




МАРИТА ЗАХАРОВА

Чашка ТЕПЛОГО СВЕТА

Как найти внутреннюю опору,
научиться беречь и ценить себя

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 821.161.1-32
ББК 84(2Рос=Рус)6-44
3-38

Захарова, Марита Владимировна.

3-38 Чашка теплого света. Как найти внутреннюю опору и научиться беречь и ценить себя / Марита Захарова. — Москва : Эксмо, 2026. — 304 с. — (Истории, которые исцеляют душу).

ISBN 978-5-04-223924-3

Эта книга — канат, который бросают человеку, чтобы вытащить его со дна колодца. Подорожник для тех, кому больно. Поэзия в прозе для тех, кто ценит глубокий смысл, описанный изящным слогом.

Автор Марита Захарова проходила через разные жизненные испытания: теряла близких, проживала болезненные разрывы, сталкивалась с диагнозами, которые меняли траекторию жизни, переживала годы бессонницы с младенцем на руках. А потом обнаружила себя в депрессии.

И когда казалось, что выхода из этого состояния нет, появился свет. Она назвала его светосилой — особым свойством внутри каждого, которое помогает пережить любые невзгоды и спокойно говорить о них год спустя. 22 простые истории-практики погрузят вас в медитативное состояние и подскажут, как пересобрать заново, а еще — найти новый смысл и опору внутри.

УДК 821.161.1-32
ББК 84(2Рос=Рус)6-44

ISBN 978-5-04-223924-3

© Марита Захарова, текст, 2026
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

Содержание

Введение	9
ЧАСТЬ I. Нить к свету	17
Светосила пробуждения	19
Светосила рода	26
Светосила звука	34
Светосила добра	46
Светосила прощения	61
ЧАСТЬ II. Окно в тело	75
Светосила присутствия	77
Светосила уязвимости	87
Светосила восприятия	99
Светосила неидеальности	110
Светосила чувствительности	122
Светосила искусства	135
Светосила проживания	146

ЧАСТЬ III. Пульс без звука	159
Светосила тишины	161
Светосила принятия	172
ЧАСТЬ IV. Воздух под кожей	187
Светосила дыхания	189
Светосила отпускания	201
Светосила выживания	211
Светосила прозрения	225
ЧАСТЬ V. Дальше я сама	237
Светосила (без) разрешения	239
Светосила падения	250
Светосила «Нет»	264
Светосила непостоянства	276
Светосила слова	283
Послесловие	295
Когда забудешь – перечитай	301

*Рана — это место,
через которое входит в вас свет.*

— Джалаледдин Руми

Введение

Когда лежишь на полу в судорогах, не ищешь смысла. Ты ищешь, чем дышать. Так началась моя история. Не с озарения, не с красивой цитаты. А с кафеля. Холодного. И взгляда ребенка, который спросил:

— Мамочка, ты умираешь?

Нет, я не умирала. Хотя тогда казалось именно так. Годы бессонницы и усталости выжгли всё: тело, мечты, веру в себя. Я была хорошей мамой, женой, человеком, который «справляется». Мы ведь всегда «справляемся», правда? Пока однажды тело не говорит: «Хватит». Так начинается депрессия. Она не обрушивается резко. Она стирает. Ты вроде бы еще здесь, но тебя уже нет. Как витрина с целыми стеклами, за которыми давно пусто.

Первое, что я сделала, — ничего. Не встала. Не притворилась сильной ради ребенка. Просто продолжила лежать. Иногда путь начинается не с поиска себя, а с попытки не исчезнуть. Когда тебя вытаскивает не мотивация и не сила воли, а простой инстинкт самосохранения. Ты дышишь не потому, что веришь в будущее, а потому, что тело всё еще нуждается

в воздухе. Сначала — просто выжить. Потом — вернуть ноги. Руки. Голову.

Я заметила странные вспышки под закрытыми глазами. Будто мелькают фары на ночной трассе. Они появлялись в такт сердцу, и каждый удар освобождал крошечное место внутри. Я поймала этот ритм и впервые за долгое время вдохнула так глубоко, что грудная клетка чуть расширилась. Плечи опустились. В теле что-то щелкнуло, как затвор, который долго был заклинившим. И вдруг стало легче. Не хорошо — просто легче.

Я вспомнила папу. Он учил меня фотографировать. Его пальцы с желтыми пятнами от сигарет осторожно держали старенький «Зенит», будто он мог упасть.

— Главное — светосила, — говорил он негромко, словно это был секрет.

Тогда я смеялась над этим словом. Смешное, почти старомодное. Но когда я лежала на кафеле и пыталась дышать, оно вернулось. Это было не только про объектив. Но и про меня. Не про силу воли и веру в чудо, а про способность впустить свет, даже если больно. Даже если страшно. Особенно если страшно.

Так это слово стало моим. Не техническим термином, а картой. Только не из пункта А в пункт Б, а от боли к присутствию. От безмолвия к дыханию. От падения к внутреннему свету.

Светосила — это способность человека идти к внутреннему свету, несмотря ни на какие обстоятельства. Умение пройти сквозь тьму и сохранить человечность.



Со временем я стала
замечать светосилу везде.
В морщинках у глаз
старика в инвалидном
кресле, который каждое
утро кормит голубей
в парке.

Это не волшебство. Это просто умение признать боль, но не дать ей стать единственной правдой. Как тот старенький «Зенит» в папиных руках — потрепанный, но всё еще способный поймать луч солнца в самый хмурый день.

Представь себе корни дерева, которые удерживают его даже в самый жестокий шторм. Так и светосила — как невидимые нити внутри нас, которые не дают рассыпаться на части.

Это не то громкое, что мы называем силой воли. Это даже не внутренний стержень и не жизнестойкость. Это тихое упрямство сердца. Способность смотреть прямо в глаза своей боли, словно старому знакомому, и кивнуть: «Да, я тебя вижу». А потом всё равно пить чай, поливать цветы и улыбаться ребенку. Падать и подниматься.

Это про то незримое внутри, что не дает тебе исчезнуть полностью. Не героизм из кино, не мотивационные речи в соцсетях. Что-то куда глубже, тише. Умение встретить свою боль и не окаменеть. Рухнуть на самое дно и всё равно находить воздух. Сохранять мягкость. Открытость. Пульс.

Я долго не могла назвать это чувство. Хотя оно было рядом всегда. Когда я просыпалась рядом с человеком, предавшим меня, и выбирала прощать. Когда стояла на очередном перекрестке судьбы в полном

отчаянии, и всё-таки выбирала не мстить. Не опускаться до того, чтобы стать похожей на тех, кто причинил боль. И только теперь я знаю, как это называется. Светосила. Будто старое русское слово, забытое в пыльных словарях, вдруг зазвучало на современном языке.

Со временем я стала замечать светосилу везде. В морщинках у глаз старика в инвалидном кресле, который каждое утро кормит голубей в парке. В руках молодой медсестры, которая третьи сутки не спит, но всё равно находит время выслушать страхи маленьких пациентов. В тихом «спасибо» соседки, которая принимает помощь после долгих лет гордого одиночества. У светосилы десятки оттенков. У одних она проявляется в умении отпускать обиды. У других — в смелости быть уязвимым. У третьих — в тихом, но твердом «нет».

У светосилы нет единственного рецепта. Но если ты узнаешь ее в себе — она может стать опорой. Именно об этом моя книга.

Я не могу пообещать, что она перевернет твою жизнь. Но знаю одно: когда мы читаем чью-то честную историю — в нас что-то отзывается. Зеркальные нейроны делают свое дело. Мы узнаем в чужом горе свое. В чужом выборе — свою силу. И вдруг оказывается: мы все состоим из одного и того же: из любви и страха, надежды и разочарований. Из попыток собрать себя по частям, когда кажется, что ничего уже не склеить.

Так работает светосила. Не как очередной чек-лист. А как теплое «привет» от одного человеческого сердца

другому. Не про чудо, а про то, что в каждом человеке есть сила идти дальше. Жить, даже когда хочется выть. Чувствовать, даже когда каждое чувство — как открытая рана. Оставаться мягкой, даже когда хочется ожесточиться.

Если ты когда-нибудь сидела на полу и не знала, как встать, — начни со вдоха.

Если тебе казалось, что никто не слышит, — я слышу.

И если в какой-то момент станет чуть легче — значит, всё было не зря.

Я рядом.

когда мне бывает темно,
я не прячусь —
просто дышу этот свет,
будто след детства
оставил мне окно.

