

—— БАЗОВЫЕ ЗНАНИЯ О МИРЕ ——

ПЕРЕСЛАВА ПОЛЕССКАЯ

РУНЫ

БАЗОВЫЙ
КУРС

для
начинающих

Как освоить значения, не запутаться
в трактовках и использовать руны на практике

Издательство АСТ
Москва



УДК 133.3

ББК 86.42

П49

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Полесская, Переслава.

П49 Руны — базовый курс для начинающих. Как освоить значения, не запутаться в трактовках и использовать руны на практике/ Переслава Полесская. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 224 с. — (Базовые знания о мире).

ISBN 978-5-17-190752-5

По легенде, руны подарили людям Боги, вырезав на гранях мирового древа. Каждый знак хранит Знание, а несколько рун — это уже целая история о вас, о будущем, о людях, о подстерегающих опасностях или счастливых событиях.

Читать руны может научиться каждый, даже если поначалу древняя магия кажется слишком сложной, а трактовки путаются. Просто надо правильно подойти к обучению.

Эта книга не запутает вас в дебрях теорий, а бережно поведет за руку, чтобы вы услышали истинный голос рун. Шаг за шагом, вы научитесь видеть за символами живые энергии, задавать правильные вопросы и расшифровывать ответы так, будто делали это всю жизнь, без страха ошибиться.

Откройте эту книгу, и первая же руна заговорит с вами, ведь Боги дали алфавит не избранным, а каждому, кто готов слушать.

УДК 133.3

ББК 86.42

Материалы, представленные в этой книге, публикуются исключительно в познавательных и развлекательных целях. Информация, изложенная в книге, не преследует цели оскорбить чувства людей с иной позицией или вероисповеданием. Материалы книги не предназначены для решения личных, медицинских или психологических проблем. В сложных жизненных ситуациях важно обращаться к квалифицированным специалистам и сохранять критическое мышление.

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-190752-5

© Полесская, П., 2026

© ООО «Издательство АСТ», 2026



СОДЕРЖАНИЕ

**Что помогало древним жителям Севера
выдерживать удары судьбы7**

Как работать с книгой.....11

Что вас ждет в этой книге и чего
не будет.....12

Мифология рун: история их рождения14

Рунический набор: что такое и как
получить17

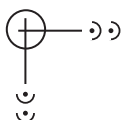
Как спрашивать руны, чтобы они
отвечали20

Толкование рунных знаков23

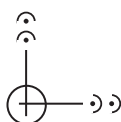
Первый атт24

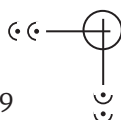
ФЕУ.....24

УРУЗ33



ТУРИСАЗ.....	41
АНСУЗ.....	48
РАЙДО.....	54
КАНО.....	62
ГЕБО.....	69
ВУНЬО.....	74
Второй агт	81
ХАГАЛАЗ	81
НАУТИЗ.....	86
ИСА	92
ЙЕРА.....	97
ЭЙВАЗ	102
ПЕРТ.....	106
АЛЬГИЗ	113
СОУЛУ	120
Третий агт	125
ТЕЙВАЗ	125
БЕРКАНА.....	132
ЭВАЗ.....	138
МАННАЗ	144
ЛАГУЗ.....	151
ИНГУЗ	158
ОДАЛ.....	163
ДАГАЗ.....	170
ВИРД — Пустая руна (руна Одина).....	174





Рунические расклады.....179

Как правильно делать расклады..... 181

Расклад на две руны — сбудется ли
загаданное 184

Расклад на четыре руны — выбор..... 185

Расклад на двенадцать рун — прогноз
на грядущий год 188

Руническая магия — как управлять энергией древних знаков 191

Руны как проводники энергии —
принцип работы 194

Куда наносить руны 195

Нанесение рун на тело 196

Нанесение на предметы и личные вещи... 198

Использование фотографии 198

Рунические талисманы 199

Чем наносить руны 200

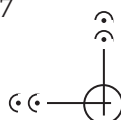
Нанесение на кожу..... 201

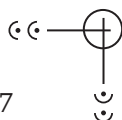
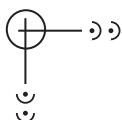
Нанесение на носители..... 202

Правила оговоров — как правильно ставить
задачу рунам..... 203

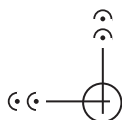
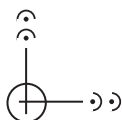
Способы активации —
как вдохнуть жизнь в рунический знак..... 206

Время работы рун и правила дезактивации .. 207

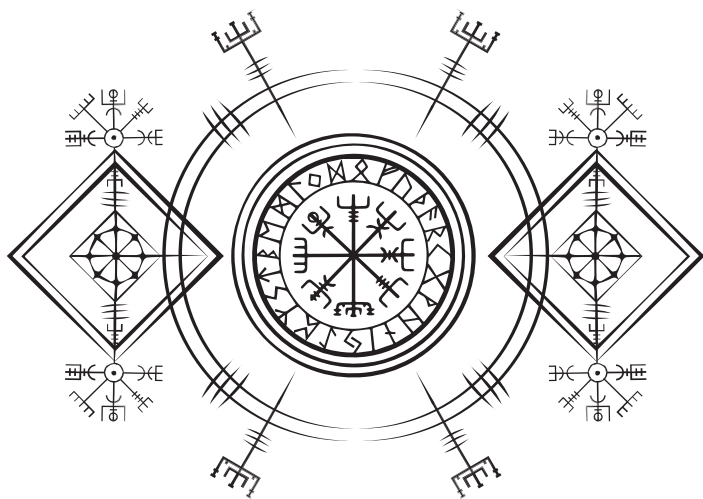




Сколько стоит держать руны	207
Как правильно деактивировать руническую программу.....	208
Краткое значение рун для использования в рунической магии	209
Атт Фрейра.....	209
Атт Хеймдалля	211
Атт Тюра	213
Руны, с которыми нужно быть осторожнее	215
Напутствие	219



ЧТО ПОМОГАЛО ДРЕВНИМ
ЖИТЕЛЯМ СЕВЕРА
ВЫДЕРЖИВАТЬ
УДАРЫ СУДЬБЫ

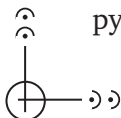


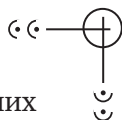


При слове «руны» воображение многих людей рисует суровый северный мир: бескрайние холодные моря, деревянные корабли викингов, покрытые туманом фьорды, ледяной ветер и людей, живших на границе силы и выживания. Это был мир, где секундная слабость могла стоить жизни, а сама природа ежедневно испытывала человека на прочность. Северные народы сталкивались с войнами, штормами, голодом и неизвестностью, но продолжали идти вперед, словно обладали знанием, недоступным другим.

Что помогало им выдерживать удары судьбы? Откуда они брали внутреннюю силу, стойкость и способность чувствовать правильный момент для действия? Почему даже среди хаоса они умели сохранять связь с законами мира?

Одна из версий: «секрет» в том, что у северных народов был особый способ понимать жизнь — руны.





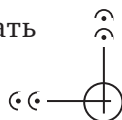
Скандинавские руны — один из самых древних инструментов прорицания, дошедших до нас через века. Термин «руны» произошел от древнегерманского слова «тайна», а сами они — не что иное, как магические ключи к тайнам жизни, к настоящему, прошлому и будущему.

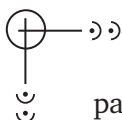
Прошли века. Исчезли древние царства, разрушились города, сменились религии, языки и традиции. Мир стал другим. Но руны не исчезли вместе со своими создателями — и это не случайность.

Руны пережили эпохи, потому что основаны не на моде и не на верованиях одного народа, а на вечных законах жизни, которые остаются неизменными во все времена.

Руны — это древнейшая система, в которой отражены природные процессы и состояния мира. В каждой руне заключена определенная энергия: зарождение и рост, движение и проявление, разрушение и обновление, молодость и зрелость, увядание и перерождение — все процессы жизни.

Графическое изображение каждой руны — не случайный знак. Оно служит своеобразным «ключом», который помогает открыть определенную энергию, усилить ее присутствие в жизни или, наоборот, ослабить и заблокировать

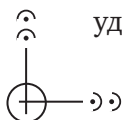


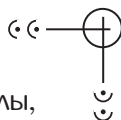


разрушительное влияние. Руны помогают направлять внимание, намерение и внутреннюю силу человека в нужную сторону.

Практикующие рунологи часто окутывают сам процесс работы с рунами туманом, представляя его как нечто грозное и доступное лишь избранным. Наверняка вы встречались с таким подходом, если не в реальности, то в книгах или кино. Но работа с рунами не так и сложна. Как в шашках или в картах, руны подчиняются несложным правилам. Научиться понимать руны может каждый! За «магией рун» стоит не разрушительная сила, а мудрость веков и понимание законов Мироздания. И пришло время, чтобы каждый человек мог с помощью рун следовать этим законам!

Многие боятся гадать на рунах, считая это «колдовством» или способом как-то негативно повлиять на свою судьбу. Руны вам не навредят! Это не темный ритуал, а направление вашей личной силы через графический вектор. Иными словами, в каждой руне зашифрована природная энергия, которая отражает разные ситуации в нашей жизни, будь то работа, здоровье или отношения с близкими. Благодаря этому мы можем избежать неприятностей или выбрать верное направление, сделав расклад — руны подскажут, как действовать, чтобы удача и сила Вселенной была на нашей стороне.





Руны — природные энергетические символы, через которые с нами общается Мироздание.

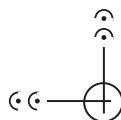
Повторю: работать с рунами может каждый, и никакие сверхъестественные способности для этого не требуются. Если вы подходите к процессу с чистым сердцем и уважением, руны ответят вам поддержкой и укажут путь, как яркий огонек свечи во тьме.

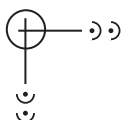
Эта книга станет для вас проводником в древний мир северной мудрости. Шаг за шагом вы познакомитесь с рунами, научитесь понимать их символику, чувствовать их энергию и применять это знание в своей жизни — так, как это делали люди много веков назад.

Руны — это система. Не стоит пытаться взять эту систему штурмом, вслепую заучивая трактовки сутками напролет. Помните: здесь нет места спешке, тем более когда вы работаете с символами.

Как работать с книгой

Мы начнем с самых азов, заглянем в мифологическую структуру рунической системы и постепенно перейдем к толкованию и способам рунических раскладов.





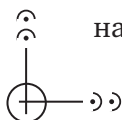
Изучая материал, слушайте свою интуицию. Если какая-то руна «не идет» или все еще кажется непонятной — отложите ее на какое-то время. Здесь работает тот же принцип, что и с любой тонкой энергией: чувствуете дискомфорт — возьмите паузу.

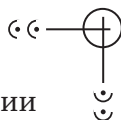
Во время изучения рун постарайтесь приблизиться к медитативному состоянию. Для облегчения этой задачи в разделе с толкованиями вы найдете фразу-самонастройку. Разглядывая символ, повторите эту фразу вслух, чтобы энергия руны вошла с вами в резонанс.

Самое главное — не торопитесь. Позвольте себе побыть учеником, изучайте информацию шаг за шагом, и тогда руны заговорят с вами.

Что вас ждет в этой книге и чего не будет

Я не стану заставлять вас глубоко погружаться в историю и традиции. Информация на этих страницах подана так, чтобы ваше обучение было комфортным в условиях современной жизни. Здесь собраны факты, проверенные многолетней практикой и основанные на древнескандинавской традиции. Все, что нужно новичку, что-





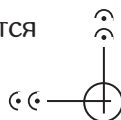
бы сделать первый уверенный шаг в изучении магии рун.

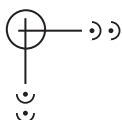
Из этой книги вы узнаете:

- Какова энергия каждой руны и что она означает в вопросах на разные сферы жизни, от личных отношений до диагностики чакр.
- Как настроиться на руническую практику и войти в нужное состояние.
- Как правильно формулировать вопросы, чтобы получать от рун понятные ответы.
- Как выбрать свой первый набор рун, и почему самый простой часто самый лучший.
- Какие есть действенные рунические расклады и как их правильно читать.
- Как использовать силу рунических знаков в повседневной жизни и в сложных ситуациях.

Как и любая работа с энергией, руны требуют осознанности. Ваша главная защита — это ваше критическое мышление и спокойствие.

Не используйте руны для того, чтобы навредить другим, помните о законе равновесия: то, что мы посылаем в мир, всегда возвращается





к нам. Будьте этичны и честны с собой, тогда руны станут вашими лучшими советчиками.

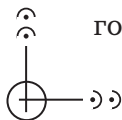
Если вы готовы приручить древнюю силу мудрых северных знаков и сделать свою жизнь более осознанной — переверните страницу и следуйте за мной. Я рад сопровождать вас на этом пути.

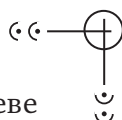
МИФОЛОГИЯ РУН: ИСТОРИЯ ИХ РОЖДЕНИЯ

Прежде чем начинать практику, нужно увидеть систему со стороны.

Наверняка вы знакомы со скандинавской мифологией и магией рун благодаря вдохновленным ею фильмам и художественным фэнтези-книгам. Возможно. Именно они и вдохновили вас на знакомство с этим инструментом. Но для осознанной работы с рунами лучше опираться на достоверные источники. Мы с вами не будем сейчас глубоко погружаться в историю, а коротко рассмотрим те аспекты, которые важно знать для понимания сути рунических символов.

По преданиям, руны не были изобретением людей, а появились благодаря верховному богу Одину. Ради тайного знания Один принес самого себя в жертву. Он пронзил себя копьем и де-





вять дней и ночей провисел на мировом древе Иггдрасиль без еды и воды. В конце этого испытания он увидел священные знаки и поднял их. То есть руны являются не просто буквами, а чистой магической энергией, которую Один заслужил и затем передал миру.

Людей, владевших искусством рун, называли эрилями. Это были не просто прорицатели, а мастера, которые умели вырезать руны на дереве, камне и металле. Эрилей уважали и даже немного опасались. Считалось, что их слово, подкрепленное руной, способно усмирить шторм или исцелить рану.

Гадание на рунах тогда называлось «метанием плашек». Эриль высыпал руны на белое полотно и, выбирая их одну за другой, трактовал волю богов.

Благодаря археологам и историкам мы знаем, что речь в древних сказаниях идет о руническом ряде, называемом Старшим Футарком. Существует также понятие «Младший Футарк». Это руническая письменность — символы, используемые когда-то в быту, но не имеющие такого сакрального значения.

Для гадания используются 24 руны Старшего Футарка

