



**Татьяна Каймаз**  
**25 природных энергий**

## Благодарности

Хочу поблагодарить тех людей, которые приносят любовь и доброту в этот мир. Вселенная всегда показывает знаки и посылает помощь.

Хочу поблагодарить своих родителей, за то, что дали возможность увидеть этот мир. Любимую маму, которая дала мне краски в руки и научила ими пользоваться. Мамочка, спасибо тебе, что направила в этот чудесный мир любви и искусства.

От всей души благодарю своих Учителей – Ольгу и Георга Диакону – за вдохновение в творчестве, за поддержку и те знания, которые продолжают жить во мне.

Благодарю Алену Тимуца за мотивацию и те силы, которые она дала мне, чтобы идти дальше.

Благодарю Николая Пеичива за курс обучения, благодаря которому я избавилась от хронических неизлечимых болезней. Так важно быть здоровым и понимать, как оберегать себя и близких.

Огромное спасибо Алексею Пахабову, магу 21-го века. С помощью тех знаний, которые он передал мне, я понимаю, как включать графические мандалы и работать с подсознанием.

Благодарю Викторию Шурину, которая вдохновила меня голографическими торсионными устройствами.

Спасибо огромное Нелли Балабух за советы и действия по работе с подсознанием.

Александр Литвину за уверенность, которую я получила, благодаря анализу моей карты и жизни.

Елене Шилер за бесценные знания, полученные на курсе «Позитивное воспитание детей».

Спасибо Пинар Токер (Pinar Toker psihoterapist – Art-Therapy) за новые пути в творчестве, которые я получила благодаря курсам Арт-терапии.

И, наконец, спасибо Центру развития личности «Истакадемия» и лично Марине Берг за мотивацию и поддержку, а также Богдане Киремитчи за помощь в работе над книгой.

Татьяна Каймаз, ноябрь 2019 г.

# Предисловие

Подсознание общается с нами через символы природы, которые посылают нам подсказки из прошлого в будущее. Раньше с подсознанием работали шаманы. В их песнях и ритуалах находился глубокий смысл: через песни они посылали хвалу миру, Богам, Духам и стихиям – Воде, Огню, Земле, Воздуху и Солнцу. Будучи проводниками, они посылали миру любовь, пропуская ее через себя и соединяясь с духами природы.

Шаманизм, вера в силы природы и уважение к ней заложены в подкорке современных людей. И в этом неоспоримый плюс: нам достаточно только захотеть контакта с природой, проявить свое уважение к ней, и она позволит с ней соединиться.

В современном мире с подсознанием работают психологи и целители. Считается, что все они (в том числе и шаманы) используют знания древних атлантов (жителей Атлантиды) и Асов. Здесь я немного поясню.

Мифический остров-государство Атлантида был описан Платоном (427 - 347 г. до н. э.). Цивилизация Атлантиды была настолько развитой, что люди могли общаться телепатически. Говорят, что они могли подключать свое сознание к сознанию планеты, и та давала им контроль над своими функциями, например, управление погодой.

Асы – это боги скандинавской мифологии, во главе с Одином, их царем. С ними связана легенда о происхождении рун, которую я расскажу чуть позднее.

Таинственные руны... Раньше это была письменность скандинавских и некоторых других народов, сейчас же руны используются в эзотерических практиках. Эти символы и есть тот ключ, с помощью которого можно подобраться к нашему подсознанию. О природной энергии рун, которая есть в каждом человеке, и пойдет речь в этой книге. Именно энергию рун мы будем использовать для росписи мандал и программирования своей реальности.

Слово «руна» означает «секрет», «тайна». Происхождение рун описано в мифе про Одина и дерево Иггдрасиль. Кстати, интересный факт: на немецком языке Одина называли Вотан, а на древнеанглийском – Воден. От этого имени происходит английское слово «среда» – Wednesday, т.е. «День Одина». Примерно тот же смысл имеет и нынешнее скандинавское слово Onsdag.

Вкратце расскажу загадочную легенду о происхождении рун. В скандинавской мифологии Один – царь богов-асов, бог войны и смерти, неба, мудрости и поэзии. Один обладает искусством принимать различные образы. Он бродит по земле и может являться людям то в облике старца с копьем в синем плаще, то бедного странника, то карлика уроды.

Чтобы обрести великие знания, Один бросил свой глаз в источник мудрости возле корня великого дерева Иггдрасиль. Но этой жертвы было мало. Тогда, чтобы стать ещё мудрее, Один полез по ветвям дерева Иггдрасиль и пригвоздил себя к его стволу копьем, принося себя в жертву девять дней и ночей. То жив, то мертв, сколько раз воскресал и умирал Один, и на девятую ночь ему открылись великие тайны и явились перед глазами священные руны. Восставший из царства мертвых великан Бельторн, отец Бестлы, матери Одина, поведал ему все секреты Вселенной и научил искусству писать и понимать руны.

Первые руны Один в ту же ночь вырезал на дереве, окрасив их своей кровью. В дальнейшем он научил искусству письма рун не только богов, но и людей, карликов и великанов.

Мандалы и графические символы с иллюстрациями выйдут в следующей книге на тему дерева Иггдрасиль, а в этой книге мы будем учиться использовать энергии рун в нашем пространстве и активировать рисунки в мандале.

## **Как происходит программирование**

Мы будем использовать иллюстрации с символикой рун, чтобы запрограммировать определенное действие во времени. Это можно назвать графической магией мандал. После того, как мандала закончена, она будет действовать по времени так долго, насколько вы запрограммируете процесс действий. В моей практике ее хватает на 1 неделю, потом я ее обновляю:

смотрю на рисунок и вспоминаю те чувства. Так происходит активация пространства и подпитка мандалы. Это нужно для того, чтобы продлить срок действия той энергии, в которой нуждается человек.

Чтобы закрепить энергию в мандале, нужно сначала ее прочувствовать, пронести по телу и пространству вокруг себя. Когда мы пишем или рисуем, в каждой линии мы оставляем энергию. Она оживает с помощью нашего воображения, запускает мысли и эмоции, которые могут исцелять реальность. Иными словами, через символику линий, через рисунок мы овладеваем природной силой воздействия на мир.

Этим мы и займемся в этой книге. Мы будем воображать будущее и закреплять его в рисунке, корректируя, таким образом, своё пространство.

Вы можете сделать мандалу для того, чтобы улучшить состояние другого человека, однако он должен об этом знать. Нельзя без разрешения входить в чужое пространство, это может негативно на вас отразиться. Например, вы можете принять на себя последствия чужих негативных энергий.

Человек должен сам себя исцелять энергетически. Конечно, если болит зуб, нужно сходить к врачу, возможно, этот зуб нужно удалить. Как излечить зуб энергетически? Никак. Но чтобы найти хорошего врача, нужна интуиция, а это уже уровень энергий. Мандала в этом случае поможет направить интуицию в верное направление.

Давайте рассмотрим на примере. Сначала ставим цель. Потом выбираем из рунического алфавита букву, например, «кано» значит «исцеление». Найти доктора – руны Перт и Раидо. Для защиты можно использовать Альгиз – помощь, оберег. Важно все эти энергии прочувствовать через тело.

## **Как сформулировать правильное желание?**

Предложение нужно формулировать так, чтобы было понятно о чем идет речь и для чего, для какого конечного результата (цели). Например, я хочу найти справедливого зубного врача, чтобы был мастером в своём деле и чтобы после него у меня были здоровые и крепкие зубы в полной сохранности. Когда вы формулируете свои желания подобным образом, язык

вселенной начнет вас понимать. Тогда на вашем пути будут возникать идеи и возможности, вы почувствуете, к какому доктору обратиться, а также для этого появятся ресурсы.

Однако помните, что все работает только какое-то время, даже молитвы. Нужно каждый день молиться и отдавать энергию в нужное направление. Пока ты это делаешь, тебе это помогает, ты в хорошем настроении, и все хорошо, ты в слиянии с Богом.

Настоящая молитва – это когда ты с настоящими чувствами обращаешься к источнику, вот тогда начинаются настоящие изменения. Так и в творчестве: чтобы петь, рисовать, писать книги, вам нужно включать настоящие чувства, настоящие состояния души и быть открытым, чтобы каждое слово имело смысл. Тогда вас услышит мир, и тогда вам будет открыт доступ к желаемым источникам искусства, любви, богатства и т.д.

По мере того, как вы развиваете свой интеллект, у вас появляется и сила защищать своё пространство, в том числе через молитвы и заклинания. Эта книга поможет понять и открыть секреты графических схем, которые позволят вам понять и раскрыть внутренни источник знаний.

### **Что даст вам эта книга:**

1. Вы узнаете , как гармонизировать и выровнять ситуацию.
2. Вы получите способность взаимодействовать с силами природы и узнаете их секреты.
3. Вы научитесь структурировать себя и ситуации других.
4. Вы научитесь действовать по ситуации и давать импульс себе и другим.
5. Вы научитесь работать с будущим в настоящем.
6. Вы научитесь замедлять процесс старения, болезней и ситуации.
7. Вы узнаете, как можно сбалансировать мысли и вернуть контроль над собой.
8. Вы научитесь управлять своей судьбой через способность правильно мыслить.
9. Вы поймете, как переключаться на позитив.

10. Вы узнаете, откуда тянутся все корни неудач и как можно дать корням жизнь и исцелить свой род (с кем мы боремся, таким и становимся).

11. Вы поймете, как раскрыть в себе Божественные способности.

12. Вы научитесь понимать искусство, любить себя и мир через себя.

13. Вы научитесь управлять своей реальностью.

14. Вы поймете, как притягивать к себе желаемое и ставить оберег (вы сами являетесь оберегом, все приходит в мир через вас).

15. Вы научитесь мотивировать себя и других для всеобщей пользы.



# ВВЕДЕНИЕ

Эта книга для тех, кто ищет путь к успеху и самореализации. Для тех, кто хочет прожить долгую, счастливую, здоровую жизнь. И что бы ни происходило у вас сейчас, Любовь к Творчеству может все изменить.

Солнце – самый сильный источник чистой Космической энергии. Входя в нашу жизнь, она трансформирует и раскрывает нас.

Я – художник-вдохновитель, и цель моей работы –помочь творческим людям как можно быстрее перейти на новый уровень во всех сферах жизни.

Однажды эти изменения произошли во мне, и в тот же момент я захотела, чтобы каждый человек в мире смог почувствовать тоже самое.

Эта книга родилась от восхищения талантом и Творчеством Создателя, Творца Небесного, и в результате тех исследований, которым я посвятила большую часть жизни.

Мне бы очень хотелось, чтобы те люди, которые прочитают книгу, смогли прикоснуться к гармонии и волшебству Творчества.

Увлечаться искусством я начала еще в детстве. Мама поощряла мои занятия и даже специально готовила для меня простые натюрморты: кувшин с водой или стакан с розой. Но на тот момент мое увлечение не переросло ни во что серьезное. Однако привычка рисовать осталась. Спустя несколько лет я поняла, что мне не хватает знаний. Но знаний не в графике, не в постановке сюжета на картине, а знаний мира.

После окончания колледжа Дизайна одежды и Университета искусств в Кишиневе я поехала учиться и практиковать в Стамбул. Там встретила любимого мужа. После рождения ребенка сильно обострилось мое чувство интуиции. Появилось желание познавать мир и себя.

С рождения у меня был слабый иммунитет и довольно много хронических заболеваний. Понимая, что разум, тело и душа это одно целое, я пошла искать гармонию духовным путем.

Я прошла тренинги и курсы: «Позитивное воспитание детей», «Целительство» и «Сверхспособности», множество курсов по развитию личности. Научиться этому искренне хотело мое сердце, бездонная душа в материальном теле. Душа - вечна и всегда созвучна энергии чистой любви.

## **Почему люди болеют и страдают**

Практикуя на духовном уровне, разбирая проблемы и задачи людей, я задавала вопросы:

Почему многие не находят себе пару? Почему болеют и страдают?

И информация приходила:

- Мало любви
- Неуважение и нелюбовь к себе и миру
- Страх, что мир не любит в ответ
- Детские программы и страхи
- Неуверенность
- Боль окружающих
- Много гнева
- Желание власти

Все это губит нашу душу, а через некоторое время начинает болеть и тело.

Больная душа! Больное тело! Ад и Рай на Земле мы творим сами с помощью своих убеждений и поступков. Для кого-то черный цвет - это тьма, смерть, траур. А для кого - то цвет классики, уверенности, просто цвет одежды, который стройнит фигуру. Все дело в наших убеждениях и мыслях.

## **ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЛЮБВИ**

Нам необходимо чувствовать любовь Бога. Познание Бога и любовь к нему должны стать основной целью. Все остальное – второстепенно.

Только когда мы научимся понимать и любить Его, восстановим отношения с Ним, тогда сможем восстановить отношения с людьми и найти любовь в мире. Поняв Любовь Божественную, мы сможем понять и найти любовь человеческую. Мы сможем понять ВСЕ!

## **НЕТ ВРЕМЕНИ БЫТЬ НЕСЧАСТНЫМИ**

А сейчас отправимся в прекрасное путешествие к себе. Это очень простой, но по-настоящему чудесный процесс.

Мы будем исцеляться с помощью новых эмоций, воображения и искусства, которые помогут легче и быстрее осуществить желаемое.

Дело в том, что ни у кого из нас нет времени быть несчастным или больным.

## **ВНУТРЕННИЙ РЕБЕНОК**

Почему в детстве мы абсолютно не сомневаемся в том, что умеем все? Куда уходит эта уверенность позже?

В детстве мы живем немного в сказке. Быстро забываем о неудачах и идем вперед, познавая мир. Мечтаем, что когда вырастем, то сможем достичь невероятных высот и успехов.

Но что происходит, когда мы действительно вырастаем? Кто из нас стал тем, кем мечтал? Где на этом пути все изменилось?

Попробуйте вспомнить, кем вы хотели стать. Подумайте, а что было бы у вас в жизни, если бы вы стали тем, кем хотели? Сделайте это для себя, не для кого-то. Не для родителей, для которых вы быть может стали бухгалтером или врачом. Не для друзей и знакомых, для которых быть может вы стали бизнесменом.

Станьте кем-то для себя.

И ответьте на вопрос: так кем же все таки вы хотели бы стать?

Я видела глаза Вселенной. Она смотрит на вас. Я верю в вас. У вас все получится.

## **Мотивация – научный подход**

Учитесь любить победу

Время быть собой

Я должен расти и учиться

Я сам творю свою удачу

Если ты в себя не веришь, то кто поверит?

Убеди себя в том, что ты можешь

## **МАНДАЛЫ**

Искусство Мандал – это работа тонких вибраций, которые тесно связаны с сакральной геометрией. Геометрические фигуры имеют свой смысл и священное значение. Мандалы же работают как талисманы и амулеты. Они начинают действовать сразу с момента изготовления.

Мандалы – вне религий. Рисунок притягивает те эмоции, которые в него вложены. Те, с какими создавался.

Создание Мандал – это инструмент духовной работы. Процесс помогает побыть наедине с душой, раскрыться творчеству, познать себя.

## **Как зарядить рисунок мандалы**

Раскрашивать мандалу нужно интуитивно. Цвета также имеют значение.

**Красный** – огненная энергия, страсть, храбрость, уверенность, действие, пульсация, благополучие, романтика, притяжение, агрессия, эмоции.

**Оранжевый** – красота, привлекательность, семья, творчество, активность.

**Желтый** – очень мощный цвет, богатство, веселье, манипуляция, оптимизм, радость, лидерство, слава, солнце, золото.

**Зеленый** – вечность, верность, любовь, смирение, взаимопонимание, здоровье, дерево жизни, открытия, исцеления, вдохновение, жизнь.

**Голубой** – новые идеи, общение, самовыражения, музыка, слух, море.

**Синий** – интуиция, спокойствие, Вселенная, океан.

**Фиолетовый** – духовный мир, мудрость, интеллект, разум, романтика.

**Черный** – вода, океан, сила, уверенность, ночь, глубина, пустота, внутренний экран.

**Розовый** – женственность, нежность, беременность, невинность, гармония.

**Белый** – чистота, свет, новые идеи, ясность, яркий день, блестящая душа.

## **Медитация на Графический рисунок**

Раскрашивание мандалы помогает развивать творческие способности и концентрацию, успокаивает тело, разум и душу.

У этих волшебных рисунков есть сила для изменения реальности. Каждый символ имеет свое значение.
























Включите медитативную музыку. Мысленно вообразите желание и направьте внимание на лист. Дышите плавно и медленно. Мысли должны быть спокойными и чистыми. Если ваш разум чем-то возмущен или никак не может успокоиться, тогда послушайте музыку и спокойно подышите чуть дольше.

Теперь представьте себя в том месте, где вы хотите жить или путешествовать. Сочините свою сказку и вдохните в нее жизнь. Вы заслуживаете быть счастливым. Заслуживаете жить так, как хотите. И сейчас мы создаем счастье внутри.

Представьте все, о чем мечтаете. Держите руку над рисунком и мысленно втяните его в себя, вдыхая воздух. Распределите по телу.

Раскрашивая мандалу, вы в каждой линии, в каждом цвете как будто закрепляете те намерения, о которых только что думали. Мысленно проговаривайте свои желания. Свободно и без напряжения подкрепляйте фразой: «Пусть это будет в моем пространстве и приносит Блага и добро миру и мне. Да будет так! Благодарю тебя Вселенная!»

# ФУТАРК

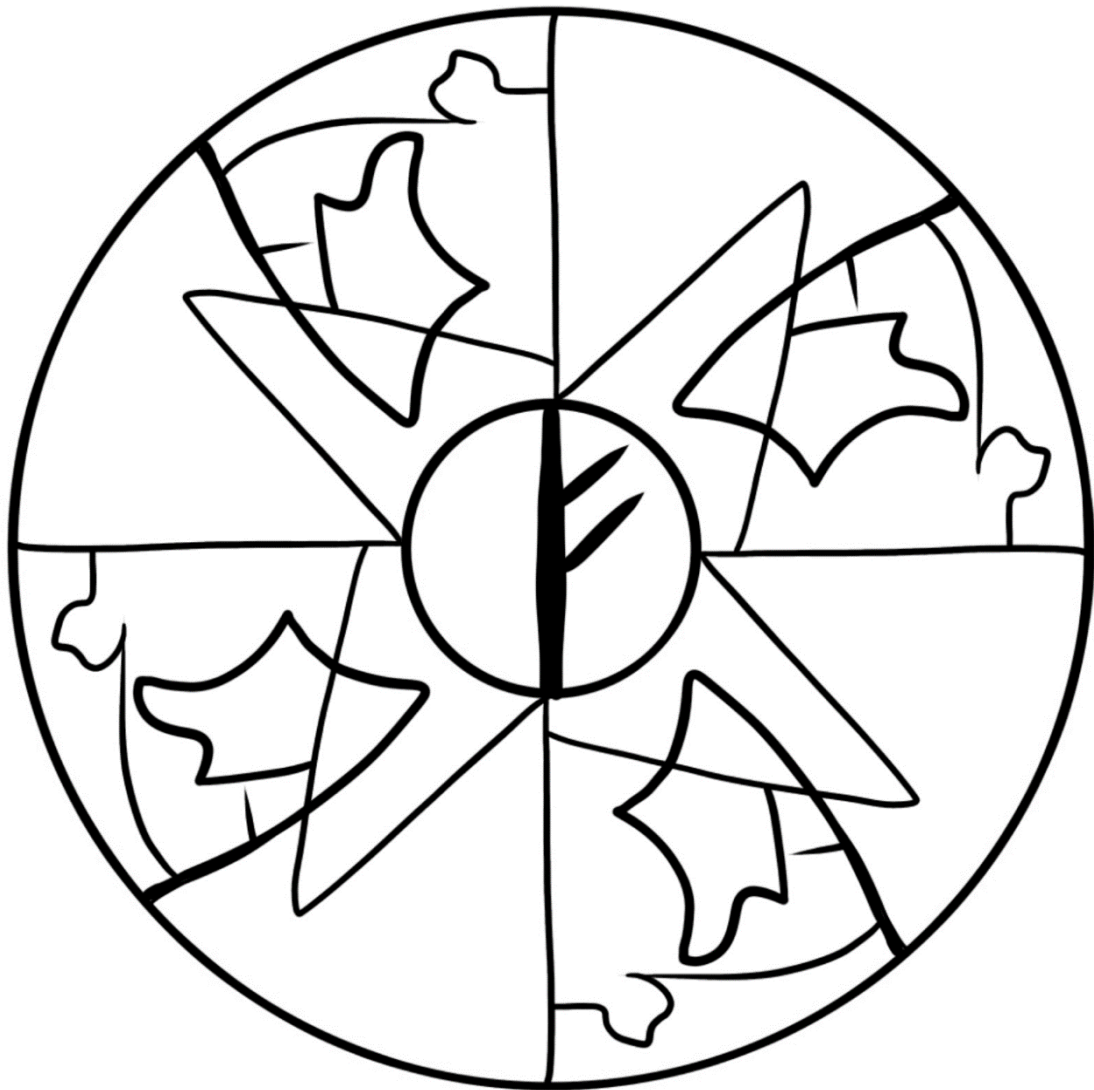
							
Феху	Уруз	Турисаз	Ансуз	Райдо	Кеназ	Гебо	Вуньо
							
Хагалаз	Наугиз	Иса	Йера	Эйваз	Перто	Альгиз	Соул
							
Тейваз	Беркана	Эваз	Манназ	Лагуз	Ингуз	Дагаз	Одал

1. ΦΕΧΥ









## **Руна Феху, феу (Fehu)**

Звук: Ф (F)

Значение: имущество, скот, огонь, пламя, благополучие

Стихия: Огонь

### **Состояние: Высокая гора**

Деньги – это энергия действий и справедливости. Эта энергия любит роскошь и уверенность. Деньги приходят к щедрым людям. Если для вас они зло, потеря и обман, то они никогда не придут в ваш дом. Энергия денег чувствует, как вы к ней относитесь и что вы хотите сделать.

Деньги – это радость, здоровье и уверенность. Важно вкладывать их так, чтобы они приносили добро. Если вы об этом думаете, то всегда будете обеспечены. Особенно, если при любых тратах и вложениях вы чувствуете радость и уверены, что вернется в 3 раза больше. Никогда не жалейте денег. Сохраняйте денежный центр открытым.

### **Практика**

Осознайте себя в пространстве. Представьте, что вы, как магнит, притягиваете денежный поток. Вы заходите в дом и видите, что в любимой сумке в шкафу лежит много денег. Или, может, в центре вашего дома стоит сундук с деньгами. Представьте любую сумму, смелее, дайте волю фантазии.

Раскрашивая мандалу, представляйте образ, для чего вам нужны деньги. Почувствуйте позитивную энергию от того, что собираетесь сделать. Например, если вы хотите открыть бизнес или раскрутить свой бренд, то он должен быть полезным и вдохновляющим. Думайте в таком ключе, и у вас всегда будут деньги.

### **Послание**

Чтобы закрепить энергию денег, направьте позитив к источнику этой энергии. Начните действовать сразу. Например, читайте про успешных и щедрых миллионеров. Или каждый день проговаривайте фразу: «Благополучие живет со мной. Мои

деньги всегда в достатке. Моя удача со мной. Я успешна во всем».

Представьте, что деньги притягивают к вам только счастливые и радостные вещи и события. Представьте, что теперь вы можете помогать другим.

## **Визуализация**

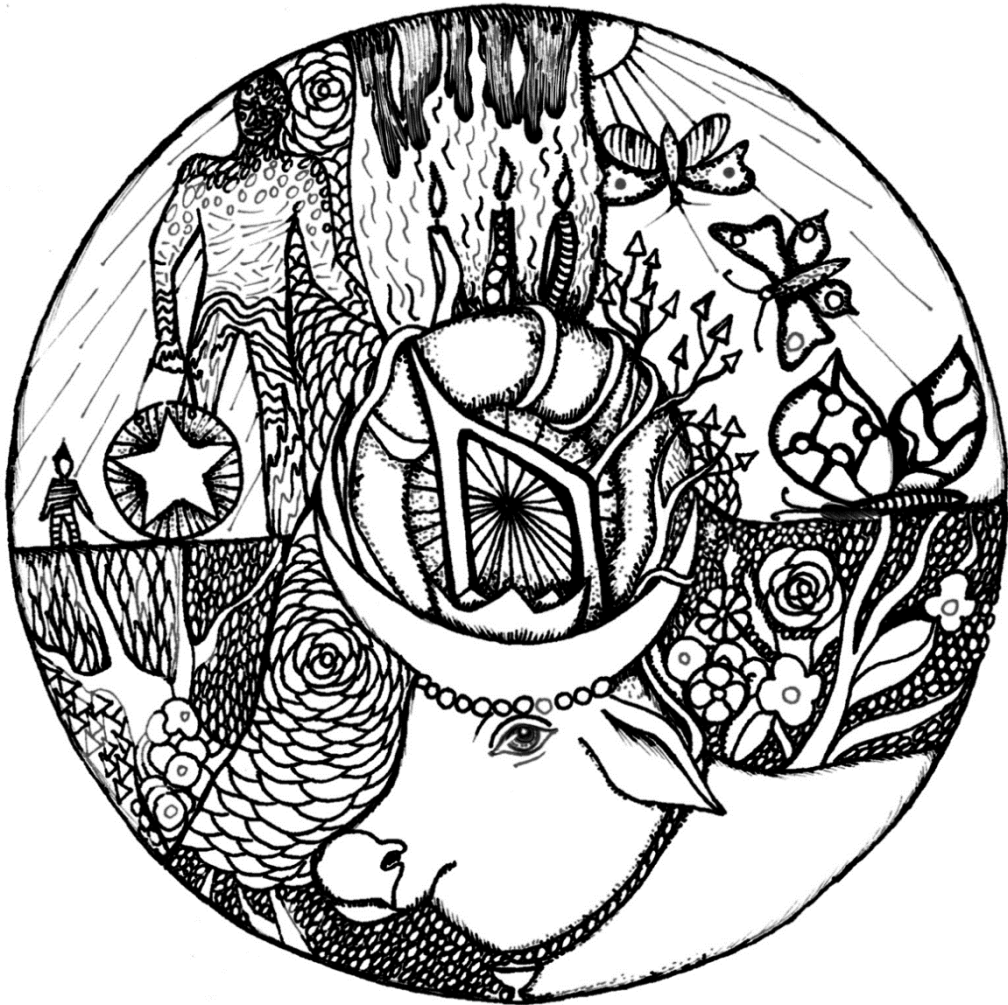
Золотые монетки льются ручьем прямо к вам в дом. Скажите прямо сейчас: «Я щедрый человек! Я дарю подарки с добротой и радостью. Гнев на деньги исчезает и растворяется».

Деньги – это возможность включиться в реальность и получать наслаждение. Меняйте мышление и представляйте, что у вас все получится. Отпустите тяжелые энергии, мысли, что зарабатывать тяжело. Освободитесь от зависти к людям и предметам. Зависть вам не нужна. Вы легко расстаетесь с этим темным сгустком энергии, который только блокирует цели. Деньги для вас – это игра и возможность дарить любовь.

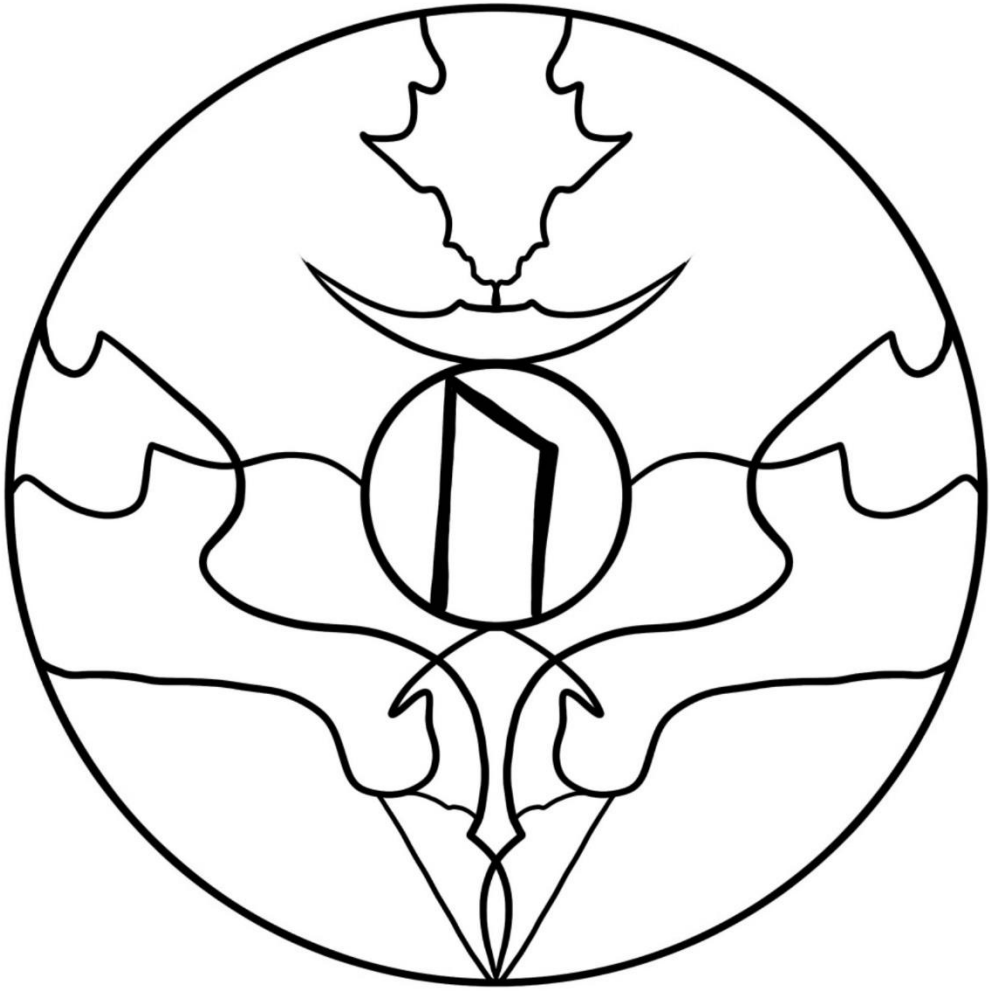
Деньги - это ваша игра, и вы в ней победитель. Придумайте свою игру и отправьте ее в пространство творческих идей и реализации. Благодарите деньги при каждом удобном случае. Благодарите, когда они приходят и когда уходят. Когда их мало и когда их много. Отправляйте энергию радости в ваше пространство.

Проговаривайте несколько раз в день эти слова: «Я желаю всем моим близким и родным богатства в любви». Важно, чтобы они звучали искренне и действительно затрагивали ваши чувства. Желайте родным и близким благосостояния, достатка и здоровья, представляя, что они сейчас рядом с вами.

# 2. УРҮЗ









## **Руна Уруз (Uruz)**

Звук: У (U)

Значение: первобытный бык, тур, белая святая корова, зубр, земля.

Стихия: Земля

### **Состояние: трудолюбие**

Мы привыкли работать в спешке, зарабатывать с трудом и выживать. Работа должна быть сделана с любовью, тогда вы будете двигаться к успеху.

### **Практика**

Символ коровы обозначает трудоспособность и прочность. Попробуйте почувствовать эту энергию прочности и медленно вдохнуть ее.

Представьте, что вы очень успешны на работе, которую любите. Вы занимаетесь любимым делом, и оно приносит хороший доход. Направляйтесь в глубину рисунка. Представьте, что вы любите вставать по утрам и делать зарядку перед работой.

### **Послание**

«У меня не было рабочих дней и дней отдыха. Я просто делал и получал от этого удовольствие» (Томас Эдисон)

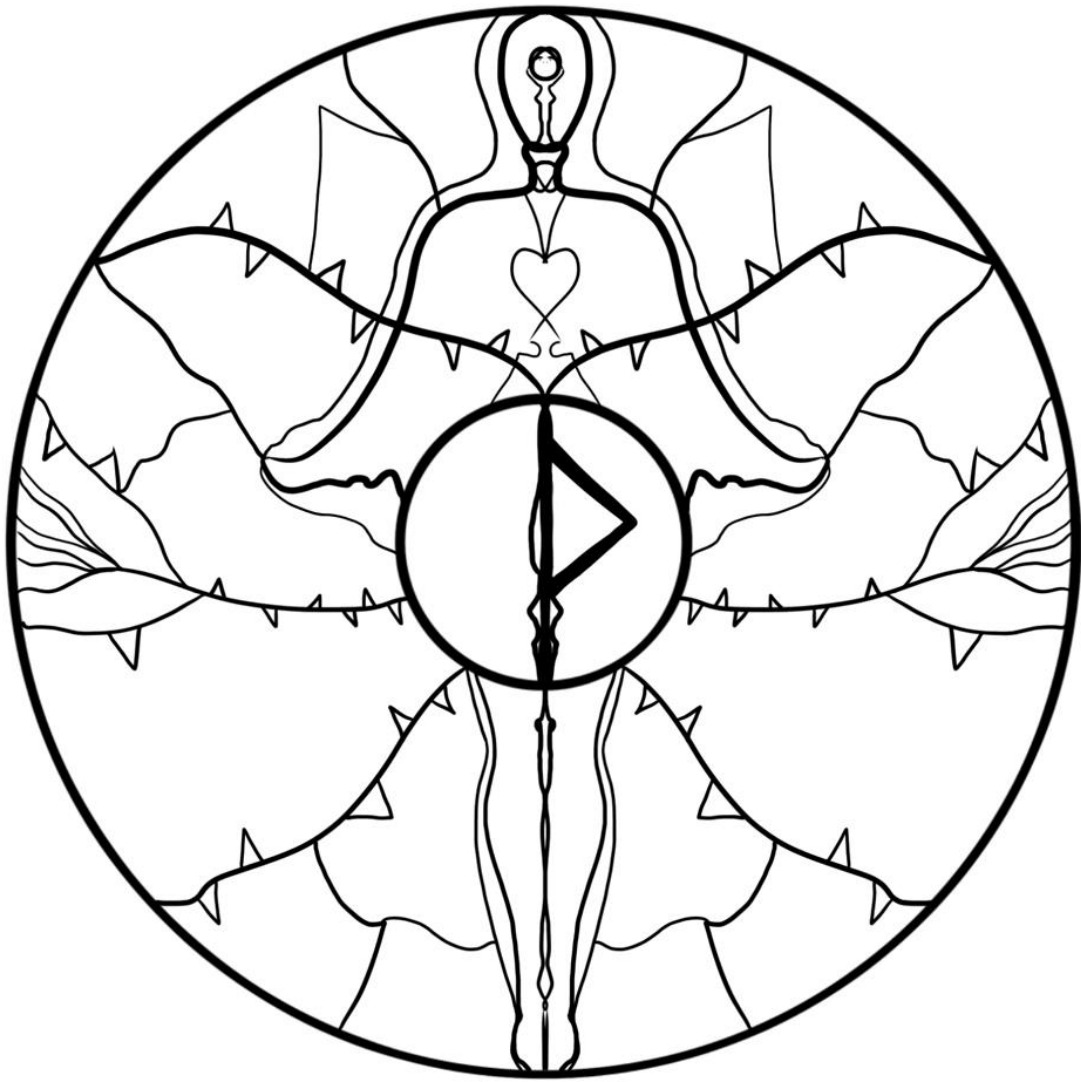
Пространство вокруг нас живое: молекулы, микроорганизмы, одноклеточные - они все чувствуют. Поэтому старайтесь всегда быть в позитивном настроении. Вот фразы, которые вы можете повторять и которые будут вас вдохновлять и настраивать на позитив:

- Я успешный и трудолюбивый;
- Во мне есть смелость быть сильным;
- Я стабильный и прочный;
- Мне легко достичь побед;
- Я выбрал роль играть честно и достигать целей.

# 3. ТУРИСАЗ







## **Руна Турисаз (Thurisaz)**

Звук: Т (Th).

Значение: Великан, врата, колючка, обновление.

Стихия: Огонь

### **Состояние: Восстановление новых сил**

Вы встаете на чистый путь сознания и процветания. Вы можете легко развить воображение, делая такую практику. Закройте глаза и представьте, что в зоне между бровей у вас находится внутренний экран. Мысленно сконцентрируйте на нем свои состояния и представьте, как пламя огня сжигает весь негатив.

Например, выберите слово «гнев». Какой он? Темный? Тяжелый? Спроецируйте его на экран и мысленно поменяйте на что-то светлое, легкое и чистое, как смирение. Можете сказать вслух: «Пусть сгорят все неудачи и весь негатив, что я накопила годами. Дайте мне взамен мудрость и помогите поменять мышление на позитивное».

Внутри каждого из нас живет могучий великан, который решает сложные задачи и не понимает, как мы, такие маленькие человечки, можем создавать такие большие миры. Когда внутри есть чувство силы, мы можем менять реальность. Небеса скрыты туманом, но для нас они всегда открыты.

### **Практика**

В тишине сознания мы можем чувствовать тонкие энергии и быть наедине со своими мыслями. Раскрашивая мандалу, представьте, что вы находитесь в потоке больших, чистых и сильных энергий. Вы растете в них. Вот вы уже за пределом планеты, и никто не может сбить вас со светлого пути. Никто не может повлиять негативом или темными мыслями.

Вас оберегает ваше воображение. Вы хозяин своих сил. Расслабьте тело и дышите силой мысли. Вы абсолютно уверены в том, что делаете. Уверенно выберите цвета, как будто делали это множество раз. Представьте, что вас замечают новые успешные люди, вы нравитесь этому миру.

Вложите эту визуализацию в рисунок. Дышите энергией, которую сейчас излучаете. Освобождайте пространство вокруг себя. Вдыхайте большой поток воздуха и очищайте сознание.

## **Послание**

Мы маленькие существа, но за нами стоят огромные энергии Творца.

Он всегда с нами и дает нам все, что необходимо. Это дано почувствовать не всем, потому что не всем доступны высокие вибрации. Когда мы верны Творцу, когда слушаем свое сердце и излучаем чистоту, вещи с легкостью приходят в нашу жизнь. Соединитесь с Творцом, попросите у него этих энергий, и вы их получите.

Благодарите жизнь каждый день, даже если что-то идет не так. Начните думать о хорошем и привлекать в свою жизнь добро. Обретите силу побеждать самого себя. Отправляйте во Вселенную мысли о том, что готовы помогать миру и Творцу. Он услышит вас и вознаградит.

# 4. АНСУЗ

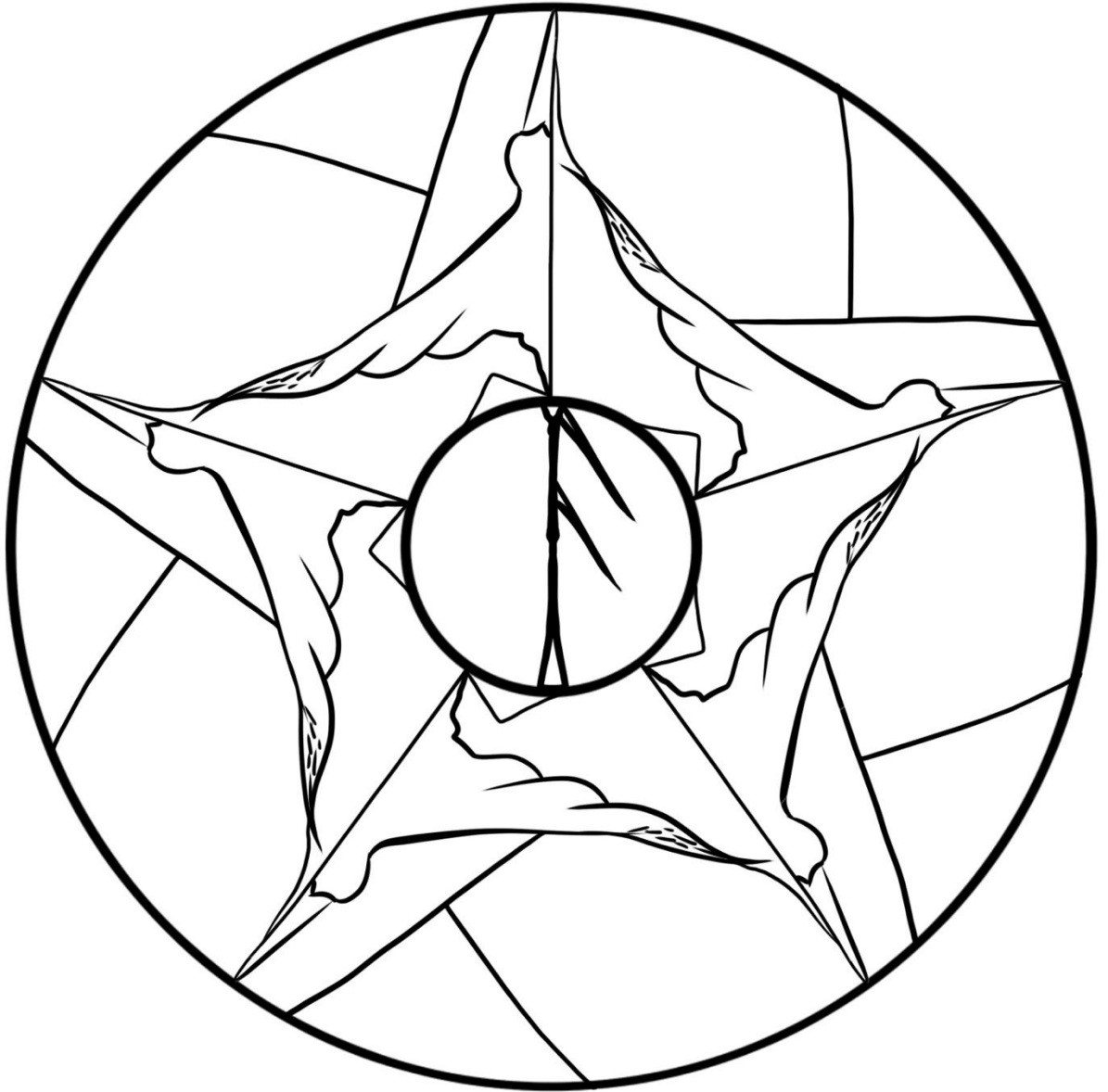












## **Руна Ансуз (Ansuz)**

Звук: А

Значение: добро, духовный, божественный, высший дух

Стихия: Воздух

### **Состояние: Милосердие (отец, сын и мать – семья).**

Каждый человек имеет право свободно мечтать. Будьте свободны в своих мыслях и желаниях.

Стихия Воздуха – это работа с будущим. Это новые идеи для вашего будущего. Представьте, что вы летаете в облаках и сами становитесь легким облаком. Расстаньтесь со страхами, чтобы обрести уверенность и создать новую прекрасную жизнь.

### **Практика**

Представьте, что ваша энергия вошла в рисунок, и вы становитесь этой мандалой. Начните раскрашивать ее из центра, все больше продвигаясь к краям. Используйте цвета интуитивно. Попробуйте выйти за рамки обычных сочетаний. Представляйте, что вы сумели достичь всего, о чем мечтали. Важно, чтобы это было искренне, от души.

Перед раскрашиванием рекомендуется зажечь ароматические палочки (индийские благовония). Пусть их дым принесет новые идеи и отнесет ваши мечты к небесам, чтобы они могли сбыться.

### **Послание**

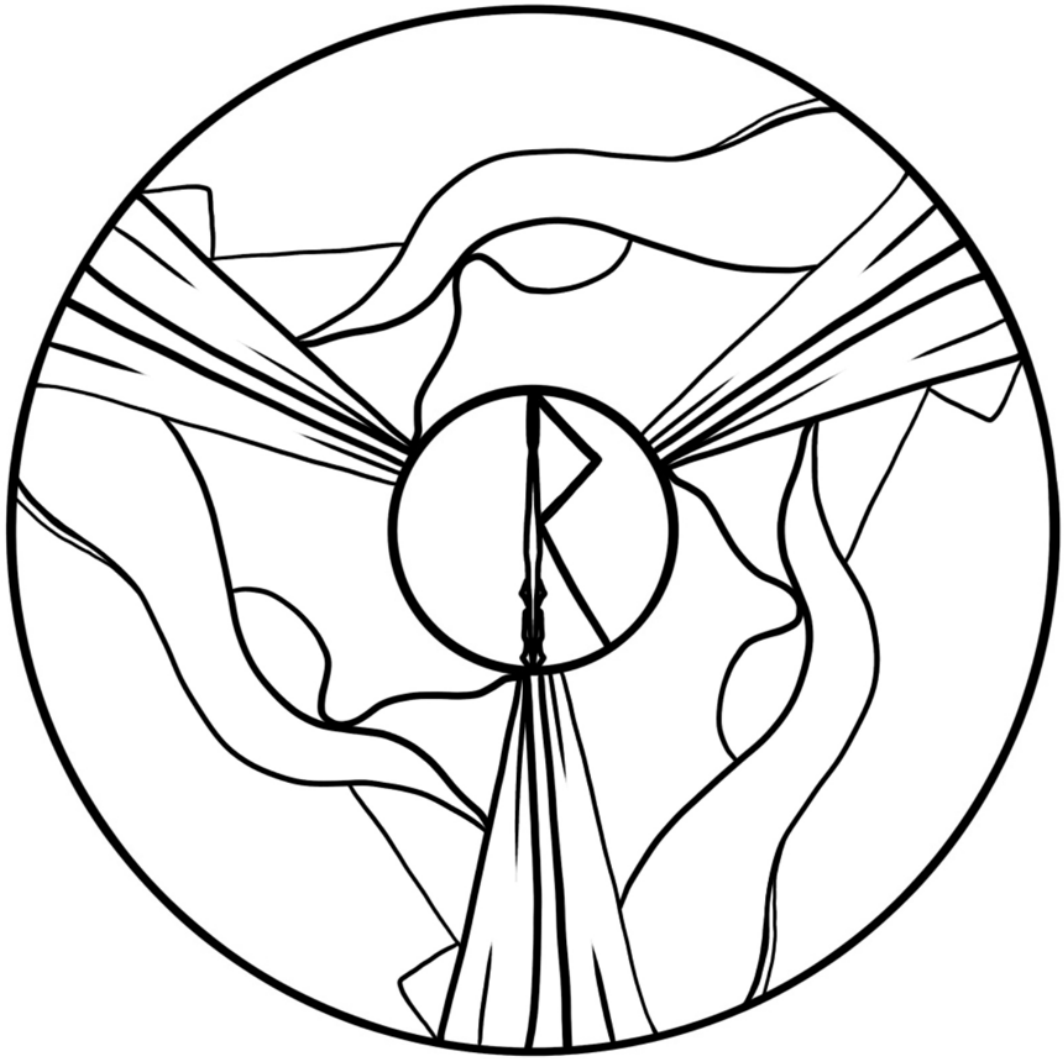
Мысленно представьте себя в том времени или состоянии, о котором мечтали. Почувствуйте, как это. Побудьте с этими чувствами и эмоциями и отправьте их мысленно к небу, в космос. Пусть они будут свободными и легкими. Пусть изменения в вашей жизни станут добром. И пусть ваше желание станет настоящим.

# 5. РАЙДО









## **Руна Райдо (Raido)**

Звук: P (R)

Значение: дорога, путешественник, путешествуя

Стихия: Огонь

### **Состояние: Путешествие**

Будьте пунктуальным во всем. Уважайте работу, которую делаете. Попробуйте поговорить с миром, звездами, Солнцем и Вселенной. Они подскажут.

### **Практика**

Мысли живут в нас и могут менять наши состояния. Раскрашивая мандалу, думайте правильные мысли и направляйте их на рисунок. Представьте, что вам везет везде и всюду. Обязательно представьте, что то, о чем мечтаете, уже исполнилось. Вам очень повезло, и все случилось так, как вы хотели.

Позвольте себе раскрыться! Перестаньте думать о том, что у вас может не получиться. Наоборот, будьте готовы к тому, что все получится. Путь открыт для всех. Просто верьте в Чудеса, Удачу и Волшебство. Приучайте свой ум к тому, что вам всегда везет.

### **Послание**

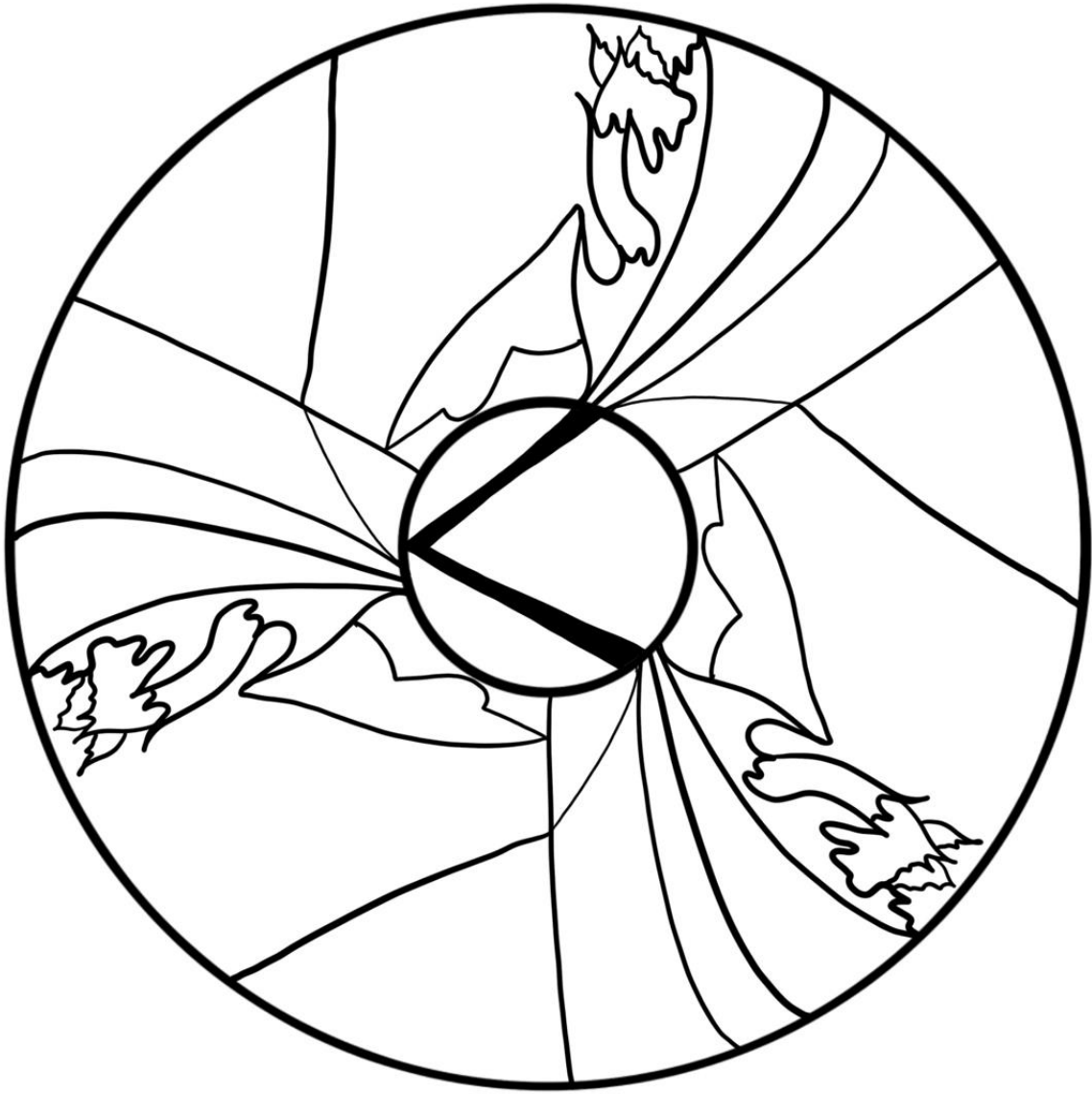
Отправляйте в пространство то, что наполняет вашу душу. Притягивайте состояния, которые делают вашу семью гармоничной и здоровой.

Представьте, как энергия, которую вы посылаете, распределяется в чистом потоке Вселенской Глубины. Попросите ангелов, Солнце и Небо показать вам путь, где находятся все ваши будущие проекты и цели, где вас ждет удача. Путь, где ваши дела приносят пользу вашей душе и помогают вам расти.

# 6. КЕHA3







## **Руна Кеназ, каньо (Капо)**

Звук: К

Значение: творчество, пламя, факел, раскрыться, художник

Стихия: Огонь

### **Состояние**

Рисую свое пространство, наполненное творческой энергией своей мечты, включите в себе лампочку бодрости.

Чтобы понять свои таланты и узнать, какими способностями вы обладаете, направьте свою энергию и внимание в одно направление. Начните раскрывать ее по максимуму. Старайтесь уравновесить душевные порывы ясностью мыслей. Все зависит от вас, в какую сторону вы хотите идти.

Жизнь меняется. Каждый новый день меняет вас. Вы художник собственной жизни. Вы центр, откуда исходит гармония.

Если вокруг вас тьма, будьте теплым светом, что светит, как факел в темноте. Светясь в темноте, живя духовно и освещая себя духом творчества, вы идете верным путем.

### **Практика**

Создайте прямо сейчас атмосферу любви – это состояние отгоняет физические болезни. Подержите руки над рисунком и представьте, что соединяетесь с ним, передавая ему мысли о любви к творчеству. Начните раскрашивать мандалу. Осознавайте происходящее. Скажите вслух: «Я хочу увидеть истинную сущность вещей и понять, что для меня хорошо, а что плохо. Хочу улучшить свое психическое состояние, чтобы принимать правильные решения в настоящем. Хочу стабилизировать эмоциональный фон, раскрыть творческие таланты, включить чувствительность к искусству и понимание плотных и тонких энергий.



Завершенная мандала – это ваш амулет, созданный вами и вами же энергетически заряженный. Вы начнете мыслить аналитически и поймете, что стоит изменить в своей жизни; что оставить, а что нужно развивать и направлять туда энергию.

Источник знаний – это ваша концентрация. В день работы с мандалой и в течение недели после обратите внимание на свое поведение и мысли. Посмотрите, куда уходит ваше внимание. Развивается ли там ваш талант, ваше творчество? Если да, туда и направляйте основное внимание и энергию.

Вы можете создать много подобных амулетов, закладывая в них различные чувства. Так вы сможете менять свою реальность.

## **Послание**

У меня есть талант от Бога, пусть же он очистится Божественным Светом и наполнится Святым Духом. Пусть он будет всем во благо, принесет пользу и процветание. Я исцеляю свою душу, подставляя ее потоку Божественных сил. Я отказываюсь от гордыни, чтобы служить свету и гармонии во всем мире.

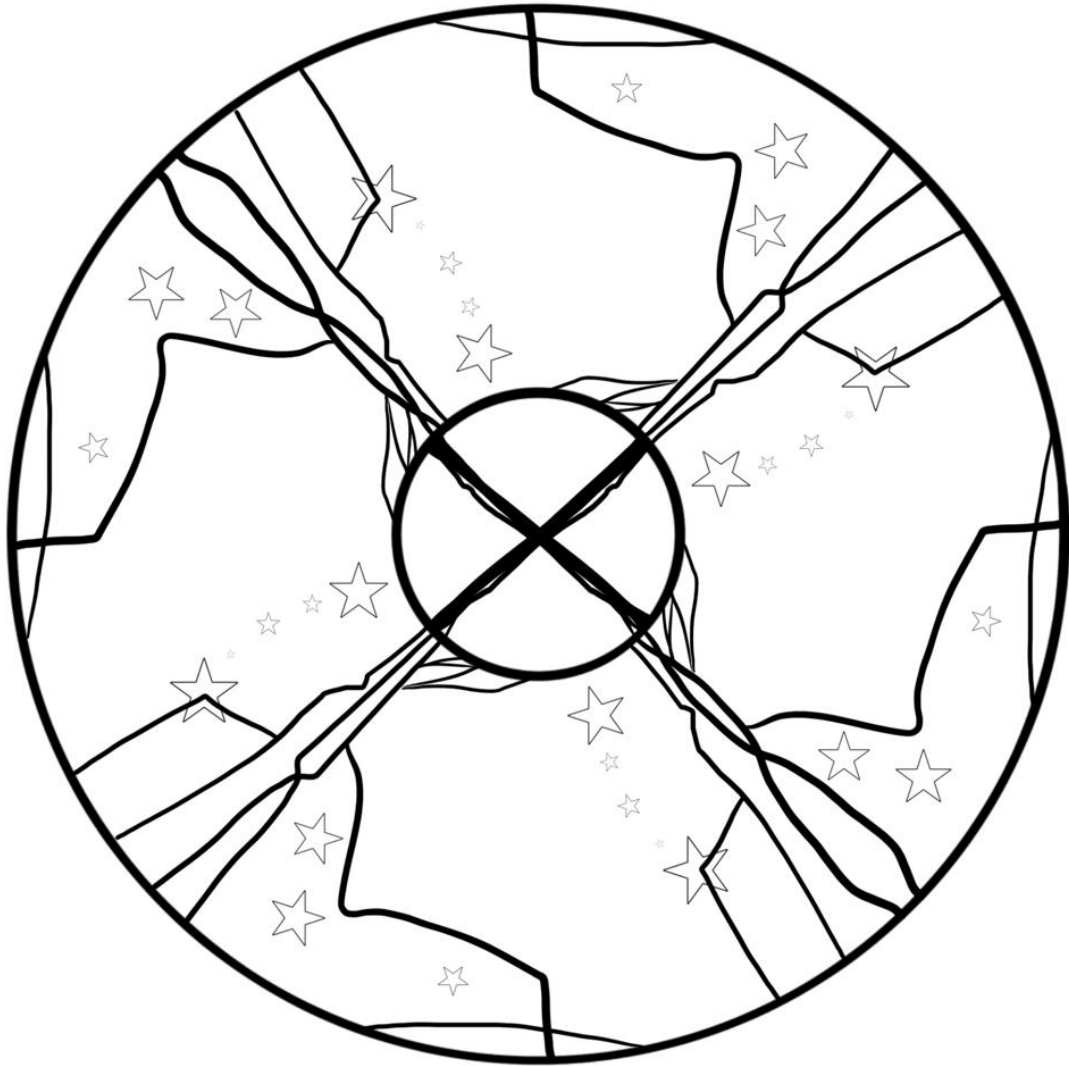
Таланты есть у всех, и раскрываются они через любовь к творчеству и уверенность. Ценить свой труд и талант – это первый шаг к источнику изобилия.

Раскрой свою душу и свои творческие таланты, исцелись любовью. Делай то, что у тебя хорошо получается. Иди туда, где ты чувствуешь себя в гармонии. Наполняй себя, не останавливаясь. Раскрой талант, чтобы реализовать свои желания. Попробуй. Начни.

# 7. ГЕБО







## **Руна Гебо (Gebo)**

Звук: Г (G)

Значение: взаимопонимание, дар, баланс, выздоровление отношений, коллектив.

Стихия: Воздух

### **Состояние: Баланс в социуме и взаимопонимание на любимой работе в коллективе.**

Наберитесь мудрости и научитесь выбирать верное решение из предложенных вариантов. Пришло время разобраться в себе и распределить время на полезные « взаимное сотрудничество ». Сохраните в себе высокое чувство гармонии, и мир вам будет дарить подарки жизни от Вселенной. Человек всегда находит, что искал, и в этом ему поможет Духовное развитие- вы точно найдете то что давно искали . Счастье рядом – но мы часто проходим мимо когда запутаны в себе.

### **Практика**

У каждого человека есть дар познавать свои таланты! Талант развивается, когда к нему есть интерес .

Когда нам что-то нравится, у нас это легко получается, и тогда у нас становится хорошо на душе. Когда мы понимаем, что у нас получается хорошо, нам легко сохранять внутренний баланс при выборе работы. Когда мы занимаемся любимым делом, то чувствуем прилив энергии и сил, и быстро видим результаты, быстро учимся.

Вспомните, что вы любили в детстве, но потом забросили. Может, это спорт? Или желание рисовать? А может, петь или танцевать, писать стихи?

Нарисуйте в голове картинку, что у вас хорошо получается, но вы мало об этом знаете. Что для вас это значит? Какие эмоции вы испытываете? Направьте эти чувства на процесс раскрашивания рисунка. Это поможет вспомнить ваши таланты и сконцентрировать на них внимание. Включите лампочку

воображения и представьте, что ваши таланты уже раскрылись в будущем. Начните рассматривать свои качества изнутри. Попробуйте описать себя со стороны, как будто вы рассказываете сказку про себя. Про то время, когда вы были маленькой и позитивной.

Вспомните, к чему вы страстно тянулись. Начните раскрашивать рисунок цветными карандашами. В самом конце мысленно расставьте все образы и таланты по полочкам и создайте для себя новый образ, который соответствует вашим талантам. Например:

- Художник – портретист, маринист, сказочник, цветочник;
- Танцор – сценический, уличный, латино, балерина;
- Спортсмен – футболист, волейболист, хоккеист;
- Писатель – про любовь, путешествия, про жизнь;
- Актёр – Анджелина Джоли; Брюс Ли; Брэд Питт и.т.д

Наши таланты проявляются рядом с другими людьми, и мы даже не понимаем, как это у нас получается. Благодаря им мы достигаем успехов – это и есть подсказка в определении ваших талантов. Наши таланты развиваются, когда их видят наши коллеги или друзья. Но не ждите похвалы, стремитесь к лучшему и научитесь хвалить сами себя. Научитесь работать в коллективе, быть полезным для всех и развивать свои таланты – это может быть что-то спонтанное, и важно, чтобы вам это было в удовольствие.

Мандала рисовалась на высоких вибрациях, и в ней заложены энергии дружбы и взаимопонимания с миром. После того, как вы закончите раскрашивать мандалу, понаблюдайте за своими мыслями и воспоминаниями в течение дня. Их может быть очень много. Среди них будут те, которые вам помогут определить и понять свой талант.

## **Послание**

Я благодарю всех людей, которые меня окружали. Людей, с кем мы вместе ходили в детский сад; с кем учились в школе, в университете; с кем вместе работали, кто поддерживал меня в сложных ситуациях.

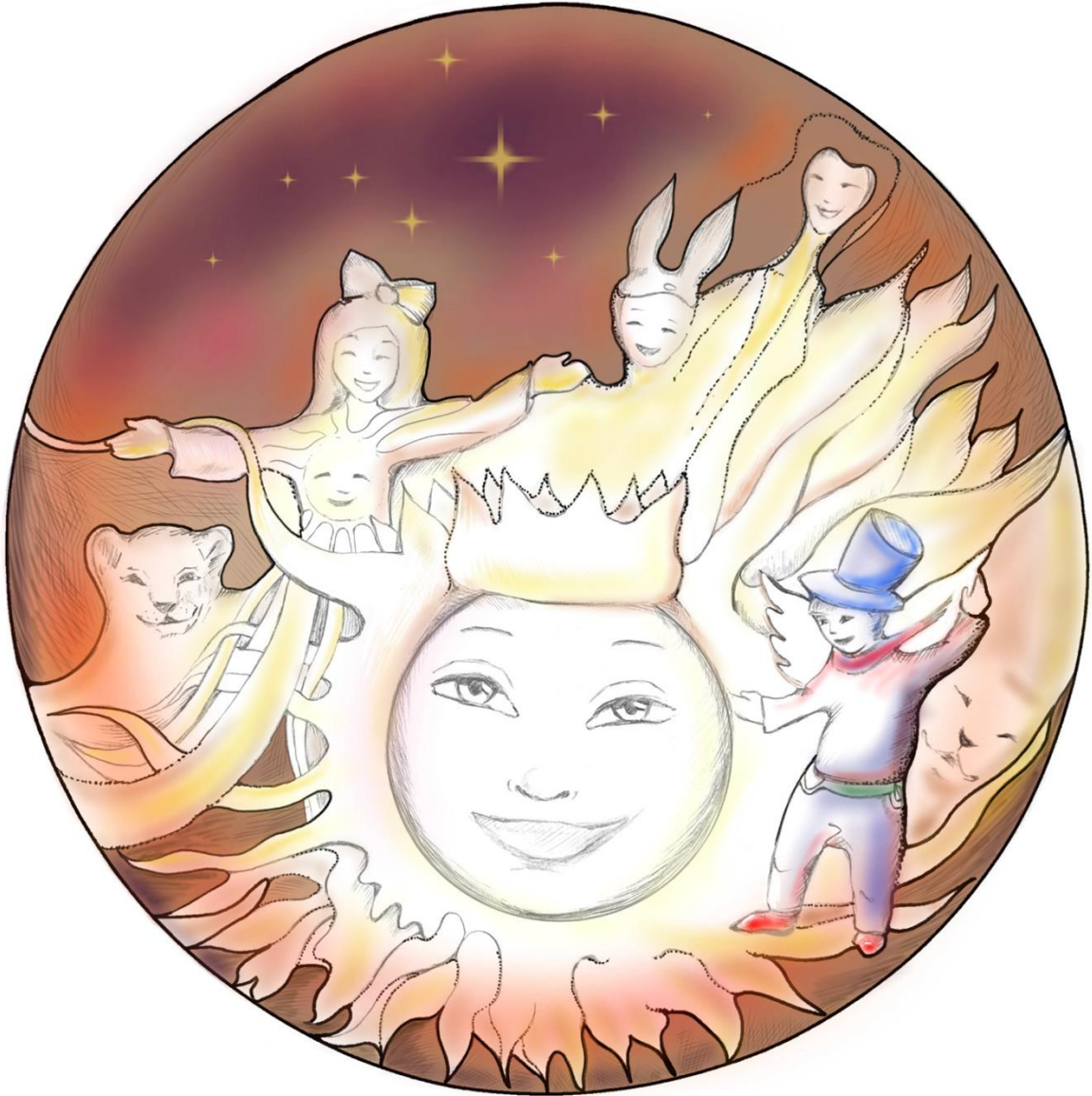
Каждому человеку важно найти своих людей, свой коллектив. Человек является тем, каким видит этот коллектив. Мы решаем, где работать, чем заниматься, с кем общаться. Мы выбираем, заниматься или нет любимым делом, тем делом, где кроется великая любовь и взаимное сотрудничество.

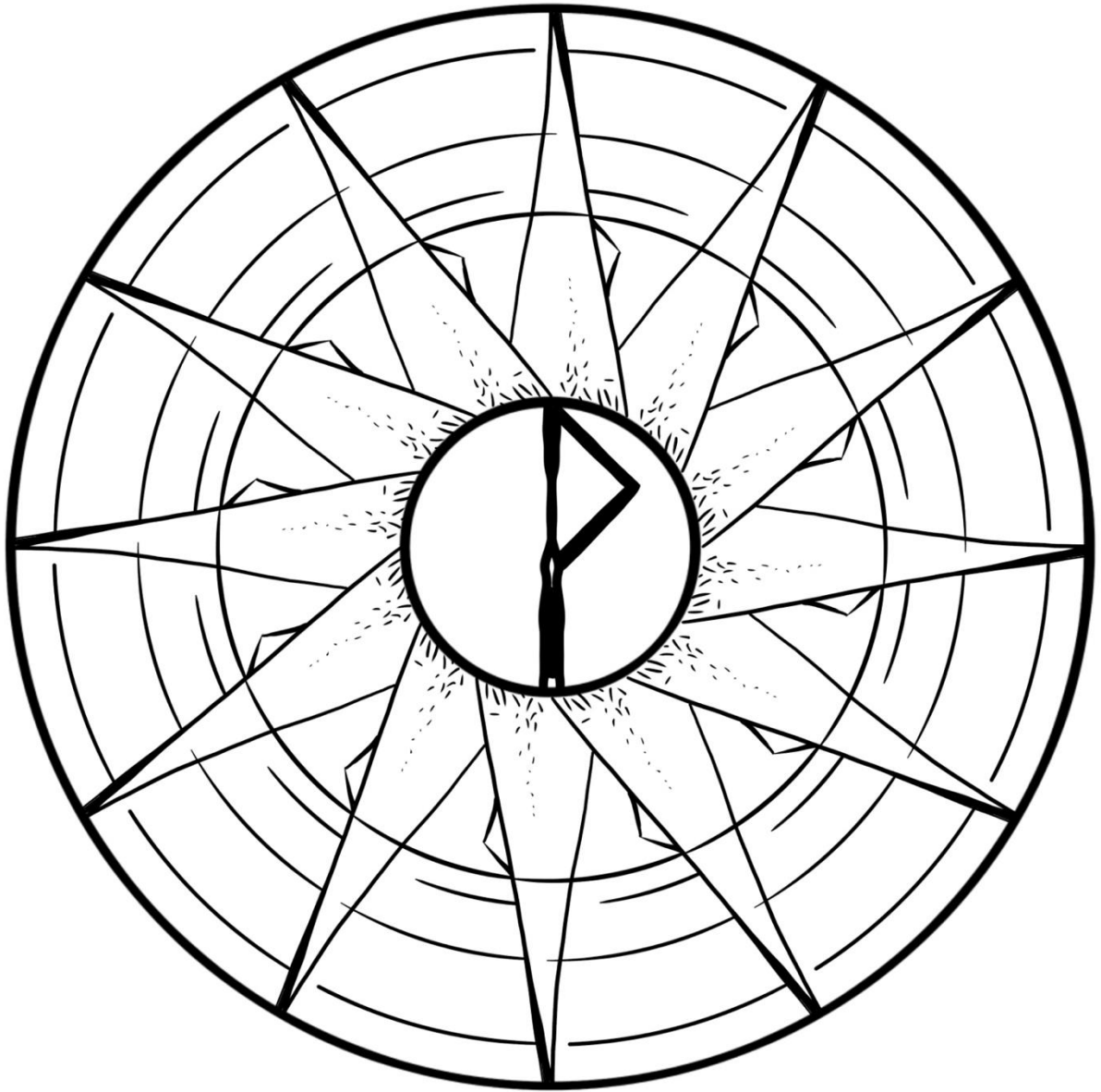
Волшебное слово: Я есть подарок судьбы! Благодарю! Благодарю! Благодарю



# 8. ВУНЬО







## Руна Вуньо (Wunjo)

Звук: В (W)

Значение: радость, дети, солнце, восхищение, хорошее благосостояние.

Стихия: Земля

**Состояние:** радость в душе от подарков.

Светлые и радостные события обязательно наступят, и все же их приход зависит и от нас тоже. В каком настроении ты бываешь чаще всего? Каким ты обычно себя видишь: радостным, с улыбкой на лице или хмурым, всегда недовольным? Всегда легче обвинить близкого человека в том, что у вас все плохо из-за него (отличный повод отложить счастье на потом).

Измените свой взгляд на мир. Наполните себя радостью, впустите в себя дыхание светлой энергии! Пусть каждый день будет для вас как праздник. Начните помогать людям просто так, из центра души, не ждите помощи в ответ. В один прекрасный день вы почувствуете плоды своей доброты. Однако будьте внимательны, помогайте только, если видите в этом необходимость. Не путайте добро с жертвованием собой. Вы не кукла, которая умеет говорить только слово «Да». Женщина – это природная энергия любви и заботы обо всем живом. Материнская любовь может исцелить всю планету и даже больше.

Твой внутренний ребенок жаждет радости и осуществления мечты. Путешествуй в настоящем, жди счастья в будущем и возьми полезное из прошлого – найди этот баланс для себя, и тебя ждет успех. Побудь какое-то время счастливым. А уже потом ты решишь, какое состояние тебе лучше: быть веселым ребенком с открытой душой или человеком в гневе с больной душой, который прячется от людей в темноте?

Ты есть то, что ты проявляешь в мир. Ты делаешь мир похожим на самого себя.

## Практика

Перед тем, как начать рисовать, выбери место, где тебе будет удобно и где ты будешь уверен в себе. Это может быть своя комната и уютный стол, какое-то место на природе, или может кафе на берегу моря (океана), а может возле реки или ручейка. Хорошо, если там будет светло. Настрой свой ум на легкость, посмотри на солнечный свет и представь его внутри себя. Направь этот свет в солнечное сплетение. Дыши медленно и естественно. Расслабься и наполни себя радостью – это важная часть твоей жизни.

Вдыхая и выдыхая воздух, осозавайте свои ладони, руки и плечи. Сделайте глубокий вдох и выдох, позвольте дыханию выходить медленно, с любовью к солнцу. Представьте или почувствуйте его свет и форму, представьте, как ваше дыхание соединяется с ним. Направьте солнечный свет на свои органы чувств: почувствуйте его прикосновение, вкус, запах, переливы цвета, текстуру. Наблюдайте внутренним зрением за пространством, где вы находитесь.

Сила линии в рисунке связана с силой слова и с силой мысли, а значит, и с силой нашего духа.

Откройте глаза и начните рисовать, медленно и уверенно. Раскрашивайте рисунок в круге или создай свой. Ощутите себя внутри этого рисунка. Попробуйте разные способы раскрашивания: карандаши, гуашь, маркеры, пастель, акварель. Будьте аккуратны. Направляйте в рисунок силу слов: «Я рад. Каждый день я буду радоваться жизни, которая у меня есть. Меня ждут счастливые и радостные события. В них есть свет и гармония земли и неба». Вспомните важные для вас радостные события и направьте эту энергию в рисунок, в процесс творчества. Пусть эта энергия радости, гармонии и счастья останется там, закрепите эту энергию в рисунке.

Живите в радости и помните, что наш внутренний ребёнок хочет находиться в солнечном и теплом пространстве, где есть забота. Но это самое пространство – это мы сами. Мы сами можем радовать себя и менять пространство, используя свое воображение.

## Послание

Я – часть природы, а природа – часть меня. Солнце – это мощный источник жизни. Оно дарит нам свет, без которого невозможно жить.

Сила слова влияет на мою реальность с силой природы как есть :

Солнце меня исцеляет. Его лучи наполняют меня энергией для реализации важных дел. Когда я представляю солнце, у меня проходят головные боли и прочищается сознание, выходит из головы весь мусор, что негативно влияет на меня и мое будущее.

Когда я смотрю на солнце, я начинаю лучше видеть ситуацию. Я вижу, в чем нуждается наша планета. Сама природа рассказывает мне, что нужно для того, чтобы все на земле жили в гармонии и были здоровы.

Солнечный свет даёт мне древние ресурсы и знания, которые называются мудростью.

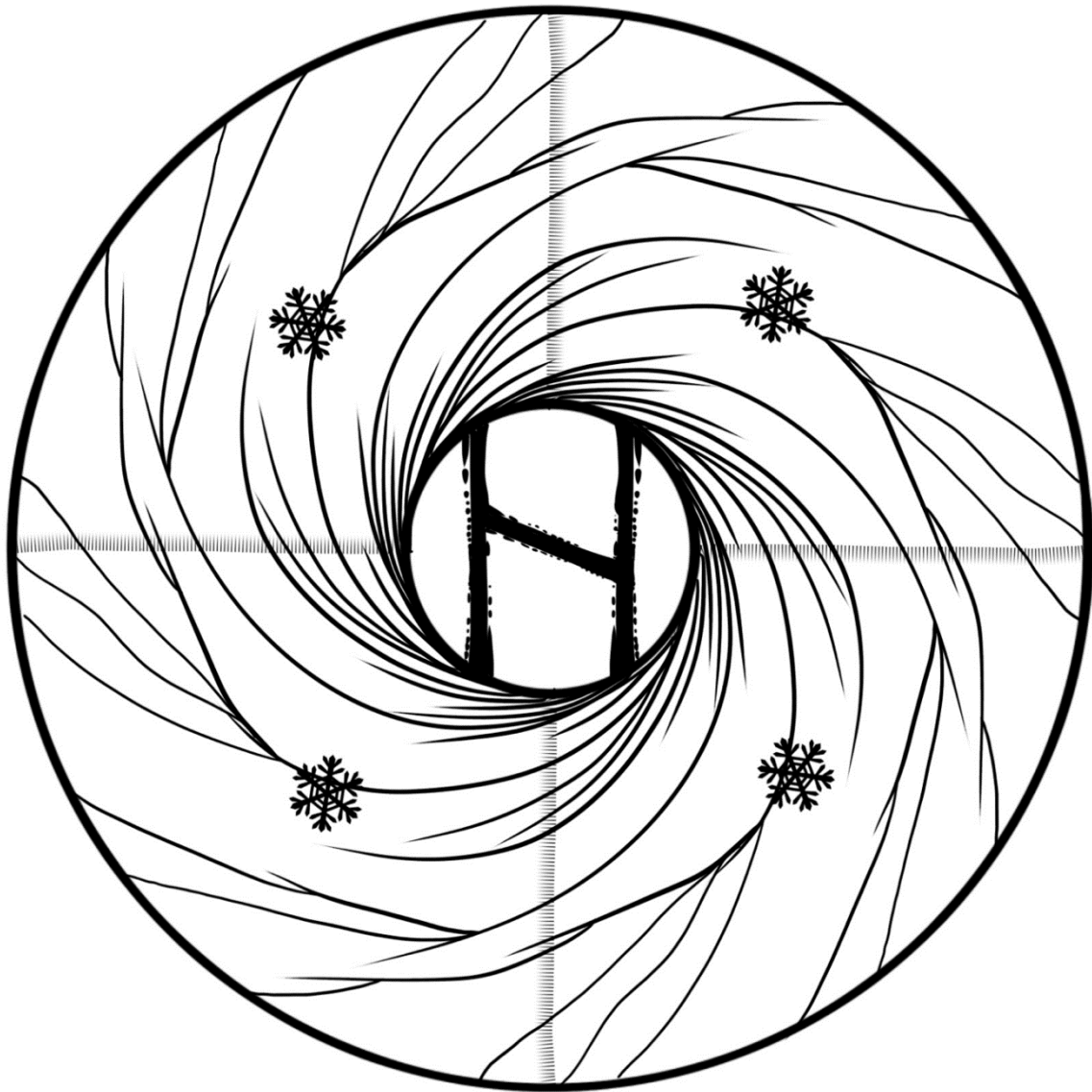
Я нахожусь под солнцем, а это значит, что я живу в светлом мире, где есть радость, доброта и любовь. Я хочу видеть мир таким, как я его представляю, хочу жить в изобилии и достатке.

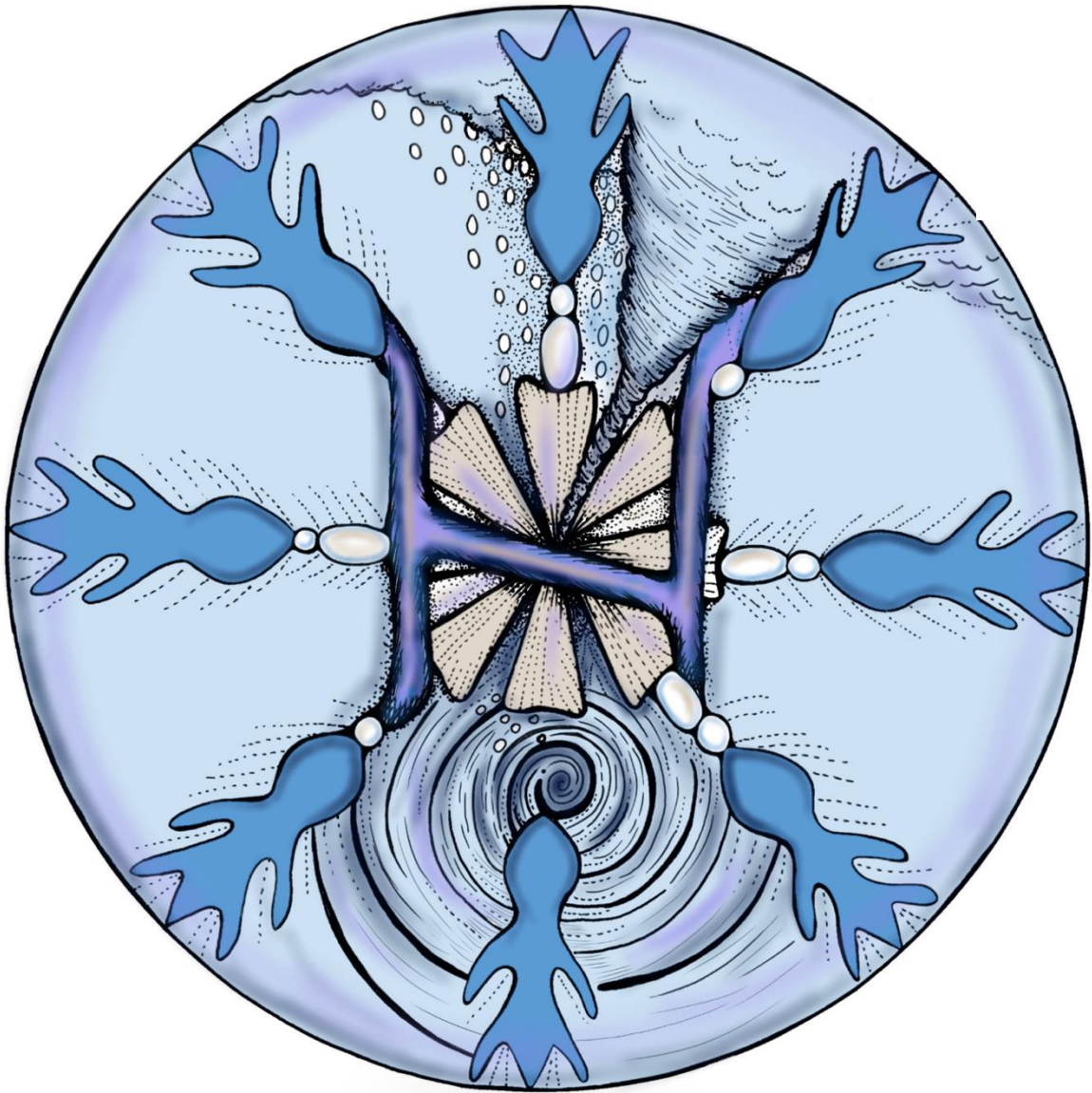
Я мысленно отпускаю рисунок и свои позитивные мысли. Они находят место в пространстве изобилия и богатства, радости, здоровья и вечной любви для каждого существа на Земле.

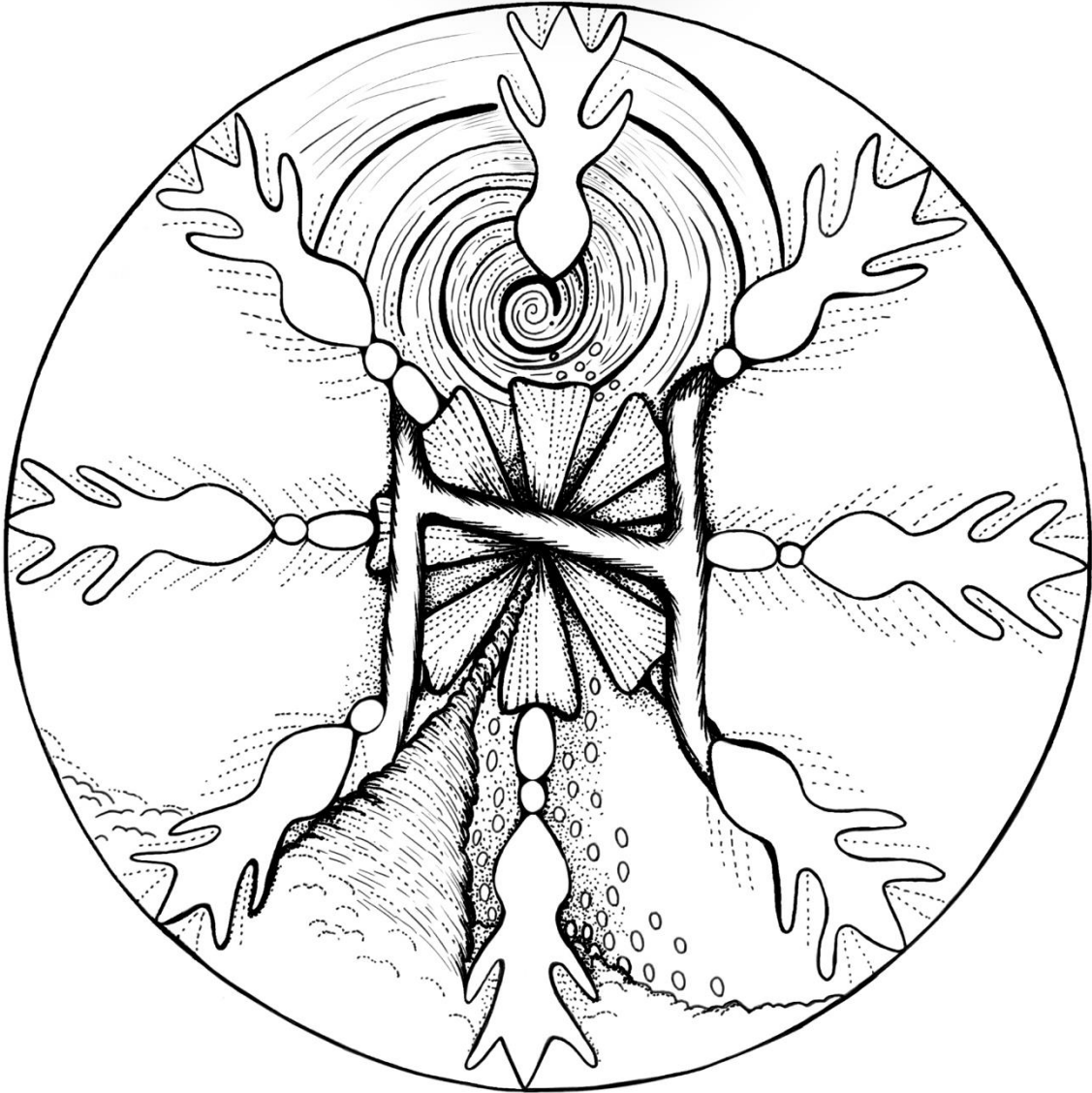
Благодарю Солнце, что светит! Благодарю природу за заботу! Благодарю планету за изобилие!

# 9. ХАГАЛАЗ









## **Руна Хагалаз (Hagalaz)**

Звук: Х (Н)

Значение: град, разрушение бесконечных проблем, разрушение хронических болезней

Стихия: Вода

### **Состояние**

Внутренний взрыв может появиться у каждого в зависимости от обстоятельств.

Разрушить можно и хорошее, и плохое. Главное – понять, что для тебя хорошо, а что плохо. Человек может разрушить то, с чем он давно хотел расстаться, что разрушает его самого.

Чтобы войти в новый, свежий, чистый дом, нужно его купить или построить, а потом переехать туда из старого дома. Так и с отношениями: чтобы они были гармоничны, чисты и благоприятны для души и дела, нужно расстаться с тем, что негативно на них влияет или что болезненно для личности. Подумайте, может, в ваши отношения надо добавить энергию чистоты и уважения? А может, пришло время поставить точки? Может, пора разрушить то, что губит вас изнутри, и найти баланс внутри себя?

Сложно управлять энергией, когда ее много. Направьте ее в творчество и работу над собой. Оставьте привычку пускать эту энергию на развитие стрессовых ситуаций. Что вызывает у вас стресс? Пришло время расстаться с тем, что вызывает у вас напряжение. Это не стоит вашего здоровья.

Оцените свое состояние, находясь на высоких позитивных вибрациях. Когда вы находитесь в гармонии с собой, когда вы понимаете себя и свои желания, начинает хорошо работать интуиция. Не идите за тем, что тянет вас вниз: в этом и проявляется сила духа. Низкие вибрации не позволяют двигаться к главному источнику. Когда мы в гармонии у нас автоматически получается и хорошо работает интуиция. Не отказывайтесь от интуиции, это значит отказываться от Бога.

Задайте себе вопрос: что вас портит? От каких зависимостей вы давно не можете избавиться? Например, если вы курите или употребляете алкоголь в больших количествах – значит, в вас мало любви, или вы ждете, что вас полюбят. Наркотики? Их употребление меняет конституцию физического тела и оставляет дыры в астральном теле. Тело и сознание становятся уязвимыми для различных сущностей, и тогда поведение человека и его отношения с окружающими начинают сильно меняться.

Что вам мешает изменить собственную жизнь, быстро и кардинально? Пришло время это сделать. Если ты не сделаешь первый шаг, то кто его сделает за тебя? Ты хозяин своей жизни. Никто не вправе ее разрушать. Ты сильнее, чем ты думаешь. Впусти в сердце любовь и исцели свою сущность

## **Практика**

Представьте, что вы находитесь у подножия горы. На вас сверху падает снежная лавина. Вы остаетесь живы и выходите из-под снега. Каково это – остаться в живых? Что вы чувствуете? Насколько это важно для вас?

Снежная лавина – это вы сами. Вы сами себя губите, не осознавая этого. Вы обещаете себе, что однажды расстанетесь с тем, что губит вас изнутри. Почему однажды? Почему не сейчас? Если вы готовы идти дальше, готовы с чем-то расстаться, продолжите практику. Представьте, что вы оставляете под толстым слоем снега все, что вас губит: ваши деструктивные и нездоровые привычки, зависимость – и выходите на чистый новый путь.

Найдите новую полезную привычку, которая станет вашей работой и поможет вам развиваться. Это могут быть регулярные прогулки, новые хобби – например, то, чем вы хотели заниматься в детстве. Устройтесь на новую работу, читайте книги по духовному развитию или про оздоровление организма, биографии успешных людей, бизнес-литературу.

Поймите состояние обнуления себя и переходите к раскрашиванию мандалы. Следите за своим дыханием, сконцентрируйтесь на нем. Начните с центра рисунка, мысленно

обновляя в себе качества высоких частот, и медленно переходите к следующим деталям мандалы.

Освободитесь от старых и вредных привычек, чтобы не оказаться погребенным под лавиной. Научитесь расставаться с привязанностями, привычками, отношениями. Отпустите свои эмоции и освободите их от внутреннего напряжения – предотвратите их взрыв. Поблагодарите энергию, что поможет вам освободить пространство для перемен. Произнесите вслух или про себя: Благодарю! Благодарю! Благодарю!

В течение дня озвучивайте мантру для разрушения негативных качеств: ХАГАЛАЗ и назовите качество или эмоцию, которую вы разрушаете.

## **Послание**

В моем пространстве живет сила слова. Я могу менять это пространство через слово, через силу духа и природных энергий, через веру в Творца, дающего свет.

С этого дня я начинаю жить по-новому. Тёмные энергии больше не могут входить в мою жизнь. Моя жизнь под моей защитой<sup>1</sup>, и я могу решать за себя.

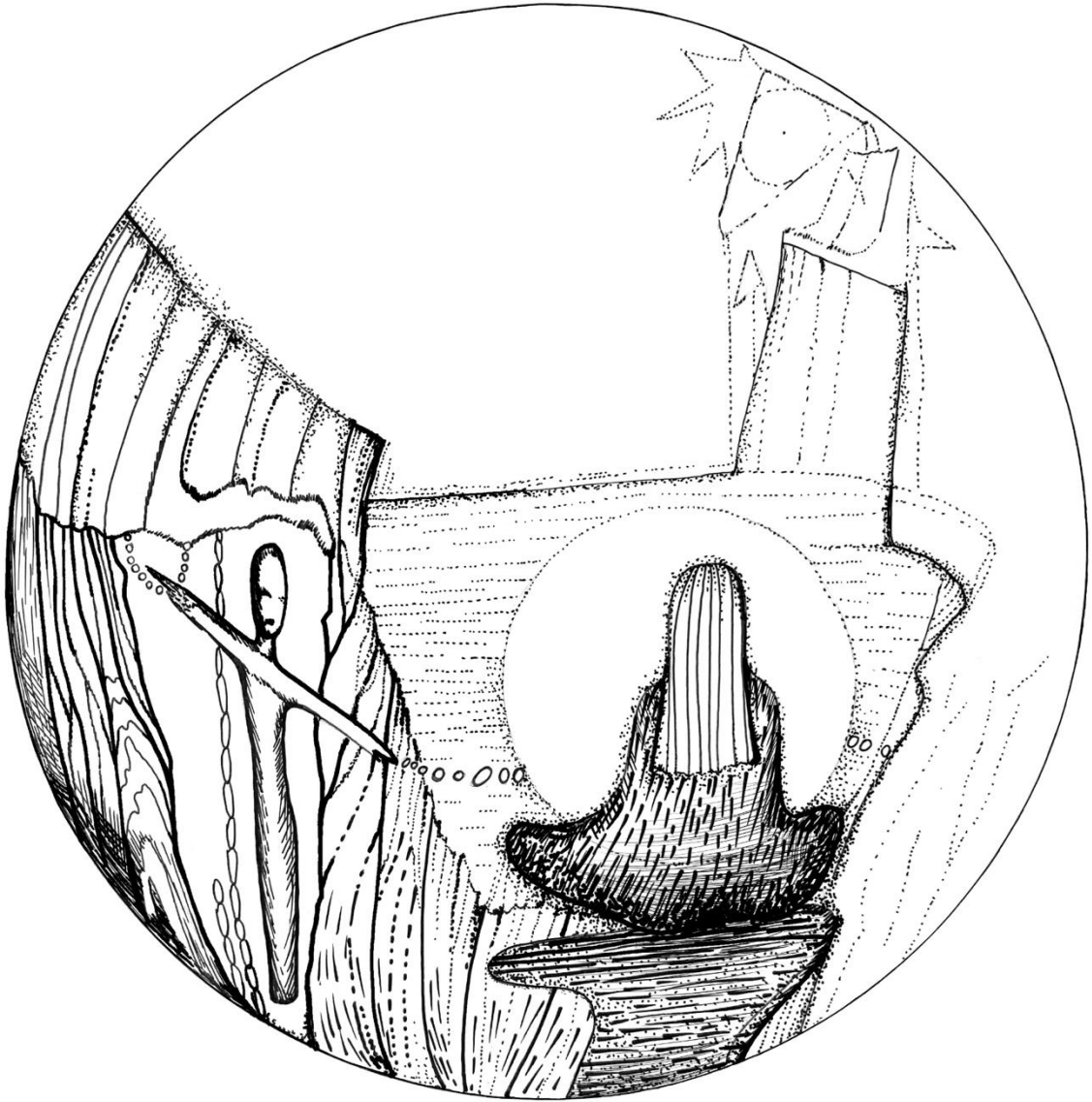
Я соединяюсь с природой, и природа посылает мне правильные решения, что благоприятны для меня. Я соединяюсь с энергией Творца, и она наполняет меня силой отказаться от губительных темных энергии. Я отрекаюсь от гордыни и силы, что превращают мою жизнь во мрак и мучение. Я нахожусь на пути к Богу. Мой путь открывается, и я готов к счастливой и здоровой жизни.

Отпустите Мандалу и все мысли в пространство, чтобы они начали действовать. Закройте глаза и поблагодарив Творца за то, что вы уже знаете. Вы на правильном пути! С любовью, искренне и от души повторите слова: «Я благодарю вас, тёмные силы, за те качества, что я использовала у вас. Прошу вернуть мне Качества моей Души, в которых я нуждаюсь. Отец Небесный, спаси и сохрани!».

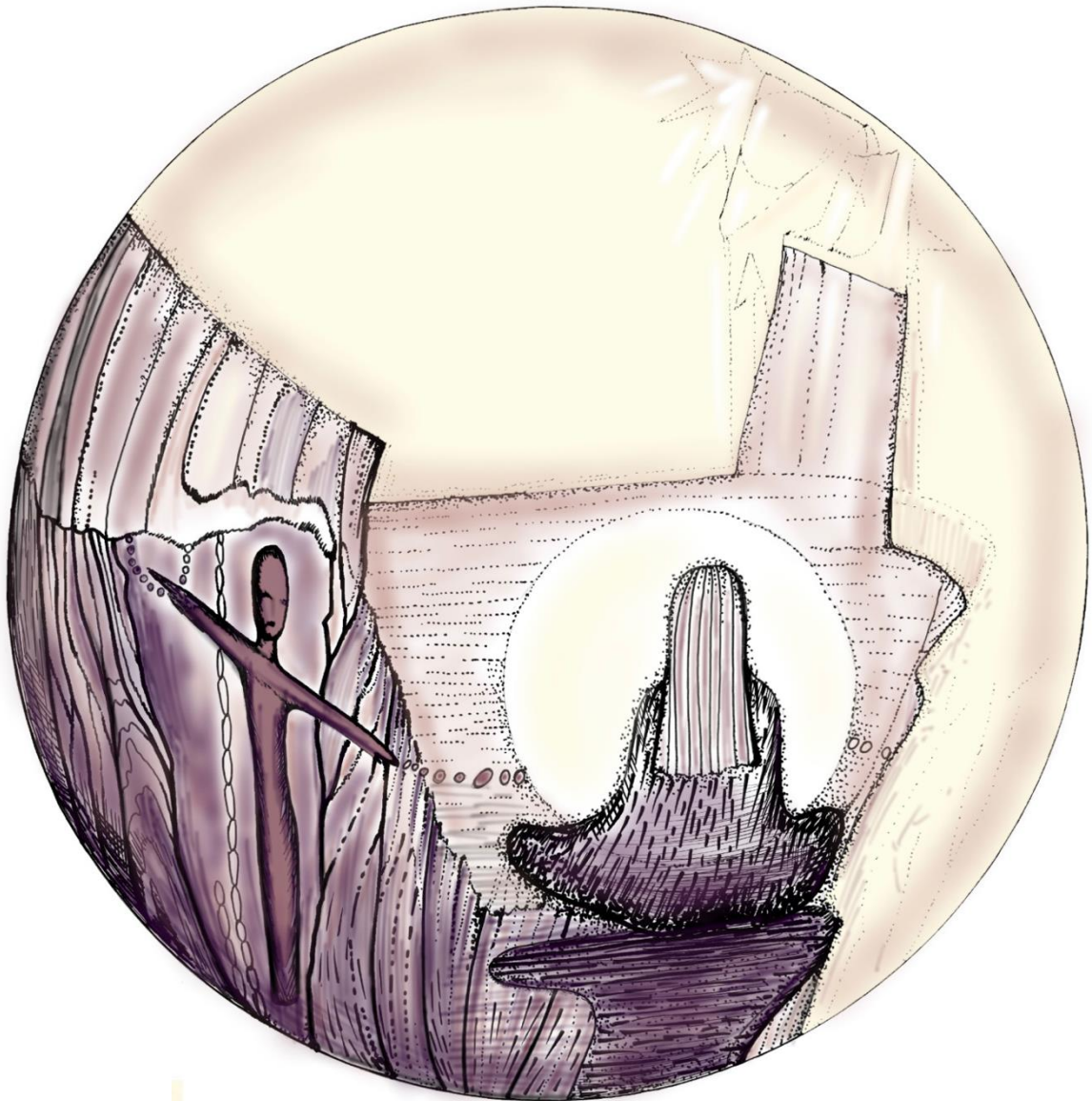
---

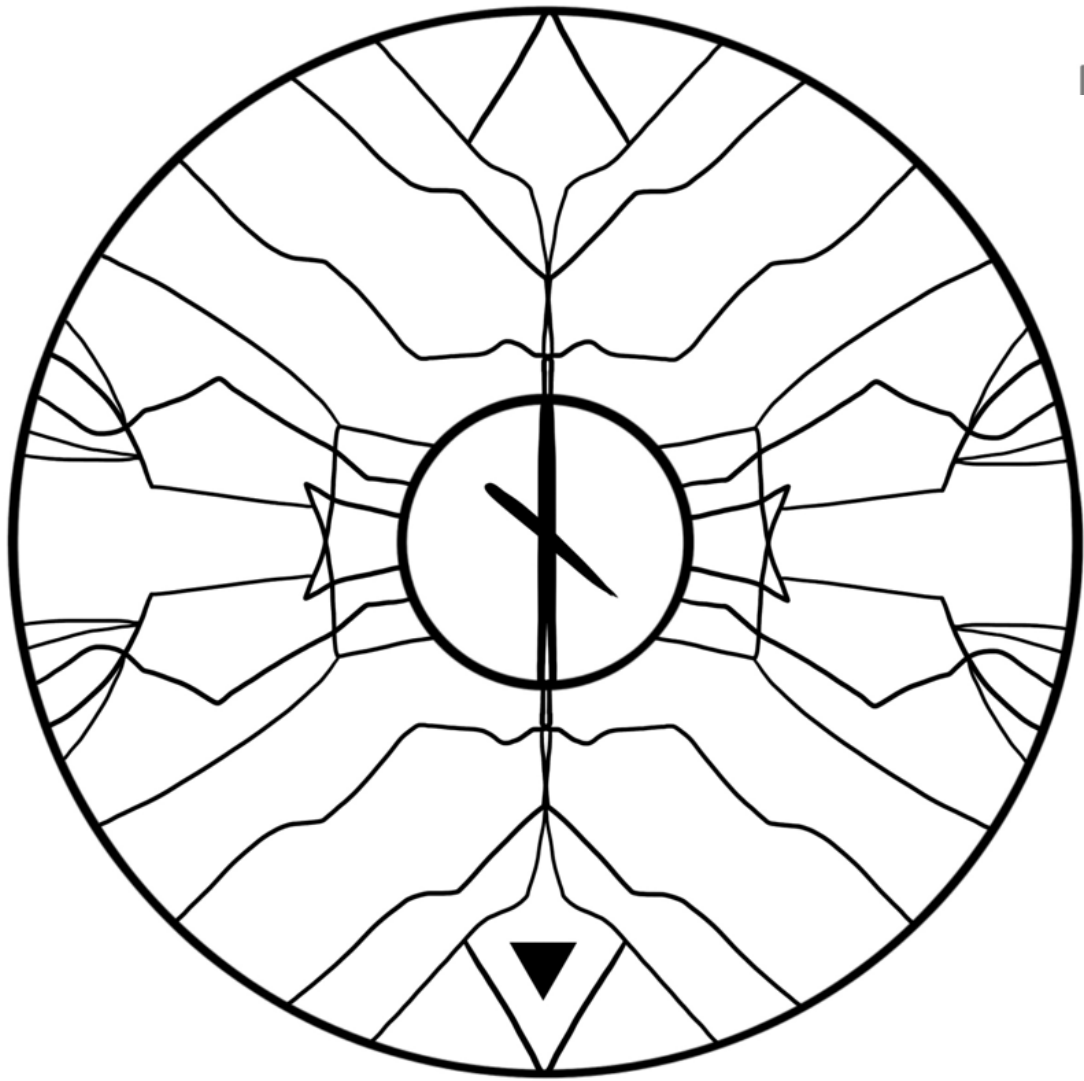
<sup>1</sup> Вы будете защищены, пока духовно развиваетесь и ежедневно читаете молитвы. Но как только вы перестанете это делать, вас снова поглотит темнота и установит свои правила. – Прим.авт.

# 10. НАУТИЗ









## **Руна Наутиз (Nauthis)**

Звук: Н (N)

Значение: нужда, беда, внимательность, терпеливость, осторожность, риск.

Стихия: Огонь

### **Состояние: внимание сосредоточено внутри своего «Я».**

Бывает, что в жизни начинается черная полоса: проблемы на работе, теряются вещи или их крадут, болеют близкие. Но это не значит, что все потеряно. У вас есть шанс все изменить и создать свою жизнь заново, через духовное развитие и знание о высших силах. Сосредоточьтесь на том, чтобы осознавать свои поступки и не обвинять других.

У вас есть тeneвая, или темная, сторона личности. Вспомните, с кем вы общаетесь и о чем, обсуждаете ли вы проблемы других людей. Чем вы питаете друг друга? Это приносит пользу? Это делает вас счастливым? Скорее всего, это делает вас подавленным, и вы можете чувствовать опустошенность. Череду неприятных событий погружает человека в тьму.

Осознайте, где вы сейчас: на светлой или на темной стороне? Не обманывайте себя. На темной стороне – война, корысть, гнев, обман, ненависть, одиночество. На светлой стороне – желание жить и радоваться всему, что с вами происходит; природа, семья, дети, любимая работа, путешествия. Если оставить проблемы в личном пространстве, они будут влиять на ваше будущее, поэтому все плохое нужно оставить вонне. Ведь есть и хорошие вещи, которые вас окружают, могут влиять на вас: фильмы, природа, красивая архитектура, живопись, музыка – может, пришло время попробовать что-то новое?

Чтобы оберегать себя и свое пространство от негатива, важно наращивать и укреплять светлую энергию. Ей нужно время, чтобы она заполнила внутреннее пространство,

укрепила связь с внутренним «Я» и установила баланс в душе. Для этого развивайтесь в духовном плане. Научитесь различать темную и светлую сторону действий. Злость, пустые мысли и непродуманные поступки разрушают. Доброта – созидает. Важно не казаться добрым, а быть им – это закон мироздания.

Наберитесь смелости и начните знакомиться, любить, вдохновлять людей и себя; танцевать, петь, рисовать... Осуществите мечту, что давно закопана в песок и похоронена под камнями на дне океана. Дайте своим мечтам воздух и свободу! В тот момент, когда вы начнете доверять себе, вам начнут доверять и верить другие люди. Заслужить доверие людей – значит, вернуть доверие Творца.

## **Практика**

Хватит страдать и терпеть, отпустите эти переживания восвояси. Вы разрешили энергии жертвы быть рядом с собой, но пришло время начать жить по-новому, с новыми мыслями. Пришло время развивать свою душу. Получая новые знания, она учится защищаться от темной стороны.

Освободив мысли, можете приступить к практике. Начните раскрашивать мандалу, желательнее цветными карандашами и снизу вверх. Пространство внутри круга показывает состояние заземления пространства. Наполняя это пространство красками, мы также раскрашиваем энергии вокруг нас в реальной жизни.

Каждый штрих, каждую линию вы можете усилить своими мыслями. Для этого повторяйте такие слова: «Я преодолею неприятности, что не дают мне спокойно жить, с помощью стихии огня». Представьте в этот момент огонь, это может быть яркое пламя костра или огонь красной свечи.

Аффирмации:

1. Трудные времена уже отдалились, и наступили светлые времена любви.
2. Я соединяюсь с Творцом Небесным и обещаю, что буду честно жить и поступать (важно представить яркий солнечный свет и верить, что он рядом).

3. Я отказываюсь от лжи, отказываюсь жить с партнером по расчёту. Я выбираю жизнь в уважении и благоразумии, что соединяет любовь. Где есть любовь, там есть все для счастья!

Закончив рисунок, посмотрите на него несколько минут и проговорите вслух, какие старые привычки, что портят ваши отношения, вы готовы оставить. Поблагодарите себя за это: «Я благодарна себе за то, что могу изменить себя. А значит, и мир изменится через мои мысли и действия».

## **Послание**

С сегодняшнего дня я создаю себе новые полезные привычки: вспоминать чаще о Творце и светлых учителях; звонить родным; убирать за собой; улыбаться; пить воду; есть полезную пищу; знакомиться с новыми людьми, с которыми у нас общие цели; заниматься спортом и т.д.

Я соединяюсь с потоком Творца. Я прошу прощения за то, что когда-то имела темные мысли. Я просыпаюсь от крепкого сна, где потеряла себя и свою веру. Я не замечала знаки на пути к счастью, но теперь я вернулась. Я хочу понять смысл жизни на земле, для чего мы рождаемся и умираем.

В моем сердце застряла темная река в тумане. Чтобы она вновь стала прозрачной, нужна любовь. Высшие силы, помогите мне вернуть те качества, что были у меня с рождения, где я нуждалась в родительской любви. Темные силы, верните мне ту частицу себя, что я обменяла на одиночество, спасибо, я больше не нуждаюсь в ваших подарках. Я нуждаюсь в вечной любви, радости и заботе, что были у меня в детстве.

Я прошу Творца раскрыть мои лучшие качества и интуицию на высоких вибрациях, чтобы я смогла решать те задачи, которые Он мне посылает для раскрытия своего предназначения.

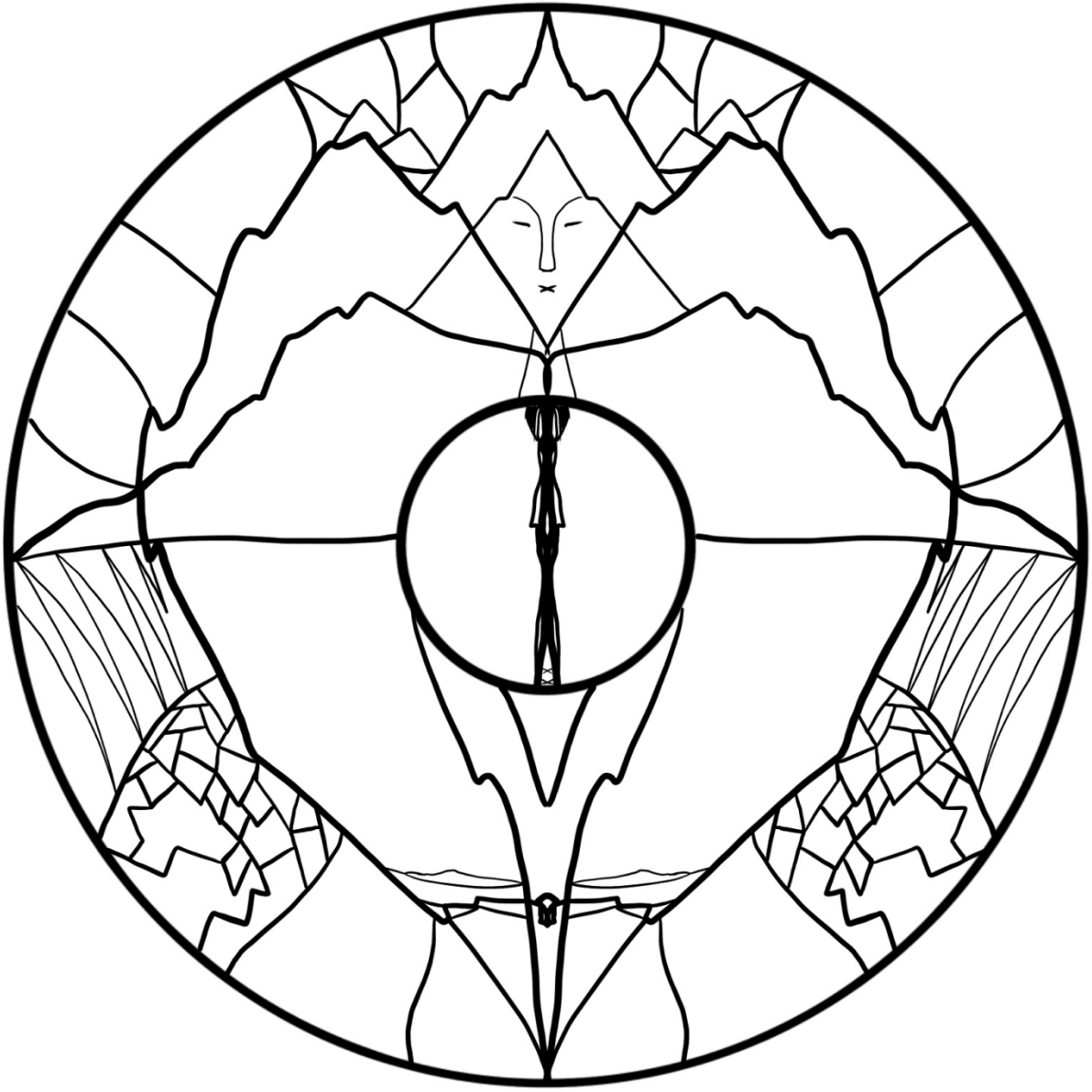
Меня наполняет чувство благодарности, и я отправляю его в пространство. Благодарю! Благодарю! Благодарю!

# 11. ИСА









## **Руна Иса (Isa)**

Звук: И (I)

Значение: лед, человек

Стихия: Вода

### **Состояние: зима**

Пришло время быть спокойным и не торопиться туда, где просит время подождать. Спокойствие всегда помогает решать свои задачи медленно и качественно. Попробуйте сделать паузу и на время остановить мысли, чтобы все планы были взвешенными.

### **Практика**

Представьте людей, идущих по льду. Если начать идти слишком резко или пойти быстро, лед под ногами может потрескаться. Тогда, чтобы идти дальше, нужно включить интуицию и остаться с ней, она никогда не подведет. Именно поэтому, когда вы запутались в своих мыслях, вам поможет только спокойная голова, тогда вы можете принимать верные решения.

Начните раскрашивать небо, а потом постепенно переходите ниже. Рядом с человеком нарисуйте собака или волка, это будет ваш друг на рисунке. В дальнейшем – пусть и в вашей жизни появится настоящий друг, который будет вдохновлять и поддерживать вас.

### **Послание**

Холодные времена заставляют вас хорошо обдумать свои планы и переживания. Мир вас слышит. Не торопитесь, будьте спокойны, и мысли пусть будут чистыми, как зима и весна. Если вы не можете решить для себя какую-то задачу, используйте для себя следующие аффирмации:

- Я спокойна и терпелива. Пришел час моих достижений. Мне нужно собрать важные мысли для правильных решений, и в помощь мне придут новые знания. Я никуда не спешу, время есть и будет. Время и понимание того, где я нахожусь и для чего, и что я упустил за это время. Главное, с чего нужно начать, это

понять свое предназначение. Пусть проблемы замедлятся, тогда у меня будет больше времени обдумать поступки.

- Я айсберг знаний. Они внутри меня, и я могу использовать их, когда захочу: границ нет. Пришло время действовать в спокойном режиме и готовиться к своим целям. Когда я буду честен с собой и окружением, Вселенная начнет дарить мне подарки.

- Я была льдом. Теперь лед превратился в воду, и поток чистой воды очистит моё пространство. Тогда мои дела пойдут на пользу всех решений. Гибкость воды поможет мне развить гибкость сознания. Я приближаюсь к тому, чтобы воплотить свои идеи в реальность, и никто или ничто не сможет мне помешать.

- Я могу уверенно и спокойно выйти из одного состояния и войти в другое . Я ставлю себе защиту источника воды. Чистая вода – это чистые вибрации. Я буду излучать в мир чистые мысли о любви и спокойствии.

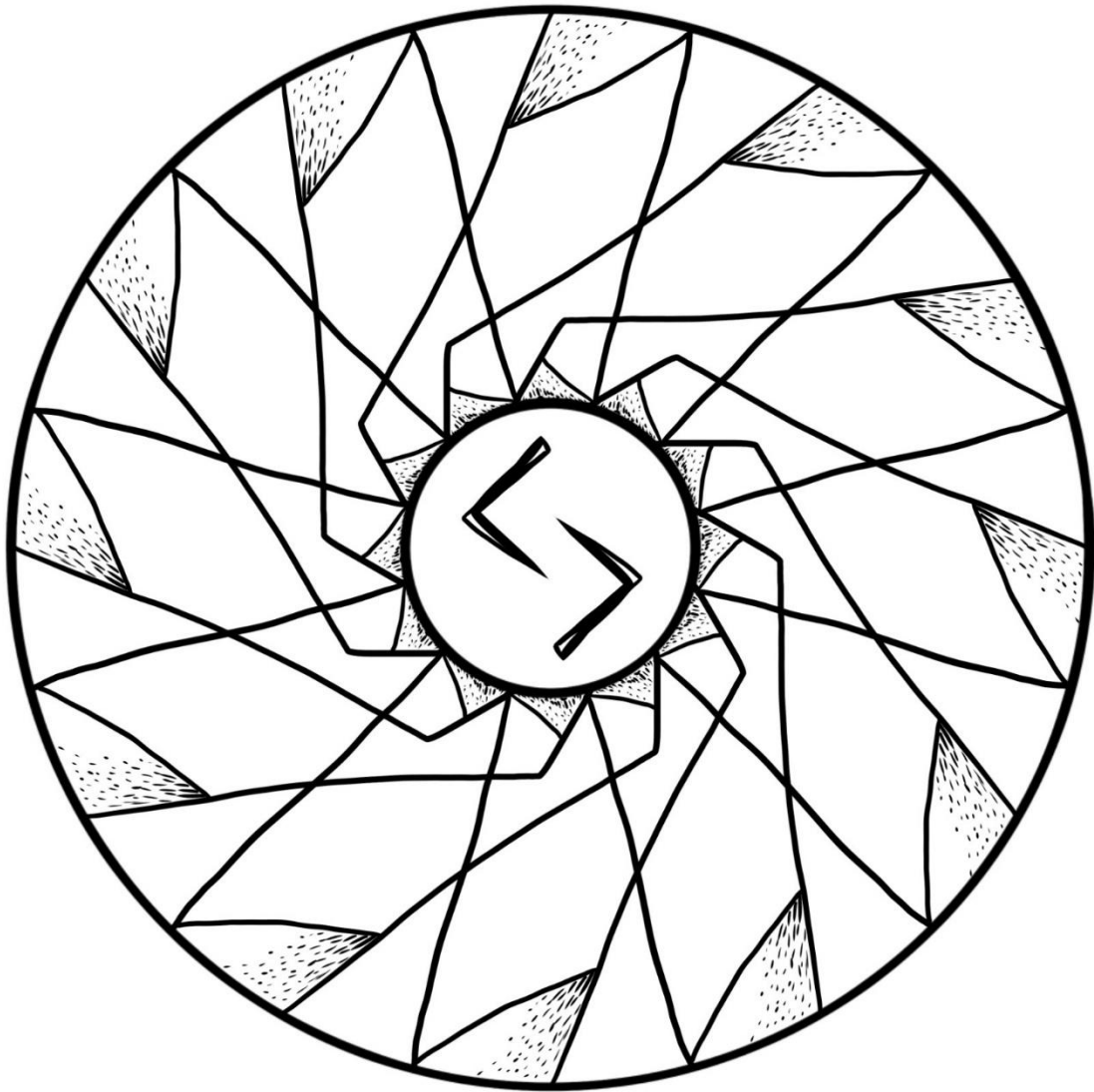
После зимы придет Весна, и все станет на свои места .

# 12. ЙЕРА



000000





## **Руна Йера (Jera)**

Звук: Й (J)

Название руны происходит от слова «год, годовой урожай»

Стихия: Время

### **Состояние**

Успешный год и плодородный сезон календаря. Наступило время собирать урожай – что посеял то и выросло.

Вы подготовили почву и посадили семя, а теперь вам надо заботливо ухаживать за ним. Посмотрите, чего вы достигли за этот год; какие изменения произошли, что у вас уже есть сейчас? Одного года достаточно, чтобы говорить о вашем старании. Это касается любой деятельности, любого начинания. За 12 месяцев человек может книгу написать, похудеть, поменять работу и даже открыть бизнес, поменять стиль и прическу, притянуть новых друзей и получить награды.

Один год – это срок ваших достижений и показатель результатов. Вы заслуживаете вознаграждения за потраченные усилия, и вы его получите – награда всегда возвращается с благодарностью за добрые поступки.

### **Практика**

Садитесь поудобнее и приготовьтесь к погружению в мир творчества. Это и это есть мир, в котором вы живёте.

Вспомните, каким людям вы помогли от души и ничего не хотели взамен; сколько сделали добрых дел за год и за всю жизнь? Начиная с сегодняшнего дня, попробуйте просто помогать людям от души. Именно от души, это очень важно.

Сконцентрируйтесь на изображении мандалы и начните ее интуитивно раскрашивать. Мысленно представьте, сколько людей вас помнят за вашу помощь и добрые поступки.

Например, я представила эту книгу. В ней я делюсь собой, своими мыслями и творчеством, вдохновляет множество людей.



Я рассказываю о том, как стать счастливым через работу с подсознанием с помощью техник, которые наши предки оставили тысячи лет назад. Через силу букв и линий природа живет в нас. Вот об этом я рассказываю в этой книге, и она вдохновляет множество людей!

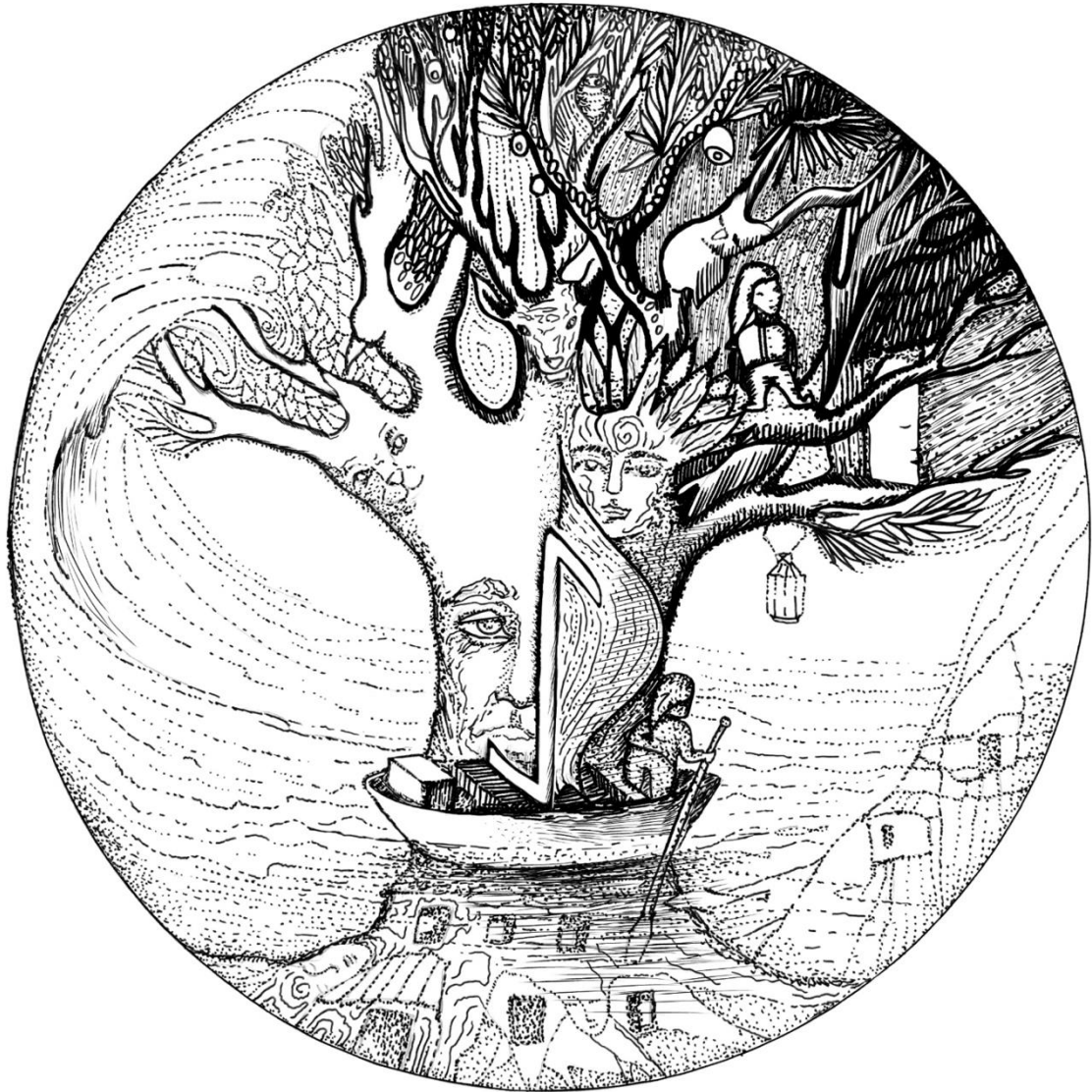
## **Послание**

Один год – это шанс на мой успех! Все мои начинания реализуются в ближайшее время, и уже видны первые результаты. Удачно завершились важные дни. В моих делах наступил порядок. Внутри меня живет успех. Мне дают время работать над своим лучшим внутренним «Я».

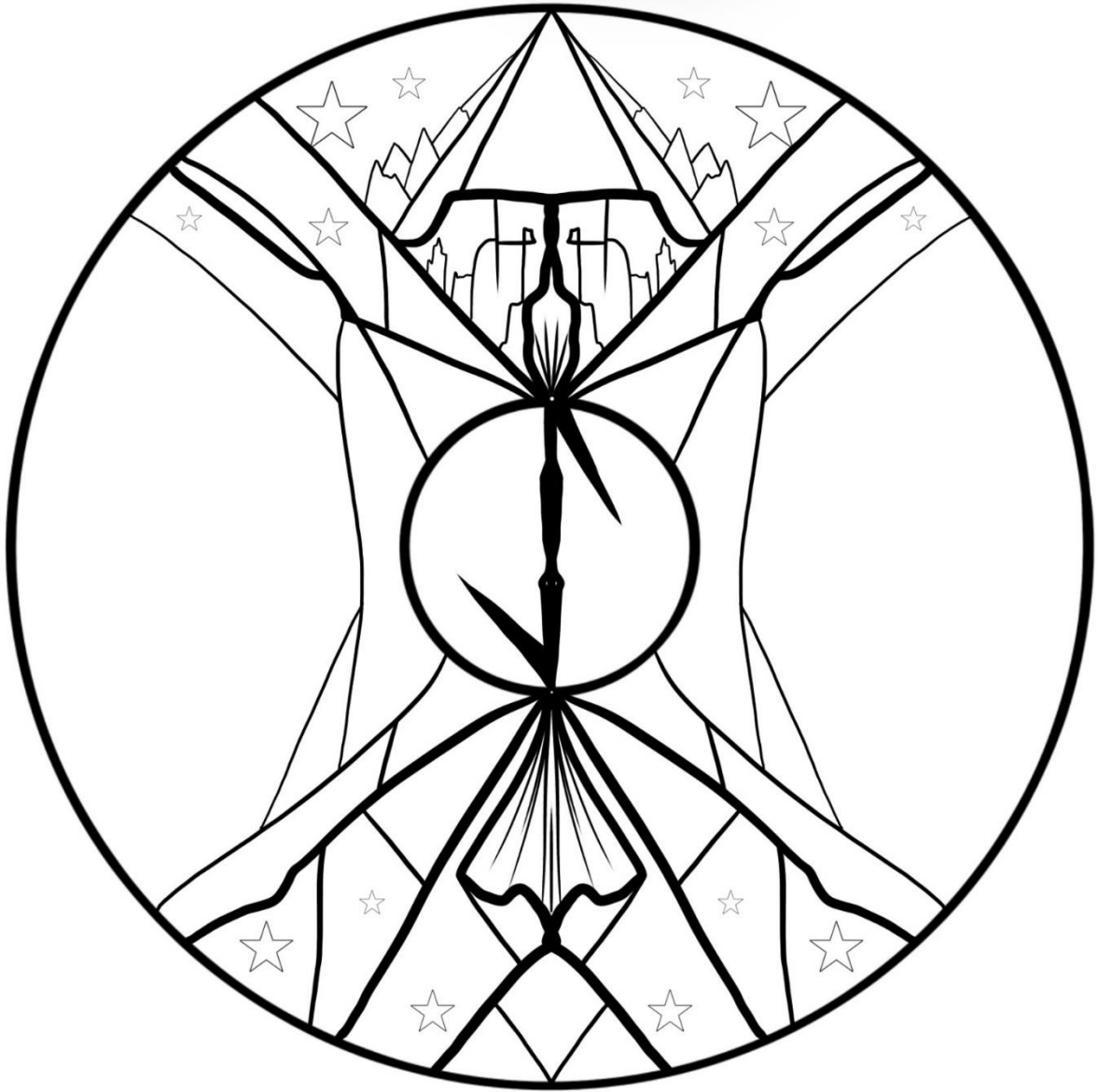
Я достигаю изобилия внутри себя и в пространстве, которое меня окружает. Меня всегда все радует, и я близка к удаче. Я и есть удача. Я раскрываю в себе все энергии, которые нужны для прогресса и успеха на этот год.

Благодарю мир за то, что дает мне такую возможность. Благодарю окружающих за то, что они рядом со мной. Благодарю.

# 13. ЭЙВАЗ







## **Руна Эйваз (Eihwaz)**

Звук: Ae (ih)

Значение: Препятствие, Защита и преодоление преград

Стихия: Вода

### **Состояние: поддержка Верхних сил, Защита от преград, находясь в Мировом Дереве Защиты.**

Преодолеть ваши преграды возможно только в контакте с вышими мирами. Поставьте на первое место любовь, справедливость и милосердие: это качества помогут быстрее найти контакт с высшим миром. Если же в вас есть злость или обида, вам будет трудно достучаться до Светлых сил.

Прошлое, настоящее и будущее – это одно целое. Выстройте связь, линию времени между прошлым, настоящим и будущим и почувствуйте их как одно целое. Научитесь руководить ими, но для начала проанализируйте и постарайтесь понять, где вы сейчас. Если в прошлом, то вы не сможете двигаться дальше. Прислушайтесь к интуиции, она вам сейчас нужна, ведь на пути любви и отношений всегда встречаются испытания.

### **Практика**

Подумайте о будущем и оцените ситуацию на данный момент жизни: где вы сейчас находитесь? Будьте открыты себе и миру, перестаньте обманывать себя.

Теперь представьте себе мудрость, прочувствуйте ее. С этим состоянием начните медленно и глубоко дышать, раскрашивая рисунок. Начните снизу и двигайтесь вверх. Откройтесь самому себе и Творцу постарайтесь найти первопричину своих трудностей. Начните прямо сейчас, а ответ придет потом (и даже несколько ответов).

Распределите равномерно штрихи и линии в деталях рисунка. Сделайте глубокий вдох, впустив воздух в низ живота, и резко выдохните. Выдыхая, выпустите из тела все проблемы

и переживания, которые мучают вас в настоящем. Проанализируйте вашу жизнь по сферам: любовь, работа, здоровье, творчество, спорт, друзья, семья – и каждой сфере поставьте оценку от 1 до 10 баллов, где 1 – это самый низкий балл, а 10 – самый высокий.

Начиная с сегодняшнего дня, ищите решения своих трудностей в этих сферах и постепенно поднимайте баллы. Не думайте, что придет время, и цифры сами вырастут. Важен опыт, который вы будете получать, и ваше намерение быть успешным. Они отразятся на вашем будущем, и тогда вас оценят Высшие силы мироздания.

Рисую, обращайтесь к Творцу и проговаривайте любую молитву, которую знаете. Насколько сильна ваша вера, настолько будут видны ваши результаты и видны ложные преграды. Не оценивайте ситуацию логически, смотрите на нее из сердца, чувствуйте, включайте интуицию. Завершая рисунок, обратите внимание на свои мысли. Какие это мысли? Почему они возникли именно сейчас? На что в рисунке или в вашей жизни они откликнулись? Ответьте на эти вопросы честно и с любовью к себе.

## **Послание**

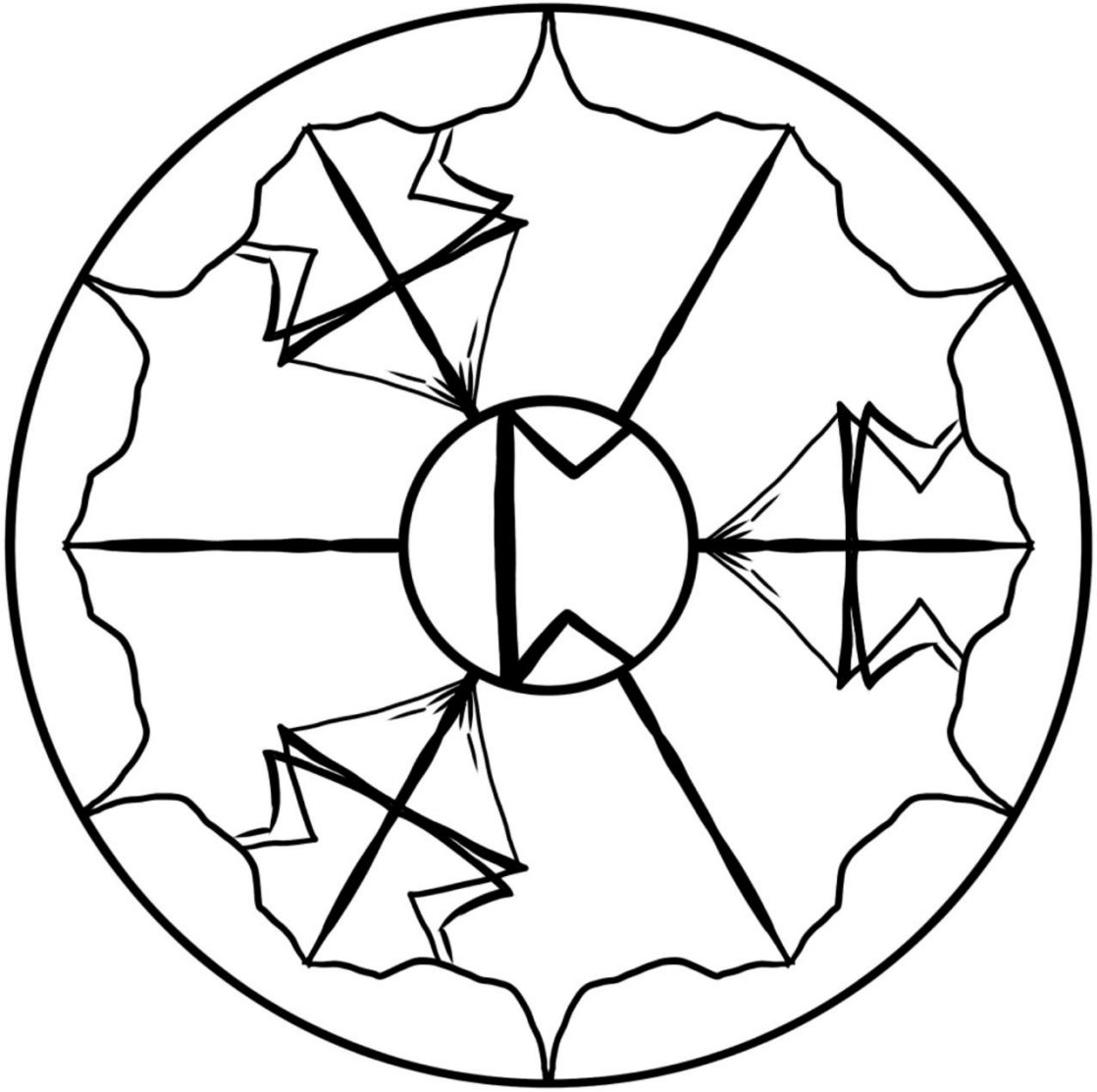
Вся жизнь – борьба, но я преодолеваю неприятности судьбы. Чтобы приумножить свои силы, я нахожусь в канале Божественного источника, и эта энергия проходит через меня. Я живу в прекрасном мире, где неприятные награды уже позади. Моя защита – вера в Творца, источника Света и всего на Земле. Благодарю Вселенную. Благодарю судьбу. Благодарю этот мир.

# 14. ПЕРТ









## **14. Перт (Perth)**

Звук: П (P)

Значение: терять , то что скрыто

Стихия: Вода

**Состояние: Чтобы создать новое будущее, попробуйте создать новые способы поведения.**

Наши знания и идеи могут быть похоже на птицу Феникс. В метафорическом значении Феникс – это символ вечного обновления, бессмертия, как будто вечного рождения ребенка. Когда прошлое умирает, настоящее оживает для будущего. Человек всегда находится в поиске жизни, а жизнь ищет человека.

Любое обновление в делах, в отношениях ведет к новой жизни. Можно сказать, что прошло умерло. Если вы хотите изменений, значит, будущее уже находится в процессе рождения, уже рождаются новые события. Каждый раз, когда мы избавляемся от старого, мы открываем двери для нового в нашей жизни.

### **Практика**

Прежде чем приступить к практике, отложите в сторону все негативные и давно прошедшие воспоминания. Мысленно очистите пространство вокруг вас с помощью огня. Представьте, что у вас появились огненные крылья, а из ног выросли корни, которые медленно движутся вглубь земли и пропитываются раскаленной магмой. Вы и сами пропитываетесь огнем и очищаете свое пространство, свою память, избавляетесь от воспоминаний из прошлого. Дайте возможность огню вернуться в самый низ Земли с той болью, что была в прошлом. Возвращайтесь наверх, на земную поверхность обновленной и чистой.

Теперь сделайте практику «Источник воды». Медленно переведите внимание в вечно текущий источник свежей воды.

Представьте, что вы этот источник. Вы питаете весь мир прозрачной чистой водой, которая дает рост деревьям, травам и всей зелени на планете. Эта вода обновляет природу, и ваше тело сейчас тоже обновилось, очистилось и готово к новым действиям и идеям.

Эту практику желательно делать с закрытыми глазами и проецировать все образы на внутренний экран между глаз. Кстати, если вы будете подобным образом представлять образы на внутреннем экране по 15 минут каждый день, то сможете существенно развить концентрацию внимания и уверенно видеть ситуацию в настоящем моменте.

После того, как вы сделали практики с огнем и водой, потренировали свое воображение на внутреннем экране, соберите в единое целое то, что хотите узнать для себя. Вот эти чувства, мысли направьте на рисунок и соединитесь с ним. Пусть сила мысли и сила линий объединятся и помогут вам достичь желаемого.

Сейчас ваше астральное тело и пространство вокруг вас стали более чувствительными. Скажите своему телу: «Как вода чувствует ветер, как вода держит информацию прошлого, так и мое тело пусть чувствует и дает мне сигналы. Если я отлично себя чувствую, значит, я на правильном пути, и моя душа рядом со мною. Если я плохо себя чувствую, значит, я не готова; я допускаю ошибки от того, что мало знаю. Пусть тело помогает мне. Я хочу лучше познавать те бесконечные знания, что скрыты от людей.»

Помните, что каждый человек может поставить себе ту программу, в которой нуждается. Программирование через искусство – это путь раскрытия себя через воображение и мысли, которые направлены в творчество.

## **Послание**

Я нахожусь в пространстве вечного обновления: здоровье, клетки в организме, идеи для самореализации, и в целом, жизнь на земле. Люди рождаются и снова уходят. Заново рождается новая светлая цивилизация, что несет любовь, добро и

объединение; где нет злости и ограничений и можно жить мирно и свободно.

Вселенная находится в моем пространстве, а я нахожусь в пространстве Вселенной. Я чувствую связь с этим миром, и с помощью знаков я понимаю, когда есть личный рост и развитие. Если представить, что я могу общаться телепатически со всеми живыми существами, то я бы начала делиться подсказками, как лучше развиваться, как лучше эволюционировать, и тогда бы в итоге моя душа была окончательно свободна.

Когда мы меняем своё поле через искусство, люди начинают нас по-другому видеть. Они начинают чувствовать те энергии, в которых вы путешествовали в своём воображении.

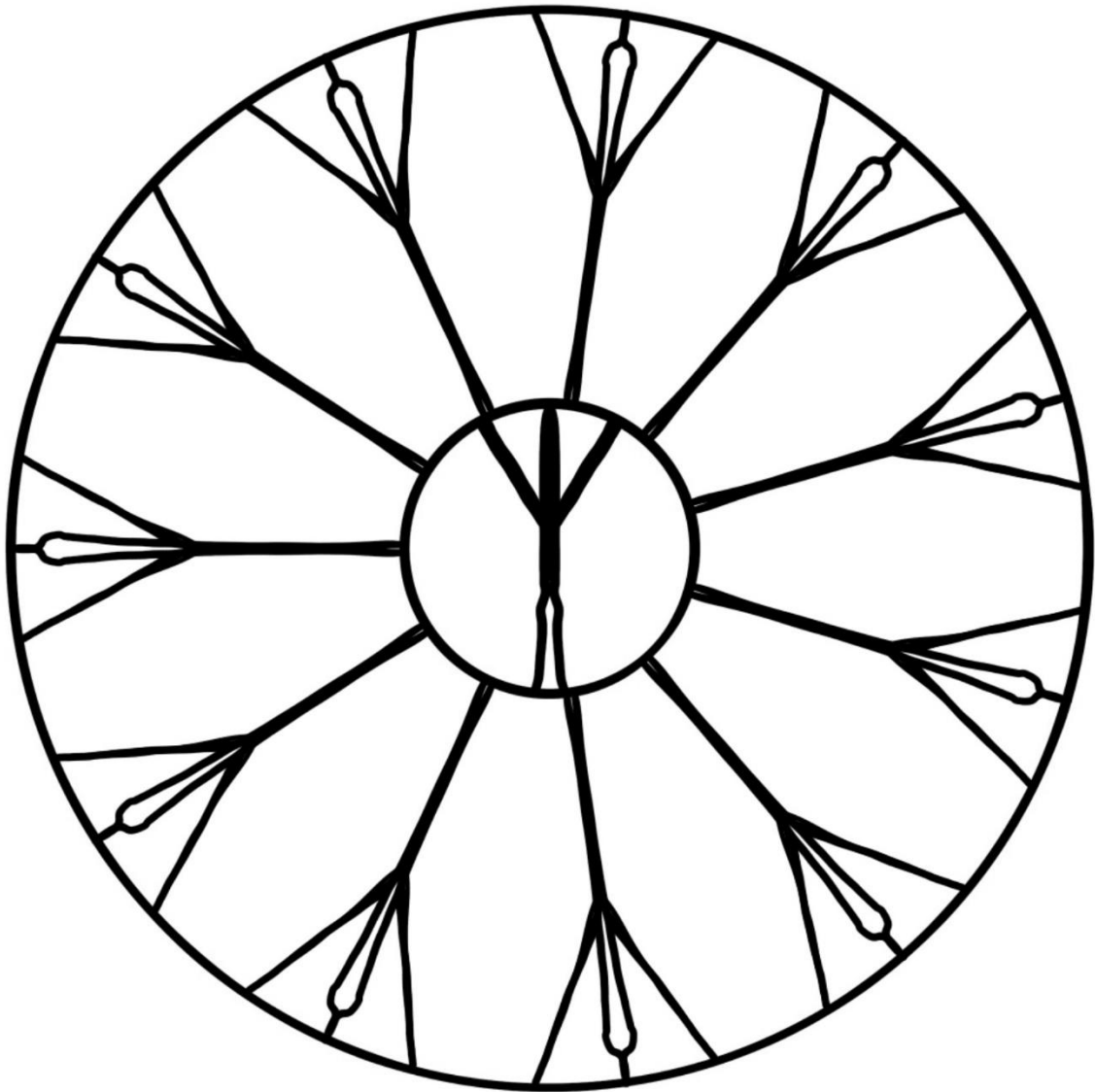
Я благодарю весь мир в котором живу. Благодарю свое тело. Благодарю все живое!

# 15. АЛЪГИЗ









## **Руна Альгиз (Algiz)**

Звук: З (Z)

Значение: защита; олень; лось; тростник

Стихия: Огонь

### **Состояние: защищённость.**

Мы можем менять ситуацию через своё состояние. Защищать себя можно через веру в Бога, через представление о том, что есть Высший мир, который защищает. Вы можете представить вокруг себя золотисто-белый свет и ангелов – мысленно соединитесь с этой картиной, направьте ее на себя. Когда мы молимся, мы ставим себе защите, направляя руки вверх к небу, и с уважением просим Высших Сил о том, чтобы оберегали нас .

Вспомните, как вы молитесь в течение дня – это поможет вам познать дружбу Высших покровителей, а также поможет чувствовать себя защищенной и уверенной.

### **Практика**

Представьте себя ангелом, который поднимает руки вместе с крыльями к небу вверх. Соединитесь с высшим сознанием и чувством «Единство». Когда вы почувствуете блаженство и уверенность, тогда можете приступить к раскрашиванию мандалы.

Сосредоточьтесь на рисунке и начните его раскрашивать слева направо и снизу вверх. Постарайтесь почувствовать состояние защиты, или защищенности вашего поля в настоящем и будущем.

Продолжайте концентрироваться на рисунке и на своем воображении и перенесите эмоции, которые вы испытываете, на тело. Побудьте какое-то время «Ангелом защиты», а этот рисунок будет вашим оберегом. Он связан с вами теми чувствами, которые вы испытывали при раскрашивании линий. Потом уже, используя свое воображение, вы сможете обновлять действие мандалы.

## Послание

Божественная Защита – это вера в Бога. Вместе со Святым Духом они оберегают нас. Я готов!

Я живу в мире ангелов и сама на время становлюсь одной из них. Я меняю своё сознание на сознание Высших Частот, Богов и энергии небес. Мое поле защищено от опасных воздействий.

Я нахожусь в состоянии творчества, полёта, удачи и под защитой.

Пришло время нового счастливого периода в моих делах, в моей сфере мне открываются новые возможности и предложения с бескорыстными людьми. Дружба существует!

Я доверяю Божественной силе и провидению. С ними я могу уверенно решать свои жизненные вопросы и смело встречать неожиданные повороты, несущие перспективы. Я могу поменять судьбу и направить жизнь в правильное направление. Я совершаю правильные действия, и у меня все с лёгкостью получается.

Я усиливаю жизненные силы и энергию здоровья. Я ставлю защиту от бед и неудач. Моя дружба и отношения с другими людьми под защитой, никто не может мне навредить. Мой ум защищён от всех негативных воздействий, вирусов, темных энергий и внешних подключений, поэтому я могу думать позитивно и правильно.

Вселенная, пожалуйста, прибавь мне сил, защити мое пространство, и оживи мое состояние. Благодарю тебя за помощь. Благодарю за защиту. Благодарю.

# 16. СОУЛУ









## **Руна Сол, соулу (Sowul)**

Звук: С (S)

Значение: солнце, заря, молния

Стихия: Огонь

### **Состояние: солнце.**

В каждом человеке есть свет. И каждый может в себе этот свет разрушить. Если мы верим, правильно молимся и просим Высшие силы о помощи, то через некоторое время у нас все налаживается.

Но если мы отключаем свет в себе, то перестаем брать энергию у высших сил. Тогда у нас ухудшается здоровье, не хватает энергии на реализацию действий и достижение целей. Мы теряем гармонию и способность познавать себя и Бога.

Солнце – это огромный источник энергии, которого хватает на всех. Чтобы воспользоваться им, мы тоже должны стать этим светом.

### **Практика**

Зажгите свечку и поставьте на стол. Медленно и спокойно дышите, глядя на огонь. Смотрите в глубину пламени. Представьте себе те действия, которые запланировали на неделю. Мысленно направьте огонь свечи на эти действия, потом – на раскрашивание мандалы. Представьте, что пламя нагревает вашу область солнечного сплетения. Распределите тепло огня по всему телу. Ваша душа становится яркой и светлой.

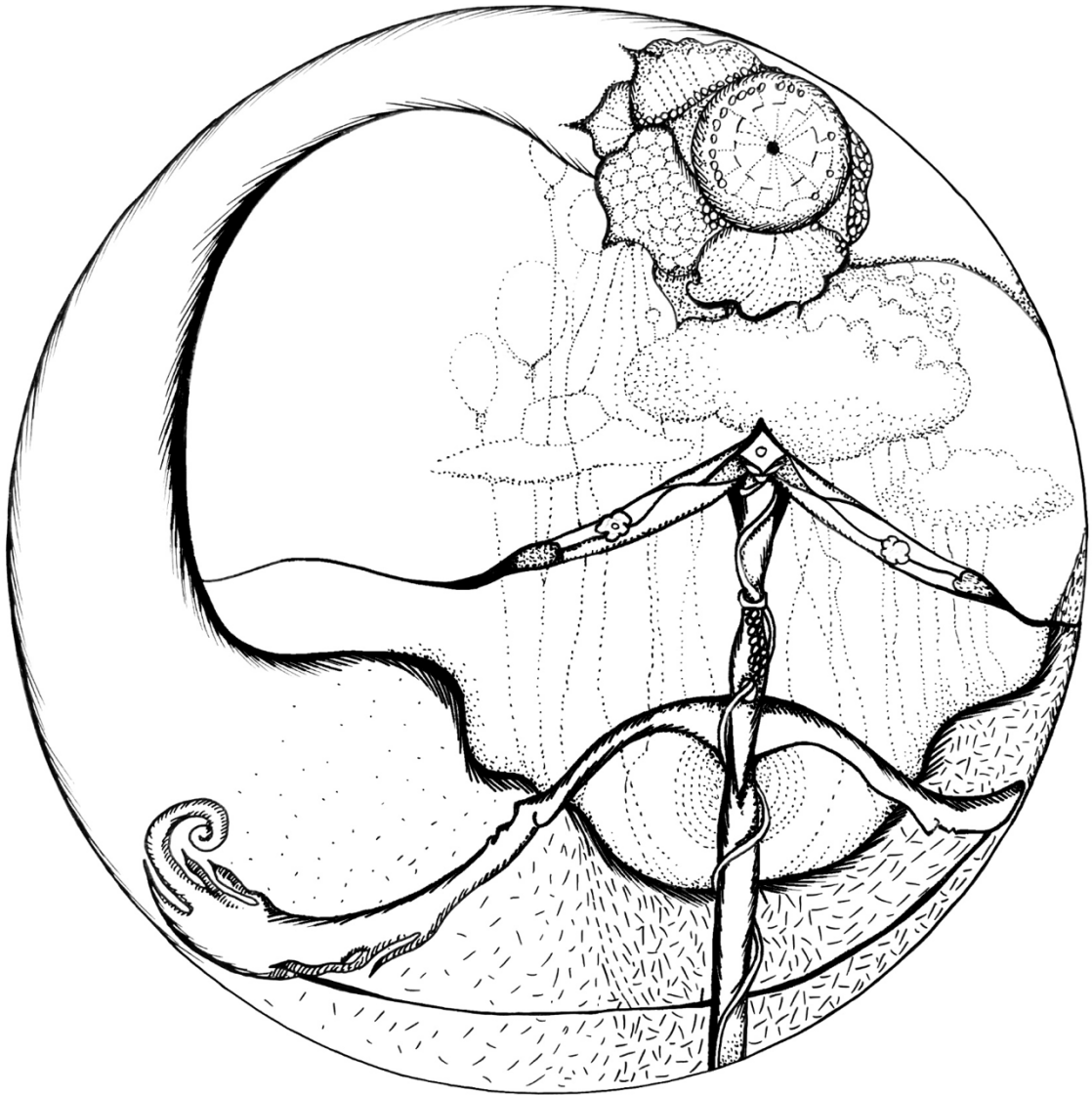
Попробуйте почувствовать радость, эмоцию хорошего настроения. Этот рисунок, который вы сейчас создаете в цвете, становится живым носителем этой энергии. Дышите этими чувствами. Закончив рисовать, втяните в себя, как пылесос, те качества и хорошие эмоции, которые представляли.

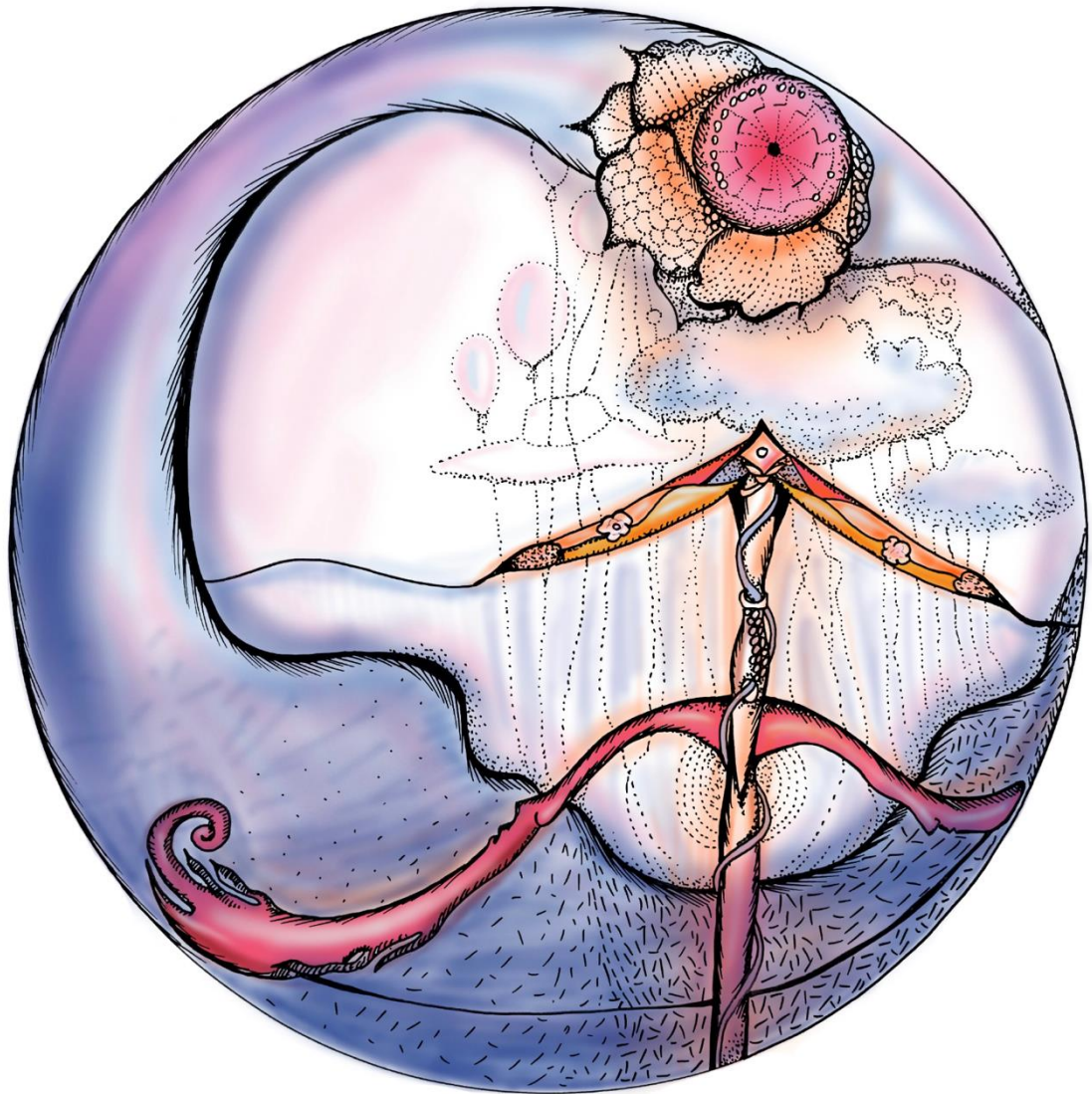
## **Послание**

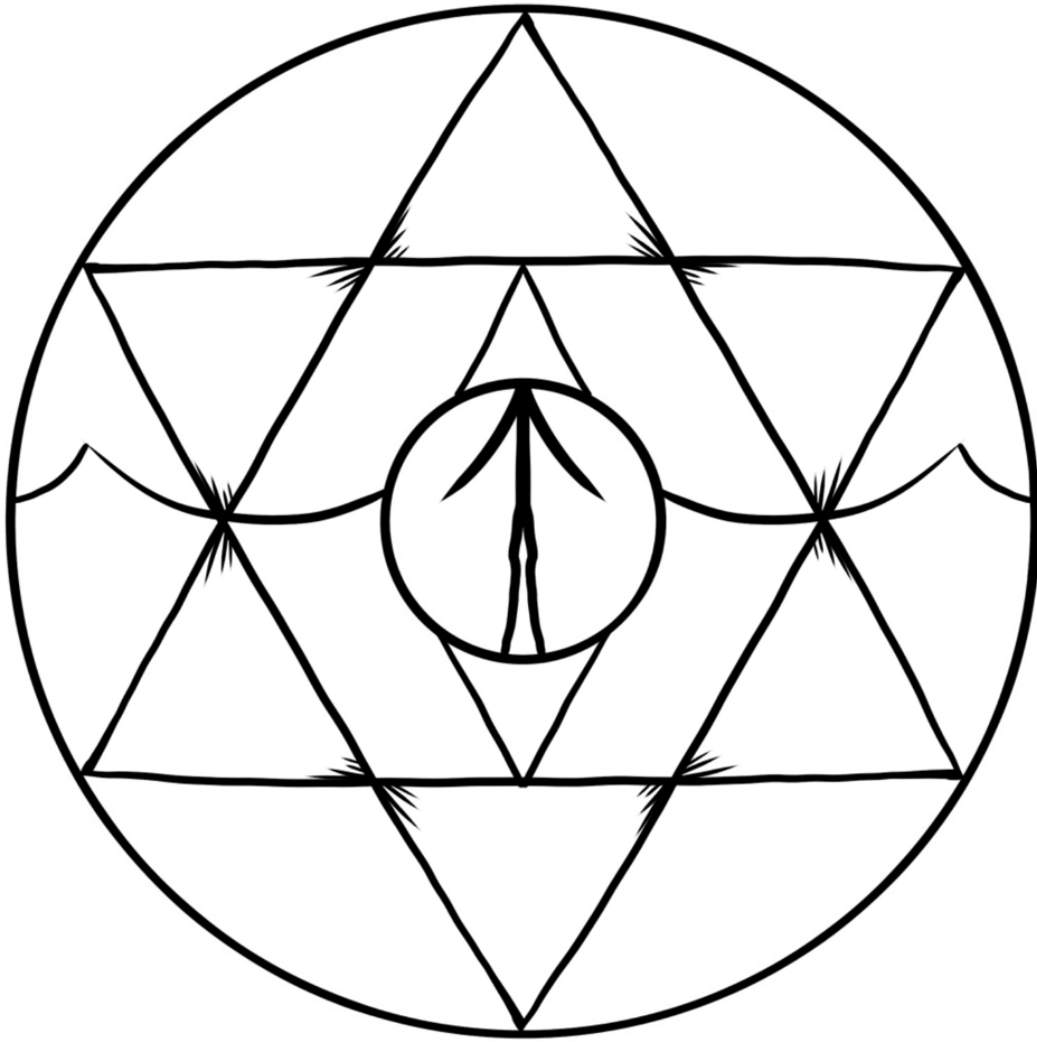
На несколько минут представьте, что у вас на самой макушке горит яркий Божественный свет Солнца. Отправьте его наверх, вместе с вашими желаниями. Отправьте с ним Благодарность за то, что умеете чувствовать этот мир. За то, что можете развивать воображение и притягивать к себе все хорошее. За то, что вы всегда в потоке солнечной энергии.

Будьте Спасителем для самого себя, спасайте свою душу. Работайте над собой каждый день. Станьте светом, на который выходят Высшие помощники.

# 17. ТЕЙВАЗ







## **Руна Тейваз (Teiwaz)**

Звук: Т

Значение: стрела времени и справедливости, духовный наставник на небе и на земле

Стихия: Огонь

### **Состояние: способность достичь поставленной цели**

Чтобы достичь цели, сначала нужно сосредоточиться на том, к чему вы стремитесь, направлять туда потоки своего внимания и своей энергии. Когда вы уверены в своей цели и в том, что вам туда надо, вы обязательно выберете верное направление и путь движения.

Сила духа поможет вам не только двигаться вперед, но и дойти до конечной точки, где вы будете чувствовать себя хорошо и уверенно. Вам остается разрешить себе пройти этот путь достижения цели с помощью своих чувств.

Энергия внутреннего Воина всегда ищет приключений, и мы часто сражаемся с внутренним голосом. Главное – победить самого себя, заглянуть внутрь себя и поразмыслить о своих личных особенностях. Потому что это ваша жизнь. Верьте в то, что делаете, никогда не сомневайтесь. Укрепляйте свободу выбора решать за себя и отвечать за себя по справедливости.

Справедливость – это начало принятия верных решений и достижения своих целей. Впереди вас ждет новая энергия – пронизательности, которая поможет проникнуть в самую глубь ваших целей.

### **Практика**

Сначала наполнитесь состоянием уверенности в себе. Почувствуйте его в своем сознании и потом направьте в тело. Теперь можете приступать к творчеству.

Дышите уверенно, медленно и глубоко. Важно, чтобы был задействован живот: так будет легче раскрыть блоки. Можете представить, что внутри вашего живота находится шар, который вы хотите заполнить воздухом. Делайте небольшие секундные паузы после вдоха и после выдоха.

Начните плавно раскрашивать мандалу. Запаситесь мужеством и временем для рисования и постарайтесь завершить мандалу в этот же день, не откладывая на завтра. Почему мужество? Потому что довести дело до конца – это и есть стрела мужества, храбрости и достижения цели.

Закончив раскрашивать рисунок, направьте на него руки и на несколько секунд соединитесь с теми мыслями, что вы вложили в рисунок. Впитайте, как магнит, чувство уверенности и достижения цели, ведь они так близки. Что вы чувствуете, находясь вместе с достигнутыми целями? Вы счастливы? Вы уверены, что это и есть та самая цель? У нас всегда есть время принять решение, изменить направление мысли и изменить нашу главную цель.

## **Послание**

Мысленно соединитесь с духом Войны и пообещайте себе, что вы уже победили своего внутреннего Воина. Это он вечно воюет с вами и убеждает вас в том, что сейчас модно воевать с миром, что в этом и есть цель жизни и что вы должны подчиняться этой войне.

Осознайте, кто вы сейчас, и выберите дух Любви – он сильнее всего. Начните любить себя и ценить то, что у вас есть. Аффирмации ниже помогут вам настроиться на то, во что вы верите.

- Я верю в себя, и мир верит в меня. Все едино. Кто хочет воевать, пусть воюет. Я же использую техники для защиты от воздействия на меня (здесь надо обязательно визуализировать мандалу и действительно почувствовать веру. То, во что мы верим, становится реальностью).

- Я выхожу из игры Воина и выбираю любовь и справедливость. Пусть меня услышат единый Бог, хочу, чтобы в моей жизни сейчас и в будущем Воина не существовало. Я отказываюсь от этого качества и хочу взамен Любовь и Уверенность. Я использую мужскую энергию, когда рискую, и хочу быть уверенной в себе и достигать своих целей без состояния Воина.

- Я верю в себя. Я верю в мужчин (если вы не верите, что есть настоящие мужчины, которые сделают вас счастливой, не надейтесь на счастье в отношениях. Каждый мужчина тоже



желает, чтобы женщина дарила радость, любовь и счастье. Начните дарить эти качества и будьте уверены в том, что вы с настоящим мужчиной).

- Я с сегодняшнего дня начинаю уважать противоположный пол. Мужественность – это энергия стрелы, которая всегда идёт вперед.

- Я фокусируюсь на главных целях в своей жизни. Они приносят мне понимание того, как найти себя. Моя цель – быть здоровой, уметь любить и понимать суть жизни и свое предназначение: для чего я здесь, какая моя главная задача и как я могу жить в любви, радости и понимании. Я уже на правильном пути к цели. У меня получается жить в радости. Люди понимают меня, а я понимаю людей. Я понимаю, что миру нужно от меня.

- Я знаю, что в мире существует источник бесконечной энергии. Он открыт для всех, кто готов быть справедливым. Я соединяюсь с этим источником, чтобы быть частью этой энергии и информации. Я хочу вспомнить, кем была в прошлом, и понять, кем могу стать в настоящем. Это улучшит карму моей души и моего рода и поможет мне реализовать свои задачи в этой жизни.

- Главное – это теплота души. Я начинаю видеть мир глазами Творца. Я готова быть полезной людям, которые не нашли себя. Я могу дарить бесконечную любовь, наполнять ей каждый уголок планеты Вселенной. Я могу создавать эту энергию: я есть любовь.

- Я могу выбирать, что хорошо для меня, а что нет. Я нахожусь в целостном пространстве. Я нахожу баланс с мужским полом, и у меня гармоничные, сильные отношения.

- В будущем меня ждёт добрый мир, где нет войны и соперничества. Благодарю этот мир. Благодарю мужскую энергию. Благодарю пространство.

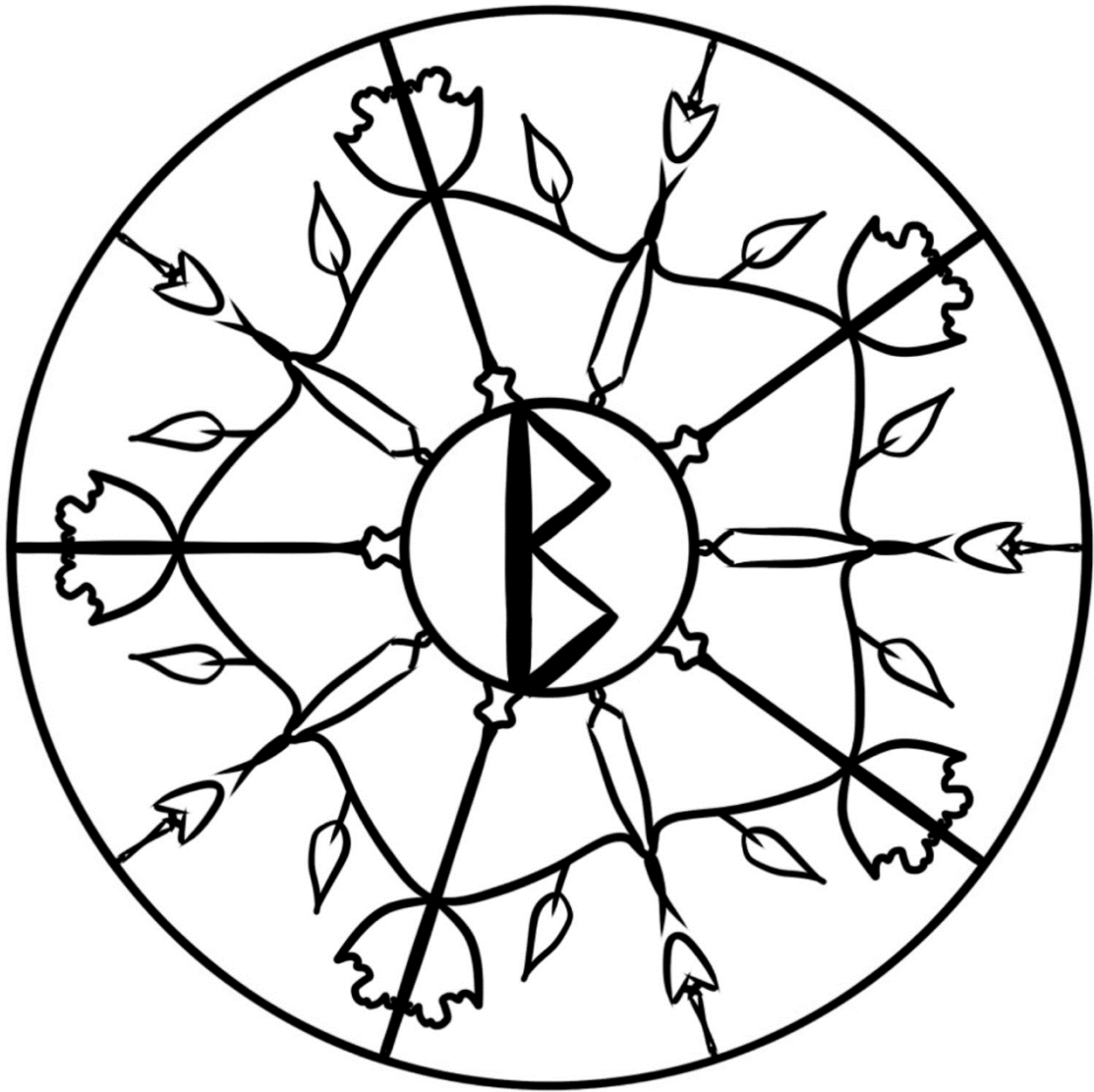
# 18. БЕРКАНА











## **Руна Беркана (Berkanо)**

Звук: Б (В)

Значение: весна, природа, семья, дерево - Берёза.

Стихия: Земля

### **Состояние: Дерево жизни, вечность природы, рождение весны.**

Каждая женщина способна быть креативной, способна реализовать себя в гармонии и справедливости. Каждая женщина через веру может открыться материальному миру и чудесам Матери Земли. Природа любит порядок. Создайте порядок в ваших мыслях и желаниях. Направьте в работу свои идеи, мысли и желания, реализуйте их.

### **Практика**

Представьте, что вы – часть дерева на рисунке. Вы чувствуете каждый лепесток, каждую ветку, ствол и корни. В этот самый момент ваша энергия заземляется. Вы знаете, чего вы хотите, и это превращает ваши мечты в планы, которые потом будут реализованы. Энергия земли помогает вам сконцентрироваться на делах. Вы становитесь мастером, доказывая себе, что способны на многое. Сфокусируйтесь на мандале и уверенно используйте те цвета, которые притягивают ваше внимание.

### **Послание**

Мысленно направьте свое желание в мир. Сделайте это уверенно, без ограничений. Представьте, что оно уже сбылось. Почувствуйте то, что хотели бы почувствовать. И если сейчас у вас это получилось, то очень скоро задуманное придет в вашу жизнь.

Иногда наши ограничивающие установки мешают энергии свободно пройти через нас. Скажите себе: «Я выгружаю из себя все негативные убеждения». Представьте, что разгружаете грузовик камней, которые держали вас и не позволяли подняться на вершину горы.

Другие аффирмации:

- Я поднимаюсь на вершину моей мечты.
- Я вбираю в себя энергию богатства земли на благо миру и себе.

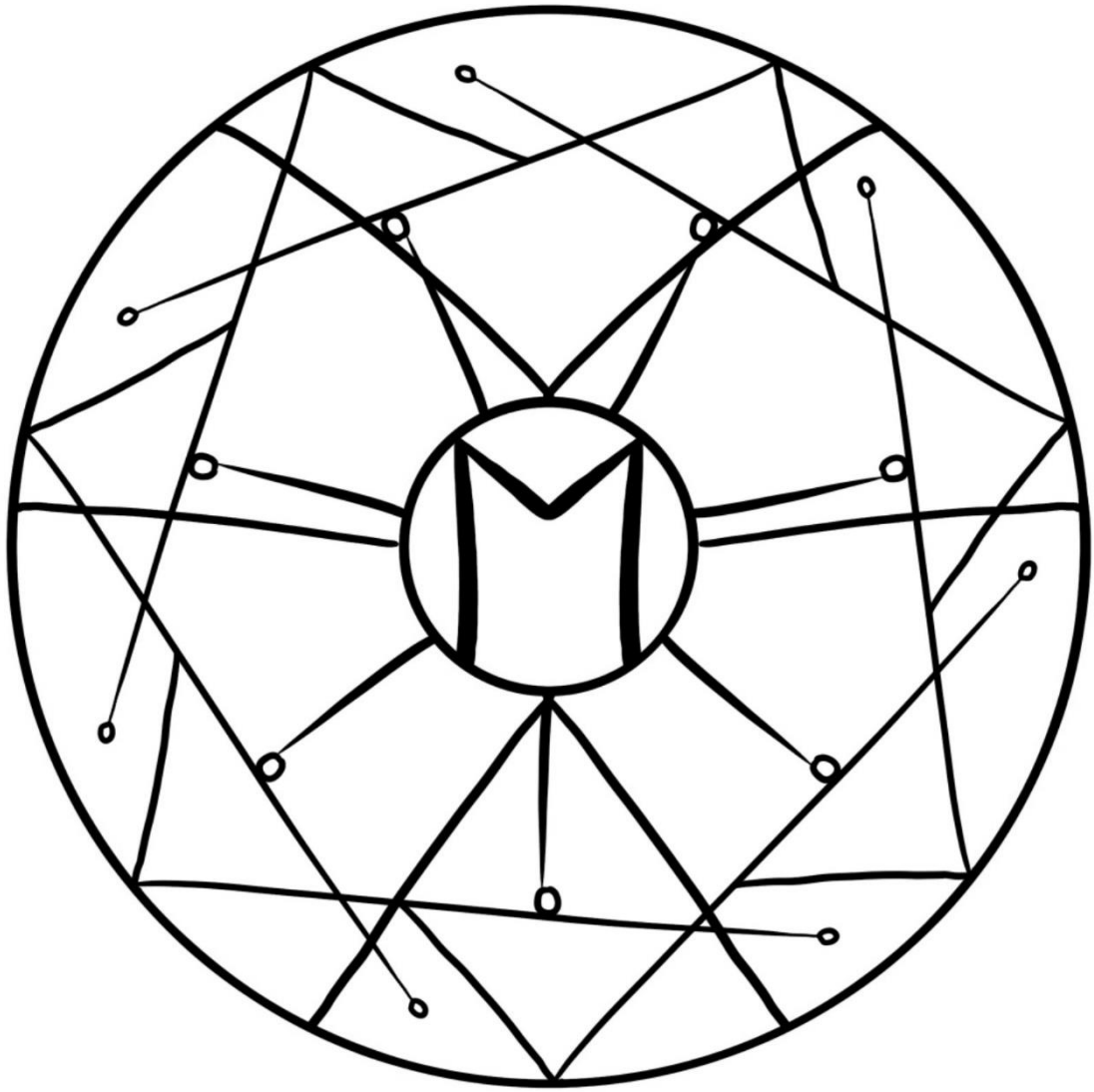


# 19. ЭВАЗ



*Mudrosti*





## **Руна Эваз (Ehwaz)**

Звук: Е

Значение: конь, лошадь; посредник между двумя мирами

Стихия: Воздух

### **Состояние: Перемены к лучшему.**

Меняемся мы, меняется и мир во круг нас . Человек может менять свои состояния, а значит, он может изменить жизнь в лучшую сторону. Если ты знаешь, что такое состояние Мудрости, значит, ты уже на пути к успеху. Познание того, как устроен мир, и развитие своего интеллекта – этот путь решает почти половину наших задач. Мы начинаем думать по-взрослому, и тогда меняется наше восприятие мира. Для человека достаточно идти к переменам, в сторону роста и развития – вот чего от нас хочет Высший Разум. И это само по себе уже есть перемена к лучшему. Человек близок к успеху, когда ставит себе правильные задачи.

### **Практика**

Отпустите все напряжение, расслабьтесь и сконцентрируйтесь на рисунке. Начните раскрашивать фон – это ваше пространство, то, каким вы его представляете. Выберите для фона цвет, который подсказывает интуиция. Какие приятные перемены вы бы хотели, чтобы произошли? Представьте их в виде картины.

Теперь посмотрите на мандалу и представьте себя на коне. Вы приближаетесь к тому месту, которое изображено на рисунке, и видите картину перемен, которую представляли ранее.

Истинное волшебство – это визуализация образа, который ты описываешь словами, про себя или вслух. Только слова не дают нужного результата. У человека сильно развита способность к визуализации, если он способен в каждое слово вложить образ,

как бы создать его в воображении, дать слову эмоцию, чувство, оживить его и отправить мысленно во Вселенную.

Например, чтобы произнести эти слова, нужно 5-7 секунд: «Я открываюсь потоку Божественной энергии и представляю всех Святых, Ангелов и себя рядом с ними». Но за эти же 5-7 секунд можно представить намного больше образов. Мы произносим вслух одно слово, а образов к нему может быть много.

Когда вы рисуете, вы создаете свои образы, и они как будто оживают. Если правильно совместить силу линий, образов и мыслей, их можно сделать вполне реальными.

Поясню, как это работает. Вы ставите себе цель или же у вас есть желание. Вселенная дает вам знания, инструменты, чтобы их получить. Она дает задачи, решая которые, вы достигаете своих целей. Если же вы не можете решить эти задачи, то начинаете видеть проблему не в себе, а в цели (или в желании). А потом человек жалуется, что у него ничего не получается, и выходит, что виновата Вселенная.

Если вы не знаете, как использовать свои ресурсы, как работать с инструментами, которые вам посылают, значит, вам нужно работать над собой. Следите за теми знаками, что вам даёт мир, – это и есть путь к той цели, о которой вы мечтаете. Подружитесь сначала со Вселенной, научитесь ее понимать, затем научитесь понимать себя и свою миссию, и только потом ваши цели начнут реализовываться в том направлении, в котором вы хотите.

Практикуйте визуализацию каждый день. Начните рисовать образы, которые представляете, и вы почувствуете изменения в своем состоянии и в пространстве.

Начните создавать новые идеи.

Начните создавать положительные энергии.

Начните сегодня, сейчас.

## Послание

Наступило время перемен. Благополучные перемены и движение к лучшему соединяются в моем пространстве.

Идет движение, идет процесс перемен. Он направляет меня к успеху. Я впускаю в свою жизнь позитивные изменения. Путь изменений – это непрерывный рост сознания и мудрости. Я сама меняюсь к лучшему. У меня уже есть достижения, и я продолжаю двигаться вперед, не останавливаясь. На своем пути я открыта к новым идеям и проектам; открыта для молодости и крепкого здоровья. Я уже близка к успеху и новым событиям в своей жизни.

Может, вы хотите изменить место (дом), где вы сейчас живете? Страну.ю работу, круг общения? Может, вы хотите оставить отношения, которые тянут вас вниз, в болото? Обратитесь к Высшим силам, и они вас услышат, если вы готовы духовно.

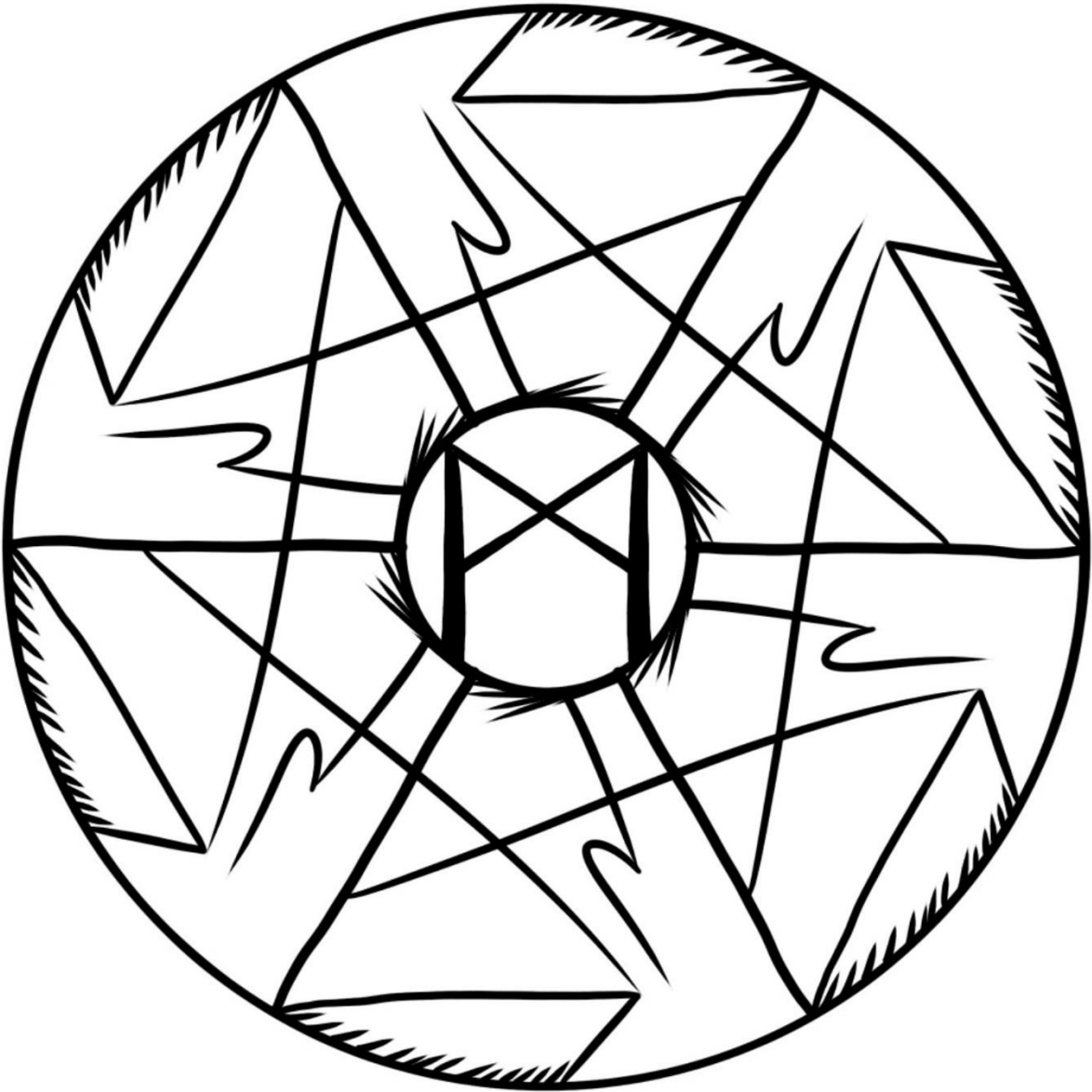
Благодарю этот рисунок. Благодарю свой путь. Благодарю Вселенную.

# 20. МАИНАЗ









## **Руна Манназ (Mannaz)**

Звук: М (М)

Значение: человек имеет мнение, он может управлять сознанием , умом и сердцем

Стихия: Огонь

### **Состояние: Я есть!**

Когда есть ясная и четкая цель, к ней легко идти. Однако важно сохранять скромность и уметь укрощать свой эгоизм. Каждый человек способен владеть своими знаниями и вести внутренний диалог: разговаривать с собой, задавать вопросы и отвечать на них через Высшую силу. Эта техника работает очень эффективно. Жизнь дает испытания, и с помощью этой техники вы поймете, каковы ваши настоящие цели.

### **Практика**

Направьте все внимание на себя, расслабьте мышцы тела и лица. Затем найдите точку в центре рисунка и сфокусируйте на ней внимание. В течение 5 минут просто смотрите на рисунок, позволяя мыслям свободно течь. Обратите внимание, какие мысли приходят, как они меняются, и вы тоже меняетесь, становитесь другим. Так меняется и вся наша жизнь – в нее приходит то, о чем мы думаем, что рожаем в своем воображении.

Возьмите цвет, с которым вы обычно не дружите, и начните смело раскрашивать мандалу. С каждым штрихом представляйте, что ваша энергия тоже наполняется этим цветом, его динамикой. Изучайте себя, впитывайте энергии, в которых нуждаетесь. Какая вы в будущем, какой хочется себя видеть? Представьте себе нужный образ и почувствуйте это состояние, затем направьте его в рисунок. После этого сделайте вдох, выдох и направьте эту энергию на себя.

Закончив рисунок, положите на него руки и подышите медленно и глубоко. Дышите рисунком, дышите пространством

вокруг него. Достаточно нескольких минут, чтобы с соединиться с мандалой и почувствовать радость.

Вы можете повторять дыхание с рисунком каждое утро в течение недели. Так вы обновите свое состояние и напомним себе, что вы есть и что вы нужны себе и миру.

## **Послание**

Я источаю в пространство и время тонкие вибрации. Они несут чувство собственного достоинства, творчество, интеллект и успех. Я мыслю творчески и современно. Я запоминаю всё, что мне важно для работы и учебы. У меня гибкий ум, и я достигаю цели.

Я чувствую готовность помогать миру, дарить добро.

Мир – мой друг. Во мне живет магия природы, и я начинаю ее постигать. Границ не существует. Кармы не существует. Мир свободен и безграничен. Я и мое пространство безграничны. Я независим и свободен. Я управляю собой и временем, чтобы создать счастливую, успешную жизнь.

Вселенная слышит меня и помогает двигаться вперед с большой скоростью для трансформации Эволюции Человечества. Я соединяюсь с собой, с людьми и с Творцом. Я постигаю любовь и порядок на земле. Я чувствую энергию Божественного Источника - через нее я могу овладеть энергией четырех стихий: Ветер, Огонь, Земля, Вода.

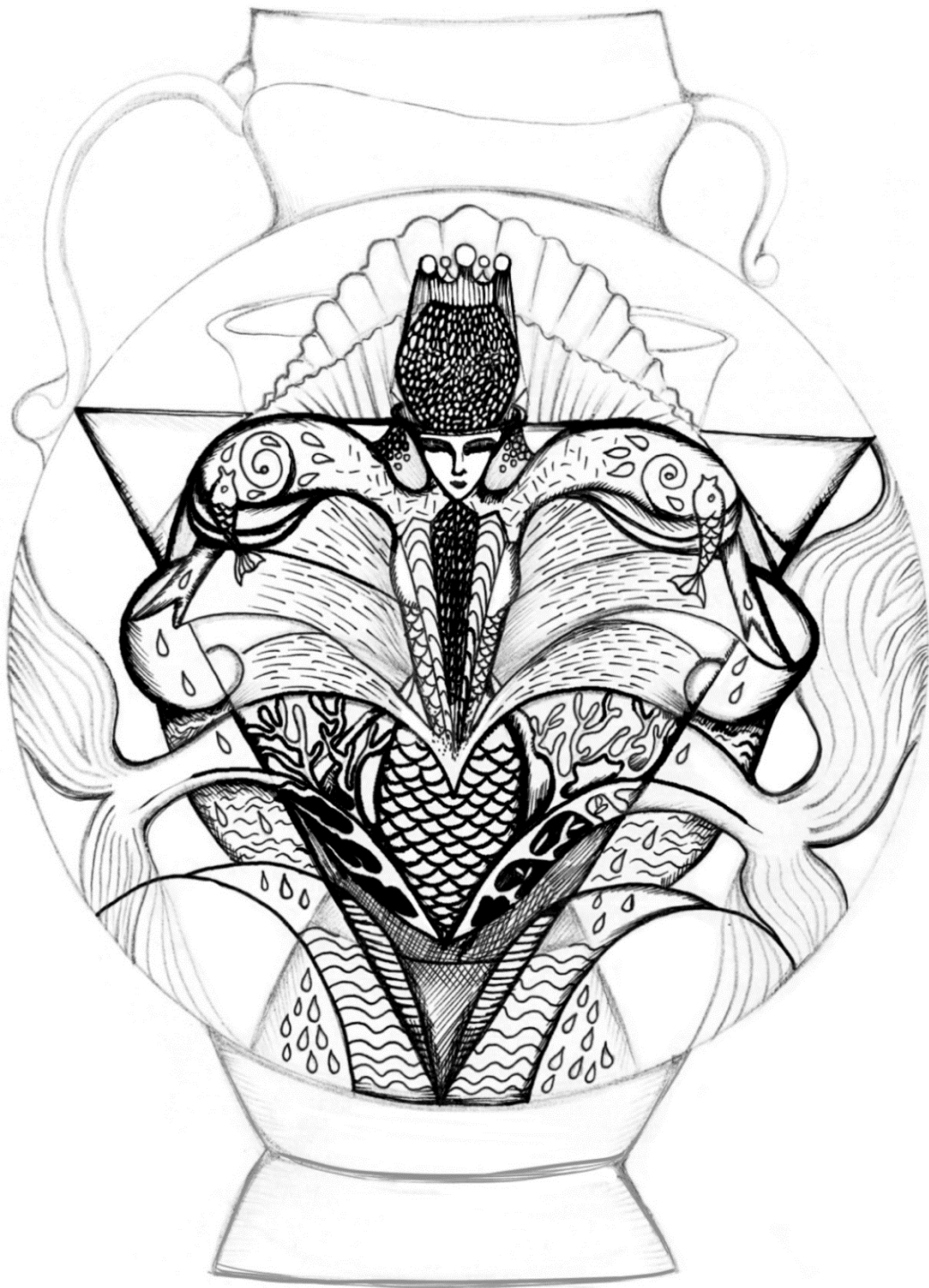
Творец рядом. Ангелы-хранители и Богоматерь берегут меня. Я в центре мира. Меня видят Святые и посылают мне знаки в жизни.

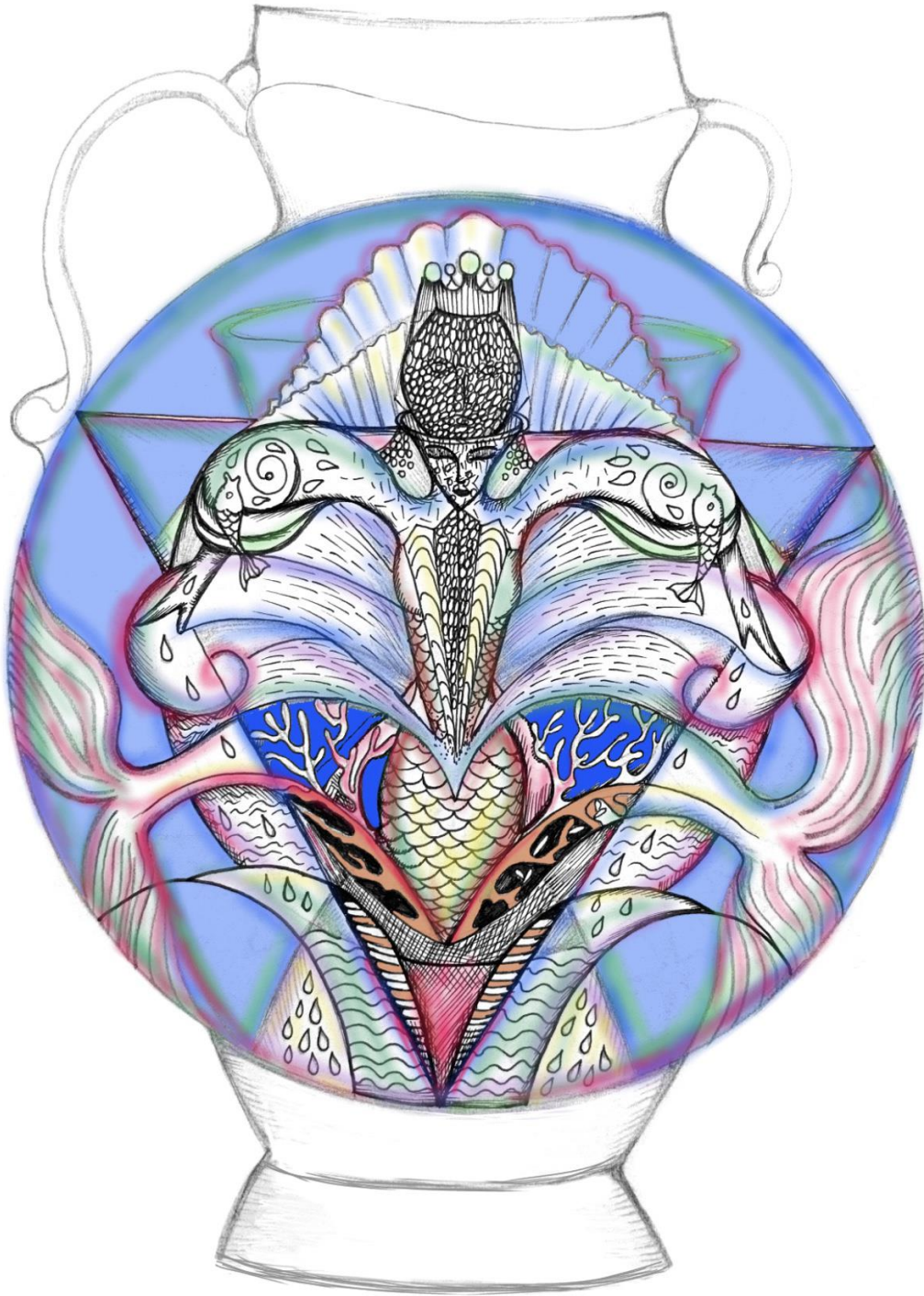
Я благодарю всех за заботу и любовь

Я благодарю мир

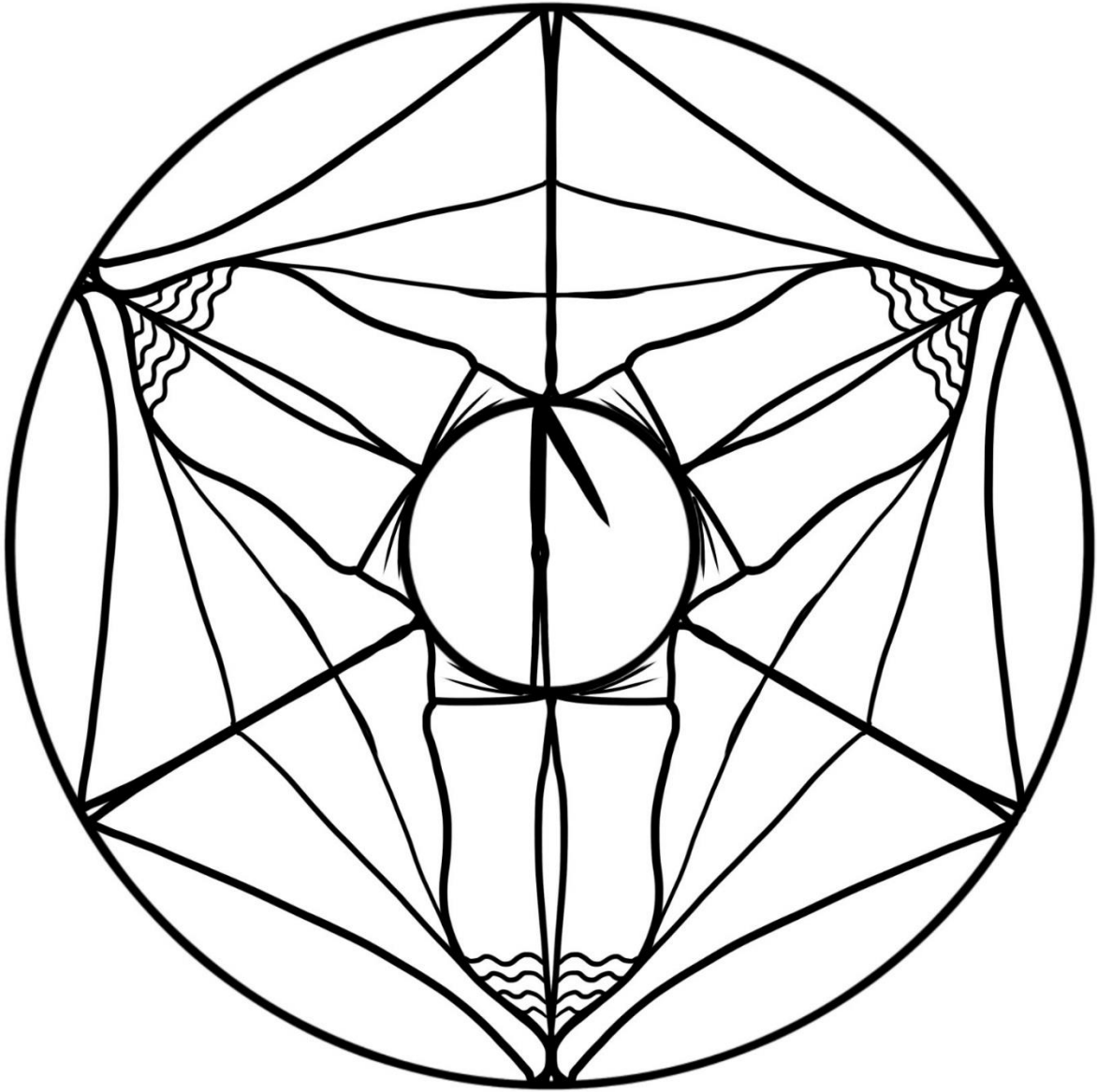
Благо Дарю мир

# 21. ЛАГУЗ









## **Руна Лагуз (Laguz)**

Звук: Л (L)

Название: вода, озеро, влага, лагуна, женская энергия.

Стихия: Вода

### **Состояние: Море. Кувшин любви**

Любовь – это чистый берег бесконечных одушевлённых волн. Женщина, находясь в море любви, никогда не болеет. Она счастлива, и счастье это порождается женской энергией. Каждая женщина заслуживает свободу выбора быть счастливой. Всегда наполняйтесь, как полный кувшин чистой водой, и держите мысли в чистых вибрациях.

### **Практика**

Дышите медленно и глубоко. Настройтесь на рисунок и откройте дыхание сердца. Представьте, что ваше пространство и комнату наполняет зеленый свет. Освободите мысли, сделайте их чистыми, как весенний источник в зеленых горах.

Представьте, что все прошлые связи смываются водой, и вы начинаете жить новым лунным днем. Из прошлого вы берете только полезные знания и радость, а негатив оставляете в глубинах моря. Возьмите с собой только полезную информацию, которая наполнит пустой берег любви. Включите воображение, представьте море и начните рисовать, заполняя мандалу энергией источника, энергией бесконечных дней любви и моря красок. Станьте сами этим источником на несколько минут.

### **Послание**

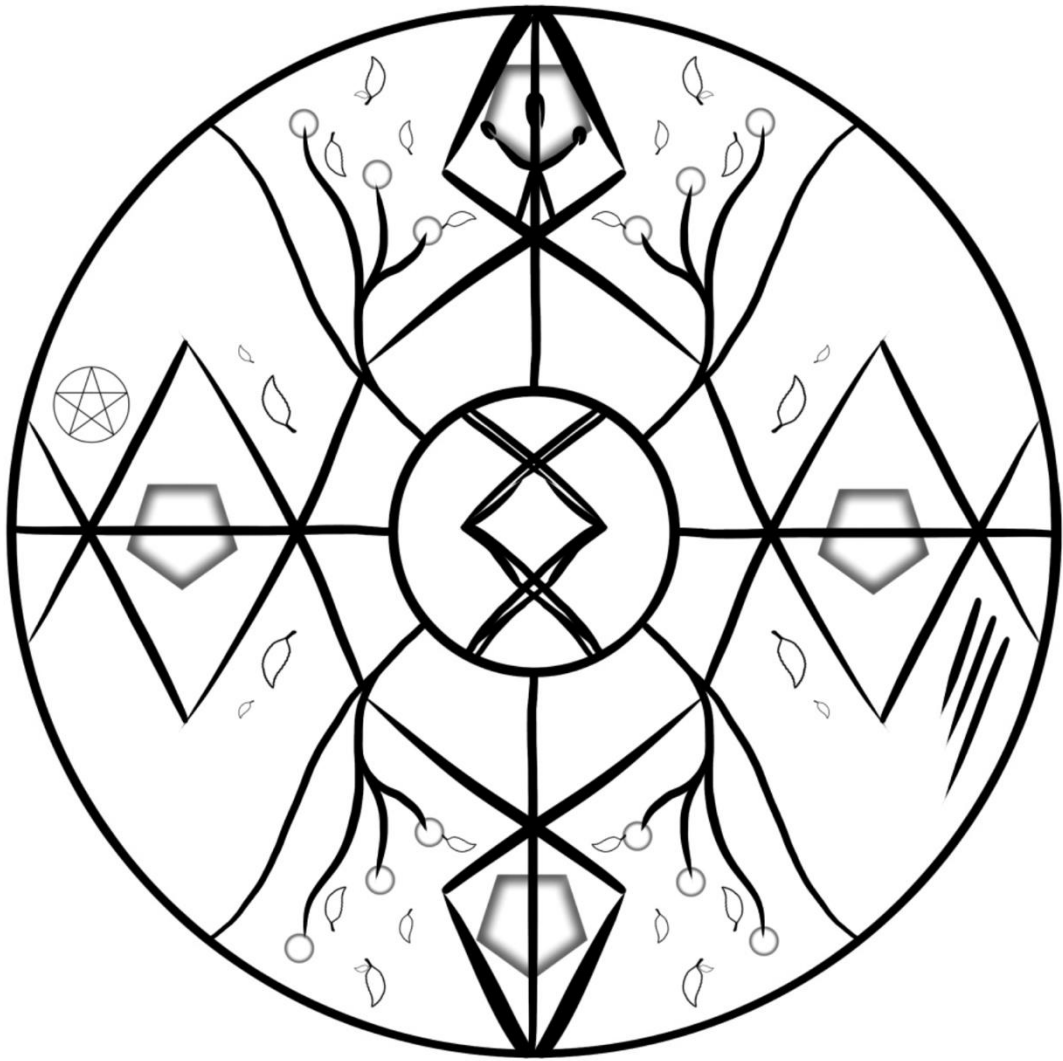
Отправьте в космос чувство настоящей любви, и пусть оно всегда напоминает вам о правильном пути в отношениях. Скажите себе: «Я живу в настоящем. Я чиста, как источник любви. Я хочу быть этим источником любви».

Мысленно поблагодарите вселенную.

# 22. ИНГУЗ







## Руна Ингуз (Inguz )

Звук: Н (носовое, NG)<sup>2</sup>

Значение: Плодородие , беременность

Стихия: Земля

### **Состояние: начало чего-то нового.**

Обратите внимание, что происходит вокруг вас в целом. Если ваш источник энергии находится в балансе, значит, у вас достаточно сил завершить то, что вы начали. Ваша задача – быть сильным духом, завершить своё дело и выйти из заклиненного состояния: это могут быть начатые, но замершие проекты, книги, разговоры или встречи. Пора отпустить старое и поставить в тех вопросах точку, чтобы начать новое любимое дело.

Посмотрите, что вы сделали за последнее время: за неделю, месяц, год. Сколько своих планов вы реализовали? Что вам мешало, или, может быть, кто? Настоящая проблема – не внешние препятствия и не люди. Когда вы голодны, вы же находите время поесть. Когда хотите человеку что-то доказать, вы находите время с ним поговорить. Во что вы верите на самом деле? Идите дальше к своей мечте.

### **Практика**

Освободите свои мысли. Подумайте, что вам ближе, что вам хотелось бы завершить сейчас, чтобы это отразилось на вашем будущем (семья, отношения, дети)?

Положите руки на лист бумаги с рисунком и представьте, что вы с ним единое целое. Подышите медленно и уверенно. Настало время нового начала. Начните раскрашивать мандалу снизу вверх. Представьте, что прошлое остается в глубине земли, а вы постепенно поднимаетесь наверх к новому пути. Вы завершаете начатое и становитесь свободным, без границ.

Работая с мандалой, вы будете находиться в легком состоянии. Уверенно выбирайте цвет для рисунка, это будет

---

<sup>2</sup> Как в англ. –ing, напр., thing

цвет вашей души. Линии на рисунке связаны между собой, так и ваши мысли пусть будут светлыми и связаны с сердцем. Оживите свои чувства и соедините их линиями в процессе рисования – так мандала станет одушевлённой.

Используя цвет, откройте в себе разные грани. Можете использовать несколько гармоничных красок стихии Земли (желтый, коричневый, кирпичный, зелёный, бежевый), можете добавить розовый для сферы личных отношений и романтики. Смешивайте цвета, соблюдая баланс в тонах – распределите их пропорционально по рисунку. Обратите внимание, куда вас тянет, что сильнее – мысли, эмоции (душа) или руки (движения). Соедините их в одно целое и найдите решение во внутреннем спокойствии.

## **Послание**

Мысленно скажите себе и Высшим силам, что готовы открыться:

- Я открываюсь возможности держать связь с высоким потоком энергии Вселенной; открываюсь возможности жить в радости и достатке. Я в центре Вселенной. Мне хватит энергии на всю мою жизнь. Я готова открыть в себе новые грани в самореализации.

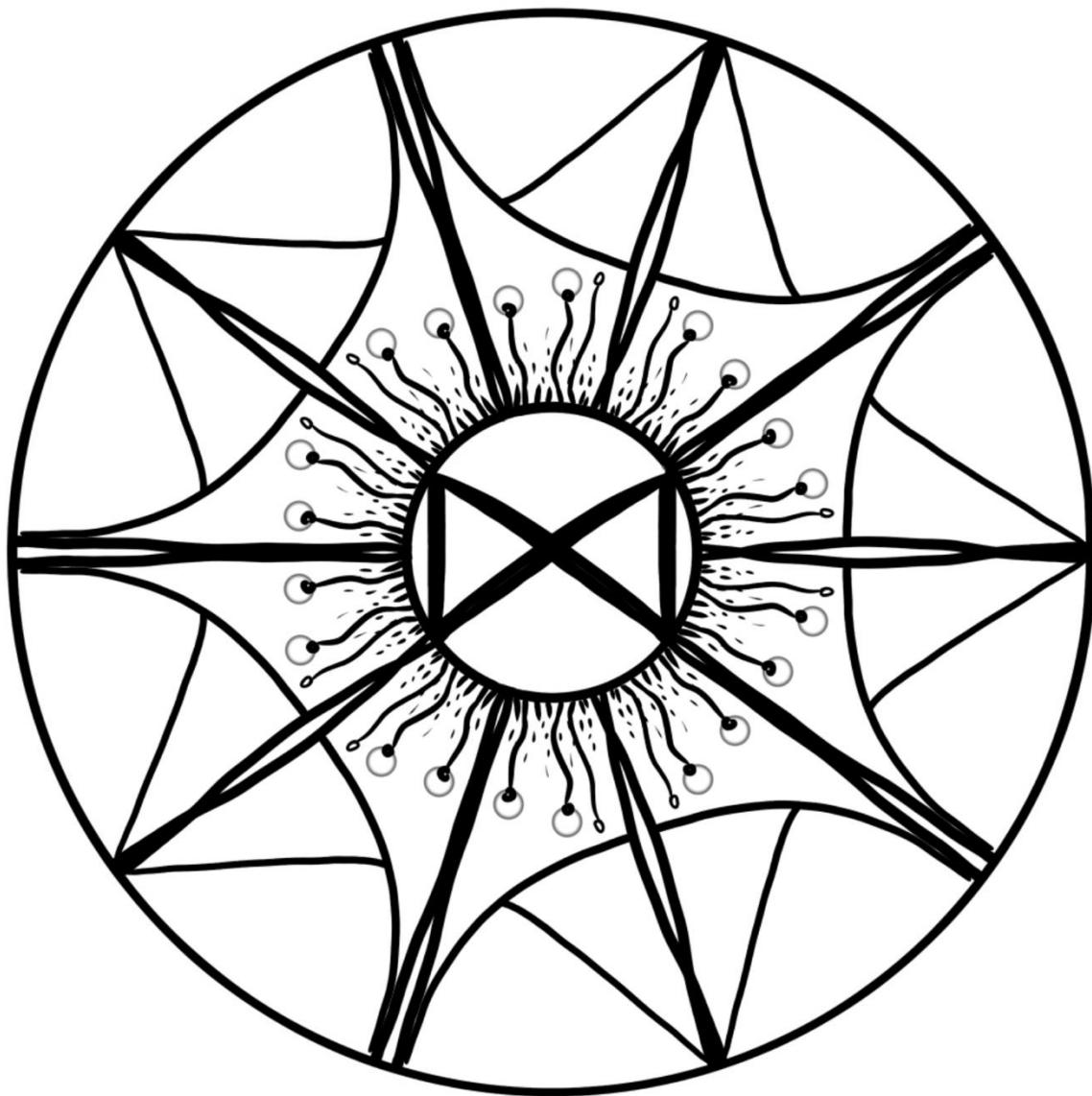
- Я готова жить в гармонии и открыта для успеха. Передо мной открываются новые замечательные возможности. Я свободна от ограничений. Я открываюсь новым чувствам. Внутри меня много сил для того, чтобы быть счастливым человеком, любить и строить отношения. В моей семье все цели и задачи успешно завершаются. В моем семейном поле быстро исчезают напряжения.

- Мысли всех людей рядом со мной свободны. Наши начинания всегда хорошо завершаются.

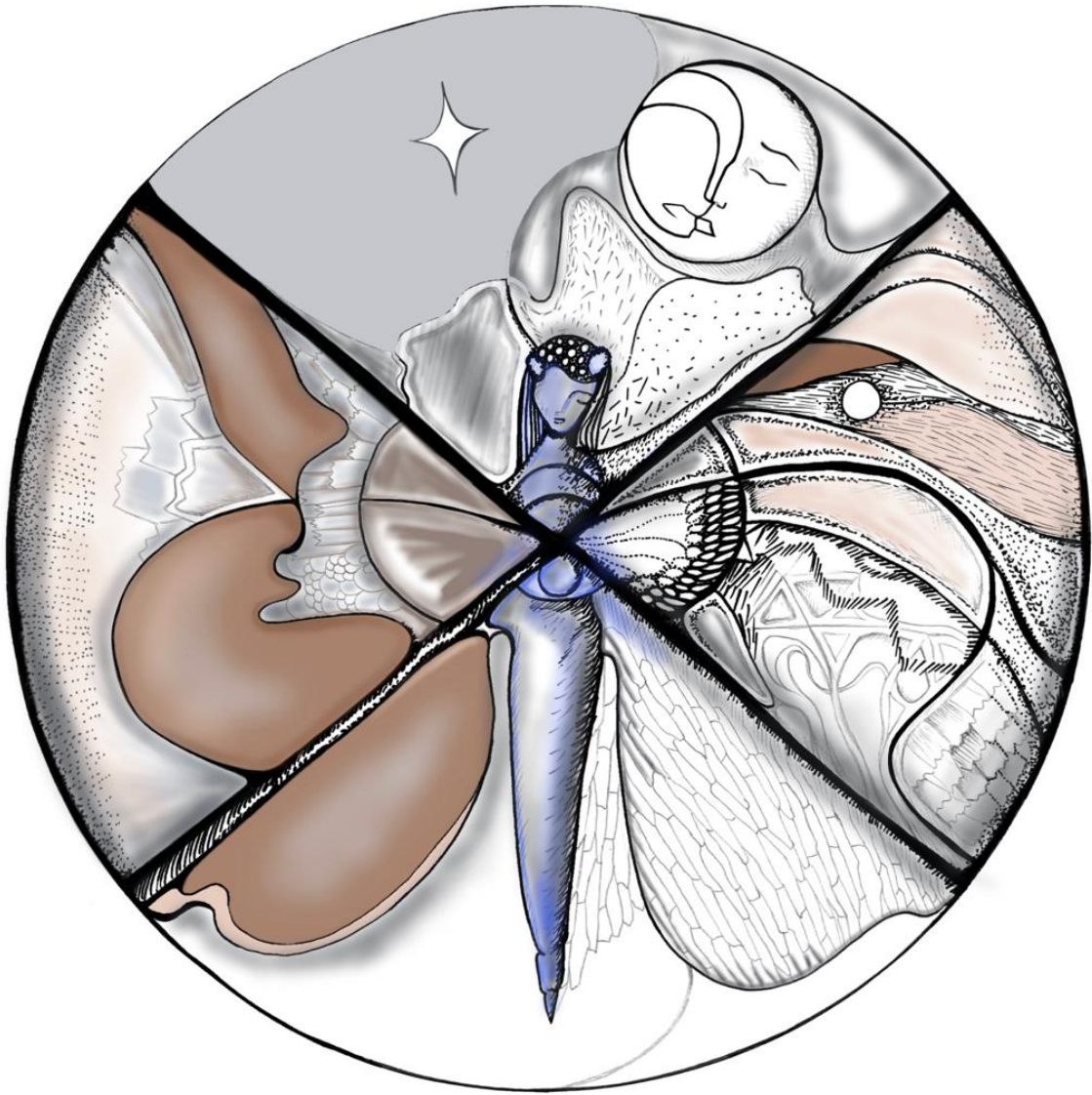
Почувствуйте благодарность и отправьте ее во Вселенную. Можете трижды повторить слова (вслух или про себя): Благодарю. Благодарю. Благодарю.



# 23. ДАГАЗ







## **Руна Дагаз (Dagaz)**

Звук: Д (D)

Значение: трансформация, постоянный рост, восход солнца, рассвет, начало дня

Стихия: Время

### **Состояние: трансформации бабочки.**

После тьмы приходит рассвет.

Постоянный личностный рост и познание себя говорит о том, что в дальнейшем вас ждут позитивные перемены. Наш характер влияет на нашу реальность, и вам пришло время меняться. Вам нужно стать другим и принять другую суть вещей, чтобы изменить что-то в вашей жизни, увидеть прогресс в делах.

Будьте осознаны. Познать себя – это наша задача. Наблюдайте за всем, что происходит с вами. Познавайте себя и свое тело. Успех придет, когда вы проанализируете все поступки и лучше познакомитесь с собой.

Когда мы открываем про себя то, чего не знали, не видели или не слышали, мы соединяемся с Творцом. Тогда приходит понимание правил жизни и того, как устроен мир. Тогда мы готовы продолжать познавать этот мир и раскрывать его тайны, но теперь уже – с помощью Сил Вселенной.

Любите себя. Принимайте все дела за радость, не закливайтесь на одном и том же. Трансформируйте задачи, измените взгляды на жизнь для того, чтобы ситуация стала легче.

### **Практика**

Важные и трудные задачи отложите на время в сторону. Сконцентрируйтесь на рисунке и скажите себе: «Я освобождаюсь от тех мыслей, что вредят мне в настоящем». Оставьте эти мысли за пределами вашего пространства. Ни одна мысль не должна затрагивать ваше

мнение о себе или о других людях, пока вы будете работать с мандалой.

Теперь вы свободны, как Божий свет, – это поможет вам начать новые дела.

Раскрашивая мандалу, создавайте новые мысли: «Мой день начинается с новых дел и достижений. Он начинается с позитивных действий и завершится высоким доходом». Хватит заикливаться на других людях и на своих проблемах. Превратите свои трудности в задачи и научитесь решать их в спокойном состоянии.

Закончив практику, можете мысленно отпустить в пространство и все новые мысли, что вы создали ранее. Думать по-другому, быть другим, а значит, быть лучше – мы учимся, растем, и знание делает нас лучше. Выберите то знание, где будут рост и развитие и где вы будете счастливы.

Мандала для трансформации вашей реальности готова!

## **Послание**

Я хочу быстрой трансформации положительных и полезных идей, что будут питать меня и всю планету.

Быть лучше – значит, быть добрым. Значит, видеть мир в изобилии и достатке. Мир становится таким, каким я его вижу.

Важные вопросы я решаю с радостью. Трудные задачи становятся для меня практикой, тренировкой для будущего. Я отпускаю свои цели и желания, и в этот момент они находят энергию и возможность для того, чтобы воплотиться и быть реализованными. И тогда я понимаю, что мне нужно сделать, какие действия начать.

Мысленно и с любовью отпустите мандалу и новые мысли в пространство. Поблагодарите себя и всю планету за то, что вы есть и что вы участвуете в тех изменениях, которые происходят вокруг. Произнесите вслух или про себя: «Благодарю! Благодарю! Благодарю!»

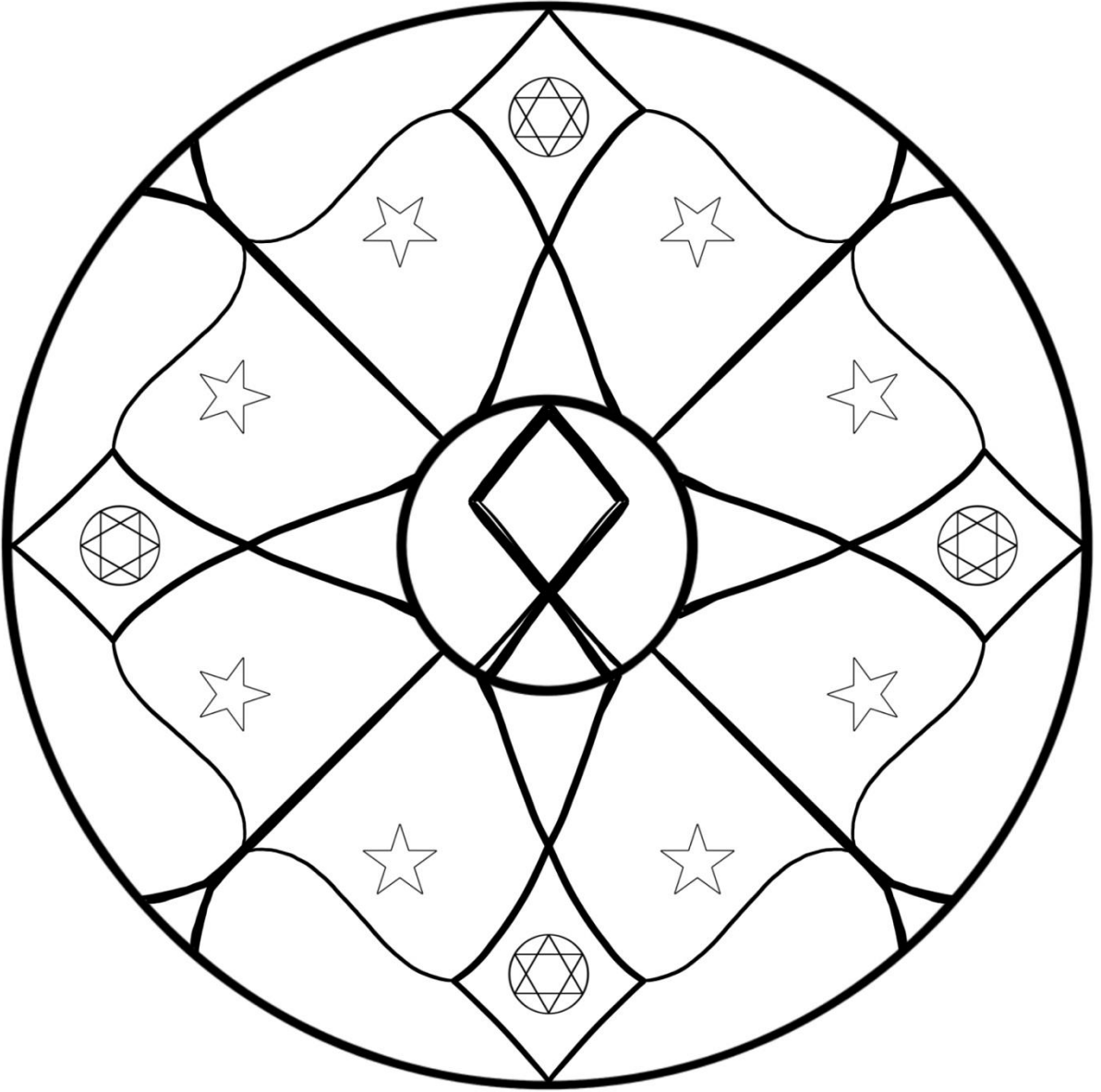
Важно! Завершив мандалу с символом «Дагаз», обязательно отпустите ее в ваше пространство в течение недели. Потом пропустите через себя эмоции, чувства и мысли, связанные с этим рисунком, и отпустите их далеко от себя, в землю и в небо, как будто рождается новая звезда. Сейчас важно обнулить свое состояние, и только после этого вы можете приступить к следующему рисунку.

# 24. ОТАЛ









## **Руна Отал (Othila)**

Звук: О

Значение: Омега, материальное и духовное наследие; родовые традиции; память предков; собственность; наследство; род.

Стихия: Земля

### **Состояние**

Каждый человек стремится к свободе, к отсутствию рамок, ограничений или запретов. От семьи, рода мы наследуем не только имущество, но и черты характера, взгляды и ценности. И это заметно по поведению: семья, род могут тянуть вниз или могут помочь подняться к свету и гармонии. И наоборот, род чувствует, когда мы развиваемся духовно и растем. Развиваясь, мы становимся защитой своего дома и рода, спасаем их.

Если человек силён душевно, его никто никогда не сможет затянуть в темный мир страха. Всегда помните о духовной сфере. Если вас тянут вниз (через воровство, алкоголь, похоть, обесценивание и т.д.), осознайте это и направьте внимание вверх. Представьте, что выходите из темноты к свету, стремитесь к здоровью, любви, семье, детям, творчеству, любимой работе – так у вас появится поддержка света, и вы соединитесь с природой. Это и есть путь соединения с Творцом.

Вы также можете обратиться к родственникам, более опытным, знающим и разделяющим семейные ценности. Если вы чувствуете себя свободным, вам комфортно – это показатель положения вашего Рода.

### **Практика**

Вспомните все старые привычки, которые давно тянутся за вами и которые сейчас мешают двигаться вперед и двигаться по-новому. Сядьте поудобнее и разбудите в себе частичку Творца.

Мысленно соединитесь с вашим родом. Представьте, что весь ваш род рядом с вами и поддерживает вас. Какие отношения с ними вы бы хотели в настоящем? Подумайте и призовите ту энергию, которую хотите видеть: радость, любовь и гармония, духовный рост, понимание, уважение и др. Почувствуйте это и наполнитесь ими изнутри. Если вы сейчас представляете какие-то образы, картинки – хорошо, они исцеляют больные энергии внутри рода.

Пропустите чувства через тело, а потом направьте энергию в рисунок мандалы и начните раскрашивать ее снизу вверх, вспоминая родственников (в том числе тех, кто на вас обижен). Мысленно соединитесь с ними, поблагодарите их за то, что сейчас читаете эту книгу; за то, что родились на этой земле. Пожелайте прямо сейчас им и себе что-нибудь хорошее, например, чтобы между вами была дружба и понимание. Или чтобы зависть и злость покинул род. Или чтобы рядом с вами всегда был духовный и материальный достаток. Вообразите на мысленном экране, что вы отправляете им яркий луч света, любви и уважения.

Пока вы рисуете, желательно дышать так: быстрый вдох, очень медленный выдох. Через рисунок и дыхание вы моделируете и выравниваете вашу реальность.

Закончив рисовать, посмотрите на мандалу в цвете и повторите фразу:

«Я принимаю себя такой, какая я есть. Я пропускаю это через себя, потому что это моя жизнь и мой опыт. Я благодарю своих родителей и свой Род за те качества и таланты, что есть во мне – пусть они проявятся в настоящем. Я прошу энергию Рода показать мне, в чем я уникальна. Как я могу проявить эти качества на пользу людям? И какой смысл я вношу в жизнь, которая существует на этой земле? Как я могу быть полезной для себя и поддерживать баланс в мире?»

## Послание

Благодарю свой Род за знания, которые у меня есть. Благодарю за все материальные блага: имущество, недвижимость, земельные участки, драгоценности, деньги. Благодарю за уникальные знания и способности, что помогают мне в повседневной жизни; за то, что могу делиться ими с теми, кто нуждается в помощи.

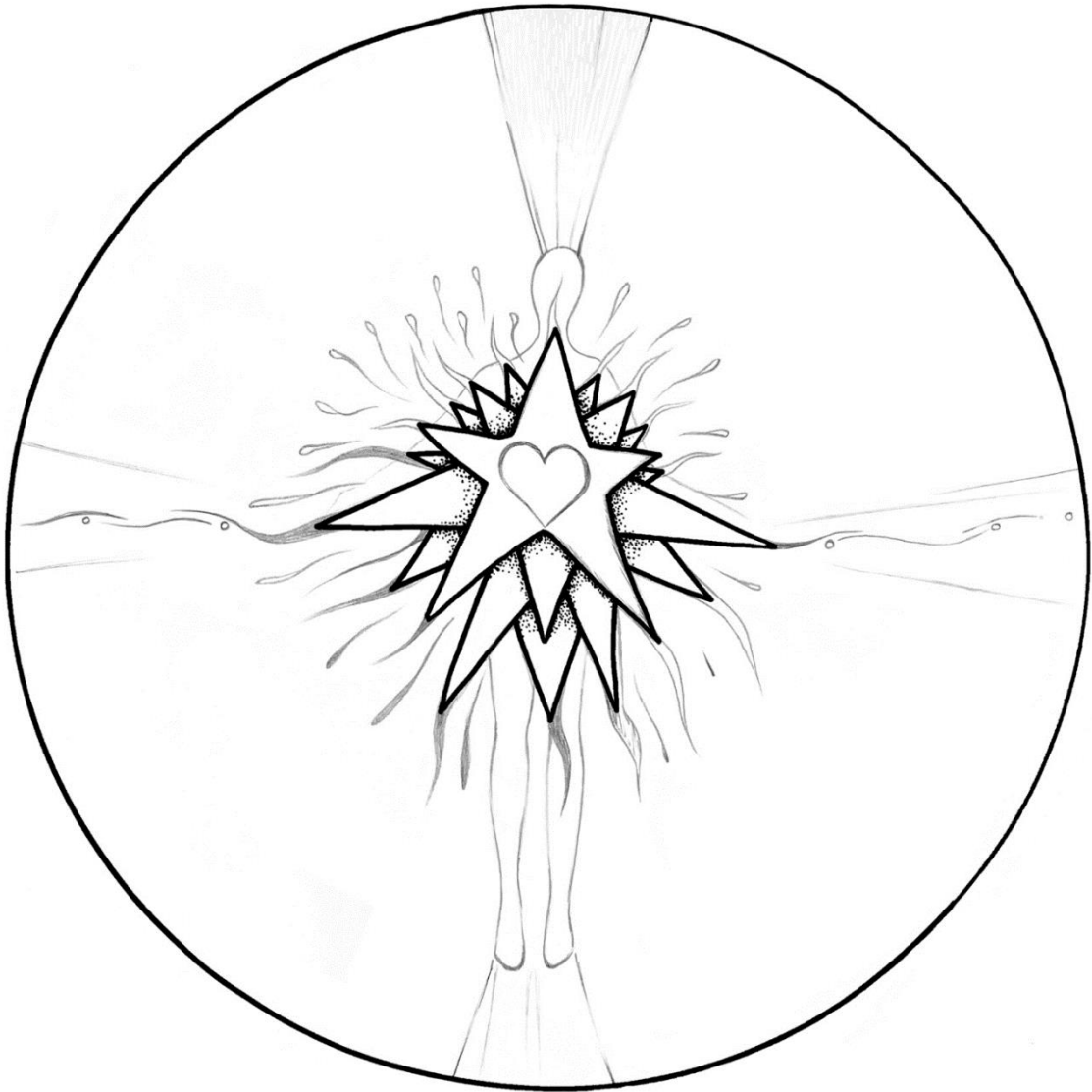
Благодарю вас за длинный путь, что прошли, именно поэтому я сейчас здесь, среди вас. Благодарю за все ваши старания, что сейчас помогают мне; знаю, что вы есть и что вы чувствуете мое пребывание в мире. Благодарю тех, кого уже нет в живых. В душе я всегда буду любить вас, а физически – отпускаю.

Пусть мой род поднимется на духовный уровень.

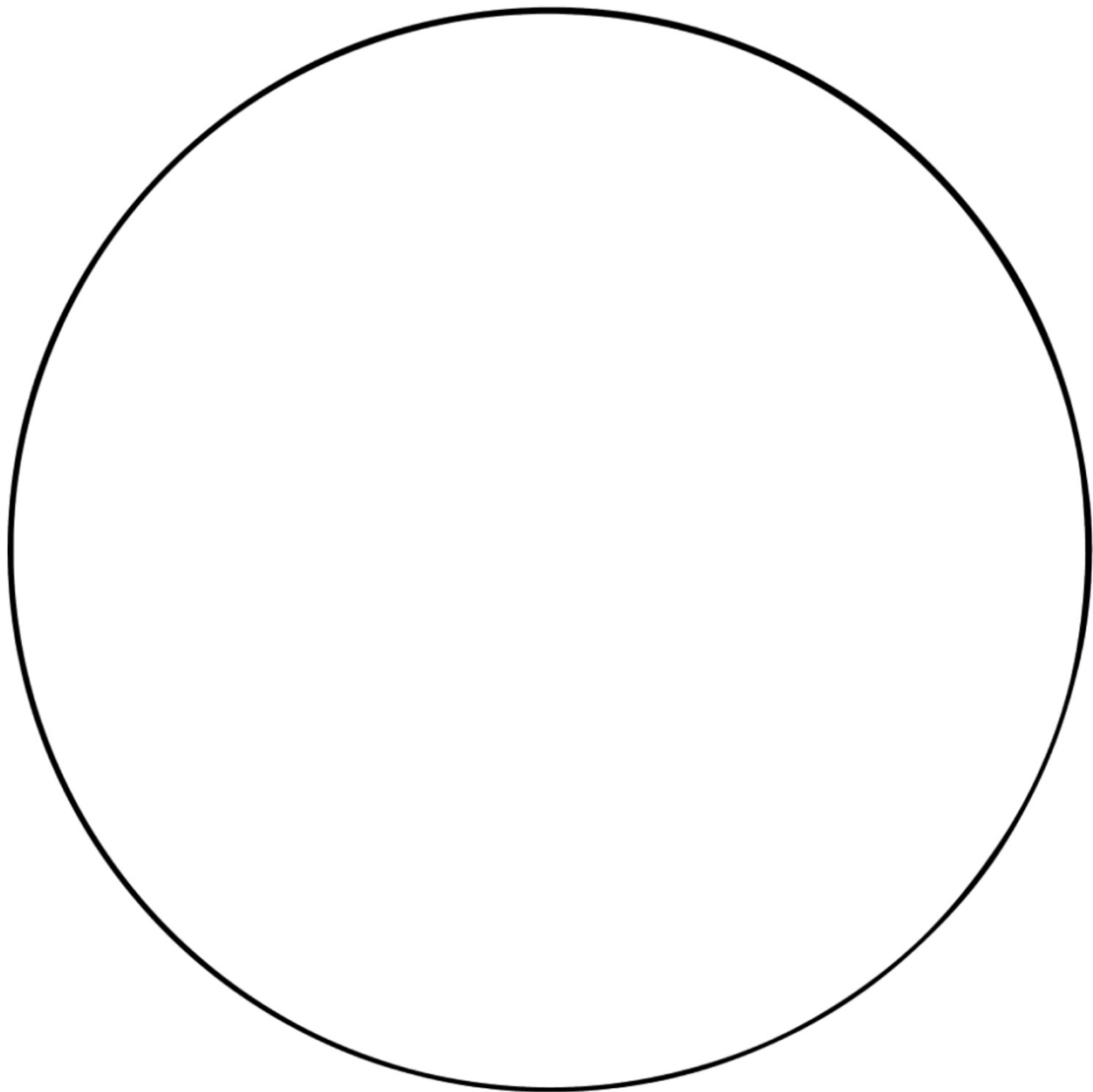
Благодарю мать, отца и всех предков, благодаря которым мы все появились!

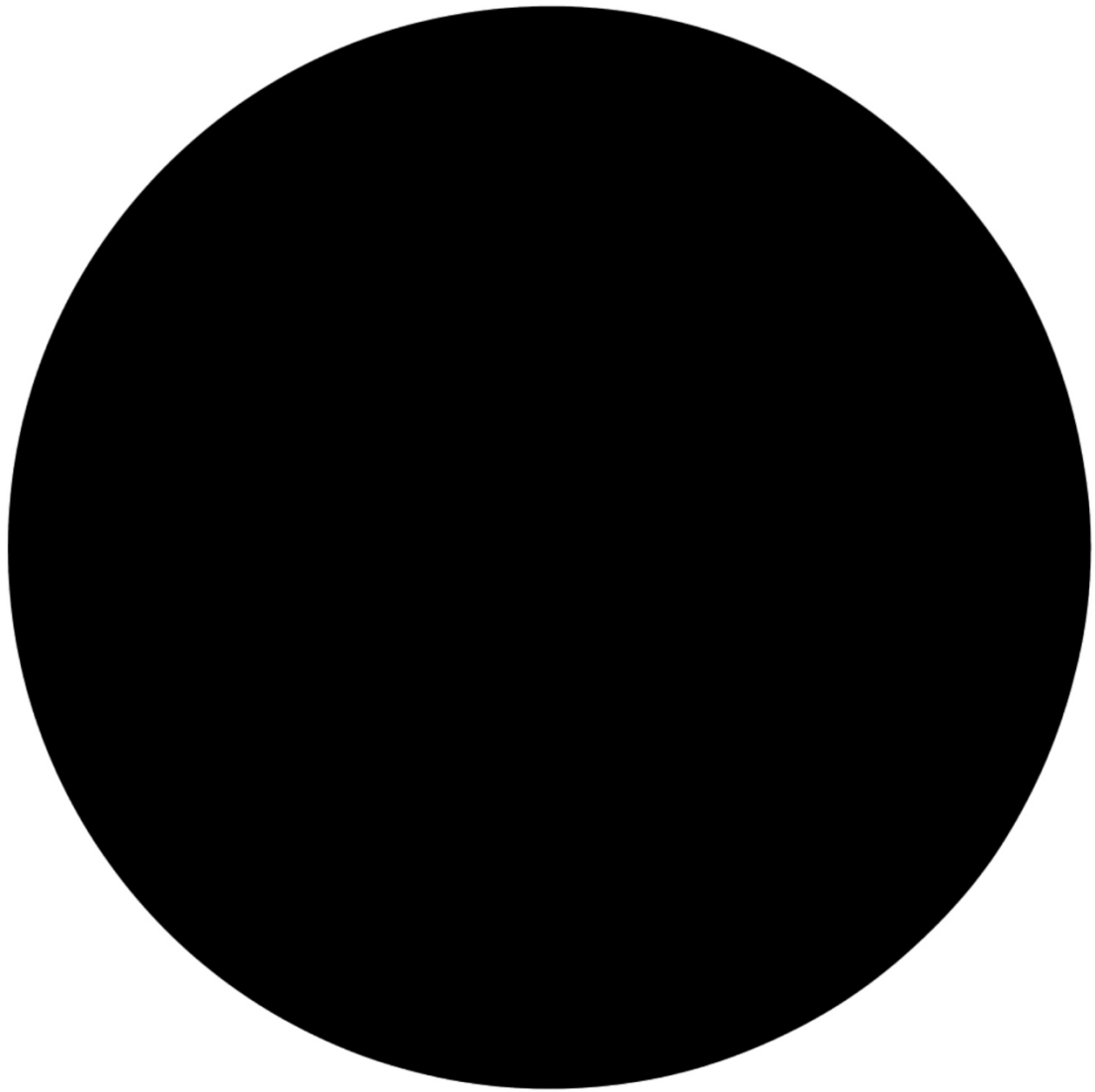
(Создайте образ теплоты между всеми людьми в вашем роду, ведь сознание способно пребывать сразу в нескольких образах или телах).

# 25. ЧИСТАЯ РУНА









## Чистая руна.

Значение: непознаваемая, Бог Один, закрытая информация.

*«Пустота есть конец, пустота есть начало» (Ральф Блюм)*

Наши фантазии находятся в самой глубине нашего существа, откуда можно бесконечно черпать информацию и выводить ее на свет. Как вы видите себя? Кем вы хотите себя видеть в ближайшее время?

Ваше поле может согревать весь мир. Непознаваемое, оно пришло в эту жизнь, и есть огромный потенциал в том, чтобы познать себя из самой глубины и заполнить себя светом.

Символом человечества стали Веды, мудрецы и те святые, которые достигли света в своих сердцах. Как я вижу символ человечества? Я вижу ее как радости души, что похоже на ребенка. Как материнскую любовь и заботу о мире. Как мудрость, когда отец заботится о своей семье.

Мы находимся внутри Бога, а Бог находится внутри нас. Бог принимает форму людей и играет сам с собой, называя частицы мозаики людьми.

## Практика

Посмотрите на свои границы, и вы поймете, что сами их ставите. Если посмотреть со стороны, вы сами есть границы. Сконцентрируйтесь на листе бумаги и начните заполнять мандалу рисунком. Раскрашивайте из центра по направлению к границам круга, мысленно отпуская прочь ваши убеждения, например: «всем везет, а мне не везет», «я люблю, а меня не любят». Создайте себе новые убеждения: «я везунчик, и всем кто находится рядом со мной, им тоже везет», «я люблю, и меня любят».

Затем переходите к следующему пустому кругу. Начинайте рисовать так же из центра, заполняя мандалу символами и цветами. Проговаривайте позитивные слова и фразы: «я здоров»; «любовь»; «свобода»; «работа»; «счастье»; «победитель»; «знания»; «семья»; «радость»; «я есть»; «благополучие в делах»; «гармоничный карьерный рост» и другие. Обязательно прочувствуйте каждое слово, пройдитеесь энергией этого слова по вашему телу, наполняясь тем, чего вы желаете.

Кем вы хотите стать? Представьте тот образ, который будет наполнять вас энергией и делать вас счастливым.

## **Послание**

Через творчество и с позволения Высших сил я могу трансформировать свою карму и программировать судьбу. Карма отменена. Я хочу жить в чистом пространстве, где есть Бог и люди без границ.

Я и есть тот кусочек пазла, который дополняет мир, чтобы там была гармония, любовь и развивающийся ум. Я и есть тот свет, что дополняет вечный источник любви в наших сердцах.

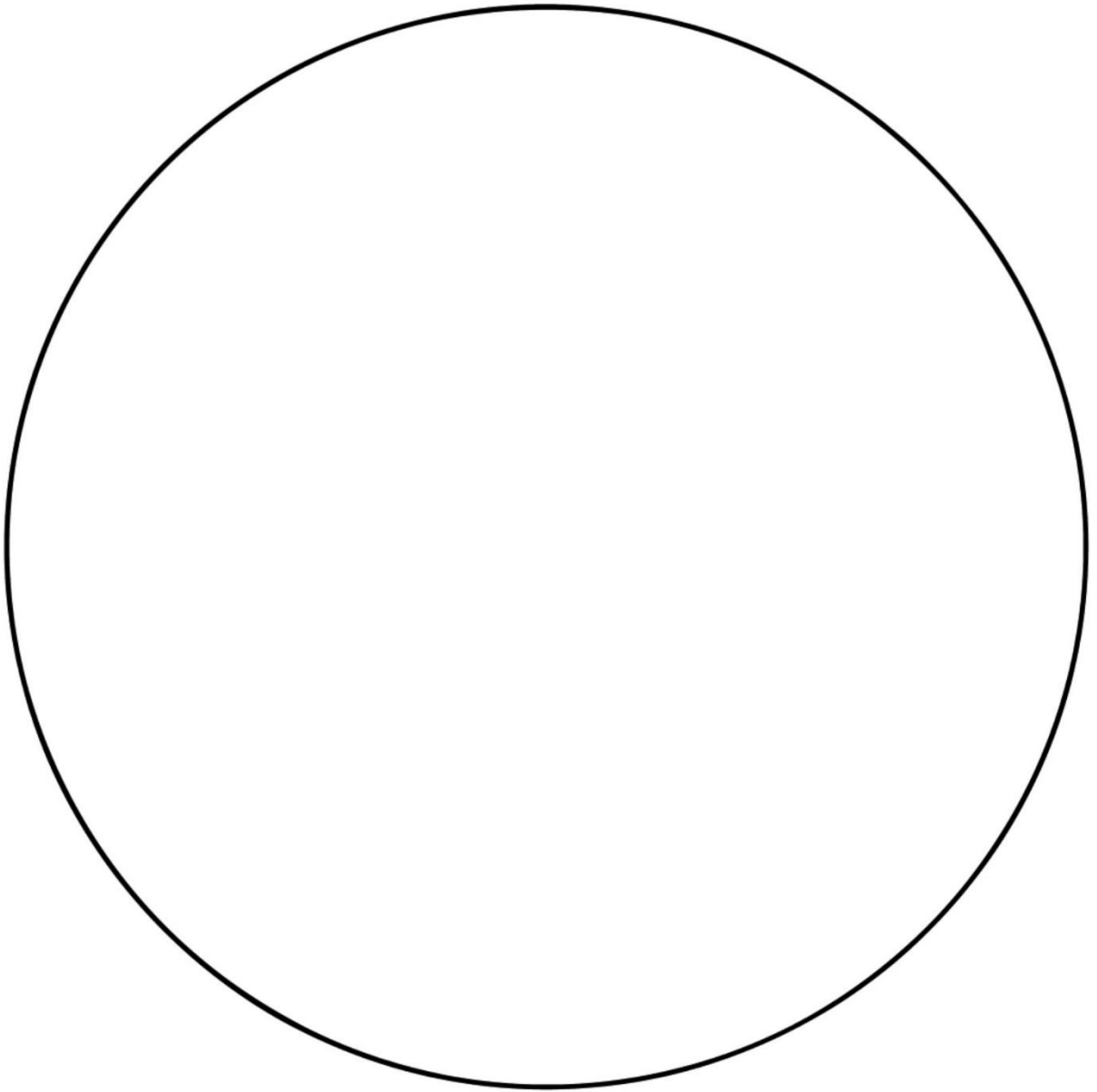
Я беру на себя ответственность за ту форму, что обрету в пространстве.

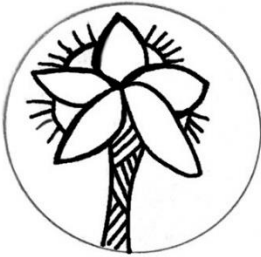
Я верю в себя, не боясь темноты внутри. Я могу менять направление света, чтобы освещать свою душу.

Я благодарю Бога за все, что есть у меня сейчас, и за то, что будет завтра. Благодарю! Благодарю! Благодарю!

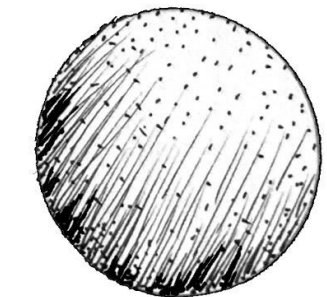
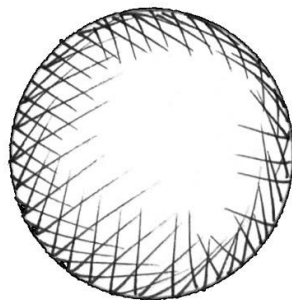
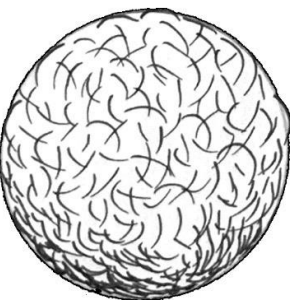
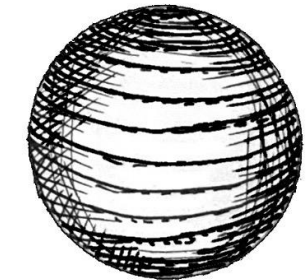
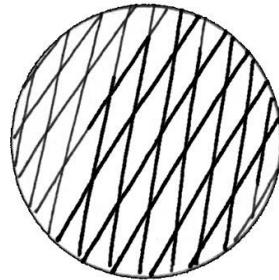
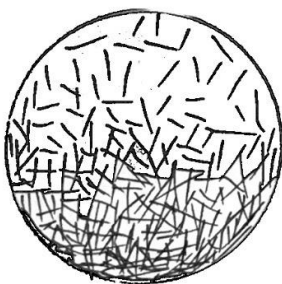
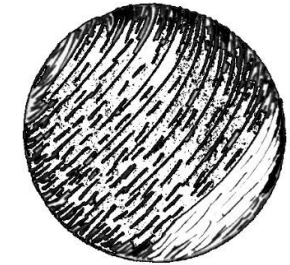
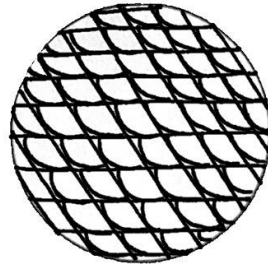
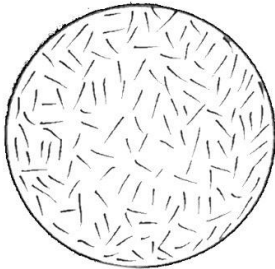
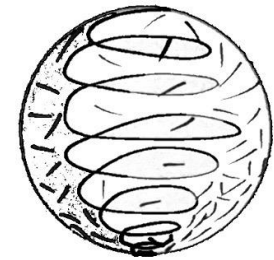
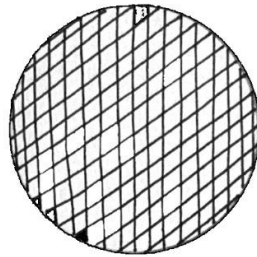
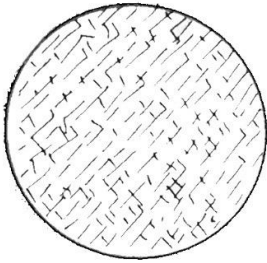
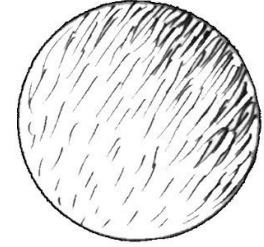
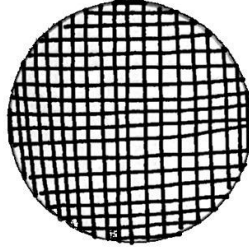
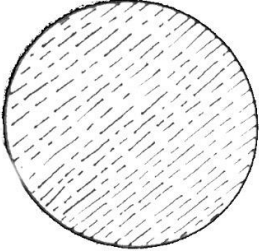
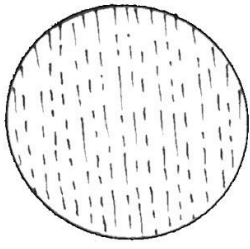
# ПУТЕШЕСТВИЕ ВНУТРЬ СЕБЯ

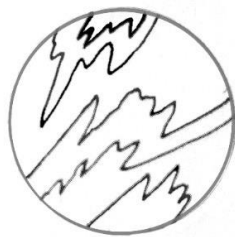
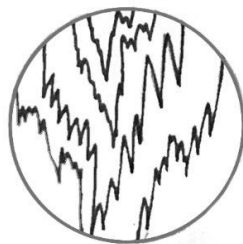
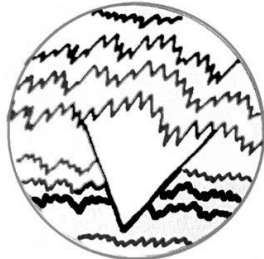
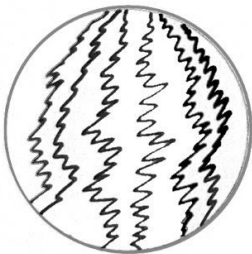
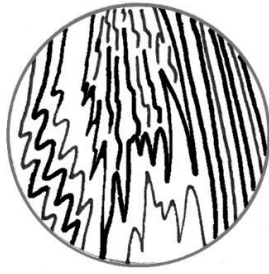


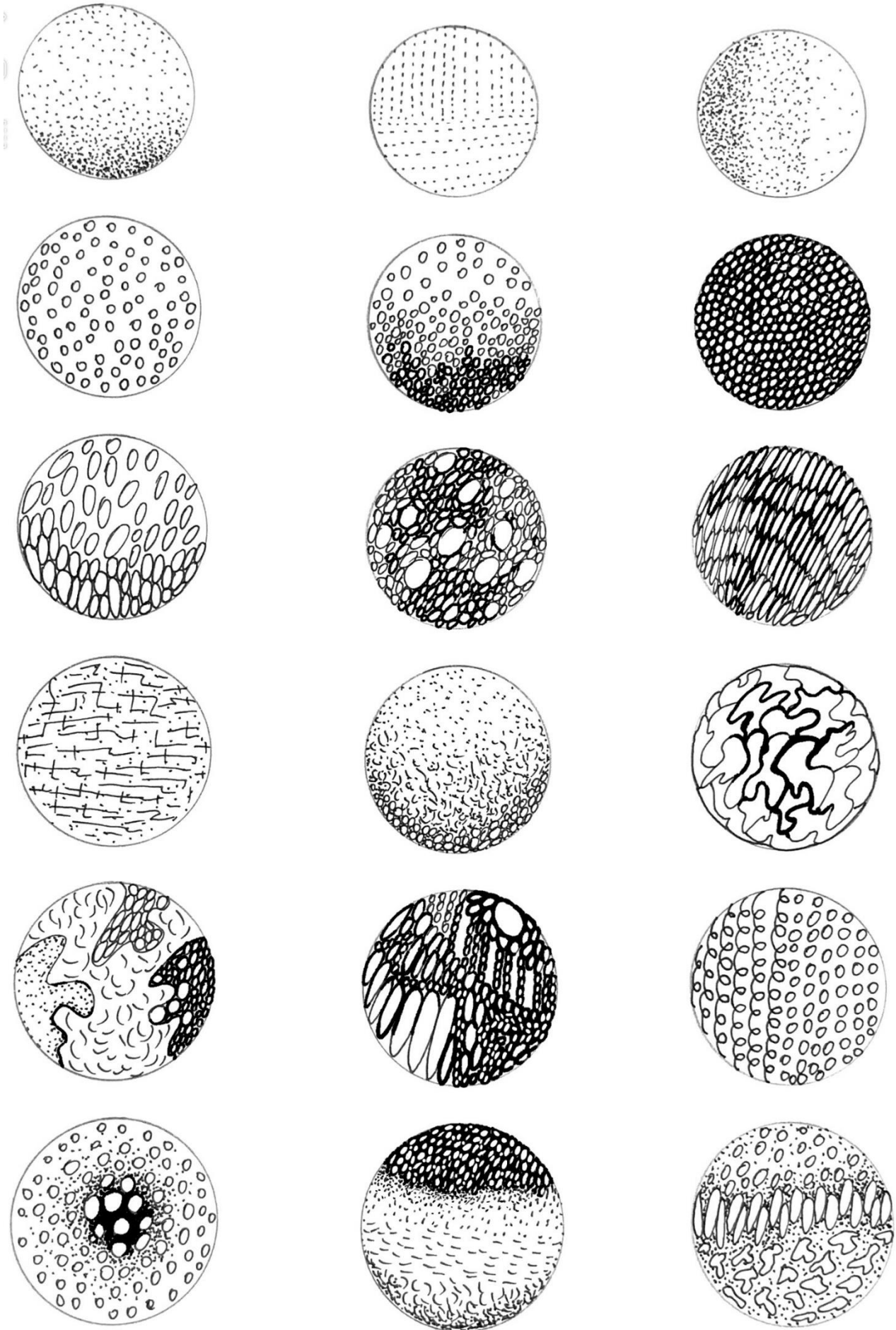




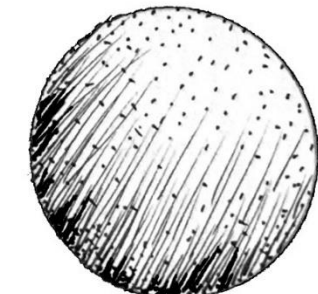
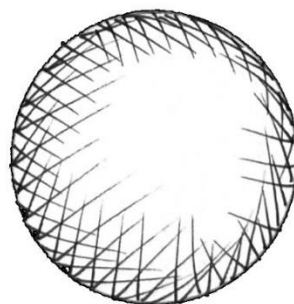
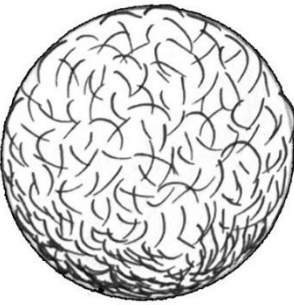
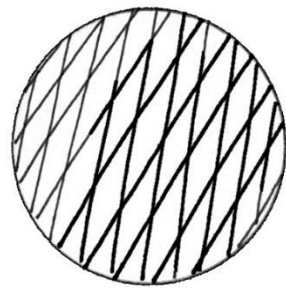
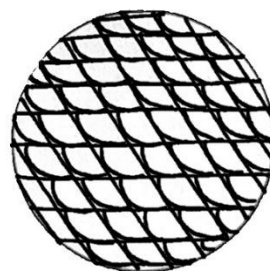
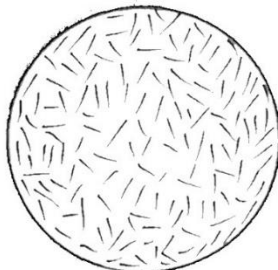
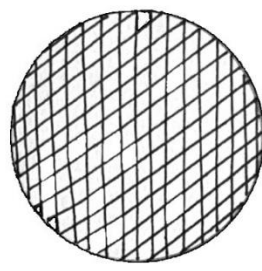
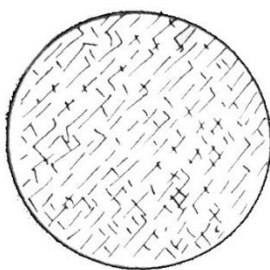
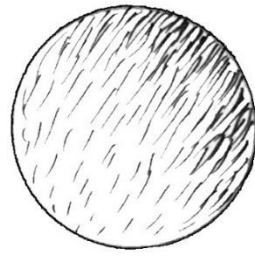
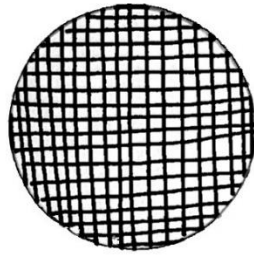
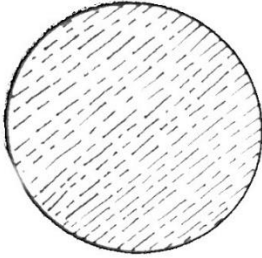
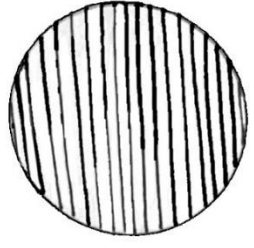
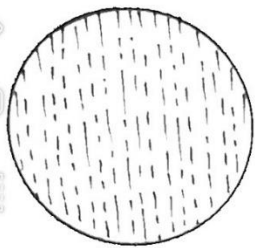








1  
2  
3  
4  
5  
6





© Татьяна Каймаз. Стамбул, 2020

Иллюстрации: Т. Каймаз

Общая и техническая редакция: Б. Киремитчи