

Runeøvelser til udesidning

- erfaringer gjort i praksis af Lars Mikael Døring, senest opdateret den 29. juni 2010

Pelle Bull har beskrevet en serie på fem runeøvelser, som man med fordel kan lave i forbindelse med udesidning.

Man tager én serie af øvelser pr. problem man vil arbejde med.

Man arbejder med dem stående. Man beskriver runerne med kroppen og armene. Selvom Pelle har sagt, at det ikke betyder så meget, så er det min erfaring, at tempoet er en særdeles vigtig faktor. Det er afgørende ikke at gøre dem for hurtigt, så hellere for langsomt. Jeg finder, at virkningen bliver bedre, hvis tempoet sænkes nærmest til superslowmotion og sådan beskriver man følgende fem runer:

•|•\*•†•†•Υ•

Fire ud af fem runer er taget fra 16-futharkens anden æt, den der kaldes HNIAS. Hvor den første familie drejer sig om styrken til at overvinde naturens kræfter og tæmme dem til samfundets bedste, regnes den anden familie for den magiske, åndelige.

Ifølge Pelle kan †•† også bruges som †•† uden virkningen udebliver; selv foretrækker jeg førstnævnte.

Den beskriver dels de farer, som truer dig og slægten, dels de indre kræfter, som findes i dig og i slægten, og som du bør kende som et helt menneske, dig selv og ikke andet.

Øvelserne hjælper ganske enkelt til at fokusere på det, der skal ske, på det, man vil arbejde med.

De enkelte runer og deres betydning:

Med mindre andet er anført, er alle oplysninger om runerne hentet fra [www.runebogen.dk](http://www.runebogen.dk):

I = ISS.

Niende rune i 16-futharken.

Kompasretning: Nord.

Betydning: Is/kulde.

Runens brug og varsel: Fastlåste åndelige situationer.

Iss regnes for den mest brugte rune. Den er den enkleste og har aldrig forandret sig, sand mod sin frosne natur. Men det er også "stregen" man trækker, "grænsen man sætter". Begge udtryk dækker over et stop. I det højere aspekt af runen drejer det sig om at forvandle, at nedfryse ideer og åndelige kræfter til nuet, materialisering. Iss danner "den lige vej til målet", "fugleflugtslinien", Iss "er det, der er".

Sådan henviser Iss-runen til norne-søsteren Verdandi, den som spinder nutidens tråd, den evigt fastfrosne i nu og nu og så videre.

Egen erfaring: Den rune, der giver roen. Den rune, der fylder mig med fred. Det mærkes tydeligt, når man stiller sig op, står helt stille, og kræfterne i én selv forenes med kræfterne i naturen. Træk vejret dybt. Stå så længe i ISS-runen, som det er nødvendigt. Mærk, hvordan spændinger forlader kroppen.

I kraft af alt dette forbinder jeg pt. runen med Balder eller Balder-kraften. Måske endda også Forsete eller/og Nanna.

\* = HAGALL.

Syvende rune i 16-futharken.

Kompasretning: Nordvest.

Betydning: Hagl.

Runens brug og varsel: Moderrunen/ny indre start/hellige ting.

Hagall kaldes også skabelsesrunen; alt skabtes af hagl. Den regnes traditionelt for en helbredende rune, men den hårde kur til den svære lidelse, og ikke blot positive tanker og god tro som med så megen "healing" i moderne tid.

Egen erfaring: Den rune, der er vanskeligst at beskrive.

† = NØD/NAUD.

Ottende rune i 16-futharken.

Kompasretning: Nord/nordvest.

Betydning: Nød i almindelighed.

Runens brug og varsel: (I denne henseende) behov.

For nogle runerister tegner runen et billede på den stav og den skråpind, man brugte til at gnide gløder frem med, og denne kolde rune har på den måde et aspekt af ild i sig. Den ild som værner mod nøden og kulden, men også den kolde glød som kan brænde i lysterne, når: "man føler sig nødt til dette eller hint"; også udtrykket "i nød og lyst" har med denne runes betydning at gøre.

Egen erfaring:

‡ = ASS.

Tiende rune i 16-futharken.

Kompasretning: Nord/nordøst.

Betydning: De aser, der ikke kendes ved egen rune.

Runens brug og varsel: (I denne henseende) påkaldelse af aserne.

Det er asa-kraftens rune, den rejste ende på Nød. Årets gang, gårdens avlekraft. Den uendelige visdom, men også den rå, snedige snuhed. Selve ordet Ass stammer fra det urnordiske "ansur", øverste gud, luftens behersker, ånden i vinden.

Ƴ = MAN.

Fjortende rune i 16-futharken.

Kompasretning: Øst/sydøst.

Betydning: Menneske.

Runens brug og varsel: Alt født/menneske/væsener.

Man-runen kendes som menneskenes egen rune og livsrunen. Uden mennesket ingen Guder, og uden Guder ingen mennesker. Disse opvejer hinanden, og man bør lade folk have de guder, de vil. Ud over tilbedelse af det højere, rummer denne rune også betydninger om menneskets evige stræben opad, efter mere og mere. Menneskets evne til at rette ryggen, at strække ud, at gå i gang med ønsket om at beherske sig selv og sine omgivelser. Der findes også intuitive, feminine lag i Man-runen, de tre norneres tråde, der spindes sammen til én livstråd.

Egen erfaring: Den rune, hvormed jeg åbner mig for, hvad der nu må komme. Det er meget tilfredsstillende

at beskrive den fysisk.

Rækkefølge og andre noter omkring gennemarbejdelsen:

Pelle sagde det var vigtigt at begynde med ISS og slutte med at åbne sig helt med MAN, men den skitserede rækkefølge er den, der giver mest mening lige nu.

I første omgang har jeg arbejdet med, at man vender tilbage til udgangspunktet, altså med at stå ret op og ned, inden man går videre til næste rune, men jeg er efterhånden nået til, at det giver mere mening, at gå direkte fra den ene til den anden rune i så glidende overgange som overhovedet muligt.

1) |

Pelle pointerede, at det var vigtigt at begynde med ISS-runen, hvilket giver rigtig god mening.

Man starter med at præsentere en fastlåst åndelig situation, man gerne vil have hjælp til. Det forekommer derfor også vigtigt at fokusere mentalt på situationen/spørgsmålet. Fordi ISS-runen samtidig beskrives ved at stå afslappet, ret op og ned, hjælper den desuden til at manifestere en fysisk, kropslig ro, der forplantes indad.

2) \*

Man beder om hjælp til en ny start.

3) †

Man præciserer sin nød. Det er her man spørger.

4) †

Man beder aserne om hjælp. Bed evt. en specifik kraft om hjælp; dette er dog at lukke sig frem for at åbne sig, så det vil jeg ikke anbefale. Også fordi man afslutter øvelserne med at beskrive Y , hvormed man ønsker at åbne sig for mulighederne.

5) Y

Pelle pointerede, at det var lige så vigtigt at slutte med MAN-runen, hvilket også giver rigtig god mening. Man åbner sig helt og holdent i forhold til, hvad magterne har at sige/give én.