

OBSAH

Úvod	11
------	----

PRVNÍ ČÁST: ZÁKLADY

Dávnověk	16
Stvoření světa	16
Stvoření lidstva	18
Světový strom Yggdrasil	19
Původ run	20
Yggdrasil – devět světů	23
24 cesty	27
Cesty v souvislosti s písní Sigrdrífumál	30
Jak vznikly runy	34
Různé systémy run	35
Šest úrovní runy	38
Různé druhy run	39
Nebezpečí práce s runami	42
Tvé osobní základy	45
Cesty run	46
Exoterická cesta	46
Esoterická cesta	47
Runy v průběhu roku	50
Runy a Měsíc	50
Čas a runy	53
Dny v týdnu	53
Roční oslavy	56
Dvanáct nocí	57
Kruh života	61

Runy v těle a v auře	62
V auře	62
V těle	66
Tvé vnitřní energetické místo	68
<i>Cvik</i>	69
Vlastní runové kameny	72
Svěcení run	74
Jak vrhat runy	76
Vrh sudiček	77
Vrh světového stromu	79
Vrh run na šátku	82
Sebezasvěcení	85
Příprava	86
Vzývání	87
Závěr	89
Tři zasvěcení	90
Runové dýchání	91
Jak kouzlit	92
Co tě očekává v kapitolách o runách	102