

ЛАРИ САГРЕ

КАК НЕ ПОГАСНУТЬ В ЭТОМ МИРЕ

ПОСОБИЕ ПО ВОЗВРАЩЕНИЮ
СВОЕГО ВЫСШЕГО Я

Лари Сагре
Как не погаснуть в этом мире.
Пособие по возвращению
своего Высшего Я

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71946844

ISBN 9785006701373

Аннотация

Эта книга – о пробуждении души и глубоком возвращении к себе. Через 23 проникновенных глав и 17 исцеляющих практик она ведёт по пути внутренней трансформации, помогая освободиться от боли, сомнений и утрат. Это не просто книга – это проводник к новому состоянию сознания, где человек пробуждается как часть великого движения всей Вселенной.

Содержание

ГЛАВА 1. Письмо к душе	5
ГЛАВА 2. Стадии пробуждения	9
ГЛАВА 3. Когда всё рушится – начинается настоящее	13
ГЛАВА 4. Ты не сломалась – ты начинаешь	15
ГЛАВА 5. Очищение от старых привязок и энергетических утечек	18
ГЛАВА 6. Одиночество как часть пробуждения	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26

**Как не погаснуть
в ЭТОМ мире
Пособие по возвращению
своего Высшего Я**

Лари Сагре

© Лари Сагре, 2025

ISBN 978-5-0067-0137-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ГЛАВА 1. Письмо к душе

Дорогая душа,

здесь звучит голос женщины, но ты услышишь свой.

Ведь душа – вне пола.

Пусть каждый – и женщина, и мужчина – найдёт здесь своё.

Это не просто книга. Это шёпот в самое сердце, напоминание о том, кто ты есть и зачем пришла в этот мир. Эти строки созданы, чтобы пробудить то, что ты уже знаешь. Ты читаешь их не глазами – ты слушаешь сердцем. Ты всегда чувствовала, что есть нечто большее, скрытое внутри тебя, и теперь пришло время вспомнить. То, что ты держишь эту книгу в руках, – не совпадение. Она – ключ, который откроет ту дверь, о которой ты давно мечтаешь.

Ты замечаешь, как всё вокруг меняется, как прежние ориентиры перестают работать. С каждым днём ты всё сильнее ощущаешь, что нечто великое и глубокое зовёт тебя. Этот зов – твоя душа, стремящаяся вернуть тебе осознание своей силы и предназначения.

Ты всегда была душой, ищущей свет. Но, возможно, сейчас тебе не хватает этого света в жизни. Ты потерялась в ту-

мане ежедневных забот, шумных мыслей и множества голосов, которые диктуют, кем ты должна быть. Однако ты – не тот образ, который навязывает внешний мир. Ты – уникальная душа, и твоё присутствие на Земле имеет глубокий смысл.

С каждым днём ты становишься всё более чувствительной, всё более открытой к тонким энергиям мира. Это может пугать, ведь в таком потоке легко потеряться. Но сейчас самое время вспомнить: твоя душа знает путь. Она уже была здесь, проходила через многое и теперь стремится к целостности и покою.

Ты не одинока на этом пути. Мы все – словно капли в океане, части одного целого, существующего за пределами времени и пространства. Этот океан зовёт нас к себе. Ты не заблудилась – ты в поиске. Твой путь уникален, как и ты сама, ведь нет двух одинаковых душ. Твоя душа будет искать ответы в самых неожиданных местах: в глубоких размышлениях, в тихих паузах, в самых простых мгновениях.

Этот поиск может быть болезненным. Твоя душа проходит через испытания, сталкивается с ложными дорогами, чтобы в итоге найти путь домой. Но помни: всё, что происходит, имеет смысл. Твои прошлые боли, потери, испытания – всё это было частью твоего роста. Ты стала той, кто ты есть,

благодаря этим моментам.

Что происходит, когда мы начинаем вспоминать? Когда душа пробуждается, она сталкивается с сопротивлением – как внутренним, так и внешним. Внешний мир может не поддерживать твоё стремление к глубокой правде, и окружающие порой не понимают твоих поисков. Они следуют привычным путям, а ты чувствуешь, что эти пути больше не для тебя. Ты ощущаешь потребность в чём-то большем, и это может пугать.

Именно поэтому древние души, подобные твоей, часто испытывают одиночество. Но это одиночество – не от того, что ты отвергнута или нелюбима. Это чувство возникает, когда ты понимаешь, что не можешь идти по чужим дорогам. Тебе нужно найти свой путь, а для этого – научиться слушать свою душу.

Ты знаешь, что есть нечто большее, что словами не объяснить. Это чувство – словно свет в тумане, который манит тебя, зовёт следовать за ним, даже если ты не знаешь, что ждёт впереди. Этот свет – твоя истина, твоя душа, которая всегда готова напомнить, кто ты есть на самом деле.

Ты не ошибаешься, чувствуя этот зов. Это зов твоего Высшего Я, твоей внутренней силы и мудрости. Ты прошла мно-

гое в этой жизни и в прошлых, и теперь пришло время осознать, что всё это было необходимо, чтобы ты стала той, кем являешься сейчас.

Что тебе предстоит сделать?

Тебе нужно научиться не бояться этого света. Он может казаться слишком ярким для твоего нынешнего восприятия, но тебе предстоит научиться жить в нём. Это не всегда будет легко: другие могут пытаться отвлечь тебя, вернуть на привычные тропы. Но помни: ты уже на своём пути. Пусть он будет одиноким, пусть будет полон поисков, но это твой путь.

Не тревожься, если не видишь конца, если не знаешь, что ждёт впереди. Доверься этому пути. Душа всегда знает, куда идти. Верь ей, и она приведёт тебя туда, где ты обретёшь целостность и покой. Верь, что ты уже на правильной дороге.

ГЛАВА 2. Стадии пробуждения

Пробуждение – это не единичное событие, а процесс, путь, который проходит душа. Как правило, он нелёгок и не гладок, полон сомнений, поисков и внутренних бурь. Пробуждаясь, душа выходит из тени и начинает видеть свет. Но этот свет порой болезненен, ведь старые убеждения, которые ты носила в себе, начинают трещать и разрушаться.

На первом этапе пробуждения ты можешь почувствовать, что мир вокруг меняется, что привычные вещи больше не приносят прежнего удовлетворения. Это состояние похоже на момент, когда ты просыпаешься после долгого сна и понимаешь, что окружающий мир изменился, а ты не успела за этими переменами.

Это начало великого пути. На этой стадии ты можешь столкнуться с чувством одиночества. Кажется, что никто тебя не понимает, что весь мир продолжает жить по старым правилам, а ты уже видишь реальность иначе. В этот момент старое «я» отступает, а новое ещё не сформировалось.

И это нормально. Это часть пробуждения. Чтобы почувствовать настоящий свет и внутреннюю гармонию, нужно пережить эти временные, болезненные моменты. Это про-

цесс очищения, освобождения от ненужных привязанностей и иллюзий.

На втором этапе пробуждения ты начинаешь ощущать, что твой путь ведёт к чему-то важному и великому. Ты осознаёшь, что пришла в этот мир с конкретной задачей. Это осознание может быть невероятно мощным. Ты начинаешь чувствовать связь с Высшим Я и понимать, что твоя жизнь имеет более глубокий смысл, чем просто удовлетворение внешних потребностей.

Пробуждение на этом этапе становится внутренним процессом, который больше не зависит от внешних обстоятельств. Душа начинает ощущать свой путь и свою миссию.

Этот процесс может быть как вдохновляющим, так и пугающим, ведь, осознавая свою значимость, ты понимаешь, что тебе предстоит пройти через многое, чтобы выполнить своё предназначение.

На следующем этапе, когда ты ощущаешь свою истинную силу и цель, начинается процесс интеграции. Ты начинаешь действовать в этом мире в соответствии с Высшим Я, несмотря на страхи и сомнения. Твой внутренний свет становится ярче, и внешняя реальность меняется в ответ на твои усилия. Ты открываешься новым возможностям, но-

вым встречаю и находишь людей, которые поддержат тебя на этом пути.

Этот этап – не конец пробуждения, а скорее его начало. Пробуждение – это не разовая трансформация, а постоянный процесс, в котором ты продолжаешь открывать новые грани себя и свою связь с миром. Это бесконечный путь роста и развития, где каждое новое понимание ведёт к ещё более глубокому осознанию.

Третий этап пробуждения – это осознание внутренней гармонии. Здесь ты начинаешь жить в состоянии глубокого согласия с собой и окружающим миром. Ты понимаешь, что твой путь – не только личный, но и универсальный. Ты осознаёшь, что твои действия и мысли влияют на мир и на людей вокруг.

На этой стадии пробуждение становится состоянием присутствия, любви и благодарности. Ты принимаешь себя такой, какая есть, и открываешься миру, не ожидая ничего взамен. Это момент внутренней свободы, когда душа ощущает свою целостность и способность влиять на реальность.

Таким образом, пробуждение – это не конечная точка, а путь, который разворачивается в каждом мгновении. Он требует мужества и готовности быть собой, несмотря

на сложности и вызовы. Важны каждый шаг, каждая маленькая победа, каждый момент, когда ты выбираешь свет вместо тени, любовь вместо страха.

ГЛАВА 3. Когда всё рушится – начинается настоящее

Когда всё вокруг начинает рушиться, когда ты чувствуешь, как мир разваливается на части, когда больше нет опоры под ногами – это момент, когда начинается настоящее. В такие моменты все твои привычные способы справляться с жизнью оказываются бессильны перед мощным потоком изменений.

И в этом хаосе появляется шанс. Не тот, который ты выбираешь сама, а тот, который дарует тебе жизнь. Шанс на перемены, на освобождение. Когда рушатся прежние убеждения, когда теряются привычные опоры, ты начинаешь заново видеть и чувствовать. Ты встречаешься с собой настоящей, с тем, что давно было скрыто.

Да, это пугает. Это больно. Очень больно. Но этот момент разрушения – самый важный в твоей жизни. В нём ты начинаешь осознавать свою собственную силу, свою внутреннюю целостность. Ты видишь, что можешь пройти через любые штормы, даже если они разрушают твои прежние формы жизни.

Но всё, что происходит, – не конец, а начало. Начало твоей настоящей жизни, которая не зависит от внешних условий, от мнений других, от того, что было раньше. Это жизнь, в которой ты находишь свою истинную суть, свою глубину и уникальную энергию.

Дорогая душа, когда всё рушится, не бойся. Не бойся тех чувств, которые приходят в этот момент. Это лишь переход, начало твоего пробуждения. Пройдя через этот процесс, ты почувствуешь, как твоя сила восходит. Ты увидишь мир в новом свете, обретёшь внутреннюю гармонию и уверенность. Ты будешь готова принять свою настоящую жизнь, полную света и любви.

Не прячься от этих мгновений, встречай их с открытым сердцем. Пусть разрушение старого принесёт новое. Пусть это будет больно, но в этом – невероятная сила. Ты начнёшь заново, и это будет мощнее всего, что ты пережила до сих пор.

ГЛАВА 4. Ты не сломалась – ты начинаешь

Проходя через трудности, мы часто начинаем сомневаться в себе. Кажется, что все усилия напрасны, что мы не справляемся с тяжестью жизни. В такие моменты может возникнуть чувство, будто мы сломаны, будто сил идти дальше нет. Но на самом деле именно в эти моменты ты начинаешь новый путь. Ты не сломалась – ты начинаешь заново.

Когда ты сталкиваешься с трудностями, твоя душа не теряет своей силы. Напротив, она проходит через процесс очищения и возрождения. Всё, что ты переживаешь, не разрушает тебя, а помогает раскрыть твою истинную силу. Трудности, через которые ты проходишь, служат тебе, а не уничают. Именно в эти моменты ты обретаешь скрытые внутри мудрость и стойкость.

Ты можешь чувствовать, что жизнь погрузила тебя в хаос, что ты потеряла смысл. Но это не конец, а начало нового этапа. Это момент, когда ты готова начать заново, освободившись от всего, что тебя сдерживало. Ты не сломалась – ты освобождаешься от старых оболочек, чтобы проявить свою

настоящую суть.

Переживания, которые кажутся разрушительными, на самом деле – этапы твоего роста. Ты словно дерево, сбрасывающее старые листья, чтобы вырасти и стать сильнее. И хотя это может быть болезненно, это процесс твоего восстановления, твоего пробуждения.

Жизнь всегда даёт новые возможности, даже если кажется, что всё потеряно. Твоя задача – научиться видеть эти возможности, несмотря на трудности. Да, ты можешь чувствовать усталость и отчаяние, но эти чувства – не конец. Они лишь сигнал, что ты на пороге перемен, что новый путь уже начинается.

Важно помнить, что ты не одна. Всё, через что ты проходишь, было предназначено, чтобы сделать тебя сильнее и мудрее. Всё, что тебе нужно, – поверить в себя и в свою способность преодолевать любые испытания. Ты уже прошла через многое, и теперь настало время для нового начала.

Ты не сломалась. Ты начала. И это начало – твоё настоящее преображение. Ты готова принимать жизнь такой, какая она есть, и идти вперёд с уверенностью, что каждый шаг приближает тебя к цели. Это твой путь, твоя сила, твоя судьба. Всё, что ты переживаешь сейчас, станет частью твоего вели-

кого становления.

ГЛАВА 5. Очищение от старых привязок и энергетических утечек

Каждый из нас на своём пути сталкивается с привязками, которые могут ограничивать рост и свободу. Эти привязки бывают как физическими, так и энергетическими. Они – невидимые нити, связывающие нас с прошлым, с людьми, с неразрешёнными эмоциями и незавершёнными ситуациями. Хотя они кажутся частью нас, на самом деле они мешают двигаться вперёд и быть в гармонии с собой.

Энергетические привязки – это связи, которые мы создаём с людьми, местами, событиями или даже вещами. Они могут быть как позитивными, так и негативными. Но даже положительные привязки становятся тяжёлым грузом, если препятствуют твоему развитию. Например, привязанность к человеку или событию из прошлого может удерживать тебя в прошлом, не позволяя открыться новому опыту.

Одним из самых мощных инструментов очищения от старых привязок является осознание их существования. Это первый шаг к освобождению. Признав, что привязки есть, ты можешь понять, какие именно они и как влияют на твою жизнь. Это важный момент, ведь осознание – уже половина

пути. Теперь ты можешь действовать.

Очищение от старых привязок – процесс, требующий терпения и решимости. Не жди, что всё произойдёт мгновенно. Но важно начать, ведь только освободившись от старых связей, ты создашь пространство для нового: новых отношений, возможностей, переживаний.

Что такое энергетические утечки?

Энергетические утечки – это потери энергии, которые происходят, когда мы связываемся с тем, что забирает нашу силу. Это могут быть токсичные отношения, незавершённые дела, негативные эмоции или даже места, напоминающие о неприятных событиях. Энергетическая утечка возникает всякий раз, когда мы тратим энергию на то, что не служит нашему высшему благу.

Представь сосуд с водой. Если в нём есть трещины, вода будет утекать, и сосуд опустеет. Так же и с энергией. Если мы не заботимся о себе и не занимаемся очищением, наша энергия утекает через эти «трещины». В какой-то момент ты можешь почувствовать, что сил больше нет, что ты истощена. Это явный сигнал, что пришло время очищения.

Процесс очищения от старых привязок и энергетических

утечек включает несколько этапов:

- **Осознание.** Признание существования привязок и утечек – важный шаг к их устранению.
- **Принятие решения освободиться.** Осознание важно, но нужно также принять решение отпустить старые привязки и утечки. Это решение должно идти от души, а не только от ума.
- **Работа с эмоциями.** Привязки часто питаются неразрешёнными эмоциями: обидами, гневом, страхом или печалью. Очищение может потребовать прощения – как других, так и себя. Это освобождает эмоциональную энергию.
- **Энергетическая практика.** Практики очищения, такие как визуализации, медитации и энергетические чистки, помогают убрать старые привязки и наполнить твоё поле чистой энергией.
- **Создание новых границ.** Важно установить новые энергетические границы, которые защитят твою энергию. Научись говорить «нет» ситуациям и людям, которые забирают твою силу.

Очищение от старых привязок – это не только освобожде-

ние от негатива, но и акт любви к себе. Освобождаясь от старого, ты открываешь место для новой жизни, новых возможностей и отношений. Ты создаёшь пространство, чтобы твоя энергия могла свободно циркулировать и наполнять тебя светом.

Знай, что очищение – это не разовое действие. Это постоянная работа по поддержанию чистоты твоего энергетического поля. Каждый шаг в этом процессе делает тебя сильнее и свободнее.

Освободившись от старых привязок и утечек, ты почувствуешь, как твоя энергия восстанавливается. Ты станешь легче, свободнее, и твоя жизнь начнёт наполняться новыми возможностями, которые ты раньше не замечала. Всё, что тебе нужно, – открыть своё сердце и довериться процессу.

Практика очищения от старых привязок и энергетических утечек

Эта практика поможет тебе освободиться от старых привязок и энергетических утечек, которые мешают твоему росту и гармонии.

1. ***Устройся удобно.*** Сядь в тихом месте, закрой глаза и сделай несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы расслабиться. Почувствуй, как с каждым вдохом твоя энергия

наполняет тело, а с каждым выдохом ты отпускаешь напряжение.

2. *Представь себя в центре круга.* Этот круг – твоя личная защитная энергия. Вокруг тебя – свет, символизирующий твою силу и целостность.

3. *Визуализируй привязки.* Представь, как к тебе тянутся старые привязки. Это могут быть люди, события, мысли или эмоции, которые держат тебя в прошлом. Они выглядят как тёмные нити или тяжёлые объекты, цепляющиеся за тебя.

4. *Освободи себя.* Мысленно возьми нож света и начни разрезать эти привязки. Каждую из них освобождай с любовью и благодарностью за опыт, который она принесла, но теперь ты готова идти дальше.

5. *Ощути, как привязки растворяются.* Почувствуй, как с каждой разрезанной связью твоя энергия очищается и становится светлее. Все утечки энергии, вызванные этими привязками, исчезают. Ты ощущаешь, как твоя энергия восстанавливается и становится полноценной.

6. *Наполни себя светом.* Представь, как из твоего сердца начинает исходить яркий свет. Он наполняет всё тело, исцеляя его от ран и утечек. Ты становишься целостной и сильной. Ощути, как твоя энергия свободно циркулирует, наполняя каждый уголок твоего тела и души.

7. *Заверши практику.* Поблаговари себя за этот процесс. Почувствуй благодарность за то, что ты освободила себя от старого, и за возможность двигаться вперёд, открывая

пространство для нового. Поблаговари свою душу за её мудрость и силу, которые помогли пройти этот путь.

8. *Сделай глубокий вдох и выдох.* Когда почувствуешь, что процесс завершён, открой глаза и ощути себя обновлённой, готовой двигаться вперёд с новой силой.

ГЛАВА 6. Одиночество как часть пробуждения

На пути пробуждения один из самых сильных и болезненных моментов – одиночество. Оно может прийти, когда ты осознаёшь, что старые связи, которые раньше приносили утешение и поддержку, больше не дают того, что ты ищешь.

Ты начинаешь чувствовать себя отделённой от мира, будто никто не понимает твоих стремлений. Но это одиночество – не признак того, что ты недостойна любви или счастья. Напротив, это важный этап пробуждения, который открывает пространство для внутреннего роста.

Одиночество, с которым сталкивается душа на этом пути, – это не просто отсутствие людей рядом. Это ощущение, что ты перестаёшь быть частью старой реальности, что твоё восприятие меняется, а мир вокруг становится чужим и непонимающим. Ты можешь чувствовать, что никто не разделяет твою глубину, что не с кем поговорить о том, что ты переживаешь и чему учишься.

Но одиночество – это также пространство для самопознания. Оно даёт тебе возможность быть наедине с собой, без

внешних влияний, без необходимости угождать другим или быть той, кем от тебя ждут. В одиночестве ты можешь найти свою истинную суть. Это время, когда ты освобождаешься от внешних ожиданий и прислушиваешься к внутреннему голосу, который ведёт тебя к предназначению.

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.