

# Obsah

<b>Úvod</b> .....	7
<b>Původ runového učení</b> .....	9
<b>Wothanovo runové učení</b> .....	12
<b>Runová cvičení</b> .....	17
Místo, čas a délka cvičení .....	18
Přiřazení stromu .....	18
Přiřazení drahého kamene .....	19
Vizualizování barev .....	20
Léčivá síla cvičení .....	21
Úvodní meditace před vlastním runovým cvičením .....	21
Runové pozice .....	22
Afirmace .....	22
Runové mantry .....	23
Runové mudry .....	25
Jak síla run může změnit náš život .....	27
Runy a karma .....	28
Pozitivní účinek runových cvičení .....	29
<b>Jednotlivá cvičení</b> .....	31
Runa FEHU (1) .....	33
Runa URUZ (2) .....	37
Runa THURISAZ (3) .....	41
Runa ANSUZ (4) .....	45

Runa RAIDO (5)	49
Runa KAUNAZ (6)	53
Runa HAGALAZ (7)	57
Runa NAUTHIZ (8)	58
Runa ISA (9)	65
Runa JERA (10)	69
Runa SOWULO (11)	73
Runa TEIWAZ (12)	77
Runa BERKANA (13)	81
Runa LAGUZ (14)	85
Runa MANNAZ (15)	89
Runa PERTHO (16)	93
Runa EHWAZ (17)	97
Runa GEBO (18)	101
<b>Základní cvičení s runami</b>	105
1. Cvičení s runou PERTHO	106
2. Cvičení s runou MANNAZ	107
3. Cvičení s runou URUZ	107
4. Cvičení s runou ISA	108
<b>Úspěch dosažený runovou magií</b>	109
Vybírání run pomocí kyvadla	111
<b>Příloha – Trocha mytologie</b>	114
Čarovná píseň Eddy	115
Zánik a umírání bohů	118