

## **Stopnje Kriya Tantra joge**

### ***Prva stopnja KTJ***

Tečaj je primeren za vse, ki so na duhovni poti ali na poti joge in čutijo, da spolnosti nosi v sebi velik potencial za mistična izkustva. Za vse, ki vidijo, da nam je bil z manipulacijo občutkov krivde in sramu, skozi zgodovino odvzet stik s tem izvorom moči, ki nam omogoča doživljanje božanskega brez posredovanja institucij, religij in ideologij. Za vse, ki v duhu tantričnega herojskega temperamenta (vira bhava) cenijo samostojnost, neodvisnost in razmišljanje izven običajnih okvirov. Pridite, če bi se radi s partnerjem globoko intmno povezali in delili z njim svetost svoje duhovne poti. Smo Vama Marga šola in na višjih stopnjah učimo kundalini krije, ki jih lahko vključite v ljubljenje in zavestno prebujate kundalini. Če pripadate kakšni drugi jogijski smeri, boste postopno pridobili razumevanje kako lahko vašo sadhano integirate v spolno življenje. Tečaj pa je primeren tudi za vse, ki nimajo partnerja, saj se bodo naučili konstruktivno uporabljati in usmerjati svojo spolno energijo.

Za vse ki bodo želeli nadaljevati to pot, bo po končanem tečaju odprta možnost iniciacij v krije, s katerimi varno in postopno prebujamo kundalini. Krija jogo mnogi definirajo kot najhitrejšo pot notranje preobrazbe. Smo Vama Marga šola in na višjih stopnjah učimo uporabo kriy v Maithuni.

**Na delavnici ne delamo nobenih spolnih praks, dobili pa boste nasvete in navodila za delo doma.**

## ***Druga stopnja KTJ***

Tehnikam, ki smo se je naučili na prvi stopnji, bomo dodali nove korake:

### **Novi koraki vsakodnevne sadhane**

### **Meditacija v paru**

### **Uporaba Kobrinega diha za transmutacijo spolne energije**

### **Poglabljanje znanja o tantrični spolnosti**

## **Orgazmična energija**

### **Tehnike odlaganja orgazma**

### **Ognjeni dih v paru**

### **Napredni koraki tantrične šiva šakti pudže in nekaj novih elementov Maithune**

### **Odkrivanje vzorcev, ki nas ovirajo pri izpolnjujočih partnerskih odnosih**

### **Osvobajanje čustvene prtljage**

### **Dialog namer za manifestacijo naših hotenj**

Na drugi stopnji tudi ozaveščamo prepričanja, ki smo jih prevzeli od svojih staršev, da bi lahko postali integrirana osebnost, ki se zavestno in samostojno odloča. Po podobi svojih staršev smo si oblikovali tudi prve predstave o tem kakšna je moška in ženska energija. Mnogi še danes nosimo s seboj ta prepričanja s katerimi obarvamo tako naše partnerske odnose, kot celo tako abstraktne koncepte kot sta Šiva in Šakti. Ozaveščanje te prtljage iz preteklosti je pomembno tako za dobre partnerske odnose, kot za zdrav odnos do avtoritet, vključno z duhovnimi učitelji, saj tako na partnerje, kot na duhovne učitelje radi projiciramo našo potrebo po "popolnem staršu" in podoživljamo z njimi stare rane in vzorce našega delovanja. Neozavščeni vzorci iz našega otroštva tudi močno vplivajo na izbiro naše duhovne poti. Ni slučaj da nas pritegne neka fiziozofija, katero si potem lahko razlagamo v lastno škodo in jo uporabljamo kot alibi, da se nam ni treba soočiti s svojimi slepimi pegami.

## ***Tretja stopnja KTJ***

### ***petdnevni umik***

***Ali si pripravljen-a pustiti za sabo vse tisto kar misliš da si, da bi lahko bil-a tisto kar postajaš?***

## **1.DAN – dan notranjega otroka**

»Postanite kot otroci, kajti njih je Nebeško kraljestvo.« Na duhovni poti je pomembno, da odkrijemo svojo otroško čistost, vznesenost, čudenje in izkusimo, da smo otroci božanskega. V Tantri je boginja Kali upodobljena z uhani v obliki otroških figur, kar pomeni, da ima rada otroško nedolžne privrženice.

## **2. DAN - INICIACIJA V Krija kundalini pranayamo KOBRIIN DIH**

Transmisija energije linije učiteljev in iniciacija v Krija kundalini pranajamo Kobrin dih. Ta dan vstopamo v novo. Vloga mantr in jantre v procesu notranje alkimije. Naše telo kot simbol in pomen tantričnih prisodob. Pomen tantričnega rituala in konstrukcija svetega prostora, ki temelji na jantri Muladhara čakre. Ta mistični diagram postane sveti proctor, v katerem lahko preoblikujemo svojo

**karmo.**

S pomočjo

**kame (kama- eros)**

se preobrazi

**ka(r)ma,**

v sorazmerju s čistostjo

**kandidata**

(

**candida – belina).**

**3. DAN Šakti** - Koncept šakti v tantrični filozofiji. Srečanje s svojo notranjo žensko. Osnove lingam masaže.

**4. DAN Šive** - Koncept Šive v tantrični filozofiji. Srečanje s svojim notranjim moškim. Osnove joni masaže.

**5. DAN - □ Alkemična poroka** - Združitev notranje ženske z notranjim moškim.

***Moški □ in ženska tvorita mikrokozmični krog. □ Iz kroga □ ustvarita kvadrat in potem skupaj □ razvijeta trikotnik, okrog katerega nastane makrokozmični krog in tako spoznata kamen modrih. Kajti filozof ni ljubitelj modrosti, ampak tisti, ki pozna modrost ljubezni.***

*(Alkemični citat)*

## ***Četrta stopnja KTJ***

### ***tridnevna delavnica***

**Kali, boginja transformacije.**

**Kali pudža.**

**Predavanje o Maithuni: Štula, Sukšma in Karana Maithuna**

**Joni tatva, alkimija izmenjave seksualnih sokov.**

**Mantra za transmutacijo vibracije seksualnih sokov.**

**Yoni mudra**

**Chakra Nu Saddhana**

**Tehnike za vzpostavljanje pretočnosti in usmerjanje seksualne energije navzgor s tehniko streaminga in pulsinga.**

**Seksualna magija v vzhodni in zahodni tradiciji.**

## **Seksualna magija avtoerotizma.**

## **Ognjeni dih v paru.**

### ***Peta stopnja KTJ - Duhovni tantrični preporod***

#### ***štiridnevna delavnica***

Duhovni tantrični rebirthing je proces v katerem s pomočjo dihanja s posebno prana-mantra, prežamemo celotno telo s prano, ga pomladimo, prečistimo čakre in aktiviramo 72000 nadijev (energetskih poti) v astralnem, mentalnem in kavzalnem telesu. Naše fizično telo postane super prevodnik za univerzalno življenjsko silo. Hrbtenični kanal se razširi in magnetizira, prebudijo se mrtve slike preteklosti, ki se jih osvobodimo po šušumna kanalu skozi kronsko čakro .

### ***Šesta stopnja KTJ - Pet tantričnih noči***

#### ***petdnevna delavnica***

Delavnica je namenjena je tantričnim parom. Udeležba le na povabilo.

## **ODZIVI NA DELAVNICE**

*Prva stopnja KTJ je tečaj, ki mi je ostal v večnem spominu zato, ker mi je ljubezen in mene prikazal v popolnoma novi luči.*

*Jurij*

*Polona, na delavnici sem te začutil kot učiteljico, guruja. Name si naredila vtis, da si zaupanja vredna in dobrohotna, pa tudi strastna in predana, poštena in z nogami trdno na tleh. Zelo zanimiv je bil tvoj razumljiv način predavanja, ko primerjaš vzhodno in zahodno duhovnost in religije med sabo. Pika na i je pa zaključni obred (pudža), ki je svojevrstna izkušnja in nagrada za dva in pol dni dela. Ko sva se z ženo pogovarjala, sva ugotovila, da sva oba čutila vrtinčenje (močne) energije, ko sva se razprla v jab-jumu. Kaj takega nisva še nikoli občutila skupaj. Odlična izkušnja.*

*Peter*

*Pudža zadnji dan je bila res močna, dejansko sem izgubil občutek za telo in se spojil s partnerko in okolico. Ko sem se peljal domov, sem bil ves vzhičen in hvaležen, da imam triperesno deteljico učiteljev. Od vsakega dobivam koščke in sestavljam mozaik. In vsi so blazno pomembni!*



Andrej

*Spet super peživata dva dneva (in pol)! Čeprav se mislil, da sem naprejšnjih delavnicah že obdelal, predihal in tako in drugače prepucal odnos s starši, se je, seveda, že spet našlo precej ene robe. Zelo mi je všeč tvoj "celovit" pristop, ko se raziskovanja/reševanja lotiš na vseh nivojih (razumskem, telesnem, energetskem...). Predvsem pa sem bil spet navdušen nad vodenjem delavnice. Nad tem kako je bil ustvarjen varen proctor in sproščeno vzdušje, nad odsotnostjo vse kakršnih sodb in deljenjem na prav in narobe; nad ravno pravšnjo mero vzpodbujanja, ki ni nikoli prešlo v siljenje, nad pronicljivim humorjem, ki ga je bilo veliko, a ravno prav...Hvala!*

Jaka

*Ta delavnica ti podari pogled vase...prideš na obisk k sebi, se srečaš s samim seboj, s svojimi strahovi, travmami, vzorci, fobijami... Nedvomno neprecenljivo izkustvo, čeprav potem ni več poti nazaj, ni več možnosti umika v »varno cono udobja« kjer odmahneš z roko in si rečeš, da boš določeno stvar razrešil enkrat, ko bo »pravi čas« in ponavadi ta »pravi čas« nikoli ne pride, ker so stvari preveč »neugodne«, da bi si jih dovolili videti, občutiti in nazadnje rešiti. Ampak povem vam, da se izplača, ker nagrada za delo je slajša kot med! Za tskšno potovanje vase se moraš počutiti varno, sprejeto in razumljeno, kar na Tvojih delavnicah, Polona, sploh ni težko. Iz srca se zahvaljujem Tebi, ki razumeš brez vprašanj, spodbujaš brez besed, podaš roko, ko padem. Iskreno pa sem hvaležna tudi vsem »sošolcem«, ki neustrašno, z roko v roki skupaj hodimo po Poti...veselim se naslednje delavnice in vselje je toliko večje, ker vem, da jo bom preživela z Vami – s čudovitimi ljudmi (v pomanjkanju boljše besede)... Gremo pogumno, predvsem pa sočutno do sebe naprej!*

*Kar iščeš popotnik že nosiš s seboj...nič novega ne boš našel, z vsakim korakom samo izgubljaš. (Vladimir Megre- Prostranstvo ljubezni)*

Anja

*S svojo subtilno iskrivostjo, žarom in močno predanostjo, si me varno pripeljala do 3. Stopnje. KTJ3 mi je omogočila premagati omejujoča prepričanja, ter se prepustiti v polje enosti tukaj in sedaj. To je občutek, ki ga moraš enostavno doživeti in začutiti. To je občutek, ki te popelje v drugo dimenzijo realnosti. Odlično mi je bilo poglobiti se v Šiva in Šakti naravo, energijo. Sprva ju ločiti, siju ogledati od daleč in hkrati od blizu, ter ju znova združiti. Enkratna izkušnja, ki mi je odprla nova vrata, da sem še korak bližje k sebi domov. Polona hvala da SI to kar SI!*

Rosvita

*Namaste Polonaji, rad bi se ti zahvalil za izkušnje, ki sem jih doživel na delavnici. Zagotovo s bom zapomnil srečanje s svojim notranjim otrokom. Zame je bila zelo čustvena izkušnja, ko sem ga vzel k sebi v naročje, ga pomiril in potolažil. Name je pustila močan vtis in sporočilo naj grem pokončno naprej. Poleg tega je bila zanimiva izkušnja s srečanjem aspekta ženske in moške božanskosti. Na delavnici sem dobil smernice za oba aspekta kako naprej. Pudže so bile prav neverjetno nabite z energijo in moje telo je vibriralo še kar nekaj časa. Prav neverjetno je kako znaš ustvariti to magično energijo. Delavnica je bila zame seštevka izjemnih izkušenj, spoznanj ter nasvetov in jo priporočam vsaki šakti in vsakemu šivi.*

Timotej

