

18+

Вероника Александровна Виноградова

ТЕНЬ И СВЕТ

РУНИЧЕСКАЯ МАГИЯ



КНИГА ВТОРАЯ

Искусство Ставов, Ритуалов и Глубинной Работы

РУНИЧЕСКАЯ МАГИЯ

Вероника Виноградова

Тень и свет. Руническая магия

«Издательские решения»

Виноградова В. А.

Тень и свет. Руническая магия / В. А. Виноградова —
«Издательские решения»,

Аннотация: «Тень и Свет» — это не просто книга о рунах. Это живой
путеводитель по древней традиции, написанный языком сердца и опыта.

© Виноградова В. А.
© Издательские решения

Содержание

ТЕНЬ И СВЕТ	6
Руны как путь к себе	7
Возрастное ограничение: 18+	10
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. КОРНИ	11
Глава 1. Знаки, которые помнят землю	12
Глава 2. Двадцать четыре двери	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Тень и свет Руническая магия

Вероника Александровна Виноградова

© Вероника Александровна Виноградова, 2026

ISBN 978-5-0070-5386-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ТЕНЬ И СВЕТ

Руны как путь к себе

Вероника Виноградова

Название книги: Тень и Свет: Руны как путь к себе

Автор: Вероника Виноградова Александровна

Аннотация:

«Тень и Свет» — это не просто книга о рунах. Это живой путеводитель по древней традиции, написанный языком сердца и опыта.

Вероника Виноградова провела годы, изучая руны не как абстрактные символы, а как живые силы, способные трансформировать жизнь. В этой книге нет сухих таблиц и академических определений. Вместо них — глубокие личные истории, практические техники и философские размышления о том, как древние скандинавские символы могут стать проводниками в современном мире.

Книга охватывает все 24 руны Старшего Футарка, раскрывая каждую как дверь в отдельную вселенную смыслов. От Феху, обучающей изобилию, до Дагаз, несущей рассвет трансформации — каждая глава приглашает читателя в путешествие самопознания.



ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга родилась не в тишине кабинета, а в живом диалоге с практикой — в те моменты, когда руны переставали быть просто символами на бумаге становились языком, на

котором говорит сама реальность. Первая книга, с которой многие начинают свой путь, знакомит читателя с базовыми значениями рун Старшего Футарка. Она учит видеть в каждом символе не букву, а образ, архетип, живую силу. Но знание значений — это лишь алфавит. Чтобы заговорить на языке рун свободно, нужно научиться составлять из них предложения — рунические ставы. Именно этому посвящена данная книга. Здесь не будет магии «для галочки» или эффектных, но пустых ритуалов. Каждая формула, каждый метод, каждый совет проверены практикой и отобраны по принципу экологичности и безопасности. Руны — это не игрушка и не способ манипуляции миром. Это инструмент, который требует от практика ясности ума, чистоты намерения и готовности нести ответственность за результаты своей работы. Я структурировала материал так, чтобы вы могли использовать эту книгу как настольное руководство. Особое внимание уделено технике безопасности. В рунической практике, как и в любой работе с глубинными энергиями, неосторожность может привести к нежелательным последствиям. Поэтому в книге есть подробные протоколы работы с «откатами», правила составления оговоров и чек-листы. Я верю, что руны — это не архаика, а живой язык, который говорит с каждым, кто готов слушать. Эта книга — ваш проводник в мир, где символы обретают силу, а намерение становится реальностью. Доброго пути. Да сопутствует вам мудрость Одина.

Доброго пути. Да сопутствует вам мудрость Одина.

Годы сменили детский восторг глубоким, осознанным уважением. Академические тексты, археологические отчёты, скандинавские саги и бесконечные часы медитаций научили главному: эта книга — не пересказ сухих фактов из учебников и не продажа иллюзии мгновенной магии.

Это путеводитель. Путь от холодных камней эпохи Великого переселения народов до тёплого дерева в ладонях сегодня. Зёрна исторической правды отделены от плевел современных мифов, но сохранено главное: магия как живой, дышащий диалог с миром.

Путешествие начинается здесь. Но есть одно предостережение: руны, однажды призванные, уже не отпускают.

«Руны — это язык, на котором говорит сама жизнь. И каждый, кто готов слушать, может научиться понимать его.»

Жанр: Эзотерика, Самопознание, Духовные практики

Ключевые слова: руны, скандинавская магия, Футарк, эзотерика, самопознание, духовные практики, северная традиция, гадание, медитация

Возрастное ограничение: 18+

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. КОРНИ

Глава 1. Знаки, которые помнят землю Чтобы понять, как работать с рунами сегодня, нужно услышать, о чём они шептали вчера. И начинать следует не с мистики, а с земли.

Самая древняя известная руническая надпись найдена на простом костяном гребне в Вимозе, в Дании. Она датируется примерно 160 годом нашей эры. На нём выцарапано всего одно слово: *haŕja*. «Воин» или, возможно, просто имя владельца. В этом нет ничего сверхъестественного, и именно это делает находку такой ценной. Руны родились не в небесных чертогах, а в быту. Они были инструментом.

Прикосновение к подобным артефактам, даже к их музейным копиям, рождает странное, почти физическое ощущение сопричастности. Под пальцами оживает не просто исторический экспонат, а вещь, помнящая тепло человеческих рук. Человек, который когда-то расчёсывал этим гребнем волосы, думал о любви, о войне, о завтрашнем дне, и оставлял на кости свой знак.

Но очень скоро этот инструмент оброс тайной. Римский историк Тацит в своём трактате «Германия» описывает странный ритуал: жрец или отец семейства отрезает ветвь плодоносящего дерева, разрезает её на полоски, наносит на них знаки и бросает на белую ткань. Затем, вознеся молитву, он поднимает три полоски и толкует их.

Много веков учёные спорят: были ли это именно руны? Скорее всего, да. Но детали важнее споров: ветвь должна быть плодоносящей, живой, полной соков; ткань — белой, чистой, сакральной; а действие сопровождается молитвой. Магия здесь не в самих значках, а в состоянии того, кто их бросает.

Когда современные практики спрашивают, какие руны купить, деревянные или каменные, и где взять правильный набор, ответ всегда один: дело не в материале. Дело в том, с каким сердцем прикасаются к ним.

Позже, в эпоху викингов, эта практика кристаллизовалась в поэзии. В «Старшей Эдде», в песне «Речи Сигдривы», валькирия учит героя Сигурда разным видам рун. Она говорит о рунах победы, которые нужно вырезать на рукояти меча и дважды назвать имя Тюра. Она упоминает пивные руны, чтобы защититься от отравления, и руны родов, чтобы помочь женщине.

Заметьте: руны не гадали. Их использовали. Их вырезали, окрашивали часто собственной кровью или красной охрой, цветом жизни и силы, называли вслух и закрепляли намерение. Руна была не предсказанием, а инструкцией для реальности, закодированной в символе.

Когда впервые читаешь эти строки в Эдде, поражает одна деталь. Валькирия не говорит Сигурду, что вот руна, которая принесёт удачу. Она говорит, что вот руна, которую ты должен вырезать сам, на своём мече, своим ножом, и своим голосом назвать имя Тюра. Магия — это не пассивное получение. Магия — это действие.

И вот что ещё важно. Древние не разделяли мир на магический и обычный. Для них руны были частью жизни, как дыхание, как речь, как работа с землёй. Они не ходили в специ-

альные места для магических ритуалов. Они вырезали руны на дверных косяках, на оружии, на кораблях, на надгробиях. Руны были везде, потому что сакральное было везде.

Сегодня мы потеряли эту целостность. Мы идём в эзотерический магазин, покупаем набор рун, приносим домой, кладём на специальный алтарь и делаем специальный ритуал. Это не плохо. Но это не то, как жили древние. Они не отделяли магию от жизни. Они жили в магии.

И задача этого текста — не научить правильным ритуалам. Задача — помочь вернуть эту целостность. Научить видеть руны не как магические инструменты, а как язык. Язык, на котором говорит мир. Язык, который можно выучить.

Но прежде чем начать учить этот язык, нужно понять его корни. Понять, откуда он пришёл. Потому что без понимания корней будешь говорить на нём как турист, который выучил несколько фраз, но не понимает культуры.

Существует история, знакомая многим, кто однажды случайно оказался в лесу. Старый гранитный валун, поросший мхом, на поверхности которого ветер и время выбили странные царапины, отдалённо напоминающие символы. Проведя пальцем по этим углублениям, можно поймать странное ощущение: камень словно отвечает. Не звуком, не видением, а тихим, едва уловимым присутствием. Как будто кто-то древний и мудрый кивнул в ответ.

Знаки помнят. Они хранят память о руках, которые их создали, о земле, на которой они лежали, о небе, которое они видели. Руны — это такие знаки, но их память глубже. Их создавали не просто руки, а сердца, бившиеся полторы тысячи лет назад. Их эхо до сих пор звучит в древесных волокнах, в каменной породе, в самом воздухе.

Нужно лишь научиться слушать.

Глава 2. Двадцать четыре двери

Старший Футарк состоит из двадцати четырёх рун. Но думать о них как о буквах алфавита — всё равно что думать о людях как о наборе костей и мышц. Руны — это концепции, архетипы, силы природы.

Они разделены на три эттира, три семьи, и в этом разделении скрыта вся карта мироздания.

Первый эттир — это семья Фрейра. Это фундамент. Здесь руны материального мира, с которого начинается всё: Феху, движимое имущество и искра жизни; Уруз, дикая, неукротимая сила тура; Турисаз, шип и защитная агрессия великанов; Ансуз, бог, голос и вдохновение; Райдо, путь и порядок; Кеназ, факел и огонь творчества; Гебо, дар и обмен; Вуньо, радость и свет после тьмы.

Этот ряд учит выживать, обретать ресурсы и защищать свои границы. Когда работаешь с этими рунами, заземляешься. Чувствуешь запах влажной земли и тепло очага.

Знакомство с Феху часто начинается с чувства острой нехватки. Когда кажется, что мир обделил, а в карманах пусто, эта руна может вызвать раздражение. «Какое изобилие?» — вопрошает ум. Но Феху упрямо остаётся рядом, день за днём, постепенно меняя оптику восприятия. Изобилие перестаёт быть лишь цифрами на счёте. Оно проявляется в друзьях, которые звонят без повода, в созревшем яблоке в саду, в собственном здоровье, в свободном времени для размышлений. Феху учит видеть ресурсы там, где раньше замечалась лишь пустота. И как только страх нехватки отступает, необходимое приходит само собой.

Второй эттир — это семья Хеймдалля. Это путь трансформации. Здесь начинается Хагалаз, град и неконтролируемое разрушение, которое расчищает место для нового, проходит через Наутиз, нужду и ограничение, ледяную неподвижность Исы, плодотворный цикл Йеры, глубокую трансформацию Эйваз, тайну Пертро, защиту Альгиз и, наконец, сияющую целостность Соулу.

Этот эттир — о кризисах, которые делают сильнее. Это руны алхимии души. Они не обещают лёгкости. Они обещают рост.

Многие проходят через этот эттир в моменты, когда рушится привычный уклад жизни. Когда Хагалаз сметает всё, что казалось стабильным. Когда Наутиз заставляет выживать в одиночестве, а Иса замораживает чувства, заставляя думать, что способность любить утрачена навсегда. Но затем приходит Йера, принося понимание, что кризис был не наказанием, а уроком. Эйваз помогает отпустить старую идентичность, Пертро открывает тайные уголки подсознания, Альгиз выстраивает новые границы, а Соулу возвращает внутренний свет. Второй эттир не для слабых. Он для тех, кто готов пройти через огонь, чтобы не бояться пепла.

Третий эттир — это семья Тюра. Высший пилотаж. Здесь правят Тейваз, справедливость и жертва ради высшей цели, Беркана, мягкая, но неумолимая сила роста, Эваз, доверие и движение, Манназ, человек и сообщество, Лагуз, вода и интуиция, Ингуз, плодородие и завершение, Одал, наследие и корни, и, наконец, Дагаз, руна рассвета, внезапного прорыва и полной трансформации.

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.