



12+

София Цезаровна
Сакаева

**СВЕТ
В ЛАДОНЯХ.
Стихи**

София Сакаева

Свет в ладонях. Стихи

«Издательские решения»

Сакаева С. Ц.

Свет в ладонях. Стихи / С. Ц. Сакаева — «Издательские решения»,

«Свет в ладонях» — это книга стихов, рождённая в тишине между рабочими сменами, в горах, в поездах, в те редкие минуты, когда врач остаётся наедине с собой. «Свет в ладонях» — для тех, кто ищет не ответы, а себя. Для тех, кто устал, но продолжает идти. Для тех, кто хочет услышать: «Ты уже достаточно. Ты уже дома. Ты — свет».

© Сакаева С. Ц.

© Издательские решения

Содержание

СВЕТ В ЛАДОНЯХ	6
Часть I. Голоса и сны (4)	7
Часть II. Земля и корни (5)	8
Часть VI. Испытания (1)	9
30 Доктора	9
Часть VII. Свет в конце (3)	10
31 Всё к лучшему	10
София Сакаева	12
Часть I. Голоса и сны	13
Голос	13
Часть II. Земля и корни	16
Алания	16
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Свет в ладонях. Стихи

София Цезаровна Сакаева

© София Цезаровна Сакаева, 2026

ISBN 978-5-0071-0433-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

*«Исцеление начинается не с диагноза,
а с разрешения — быть уставшей,
быть неидеальной, быть разной.»*

СВЕТ В ЛАДОНЯХ

Стихи

Содержание

Часть I. Голоса и сны (4)

- 1 Голос
- 2 Шагнуть
- 3 Дрожь и свет
- 4 Ответственность

Часть II. Земля и корни (5)

- 5 Алания
- 6 Моя Осетия
- 7 Родной край
- 8 Хилак
- 9 Старшие

Часть III. Дети и матери (3)

- 10 Свет, которого не хватало
- 11 Берегите
- 12 Мама

Часть IV. Философия простого (8)

- 13 В разности — свет
- 14 Люди — зеркало
- 15 Главное
- 16 Ничего не вечно
- 17 Совесть
- 18 Среди бесстыдства
- 19 Проще, чем кажется
- 20 Идей череда

Часть V. Любовь и время (9)

- 21 Сразу и не сразу
- 22 А что потом?
- 23 Девочка на ветру
- 24 Иди вперёд
- 25 Утром
- 26 В болезни и в здравии
- 27 Какой запрос — такой ответ
- 28 Дышишь — значит, шаг
- 29 Просто любить

Часть VI. Испытания (1)

30 Доктора

Часть VII. Свет в конце (3)

31 Всё к лучшему

32 Я всё, что есть

33 Краски

Часть VIII. Новый свет — путь и принятие (21)

- 34 Свет в ладонях
- 35 Сияйте
- 36 Весенний вечер
- 37 Дом
- 38 Пять минут
- 39 Каждый новый день
- 40 Жить жизнь
- 41 Простое объяснение
- 42 Не сломаны
- 43 Ценить
- 44 Иллюзия
- 45 Выбор
- 46 Я выбираю жизнь
- 47 Баланс
- 48 Дни врача
- 49 Пускай не двойным
- 50 Загадка бытия
- 51 Когда вы счастливы
- 52 Нет места жалости
- 53 Запомни одно
- 54 Сны

Приложение (2)

- 55 Клинике «Авиценна+»
- 56 Авиценна+

Введение

Эта книга не писалась — она приходила.

По ночам, между работой и учебой, в те редкие минуты, когда тишина становилась громче городского шума. Она рождалась из того, что не лечится таблетками: из усталости, которая не проходит после сна, из любви, которая не требует слов, из гор, которые помнят каждое движение ветра.

Я — врач. И каждый день я вижу людей, которые несут в себе больше, чем могут вынести. Я вижу, как болит тело, когда молчит душа. Как устают руки, которые держат чужие жизни. Как в глазах зажигается свет, когда кто-то рядом говорит: «Я с тобой».

Эта книга — о том, что я узнала за годы работы и жизни. О том, что исцеление начинается не с диагноза, а с разрешения — быть уставшей, быть неидеальной, быть разной. О том, что дом — это не стены, а состояние. О том, что счастье — не в грядущем, а здесь, внутри. О том, что даже в ураган мы остаёмся собой.

Я долго шла к этим строкам. Через ошибки, через потери, через тишину, которая сначала пугала, а потом стала домом. Через горы, которые научили меня не торопиться. Через руки пациентов, которые доверяли мне самое сокровенное — свою боль. И через собственное сердце, которое иногда молчало, а иногда кричало так громко, что я не могла не записать это.

Эти стихи — не про поиск. Они про возвращение.

Не про то, как стать лучше, а про то, как перестать врать себе.

Не про идеальную жизнь, а про жизнь настоящую — с её тишиной, болью, светом и любовью, которая не требует доказательств.

Здесь нет готовых ответов. Есть только голос — тот самый, который говорит тебе: «Ты уже достаточно. Ты уже дома. Ты — свет».

И если хотя бы одна строчка отзовётся в тебе — значит, мы встретились. И это — главное.

София Сакаева

Часть I. Голоса и сны

Голос

Мне женщина сегодня снилась.
Стояла в свете у окна.
Как тихо сердце вмиг забилося —
Так явственна, ясна была она.

Без шума, без помех эфира,
Сквозь сон, что держит в тишине,
Я слышала родной голос мира:
Она шептала обо мне.

И в этом звуке, чистом, ясном,
Не спутать мне его с другим,
Был смысл, простой и такой властный:
«Твори. Иди. Будь молодым.

Пером коснись листа сначала,
Не бойся белых полей.
Всё то, что ночь нашептала,
Пусть утро сложит в судьбе твоей».

Проснулась я — в ушах сияло
Слово, зовущее в полёт.
Она во сне благословляла.
И стих родился. Вот.

Шагнуть

Кто она была — я не спросила,
Но взгляд её мне душу озарил.
Стояла на пороге тишины,
Где больше не бывает места лжи.

И голос лился, будто бы хрусталь,
Разбивая суетную даль.
Не телефонный, не через эфир —
Живой, как этот утренний мир.

И фраза затвердела на губе:
«Твори, — сказала, — и иди к себе.
Иди вперёд, не бойся высоты.
Всё, что напишешь, — это я и ты».

Она ушла, оставив свет в крови,
Прикосновение неземной любви.
И я проснулась, чтобы тишину
Разбить — и в этот мир шагнуть.

Дрожь и свет

Среди ночи, на границе сна и яви,
Где тишина звенит, как тетива,
Ко мне пришли. Не попросивши править,
Мне в самое ухо шепнули слова.

Я вздрогнула. Проснулась. Сердце гулко
Стучало где-то в горле, у виска.
Та женщина стояла в переулке
Моей души — и не было мостка

Меж мной и ею. Только дрожь и холод,
И удивленье: «Господи, зачем?
Я не мама, я не знаю, какого это,
Как мне учить других быть матерями?»

Но голос жил во мне, как будто эхо,
Как будто камертон внутри звенит.
«Пиши, — шептала, — про боль, про скот, про веху,
Что души детские на части раздробит».

И я пишу. Дрожащими руками,
С удивлением, что выбрали меня.
Пусть я не мама. Но над облаками
Мне дали право говорить, любя.

Ответственность

Ей выпал путь. Не для похвал,
Не ради слов, не для наград.
Ни громких фраз, ни звонких слав —
Лишь шаг вперёд и шаг назад.

Она не ищет лёгких дней,
Не ждёт, что кто-то вдруг оценит.
Она там, где всего трудней,
Где долг зовёт — и не изменит.

В её руках не власть, не честь,
Не то, что просят, не то, что мерят.

А то, что держит — и не счесть, —
Ответственность, которой верят.

Не ради слов, не для похвал,
Не ради плат, не ради цели.
Она там, где шаг — как шквал,
Где все свои, где всё на грани.

Домой. Без лишних фраз.
Без усталости и ропота.
Она уходит в сотый раз.
И путь её — без поворота.

А просто долг. И в нём она —
Не та, кого ищут и славят.
А та, чей свет и тишина
Остались в сердце и не давят.

Ни страх, ни боль, ни громкий смех
Не в силах изменить дороги.
В её руках — не свет для всех,
А шаг, что держит на пороге.

Часть II. Земля и корни

Алания

Тут воздух чистый, как слеза,
Снега лежат на склонах.
Зимой искрится бирюза,
И лыжи в далях тонут.
Я еду вниз, а горы ввысь
Уходят в поднебесье.
И курорты, словно листья, вниз
Раскинулись вовсю.
А после — март, апрель, май,
Земля вздыхает томно.
Весна, ты здесь не просто край —
Ты жизнь даёшь огромно.
Всё зеленеет, всё цветёт,
Трава по грудь, как море.
И солнце по горам встаёт,
Сгоняя снег в просторе.
Алания, ты — и зной, и лёд,
И нежность, и отвага.
В тебе душа моя живёт,
Ты — свет, а не бумага.

Моя Осетия

Моя Осетия, твои хребты —
Дорога сердца, свет и высота.
Твои снега, вершины и цветы —
Как матери родные мне уста.

Твоё синее небо, твой ясный свет —
Огонь, что в сердце светит мне всегда.
Тепло твоей земли — вот мой обет,
В нём сила, жизнь и гордая звезда.

Туман на горных склонах, как во сне,
Рисует сердцу тихий, чистый лик.
Твой завет живёт в моей душе,
И каждый луч с тобой навеки слит.

Весна твои поля окрасит в цвет,
Что ярче всех, что помню с детских лет.
А осень дарит золота букет,
В котором твоего тепла рассеян свет.

Твоё имя в сердце — вечный свет,
Что не погаснет, не уйдёт, не стихнет.
Моя Осетия, для меня ты — свет,
В котором сердце дышит и не стынет.

Родной край

Осетия моя, ты — не просто земля,
Ты — воздух, которым дышу и живу.
Ты — камень, что держит меня у руля,
Ты — свет, что в ночи как чудо зову.

Здесь горы не просто вершины — урок:
Как стоять, когда ветер сбивает с ног.
Как молчать, когда боль не находит слов,
Как прощать, когда даже молчит любовь.

В ущельях — уроки отцов и дедов:
«Не теряй себя, даже если путь беден».
Здесь реки текут, как судьба, чуть дыша,
Унося из души печаль, ложь, тушь.

Осетия, ты — не граница. Ты — жизнь.
Ты — память, что в сердце хранит мою веру.
Ты — мудрость, что предки завещали: «Живи,
Не теряя лица, даже если нет меры».

И каждый раз, уезжая, я знаю: ты ждёшь.
Ты не судишь, не плачешь, не держишь обид.
И каждый раз, возвращаясь, я слышу: «Вдохнёшь —
Здесь твой свет, твой дом, никто не забыт».

Осетия моя, ты — не дом, не квартира.
Ты — то, что внутри меня вечно и живо.
Ты — корень, который не вырвать веками,
Ты — свет, что идёт со мной по пятам.

И я возвращаюсь. И вновь, как впервой,
Влюбляюсь в твои горы, в твои рассветы,
В твои реки, что дышат одной тишиной,
В твои звёзды, что светят в ответ на приметы.

Осетия моя, ты — мой дом.
В моём сердце. Навек. И в этом — мой покой.

Хилак

В Хилак не едут за красивым видом —
Там тишина, что давит на виски.
Где над тобой — ни облака, ни дыма,
А только камня сжатые тиски.

Там не фоткаются, не держат ручки,
Там не кричат о вечном на бегу.
Там понимаешь: все твои «не скучно» —
Лишь пыль, что я умею, но могу.

И каждый раз, когда спускаюсь к рекам,
Я вспоминаю тех, кто здесь прошёл.
Не для того, чтоб удивлять векам —
А чтоб запомнить: мир не произвол.

Всё в этой жизни — не случайный выбор.
Не «повезло», не «звёзды так сошлись».
А подготовленный годами выстрел,
Когда внутри и вера, и кавычъ.

Дано не просто. И не для комфорта.
И не для фото в ленте ради лайк.
А для того, чтоб, выйдя из аорта,
Ты понял: жизнь — это не просто «кайф».

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.