

12+

Серафима Суворова

ОТКРОЙ ТАЙНУ РУН



Серафима Суворова

Открой тайну рун

«Издательские решения»

Суворова С.

Открой тайну рун / С. Суворова — «Издательские решения»,

Данная книга включает в себя метод проживания — единственный метод, который помогает разобраться в рунах и их действии на жизнь.

Содержание

Метод проживания	6
6. ЗАПИСЫВАЕТЕ	13
РУНА ФЕХУ	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Открой тайну рун

Серафима Суворова

© Серафима Суворова, 2026

ISBN 978-5-0070-5059-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Метод проживания

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

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

Мое описание — не конечный продукт, а основа, костыль, скелет, на который вы натягиваете свое понимание раз за разом, год за годом.

Дополнительные практики проработки понимания рун.

Все практики идут в дополнение как усиление эффективности проживания.

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

1. Базовая медитация «ВХОЖДЕНИЕ В РУНУ».

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

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

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

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

Это основы проживания рун для составления собственного опыта и понимания.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

К примеру если взять феху-женщина я могу представить, что я крепкая и высокая женщина, светловолосая, у меня загородный дом и хозяйство, я предпочитаю простую одежду, у меня спокойный характер, мое любимое блюдо — блины со сметаной, я часто сама их пеку, ко мне часто приходят гости и я угощаю их, у меня 3 кота и 2 собаки, летом я собираю грибы и ягоды, сушу травы, делаю лекарственные и чайные сборы, у меня отличное здоровье, мое хозяйство приносит мне стабильный доход и все в округе приходят ко мне за моей продукцией.

К примеру феху мужчина — я крепкий темноволосый мужчина, у меня хороший бизнес, который развивается и дает прибыль, у меня много идей для развития своего бизнеса, я люблю черную икру и бильярд, пью немного пива с друзьями, у меня их много и все они мои соратники и помощники, я всегда крепко стою на ногах и не знаю что такое безденежье, я могу заработать деньги на чем угодно, все, к чему я прикасаюсь растет и развивается, люди дружелюбны ко мне, у меня большая семья, жена и трое детей, 2 квартиры и загородный дом, мы много проводим вместе времени на природе. Я люблю рыбалку и посидеть в тишине с друзьями.

То есть мы не просто описываем теоретически какого-то человека, а надеваем на себя определенный образ, прокручивая в уме и фразы, какие мог бы говорить этот человек, какая у него семья если есть, как он проводит время, что любит, а что нет и т. д. но только исходя из значения одной руны.

Эта практика не просто дает глубокое понимание качеств руны, но и прокачивает в вас эти качества. То есть если вы хотите стать успешным бизнесменом нарисуйте у себя в голове такой образ с помощью руны феху и надевайте его мысленно как можно чаще.

Конечно эти образы очень утрированы и таких конкретных людей не существует. В каждом намешано много качеств из каждой руны. Но такая практика поможет прокачать именно то, что нужно вам, развивает образное мышление.

Хорошо объединять эту практику с практикой визуализации — номер восемь.

Методика глубокого погружения проживания каждой руны.

Метод этот довольно проверенный и доступный. А самое главное вы сможете получить свои собственные впечатления и ощущения, которых вы никогда не прочтете ни в одной книге.

На самом деле это единственный всем доступный способ научиться понимать руны.

Итак, для того чтобы начать погружение в руническую энергию вам понадобится только ручка или маркер и ваше тело. Гелевая ручка лучше, потому как маркер дольше остается и может стереться не сразу, а нам нужно одну руну стереть, другую нарисовать.

Просто нанесите руну на руку и произнесите: «Пусть руна (говорим название) покажет и проявит себя в моей жизни так, чтобы я поняла (понял) ее свойства и качества. Самым наилучшим и благоприятным для меня способом. Благодарю!»

Теперь ходим так сутки. Это нужно для того чтобы примерно равномерно прошли весь рунический ряд. Очень хорошо прожить равномерно весь рунический ряд один день — одна руна. 24 руны — 24 дня.

Мы ходим конечно не просто так бездумно. Все время мы отмечаем и записываем абсолютно все. Очень подробно все события, мысли чувства, эмоции, чужие слова, то что вам встречается в интернете, кто вам позвонил и в целом все максимально подробно. Потому как вы не сможете сразу понять что важно из этого, а что нет.

Потом, когда вы пройдете все 24 руны, вы сможете по желанию, если вы просто хотите повторить или если вы не поняли какую-то руну, то сможете это сделать. После можно уже проживать руну в любом порядке и любое количество дней по своему желанию.

Но по началу стоит прожить поочередно все руны по одному дню. Это будет логично для новичка.

И конечно же, если во время проживания у вас возникли какие проблемы. Которые помешали непрерывному проживанию. То не надо начинать все сначала, просто после перерыва продолжите.

Здесь опять же предупреждаю. Не надо ждать чудес! Их не будет. Будет ваша обычная будничная жизнь, но возможно какие-то события будут более яркими, какие-то эмоции более проявленными, какие-то мысли более навязчивыми, могут прийти новые идеи или какие-то образы. Но не более того, никакие феи, хранители рун, русалки не придут.

Вы просто начнете понимать, как каждая руна может влиять на реальность, каким образом, какими качествами и характеристиками обладает и т. д.

Также, если во время проживания у вас резко ухудшилось самочувствие или происходят какие-то совсем неприятные события, то вы просто быстро смываете руну с руки со словами: Благодарю за действие. И все. Далее вы либо ждете пока день не закончится и потом проживаете следующую руну, либо делаете перерыв и повторяете свой опыт с руной, проживание которой прервалось.

Причин таких реакции может быть много. Либо руны срезонировала с какой-то вашей болезнью, или искажением в энергетике, либо есть перекося по той энергии, которую несет в себе руна.

К примеру: вы проживаете руны турисаз. И вы чувствуете, что она тяжелая, вы злитесь или уже даже на грани срыва. В таких случаях проживание лучше прекратить. Руна турисаз здесь срезонировала с вашей личной агрессией. То есть у вас есть такие качества как злоба, агрессия и они в перевесе.

Эти качества есть у всех, но у вас они проявлены более чем следует и вы не можете их контролировать. Значит перед тем, как проживать снова руны турисаз вам стоит провести энергетическую и умственную чистку, привести эмоциональный фон в баланс и потом попробовать заново. На самом деле эта и есть самая главная цель проживания — увидеть на себе действие руны. Да это может быть неприятно в каких-то моментах. Но так вы и не сможете их понять, а самое главное увидеть в каких сферах вам работать над собой. И как можно их использовать.

Также в проживание входят и сновидения, если вы будете видеть сновидения и запомните их, то записывайте.

Вы можете начать в любое время.

Вы ходите с каждой руной примерно сутки. Минуты и часы отсчитывать не нужно. К примеру начали в 19—00, можете следующую начать в 21—00. Это примерное время, смотрите по своему режиму и как вам удобно. Есть возможность делать все час в час — делаете. Нет — не заморачивайтесь.

Руны рисуем на руке где удобно и как удобно, я обычно рисую вдоль, как она лежит, на внутренней стороне. Главное, чтобы за день не стерлась, если стирается подрисовывайте, но не увлекайтесь, чтобы через день ее стереть совсем.

Если не хотите, чтобы видели, рисуйте на ноге.

Какая нога\рука, левая\правая значения не имеет. Делайте как удобно. Я рисую на левой, потому что правша.

Размеры самой руны значения не имеют, главное, чтобы было четко и понятно, что нарисовано вами самой. На всю руку не надо, но есть очень хочется — не возбраняется.

Это может выглядеть примерно так, необратимые руны можете рисовать как угодно, я обычно все рисую просто рисую вдоль руки чтобы не думать о расположении

Проживание на Старшем Футарке.

Начинаем сверху и идем по рядам слева направо.

Первые 2 дня.

1 день — феху.

2 день — уруз.

И т. д.

Ничего сидеть и специально наблюдать не надо, ничего особенного происходить и не будет, будет лишь усиление качеств, свойств руны, которую вы проживаете в вашей жизни, это все и так есть. Смысл проживания это увидеть и понять. Параллельно вы будете разбираться и в себе и своей жизни. Это 2 идущих процесса в проживании. Вы изучаете свойства руны и прорабатываете те качества руны, которые есть у вас или нет в вашей жизни. Дополнительные практики будут позже. Сейчас важно, чтобы все поняли принцип как все происходит и как писать отчеты.

ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ВАШИХ ЗАПИСЕЙ В ДНЕВНИКЕ.

Здесь описание вашего дня подробно у себя...

Потом вы проводите анализ дня....

Вот это событие — какие качества руны... здесь проявились?

Пишем руна... здесь -.....

Вот тут я разозлилась

Это наверное -.....

Тут на меня косо посмотрели....

Тут я подумала, что....

Это-.....

Вы смотрите, сравниваете, выводите значения рун.

Анализируете свое проживание.

Для чего нужны записи в дневник:

— для вас

— для того, чтобы вы анализировали происходящие

— чтобы сохранить то, что вы прожили, а иначе вы все забудете очень быстро

— спустя время вы сможете возвратиться к записям и снова анализировать и видеть новое

— ходить просто так с руной ничего не писать, не отмечать — бесполезная трата времени, только для развлечения

На что вы опираетесь в проживании:

— на события

— на общий характер дня

— эмоциональное состояние

— на мысли

— на окружающий мир

— на поведение других людей к вам и вообще вокруг, что видите

— природу

Полная схема вашей работы.

1. НАНЕСЛИ РУНУ

2. СКАЗАЛИ НАМЕРЕНИЕ

3. ДЕЛАЕТЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

4. ВКЛЮЧИЛИ ОСОЗНАННОСТЬ

5. ДЕРЖИТЕ ПОД РУКОЙ ТЕТРАДЬ ИЛИ ТЕЛЕФОН ДЛЯ
ЗАПИСИ

6. ЗАПИСЫВАЕТЕ

7. ПО ПРОШЕСТВИИ СУТОК МЕНЯЕТЕ РУНУ И ПИШИТЕ АНАЛИЗ ДНЯ

8. АНАЛИЗИРУЕТЕ МОЕ ЗНАЧЕНИЕ РУНЫ СО СВОИМ ДНЕМ И ДЕЛАЕТЕ ВЫВОДЫ

Если происходит ухудшение самочувствия во время проживания — это нормально, случается довольно часто, особенно если у вас имеется негатив, низкий уровень энергетики или заболевания.

Поэтому желательно сначала привести энергетику в порядок, а после начинать проживание.

Есть 2 варианта проявления недомоганий во время проживания.

1. Руны — высокочастотная энергия, происходит подстраивание и чистка.
2. Там, где у вас боль или недомогание — заболевание и стоит обратить на это внимание.

В любом случае это пробивание каких-то блоков на энергетическом уровне, что всегда проходит болезненно.

Опора для проживания рун, значения одиночных рун.

РУНА ФЕХУ

ФЕХУ — рост, то есть прирост всего чего угодно, денег, силы, здоровья, энергии, отношений, увеличение, клиентов, приумножение. Но не создание, именно приумножаем то, что есть, хоть в каком-то минимальном количестве и тем самым сохраняем. Сама по себе руна феху не защитная, но получается, что мы увеличиваем и сохраняем как итог.

Многие трактуют как богатство, но это не верно, богатство — это результат роста, самого понятия богатства у феху нет и тем более феху не олицетворяет деньги. Деньги — это результат роста.

Визуально эта руна похожа на дерево, ветки которого тянуться вверх. Сколько дерево не руби, если корни целы — оно вырастет вновь, как одуванчик через асфальт, это естественный процесс расширения и увеличения потенциала, как младенец набирает вес и рост. Феху это сам потенциал роста. То, что изначально заложено в генетике.

Феху означает конечно же не только физический рост.

Этот потенциал роста можно применить абсолютно к любой сфере жизни.

Рост любви, отношений, работы, бизнеса, здоровья, потенциала, способностей, настроения. Все идет в рост.

И в частности можно применить на рост, увеличение: растений, прибыли, ускорить рост волос, иммунитета, укрепить отношения, повлиять на способности и таланты.

Многие воспринимают феху кардинально — богатство. Именно в узком понимании этого смысла — как материальное накопление.

Но в случае с феху, богатство — это то, чем мы обладаем, это наш опыт, знания, основы, предметы и вещи, которые мы не просто накапливаем, но умело используем и возвращаем. Даже если говорить о деньгах или материальном накоплении, то феху это скорее удачное вложение, это использование ресурсов для развития на всех планах. Это и благотворительность, и отдача ресурсов, когда нам есть чем поделиться. В таком случае энергия феху будет в вашей жизни гармонична и проявлена.

Часто в дни проживания феху происходят: денежная прибыль, возврат долгов, новые удачные знакомства, хорошее физическое и умственное состояние, порядок в делах и мыслях, гармония в отношениях.

И наоборот, при негативе на финансовой сфере, блоках, не проработанном денежном мышлении мы можем получить потери, заболеть.

Если перевести энергию рун на более приземленный язык, то можем получить следующие значения.

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.