



**SAÚDE E BEM-ESTAR  
DO CORPO E DA ALMA**

# **A MAGIA DAS RUNAS**

**EXERCÍCIOS RÚNICOS** —

"Se alguém de verdade quer auto-despertar, que então resolva morrer de momento em momento, que pratique a meditação a fundo, que se liberte da mente, que trabalhe com as Runas tal como as ensinamos.

Necessitamos despertar a Consciência com urgência máxima e inadiável, se é que realmente queremos nos auto conhecer a fundo.

Só o homem auto consciente pode penetrar à vontade nos Universos Paralelos.

Existe o Judô do Espírito, estamos nos referindo aos exercícios Rúnicos; estes são formidáveis para obter o despertar da consciência."

**Samael Aun Weor**



## **Orientações**

Realizar cada exercício Rúnico, ou aqueles escolhidos, no mínimo 3 vezes cada e se possível pela manhã.

Escolher, preferencialmente, um local ao ar livre e com sol.

A Runa FÁ é uma runa indicada para o início das sessões, já a runa SIG para encerramento das sessões.

# Runa FÁ

Devemos saudar cada novo dia com imensa alegria. Ao nos levantarmos da cama, devemos elevar os braços para o Cristo-Sol, Nosso Senhor, de tal forma que o braço esquerdo fique um pouco mais levantado que o direito.

A palma das mãos permanece diante da luz nessa inefável atitude de quem realmente aspira receber os raios solares. Esta é a sagrada posição da Runa Fá.

Uma vez assim postados, trabalharemos agora com o pranayama, respirando pelo nariz e exalando o ar pela boca de maneira rítmica e com muita fé.

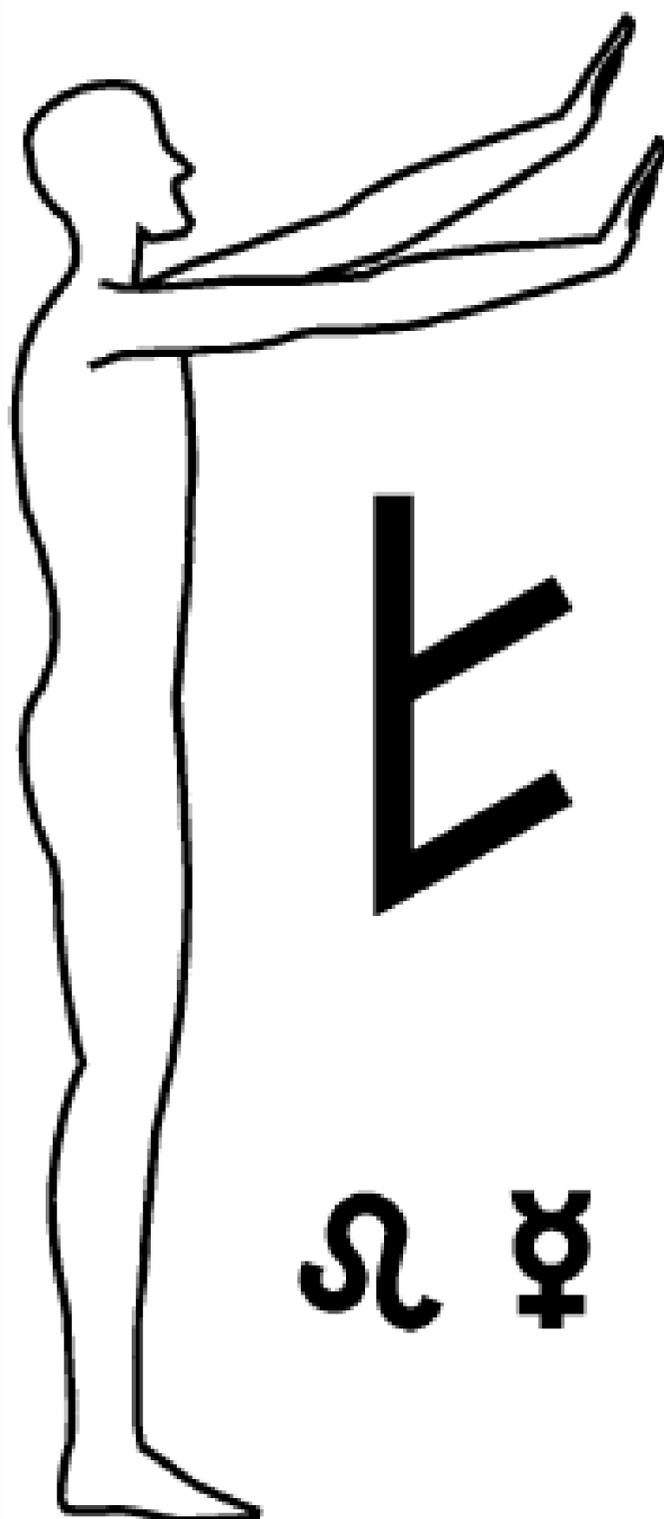
Imaginemos que a luz do Cristo-Sol entra em nós pelos dedos das mãos, circula pelos braços, inunda todo nosso corpo e chega até a Consciência, estimulando-a, despertando-a e chamando-a à atividade.

# Runa FÁ

Esta pequena grande oração pode e deve ser realizada com todo o coração tantas e quantas vezes quiser.

"Forças maravilhosas do amor, avivai meus fogos sagrados para que minha consciência desperte."

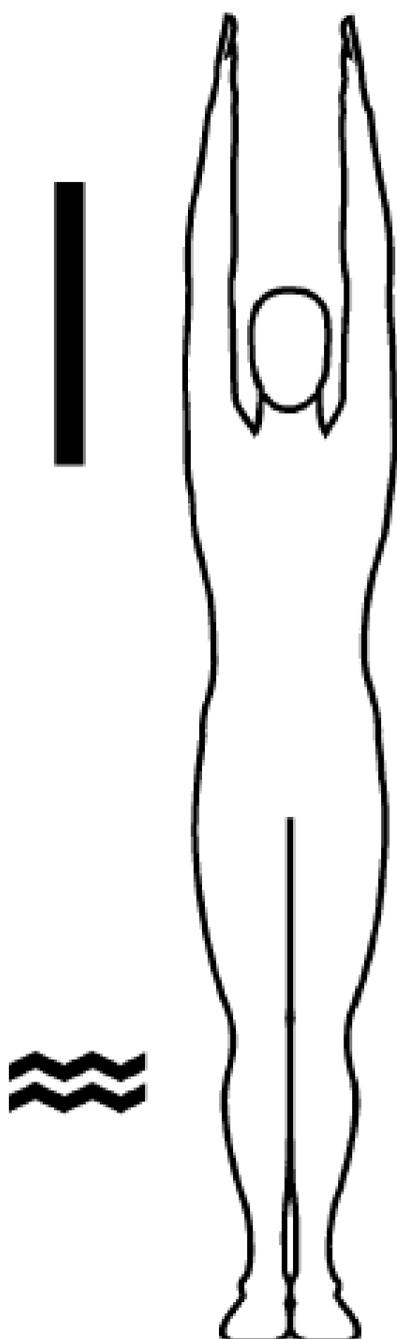
FAAA...FEEE...FIII...FOOO...FUUU...



# Runa IS

A partir da posição militar de sentido, levantamos os braços pela lateral do corpo até o alto da cabeça, formando uma linha reta com o corpo. Depois de orar e pedir ajuda à Mãe Divina, cantamos o mantra IS-IS assim: IIIIISSSSSSSS IIIIISSSSSSSS

Alonga-se o som das letras e divide-se a palavra em duas sílabas: IS-IS. Depois, deitamos, relaxamos o corpo, e, cheios de êxtase, nos concentramos e meditamos na Mãe Divina.

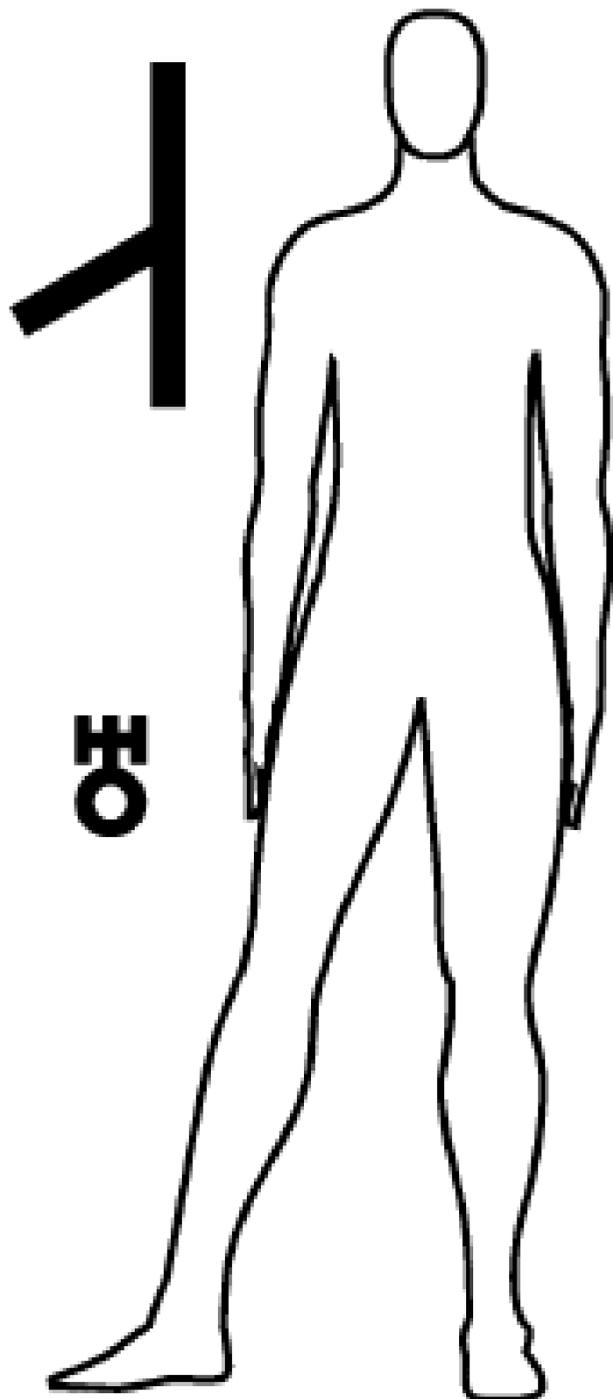


# Runa AR

O mantra ARIO prepara os gnósticos para o advento do fogo sagrado.

Pratiquem-no todas as manhãs e, ao cantá-lo, dividam-no em três sílabas: AAAA...RRRRIIII... OOOO..

Alonguem o som de cada letra. Aconselha-se a empregar dez minutos diários nesta prática.



# Runa SIG

Selai sempre vossos trabalhos mágicos, orações, invocações cadeias de cura, etc. com essa Runa.

Traçai com a mão e o dedo indicador estendido o zig-zag do raio ao mesmo tempo em que emitem o som da letra S como um sibilo doce e aprazível:

Sssssssssssssssssss.

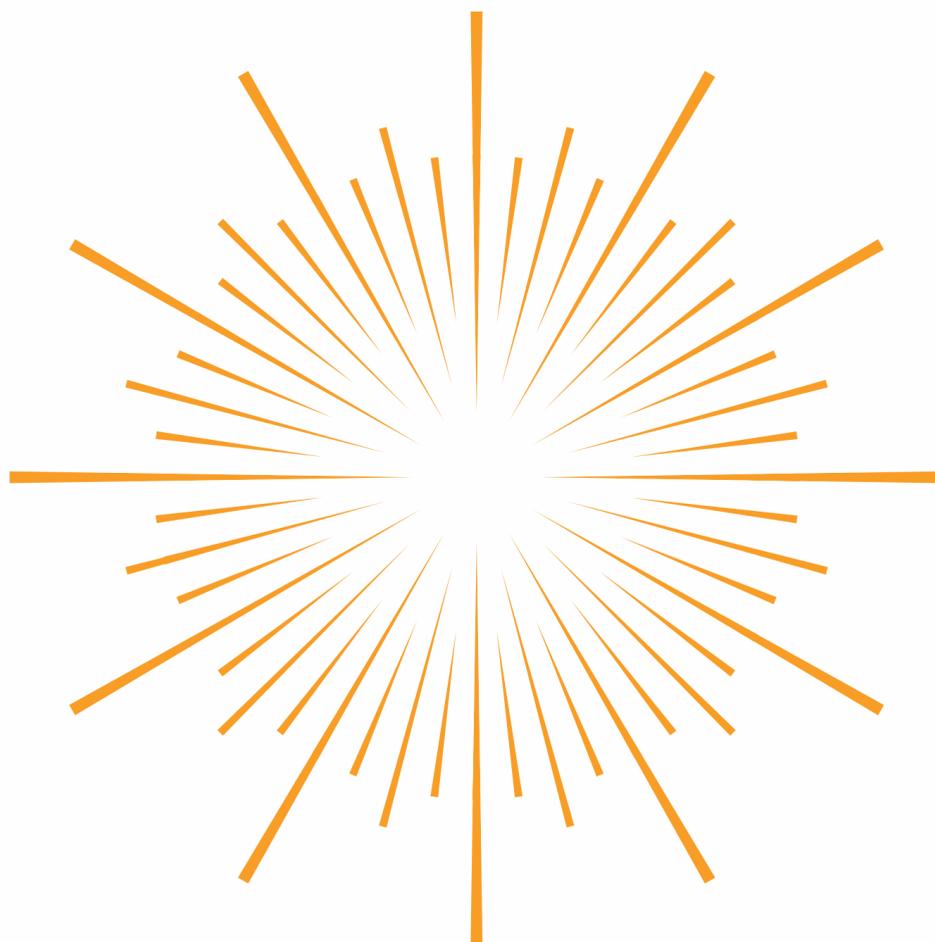


# Runa TYR

A Runa Tyr representa a Trindade Divina reencarnando-se através da roda de nascimentos e mortes.

O T ou Tau golpeia a Consciência procurando o seu despertar.

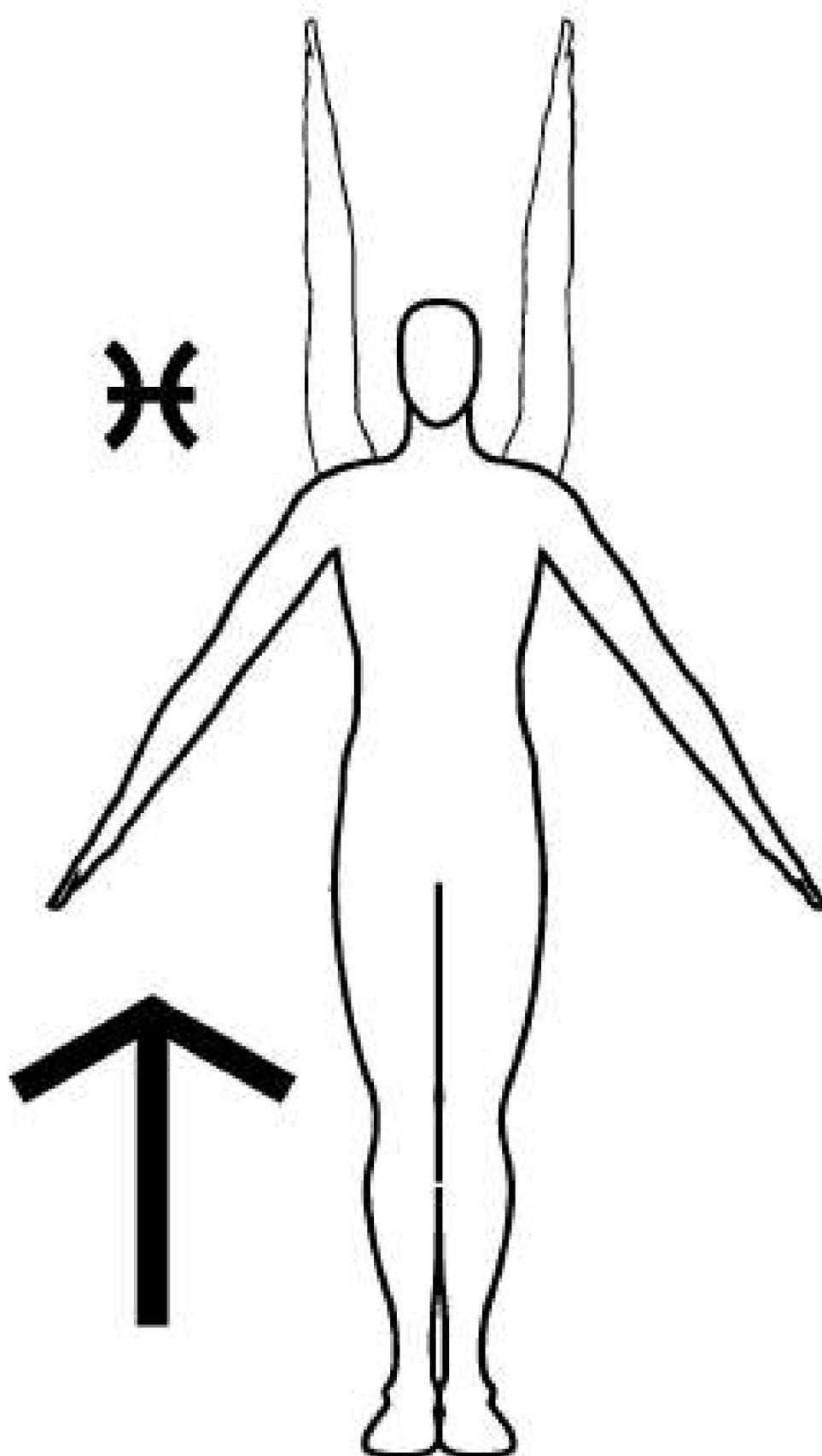
O I trabalha intensamente com o sangue, veículo da Essência; e o R, além de intensificar a circulação nas veias e vasos sanguíneos, opera maravilhas com as flamas ígneas, intensificando e estimulando o despertar da consciência.



# Runa TYR

As práticas correspondentes à Runa Tyr ou Tir consistem em colocar os braços para o alto e baixar as mãos, como se fossem conchas, enquanto se vocaliza o mantra Tir para despertar a Consciência.

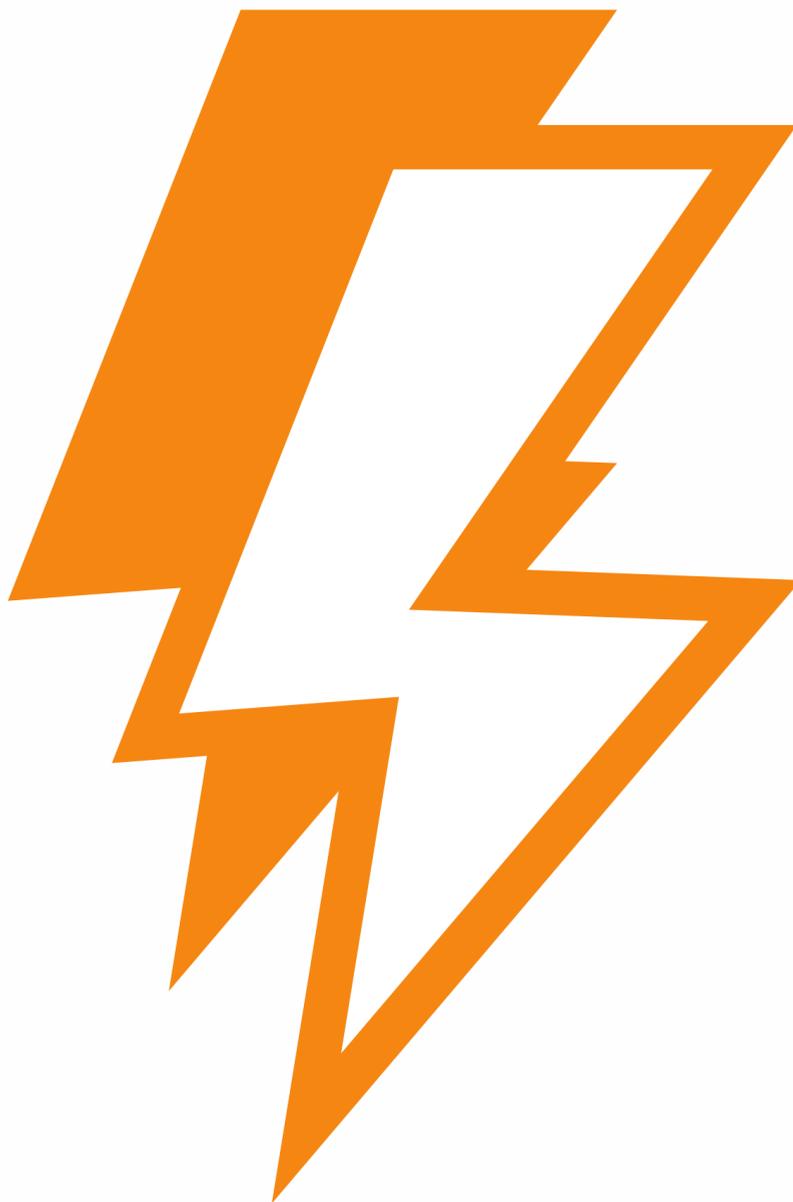
O som das letras I e R é alongado: Tiiiirrrrr.



# Runa BAR

Objetivos desta prática:

1. Mesclar sabiamente em nosso universo interno as forças mágicas das duas runas.
2. Despertar a Consciência.
3. Acumular internamente átomos crísticos de altíssima voltagem.





# Runa UR

Amando nossa Mãe Divina e pensando nesse grande ventre, onde os mundos são gerados, oremos diariamente assim:

"Dentro de meu Real Ser Interno reside a divina luz.

RaaaaaaaaammmmmmmIiiiiiiiiiiiOoooooooooooo,  
é a mãe de meu Ser, Devi Kundalini.

Raaaaaaaaammmmmmm IiiiiiiiiiiiOoooooooooooo,  
ajuda-me.

RaaaaaaaaammmmmmmIiiiiiiiiiiiOoooooooooooo,  
socorre-me.

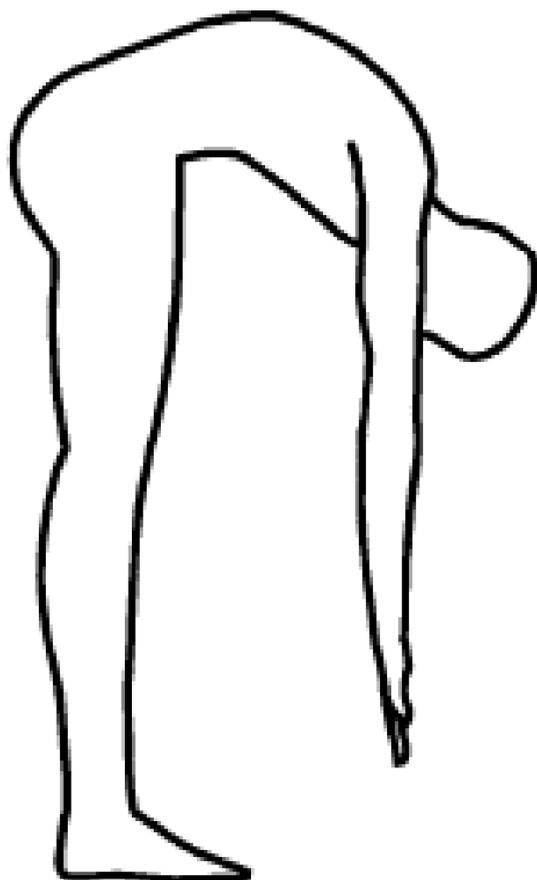
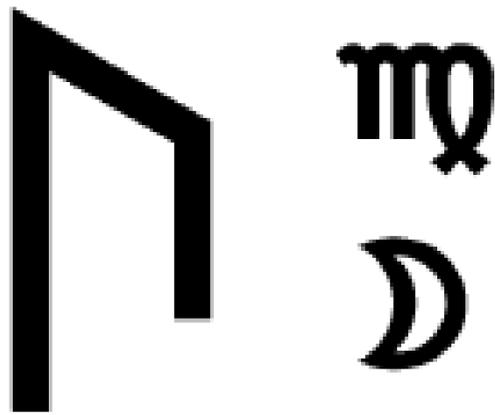
RaaaaaaaaammmmmmmIiiiiiiiiiiiOoooooooooooo,  
ilumina-me.

RaaaaaaaaammmmmmmIiiiiiiiiiiiOoooooooooooo,  
tu és minha mãe divina.

# Runa UR

Ó minha Ísis, tu tens o menino Hórus, meu verdadeiro Ser, em teus braços; preciso morrer em mim mesmo para que a minha Essência se perca n'Ele, n'Ele, n'Ele".

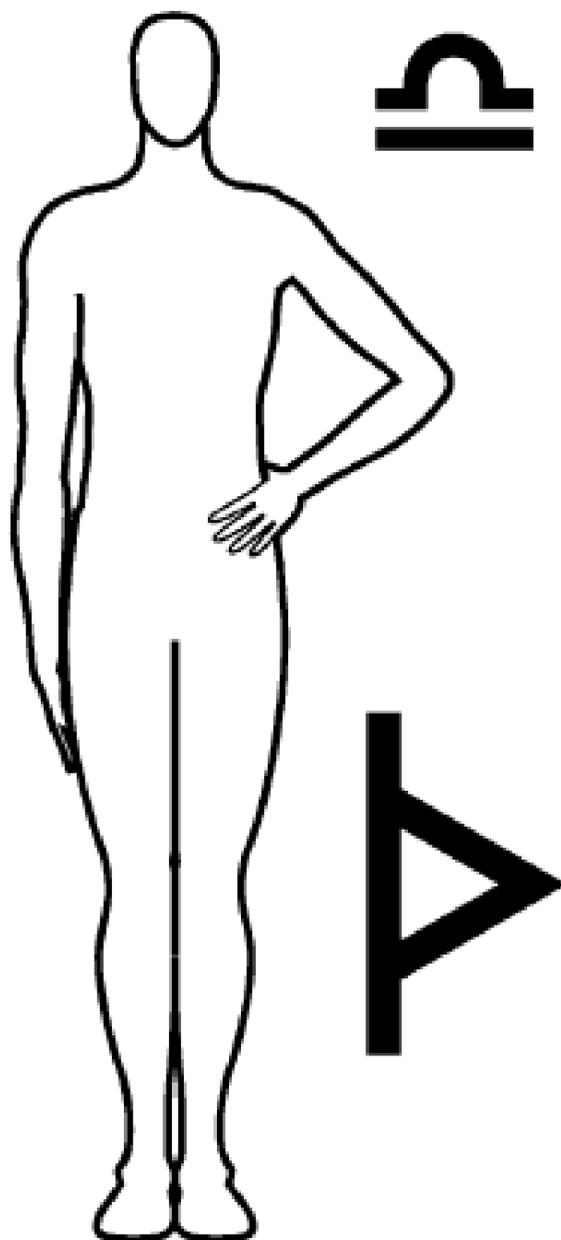
Esta oração se faz diante do sol assumindo a postura de U invertida, mas com as palmas das mãos de frente para o sol, para receber a luz de seus raios.



# Runa DORN ou THORN

Na posição militar de sentido, em pé, com o rosto voltado para o oriente, coloquem o braço direito de tal maneira que a mão fique apoiada sobre a cintura ou quadril, descrevendo a forma desta Runa.

Cantem agora as seguintes sílabas mânticas: TA, TE, TI, TO, TU, com o propósito de desenvolver a Vontade-Cristo. Pratica-se esse exercício todos os dias ao nascer do sol.



# Runa OS ou OLIN

Durante as práticas esotéricas alternem sucessivamente os braços com esta Runa. Inicialmente, coloquem os braços para baixo; esta é a primeira posição.

Já na segunda posição, levar os braços para cima da cabeça. Repito que devem examinar cuidadosamente as duas representações gráficas da Runa Os.

Durante essas práticas rúnicas, combinem ritmica e harmoniosamente os movimentos com a respiração. Inalem o prana pelo nariz e exalem pela boca, junto com o místico som de Thorn, no qual se alonga a pronúncia de cada letra:

ThOOOOORRRRRRRRRNNNNNNNNN

Ao inalar, imaginem as forças sexuais subindo desde as glândulas sexuais através desse par de cordões nervosos simpáticos conhecidos na Índia com os nomes de Idá e Pingalá.

## **Runa OS ou OLIN**

As forças sexuais, seguindo por esses nervos ou tubos, chegam até o cérebro e continuam até o coração, por intermédio de outros canais, entre os quais está o Amrita Nadi.

Ao exalar, imaginem que as energias sexuais entram no coração e penetram profundamente, chegando até a consciência para despertá-la. Golpeiem a consciência com força, com Thelema (vontade), combinando assim as duas Runas: Espinho e Movimento.

Depois orem e meditem. Supliquem ao Pai que está oculto. Peçam a Ele o despertar da consciencia. Supliquem à Divina Mãe Kundalini... Roguem a Ela, com infinito amor, para que faça subir, para que faça chegar até o coração e até o fundo profundo da consciência, suas energias sexuais.

# **Runa OS ou OLIN**

Amem e orem, meditem e supliquem. Se tiverem fé, que seja do tamanho de um grão de mostarda, moverão montanhas. Recordem que o principio da ignorância está na dúvida. Pedi e se vos dará, batei e se vos abrirá.

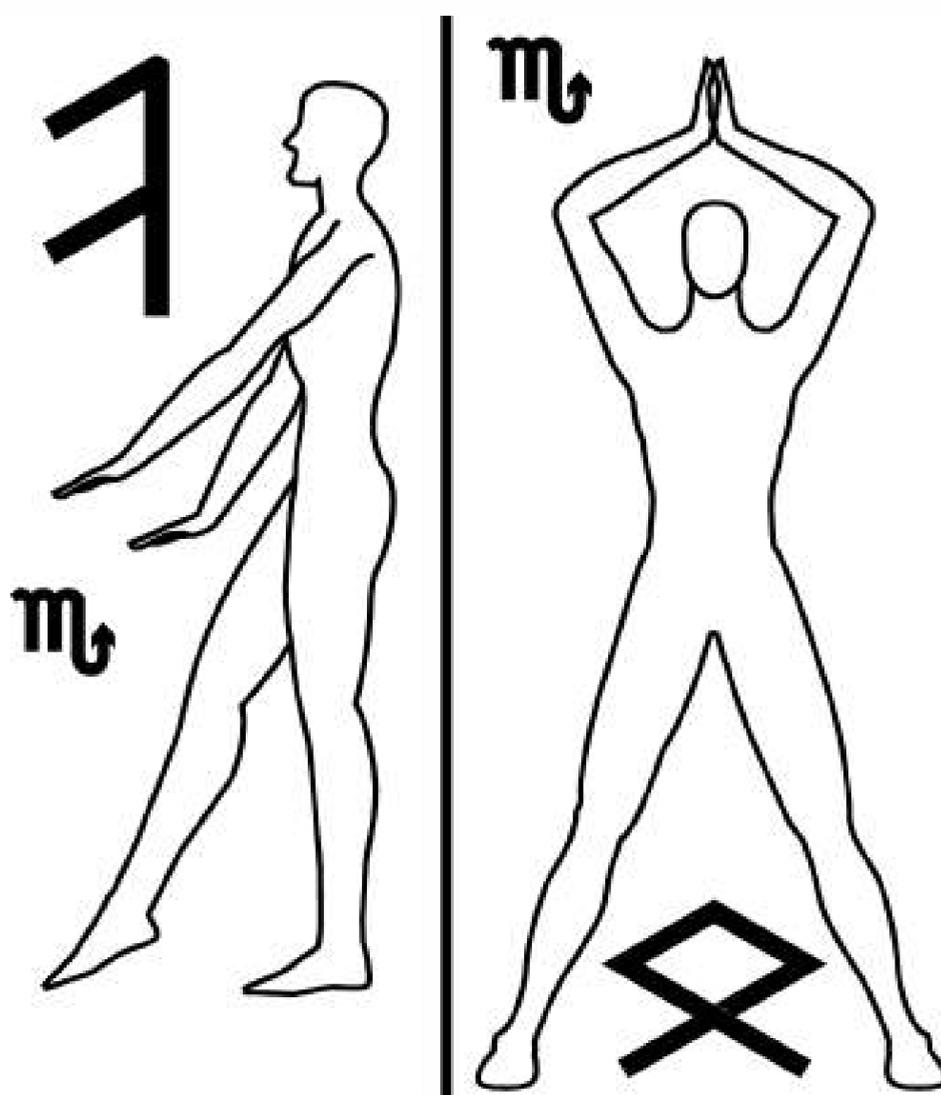
Levanta-se a perna direita e ambos os braços, o esquerdo mais elevado que o direito, formando ângulos agudos, em paralelo com as pernas, e com as palmas das mãos voltadas para o solo.

Inspira-se e inicia-se o MOVIMENTO, jogando os braços para a esquerda, rotacionando desta maneira o corpo ao redor da perna esquerda, enquanto dá-se a volta completa, expiramos, pronunciando o mantra THOORRRNNN...

# Runa OS ou OLIN

Ao retornar a posição inicial, descemos a perna direita ao chão, afastando-a da esquerda, de maneira que fiquemos com as pernas abertas. Os braços sobem para cima da cabeça, até que as palmas das mãos se toquem. Feito isso, então, inspira-se novamente e repete-se a expiração com o mantra THOOORRRNNN...

Para se reiniciar o movimento da runa, juntam-se as pernas, e baixam-se os braços até a cintura, voltando, então ao primeiro movimento.



# Runa RITA

Precisamos despertar o Buddhata, a Alma, e nos transformarmos em juízes conscientes.

A presente Runa possui o poder de despertar a consciência dos juízes. Recordemos isso que denominamos de remorso.

Essa é a voz acusadora da consciência. Aqueles que nunca sentem remorso estão muito longe de seu Juiz Interno; comumente são casos perdidos.

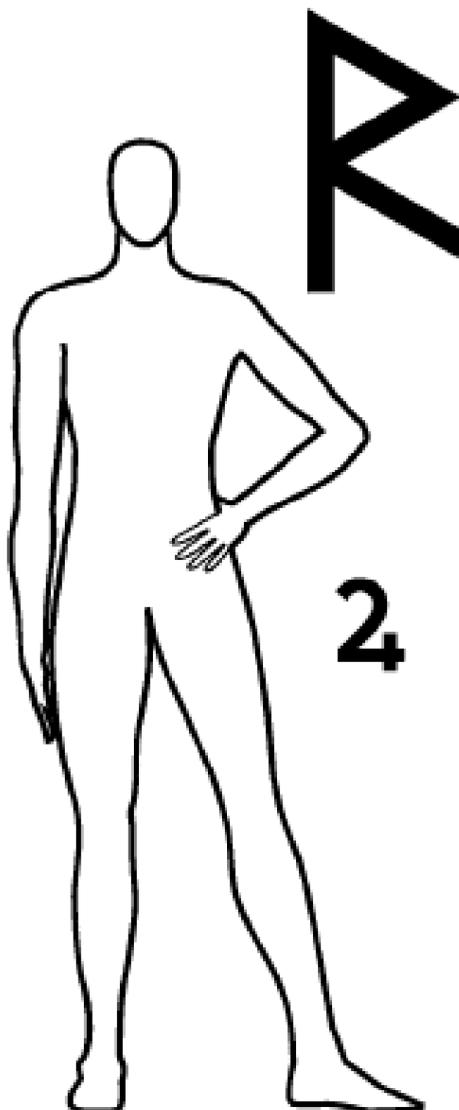
Gente assim deve trabalhar intensamente com a Runa Rita para liberar seu juízo interno. Precisamos urgentemente aprender a nos guiar pela voz do silêncio, isto é, pelo Juíz Intimo.

Os mantras fundamentais da Runa Rita são:  
RA... RE... RI... RO... RU...

# Runa RITA

Na Runa Fá tivemos que levantar os braços.  
Na Runa Ur abrimos bem as pernas. Na  
Runa Dorn pusemos um braço na cintura.  
Na Runa Os mantivemos as pernas abertas  
e os braços na cintura. Agora, na Runa Rita,  
devemos abrir uma perna e um braço.

Assim, nesta posição, nossos estudantes  
ver-se-ão como se fossem os próprios  
símbolos rúnicos, da maneira como são  
escritas as letras. Esta prática rúnica tem o  
poder de libertar o Juízo Interno.

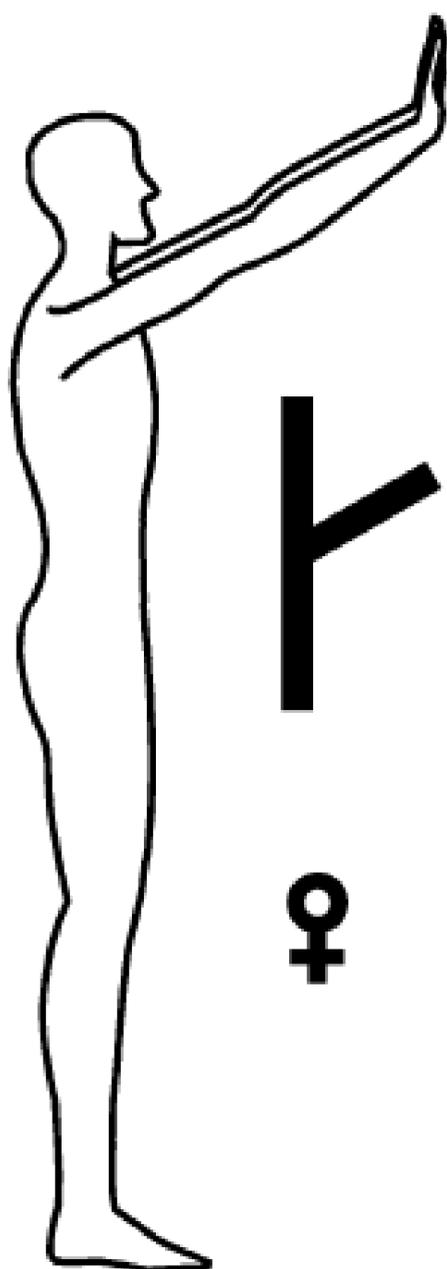


# Runa KAUM

O estudante gnóstico se coloca em posição ereta firme mirando o Oriente, levantando o braço esquerdo conforme indica a figura da runa KAUM. Respire ritmicamente e vocalize o Mantram:

**KAAAAAAUUUUUUUMMMMMMM**

Esta runa deve ser praticada ao amanhecer ou anoitecer combinada com oração e concentração.



# Runa HAGAL

Tracem a Runa Hagal sobre um papel em branco e concentrem a mente em qualquer um dos quatro principais Deuses dos elementos.

Peçam socorro a Eles, sempre que necessário. Chamai-os e invocai-os quando precisarem...

Virados de frente para o Oriente, invocamos o Deus do Ar, PAVANA, a quem vamos suplicar, vocalizando o mantra H aspirado, por 3 vezes, e permanecemos na postura, para que sejam realizados os trabalhos dos silfos e silfedes do ar.



# Runa HAGAL

Giramos 180°, para a esquerda, ficamos de frente para o Ocidente, invocamos o Deus da Água, VARUNA, a quem vamos suplicar, vocalizando o mantra M de forma alongada, por 3 vezes, e permanecemos na postura, para o trabalho das ondinas e nereidas da água.

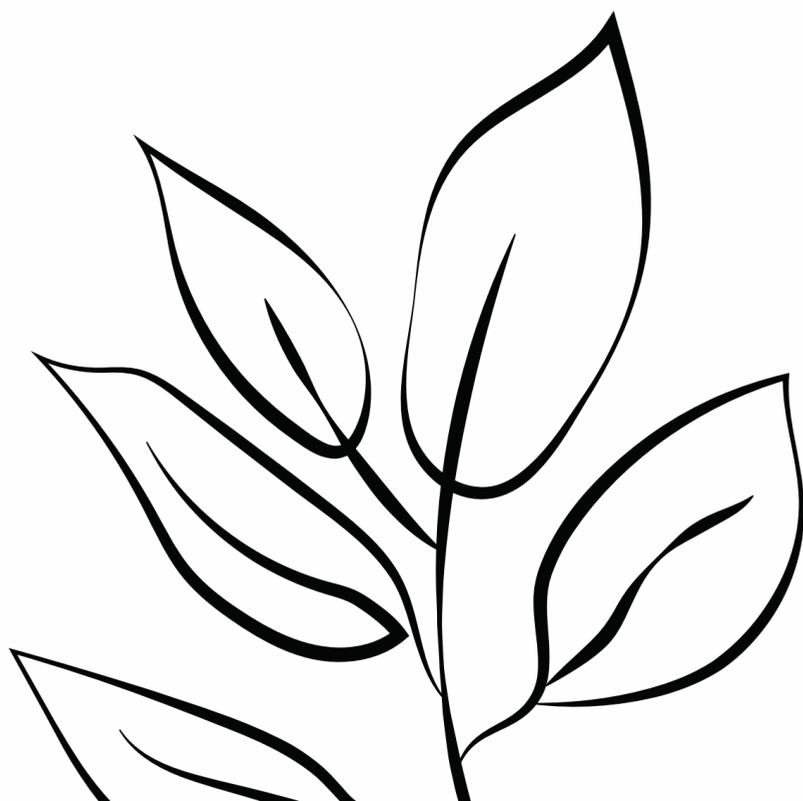
Giramos 90°, para a esquerda, ficamos de frente para o Sul, invocamos o Deus do Fogo, AGNI, a quem vamos suplicar, vocalizando o mantra INRI, por 3 vezes, permanecemos na postura, para o trabalho das salamandras do fogo.



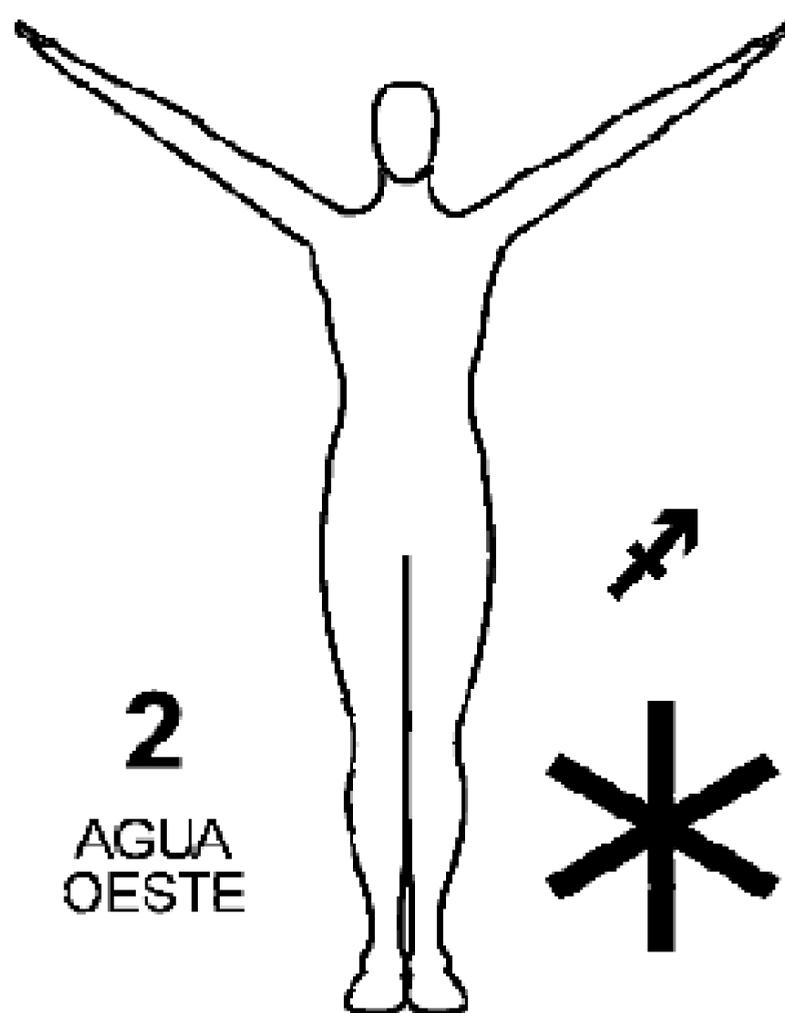
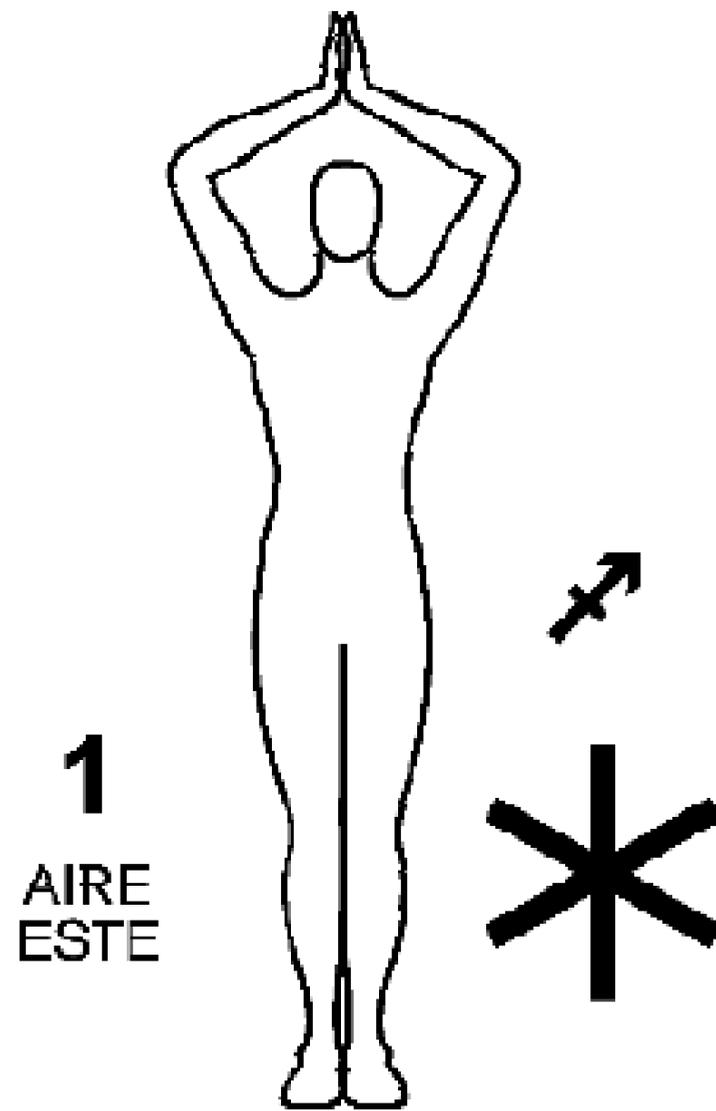
# Runa HAGAL

Giramos 180°, para a esquerda, ficamos de frente para o Norte, invocamos o Deus da Terra, MELQUISEDEC, a quem vamos suplicar, vocalizando o mantra IAO, por 3 vezes, permanecemos para o trabalho dos gnomos e pigmeus da terra.

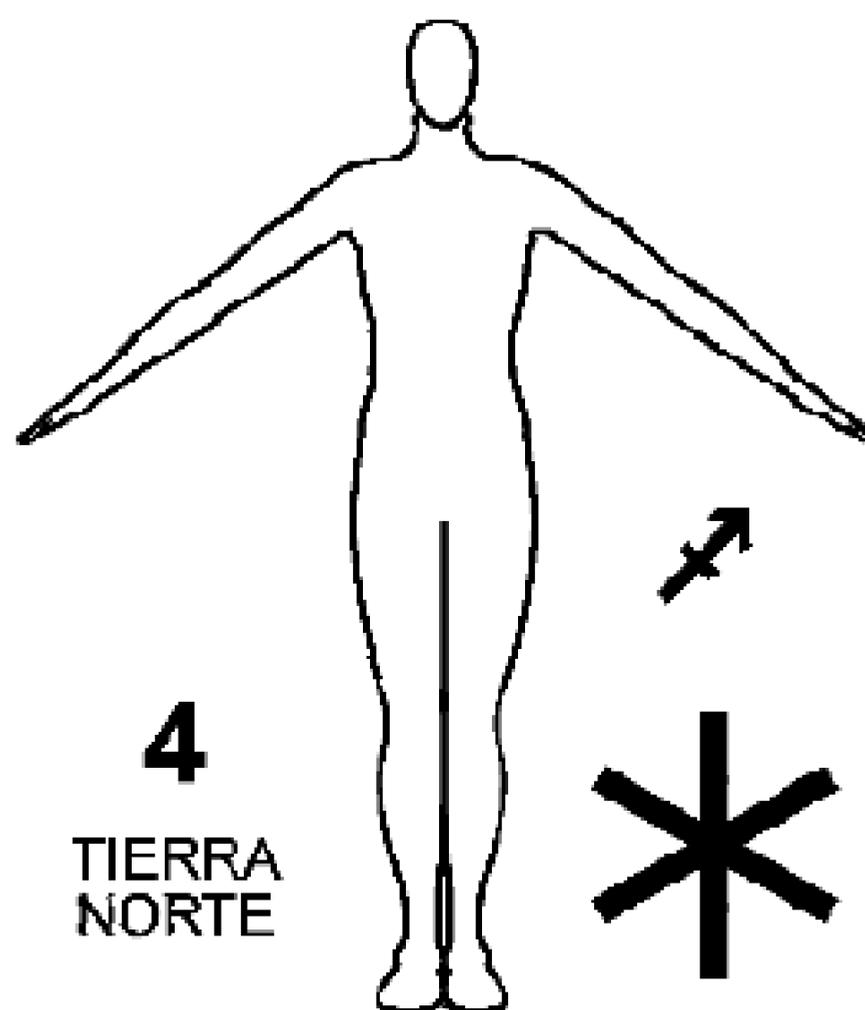
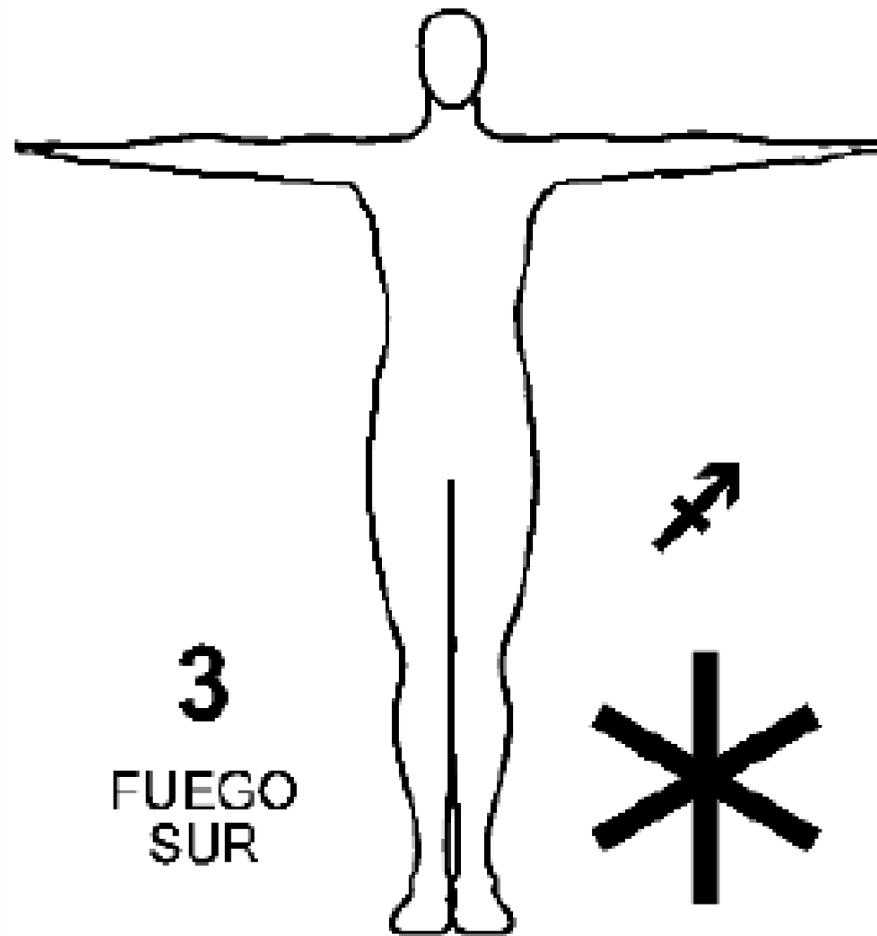
Giramos 90°, para a direita, ficamos de frente para o Oriente, invocamos o Deus do Eter, INDRA, a quem vamos suplicar, vocalizando o mantra AUM, por 3 vezes, permanecemos na postura, para o trabalho dos punctas do éter.



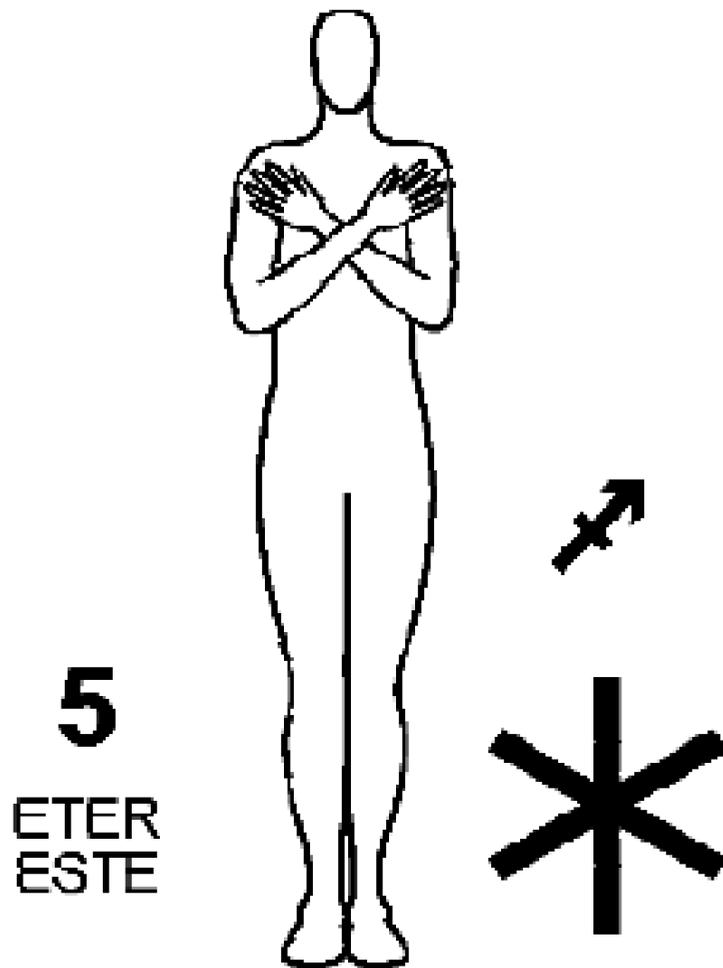
# Runa HAGAL



# Runa HAGAL



# Runa HAGAL



**\*Essa Runa é especial e deve ser usada para casos específicos, como explica o Venerável Mestre Samael em seu livro intitulado "A Magia das Runas".**



# Runa NOT

A prática com a Runa Not leva ao pranaiama, a sábia e inteligente combinação de átomos solares e lunares.

Inala-se profundamente o ar vital, o prana, a vida, pela narina direita e exala-se pela esquerda, contando mentalmente até doze. Em seguida, inala-se pela narina esquerda e exala-se pela direita.

Continue esse exercício por dez minutos. Nesta prática, as narinas são controladas com os dedos indicador e polegar.

Depois, o estudante gnóstico, sentado ou deitado em decúbito dorsal (de costas, boca para cima), relaxará o corpo e se concentrará a fim de recordar suas vidas passadas.

# Runa NOT

Em caso de necessitar assistência de Anúbis, faz-se urgente negociar com ele.

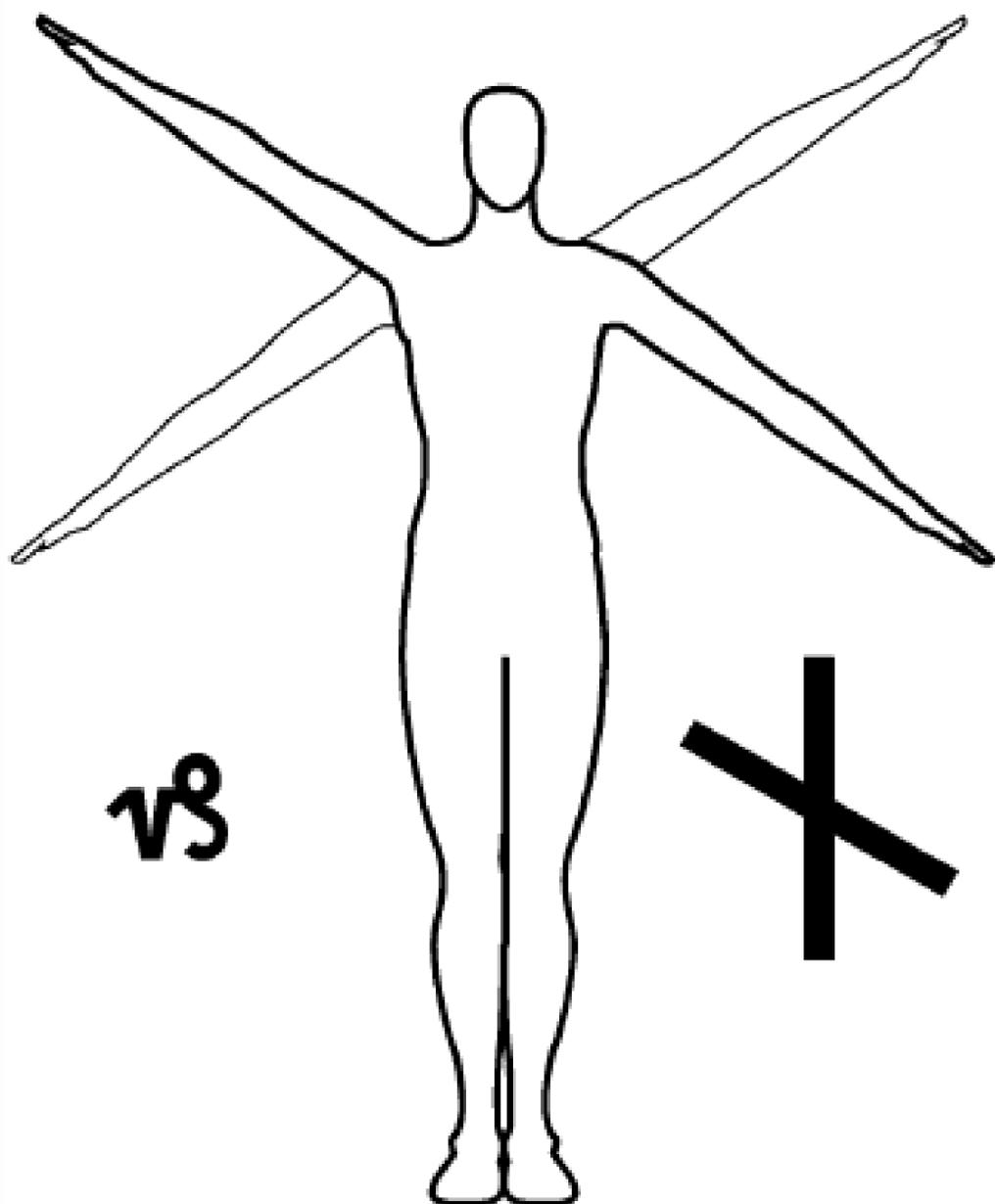
Abra os braços de modo a formar a Runa Not. Um deles formará um ângulo de 135 graus com o corpo, e, o outro, um ângulo de apenas 45 o corpo. Depois, o braço que forma o ângulo de 45 graus com o corpo passará a formar um de 135 graus, enquanto que o que formava o ângulo de 135 graus formará 45. Assim, sucessivamente alternam-se os braços.

Durante o exercício, cantarão os mantras NA, NE, NI, NO e NU, mantendo a mente concentrada em Anúbis, o Chefe do Karma, suplicando pelo negócio desejado e pedindo ajuda urgente

# Runa NOT

Observem bem a figura da Runa Not. Imitem com os braços seu signo. Alternem os braços direito e esquerdo durante a movimentação.

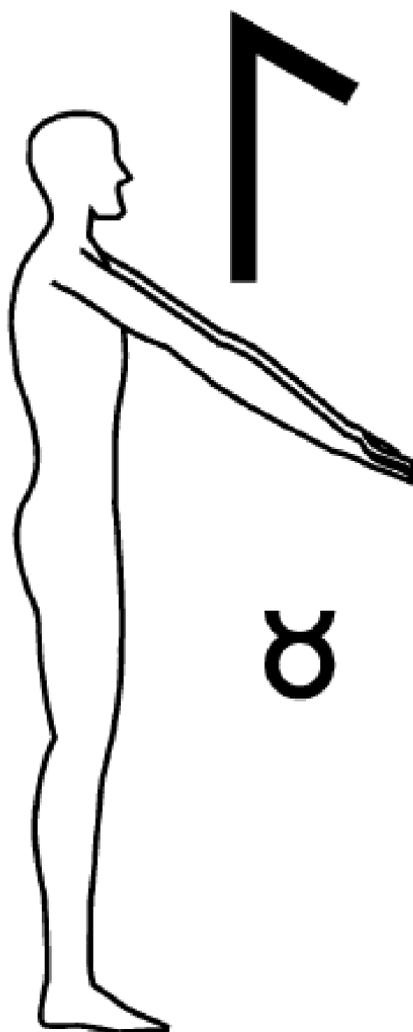
**\*Essa Runa é especial e deve ser usada para casos específicos, como explica o Venerável Mestre Samael em seu livro intitulado "A Magia das Runas".**



# Runa LAF

A prática correspondente a esta Runa consiste em ficar pela manhã diante do sol, no momento em que ele sobe no oriente, adotando essa atitude mística manifestada pela Runa Laf: palmas das mãos para cima implorando ajuda esotérica. Esta prática deve ser feita na aurora do dia 27 de cada mês.

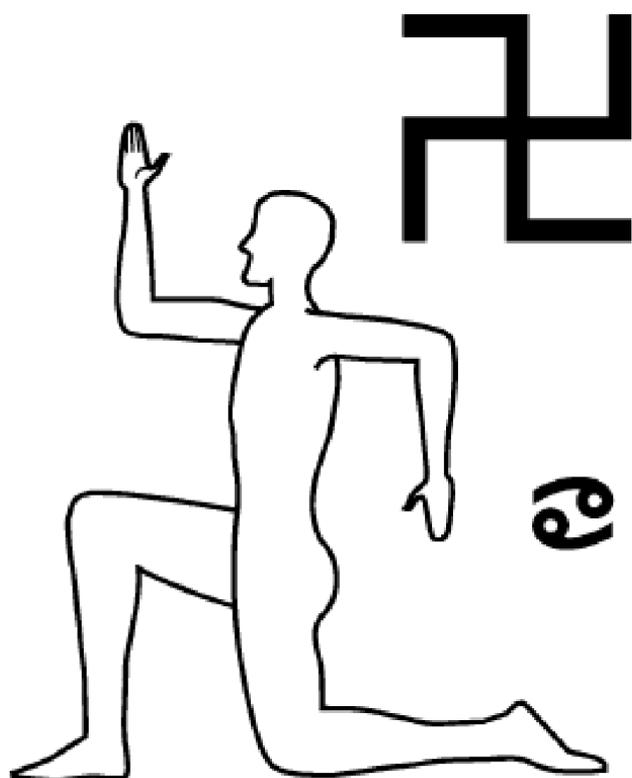
**\*Essa Runa é especial e deve ser usada para casos específicos, como explica o Venerável Mestre Samael em seu livro intitulado "A Magia das Runas".**



# Runa GIBUR

Ajoelhe-se em frente ao sol, com as pernas em forma de Suástica (a planta do pé direito e o joelho esquerdo se apóiam no chão).

O tronco reto, os braços formam Suástica (o braço direito aponta para o céu e o esquerdo para o solo, ambos com o cotovelo flexionado de maneira que braço e antebraço formam um ângulo de 90° graus). As palmas das mãos ficam de perfil ao corpo. Nesta postura inspira profundamente e pronuncia o mantra INRI, acentuando as duas letras Is e alargando cada letra: IIIIIIINNNNNRRRRRIIIIIIII



Todas essas informações foram retiradas do livro "A Magia das Runas", escrito em 1968 por Samael Aun Weor. Esoterista, fundador do Movimento Gnóstico Cristão Universal e autor de mais de 70 obras de dezenas de palestras sobre os mistérios que rodeiam a humanidade desde os primórdios de nossa existência. Recomendamos a leitura desse livro para quem deseja se aprofundar nos exercícios e nas práticas especiais e usufruir todos os seus benefícios.

## **MENSAJE DE NAVIDAD 1968 - 1969**

GNOSIS - OCULTISMO PRÁCTICO - ESOTERISMO CRÍSTICO

## **MAGIA DE LAS RUNAS**



Nós da equipe Sabedoria Milenar desejamos que você possa se beneficiar dessa prática tão antiga quanto poderosa que proporciona saúde física e fortalecimento da nossa consciência.

Que você possa experimentar a dádiva e a leveza que é viver em harmonia com as forças da natureza e com os ditames de nossa alma.

Gostou do E-book? Ajude na divulgação compartilhando com as pessoas que você gosta.

Quer saber mais sobre o nosso misterioso universo, esoterismo, meditação e outros assuntos?

Acesse o nosso site:

[www.sabedoria milenar.com](http://www.sabedoria milenar.com)

Conheça o nosso canal no

Youtube: Sabedoria Milenar

E segue a gente lá no Instagram:

[@milenar.sabedoria](https://www.instagram.com/milenar.sabedoria)



**Sabedoria Milenar**