

12+ Серафима Суворова

РУНИЧЕСКИЕ
МЕДИТАЦИИ НА ВСЕ
СФЕРЫ ЖИЗНИ



Серафима Суворова

Рунические медитации

на все сферы жизни

<https://litres.ru/74249474>

ISBN 9785007050173

Аннотация

Данный сборник включает в себя различные медитации с рунами на все сферы жизни.

Медитации — дополнительный инструмент в работе с рунами для любого уровня подготовки.

Содержание

#	10
МЕДИТАЦИЯ «ОЧИЩЕНИЕ» С РУНОЙ КВЕОРТ	12
Важные принципы перед началом	29
Руна Турисаз (Thurisaz) — «Молот Тора»	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Рунические медитации на все сферы жизни

Серафима Суворова

© Серафима Суворова, 2026

ISBN 978-5-0070-5017-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Данный сборник включает в себя различные медитации с рунами на все сферы жизни.

МЕДИТАЦИЯ НА РОСТ УВЕРЕННОСТИ В СОБСТВЕННЫХ СИЛАХ С РУНОЙ ТЕЙВАЗ И УРУЗ.



Это очень простая медиация и она занимает всего 1 минуту.

Для того, чтобы ее сделать, достаточно успокоить ум, закрыть глаза.

Теперь представьте, как вы стоите на земле, просто на природе, во дворе, или на улице.

Далее представьте, что вы растете (как Алиса объевшаяся пирожков — вспомните мультик, легче будет представить).

Вы растете и растете, выше деревьев, выше домов, проходите уровень где летают самолёты, проходите атмосферу, выходите уже в открытый космос (но при этом вы все это время стоите на земле). Вы очень огромны. Держите такой образ 20 секунд.

Как растете вы, так и растёт ваша силу и уверенность, вы значимы человек.

После этого просто открываете глаза и занимаетесь своими делами, но уже в состоянии большого человека.

Делайте такую медитацию минимум 2 раза в день и каждый раз перед тем, как займетесь каким-то делом, где требуется проявить себя и свои способности.

После того как вы освоите медитацию в этом варианте, то я предлагаю вам добавить к ней руну тейваз.

Первый вариант. Это будет выглядеть таим образом. Перед тем, как вы мысленно начнете расти держите в руке как меч руну тейваз. И соответственно выращивайте и руну у себя в руке пока и сами буде расти.

Второй вариант. Нарисуйте мысленно на своем теле руну тейваз и продолжайте растить себя.

Можно использовать любой из трех вариантов. Или использовать по очереди или соединять.

МЕДИТАЦИЯ НА УСИЛЕНИЕ СИЛ И ЭНЕРГИИ С СОУЛО И УРУЗ



Я думаю всем понятно, что без сил и энергии невозможно выполнять никакую работу, а уж тем более достигать высот.

Расслабьтесь и отпустите все мысли.

Закройте глаза и представьте на уровне солнечного сплетения шар яркого желтого света.

Теперь заставьте крутиться этот шар по часовой стрелке. Покрутите так его несколько секунд, теперь заставьте крутиться еще быстрее и еще. Теперь держите образ 20 секунд. Можете открывать глаза.

После того, как вы освоите этот вариант добавьте руны.

После того, как раскрутите шар поместите внутрь руны соуло и уруз. Сделайте их яркого красного цвета. Направьте мысленно намерение им на усиление сил и энергии здесь и сейчас.

Делайте данную медитацию минимум 5 раз в день и каждый раз дополнительно если вам требуется больше силы и энергии.

Также данная медитация имеет и очищающий эффект.

**МЕДИТАЦИЯ «ПОЛОСА
УДАЧИ» С РУНАМИ ВУНЬО**



Жизнь представляется всем полосатой — нас швыряет то туда, то сюда.

Эта медитация служит тому, чтобы настроить вас только на полосу удачи. Чтобы больше не происходило резких перемен и смен полос.

Пусть всегда будет только светлая полоса в вашей жизни!

Уединитесь и настройтесь на медитацию. Можно включить приятную позитивную музыку, но не слишком громко. Закройте глаза и вспомните время любое, когда вам сопутствовала удача или произошло какое-то удачное событие, постарайтесь воспроизвести те эмоции, те мысли и состояния, которые были тогда.

Теперь увидите, что в тот момент все воспринималось очень позитивно, все как будто сияло.

Заставьте картинку и все вокруг сиять.

А теперь воспроизведите поверх этой картинки 3 руны вуньо в ряд. И скажите мысленно или вслух (как захочется): Пусть удача и счастье везде со мной. Да так будет всегда!

Повторяйте эту медитацию каждый день, хорошо с утра, перед началом нового дня или перед тем как заняться каким-то делом, где требуется удача.

МЕДИТАЦИЯ «ОЧИЩЕНИЕ» С РУНОЙ КВЕОРТ

Данную медитацию можно использовать отдельно и как дополнительный инструмент при чистках.

Представьте внутри себя руну квеорт на уровне солнечного сплетения. Направьте мысленно руну на очищения себя, своих тел и оболочек, чакр на очищение. Визуализируйте процесс очищения. Продолжайте столько, сколько потребуется. Увидьте себя абсолютно чистым. Сохраните этот образ в течении 20 секунд. Воспроизводите образ чистоты несколько раз в день.

Данную медитацию эффективно проводить каждый день.



**МЕДИТАЦИЯ «ФИНАНСОВЫЙ УСПЕХ» С РУНИ-
ЧЕСКОЙ ФОРМУЛОЙ — ИНГУЗ ТЕЙВАЗ ФЕХУ**

Данная медитация является дополнением к любым работам касающихся финансового благополучия.

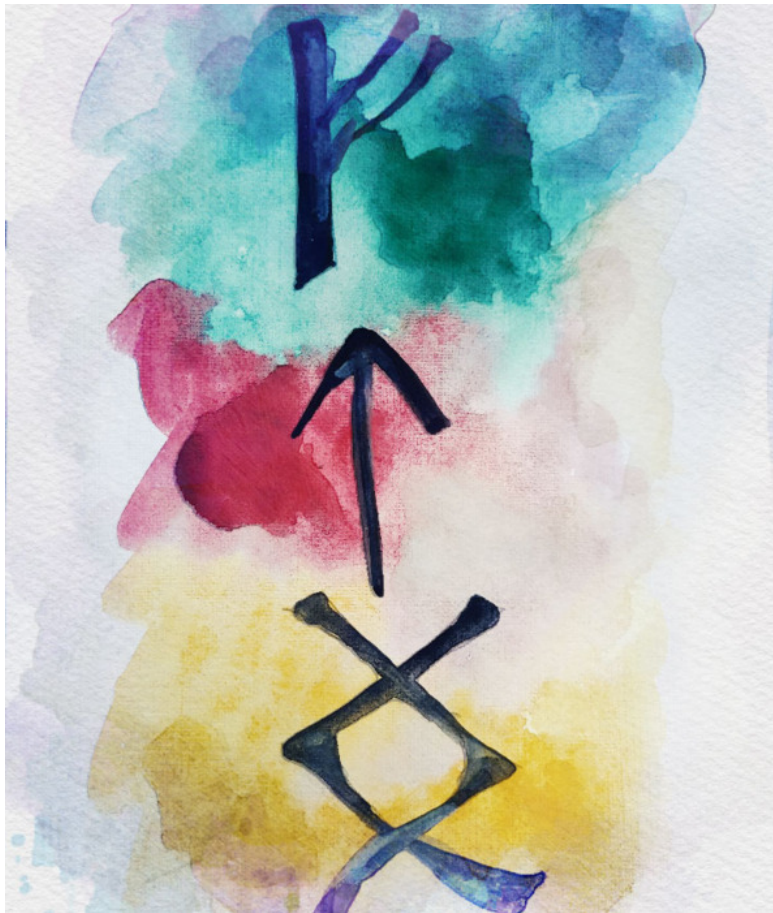
Сформируйте заранее намерение на финансовый успех согласно вашей ситуации.

Визуализируйте одновременно все три руны.

Ингуз на уровне пупа, тейваз на уровне сердца, феху на уровне горла.

Воспроизведите ваше намерение.

Держите образ минимум 20 секунд и более по личным ощущениям. Дополнительно можно заставить руны светиться и вращаться по часовой стрелке.



**МЕДИТАЦИЯ «ОБЫВ ПРИВЯЗОК И КАНАЛОВ»
С РУНОЙ ТУРИСАЗ**

Используется в случаях энерговампиризма, привязок с нежелательными людьми, убирает с человека любые вредоносные привязки, убираем старое которое мешает в развитии.

Примерный оговор:

Пусть руна турисаз вычистит, отсечет все возможные вредоносные для меня привязки, связи. По которым от меня идет жизненная энергия и ко мне идет вредоносная энергия без моего ведома и разрешения. Да будет так!

Или меняем по своему.

Медитация. Если вы знаете от кого конкретно идет привязка или канал вредящий вам, то можно визуализировать этого человека и канал идущий от него к вам, если нет, то можно просто представить силуэт человека.

Если вы не знаете от кого или чего идет канал или каналы, то просто представляете много разных каналов вокруг себя.

После этого мысленно берете руну ТУРИСАЗ в руки и обрубаετε все каналы, что визуализировали. Причем обрубаετε таким образом, что канал полностью рассыпается. Турисаз можно дополнительно визуализировать красного цвета, раскaлённым.

Еще как вариант можно визуализировать топор, меч или другое оружие на котором светится руна турисаз и рубить им.

После того, как вы перерубили все каналы, восстановите целостность своей оболочки.

Просто и визуализируйте как вокруг вас образуется шар или яйцо с плотной и толстой стенкой.

Повторять по потребностям.



**МЕДИТАЦИЯ «СНЯТИЕ ВЕНЦА БЕЗБРАЧИЯ» С
РУНАМИ КВЕОРТ И ОТАЛ**

Для этой медитации визуализируйте венец у вас на голове в любом виде, который у вас может ассоциироваться с венцом безбрачия. А может это будет какой-то другой образ, который по вашему мешает вам выйти замуж.

После этого представляем перед собой котел, жерло вулкана, костер (на выбор, что ближе) и помещаете туда руну квеорт. После этого берете образ вашего венца и бросаете. Смотрите как квеорт вместе с огнем, водой или лавой полностью разрушает этот венец.

После этого визуализируйте дом и на верху руну отал. Войдите в дом и оставайтесь в нем.

Эту же медитацию можно использовать для сброса головной боли.



**МЕДИТАЦИЯ «ГАРМОНИЗАЦИЯ ОТНОШЕ-
НИЙ» С РУНАМИ ГЕБО СОУЛО ВУНЬО**

Эта медитация поможет гармонизировать любые отношения. Не путайте гармонизацию с привлечением, мороком, вызовом и т. д. Направлена именно на улучшение уже имеющихся отношений.

Для этого воспроизведите в уме образ того человека, с которым хотите гармонизировать отношения. Это могут быть и родственники и друзья, близкие люди, коллеги, любой человек.

Теперь воспроизведите образ себя и поставьте два эти образа напротив друг друга.

Это могут быть просто силуэты, вы просто знаете, что один из них вы, а другой — тот человек, кого вы задумали.

Теперь вы проводите между силуэтами 3 канала: на уровне сердца, на уровне горла и на уровне точки между бровей.

Теперь на каждом канале рисуете по одной руне.

На 1 — руну ВУНЬО, на 2-ом ГЕБО, на 3-ем — СОУЛО.

Направьте мысленно намерение на гармонизацию.

Теперь наполните эти каналы движущейся энергией, которая течет в обе стороны по каналам от рун. Держите образ не менее 20-ти секунд и более по желанию.



**МЕДИТАЦИЯ «ЛИЧНАЯ ЗАЩИТА» С РУНАМИ
АЛЬГИЗ**

Для этой медитации воспроизведите в уме свой образ. Теперь поместите его в шар или яйцо любого цвета. Заставьте шар сиять, уплотните его и в тоже время сделайте полупрозрачным. Теперь нарисуйте на со всех сторон, а также сверху и снизу, в центре руны альгиз. Пустите по поверхности шара рябь. Представьте, как из пространства к шару подлетает тень и соприкасаясь с поверхностью шара тень обходит его и улетает прочь.

Направьте мысленно намерение на защиту от того, что вам нужно.

Держите образ от 20-ти секунд и более сколько вам кажется нужным.

Повторяйте медитацию минимум 2 раза в день, особенно перед тем, если куда то идете.



**МЕДИТАЦИЯ «СОЛНЕЧНЫЙ ДЕНЬ» С РУНАМИ
ФЕХУ ВУНЬО СОУЛО**

Данная медитация поможет настроиться на счастливые события, улучшить настроение, добавить энергию и радость.

В любом месте и в любое время, когда вам может потребоваться улучшение состояния — закройте глаза и нарисуйте рун феху вуньо и соуло перед собой. Направьте намерение на то, что вам требуется на данный момент, мысленно или вслух.

Вам не хватает энергии и сил, у вас испортилось настроение, плохое самочувствие или нужна удача и хороший настрой на день. Скажите своими словами то, что вам требуется, поддержите изображение рун около 20 сек (или более по желанию) и открывайте глаза.



**МЕДИТАЦИЯ «УДАЧНЫЙ ПУТЬ» С РУНАМИ ву-
ньо и эваз**

Данная медитация поможет настроиться на удачный путь. Это может быть, как обычный поход по магазинам, чтобы совершить удачные покупки, так и путешествие или путь в творчестве, открытие дорог в каком-то деле.

Закройте глаза и нарисуйте рун вуньо эваз вуньо перед собой. Направьте намерение на то, что вам требуется на данный момент, мысленно или вслух. Скажите своими словами то, что вам требуется, подержите изображение рун около 20 сек (или более по желанию) и открывайте глаза.



Важные принципы перед началом

1. Намерение. Четко сформулируйте в уме цель: «Я очищаю свое энергетическое поле от всего чужеродного, наносного и вредоносного».
2. Безопасность. Визуализируйте себя в защитном пузыре белого или золотого света перед и после практики.
3. Завершение. Всегда благодарите руны и высвобождайте их энергию после медитации, если не используете постоянный амулет.

Руна Турисаз (Thurisaz)

— «Молот Тора»

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.