



**Котабо**  
**"Непересечение"**

# Котабо Котабо

## Непересечение

<https://litres.ru/74229702>

SelfPub; 2026

### Аннотация

«Чтобы не задеть струны, не нужно убирать руки. Нужно стать пространством, в котором струны звучат сами.»

Три сферы вошли друг в друга, не коснувшись ни одной точкой. В центре — белый огонь. Он не ждал. Он был просто готов.

Эта трилогия — запись одного переживания, прожитого заново через тридцать лет. Три книги, три голоса: художественная исповедь, эзотерический ключ и физический взгляд. Их можно читать в любом порядке — они входят друг в друга, не касаясь.

Книга 1. «Выемка» — чистое переживание. Без учителей, без объяснений. Только ты, скатерть, ставшая океаном, ледовый дворец, где звук стал светом, и белый огонь в центре непересечения.

Книга 2. «Сферы» — голоса древних: Брахман, Суфий, Мастер Дзен. Они приходят не учить, а узнавать. Они говорят на языке традиций, но звучат как тишина.

Книга 3. «Центр» — физика, нейробиология, теория струн. Учёные входят в тот же опыт, но через формулы, ритмы и фазовые

переходы. Они не спорят с мудрецами. Они говорят об одном —  
на разных языках

# Содержание

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| «                                                      | 7  |
| Книга 1. Выемка                                        | 8  |
| Часть 1. Сферы                                         | 8  |
| Глава первая. Узор, ставший океаном                    | 8  |
| Глава вторая. Ледовый дворец, где звук стал светом     | 9  |
| Глава третья. Три сферы, входящие друг в друга         | 11 |
| Глава четвёртая. Белый огонь в центре «непересечения»  | 12 |
| Часть 2. Выемка                                        | 15 |
| Глава первая. Прохлада, которая не холод               | 15 |
| Глава вторая. Выемка — пустота с границами             | 16 |
| Глава третья. Дыхание через вход                       | 17 |
| Глава четвёртая. Тело как пространство, а не контейнер | 18 |
| Глава пятая. Прохлада как присутствие                  | 20 |
| Часть 3. Струны                                        | 21 |
| Глава первая. Мир как инструмент, а не шум             | 21 |
| Глава вторая. Искусство не задеть                      | 22 |
| Глава третья. Когда чужая боль касается                | 23 |

твоей пустоты

Глава четвёртая. Сферы и люди

24

Конец ознакомительного фрагмента.

25

# Котабо Непересечение

*«Чтобы не задеть струны,*

*не нужно убирать руки.*

*Нужно стать пространством,*

*в котором струны звучат сами.»*

**Непересечение».**

*Три книги об одной тишине*

*«Если ты чувствуешь, что мир давит — начни с Книги 1. Если ты ищешь смыслы — начни с Книги 2. Если ты хочешь понять, как это работает — начни с Книги 3. Если ты не знаешь, с чего начать — открой любую страницу и дыши.»*

*«Эта трилогия родилась из одного образа, который я увидела тридцать лет назад, а прожила заново сегодня. Я не писала её как учебник, как инструкцию или как исповедь. Я писала её как пространство — такое же, как те сферы, которые входят друг в друга, не касаясь. Ты можешь войти в любую книгу через любую главу. Ты можешь дышать между ними. И если что-то откликнется — значит, ты тоже видел этот свет.»*

# Книга 1. Выемка

## Часть 1. Сферы

### Глава первая. Узор, ставший океаном

Скатерть была льняной, с мелкими синими цветами, повторяющимися через равные промежутки. Я смотрела в неё, потому что смотреть в глаза людям было тяжело — они слишком хотели, чтобы я была здесь, а я уже была там.

Между цветами были белые промежутки.

Сначала я увидела движение.

Не ветер — в комнате было тихо. Но узор начал дышать. Цветы набухали и сжимались, как медузы. Белые промежутки между ними стали глубже, они перестали быть фоном — они стали пространством. Я провалилась в этот промежуток, как в щель между двумя мирами.

И тогда белое стало водой.

Не синей, не голубой — белой. Прозрачной. Бездонной. А синие цветы стали волнами — не на поверхности, а внутри. Я была не над океаном, я была в нём. И океан был во мне. У меня не было тела, но я чувствовала, как вода проходит сквозь меня, как свет просачивается через каждую клетку,



как там, в глубине, нет верха и низа — есть только движение.

Я не знала, сколько это длилось. Может, секунду. Может, час.

Я вернулась сама.

Я просто моргнула — и снова увидела льняную скатерть, синие цветы, белые промежутки. Но теперь я знала: промежутки — это входы. Океан никуда не ушёл. Он просто стал тоньше, чтобы поместиться между нитками.

Я посмотрела на свои руки. Они были тёплыми и сухими. Но внутри каждой клетки плескалась солёная тишина.

Вопрос к читателю:

Где в твоей повседневности есть промежуток, который можно прожить как океан?

## **Глава вторая. Ледовый дворец, где звук стал светом**

Это случилось не дома. Это случилось там, где я разрешила себе не контролировать.

Нас было несколько человек. Мы сидели в кругу. Горела свеча, и кто-то включил музыку — она была похожа на тибетские чаши, но глубже. Я закрыла глаза и впустила её в сердце. Не в уши. В сердце.

И тогда сердце перестало быть мышцей.

Оно стало входом.

Звук вошёл в грудь и начал расширяться. Я почувствовала, как он проходит по позвоночнику, разветвляется, как дерево, и выходит через макушку — но не наружу, а внутрь, в пространство, которое было больше меня.

Когда я открыла глаза, я не увидела комнаты.

Я увидела ледяные стены.

Но это был не холод — это была прозрачность, застывшая в форму. Дворец был пустым и бесконечным. Своды уходили вверх, но не было потолка — было небо, но тоже ледяное, пронизанное светом.

И тогда началась музыка.

Не та, что играла в комнате. Та, что звучала внутри льда. Каждая нота, проходя сквозь прозрачную стену, оставляла в ней цвет. Низкие звуки — тёплые, как багрянец и золото. Высокие — холодные, как серебро и сияющая зелень. Я видела звук. Я слышала цвет. Это было единое течение — как будто мир никогда и не был разделён на слух и зрение.

Я стояла в центре этого дворца, и он был построен из меня самой. Каждая ледяная стена — это застывшая мысль, которую я когда-то не договорила. А сполохи света — это голоса, которые я когда-то не услышала. И здесь они встретились.

Музыка закончилась.

Я моргнула — и снова была в комнате. Свеча догорала. Люди улыбались. Никто не знал, что я только что была внутри собственного звука.

Но я знала.

Я взяла с собой один сполох — он спрятался за грудиной и до сих пор светится там, когда я закрываю глаза.

Вопрос к читателю:

Какой звук был бы ледяным в твоём дворце, и каким цветом он бы отозвался?

## **Глава третья. Три сферы, входящие друг в друга**

Это случилось позже всех остальных событий — или раньше. Я не уверена, потому что время внутри этой главы не двигается.

Я сидела в тишине. Возможно, я медитировала. Возможно, я просто задержала дыхание на полпути.

И тогда я увидела их.

Три сферы.

Первая — из прозрачного стекла, но она не отражала, а пропускала свет. Вторая — из серебристого тумана, но он не рассеивался, а держал форму. Третья — золотая, но золото было жидким и тёплым.

Они двигались. Медленно. С достоинством.

Они вошли друг в друга.

Не столкнулись. Не сжались. Не слились. Они просто оказались в одном пространстве — каждая в каждой — но я видела их по отдельности. Они не касались друг друга ни од-

ной точкой. Между ними не было пустоты — но не было и соприкосновения. Будто каждая жила в своей плоскости, а пересечение этих плоскостей было видимым, но не материальным.

Я смотрела на них, и они смотрели на меня.

Нет — мы смотрели друг в друга.

И тогда я поняла, что я — четвёртая сфера. Только я не знала, как войти в них, не коснувшись.

Но они показали мне, как. Они не говорили словами. Они просто дышали вместе, и их дыхание не смешивалось, но создавало общий ритм.

Я запомнила ритм.

Вопрос к читателю:

Кто или что в твоей жизни входит в тебя, не касаясь?

## **Глава четвёртая. Белый огонь в центре «непересечения»**

Эта глава — самая короткая.

Потому что белый огонь не терпит многословия.

Когда три сферы вошли друг в друга, я увидела, что в центре, там, где они пересекаются, но не касаются, — есть пространство. Оно было круглым, но не имело края. Оно было тихим, но оно звучало. Оно было тёплым и прохладным одновременно.

И внутри него горел огонь.

Белый.

Не ослепительный — он не резал глаза. Он был мягче, чем свет. Он был похож на свет, который помнит себя до того, как стал светом. Он был началом всех начал. Не Солнце — Солнце слишком мало. Не молния — молния слишком быстра.

Это был огонь, который знает, что он никогда не погаснет, и поэтому ему не нужно гореть ярко.

Я не могла дотронуться до него — я не могла дышать им. Но я могла смотреть на него, и он смотрел на меня.

Вот и всё.

Он был там тридцать лет назад. И он остался там сегодня. Он не изменился. Он не ждал меня — ожидание тоже движение, а он неподвижен. Он был просто готов, когда я снова посмотрела в центр.

И сейчас, когда я пишу эту главу, я чувствую его на макушке. Выемка-пустота. Прохлада, которая внутри, за пределами горячего и холодного.

Он там.

Белый огонь в центре «непересечения».

Это всё.

Вопрос к читателю:

Загляни внутрь себя — есть ли там точка, где сферы твоей жизни не касаются друг друга, но что-то в центре светит-

ся? Если есть — что это за свет? Не описывай его словами, просто ощути.

**Между главами: тишина**

В этом месте книги — одна пустая страница. На ней нет букв. Только лёгкая шероховатость бумаги.

Эту страницу читают не глазами. Её читают кожей.

## **Часть 2. Выемка**

### **Глава первая. Прохлада, которая не холод**

Она пришла не сразу.

Сначала было жжение — как будто кто-то тёплой ладонью накрыл макушку и не убирал. Я подумала: «Это тело вспоминает». И тело действительно вспоминало — не словами, а напряжением. Оно старалось удержать образ трёх сфер, чтобы те не рассыпались. Оно сжималось вокруг видения, как вокруг ценной вещи.

Но я отпустила.

Я сказала себе: «Если это было — оно никуда не денется. Если этого не было — удерживание не сделает это правдой».

И тогда жжение стихло.

А на его месте — прохлада.

Она была не как ветер, не как вода. Она была как отсутствие нагрева. Как если бы воздух вдруг вспомнил, что ему не обязательно быть тёплым или холодным, он может просто быть — и это «просто быть» оказалось прохладным.

Я не пыталась её удержать. Она осталась сама.

Она была строго на макушке, в том месте, которое я не называла «головой» — я называла его «там, где я не думаю».

Когда я проверяла, не исчезла ли она, — она была. Когда я отвлекалась на звуки, мысли, движение, — она тоже была.

Она была как тишина, которая не зависит от внешнего шума.

Она была как вопрос, который не требует ответа.

Вопрос к читателю:

Если ты коснёшься макушки кончиками пальцев — чувствуешь ли ты там что-то, что не зависит от температуры?

## **Глава вторая. Выемка — пустота с границами**

Потом прохлада изменилась.

Она не стала теплее или холоднее. Она стала глубже. Как будто поверхность кожи перестала быть границей — и прохлада провалилась внутрь.

Я почувствовала, что в этой точке черепа нет вещества. Нет кости, нет мышц, нет оболочки. Есть только форма — круглая, ровная, диаметром с раскрытую ладонь. И внутри этой формы — ничто.

Но это ничто имело очертания.

Я могла провести по краю этой выемки внутренним вниманием — и он был чётким, как край чаши. Не размытым, не туманным, а геометрически ясным. Пустота была оформлена. Это была не дыра в пространстве — это была архитек-



тура, построенная из отсутствия.

Я не боялась её.

Странно. Я всегда боялась пустоты — думала, что она затянет, рассеет, уничтожит. Но эта пустота была плотной в своей нематериальности. Она не засасывала — она приглашала. Не исчезнуть, а войти.

Я поняла, что это та же форма, что была в центре трёх сфер. Только тогда я видела её снаружи, а теперь — носила её в себе.

Она не была моей. Она была просто там. Но я могла её использовать — как дом, который стоит открытым, даже когда ты в нём не живёшь.

Вопрос к читателю:

Какая пустота в твоём теле была бы оформленной, если бы ты позволил ей проявиться?

## **Глава третья. Дыхание через вход**

Я не планировала дышать через макушку.

Это случилось само — когда я спросила: «А можно ли через эту выемку впустить воздух?» — и сделала вдох.

Не носом. Не ртом.

Мысленно — и одновременно не мысленно. Я просто решила, что воздух войдёт через это место — и он вошёл.

Не как ветер. Не как поток. Как лёгкость, которая спусти-

лась вниз, вдоль позвоночника, и разлилась по телу.

Я почувствовала, как прохлада прошла сквозь горло, сквозь грудь, сквозь живот — и вышла через ноги, растворяя напряжение там, где я его не замечала. Это не было дыханием в обычном смысле. Это было движение внимания, которое получило разрешение быть прохладным.

Когда я выдохнула через ту же выемку — я выпустила всё лишнее. Не воздух — тяжесть. Не мысли — формы, которые больше не нужны.

Я повторила это трижды.

На третьем вдохе я поняла: я не дышу через неё. Я дышу вместе с ней. Выемка — не труба, а союзник. Она не пропускает воздух, она соглашается с движением жизни, и это согласие ощущается как прохлада.

Теперь, когда я хочу проверить, здесь ли я, — я делаю этот вдох.

И выемка отвечает.

Вопрос к читателю:

Что изменится в твоём теле, если ты позволишь дыханию войти в точку, которая не является носом или ртом?

## **Глава четвёртая. Тело как пространство, а не контейнер**

После того как дыхание прошло через выемку вниз, я пе-

рестала чувствовать себя «внутри» тела.

Я поняла, что тело — не мешок, не сосуд, не оболочка.

Тело — это место, где встречаются направления.

Верх и низ перестали быть «головой» и «ногами». Они стали направлениями внимания. Прохлада прошла вниз не потому, что там ноги, а потому что я направила её туда. А когда я направила её в руки — она пошла в руки. В грудь — в грудь. В живот — в живот.

Тело стало картой, а не территорией. И я могла перемещать прохладу туда, куда хотела.

Это не было управлением — это было согласованием. Я не приказывала: «Будь здесь!» Я предлагала: «Можно?» — и тело отвечало: «Да».

Так я узнала, что пространство внутри меня не меньше, чем пространство снаружи. И что граница между ними — в точке внимания, а не в коже.

С тех пор я реже говорю «моё тело». Чаще — «тело-в-котором-я-пребываю».

Это не отстранённость. Это уважение.

Вопрос к читателю:

Как бы ты назвала своё тело, если бы оно не было «твоим», а было местом?

## Глава пятая. Прохлада как присутствие

В какой-то момент я заметила, что прохлада не уходит.

Я не поддерживаю её. Я не дышу специально. Я не думаю о ней. Но когда я проверяю — она есть.

Она стала фоном. Как свет в комнате, который перестаёшь замечать, но, если его выключить — становится темно. Так и здесь: прохлада стала фоном присутствия. Она не требует внимания, но, если я её ищу — она отзывается.

Я поняла, что это и есть то самое состояние, которое я искала. Не «особое» — а постоянное. Не «возвышенное» — а естественное.

Тридцать лет назад я пережила его как взрыв. Сегодня я переживаю его как тишину.

И это — тоже часть пути. Не потеря, а созревание.

Вопрос к читателю:

Есть ли у тебя фон, который не требует поддержки, но остаётся, когда ты о нём не думаешь?

**Между частями: пустая страница**

Здесь снова страница без букв.

Но на этот раз на ней есть рисунок — невидимый. Если провести пальцем по бумаге, можно почувствовать лёгкий след. Это очертание трёх сфер, входящих друг в друга.

Их видно только на ощупь.

## **Часть 3. Струны**

### **Глава первая. Мир как инструмент, а не шум**

Долгое время я слышала мир как звук — непрерывный, навязчивый, требующий ответа. Голоса людей, их ожидания, их боль, их радость — всё это входило в меня и вибрировало там, не находя выхода. Я была резонатором, а не человеком.

Я не знала, как разделить их музыку от своей тишины.

Но после того, как я научилась дышать через выемку, мир перестал быть шумом. Он стал инструментом. Я поняла, что каждый человек — это струна. Не нота, не аккорд, а струна — натянутая между его прошлым и будущим, между его страхом и его желанием. И когда я вхожу в комнату, я невольно касаюсь этих струн своим присутствием.

Вопрос был не в том, чтобы не касаться. Вопрос был в том, как касаться — не заставляя их звучать фальшиво.

Я поняла, что моя пустота — это не отсутствие. Это пространство, в котором чужие струны могут звучать так, как им нужно, без моего вмешательства. Я не добавляю свой звук. Я просто держу тишину вокруг них — и тогда они звучат чище.

Вопрос к читателю:

Кого из людей ты чувствуешь, как струну? И как звучит их тишина, когда ты просто рядом?

## **Глава вторая. Искусство не задеть**

Я научилась этому не сразу. И не до конца.

Было много раз, когда я входила в разговор и чувствовала, как мои слова становятся камнями, брошенными в воду. Круги расходились — и я видела, как они касаются чужих берегов, иногда слишком близко. Я не хотела этого. Но я не знала, как говорить, не создавая волн.

Потом я вспомнила про сферы. Они входят друг в друга, но не касаются. Они рядом, но не сталкиваются. Значит, и я могу быть рядом — не врезаясь.

Я начала проверять: перед тем как сказать что-то важное, я делала вдох через выемку. Прохлада проходила вниз, и я чувствовала, как моё намерение становится прозрачным. Слова переставали быть инструментом давления. Они становились приглашением.

Если человек не принимал моё приглашение — я не настаивала. Я просто оставалась в своей сфере. Не закрываясь, не отворачиваясь, а просто — присутствуя.

Это не было отстранённостью. Это было уважением к чужой струне.

Вопрос к читателю:

Когда ты говоришь с кем-то — что остаётся между вами: стена или тишина?

## **Глава третья. Когда чужая боль касается твоей пустоты**

Самое трудное — это чужая боль. Она не просит разрешения. Она входит, как сквозняк, и заполняет пространство, которое ты считал своим.

Я долго думала, что должна её забирать — должна впитывать, чтобы другому стало легче. Но я заметила, что это не работает. Когда я забираю чужую боль, я перестаю чувствовать свою пустоту. Выемка заполняется чужим звуком, и я перестаю дышать.

Теперь я делаю иначе.

Когда кто-то рядом со мной страдает, я не закрываюсь и не отворачиваюсь. Я смотрю на свою выемку — и я вижу, что она всё ещё прохладна, всё ещё пуста. Боль другого человека проходит рядом с ней, через меня, но не в меня. Она проходит как звук, который я слышу, но не удерживаю.

Я не становлюсь холодной. Я становлюсь прозрачной. Боль проходит сквозь меня, и на выходе она остаётся той же болью — но я уже не её носитель. Я её свидетель.

И иногда этого достаточно, чтобы человек почувствовал, что его не оставили одного.

Вопрос к читателю:

Что ты делаешь, когда чужая боль касается тебя? Задерживаешь её или пропускаешь?

## Глава четвёртая. Сферы и люди

Однажды я поняла, что люди — как сферы.

У каждого есть своя форма. Своя прозрачность. Свой свет. И когда мы встречаемся, мы входим друг в друга — но не всегда касаемся. Иногда мы пересекаемся в одной точке, и это становится моментом любви. Иногда мы проходим сквозь друг друга, и это становится дружбой. Иногда мы рядом — но никогда не сталкиваемся, и это становится уважением.

Я перестала ждать от людей, что они будут мне соответствовать. Я перестала ждать, что они поймут мою геометрию. Я просто позволила себе быть сферой, которая входит, не касаясь.

И когда я перестала бояться задеть, я обнаружила, что многие люди сами находят свой способ войти в моё пространство — мягко, без столкновения. Это похоже на танец, где нет правил, но есть общий ритм.

Я не умею его объяснять. Но я умею его чувствовать.



# 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.