

Пусть все... процветают и преуспевают и живут в благополучии и покое.

Я снова прошу вас поймать дыхание и ощутить его, вдох, выдох... А теперь, если ваши глаза закрыты, откройте их. На этом вы завершаете упражнение с Колесом сознания.

Карта базового Колеса сознания

Уже сейчас вы можете начинать работать с Колесом сознания, но давайте сначала еще раз посмотрим на нашу карту. Итак, обод разделен на четыре сегмента. Первый включает пять чувств: слух, зрение, обоняние, вкус и осязание. Второй — ощущения нашего физического тела, сигналы, исходящие от мышц, костей и внутренних органов: кишечника, легких и сердца, например. По-научному это называется интероцепция (*intero* — «внутренний», *ceptio* — «ощущать»). Еще это называют шестым чувством. В третьем сегменте обода представлена наша ментальная активность, то есть эмоции, мысли и воспоминания. Чтобы продолжить последовательность, назовем это седьмым чувством — способностью осознавать ментальную деятельность. И наконец, в четвертом сегменте располагаются наши отношения со всем, что находится за пределами тела: с людьми, питомцами, планетой, природой, Богом и всем, что не заключено в нас самих. Это можно назвать восьмым чувством.

КОЛЕСО СОЗНАВАНИЯ

