



# Antoni Amaro

## CURSO DE MEDITACIÓN CON LOS TATTWAS



En principio el propósito de la Meditación es pacificar y calmar la mente. Si mantenemos una mente apacible, no tendremos preocupaciones ni angustias y disfrutaremos de más felicidad; pero si nuestra mente está alterada, no conseguiremos sentirnos bien internamente aunque estemos rodeados de las mejores condiciones. Si nos adiestramos en la Meditación, iremos descubriendo en nuestro interior una paz y una serenidad cada vez mayores y disfrutaremos de más alegría interior.

Pero también la Meditación es un ejercicio de concentración que potencia el estado introspectivo, atrae la atención sobre los procesos internos que típicamente no acceden a la Conciencia y se correlaciona con procesos cognitivos como la atención, la conciencia, la memoria y la concentración. El segundo propósito de la Meditación es expandir la Conciencia y esta expansión siempre es "hacia adentro".

**El Curso de Meditación de Tattwas** se basa en la Meditación de cada uno de los 22 Arcanos Mayores del Tarot de Tattwas. También hablo de la Simbología de las figuras geométricas, y de las relaciones astrológicas y planetarias de cada carta.

### TEMARIO

#### **-URANO: LAS IDEAS ARQUETÍPICAS, LA NO FORMA Y LA MEDITACIÓN**

Urano es la No Forma, es aquello que está más allá de la existencia física, la energía que trasciende la Materia, lo Inmanifestado. Para ponernos en contacto con esa energía, una



de las técnicas más importantes es la Meditación. Krishnamurti (Meditación, 2009) habla así:



*“La meditación es esa atención en la que hay una percepción lúcida, sin preferencia alguna, del movimiento de todas las cosas -el graznar de los cuervos, el temblor de las hojas, el ruidoso torrente, la llamada de un niño, los sentimientos, los motivos, los pensamientos persiguiéndose los unos a los otros y, aún más en lo profundo, la percepción alerta y lúcida de la totalidad de la conciencia. Y en esta atención, el tiempo como el ayer en persecución del mañana se aquieta y calla. En esta silenciosa quietud hay un movimiento inmensurable, incomparable; un movimiento que no tiene existencia, que es la esencia de la bienaventuranza, de la vida y la muerte. La meditación es la destrucción de la seguridad, y en la meditación hay belleza, no la belleza de las cosas que han sido producidas por el hombre o por la naturaleza, sino la belleza del silencio. Este silencio es el vacío en el cual todas las cosas fluyen y existen; y ni el intelecto ni el sentimiento pueden llegar a ello.”(1)*

Este vacío es la esencia de Urano y la No Forma.

### **-LA MEDITACION TATTWICA**



La Meditación es la manifestación de lo nuevo y lo nuevo está más allá y por encima del pasado repetitivo. La muerte que la Meditación trae es la inmortalidad de lo nuevo. Lo nuevo no se halla dentro del área del pensamiento y la Meditación es el silencio del pensamiento. Krishnamurti (2006) dice al respecto:

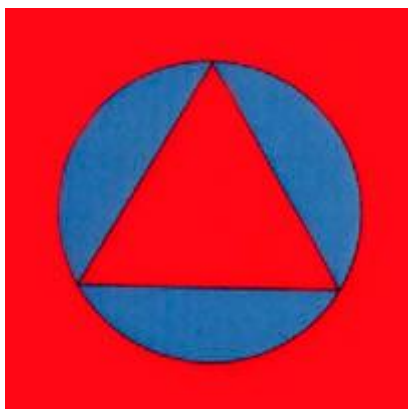
*“La meditación no es un logro personal, no consiste en retener una visión, ni es la excitación producto de las sensaciones. Es como el río que, indómito, fluye rápido y rebasa sus márgenes. Es música sin sonido; no puede ser domesticada ni utilizada. La meditación es el silencio en el cual, desde el mismo principio, el observador ha cesado.”*

(2)



El trabajo práctico a realizar en el curso se basa en la Meditación de cada uno de los 22 Arcanos Mayores del Tarot de Tattwas. Se empieza con la Visualización del Tattwa, después se hace un viaje guiado hasta llegar al color esencial de la Carta sin imágenes, es decir, vamos de la Forma a la No-Forma, que es la finalidad de toda Meditación. La finalidad de meditar con los Tattwas es potenciar la Concentración para calmar la Mente, cambiar nuestra Percepción, aumentar la Conciencia y por último experimentar un desarrollo Espiritual.

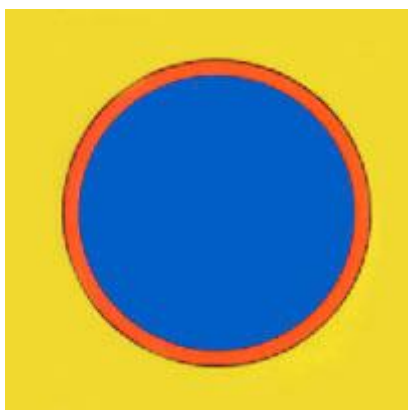
A continuación voy a realizar como ejemplo 5 meditaciones sobre los 5 Tattwas principales. En el curso las meditaciones son más elaboradas y complejas:



### **Tattwa TEJAS**

Se sienta cómodamente y relaja su cuerpo. Hace tres respiraciones profundas y empieza la meditación:

Visualice una Pirámide de color rojo de gran tamaño. Fije su mente y paulatinamente va entrando en la Pirámide hasta quedar dentro de la misma. Visualice que en el centro de la Pirámide se forma un vértice de color verde que se expande hasta formar una esfera verde que queda colocada en el plexo solar. Mantiene la visualización unos 2 minutos y va recitando el mantra **Ram** y después se queda en silencio. Poco a poco la esfera de color verde va desapareciendo y la Pirámide roja también y va saliendo de la meditación.



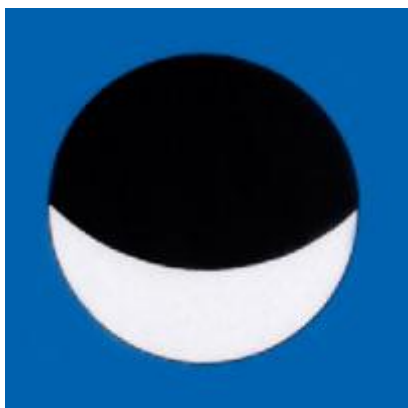
### **Tattwa VAYU**

Se sienta cómodamente y relaja su cuerpo. Hace tres respiraciones profundas y empieza la meditación:

Visualice una Esfera de color azul turquesa de gran tamaño. Fije su mente y paulatinamente va entrando en la Esfera hasta quedar dentro de la misma. En ese momento usted empieza a levitar dentro de la Esfera y desde la garganta sale una luz naranja que va formando una esfera del mismo color



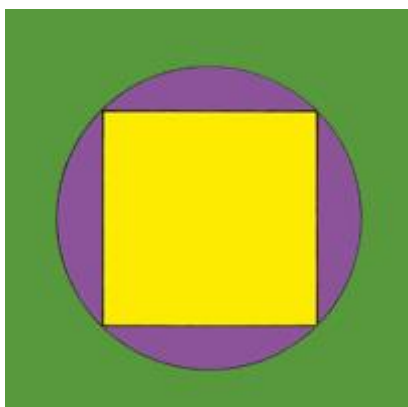
cubriendo todo el cuerpo. Usted está dentro de dos Esferas, la más externa de color azul y la interna de color naranja. Mantiene la visualización durante 2 minutos y va recitando el mantra **Pam** y después se queda en silencio. Poco a poco las Esferas van desapareciendo y va saliendo de la meditación.



### **Tattwa APAS**

Se sienta cómodamente y relaja su cuerpo. Hace tres respiraciones profundas y empieza la meditación:

Visualice que es de noche y está usted sentado en una explanada con pocos árboles, delante está la Luna con forma de cuernos y creciente. Siente como su luz y su brillo plateado baña la noche transformando todo a su alrededor en un mar de agua fresca. En ese momento se da cuenta que está flotando encima del agua y la Luna envía un rayo de luz blanca hacia su sexo. Mantiene la visualización unos 2 minutos y va recitando el mantra **Vam** y después se queda en silencio. Poco a poco la Luna y el mar van desapareciendo y va saliendo de la meditación.



### **Tattwa PRITHIVI**

Se sienta cómodamente y relaja su cuerpo. Hace tres respiraciones profundas y empieza la meditación:

Visualice un Cubo de color amarillo intenso y brillante de gran tamaño. Fije su mente y paulatinamente va entrando en el Cubo hasta quedar dentro del mismo. Sienta que su cuerpo está unido a la Tierra y que la vida emerge de esa Tierra. En ese momento, desde los pies sale un vórtice de color violeta que conecta el entrecejo y los pies. Mantiene la visualización unos 2 minutos y va recitando el mantra **Lam** y después se queda en silencio. Poco a poco el vórtice de color violeta y el Cubo amarillo van desapareciendo y va saliendo de la meditación.



### **Tattwa AKASHA**

Se sienta cómodamente y relaja su cuerpo. Hace tres respiraciones profundas y empieza la meditación:

Visualice una Orla de color azul violeta profundo rodeada de una luz amarilla-naranja. Fije su mente y paulatinamente va entrando en la Orla hasta quedar dentro de la misma. Sienta que su cuerpo va desapareciendo, que las formas desaparecen dentro del Éter, sienta que queda inundado de una energía densa pero poderosa. Mantiene la visualización unos 2 minutos y va recitando el mantra **Ham** y después se queda en silencio. Poco a poco su cuerpo va recuperando la forma, la Orla va desapareciendo y va saliendo de la meditación.

---

### **Bibliografía consultada**

(1) - (2) [www.krishnamurti.es](http://www.krishnamurti.es)



Reconocimiento – NoComercial (by-nc): Se permite la generación de obras derivadas siempre que no se haga un uso comercial. Tampoco se puede utilizar la obra original con finalidades comerciales.