

ИСКОРКА



Ксения Солар

Искорка

<https://litres.ru/74466677>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вдохновляющая сказка метафора о пути к себе — через тьму к свету, через страх к доверию, через борьбу к принятию.

Где то в глубине груди прячется Искорка — твой внутренний свет. Когда то он сиял свободно, но боль и чужие слова заставили его затаиться. В клетке за рёбрами поселился монстр тьмы — и шептал, что ты слаб, недостойн, один

Но что, если монстр — не ты?

Что, если свет не гаснет — он просто ждёт момента, чтобы раскрыться?

Что, если позволить себе быть уязвимым — значит стать по настоящему сильным?

Эта история о девочке, которая:

о научилась отличать голос страха от голоса сердца;

о нашла в себе смелость принять себя — уставшую, ошибающуюся, настоящую;

о поняла, что делиться теплом — не значит терять его;

о открыла: её свет может гореть мягко, уверенно, по настоящему.

Для всех, кто когда либо чувствовал, что его огонёк стал слишком тихим. Для тех, кто готов вспомнить:

Конец — это всегда начало.

Ты не один.

Ты — свет.

Содержание

Предисловие	5
1. О том, как в самой тьме что-то не сдаётся	7
2. О том, как тьма шепчет, а свет отвечает	9
3. О том, как спряталась Искорка	14
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Ксения Солар

Искорка

Предисловие

*Сказка о маленьком огне,
который не сдается*

Вдохновляющая сказка-метафора о пути к себе — через тьму к свету, через страх к доверию, через борьбу к принятию.

Где-то в глубине груди прячется Искорка — твой внутренний свет. Когда-то он сиял свободно, но боль и чужие слова заставили его затаиться. В клетке за рёбрами поселился монстр тьмы — и шептал, что ты слаб, недостойн, один...

Но что, если монстр — не ты?

Что, если свет не гаснет — он просто ждёт момента, чтобы раскрыться?

Что, если позволить себе быть уязвимым — значит стать по-настоящему сильным?

Эта история о девочке, которая:

научилась отличать голос страха от голоса сердца;

нашла в себе смелость принять себя — уставшую, ошибающуюся, настоящую;

поняла, что делиться теплом — не значит терять его;

открыла: её свет может гореть мягко, уверенно, по-настоящему.

Для всех, кто когда-либо чувствовал, что его огонёк стал слишком тихим. Для тех, кто готов вспомнить:

Конец — это всегда начало.

Ты не один.

Ты — свет.

Текст подготовлен с любовью и теплом

Ни одна искорка не была погашена при создании этого издания.

1. О том, как в самой тьме что-то не сдаётся



В далёком-далёком царстве Волшебного сада Души, где-то в его самом центре, в том сокровенном месте, куда редко кто решался заглянуть, жил огонёк — такой крошечный, что его легко было не заметить. Он был дрожащим, почти незаметным, словно искра, случайно упавшая с небес, — не та, что сгорает вмиг, а та, что затаилась, сберегая в себе целый мир.

Огонёк жил, едва колебля тьму вокруг себя, и в этом слабом свете тени становились мягче, а время будто замедляло свой бег. Казалось, если прислушаться, можно уловить его беззвучный голос — не слова, а ощущение тишины, в которой зреет что-то новое.

Он не знал, сколько веков или мгновений провёл здесь, в самом сердце сада, где корни древних деревьев сплетались с мечтами, а роса на лепестках хранила забытые воспоминания. Он просто был — как дыхание, как биение невидимого сердца, как обещание, что даже в самой густой тьме найдётся место для света



2. О том, как тьма шепчет, а свет отвечает

Вокруг огонька, за гранью его слабого сияния, царила тьма — не просто отсутствие света, а живой прообраз, соткавшийся из стыда, что липнет к коже, из вины, что сжимает горло, из внутренней темноты, которая шепчет: «Ты плохой. Ты недостойн. Ты ошибся. Ты виноват».



Сначала она приходила тихо, словно лёгкое сомнение, как вопрос, зарождающийся в глубине сознания: «А вдруг ты не справишься?» Потом — как тяжесть в плечах, кото-

рую невозможно стряхнуть, как усталость, что накапливается день за днём и не проходит даже после долгого сна.

Тьма росла, крепла. Вплеталась в мысли, в дыхание, в сон. Она приходила как тяжёлое одеяло, намокшее от слёз, как ком в горле, который не даёт говорить, как холод в солнечном сплетении, будто кто-то медленно сжимает кулак внутри, выжимая из тебя последние силы, высасывая надежду, пытаюсь стереть самую память о том, что когда-то ты чувствовал тепло, радость, лёгкость.

Она становилась монстром — монстром тьмы, монстром депрессии, выросшим из тех слов, что звучали когда-то: «Ты не такой, как надо», — из тех взглядов, что говорили без слов: «Ты недостаточно хорош», — из тех дней, когда остаёшься один со своим страхом, своей болью, своим стыдом, когда никто не протянул руку, не сказал: «Я рядом», — и ты остаёшься наедине с этой тяжестью, с этим холодом, с этим шёпотом, который всё громче и громче твердит: «Ты один. Ты всегда будешь один».

Монстр не рычал — он говорил спокойно, убедительно, с видом старого друга, который знает всю правду о тебе. Он не требовал немедленного подчинения, а терпеливо ждал, пока ты сам поверишь в его слова.

— Видишь, — шептал он, — ты опять не справился. Опять не дотянул. Все вокруг идут вперёд, а ты стоишь на месте. Или даже падаешь назад. Зачем пытаться? Всё равно ничего не выйдет. Лучше оставайся здесь, в безопасности.

Здесь, где никто не увидит, как ты слаб. Здесь, где не будет новых разочарований.

Огонёк слушал. Иногда почти верил. Иногда холод становился таким сильным, что казалось — вот-вот, и сердце перестанет биться. Казалось, что тьма — это и есть ты, что ты — это и есть стыд, что ты — это и есть вина, что ты — это и есть темнота, что нет ничего другого, нет другого тебя, нет другого мира, нет другого пути.

Но он всё равно горел.

Едва заметно. Упрямо.

Не вспыхивал яростно, не боролся с тьмой — просто горел. Как обещание, которое ты дал себе когда-то давно: «Я буду здесь. Я не уйду».

И в этом тихом сопротивлении, в этом крохотном, но несгибаемом «я есть» таилась сила, о которой монстр не подозревал. Он привык к тому, что жертвы сдаются, что сомнения побеждают, что тяжесть становится невыносимой. Но огонёк не сдавался. Он не пытался победить тьму — он просто был, и этого оказалось достаточно, чтобы в самой густой черноте проступила тонкая нить света.

А когда монстр, устав от безуспешных попыток, ненадолго замолкал, огонёк чуть теплел — совсем немного, едва уловимо. И в эти мгновения становилось ясно: он не просто существует. Он помнит. Помнит, каково это — сиять. Помнит, что когда-то он был не одиноким огоньком, а частью чего-то большего. И хотя сейчас он мал и слаб, в нём живёт память

о том свете, который когда-то наполнял всё вокруг.

Он горел, и в этом горении — не ярком, не торжествующем, а тихом и непреклонном — заключался вызов: «Я здесь. Я не погасну. И пока я горю — ты не один».



3. О том, как спряталась Искорка

В один тихий рассвет в мир пришла девочка, и сама того не зная, принесла с собой свет. Не яркий, не ослепляющий — тёплый, как летнее солнце на коже, нежный, как первый весенний цветок.

Когда она смеялась, казалось, что в воздухе разливается мёд, а тени отступают, не смея касаться её радости. Когда она обнимала кого-то, этот кто-то чувствовал, будто весь мир остановился, чтобы подарить мгновение покоя. Даже самые суровые сердца таяли рядом с ней, словно снежинки на тёплой ладони.

Она была открытой книгой — каждой своей улыбкой, каждым взглядом показывая то, что хранила внутри. Мир казался ей добрым: если поделиться своей радостью, её примут; если показать свою боль, её исцелят.

Но однажды утренняя роса окрасилась в серый цвет. В тот день кто-то очень близкий взглянул на неё и произнёс слова, от которых её свет дрогнул: «Ты опять всё испортила». Без объяснений, без причин — просто отвернулся, оставив её наедине с недоумением и болью.



В тот миг её свет впервые столкнулся с ледяной стеной чужого разочарования. Он отскочил, потеряв часть своей си-

лы, и девочка впервые научилась молчать. Внутри что-то маленькое, светящееся, начало сжиматься — сначала осторожно, потом всё сильнее, будто пытаясь спрятаться от невидимых игл.

Дни складывались в месяцы, месяцы — в годы. И с каждым новым ранением её свет становился всё тише. Слова-раны: «Ты виновата», «Если бы не ты», «Опять» — заставляли его уходить всё глубже. Руки, которые должны были ласкать, били; молчание, которое должно было быть уютным, душило.

Её свет научился прятаться. Сначала за рёбрами, потом за сердцем, потом ещё глубже — туда, где даже она сама не могла его найти. Однажды она проснулась и не почувствовала ничего — ни тепла, ни боли, ни света. Только холодную пустоту там, где когда-то билось её сияние.

Она испугалась. Не потери радости — потери себя. Но то, что она считала погибшим, лишь затаилось. Свернулось в крошечный комочек, укрылось слоями страха и стыда, как в колючее одеяло, и затихло. Очень-очень тихо, чтобы никто — даже она сама — не смог его найти.

Годы шли. Девочка выросла. Научилась надевать маску улыбки, когда внутри бушевала буря. Научилась говорить «всё хорошо», когда сердце кричало от боли. Научилась быть сильной, когда хотелось упасть на колени. Она думала, что научилась жить без света внутри.

Но комочек всё ещё жил. Не мёртвый, не погасший —

спящий. Он ждал. И в самые тихие моменты, когда никто не видел, когда не нужно было притворяться, он делал крошечный вдох. И тогда она на мгновение чувствовала: «А вдруг там всё-таки что-то есть?»

Но она отводила взгляд. Боялась поверить. Боялась увидеть, как мало осталось света. Боялась, что не выдержит правды.

Так и жили они — девочка снаружи, сильная и улыбчивая, и её спрятанный огонёк внутри, маленький, тихий, почти не дышащий.

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.