



Катюша

-  
Амадея Раху

**Искусство внутренней  
гармонии**

# Катюша Раху

## Искусство внутренней гармонии

<https://litres.ru/73289359>

SelfPub; 2026

### Аннотация

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 .

# Содержание

Глава 1 Типы людей по стихиям и искусство внутренней гармонии	5
Глава 2 Практики - погружения- медитации	9
Глава 3 Медитативные практики - Четыре Древних Центра Силы Путь Света, Любви, Силы и Опоры	14
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# **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 влетают 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*

*ет вашу истинную природу*

**##Алхимия дыхания, осознания, света и глубины.**

*Она возвращает человека к самому центру своего существования — 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.