

Voor een leven vol vertrouwen

De wijsheid van de runen

De Oude Noordse Runen



Hoe je als een ware sjamaan
met runenstenen werkt

Saga Lunde

Inhoudsopgave

Inleiding	17
Hoe je met dit boek werkt	21
Snel aan de slag	25
Hoofdstuk 1	
Hoe de runen mij hebben gevonden	29
Hoofdstuk 2	
Ontstaan van de runen	35
Hoofdstuk 3	
Inwijden van jouw runenstenen	37
Hoofdstuk 4	
Basisprincipes voor een runenreading	39

Hoofdstuk 5

De zeven readingmethoden van de sjamaan 51

BASIS

#1 — Snelle blik: 1 steen 53

#2 — Diepere blik: 3, of 5, of 7 stenen 55

GEVORDERD

#3 — De kracht van 13: 13 stenen met doorschuiven 58

#4 — Pad van Iza: 5 stenen voor stabiliteit 62

MASTER

#5 — Inzicht in drie stappen: zichtbare tekens gooien 66

#6 — Dieper inzicht in drie stappen: drie keer gooien 71

#7 — Het ultieme inzicht: één keer gooien 75

Hoofdstuk 6

Zelf een runenreading doen 79

Hoofdstuk 7

Interpretatie van de runen 83

Hoofdstuk 8

Grenzen verleggen: op weg naar oneindige wijsheid	87
Betekenis runentekens	91
Overzicht runen per thema	107
Nawoord	111
Dankwoord	113

Inleiding

Wat als wijsheid en inzichten binnen handbereik liggen? Letterlijk. Dat is wat de eeuwenoude runen je bieden: toegang tot datgene waar jij behoefte aan hebt. In al hun eenvoud vormen de runen een magische tool om contact te maken met je intuïtie, je innerlijke stem, je Hogere Zelf, het Universum of hoe je het zelf ook graag noemt. Ze helpen je gemakkelijker dieper contact maken met de spirituele wereld. Dit levert diepere ontspanning, rust en vertrouwen op in je dagelijks leven. Deze gids bied je een snelle en eenvoudige manier om runenreadings uit te voeren, ook als je nieuw bent met runen of weinig tijd hebt.

Met de gids die in je handen ligt heb je bovendien toegang tot het werken met runen als een ware sjamaan. De runen geven richting aan de dingen waar je dagelijks tegenaan loopt en uitdagingen in je leven of grote levensvraagstukken waarmee je worstelt. Je leert

readings doen voor jezelf en voor anderen. De runen bieden niet alleen inzichten, kracht en ondersteuning, maar versterken ook jouw eigen relatie tot het spirituele, het mystieke.

In deze gids leer je te werken met de runen volgens de zeven methoden van de sjamaan. Ook krijg je meer gevoel voor het interpreteren van de runen en verdiep je je bestaande ervaring, als daar sprake van is. Je zal gaan merken dat je meer ruimte krijgt in je bewustzijn om te communiceren met de runen en zal als vanzelf steeds vaker jezelf de vraag stellen: wat zouden de runen zeggen?

De runen dienen als een betrouwbare partner in het beschouwen van kleine en grote zaken in je leven, ook als het om onderwerpen gaat waar je niet zo snel met anderen over praat of die je aan niemand durft te vragen. Om hierop toch waardevolle antwoorden te ontvangen, raadplegen we de wijsheid van de runen.

Vanaf het moment dat ik zelf met de runen leerde werken, waar ik in een van de volgende hoofdstukken verder op inga, ben ik gaan merken dat ze een magische tool van onschatbare waarde vormen en als sleutel fungeren voor het contact maken met mijn intuïtie. Hoe vaker je werkt met de runen volgens de methode van de sjamaan, het liefst dagelijks, hoe meer je de positieve gevolgen gaat ervaren. Je voelt meer rust en ontspanning en bent in staat om gemakkelijker in te checken bij je intuïtie, met alle voordelen van dien.

Dit boek is speciaal voor jou. Dat je hier bent, geeft aan dat dit op jouw pad is gekomen met een reden. Of je nu nieuwsgierig bent naar spiritualiteit of geïntrigeerd bent door de geheimen van de

runen, je bevindt je aan het begin van een verrijkende reis. Door je eigen pad te gaan volgen aan de hand van deze runengids, ben ik ervan overtuigd dat je talrijke mogelijkheden zult ontdekken voor steun, kracht en diepgaande inzichten.

Laat de runen jouw spiritueel begeleider zijn, die je inzicht geeft en dat naar een ruimer uitzicht leidt, en je elke stap op weg naar de toekomst ondersteunt.

Hoe je met dit boek werkt

Je kunt dit boek eigenlijk op twee manieren gebruiken. De allereerste vraag die je jezelf wil stellen is: heb je behoefte om direct aan de slag te gaan of wil je graag eerst leren wat er te weten valt zodat je ook je voordeel kunt doen met de technieken van de sjamaan? Beide werken, als je maar de aanpak kiest waar je je voor nu toe aangetrokken voelt.

Sta je te springen om de runen nu al te leren kennen? Ga dan naar het eerstvolgende gedeelte: *Snel aan de slag*.

Ben je benieuwd naar de achterliggende grondbeginselen waarop je jouw *practice* kunt bouwen? Blader dan door naar het hoofdstuk daarna, het eerste hoofdstuk, waarin ik vertel over mijn eigen ontdekkingsreis in de wereld van de runen: *Hoe de runen mij hebben gevonden* (hoofdstuk 1).

Achtereenvolgens vertel ik beknopt over het ontstaan van de runen (hoofdstuk 2), hoe je jouw eigen runen kunt inwijden (hoofdstuk 3), wat de basisprincipes zijn van een runenreading (hoofdstuk 4) en de magische zeven readingmethoden volgens de sjamaan (hoofdstuk 5). Ook gaan we in op het zelf doen van een reading met jouw runen (hoofdstuk 6) en hoe je de uitkomst daarvan interpreteert (hoofdstuk 7).

Tot slot doe ik een paar aanbevelingen over het zodanig vertrouwd raken met de runen dat je toegang krijgt tot een eindeloze bron van wijsheid die je zal helpen *stretchen* naar tal van mogelijkheden (hoofdstuk 8). Helemaal aan het eind van deze gids vind je een overzicht van de betekenis van alle runen met ook een woordenlijst van alle thema's en hoe die gekoppeld zijn aan de runenstenen.

Dit boek is jouw gids in de wereld van de runen. Je kunt het van voor naar achter doorlezen en ondertussen praktisch oefenen of direct duiken in de snelle startgids. Kies wat bij je past en ontdek zo de kracht van runen in jouw leven.

Deze gids is zo compact mogelijk gehouden zodat je op efficiënte wijze de essentiële grondbeginselen leert kennen, net als de betekenis van de runentekens. Zo kan al je aandacht naar het daadwerkelijk werken met de runen gaan en kun je meteen al beginnen met het zelf opdoen van ervaring, zodat je ook direct al ervaart wat het voor je kan betekenen.

Het leren kennen van alle zeven readingmethoden is hoe dan ook een aanrader. Zie dit als oefening, ook als je niet weet of je met alle manieren wil gaan werken. Op deze manier ontwikkel je gevoel voor de runen en hun betekenissen, net als vertrouwen in je eigen

De Oude Noordse Runen

Hoe je als een ware sjamaan met runenstenen werkt

Voel je je soms overweldigd door de drukte van het dagelijks leven? Zoek je naar manieren om meer rust en inspiratie te vinden in je drukke bestaan? Stel je voor dat deze wijsheid binnen handbereik ligt. Ontdek de tijdloze kracht van de eeuwenoude runen, een brug tussen jou en wat je diep van binnen wilt weten? Dit boek helpt je op weg om inspirerende runenreadings uit te voeren.

De Oude Noordse Runen opent de deur naar de wereld van de runen, een tool om moeiteloos dieper contact te maken met de spirituele wereld. Volg de zeven gechannelde readingmethoden, verdiep je begrip van de runen en versterk het contact met je intuïtie; je innerlijke stem.

Met dit boek in handen leer je werken met de runen als een ware sjamaan. Ontdek hoe de runen antwoorden en richting geven aan je dagelijkse uitdagingen en levensvragen. Laat de runen jouw spirituele gids zijn die je helpt bij het creëren van meer rust, balans en geluk.

Dit boek is jouw persoonlijke uitnodiging tot een betekenisvolle reis, of je nu nieuwsgierig bent naar spiritualiteit in het algemeen of je interesse hebt in de geheimen van de runen. Laat dit runenboek je op jouw eigen pas voorgaan en ontdek talloze mogelijkheden voor steun, kracht en diepgaande inzichten. Laat de runen jouw spirituele gids zijn, die je leidt naar een ruimer perspectief en je elke stap op weg naar de toekomst ondersteunt.

“Welkom in de betoverende wereld van de Oude Noordse Runen. Je reis naar zelfontdekking en persoonlijke groei. Elke runenreading brengt je dichter bij je ware zelf. It's a never-ending path.” – Saga

www.sagaconnected.nl

ISBN 978-90-834934-0-4



9 789083 493404 >