

# *ТИБЕТ ВНУТРИ МЕНЯ*

---

*Снежана Фруман*

Минск  
«Колорград»  
2022

УДК 821.161.1(476)-31  
ББК 84(4Бей=Рус)-44  
Ф93

**Фруман, С. С.**

Ф93 Тибет внутри меня / Снежана Фруман. – Минск : Колорград, 2022. – 195 с.  
ISBN 978-985-896-244-9.

Мои родители развелись в мои четыре года. Никогда не винила маму в том, что ей пришлось принять такое решение. Потому что уже ребенком чувствовала, что если женщина делает шаг, то какая-то невидимая сила благословляет ее на этот путь. Ошибок не бывает. Как и случайных встреч.

Мама ушла, когда мне исполнилось восемнадцать. Весь дальнейший путь я проделала без ее материнского совета, опираясь на завет, который остался написанным ее рукой на пожелтевшем листке бумаги: «Доченька, верь в себя и никогда не сдавайся».

Эта история о любви, о боли, об освобождении, о природе Жизни-Смерти-Жизни и о дикой Женщине, которая в глубине души всегда знает свою правду. И поэтому побеждает.

Если вам прямо сейчас нужна поддержка, будьте уверены, вы прочтете ее на страницах этой книги.

УДК 821.161.1(476)-31  
ББК 84(4Бей=Рус)-44

ISBN 978-985-896-244-9

© Фруман С. С., 2022  
© Оформление. ООО «Колорград», 2022



*Мне нравится эта книга на ощупь.  
Она обтянута моей кожей.*

Снежана Фруман





*Любить — значит оставаться вместе.  
Это значит перейти из мира фантазий в мир,  
где любовь можно лелеять — лицо к лицу,  
кости к костям — питая ее преданностью.  
Любить — значит остаться,  
когда всё в тебе кричит: «Беги!»*

«Бегущая с волками».  
Кларисса Пинкола Эстес



*Если бы мы могли видеть всю истину  
любой ситуации, нашей единственной реакцией  
было бы сострадание.*

«Будда, мозг и нейрофизиология счастья».  
Йонге Мингьюр Ринпоче

---

*«Любые совпадения с реальностью случайны». Так часто пишут авторы. Иногда это правда, а иногда чистой воды ложь. А быть может — способ говорить откровенно, без страха осуждения, ведь любые совпадения случайны...*

*Мы все хотим одобрения. Ищем его у других людей. Пытаемся заслужить у кого угодно: у родителей, парня, мужа, братьев, сестер, знакомых, коллег. Ходим по миру с протянутой рукой в поисках принятия. Не зная себя, причиняем боль себе и другим. Но главный человек, перед которым нужно держать ответ, это ты сам. Сами подумайте, что может быть важнее мира твоей души?*

---

## 1

Осеннее продрогшее утро началось в 6:40. Звук будильника чудовищно настойчив. Несколько секунд я пытаюсь понять, мой ли это телефон. Или того, с кем я делю постель, ужин и сердце. И если с постелью и ужином якобы все понятно, то как быть с сердцем?..

Смахиваю сигнал вправо и ложусь на бок. Начинаю рассматривать его. Он не здесь, его душа наверняка путешествует где-то там, где слова не нужны. Все беды от них. Как только мы пытаемся облечь чувства в словесную форму, магия улетучивается. За это я не люблю пустую болтовню. Но как иначе сказать то, что нельзя не сказать?

Читаю молитву. Моя молитва проста: «Господи, укрепи меня физически и духовно. Ты один знаешь о том, что лежит у меня на сердце. Сохрани мое сердце и сердце того, кого оно выбрало».

Сажусь на кровать, просыпаюсь окончательно. Прохладный душ, стакан воды, легкий завтрак. Есть совсем не хочется. Целую его перед уходом. Он спит и не слышит. Я выбегаю в большой город.

## 2

### *9 месяцев назад*

Я утратила надежду на то, что корабль жизни унесет меня к Алексу. Долгих полтора года живу в ожидании того, что кто-то решит мои проблемы. Ровно столько прошло с нашего расставания в аэропорту. Бесконечные поездки в Москву в посольство, погоня за новыми документами, обещания того, что скоро все закончится, превратили меня в издерганное существо.