



12+

София Цезаровна
Сакаева

**СВЕТ
В ЛАДОНЯХ.
Стихи**

София Сакаева

Свет в ладонях. Стихи

<https://litres.ru/74370502>

ISBN 9785007104333

Аннотация

«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».

Содержание

СВЕТ В ЛАДОНЯХ	5
Часть I. Голоса и сны (4)	6
Часть II. Земля и корни (5)	7
Часть VI. Испытания (1)	9
30 Доктора	9
Часть VII. Свет в конце (3)	10
31 Всё к лучшему	10
София Сакаева	14
Часть I. Голоса и сны	15
Голос	15
Часть II. Земля и корни	20
Алания	20
Конец ознакомительного фрагмента.	25

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 Маме

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 кавычь.

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.