



Module 2

Na de theorie in de eerste module ga je vanaf nu de kaarten daadwerkelijk gebruiken. Maar hoe ga je überhaupt met de kaarten om? Lees het verder in onderstaande tekst.

Voordat je begint met het leggen van de kaarten

Belangrijk voor jezelf is dat je, voordat je begint, uit de hectiek van alledag komt. Kom eerst als het ware tot jezelf. Zorg dat je op een plek zit waar jij je prettig voelt.

Zorg dat je ook rustig kunt zitten, dus geen telefoon, geen rennende kinderen om je heen of huisdieren die je aandacht vragen.

Neem je tijd en stem je af.

Hou beiden voeten op de grond zodat je goed kunt aarden. Je kunt voor jezelf een meditatie doen, wierook branden als je dat fijn vindt of brand een kaarsje, je zou er voor jezelf een ritueel van kunnen maken.

Zorg dat je jezelf comfortabel voelt.

Een eenvoudige meditatie

Mocht je een meditatie willen doen: Op internet kun je diverse meditatie oefeningen terugvinden, al dan niet met alleen muziek of een geleide meditatie door een stem. Kijk wat jij hierbij zelf het prettigste vindt.

Een eenvoudige meditatie is de telmeditatie

Gebruik een timer en begin met een niet te lange tijd, bijvoorbeeld 1 minuut. (later kun je dit opbouwen)

Deze meditatie kun je het beste zittend op een stoel doen. Hou je twee voeten op de grond.

Begin dan met een inademing door je neus en tel hierop in jezelf: 1 – 2 – 3 – 4.

Op de uitademing door je mond tel je: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 waarbij je eigenlijk op 6 al helemaal uitgeademd bent en op 7 en 8 gewoon rust zonder uit- of inademing.

Dus inademing: 1 – 2 – 3 – 4

En uitademing: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8

En als je tussendoor eens moet gapen of dieper moet zuchten dan is dat prima! Begin bij de volgende inademing gewoon weer met tellen.

Wanneer een in- of uitademing een keer sneller gaat om juist langer duurt, pas je je tempo van het tellen gewoon hierop aan.

Op een gegeven moment komt je wel in een evenwichtig ritme en dan zul je ook merken dat je het snelst in een andere “state of mind” komt. Dit blijf je herhalen tot je timer af gaat.

Telmeditatie is een geweldige meditatie oefening om mee te beginnen, het werkt heel simpel en je leert er veel van.

Wat leer je tijdens telmeditatie?

Je leert om je aandacht in het moment te houden bij je ademhaling. Daarbij leer je hoe snel je afgeleid raakt door je gedachten. Vervolgens leer je om – zonder oordeel – weer terug te komen naar je ademhaling en opnieuw te beginnen met tellen. Je kunt het bij deze meditatie niet fout doen.

Je kunt telmeditatie lang of kort volhouden.



Het schudden & trekken van de tarotkaarten

Heb je een heel nieuw pakje kaarten dan zijn de kaarten nog helemaal gaaf en glad. Er zit als het ware nog geen energie van jou in. Haal de kaarten uit de folie en bekijk de kaarten eens rustig, schud ze een aantal keren of waaier ze uit. Hoe meer je ze gaat gebruiken hoe meer je er eigen mee gaat worden.

Als je de kaarten voor een legging daadwerkelijk wilt gaan gebruiken dan moet je allereerst gaan bedenken waar jij (of de vraagsteller) naar wil gaan kijken. Een thema of een vraag.

Vragen met ja of nee of over over de gezondheid zijn geen goede vragen. (voor een diagnose moet je naar een dokter gaan) Het gaat erom dat je een open vraag stelt.

Het makkelijkste hierin is als je vraag begint met: Wat kan ik doen om.....

Probeer deze vraag zo kort en duidelijk mogelijk te stellen. Hoe duidelijker de vraag hoe duidelijker het antwoordt. Zeker in het begin kan het lastig zijn om een goede vraag te formuleren. Soms kom je van de ene vraag op een andere vraag. Ga het gesprek aan het jezelf of de ander. Noteer dan je vraag zodat je tijdens het consult je vraag en de focus dus erbij kunt houden.

Een goede vraag die je altijd kunt stellen is; Wat willen de kaarten me vandaag laten zien?

Voel even op die vraag in. (meer voorbeeld vragen zie onderstaand)

Daarna ga je bedenken welk patroon je wilt gaan gebruiken. Wat past het beste bij de vraag. (diverse patronen komen wat later aan bod, voor nu is dit even een basis voor als je überhaupt de kaarten wilt gaan leggen)

Ook dit patroon noteer je zodat je later nog weet welk patroon je hebt gebruikt.

Schud de kaarten en ga dan je kaarten leggen.

Voor het schudden van de tarotkaarten zijn er geen vaste regels, het kan wel prettig zijn om een bepaald vast ritueel te hanteren. Dan raak je namelijk als legger al meteen in de juiste sfeer. Zorg dat je de kaarten legt op een rustig moment waarbij je niet afgeleid of gestoord kunt worden. (zie bovenstaand)

Het helpt je zo echter ook om bepaalde gebeurtenissen meer op te doen vallen.

Stel je voor dat je de kaarten aan het schudden bent en een bepaalde kaart valt er tot twee keer toe uit. Is dat toeval, of zou de kaart juist bepalend kunnen zijn voor de vraag die beantwoord moet worden? Alleen wanneer je een vast ritueel hanteert, zullen dat soort uitzonderlijke situaties op gaan vallen en kun je er desgewenst wat mee doen.

Schud de kaarten zo lang of zo kort als jij dat zelf wilt, zodat het voor jou (of de vraagsteller) goed voelt.

Daarna ga jij de kaarten, blind (dus met de dichte kant) neerleggen op tafel in de volgorde van het patroon wat jij hebt bedacht. Je kunt de bovenste kaarten nemen of je maakt een waaier en trekt daar de kaarten uit. Beiden opties zijn prima. Liggen alle kaarten behorende bij je uitgezocht patroon op tafel dan kun je de kaarten gaan open leggen.

Zeker in het begin is het het makkelijkste om te duiden (vertalen) eerst bij positie 1, dan positie 2, dan 3 enz.

Ben je ook bewust dat als je de kaarten legt, dit een moment opname is. Je legt de kaarten dus over een situatie die *nu* van toepassing is.



Vragen die je bijvoorbeeld kunt stellen in een tarotconsult voor jezelf en / of voor een ander.

- Waar mag ik me nu op focussen?
- Wat kan ik doen om verder te kunnen groeien?
- Wat kan ik doen om mijn doel te bereiken?
- Waar sta ik op dit moment?
- Wat kan ik doen om meer in balans te komen?
- Wat beïnvloed mij op dit moment?
- Wat kan ik doen om verandering aan te brengen?
(Denk aan bijv. werk, relatie, persoonlijke ontwikkeling)
- Wat kan ik doen om me vrijer te voelen?
- Wat is op dit moment mijn struikelblok?
- Wat kan ik doen om meer rust te krijgen in mijn leven?
- Wat kan ik het beste doen om door deze (lastige) tijd heen te komen?
- Wat speelt er momenteel echt in mijn leven?
- Wat is er momenteel belangrijk voor mij?

De Grote Arcana kaarten

Dit zijn de algemene korte betekenissen van de Rider Waite die ook in het kleine boekje staan die je koopt bij het spel. In de volgende module vind je een uitgebreidere beschrijving per kaart.

Enkele korte hoofdbegrippen, passende bij de Rider Waite tarotkaarten.

0. Dwaas	Onwetend, onervaren of juist wijs en ervaren. Verliefd. De vraagsteller zelf. Je bent op de juiste weg. Spontaan en eerlijk.
1. Magiër	Wil laten zien wie hij is, wat hij kan/ dat hij alle mogelijkheden heeft. Wil gezien worden als individu en bewondering oogsten door wat hij zelf tot stand heeft gebracht. Ego, zelfbewustzijn.
2. Hogepriesteres	Intuïtie. Naar binnen gekeerd. Innerlijk conflict waarbij het gevoel overheerst tijdelijk geen contact te hebben met de intuïtie. Spiritualiteit. Er is nog iets niet duidelijk of ontwikkeld.
3. Keizerin	Vruchtbaarheid, creatieve inspiratie, overvloed, moederschap.
4. Keizer	Daadkracht; standvastigheid. Orde en regel toepassen.
5. Hogepriester	Traditie; moraal; huwelijk; leraar. Waarde en normen.
6. Geliefden	Vrije keuzes maken en daar verantwoordelijkheid voor nemen. Streven naar harmonie, perfectie.
7. Zegewagen	Meestal wereldlijk succes dat geteld en gezien kan worden, zoals groot huis, diploma's, dikke bankrekening. Op je doel afgaan.
8. Gerechtigheid	Lot; Karma. Oogsten wat je zaait. Zelfbeoordeling/zelfonderzoek. Eerlijkheid.
9. Kluizenaar	Wijsheid opgedaan door (langdurig) zoeken, studie en levenservaring. Alleen, mogelijk eenzaamheid.



10. Rad van Fortuin	“Het lot” neemt een gunstige wending. Vaak een aanwijzing om in actie te komen om je lot te verbeteren.
11. Kracht	Moeilijke situatie, maar je hebt de kracht en moed om vol te houden omdat liefde je drijfveer is. Positieve energie benutten.
12. Gehangene	De wereld komt op zijn kop te staan. Bekijk de situatie eens van de andere kant. Nieuwe inzichten verwerven. Meditatie.
13. De Dood	Einde van een situatie. Een langzaam proces waar je doorheen moet. Soms plotseling en niet gepland. Hierna volgt een nieuwe situatie met veel onbekende factoren waardoor betrokkene zich onzeker kan voelen of het allemaal wel goed gaat. In mijn ervaring is dat meestal wel het geval. Soms is de Dood ook een aanwijzing om het oude definitief los te laten en echt een nieuwe start te maken.
14. Gematigdheid	De helende engel, laat je gevoel stromen. Breng de energiestroom weer op gang en je zult vooruitgang ervaren. Wees matig, zoek de middenweg, de juiste verhouding (maat). Overdrijf niet.
15. Duivel	Vastgeketend aan materiële zaken zoals aan een baan om de hypotheek te kunnen betalen. Gehechtheid aan de eigen verwachtingen. Breng wat meer humor in je leven. Vastzitten in verleidingen of excessen.
16. Toren	Plotselinge rampspoed. Schokkende gebeurtenis. Soms een plotseling inzicht. Laat beperkende overtuigingen los.
17. De Ster	Geloof, hoop en bezieling. Word je ervan bewust dat jijzelf de hoofdrol hebt in je leven. Laat je binnenste zien.
18. De Maan	Je diepste angsten, angsten die je weerhouden om iets te doen wat je eigenlijk graag zou willen. Je gevoelens niet in de hand hebben. Illusies. Soms: creatieve inspiratie. Ook je moeder, het gevoel of het verleden.
19. De Zon	Je blij en onbevangen voelen als een kind. Warmte, geluk, succes en vervulling. Je kunt opnieuw iets laten groeien.
20. Het Oordeel	Vernieuwing, verandering, wakker geschud worden, geroepen worden. Oordelen in brede zin zoals, bevestiging zoeken, een oordeel afwachten (bijvoorbeeld van een rechtszaak), roddelen (oordelen over anderen).
21. De Wereld	Voltooiing, succes, voorspoed. De wereld ligt aan je voeten. Je plekje in de wereld zoeken. De juiste balans bereikt hebben, in evenwicht zijn. De wereld is ook de schrijverskaart, dus mogelijk betekenis is ook “schrijf dat boek!”
22. De Dwaas	Op weg naar een nieuwe ervaring /uitdaging. Oude ervaringen liggen opgeslagen in zijn rugzakje.

Je hebt nu al heel veel gelezen en nog geen kaart in handen gebruikt. Je gaat het meeste leren als je de kaarten daadwerkelijk gaat bekijken en gebruiken. Dat wil zeggen, ga niet tig boekjes lezen want ieder boek heeft zijn eigen zienswijze en dan zie je door de bomen het bos niet meer en raak je je enthousiasme waarschijnlijk al snel kwijt, dat zou jammer zijn.

Je leert de kaarten herkennen door iedere dag een kaart te gaan trekken, dat noemen we een dagkaart.



Het trekken van een DAGKAART

1



Een dagkaart wordt getrokken zonder een bepaalde vraag te beantwoorden.

Trek de kaart bij voorkeur 's ochtends.

Probeer 's avonds de combinatie te leggen tussen de kaart en wat er die dag gebeurd is.

Deze trekking is heel geschikt voor beginners om kennis te maken met de tarot omdat het niet theoretisch wordt benaderd en omdat de link met het persoonlijke leven heel direct kan worden gelegd.

Het is leuk om in een dagboek bij te houden wat voor dagkaarten je zoal hebt getrokken.

Na verloop van tijd zijn daar bepaalde patronen in te herkennen die je meer over jezelf vertellen.

Trek iedere dag een dagkaart (voor nu eerst alleen met de grote Arcana kaarten, zie oefening 1) en schrijf op welk inzicht deze kaart je heeft gegeven.

Met gebruikmaking van dit werkboek kun je lezen waar de getrokken kaart in essentie over gaat.

Waar deze JOU OP WIJST dien je zelf te ontdekken!

Per slot van rekening ben jij degene die de kaart op dat moment trekt en als geen ander weet hebt van jouw omstandigheden

Onderstaand een schema hoe je de dagkaarten voor jezelf zou kunnen noteren.

Uiteraard kun je ze ook in je eigen schriftje noteren met daarbij je bevindingen.

**Dagkaart**

Trekken van de kaarten: Bij voorkeur met de linkerhand, de gevoelskant. Noteer je dagkaart:

Datum	Kaart	Wat laat deze kaart jou zien vandaag
-------	-------	---

Maandag		
.....		

Dinsdag		
.....		

Woensdag		
.....		

Donderdag		
.....		

Vrijdag		
.....		

Zaterdag		
.....		

Zondag		
.....		

.....
Als je vaker dezelfde kaart tegenkomt, dan wil dit met nadruk op iets wijzen. Bestudeer in module 3 de mogelijkheden en de moeilijkheden van deze kaart als het je niet direct duidelijk is.



We gaan in de eerste module werken met alleen de Grote Arcana kaarten.

Dat zijn de kaarten met een getal (Latijns cijfer) en een naam op. Zoek deze kaarten uit je tarot spel en stop de andere 56 kaarten terug, deze komen later aan bod.

- 0 De Dwaas
- 1 De Magiër
- 2 De Hogepriesteres
- 3 De Keizerin
- 4 De Keizer
- 5 De Hogepriester (of Hiërofant)
- 6 De Geliefden
- 7 De Zegewagen
- 8 Kracht
- 9 De Kluizenaar (of Heremiet)
- 10 Het Rad van Fortuin
- 11 Gerechtigheid
- 12 De Gehangene
- 13 De Dood
- 14 Matigheid
- 15 De Duivel
- 16 De Toren
- 17 De Ster
- 18 De Maan
- 19 De Zon
- 20 Het Oordeel
- 21 De Wereld

Oefening I

Je kunt vanaf vandaag iedere dag een dagkaart gaan trekken uit de grote Arcana kaarten. Dat zijn 22 kaarten. (21 kaarten met naam en getal en dan heb je ook de kaart de Dwaas 0 die ook bij de grote Arcana kaarten hoort, zo krijg je dus 22 grote Arcana kaarten) Hoe een dagkaart trekken in zijn werk gaat kun je nalezen hierboven.

Hoe je een kaart kunt trekken, kun je idem hierboven nalezen.

→ Trek voor nu een dagkaart uit de 22 kaarten die voor je liggen. Draai deze kaart om en ga de kaart eerst eens bekijken zoals opdracht 1A hieronder.

Probeer dit vanaf nu nu iedere dag te doen, zo leer je goed kijken naar de kaarten en de kaarten te herkennen.

Lees opdracht 1A om te kijken hoe je gaat kijken naar de kaarten.



Oefening IA

Eerste indruk van de kaart die voor je ligt

Bekijk de kaart eerst zelf, ga dus niet meteen op zoek naar de betekenis van een kaart.

Schrijf eens op wat er bij je opkomt over deze kaart. Welk gevoel krijg je bij deze kaart. Kijk naar de kleuren. Vergeet niet de titel van de kaart mee te nemen in je eerste indruk.

Stel jezelf vragen

Vraag jezelf af waar de kaart je aan doet denken, aan welke gebeurtenissen en voorstellingen herinneren ze jou? Welke ervaringen of welk gevoel heb je eerder met deze kaart gehad?

Welke belevenissen verbindt je met de afzonderlijke symbolen die zijn weergegeven op de kaart?

Kijk eens naar de figuren op de kaart. Met welke figuur identificeer je jezelf?

Vanuit welk perspectief kijk je naar de afbeelding? Welke boodschap zie je zelf in de kaart?

Hoe is hun gezichtsuitdrukking?

Is er iets op deze kaart wat je opvalt? Wat roept dat voor een gevoel bij je op?

Bedenk één sleutelwoord (steekwoord) of een kort zinnetje die voor jou de betekenis van de kaart samenvat. Gebruik hiervoor niet de titel van de kaart.

Ga deze antwoorden voor jezelf noteren in je schriftje.

→ Nadat je dit gedaan hebt ga dan verder lezen bij de betekenis van de kaart.

Herken je betekenissen die je zelf hebt opgeschreven? Kun je de gegeven betekenissen nu plaatsen voor jezelf of heb je moeite hiermee? Let wel soms moet je ook wat vaker naar een kaart kijken voordat je je gevoel bij de kaart makkelijker kunt plaatsen.

Lees nu verder in module 3 de kaarten van de grote Arcana door. Neem je kaarten erbij zodat je goed de kaart kunt bestuderen.

Module 3 is vrij lang maar voor mij is het logischer om je meteen alle grote Arcana kaarten zichtbaar te maken dan eerst een gedeelte. Neem echter voor jezelf de tijd en bestudeer, bekijk en lees bijvoorbeeld iedere dag één kaart.



Arthur Edward Waite (Brooklyn, 2 oktober 1857 - Londen, 19 mei 1942)

Ontwerper van de Rider-Waite tarot.