

# Информационная Сеть "Пятое Измерение"

Развиваться, посещать, отдыхать, работать над собой, узнавать новое, совершенствоваться!



## Обучение, семинары, тренинги

### Высшая школа социально-управленческого консалтинга (институт)

Психология с углубленным изучением эзотерики. Креативный менеджмент. Тренинги, семинары, по развитию осознанности, интуиции, телесно ориентированные тренинги, техники холотропного дыхания. Су Джок. Палинг. Фен-Шуй. м. Кропоткинская, ул. Вохнонка, д.18/2, комн. 22. Тел: 201-39-35, e-mail: fcm@bk.ru

### Институт Норбекова

Курсы оздоровления, личностного развития, тренировки интуиции и развития креативности. м. Пролетарская, ул. Мельникова, 7 (ДК ГПЗ). Тел: 274-03-80, 275-94-61

### Эзотерическая школа духовного развития "Серебряный луч"

Курсы развития экстрасенсорных способностей, работа над своей судьбой и здоровьем. Набор на первый курс. Возраст участников от 15 лет. Группы до 5-7 человек. Занятия проводятся раз в неделю. Тел: 352-86-01, Ольга Тимофеевна

### Студия Дыхания

Свободное дыхание, ребефинг, холотропное дыхание, вайвишн. м. Щукинская. Каждый понедельник - день открытых дверей с 19:00 м. Фрунзенская, ул. 2 Фрунзенская, д.7, под. 5, "Театр Отржения" код 275. Тел: 196-49-59, 432-96-62, 8-910-475-68-15

### Московский центр Сант Мат

Познакомиться с наукой о душе Сант Мат, получить помощь и руководство Мастера, обрести бесценный внутренний опыт благодаря методике медитации на трансцендентные Свет и Звук вы можете каждую субботу в 13.00 по адресу: Москва, Царицыно, 6-я Радиальная ул, 22, 1-й подъезд, 2-й этаж. Телефон 396-86-55 www.santmat.ru



### Международная Ассоциация Свободного Дыхания

22-29 июня ассоциация проводит XXIV Фестиваль Трансформационных Техник. Тема Фестиваля в этом году - "Творчество как способ изменить себя". Воркшопы, тренинги и мастер-классы по различным направлениям Творчества и Трансформационной работы. Тел: 375-88-67 Клава, 302-32-72 Галина www.LifeDances.org

### Клуб китайской культуры "Золотой Дракон"

Студия китайской живописи, китайский язык, традиционное Кунг-фу, коллекционный китайский чай, восточные логические игры, путешествия. Предлагаем помещение для проведения тренингов, семинаров. м. Выхино, м. Китай-город. Тел: 726-76-39, расписание занятий: 726-76-39 www.chinadao.org

**Читатели ПЯТОГО ИЗМЕРЕНИЯ! Присылайте информацию о тех эзотерическо-психологическо-духовно-развивательных местах в вашем городе, которые вам нравятся! Название, род деятельности, адрес, телефон, название сайта, любые тексты и фото об этих местах. Ваша информация будет размещена на сайте "ЭЗО-Сеть: Межрегиональный Эзотерический Ресурс" www.ezonet.net и на страницах ПЯТОГО ИЗМЕРЕНИЯ в виде экспресс-обзоров "Духовная жизнь в регионах России".**



## важна только жизнь

### Мета-школа "ТАУМЛЕР"

Авторские программы обучения Метууса Явкова и Лорин Радновой (23 года работы): Человек-Внутри: Учитель и Целитель. Наука Входа, Наука Выхода. Наука Намерения. Космический Родовой Канал. Космическая Пара. Первая Школа Астрального Айки-до. Тел: 718-14-49; 8-902-654-53-68. www.metamagica.hippocrat.ru

### Центр сенситивной психологии "Живое Дыхание"

Психологи, тренинги и семинары, оздоровительные и релаксационные программы. Тематические беседы, чаепития. Тел: 723-01-48 e-mail: inbox@life-breeze.ru, www.life-breeze.ru

Присылайте свою информацию по адресу: vore@ksan.ru

### Общественная организация "Восхождение"

Свободное дыхание, холодинамика. Тел: 287-61-47, 338-46-34, 367-73-40. www.openweb.ru/template e-mail: templepeace@hotmail.com



### Магазины лекции, встречи



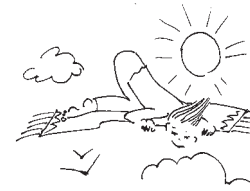
### Магазин "Белые Облака"

Это экзотические сувениры со всего Света, украшения, качественные благовония и натуральные аромасла, эфирные масла, медитативная музыка и этнические музыкальные инструменты, национальные костюмы и аксессуары, одежда из конопли, здоровое питание, а самое главное - более 5 тысяч книг по астрологии, философии, целительству, истории религии, эзотерике. Все покажем и расскажем. м. Китай-город, ул. Покровка, д.4, тел: 921-61-25 www.clouds.ru



### "Третий глаз"

Книги, сувениры, амулеты, украшения, изделия из шунгита, ароматы Индии и Китая, этническая одежда, покрывала. м. Таганская-кольца, Нижний Таганский тупик, д. 11, стр. 2, 1-й подъезд (металлические ворота, 2-ое здание), 2 мин пешком от метро. тел: 782-8431, 915-57-87



### Путешествия



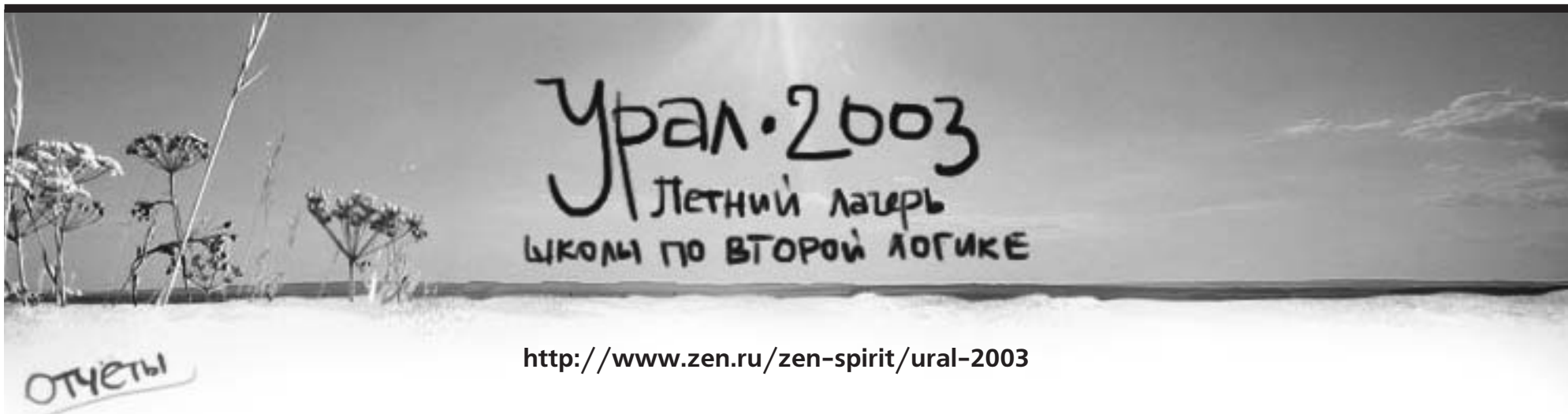
### Турфирма "Кайлаш"

Путешествия по Индии, Китаю, Тибету, Бутану. Места силы, древние цивилизации. Паломничество, медитации, отдых, экспедиции. тел: (095) 924-9504, 924-8679 www.kailash.ru Предлагаем документальный фильм о Непале "Путешествие к Эвересту" и мультимедийный компакт-диск "Виртуальное путешествие в Тибет".



### Центр путешествий и эзотерики "Индия-тур"

Новые туры: "Тайны Гималаев", "Путь в Шамбалу". Все о поездках, отдыхе, лечении в Индии, Непале, Тибете. Все Ашрамы Великих Учителей. По ашрам - духовный кружок. тел.: 284-34-33, 284-35-76 www.india-tour.ru www.ashram.ru



<http://www.zen.ru/zen-spirit/ural-2003>

## Говорить - это уже прошлое

Не хочу писать отчет. Не хочу писать про понимание и прорубы. Все уже сказано. И сказано было уже давно. Буду говорить только за себя. Все, чего не хватает - действия. Действия помноженного на действия. Тысячи, миллионы конкретных шагов. Практических, реальных шагов. Говорить - это уже прошлое. Теперь настало время только действовать. Еще более активно, еще более смело, еще более отчаянно. Перемалывать слова Клейна в сотый раз - прошлое. Задавать вопросы, на которые знаешь ответы - прошлое. Жрать чужую энергию и кайфоваться от этого - прошлое. Теперь - генерировать свои процессы. Создавать свою среду. Семинар - комфортная зона. Высоконасыщенная, мощная, но комфортная зона. Создавать процессы там - просто. И это - прошлое. Теперь - создавать процессы в реале. Каждый день. Каждую минуту. Создавать светлые, мощные, развивающие процессы. Самому. Без помощи Клейна. Без помощи вообще кого-либо. Все, что сделал Клейн - это база. Офигенная база для того, чтобы САМОСТОЯТЕЛЬНО начать действовать. Для того, чтобы САМОСТОЯТЕЛЬНО, смело, в полной неопределенности, с кучей непонятки и косяков в голове - ДЕЙСТВОВАТЬ, и действовать правильно. Теперь я сам создаю свой семинар. Семинар каждый день. Кто готов действовать, кто готов инициировать процессы, кто хочет того же, что и я - действуя, живого, волнозванного действия каждый день, действия, которое будет одновременно ключом к пониманию и его реализации - пишите. Мое поле - бизнес.

Роман Мандрик, mandrick@mail.ru

## Удивительнейшие светопредставления

Вот, похоже, я и созрел написать отчет о Летнем лагере ШЗЛ. Я уехал оттуда раньше, чем все остальные. Пробыл там только 5 дней. Но какие это были дни!!! Очень много времени я проводил один, наедине с солнцем, лугом на горе, лесом, рекой. Но в то же время и участвовал в общих сборах. И это было как раз то, что мне нужно было. Я понял, как же классно может быть, когда ты наедине с природой, когда ты не спишь по жизни, как белка в колесе, все процессы идут размеренно и спокойно, ветер шелестит в листьях, по воздуху разносятся запахи трав, солнышко припекает... И в то же время как классно бывает, когда что-то закручивается среди большого количества людей - разговоры, паравозы, энергетические упражнения, танцы... Танцы и большой барабан - это вообще отдельная тема. Там у каждого можно чему-то поучиться. Каждый чем-то хорош, каждый привносит в общий поток что-то свое, особенное. И от этого общая атмосфера

получается просто офигительной! Впервые в жизни я за такой короткий промежуток времени я видел так много радуг! Это просто потрясающе! Когда отправлялся из Нижнего Новгорода, радуга стояла точно над дорогой, куда мне надо было ехать. Когда ехал от Перми к Кунгуру примерно над тем местом, где находился "Сталагмит", виделся кусочек радуги, торчащей из Земли. Во время всеобщего шаманства на горе над нами был кусочек радуги - прямо точно над нами, среди облаков. И когда я уже ехал домой, радуга буквально выросла из Земли: из маленького кусочка она постепенно стала полной, очень яркой радугой. Причем, опять же, она вырастала где-то примерно из "Сталагмита". В общении удивительнейшие светопредставления!!!

Эю-Эю-Ка, mpivanov@rol.ru

## Постоянно промывало светом

Я приехал в летний лагерь ШЗЛ только на последние два дня. Ехал со страхом: наверняка ведь не впишусь, не сумею уже встроиться в энергетический водоворот семинара, слишком отстал от всех. Приехал, увидел, что ситуация еще сложнее: внешнее стояние на ухах уже сменилось внутренним, народ снаружи переколбался и как бы успокоился, не улавливается вихря, который мог бы подхватить меня и закружить, сразу окунуть в "это". Закручивать что-то свое - тоже как-то страшно: кругом летают шары, распушенные на несколько порядков выше меня, и вообще... Ну ладно, сказал я себе, расслабься, парень, ходи и смотри, впитывай, что можешь, улыбайся и не морщи лоб. Я расслабился. Мой семинар оказался каким-то на удивление спокойным. Никаких - почти - сносов крыши, никаких побочных задвигов, никаких болезненных ощущений. Ключевые слова: Солнце, свет, спокойствие, радость, тепло. "Благодать счастья", короче. Не могу сказать, что на семинаре я что-то эдакое прорубил. Но во мне, безусловно, произошла большая работа. За последние полгода я очень здорово сдал позиции. Ко мне вернулись ревность, зависть, обида, и прочие бесполезности, с которыми, как мне казалось, я раз и навсегда расстался. И вот теперь, на семинаре, шло радостное и спокойное ощущение. Как будто меня постоянно промывало - и сейчас промывает - светом; ушли страх, волнение, беспокойство ума. Ясно вырисовалась картина собственной жизни: стали очевидны многочисленные бесполезные тело- и душе- движения, которые я постоянно совершаю. Как на ладони открылась их действительная причина: неумение по-настоящему ставить цели и составлять иерархию целей. Придется, по-видимому, на какое-то время вернуться к элементарным упражнениям, типа "Делай только одно дело".

Гер, ger-jari@land.ru

## Что мне нужно делать

После семинара стало ясно, что мне нужно делать. Мне нужно:

1. Просыпаться в 5 часов утра ежедневно. В субботу-воскресенье - в 7 часов.
2. С 5 до 7 часов заниматься работой над сайтом, переводом в текстовый формат бесед с Клейном, работой над будущей книгой, ведением своего дневника, полезным чтением.
3. С 7 до 8 часов - зарядка, теплая ванна, душ, медитация.
4. С 8 до 9 часов - поездка в офис (чтение).
5. С 9 до 17 часов - работа в офисе, встречи.
6. С 17 до 18 часов - поездка домой.
7. С 18 до 19 часов - прогулка от метро до дома пешком (около 5 км.) или пробежка.
8. С 19 до 22 часов - домашние дела.
9. В 22-23 часа - отбой.

Кроме этого:  
1. Регулярно - один-два раза в месяц встречаться-списываться-созваниваться с Клейном по проектам.  
2. Регулярно - один-два раза в неделю встречаться с Лотосом, Сеанатом, Димой Зеливанским, Гришей Копаневым и другими ребятами по проектам.  
3. Ежедневно, кроме выходных, встречаться с Ромой Мандриком по проектам.

Мне нужно продержаться в таком режиме минимум год для того, чтобы восстановить свою прежнюю эффективность. Я знаю, как это реализовать. У меня есть такой опыт. И этот опыт показывает, что дисциплина - залог успеха.

Игорь Шухов, igor@zen.ru

## Не хочу надеяться

На семинаре я очень четко ощутил состояние - что пройдена, причем довольно давно, важная веха на пути - Точка Невозвращения. То есть точка, после которой уже нет пути назад. Я 5 лет назад был каким-то - кривым-косым, мне это не нравилось, и я ничего не мог с этим сделать. Сейчас я тоже какой-то, чуть менее кривой-косой, это все равно еще не прямой, - но сейчас мне это нравится. Мне нравятся мои кривости и косости. Я не испытываю к ним особой привязанности, но и бороться как-то специально с ними не хочу. Я чувствую, что могу прожить таким до конца своей жизни, и мне не будет мучительно больно за бесполово прожитые годы. У меня нет сейчас запыка с тем, что я кривой-косой и парюсь по этому поводу. Вижу, что затыки как-то сами потихоньку растворяются, я не прикладываю к этому особых усилий. Но даже если они и не исчезнут - это все фигня и мне не хочется даже особо задумываться по этому поводу.

Где-то на 4-ый день возникло стойкое нежелание вести разговоры и чего-то там такого специально выплывать, упражнения делать, как-то специально развиваться. Это - пройдено. В ка-

ком-то смысле, выполнение специальных упражнений - это и есть торговля на Пути. Типа - я какие-то специальные действия, а мне за это Просветление. Тут правда надо пояснить - что это относится конкретно ко мне и конкретно сейчас. Это не означает, что упражнения и разговоры не нужны вообще. Видимо, в ближайшее время может быть полгода-год я на семинары ездить не буду. Не потому, что мне там не нравится, а потому - не вижу смысла. Эта в общем-то искусственная среда, при всех своих достоинствах и полезности - мне сейчас не нужна. Мне нужна настоящая среда.

Самое классное, что мне запомнилось на семинаре - это танцы и волейбол. Я раньше вообще плохо играл в спортивные игры и в волейбол в частности, а тут у меня как-то даже начало получаться. Подавать научился. Руку правда всю отбил, до сих пор болит - но это не беда. И танцевать - тоже супер. Я, в общем-то, никогда танцами не занимался специально, да и, наверное, не особо я умею людей зажигать - но это все фигня, потому что главное, что мне самому нравится.

Короче: Не хочу любить то, что мне не нравится. Не хочу делать то, что мне не в кайф. Не хочу читать умные, правильные книжки. Не хочу быть хорошим. Не хочу любить всех людей. Не хочу никого ненавидеть. Не хочу себя специально выпрямлять. Не хочу надеяться. Не хочу верить. Не хочу знать. Не хочу быть вместе со всеми. Не хочу смеяться. Не хочу грустить. Не хочу анализировать. Не хочу быть умным. Не хочу помогать. Не хочу не помогать. Хочу заработать 20.000\$. Хочу посмотреть, что со мной будет, когда буду держать в руках такие деньги.

Григорий Копанев, gkopanev@mail.ru

## Порождая новые вихри

Пытаюсь охватить прошедшие 12 дней и обнаруживаю, как происходит складывается в сознании в форму музыкального произведения, в котором основная тема, звучащая вначале, в ходе развития трансформируется, обогащается новыми красками, подголосками, тембрами. Обобщенно эту тему я определила как "необмотанность соплями действия". Как-то по-новому зацепила, проскочила в самое утро - самое актуальное для меня нынче. Соплями - трусостью, парнем "получится-нет", эмоциями и всякой фигней в виде сомнений, привязок и неуверенности в себе.

Первые полтора дня я расцениваю сейчас просто как развлечение. Я не смогла провести их с пользой - болталась просто. Но потом - спасибо Лотосу за пинок в виде "Ты должна быть в центре активности, а ты всё время на периферии!", спасибо, что не пустил в пещеру в первый день, потому что благодаря этому я нашла свой поток. Я словно включилась, и он шел сквозь ме-

ня постоянно, важно было лишь слушать его. И я поняла важную штуку - прочувствовала, точнее. Одно из качеств этого потока - создавать импульс к действию, направляющему тебя в нужную сторону. Как только я это импульс зажимаю - полностью или частично - не даю ему проявиться вследствие трусости своей или еще чего-то, искажаю поток... - тут же получаю обломы, именно из той зоны, куда не пустила поток. Там, в Кунгуре, это произошло очень быстро. И я поняла, что не имею на это права. Что промедление, в виде таких соплей, смерти подобно. Жизнь поправляет меня очень чутко уже на уровне мысли и энергетических движений...

Спасибо Михе и Серёже Крку за то, что вскрыла в себе озабоченность тем, какая "Я", тотально тормозящая зависимость от соответствия образу идеальной себя. Оказывается, сознание цепляется за него мощными присосками, и в результате часто парализует живое. И как следствие на одном полюсе - страх проявления, а на другом - выпендрёж, желание показаться лучше. И ключевая задача в том, чтобы сместить акцент с "какая я" на "как строить процесс". Меня - НЕ! Есть лишь процесс, который я делаю. "Важно только действие". Бли-и-ин! Это же совсем другой способ движения и я только сейчас его прорубаю!

Пережитое во время медитации... углубляет вышеизложенное на несколько порядков. Никогда до этого не практиковала медитацию. Вдруг... я стала пространством, в котором ничего нет, и одновременно оттуда можно достать всё, что угодно... ОНО, не обладающее качествами, может стать родителем ЛЮБОГО действия... Я стала лёгкой, очень лёгкой и казалось, вот она, беспредельность, свёрнутая в переживание внутреннего простора, простора, явно ощущаемого в груди объёмнее размеров тела. Из него легко действовать - там нет страха, нет никаких крючков и никаких границ, которые бы сдерживали проявления. Импульс-поток - проявление - и всё!!! И так до бесконечности...

Пожалуй, это основное. А кроме - много всего... Знаковые сны, постоянная энергетическая колбаса, временами казалась вот-вот разрывающаяся плотные ткани... Обострённая чувствительность, ощущение потоков других людей, среды... Поразило ещё, как работает вся система. Вот есть общий поток, и в нём - каждый человек - индивидуальный поток. Он встречает и получает именно то, что актуально и необходимо именно для него и именно в этот момент времени. И как-то так само собой притягиваются нужные люди и нужные беседы. Потоки сплетаются, порождая новые вихри в каждом из частных потоков, расщепляются - формируется постоянно подвижный узор всего процесса, с каждым днём насыщающийся, становясь ярче, сочнее и тоньше... Люди необыкновенные. Учишься просто на том, как они поступают.

Наталья Алексеева, alwaysup@mail.ru