



МОЯТ ПЪТ

В

Мантра

adelinayogaart.com

Моят път в *Мантра*

Моят път към мен започна, когато бях на 26г. с една книга и едно послание, появило се в съня ми:

„Смири се и се научи на търпение“.

Малко по-късно се появи йога, отново с видение и напълно естествено.

Последвах обучения, срещи, пътувания... Животът ми се преобрази тотално. Без да търся, животът ме води. Научих да се доверявам и следвам.

Тантра и методът на Семейните констелации за мен са естествено продължение на пътя ми в йога.

Когато срещнах Тантра за първи път, това беше любов, която познавах и бях сигурна, че съм я живяла и преди.

Семейните констелации станаха основна част от моя път. Обучението в метода, което преминах с Румен Янкулов през 2014г. доведе в живота ми ОШО. Неговите практики и философия ме отведоха още по-дълбоко към Тантра и метода.

Появи се и моят най-значим учител - Svagito Libermaister. Истински гуру в чието присъствие се променяш дори без практики. Това са най-важни и обичани учители от мен, които дават солидна основа, на всичко което създавам.



Моят път в *Мантра*

Отпътувах за Бали.

Преживяванията и срещите, който имах там, ясно ми показаха, че е време да се върна при жените. Посланието, което получих в една тантра сесия беше:

„Безопасно е да си жена“

Това беше като буря, която ме разгърси и събуди. Време беше.

Тогавя се появи Ма Ананда Сарита, пряка ученичка на ОШО и посветена от него да предава Тантра на запад. Завърших две годишно сертифицирано обучение за преподаватели Goddess Essence в Бали, а след това отпътувах за Индия на обучението Вигян Бхайрав Тантра – 112 сутри, който Шива дава на Шакти. Медитации и практиките, които ме отведоха на друго ниво на познаване на Тантра

В комуната на ОШО, където беше обучението, усетих още по-дълбока връзка с него и за първи път поисках да получа Саняс. Животът не спира да ме изненадва и изпраща възможности...

Заминах за Коста Рика, където преминах 6 седмично обучение за преподаватели Tao Tantric Arts, с една истинска тантрика – Shashi Solluna и една магична шаманка Minke de Voz, която е една от най-дългогодишните и доверени ученички на Mantak Chia /Създател на Универсална Лечебна Тао Система – култивиране на сексуалната енергия/.

Тao Tantric Arts е невероятна симбиоза между Тао и Тантра.



Моят път в *Мантра*

Практиките с Margo Anand във Франция – гранд дамата на Тантра, беше истинско вдъхновение и още едно потвърждение, че това е моят път.

Междувременно, в продължение на 2 години, преминах **обучение в Нео Тантра** – 200 часа Тантра практики със Santoshi Amor.



По образование съм психолог.

Другото си хоби **астрологията** също превърнах в професия, на която се наслаждавам истински и ми помага в срещите с хората. Обучавах се в различни терапевтични школи и техники, които подкрепят работата ми.

Завърших **обучение по Аюрведа** с Антоанета Заркова, лекции и беседи с Юрий Ковачев, което дава още една перспектива към живота.



Моят път в *Мантра*

Благодарна съм за всички срещи и учители.

Сега мога да кажа:

„Аз съм една щастлива жена“.

Почитам своята майка, баба и всички жени от своя род. Почитам баща си и благодаря на всички свои прародители, които са се срещали така, че точно сега аз дишам. И в тяхна чест сега аз нося Живота с благодарност!

Амин!

След всички тези срещи, видения и пътешествия, създадох обучения, в които всяка жена може да се докосне до магията на Тантра и да живее посланието:

„Безопасно е да си жена“

Радостна съм, когато виждам, как жената разцъфтява и се преобразява, започва да ухае със своя собствен аромат.





Мантра

За жени

Обучения, които връщат жената към нейната чувственост, наслада, творчество и екстаз.

Мантра подгрътва важността на свещеното женско начало и божествения женски принцип.

Тантра е изкуство, наука, духовен път и начин на живот, водещ до пълна трансформация. Път към разширението, път към живота и радостта.

Да си в състояние на любов с тялото си и всичко около теб това е Тантра. Да можеш да се наслаждаваш и черпиш изобилие отвсякъде. Тогава, когато присъстваш в сърцето си, присъстваш за себе си, присъстваш за любимия, присъстваш за другите, това е Тантра.

Хубавото е, че да се потопиш в Тантра не е нужно да ходиш в пещера в Индия.

За да практикуваш Тантра, трябва да си в живия живот, защото тантра се случва чрез опита на нашия ежедневен живот – докато готвиш, докато се радваш на децата, докато правиш любов с любимия, докато се разхождаш по улицата, докато си с приятелите си, докато работиш работата, която харесваш... – всички това е един пакет. Нищо не се изключва.

На запад, Тантра се приема като нещо, което се отнесе предимно към сексуалността – но това е много елементарно и малко да се каже за Тантра.

Факт: Тантра включва и работа със сексуалната енергия, но това е една много малка част от цялото.

В най-значимия текст на Тантра, датиращ повече от 5000г – Вигян Бхайрав Тантра, от всички 112 сутри, само 6 се отнасят до секса.

В Тантра обученията използваме различни духовни практики и ритуали, медитации, дихателни техники, движения, танци, мантри, янтри, визуализации и различни преживявания, които имат за цел да подкрепят духовно израстване, лична трансформация и осъзнаване, така че да може, когато се върнете в реалния живот, да пренесете тази страст и осъзнаване във всичко, което правите.

Мяло = Емоции = Секс

Така както се отнасяш ти със своето тяло, така то ще бъде третирано от другите. Чрез Тантра жената открива, колко много чувственост и наслада крие тялото ѝ.

Познавайки добре тялото си, жената по-добре може да разбира своите емоции, което е от основно значение за да има събудена и култивирана сексуална енергия.

Когато жената може да придвижва осъзнато своята сексуална енергия, това я прави креативна, вдъхновена, твореща.

Най-естественото качество на жената е да се наслаждава. Колкото по-свързана е жената с тялото си, толкова по-силно тя може да се свързва с живота и да изпитва радост. Когато една жена е в състояние на радост и наслада, тя е като магнит. Тя може да се наслаждава и да наслаждава.



Мантрична жена

Тантричната жена живее със страст, защото е събудила своята Шакти.

Тя излъчва радост, а където се появи привлича, не може да остане незабелязана.

Тя привлича с нещо много повече от физическа красота, тя е магия.

Ще я забележиш, ще я усетиш, вдишаш – Ухание на удоволствие и наслада.

Тя внася радост във всичко до което се докосне, завладява, тя е магнетична, сексуална, дива.

Тя е обладана от Бог, тя язди дявола и препуска диво с живота.

Тя има достатъчно пространство за себе си, за теб и за живота.

Това е тя Шакти Ма. **Жената познала Тантра.**



Мантра за жени

Свещеният кръг

“Всичко е за да се занимаваш
с мантра, трябва да си
сътрудничиш с мъдра жена.
Без такава жена не можеш да
влезеш в света на Мантра.” ~
Ошо

Жената се зарежда, когато се събира с жени.

“Жените трябва да се събират, отивай при жените.” – казва Свагито

Заедно ние създаваме свещено пространство, в което ще бъдеш подкрепена и приета, такава каквато си. Безопасно място, в което да твориш, споделяш, танцуваш, гневиш, радваш, плачеш... , и каквото дойде е добре дошло.

В този кръг ние сме сестри, майки, дъщери, лечителки, вещи жени...

А когато тръгне промяна в една от нас, това задвижва процеси във всяка жена.

В това поле ние се научаваме, че когато се конкурираме, това ни ограбва и отдалечава от жените. Ако искаш да върнеш силата си, трябва да оставиш съревнованието с другите. Това те разделя от твоята мъдрост.

Това е лечебно пространство, в което можеш да си позволиш да си истинска, точно такава каквато си създадена.

Творческа сила

Жената, която е отдалечена от творчеството, твърди че не може да измисли нищо ново, чувства се със загубена енергия, става мудна, апатична, задъхва се от безпомощност, превръща се в просяк на любов.

Когато творческият живот умира жената се чувства изтощена и сякаш нищо в нея не помръдва. Всичко ѝ се струва нечисто и грозно. Често жената се разсейва с любовни връзки, много работа, прекалено много забавления, умора и страх от провал.

Как може жената да се върне към своето радостно състояние и да вплете себе си в ритъма на природата?

Отговорът е чрез Творчество –

Жената е родена създателка

Най-добрият начин да си върнем загубената жизненост и да се отворим към повече живот, е като споделим пространство с други жени. Заедно ние разцъфтяваме до нашия най-висш потенциал като Жена.

След тези кръгове, малко по малко ти ще отвориш толкова пространство, че ще можеш да твориш и създаващ своя живот, както ти харесва.



Мантра за жени

Мантра и сексуалната енергия

Тантра включва и работа чрез сексуалната енергия, тя е начин да се издигне Кундалини. Това е най-мощната енергия в нашето тяло.

Сексуалната енергия е тази, която събужда потенциала. Тя те отвежда при творчеството и красотата, да създаваш, да си витална и удовлетворена. Ето защо оргазмичната жена е винаги радостна.

Да имаш събудена и сексуална енергия не означава да имаш желание за секс. Това е много повече – това означава да придвижиш тази събудила се енергия и да я насочиш в живота си. Тя е толкова мощна, че може да материализира.

ВНИМАНИЕ: Ние не учим техники за по-добър секс! Ние учим техники, които ни правят радостни. Влизаме дълбоко в себе си, намирайки любовта и радостта, насладата и лекотата. А това неминуемо води и до великолепен секс.

Женският път в Тантра е Любов и Посвещаване.

Мъжкият – Медитация и Осъзнаване.

Те вървят заедно и нищо не се изключва.

4 Модула

X 3 дни

Мантра за жени

4-ТЕ ЕЛЕМЕНТА



EARTH



FIRE



WIND



WATER

Това е базовото ниво, в което всяка жена, може да се включи.

Добре е да изкарате и 4-те елемента, но ако сте пропуснала някой, може да се включите, в който и да е от модулите.

~Ако за вас Тантра е нещо ново, стъпка по стъпка това обучение ще ви въведе в материята.

~Ако практикувате, това е начин да задълбочите практиките си и да подхраните себе си.

Тези групи са за:

За удоволствието и чувствеността

За страстта във всичките й измерения

За творчеството и божествената женска природа

За потапяне в красотата, многопластието и нежността на енергията Ин

За силата и уязвимостта да бъдеш Жена.

1 Модул

3 дни

Мантра за жени

ЗЕМЯ



EARTH

Модулът на изобилието

Това е приближаване към майката, земята, рода и корените. Чрез почитане на майката, се свързваме с материята, съответно тялото и изобилието.

Когато вземеш живота като дар и можеш да се поклониш на женската мъдрост, носена от поколения жени, тогава можеш да разцъфтиш и изпълниш живота си с радост.

Да можеш да се прибливиш, а след това да се отдалечиш на здравословно разстояние от майката е лечебно. Какво означава приближаването и отдалечаването, как това влияе на любовните връзки, материалното положение, връзката с тялото? Един различен поглед, който ще ти даде ресурс да направиш промяна в живота си.

В тези дни на споделяне и обмен, поставяме солидна основа, за да продължим в следващите модули.

2 Модул

3 дни

Мантра за жени

ВОДА



WATER

Модулът на гувстване и наслада

В този модул, почитаме връзката с женските цикли и ритми, наслада и чувственост.

Посланието в този модул е: Да се върнеш при жените.

Нашият Шакти ум е в нашата утроба, където е нашият космос.

Йони е порталът към нашия храм, а гърдите са порталът към сърцето и сексуалността.

Когато си позволиш да живееш в удоволствие, тогава нашата женска Шакти енергия работи.

Мъдростта на утробата носи информация от всички поколения жени назад. Чрез утробата и своя цикъл ти си свързана с всички жени.

В тези практики и ритуали можеш да се подхраниш и спомниш мъдростта, която носиш.

И в чест на всички жени зад теб да продължиш в радост и наслада.

3 Модул

3 дни

Мантра за жени

ОГЪН



F I R E

Модулът на страстта

Въпросът в този модул е: Колко страст има в живота ми?

Връзка с насладата, страстта от живота, екстаза, оргазмичната енергия. Колко много задържана енергия стои зад гневът, тъгата, ревността, тревожността. Когато придвижим тази енергия се ражда спонтанност, креативност, вдъхновение, сексуалност. В Тантра ползваме движението на сексуалната енергия за да придвижим емоциите, да отворим пространство за тях и да им позволим да се освободят по естествен начин.

За да се задвижи сексуалната енергия трябва да вкараме в живота си от всичко по много. Не можем да сме само по един начин. Трябва да можем да сме всякакви и да се чувстваме добре с това.

В този модул се срещаме с всички свои страни и им даваме еднакво пространство да живеят, в резултат живеем със страст и наслада.

4 Модул

3 дни

Мантра за жени

ВЪЗДУХ



WIND

Модулът на любовта

Сърцето не се отваря само благодарение на работа с тялото, но и благодарение на онова, което правим всеки ден в живота си. Щедростта, състраданието, грижовността и прошката водят до отваряне на сърцето. В резултат сме радостни, усещаме чувство за свобода и спокойствие.

Всички се раждаме с потребност от Любов. Как да сме в състояние на Любов и как да се научим да се разделяме, са най-важните уроци. Целият ни живот е един урок за това, как да пускаме с любов. Всичко, което се е родило, живее и в един момент умира – Връзките, работа, отношения...

Това, което има начало, има и край. Всичко се променя. Единственото сигурно нещо в живота е промяната. Трудно е да се отворим, доверим и обичаме, защото имаме очаквания, че това което ни радва ще трае вечно, а когато по естествен път животът ни доведе до края, тогава сме разочаровани.

Ето защо е важно да приемем цикъла: Живот – смърт – живот

4 Модул

3 дни

Мантра за жени

ВЪЗДУХ

Колкото по-бързо се научим да живеем в това, толкова по-лесно ще можем да се доверяваме, защото ще знаем, че това, което се заражда сега има своето време.

Трябва да отбележим, че краят не е непременно раздяла, но това е смърт на един етап. В този модул ще задълбочим работата в това да се разширим до толкова, че да можем да поберем всичко в себе си и любовта и раздялата, промяната, всяка трансформация, всички емоции, и грозното и красивото...

Въпроси в този модул:

- ~ В какво може да бъдеш по-щедра към себе си и другите?
- ~ В какво може да проявиш по-голямо състрадание към себе си?
 - ~ Можеш ли да простиш?
- ~ В какво мислиш, че можеш да бъдеш по-грижовна към себе си и другите?

В този курс, ще практикуваме повече любов и грижа към себе си.

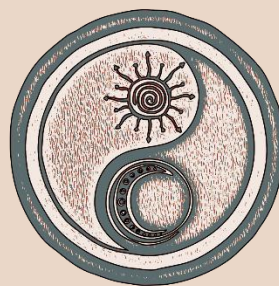
Всичко това по естествен начин ще ни отведе при Любовта.

4 Модула

Х **4** дни

Тао тантра

ПРАКТИКА ЗА НАПРЕДНАЛИ



Тао Тантра – 4 модула за жени с опит – 4 дневно празнуване в удоволствие и наслада.
Мощни дихателни практики, шамански ритуали и работа със сексуалната енергия.

Тези модули са подходящи за:

~ жени, които са преминали предходните 4 нива

~ имат опит в тантра – за да се запишете в този модул,

е необходимо да напразим разговор, в който да разкажете за предишен опит с Тантра.

Модулите:

1 и 2 модул - Първите два модула са посветени на работа с ограничаващи вярвания и задвижване на Шакти.

3 модул - Трети модул работим темата с партниране – вътрешен мъж и жена и тяхното проявление във външния свят – В този модул може да присъстват и жени без голям опит.

4 модул – Kundalini Bodywork & Tantra - енергийни практики за събуждане на Кундалини, съчетани с тантрични практики



Мантра

ЕДНОДНЕВНИ КУРСОВЕ

Шамански ритуали и практики

Тези едnodневни курсове са подходящи за жени без опит, както и за такива с опит, които искат да задълбочат практиката си и да се заредят в кръга.



WHITE DAKINI

Връзка с майката, изобилието, земята.

Как да си позволиш да се отвориш към жените. Само когато можеш да се върнеш при тях ще си истински радостна.



RED DAKINI

Връзка със свещените женски цикли и любовта.



GREEN DAKINI

Работа с границите.

Придвижване на смущаващите чувства, които държат творческата енергия и потенциал да твориш живота си.



DAKINI PLEASURE

Празнуване, удоволствие и радост, връзка с екстаза.



DAKINI LIGHT

Най – големият урок – да се научим да се разделяме и пускаме, едва тогава можем да живеем в радост и лекота.

След този модул ще се родиш отново за нов живот.



DAKINI AMRITA

Практики и ритуали за свързване с **нектара на живота – Амрита.**

1
седмца

Мантра

ЕДНОСЕДМИЧНИ ОБУЧЕНИЯ ИЗВЪН БЪЛГАРИЯ

В тези обучения целта е да задълбочим
преживяванията в тантра.

Да опознаваме нови красиви места и да внесем тантра
в реалния живот.





Мантра

ОНЛАЙН КУРСОВЕ

Възможност да се потопите в тантра
от разстояние, в удобно за вас време.

Курсовете са на живо и на запис.



1
*Вървя по улица
На тротоара има дълбока дупка.
Падам в нея.
Загубен съм...нямам надежда.
Нужна ми е вечността за да намеря изход.*

2
*Вървя по същата улица
На тротоара има дълбока дупка.
Правя се, че не я виждам.
Падам отново.
Не мога да повярвам, че съм на същото място.
Но не е моя вината.
Отново ми трябва много време, за да се измъкна.*

3
*Вървя по същата улица
На тротоара има дълбока дупка.
Виждам, че е там.
И пак падам в нея... това е навик.
Очите ми са отворени, зная къде съм.
Аз съм виновен.
Измъквам се незабавно.*

4
*Вървя по същата улица
На тротоара има дълбока дупка.
Заобикалям я.
Вървя по друга улица.*

"Тибетска книга за живота и смъртта"





adelinayogaart.com

 [adelina_yoga_art](https://www.instagram.com/adelina_yoga_art)

 [adelinaYoga](https://www.facebook.com/adelinaYoga)

 [adelinakatelinova9367](https://www.youtube.com/channel/UC...)