. Это та самая сила, что движет горами и переворачивает жизни.

## Мой опыт · Как я это вижу

Моя подруга использовала Уруз в судебном деле — и важно произносить оплату! Эта руна может дать прорыв в самых трудных ситуациях.

Пользуйте её с точным оговором. Маназ + Уруз + Феху: я приду к цели продуктивно, сильно, с любовью и экологично.

### # Руна и тело #

*Уруз — это про восстановление. Я чувствую эту руну в руках, когда они наполнены силой после отдыха. В ногах, когда они несут меня уверенно. Это целительная энергия тела — та самая, что поднимает нас после болезни, усталости, падения. Когда мне нужно пополнить силы — я вспоминаю Уруз. Не «добью себя» — а напитаю.*

**Вопросы для вашего размышления:** *Какие новые навыки или качества мне сейчас нужны? · Где в жизни я «борюсь» — не с обстоятельствами, а с собой? · Что мешает мне раскрыть свою внутреннюю силу?*

**Как эта руна проявилась в моей жизни:**

**Мои открытия и наблюдения:**

#

**ТУРИСАЗ**

*произносится «Ту-ри-саз»*

Честность · Сила Тора · Защита · Зеркало

## Значение и традиция

Турисаз — молот Тора, символ честности, внутренней силы и защиты. В скандинавской традиции эта руна — оружие, которое всегда возвращается к своему владельцу, как бумеранг. Всё, что мы делаем, возвращается к нам — особенно если речь о честности.

Турисаз — руна правды. Она вскрывает тайны, показывает то, что скрыто, и заставляет столкнуться с собственной Тенью. Если вы обманываете — обманут и вас, если честны — получаете честность в ответ. Благодаря этой руне я начала изучать причинно-следственные связи, и пошла в терапию. Это не сложно и не трудно совсем и это любовь к себе.

## **Мифология**

Тор — бог грома и молнии. Его молот Мьельнир всегда возвращался к хозяину после броска. Турисаз очень символична с Архангелом Михаилом — его меч так же несёт честность.

## Мой опыт · Как я это вижу

Эта руна очень честная — когда вы начнёте её проживать, начнёте узнавать все тайны! Рекомендую: быть готовым к честности, но прежде всего пользуйте руну с оговором честности к себе — не через людей, а через внутреннее познание себя.

Я замечала на практике: «относись к людям так, как хочешь, чтобы относились к тебе» — это суть Турисаз. Как зеркало в руке: сначала смотришь в него сам, а потом видишь мир чётче.

### # Руна и тело #

*Турисаз — это не орган и не часть тела в привычном смысле. Это пространство вокруг тела. То, что я транслирую — возвращается ко мне. Моя кожа — граница между мной и миром, и Турисаз стоит на этой границе как страж. Что я выпускаю — то и получаю обратно. Это закон, который работает без исключений.*

**Вопросы для вашего размышления:** *Где я нечестен с собой прямо сейчас? · Что я транслирую в мир — и что получаю в ответ? · Какую тайну я скрываю даже от самого себя? Часто ответ: не знаю, это и есть честность.*

**Как эта руна проявилась в моей жизни:**

**Мои открытия и наблюдения:**

#

**АНСУЗ**

*произносится «Ан-суз»*

Бог · Слово · Творчество · Голос Одина

## Значение и традиция

Ансуз — четвёртая руна футарка, символ песни Одина, то есть чистого творчества. Стихия Одина — воздух. Поэтому звук — одно из главных соответствий этой руны. Произнесённое вслух желание работает лучше. Молитву, написанную в стихах, легче петь — и она лучше слышится.

Эта руна творчества: при её проживании я писала стихи. Она также усиливает карьерные качества. Но есть у неё и особенность — она путает! На каком-то этапе теряешься, путаются мысли. Это нормально — руна очищает канал.

## Мифология

Один — старейший из богов. Чтобы постичь мудрость, он отдал один глаз хозяину источника мудрости Мимиру за один глоток. А чтобы узнать тайну мёртвых, девять дней провисел на Мировом дереве Иггдрасиль. Поэтому я иногда оставляю под деревом мёд.

## **Мой опыт · Как я это вижу**

## **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.