



Antoni Amaro

CURS DE MEDITACIÓ AMB ELS TATTWAS



En principi el propòsit de la Meditació és pacificar i calmar la ment. Si mantenim una ment tranquil·la, no tindrem preocupacions ni angoixes i gaudirem de més felicitat; però si la nostra ment està alterada, no aconseguirem sentir-nos bé internament encara que estiguem rodejats de les millors condicions. Si ens insumim en la Meditació, anirem descobrint en el nostre interior una pau i una serenitat cada cop més gran i gaudirem de més alegria interior.

Però també la Meditació és un exercici de concentració que potencia l'estat introspectiu, atrau l'atenció sobre els processos interns que típicament no accedeixen a la Consciència i es correlaciona amb processos cognitius com l'atenció, la consciència, la memòria i la concentració. El segon propòsit de la Meditació és expandir la Consciència i aquesta expansió sempre és "cap a dins".

El Cours de Meditació amb els Tattwas es basa en la Meditació de cadascú dels 22 Arcans Majors del Tarot de Tattwas. També parlo de la Simbologia de les figures geomètriques, i de les relacions astrològiques i planetàries de cada carta.

TEMARI

-URÀ: LES IDEES ARQUETÍPIQUES, LA NO FORMA I LA MEDITACIÓ

Urà és la No Forma, és allò que està més enllà de l'existència física, l'energia que transcendeix la Matèria, allò Immanifestat. Per a posar-nos en contacte amb aquesta



energia, una de les tècniques més importants és la Meditació. Krishnamurti (Meditación, 2009) parla així:



“La meditació és aquesta atenció en la que hi ha una percepció lúcida, sense preferència alguna, del moviment de totes les coses -el grallar dels corbs, la tremolor de les fulles, el sorollós torrent, la crida d’un nen, els sentiments, els motius, els pensaments perseguint-se els uns als altres i, encara més en allò profund, la percepció alerta i lúcida de la totalitat de la consciència. I en aquesta atenció, el temps com l’ahir en persecució del demà s’acquieta i calla. En aquesta silenciosa quietud hi ha un moviment immensurable, incomparable; un moviment que no té existència, que és l’essència de la benaventurança, de la vida i la mort. La meditació és la destrucció de la seguretat, i a la meditació hi ha bellesa, no la bellesa de les coses que han estat produïdes per l’home o per la naturalesa, sinó la bellesa del silenci. Aquest silenci és el buit en el qual totes les coses flueixen i existeixen; i ni l’intel·lecte ni el sentiment poden arribar a això.”(1)

Aquest buit és l’essència d’Urà i la No Forma.

-LA MEDITACIÓ TATTWICA



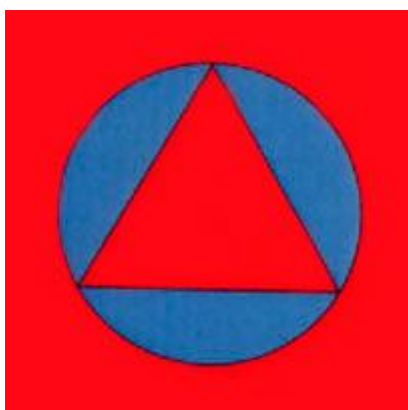
La Meditació és la manifestació d’allò nou i això està més enllà i por sobre del passat repetitiu. La mort que la Meditació porta és la immortalitat del que és nou. Allò nou no es troba a dins de l’àrea del pensament i la Meditació és el silenci del pensament. Krishnamurti (2006) diu al respecte:

“La meditació no és un guany personal, no consisteix en retenir una visió, ni és la excitació producte de les sensacions. És com el riu que, indòmit, flueix ràpid i excedeix els seus marges. És música sense so; no pot ser domesticada ni utilitzada. La meditació és el silenci en el qual, des del mateix principi, l’observador ha cessat. (2)



El treball pràctic a realitzar en el curs es basa en la Meditació de cadascú dels 22 Arcans Majors del Tarot de Tattwas. Es comença amb la Visualització del Tattwa, després es fa un viatge guiat fins arribar al color essencial de la Carta sense imatges, és a dir, anem de la Forma a la No-Forma, que és la finalitat de tota Meditació. La finalitat de meditar amb els Tattwas és potenciar la Concentració per a calmar la Ment, canviar la nostra Percepció, augmentar la Consciència i per últim experimentar un desenvolupament Espiritual.

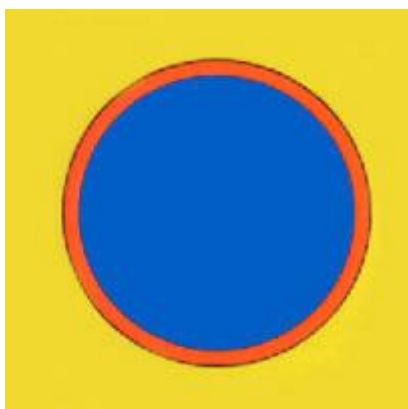
A continuació vaig a realitzar com a exemple 5 meditacions sobre els 5 Tattwas principals. En el curs les meditacions són més elaborades i complexes:



Tattwa TEJAS

Es seu còmodament i relaxa el seu cos. Fa tres respiracions profundes i comença la meditació:

Visualitzi una Piràmide de color vermell gran. Fixi la seva ment i paulatinament va entrant a la Piràmide fins quedar a dins de la mateixa. Visualitzi que al centre de la Piràmide es forma un vèrtex de color verd que s'expandeix fins formar una esfera verda que queda col·locada en el plexe solar. Manté la visualització uns 2 minuts i va recitant el mantra **Ram** i després queda en silenci. Poc a poc l'esfera de color verd va desapareixent, la Piràmide vermella també i va sortint de la meditació.



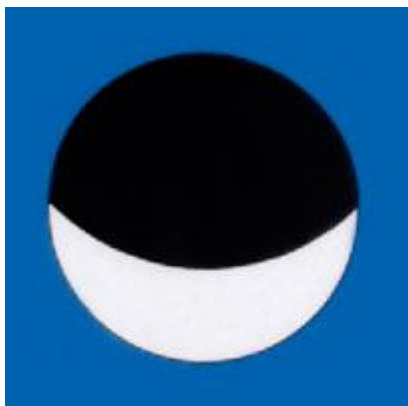
Tattwa VAYU

Es seu còmodament i relaxa el seu cos. Fa tres respiracions profundes i comença la meditació:

Visualitzi una Esfera de color blau turquesa gran. Fixi la seva ment i paulatinament va entrant a l'Esfera fins quedar a dins de la mateixa. En aquest moment vostè comença a levitar a dins de l'Esfera i des de la gola emergeix una llum taronja que va formant una esfera del mateix color cobrint tot el cos. Vostè està a dins de dues Esferes, la més externa de color blau i la interna de color taronja.



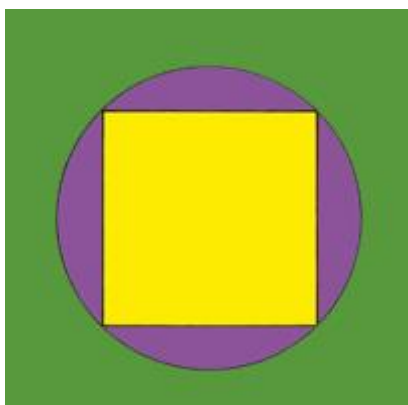
Manté la visualització durant 2 minuts i va recitant el mantra **Pam** i després queda en silenci. Poc a poc les Esferes van desapareixent i va sortint de la meditació.



Tattwa APAS

Es seu còmodament i relaxa el seu cos. Fa tres respiracions profundes i comença la meditació:

Visualitzi que és de nit i vostè està assegut en una explanada amb pocs arbres, davant està la Lluna amb forma de banyes i creixent. Sent com la seva llum i la seva lluentor platejada banya la nit transformant tot al seu voltant en un mar d'aigua fresca. En aquest moment se'n adona que està flotant a sobre de l'aigua i la Lluna envia un raig de llum blanca cap al seu sexe. Manté la visualització uns 2 minuts i va recitant el mantra **Vam** i després queda en silenci. Poc a poc la Lluna i el mar van desapareixent i va sortint de la meditació.



Tattwa PRITHIVI

Es seu còmodament i relaxa el seu cos. Fa tres respiracions profundes i comença la meditació:

Visualitzi un Cub de color groc intens i brillant gran. Fixi la seva ment i paulatinament va entrant al Cub fins quedar a dins del mateix. Sent que el seu cos està unit a la Terra i que la vida emergeix d'aquesta Terra. En aquest moment, des dels peus emergeix un vòrtex de color violeta que connecta l'entrecella i els peus. Manté la visualització uns 2 minuts i va recitant el mantra **Lam** i després queda en silenci. Poc a poc el vòrtex de color violeta i el Cub groc van desapareixent i va sortint de la meditació.



Tattwa AKASHA

Es seu còmodament i relaxa el seu cos. Fa tres respiracions profundes i comença la meditació:

Visualitzi una Orla de color blau violeta profund rodejada d'una llum groga-taronja. Fixi la seva ment i paulatinament va entrant a l'Orla fins quedar a dins de la mateixa. Sent que el seu cos va desapareixent, que les formes desapareixen a dins de l'Èter, sent que queda inundat d'una energia densa però poderosa. Manté la visualització uns 2 minuts i va recitant el mantra **Ham** i després queda en silenci. Poc a poc el seu cos va recuperant la forma, l'Orla va desapareixent i va sortint de la meditació.

Bibliografia consultada

(1) - (2) www.krishnamurti.es



Reconeixement – NoComercial (by-nc): Es permt la generació d' obres derivades sempre que no es faci un ús comercial. Tampoc es pot utilitzar l' obra original amb finalitats comercials.