



Катюша
-
Амадея Раху

**Искусство внутренней
гармонии**

Катюша - Амадея Раху

Искусство внутренней гармонии

«Автор»

2026

Раху К.

Искусство внутренней гармонии / К. Раху — «Автор», 2026

Каждый из нас приходит в этот мир с уникальным сочетанием Земли, Воды, Огня, Воздуха и Пространства. Доминирующая стихия формирует наш характер, эмоции, реактивность, физические особенности, силу, уязвимости и даже стиль взаимодействия с миром. Когда стихия в гармонии — мы сияем, живём легко, чувствуем поток и внутреннее спокойствие. Когда стихия выходит из равновесия — появляется усталость, тревога, напряжение, потеря ясности и блоки в энергии. Понимание своей природной стихии — это настоящая дверь к себе: к своим талантам, ресурсам, особенностям, внутренним дарам. Это путь к мягкой само-поддержке, осознанности и глубинной силе. В этой книге я рассказываю как наладить гармонию внутри себя .

© Раху К., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1 Типы людей по стихиям и искусство внутренней гармонии	5
Глава 2 Практики - погружения- медитации	7
Глава 3 Медитативные практики - Четыре Древних Центра Силы Путь Света, Любви, Силы и Опоры	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Катюша - Амадея Раху

Искусство внутренней гармонии

Глава 1 Типы людей по стихиям и искусство внутренней гармонии

Каждый из нас приходит в этот мир с уникальным сочетанием
Земли, Воды, Огня, Воздуха и Пространства.

Доминирующая стихия формирует наш характер,
эмоции, реактивность, физические особенности,
силу, уязвимости и даже стиль взаимодействия с миром.

Когда стихия в гармонии —
мы сияем, живём легко, чувствуем поток и внутреннее спокойствие.
Когда стихия выходит из равновесия —
появляется усталость, тревога, напряжение, потеря ясности и блоки в энергии.

Понимание своей природной стихии —
это настоящая дверь к себе:
к своим талантам, ресурсам, особенностям, внутренним дарам.
Это путь к мягкой самоподдержке, осознанности и глубинной силе.

Мы учимся:

- ✧* видеть доминирующую стихию,
- ✧* понимать её язык и проявления,
- ✧* различать гармонию и дисбаланс,
- ✧* и самое главное — гармонизировать стихии внутренним светом,
возвращая себе баланс, силу и целостность.

Тонкая грань, за которой энергия перестаёт быть техникой —
и становится природой самого существа.

Здесь вы входите в пространство четырёх древних центров —
четырёх врат, через которые человек соединяется со Вселенной:

ОМ — дыхание мудрости, сияние ясного ума, белый свет, открывающий врата Духа.

АХ — рубиновое пламя сердца, где любовь становится силой, а сострадание — движущей энергией.

ХУНГ — синий океан интуиции, эмоциональной устойчивости и жизненной глубины.

ХРИ — зелёное основание Земли, корни, которые держат душу, тело и судьбу.

Здесь вы учитесь

чувствовать стихии внутри себя,
видеть тонкие токи энергии,
двигать свет через тело,
соединять дыхание с потоками Земли и Неба.

Это путь, где:

- каждый центр раскрывается в собственной природе и объёме
- четыре силы начинают звучать как единый хор
- дыхание становится инструментом пробуждения
- Лучи Тибета вплетаются в ваше поле, очищая и наполняя
- **Кумбхака** возвращает вас в первичную целостность
- **Лунг-Гом** открывает каналы, в которых застыли страхи, напряжение и прошлое
- **Ца-Лунг** пробуждает силу целителя, словно древний огонь, восходящий в теле
- **практика Чод** разрывает пути иллюзий и высвобождает вашу истинную природу

Алхимия дыхания, осознания, света и глубины.

Она возвращает человека к самому центру своего существа — туда, где нет боли, страха и разделения.

Это путь к вашему Истинному Я —

Я, которое спокойно, сильное, любящее, ясное, укоренённое.

Я, которое помнит своё предназначение.

Пусть эта практика принесёт вам не просто знания —
пусть она откроет в вас ту внутреннюю силу,
которая исцеляет судьбу, меняет пространство,
и делает ваше сердце домом света.

Глава 2 Практики - погружения- медитации

Сегодня мы открываем врата в пространство, где энергия становится дыханием, где элементы превращаются в качества нашей души, а четыре центра раскрываются как живые врата к истинной природе человека.

Это живая Мандала, в которой заключены:

- **Земля** — опора и стабильность
- **Огонь** — движение, страсть и трансформация
- **Вода** — интуиция, мягкость и поток
- **Воздух** — ясность, вдохновение, чистота ума

И всё это удерживает и объединяет Пространство, тихое и бесконечное.

Каждый элемент раскрывается через один из четырёх священных центров:

- Белый ОМ — чистая мудрость головы
- Красный АХ — сила и тепло сердца
- Синий ХУНГ — глубина эмоций и энергии
- Зелёный ХРИ — корни, устойчивость, связь с Землёй

Когда эти центры просыпаются и начинают звучать в унисон, рождается Пятое состояние — Пространство,

где нет формы, но есть всё.

Где исчезает разделение, и появляется целостность, свобода, внутренний свет.

В ближайшие пять дней мы будем мягко, внимательно и глубоко проходить через каждый центр и элемент.

Вы будете чувствовать, проживать, очищать, вспоминать, распаковывать — всё, что давно звало вас к трансформации.

Эта игра — не про теорию.

Эта игра — про возвращение к себе Настоящим, к своей силе, мудрости и внутреннему свету.

Готовы войти в свой внутренний Мандал, где четыре центра становятся опорами, а Пространство — домом?

Напишите в комментариях: Да, если готовы. ✨

✨ ДЕНЬ 1

Земля и центр ХРИ

Опора. Сила. Реальность.

Сегодня мы входим в энергию, с которой начинается всё.

Земля — это не просто стихия.

Это древняя материя, на которой стоит вся Вселенная.

Это память рода, корни, стабильность, ощущение «я есть».

Центр ХРИ — ворота, через которые эта энергия входит в тело и делает нас живыми, укоренёнными, настоящими.

Практика

Сядьте удобно. Позвольте телу найти своё естественное положение — так, будто Земля сама подхватывает вас снизу.

Сделайте три глубоких, мягких вдоха...

И с каждым выдохом отпускайте мысли, напряжение, тревоги — всё вниз, к почве, которая всегда принимает.

Представьте, как в области малого таза вспыхивает мягкое зелёное свечение.

Не яркое — а густое, тёплое, потустороннее.

Оно похоже на тёплый камень, который веками лежал глубоко под землёй и вобрал в себя силу предков, силу устойчивости, силу жизни.

С каждым вдохом этот свет уплотняется, становится тяжелее, теплее, плотнее — как будто внутри вас собирается ядро опоры.

С каждым выдохом свет мягко стекает по ногам, проходит через бёдра, колени, стопы — и растворяется в Земле, соединяя вас с ней в единый поток.

Почувствуйте, как Земля отвечает вам.

Не словами — а тяжестью, спокойствием, глубоким согревающим присутствием.

Тело становится крепче, дыхание — глубже, мысли — тише.

И где-то внутри появляется фраза, тихая, как древний голос:

«Я стою. Я здесь. Я есть».

Побудьте в этом несколько мгновений...

Позвольте Земле наполнить вас так, как она умеет — медленно, надёжно, по-настоящему.

Вопросы для вас:

- Что сегодня стало вашей опорой — даже самой маленькой?
- В какой части тела вы почувствовали соединение с Землёй — ноги, таз, поясница, позвоночник?
- Было ли ощущение тяжести, тепла, устойчивости или внутреннего «заземления»?

Если почувствовали силу Земли, напишите в чате: Да!

Глава 3 Медитативные практики - Четыре Древних Центра Силы Путь Света, Любви, Силы и Опоры

*##Здесь вы учитесь
чувствовать стихии внутри себя,
видеть тонкие токи энергии,
двигать свет через тело,
соединять дыхание с потоками Земли и Неба.*

##Это путь, где:

- каждый центр раскрывается в собственной природе и объёме
- четыре силы начинают звучать как единый хор
- дыхание становится инструментом пробуждения
- Лучи Тибета вплетаются в ваше поле, очищая и наполняя
- Кумбхака возвращает вас в первичную целостность
- Лунг-Гом открывает каналы, в которых застыли страхи, напряжение и прошлое
- Ца-Лунг пробуждает силу целителя, словно древний огонь, восходящий в теле
- практика Чод разрывает путы иллюзий и высвобождает вашу истинную природу

##Алхимия дыхания, осознания, света и глубины.

Она возвращает человека к самому центру своего существа — туда, где нет боли, страха и разделения.

Это путь к вашему Истинному Я —

*Я, которое спокойно, сильное, любящее, ясное, укоренённое.
Я, которое помнит своё предназначение.*

*##Пусть эта практика принесёт вам не просто знания —
пусть она откроет в вас ту внутреннюю силу,
которая исцеляет судьбу, меняет пространство,
и делает ваше сердце домом света.*

**# Четыре Древних Центра Силы
Путь Света, Любви, Силы и Опоры #**

##Внутри каждого из нас живут четыре древних центра, четыре врата, через которые течёт живое дыхание Вселенной.

*ОМ, АХ, ХУНГ и ХРИ — это не просто энергетические точки.
Это память вашей души о том, кто вы есть на самом деле.*

##Когда эти центры пробуждаются, человек меняется не умом — а состоянием.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.