

DRAŽEN RADAKOVIĆ:

PUT DO BOGA VODI KROZ MEDITACIJU, MOLITVU I MANTRU

Postoje molitve koje se uče, pamte i ponavljaju te one spontane, osobne molitve koje dolaze direktno iz srca. Meditacija je pak putovanje u nutrinu duhovne svijesti i otkrivanje naše stvarnosti, a mantra će čovjeka spasiti od vrtloga svjetovnog života koji je prepun smrti, patnje i boli

MOLITVA

Da bismo bolje razumjeli molitvu, trebamo se podsjetiti kako djeluje podsvjesni um. Bez obzira na to kakva je poruka osjetilima prenesena u svjesni um, ona se pohranjuje u podsvjesnom umu. Kada osjetilo primi izvana podražaj preko oka, uha, jezika, kože, on prelazi u živčanu struju koja putuje do mozga. Sam mozak ne može dešifrirati poruku - to može tek svjesni um, ističe naš najpoznatiji hipnoterapeut, regresoterapeut i psihoterapeut Dražen Radaković. Ako pokušamo analizirati molitvu, vidjet ćemo dva važna čimbenika: prihvaćanje više sile kojoj se obraćamo za vodstvo i pomoć te pozitivna misao. Postoje dvije vrste molitava: one koje se uče, pamte i ponavljaju te one spontane, osobne molitve koje dolaze direktno iz srca. Molitve moraju zračiti iz srca u kojem



MOLITVA 'OČE NAŠ' JE ALGEBARSKA FORMULA ZA

ebiva Bog, a ne iz glave u kojoj se kobljavaju doktrine i sumnje. Kod pje-
rnja duhovnih pjesama, one ne smiju
ti u duhu koncerta da nekoga pokuša-
mo zadiviti svojim glasom, sviranjem
zvedbom već moraju imati karakter
jeljenja iz srca.

molitvi "Oče naš", koja se apstraktno
može smatrati algebarskom formulom
a uzdizanje i pročišćenje svih čovjeko-
ih omotača, prvom se rečenicom "Oče
naš koji jesi na nebesima" slavi Gospod.
Drugom rečenicom "sveti se ime Tvoje"
upućujemo svoju molitvu Kristu. Moli-
tva Ocu upućena je riječima: "budi volja
Tvoja kako na nebu, tako i na zemlji".

Ideja o brizi za fizičko tijelo izražena je
riječima: "kruh naš svagdanji daj nam
danas". Molitva koja se odnosi na po-
trebe eteričkog tijela jest: "otпусти nam
duge naše, kako i mi otpuštamo dužni-
cima našim". Eteričko je tijelo skladište
memorije. U njemu su pohranjena sva
podsvjesna sjećanja, sa svim dobrim i
lošim događajima, sa svim učinjenim
i pretrpljenim tegobama ili dobročin-
stvima koja smo primili ili dali. Ako mi
tom neprestanom molitvom dobiva-
mo oprost od učinjenog zla (koje smo
nanijeli drugima, odnosno otpust svojih
dugova), ako učinimo sve da te dugove
ispravimo, ako očistimo eteričko tijelo
oprostivši svima koji su nam učinili
nažao (naši dužnici) i ako uklonimo sve
zle osjećaje, oslobadamo se od "kazne".
Molitva za astralno tijelo glasi: "i ne
uvedi nas u napast". Želja je velik napa-
snik čovječanstva.

Ona je velik poticaj za djelovanje i
sve dok su radnje svrsishodne želja
je pozitivna, ali kada se želja okrene
u suprotnom smjeru, prema niskim
stvarima, prema stvarima koje čovjeka
ponizuju, onda je zaista uputno moliti
da ne budemo dovedeni u napast. Četiri
su velika motiva ljudskog djelovanja:
ljubav, bogatstvo, moć i slava. Ljubav
kojoj čovjek mora težiti jest ona koja
pripada atmanu i obuhvaća sva bića.
Bogatstvo za koje se treba brinuti samo
je ono koje se sastoji u obilju sredstava
i prilika da se služi svima. Moć koju
čovjek treba poželjeti samo je ona koja
može poslužiti uzdizanju čovječanstva.
Slava za kojom treba težiti samo je ona
koja povećava čovjekovu moć produbljiva-
nja i širenja dobrih vijesti kako bi svi
oni koji trpe mogli brzo naći olakšanje u
svojim bolima.
Molitva za um jest: "izbavi nas od
zla". Um je karika između više i niže
prirode. Životinjama je dopušteno
da udovoljavaju svojim željama bez

ikakva ograničenja. Za njih ne postoji
ni dobro ni zlo jer ne posjeduju um, čije
je svojstvo moć razlučivanja. Kada se
karikom um spoji s višim Ja i izvršava
njegove naloge, riječ je o osobi velikoga
razbora. No kada se um poveže s nižom
prirodom, tada govorimo o osobi nižeg
mentala. Svrha molitve za um jest da
se oslobodimo iskustava koja proizlaze
iz udruživanje uma i tijela želja (uma s
astralnim tijelom) te svega onoga što iz
toga proizlazi.

Molitva "Oče naš" daje obožavanju
najveću duhovnu prednost kako bi se
postiglo najviše duhovno uzdizanje.

Molitva donosi mnoge dobrobiti:

- pomaže u razvijanju vjere
- pomaže u razvijanju samopouzdanja
- daje osjećaj sigurnosti i blagostanja
- pokreće tendenciju pozitivnog mišljenja
- pomaže pri uklanjanju straha
- razvija mudrost - potiče intuiciju

MEDITACIJA

Za duhovni razvoj svakog čovjeka, me-
ditacija se smatra vrlo važnom. Jedini
način da se postane blizak meditaciji
jest provoditi je u praksi.

Meditacija se može definirati kao
poseban oblik koncentracije u kojoj
je um, oslobođen svjesnosti tijela i
ostalih uznemirujućih misli, usmjeren
jedino na Boga (koji je naše vlastito
unutarnje Sebstvo). To je putovanje u

nutrinu duhovne svijesti i otkrivanje
naše Stvarnosti. Tijekom meditacije
sve misli iščezavaju osim one na kojoj
um svjesno boravi pa tako postoji
neprekinut tijek misli samo na objekt
meditacije.

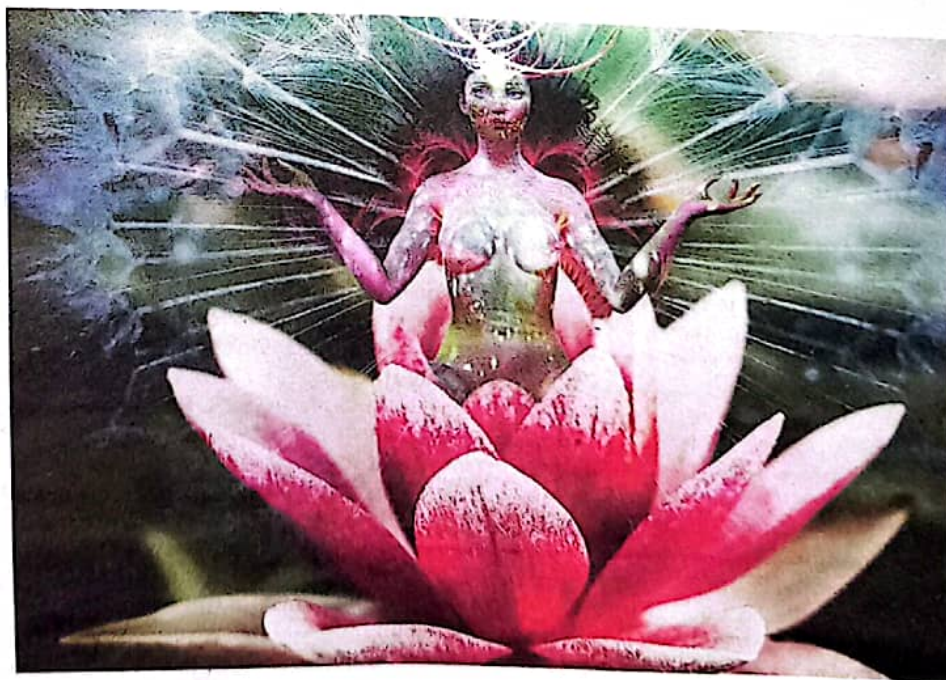
Sathya Sai Baba kaže: "Meditacija je
sedmi stupanj u nizu koji vodi pre-
ma osmome (samādhi) da bi se um
pobijedio. Ako niste svladali prvih šest
stupnjeva, ne možete stići do kraja bez
obzira na duljinu prakticiranja."

U proces meditacije uključene su tri
stvari: osoba koja meditira, objekt
meditacije (Bog ili Sebstvo) te proces
meditacije.

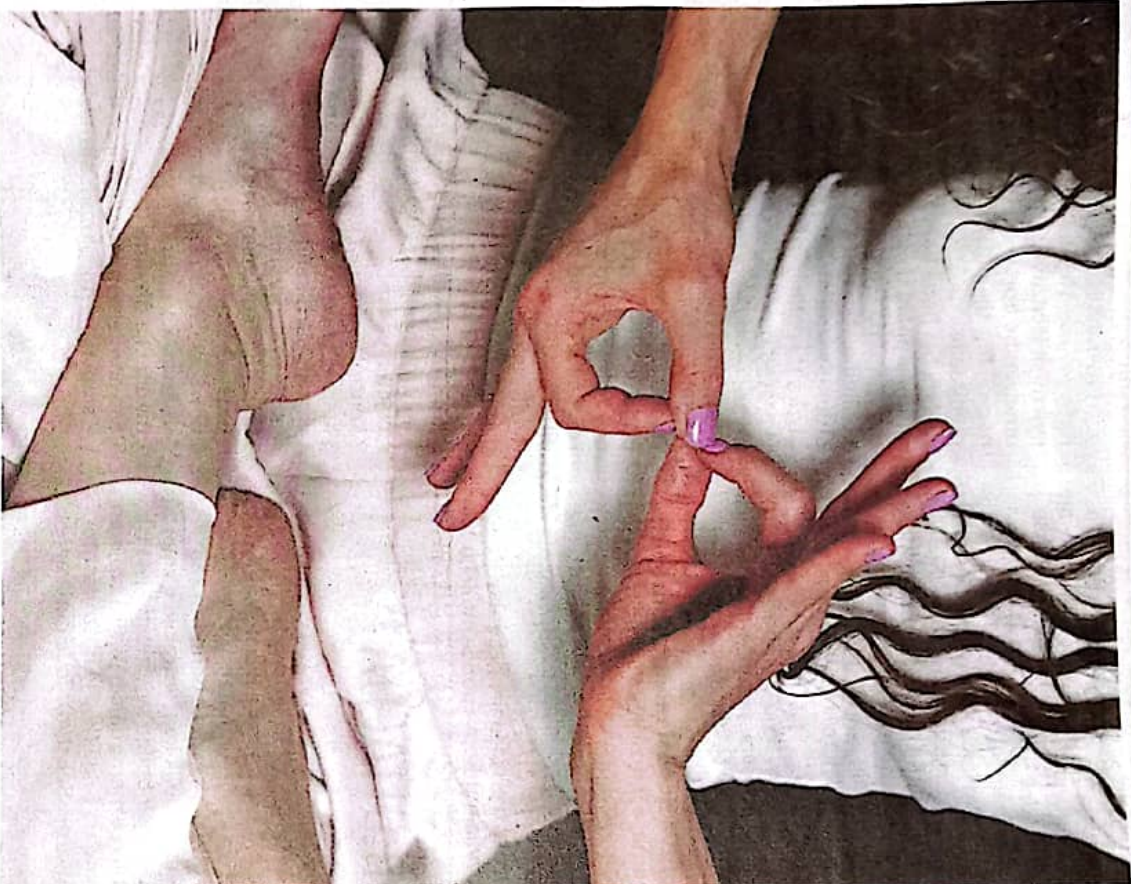
Osoba koja meditira morala bi se pot-
puno poistovjetiti s objektom medita-
cije i prestati biti svjesna svega, pa čak
i činjenice da meditira. U pravoj me-
ditaciji i u stanju samādhija onaj koji
meditira, proces meditacije i objekt
meditacije postaju jedno.

Stupnjevi meditacije:

- 1 kontrola vanjskih i unutarnjih osjetila **yama**
- 2 kontrola emocija i impulsa **niyama**
- 3 kontrola ravnoteže tijela **āsana**
- 4 reguliranje disanja i kretanja vitalnog zraka **prāṇāyāma**
- 5 unutarnja jednodusmjerenost **pratyāhāra**
- 6 učvršćenost uma na jednu misao **dhāranā**
- 7 meditacija **dhyāna**
- 8 ostvarenje svrhe meditacije
- stapanje s Apsolutom **samādhi**



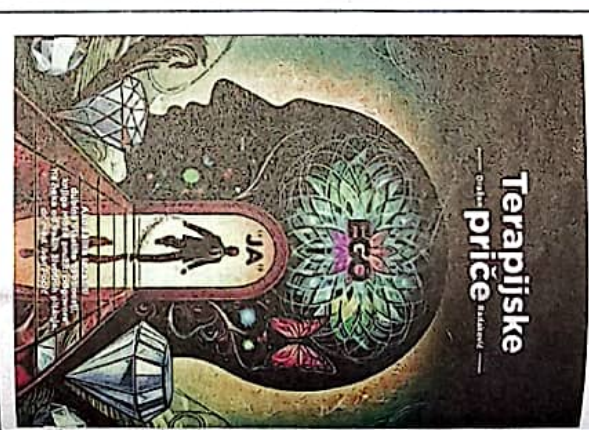
UZDIZANJE I PROČIŠĆENJE SVIH ČOVJEKOVIH OMOTAČA



POPUST NA KNJIGU "TERAPIJSKE

U svojoj novoj knjizi "Terapijske priče Ego i Ja" Radaković piše o snagama i slabostima ljudskog karaktera. Kroz sedamdesetak autentičnih i stvarnih kratkih priča Dražen nudi rješenja za ono što je potrebno da bi čovjek naprije osvijestio što ga proganja i mudi, zatim istinski promijenio svoje stavove, ponašanja i uvjerenja te se na kraju i sasvim ostvario kao ljudsko biće.

Knjigu možete nabaviti u svim većim knjižarama ili s popustom od 20 posto s ovim Astralom ako Dražena Radakovića nazove direktno na broj 091/3059-217



MANTRA

Mantra znači "moćna formula". Mantrin je na sanskrtu mentor, savjetnik ili čak ministar. Čovjek čini yantrę (aparate), a mantra čini čovjeka. Onaj koji je načinio yantrę naziva se znanstvenikom, a onaj koji je stvorio mantrę naziva se svecem. Mantra će vas spasiti od vrtloga ovoga svjetovnog života koji je prepun smrti, patnje i boli. Tantrę su pak metode koje upućuju kako se koristiti mantrama za svoje dobro.

Gāyatrī je univerzalna molitva kojom se ne traži oprost ni milost, već se moli za čist i bistar intelekt u kojem se bez iskrivljenosti može odraziti istina. Gāyatrī se sastoji

od tri dijela: slavljenja, meditacije i molitve. Najprije se božanstvo slavi, zatim se meditrira o njemu sa štovanjem, a onda se priziva da probudi i ojača intelekt, čovjekovu sposobnost razlučivanja.

Mantrę imaju tzv. vedsku mističnu formulu od 24 slogova u tri retka od kojih svaki ima 8 slogova. 24 slogova, 24 životna načela. Numerološki zbroj svih slova je 108. Prvi red svake mantrę je slavljenje, drugi red meditacija, a treći je molitva. Puko izgovaranje riječi, primjerice *Om namo shivaya* nije mantra jer ne zadovoljava normativ mantrę. U budnom stanju postoji znanje, ne i blaženstvo. U snu postoji blaženstvo, ne i znanje. U oslobođenju postoji oboje.

1. aum - zvuk kao osnova Božje kreacije, brahman
2. bhūr - Zemlja, grubo
3. bhuvah: - atmosfera, eter, suptilno
4. svah: - nebo, prostor izvan bhuvah, kauzalno
5. tat - To; budući da je konačna stvarnost izvan govornih ili jezičnih opisa, označava se s To
6. savitur - označava božanstvo Sāvītrī, životnu snagu sadržanu u Suncu
7. vareny:am - obožavati, štovati
8. bhargo - isijavanje, svjetlost, prosvjetljenje
9. devasya - božansko zračenje ili milost

Preostali dio mantrę je molitva:

10. dhimahi - kontempliramo
11. dhi - intelekt
12. nah :pracodayat - molba, molitva

MANTRA JE MOĆNA FORMULA, SVETA PORUKA