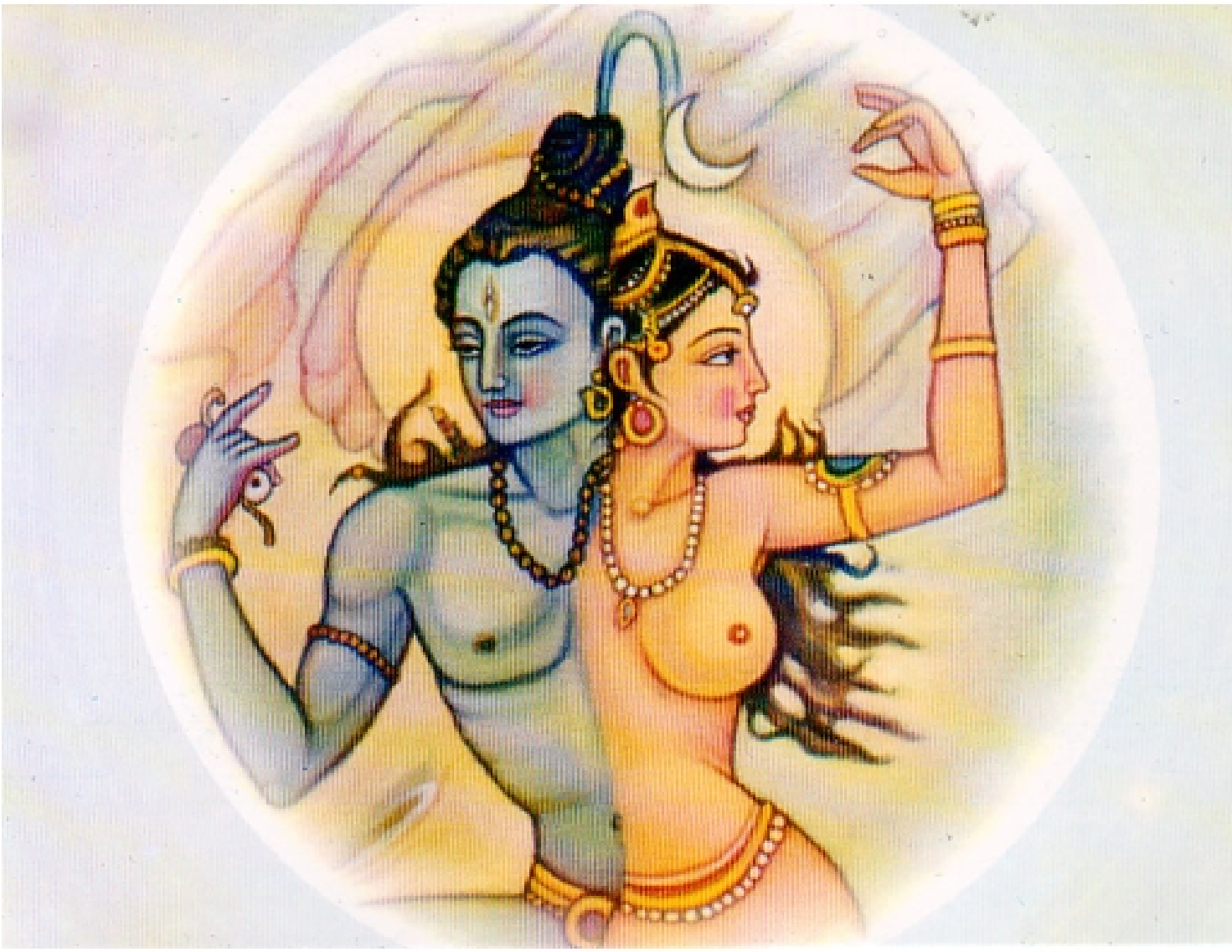
# Tretja stopnja Krija Tantra Joge

Petdnevna delavnica, ki jo vodi **Polona Sepe Hitchcox** / **Ambikananda**



Program

## I.DAN NOTRANJEGA OTROKA

»Postanite kot otroci, kajti njih je Nebeško kraljestvo.« Na duhovni poti je pomembno, da odkrijemo svojo otroško čistost 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 privržence.

## II. DAN INICIACIJA V KOBRIN DIH

Transmisija energije linije učiteljev in iniciacja v Krija kundalini pranajamo Kobrin dih. Ta dan vstopamo v novo. Vloga mantre in jantre v procesu notranje alkimije. Naše telo kot simbol in pomen tantričnih prispodob. Pomen tantričnega rituala in konstrukcija svetega prostora, ki temelji na jantri Muladhara čakre. Ta mistični diagram postane sveti prostor, v katerem lahko preoblikujemo svojo
**karmo.**
S pomočjo
**kame (kama- eros)**
se preobrazi
**ka(r)ma,**
v sorazmerju s čistostjo
**kandidata**
(
**candida – belina).**

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

## III. DAN ŠAKTI

Koncept šakti v tantrični folozofiji. Srečanje s svojo notranjo žensko. Osnove lingam masaže.

## IV. DAN ŠIVE

Koncept Šive v tantrični filozofiji. Srečanje s svojim notranjim moškim. Osnove joni masaže.

## V. ZAKLJUČEK

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)*

# Odzivi in pričevanja

*Ta delavnica ti podari vpogled 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 jih nenazadnje razrešiti… Ampak vam povem, da se izplača kajti "nagrada" za delo je slajša kakor med!*

*Za takšno 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 veselje 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.

*3KTJ mi je omogočila premagati omejujoča prepričanja ter se prepustiti tukaj in sedaj v polje enosti. 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, si ju 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***

*Meni osebno se je delavnica na Smolniku zdela res SUPER. Težko bi pa opisala zakaj, ker je težko ubesediti vse občutke, ki sem jih doživela. Bili smo zelo prijetna skupina in na tej delavnici sem še bolj občutila pomen skupinske delavnice. Prav vsak v skupini mi je pomagal odstirati in ozavestiti delček sebe. Odložila sem kar precej čustvene prtljage, zato so občutki zdaj tako prijetni. Ognjeni dih, masaže, iniciacija v kobrin dih, pudže, dinamična meditacija, vse to so bile zelo močne izkušnje, za katere sem hvaležna Tebi Polona, in prav vsakemu v skupini.*

*Kaj najbolj občutim po delavnici? Neskončno hvaležnost,...hvala možu, da naju je popeljal na to pot, hvala Poloni za odlično izpeljane delavnice, hvala celi skupi za lepe izkušnje in hvala višji sili za vse.*

*Z veseljem se bova z možem še udeleževala srečanj in delavnic:)*

***Jana***

*Predvsem je bilo zame koristno to, da bom z novimi spoznanji imela drugačen odnos do sebe, svoje seksualnosti in posledično do bodočega partnerja, vsekakor mi bodo pomagala k večji samozavesti, kar je tudi moj izziv.*

*Vesela sem, da sem se po oklevanju vseeno odločila in prišla na delavnico, ker me je obogatila za take izkušnje in znanja, ki jih bi težko kje drugje dobila. Na taki delavnici in med ljudmi, ki tudi iskreno iščejo sebe in seveda s tvojo dragoceno pomočjo, sem se čutila sprejeta in sem se lahko odprla. Še enkrat hvala ti.*

**Vasja**

*Najmočnejša izkušnja  zame na delavnici je bilo soočanje s svojimi strahovi in izbruhi jeze in togote pri postavljanju janter, blagodejnost počasnega in nežnega gibanja, lepota masaže (v obeh vlogah), čudovitost gibanja in smeha.Fizično občutenje notranje poroke šive in šakti-mravljinci in vznesenost (že ko sem jo prvič delal je bilo neverjetno -fizično sem čutil "klik", kot da bi združil dve polovici mojega telesa, ki sta bili dolgo časa narazen).*

*Super je bilo, hvala, hvala, tvoj humor in sproščenost in transparentnost in globina in vse znanje - delajo čudeže!:)*

***Jaka***

*Še enkrat bi ti rad povedal, da sem res srečen, da sem lahko bil na zadnji delavnici. Vsaka je posebna, mogoče sem še pod močnim vtisom, ampak ta je bila zame ekstra. Smešno je, da po toliko letih dela na sebi in poglabljanju, šele na določeni točki pride klik. Žalostno je pa to, da je veliko klikov še skritih....Na tokratni delavnici sem dobil občutek, kot da sem na njej še nisem bil. Vse je bilo novo, kamere so bile postavljene v drugi kot in osvetlile koščke, ki jih do sedaj nisem videl ali žele videti.  Tokrat sem dal več pozornosti na samo strukturo delavnice in opazoval, kako smešno enostavne tehnike na dan privlečejo nekaj, s čimer se ukvarjaš že celo življenje. V bistvu je vse tako enostavno, samo preseči je potrebno ta ovire, ki jih imamo zacementirane v sistemu. Priti in oddelati tretjo delavnico se mi zdi kot da si dokažeš, da z delom na sebi misliš resno.*

***Andrej***

*Namaste Polonaji, rad bi se ti zahvalil za priložnost in izkušnje, ki sem jih doživel na 3. stopnji. Zagotovo si bom zapomnil srečanje s svojim notranjim otrokom. Zame je bila zelo čustvena izkušnja, ko sem ga vzel h 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. Pudze so bile prav neverjetno nabite z energijo in moje telo je vibriralo še kar nekaj časa.  Prav neverjetno je, kako znaš ustvarit to magično energijo. Delavnica je bila zame seštevek izjemnih izkušenj, spoznanj ter nasvetov in jo priporočam vsaki šakti in vsakemu šivi.*

***Timotej***

*Končno sem tudi jaz dobil čas, da napišem nekaj besed.Delavnica je res bila super in okolje v katerem poteka.Moji občutki po delavnici so bili res enkratni.Skupina je bila res izvrstna in smo se zelo dobro ujeli ,Polona ti pa znaš vse skupaj tako zelo preprosto in prijetno voditi.Program mi je bil zelo prijeten sploh večeri so mi bili zelo všeč.Masaža I ingama mi je bila sicer malo neprijetna,po drugi strani sem se pa naučil nekaj koristnega, da se bom za naprej znal bolj prepuščati in sprejemati.Sem se pa zato pri masaži joni res sprostil in sem res užival.Odložil sem kar nekaj čustvene navlake, sploh strah pred nastopom, ki mi je delal nemalo težav in sem ga zelo bojevito odpravil.Še nikoli nisem čutil toliko moške moči, kot pri našem plesu, ki smo ga res po MOŠKO odplesali.Na delavnici sem tudi prišel do spoznanja, da sem do sedaj premalo delal na sebi in preveč na partnerskem odnosu.*
*Domov sem odnesel nekaj dobrih izkušenj, predvsem to , da je v življenju lahko tako preprosto in brez napora, kot delamo vaje za kobrin dih.*

*Vesel sem tudi, da imam ženo,ki se je spustila skupaj z mano v tantro in lahko vse te izkušnje deliva skupaj.*

*Sigurno bova šla  še na naslednje stopnje in se še vidimo.*

***Tone***