

Beginnen met tarot

Tarot leer je door te doen. Deze oefeningen zijn voor beginners. Ze zijn gemaakt voor de tarot die het meest gebruikt wordt: Rider Waite Tarot.

De tarot heeft verschillende grote onderdelen: Grote Arcana kaarten, stavenkaarten, bekerkaarten, zwaardenkaarten, pentakelkaarten en hofkaarten. Je leert ze van binnen uit kennen en je leert hoe je een tarotkaart leest.

De stavenkaarten

De mooiste

Leer goed kijken naar een tarotkaart, woorden geven aan wat je ziet en maak kennis met de staven.

Zoek de kaarten uit je spel waar een bloeiende staf op te zien is. Dit zijn de stavenkaarten. Het zijn er 14 in het totaal.

- a. Welke stavenkaart spreekt je op dit moment het meest aan? Pak deze kaart uit het stapeltje, leg hem voor je neer en verwoord wat je aanspreekt in de kaart.
- b. Welke stavenkaart spreekt je op dit moment het minst aan? Pak de kaart uit en verwoord hoe het komt dat deze kaart je het minst aanspreekt.

En ik?

Leg een verbinding tussen jou en een tarotkaart, de belangrijkste stap bij het duiden van een kaart.

- a. Leg de stavenkaart die jou het meest aanspreekt voor je neer. In deze oefening ga je een verbinding leggen tussen de kaart en jouw eigen leven. Laat je daarbij leiden door de volgende vragen.
- b. Welk verlangen van jou, welke wens of behoefte laat de tarotkaart zien? Welke prettige stemming of gevoel laat de kaart zien? Herken je die stemming van vroeger of van nu? Welke eigenschap van jou toont de kaart?

Een tarotkaart trekken

In de volgende oefening trek je je eerste tarotkaart. Hoe gaat dat, een kaart trekken?

Een kaart trekken is de manier hoe je de tarotkaart uit het spel haalt. Het cruciale hierbij is dat je niet ziet welke kaart je pakt. Je pakt een kaart uit een dicht spel dat je van tevoren schudt. Je schudt de kaarten om zeker te weten dat je niet weet welke kaart je pakt, maar ook om je te concentreren op de vraag waarmee je de kaart pakt. Je denkt aan de vraag die je hebt bij het schudden. Om de kaart uit het spel te trekken leg je de

kaarten op tafel neer in een waaier, of je pakt uit de hele stapel kaarten. Sommige mensen trekken de kaart met hun linkerhand omdat dit de gevoelshand is. Als jij je daar bij prettig voelt, dan mag dat, maar het hoeft niet.

De eerste kaart

Trek je eerste kaart.

Stavenkaarten horen bij het element vuur en gaan over: groei, creativiteit, ontwikkeling, beweging, passie, energie, actie, staan voor je mening. Van dit alles kan genoeg, teveel of te weinig zijn op een kaart.

- a. Steek de kaarten die je net bekeken hebt terug tussen de andere stavenkaarten.
- b. Schud het stapeltje staven en trek er een kaart uit. Je trekt de kaart met een vraag. Die vraag luidt: welke stavenkaart is op dit moment belangrijk in mijn situatie?
- c. Wat roept de bij je kaart op als je er naar kijkt? Geef woorden aan je reactie.
- d. Leg vervolgens een relatie met je eigen leven. Wat je daarbij kan helpen is de reactie op de kaart, die je zojuist verwoord hebt, en de trefwoorden hierboven. Wees creatief. Als je bijvoorbeeld het trefwoord 'beweging' van toepassing vindt op je kaart, vraag je dan af: Wat komt in beweging in mijn leven? Wat heeft meer beweging nodig in mijn leven? Wat gaat (te) snel?

De zwaardenkaarten

Strijd

Leer de zwaardenkaarten kennen en leer om gevoelens te benoemen.

- a. Zoek alle kaarten uit het spel waar een zwaard op te zien is. Steek de kaart 'Gerechtigheid', waar een zwaard op staat, weer terug in je spel. Dat is een 'Grote Arcana' kaart en die heb je niet nodig bij deze oefening. Je houdt 14 kaarten over. Dit zijn de zwaardenkaarten. Zwaardenkaarten horen bij het element lucht en gaan over: tot helderheid komen, strijd, pijn, spanning, worsteling, ambivalentie, beslissen, knopen doorhakken, communicatie.
- b. Zoek uit het stapeltje zwaardenkaarten de kaarten waarop een vorm van 'strijd' te zien is. Het kan een innerlijke strijd zijn, een strijd tussen figuren op de kaart, of een strijd met iets of iemand die je niet ziet.
- c. Leg een van de 'strijdkaarten' die je gekozen hebt voor je neer. Stem je af op een figuur op de kaart en vertel tegen jezelf hoe de figuur zich zal voelen in de situatie die op de kaart te zien is. Ga zo alle figuren op je gekozen kaarten bij langs.

Hulp in de strijd

Trek je tweede kaart.

- a. Kies een kaart uit de 'strijdkaarten' die je hiervoor gekozen hebt, waar een vorm van strijd op staat die je herkent uit je eigen leven. Leg de kaart voor je neer.
- b. Benoem op welke momenten in je leven je deze strijd hebt en wat je dan voelt.
- c. Steek alle zwaardenkaarten terug in het spel, behalve de kaart die voor je ligt.
- d. Trek dan een kaart uit het gehele tarotspel met de vraag: Wat helpt mij in deze strijd?
- e. Leg de kaart die je trekt naast de eerste kaart die jouw strijd laat zien. Bekijk de kaart aandachtig. De kaart die je getrokken hebt zal waarschijnlijk een houding laten zien die je helpt om de strijd te beslechten, of de kaart laat een zien hoe om te gaan met de gevoelens die je hebt in de strijd.

Bekerkaarten

Liefde

Leer de bekerkaarten kennen en ontdek dat je verschillende kaarten samen een verhaal kunt laten vertellen.

- a. Zoek alle kaarten uit waar een beker op staat. Steek de Ster en de Matigheid weer terug in je spel. Dit zijn Grote Arcana kaarten waar bekers op staan. Die heb je niet nodig voor deze oefening. Je houdt dan 14 kaarten over. Dit zijn de bekerkaarten. Bekerkaarten horen bij het element water en gaan over: gevoelens, relaties, dromen, het onbewuste, heling, barmhartigheid, fantasie en illusie.
- b. Trek 3 kaarten uit je stapeltje bekerkaarten.
- c. Maak een verhaal van deze drie kaarten dat gaat over de liefde. Het verhaal moet een begin hebben, een midden en een eind. Kies zelf uit welke van de drie kaarten begin, midden en eind zijn. Het verhaal hoeft niet goed af te lopen. Wees creatief: vertel tegen jezelf wat er gebeurt op de verschillende kaarten, hoe de figuren zich voelen en hoe hun gevoelens veranderen ten opzichte van elkaar in de loop van jouw verhaal.
- d. Steek tot slot de drie kaarten weer terug in het stapeltje bekerkaarten

Prettige gevoelens

Oefen om een tarotkaart in verbinding te brengen met je eigen leven.

- a. Kies de bekerkaart uit die je het fijnste vindt en vertel aan jezelf wat je aanspreekt op de kaart.
- b. Kijk of je kunt ontdekken of wat fijn vindt iets is wat je mist of wat je nu nodig hebt in je leven, of waar je extra aandacht aan wilt geven.

Onbekende gevoelens

Tarotkaarten kunnen onbekende delen van onszelf naar boven halen. Verken een gevoel dat je niet zo goed kent.

- a. Trek een kaart uit het stapeltje bekerkaarten met de vraag: welk gevoel ken ik niet, maak ik weinig mee, of heb ik weinig contact mee?
- b. Bekijk de kaart aandachtig en benoem de gevoelens die de kaart of die de figuren bij je oproepen.
- c. Bedenk hoe het komt dat dit gevoel niet zo bekend voor je is.

Pentakelkaarten

Advies

Tarot leg je voor advies. Oefen met een tarotlegging voor advies en leer de pentakelkaarten kennen.

a. Haal alle kaarten met een pentakel uit het spel. Een pentakel is een ster in een cirkel. Het laat een munt zien. De kaart pentakels 3 is moeilijk te vinden: de 3 pentakels maken deel uit van de kathedraal. Bij pentakels 5 zitten de pentakels in het raam. Als je alle pentakelkaarten gevonden hebt, heb je 14 kaarten. Pentakelkaarten horen bij het element aarde en gaan over: geld, werk, waarde, talenten, delen, vasthouden, bezittingen, veiligheid, stabiliteit, tradities, eigenwaarde.

b. Zoek de kaart kaart 5 van Pentakels op en leg hem voor je neer. De figuren op de kaart zijn arm, ziek en hebben het nog niet steg. Ze hebben hulp nodig om uit deze situatie te komen.

c. Trek daarvoor 3 kaarten uit het stapeltje pentakelkaarten.

Kaart 1 laat de oorzaak zien. De kaart toont hoe het zover heeft kunnen komen dat deze mensen op straat terecht zijn gekomen. Trek de kaart met de vraag: Wat is de oorzaak? Verzin zelf een verhaal bij de kaart.

Kaart 2 toont wat de mensen moeten doen om uit hun penibele situatie te komen. Trek de kaart met de vraag: Wat kunnen deze figuren doen om hun situatie te verbeteren? De kaart die je trekt kan een houding laten zien die ze het beste in kunnen nemen. De kaart kan een eigenschap tonen die ze zouden moeten ontwikkelen. De kaart kan ook een actie laten zien die ondernomen moet worden.

Kaart 3 laat zien wat de uitkomst is, als de figuren op de kaart het advies volgen. Trek de kaart met de vraag: Wat is de uitkomst? De uitkomst hoeft niet beslist 'goed' te zijn. Misschien moeten de figuren nog veel meer doen om hun situatie te verbeteren. Kijk zelf hoe jij de kaart wilt interpreteren.

Advies aan je zelf

Doe nu een tarotlegging voor advies voor jezelf. Je eerste echte tarotlegging met drie kaarten.

- a. Schud de pentakelkaarten door het gehele spel.
- b. Bedenk een situatie waarin je advies nodig hebt.
- c. *Kaart 1.* Trek een kaart met de vraag: Geef mij een beeld van de situatie waarin ik advies nodig heb.
- d. *Kaart 2.* Trek een kaart met de vraag: Wat te doen of te laten in deze situatie?
- e. *Kaart 3.* Trek een kaart met de vraag: Als ik het advies van kaart 2 volg, wat is dan het resultaat?

Hofkaarten

Wie is die koning of koningin?

Je gaat oefenen met het interpreteren van hofkaarten. In een tarotlegging kunnen hofkaarten personen laten zien die een rol spelen in de situatie waar de legging over gaat.

- a. Haal alle hofkaarten uit het spel. Onderaan hofkaarten staan de namen van de verschillende figuren. Er zijn vier schildknapen, vier ridders, vier koninginnen, en vier koningen. Hofkaarten kunnen mensen representeren.
- b. Schrijf de namen op van 5 personen die je kent.
- c. Zoek bij iedere naam een hofkaart die je aan die persoon doet denken. Vertel aan jezelf waarom je een bepaalde hofkaart kiest voor iemand. Komt het door de houding die de figuur inneemt op de kaart? Zie je een karaktereigenschap van de persoon weerspiegeld op de kaart? Speelt uiterlijk, leeftijd of sekse een rol?

Ontwikkeling

Hofkaarten geven verschillende stadia in ontwikkeling aan. Oefen daarmee. Het onderwerp is jouw eigen ontwikkeling en vaardigheden in het lezen van de kaarten.

Schildknapen zijn kinderen. Ze verkennen een onderwerp op een speelse manier.
Ridders zijn jonge volwassenen. Ze dragen verantwoording en werken om een onderwerp onder de knie te krijgen.
Koningen en koninginnen zijn beide volwassen en volleerd. Verschil tussen koninginnen en koningen is dat koningen mannen zijn en daarmee voornamelijk mannelijke kanten en mannelijke taken in ons vertegenwoordigen, en koninginnen vrouwen zijn en daarmee vooral onze vrouwelijke kanten en taken vertegenwoordigen.

- a. Trek een kaart met de vraag: Welk lid van de hofhouding ben ik nu als tarotlezer/es?
- b. Kijk aandachtig naar de kaart en vertel aan jezelf wat je ziet op de kaart die je

getrokken hebt. Wat doet de figuur? Wat ziet hij of zij? Hoe is de omgeving? Is het een snelle of langzame figuur? Moet hij of zij hard werken, of niet? Wat denkt de figuur? Wat voelt hij of zij? Wat is het voornaamste instrument dat de figuur gebruikt: verstand, gevoel, passie, intuïtie?

c. Kijk nu of jij, wat je bij b hebt verteld, herkent in jouw omgang met de tarot en je vaardigheden.

d. Trek tot slot een hofkaart die je aan het denken zet over wat je nog meer zou willen ontwikkelen aan vaardigheden. Trek de kaart met de vraag: Wat wil ik meer ontwikkelen?

Enkele voorbeelden. Trek je een schildknaap, dan wil je misschien speelser omgaan met de kaarten. Trek je een koning, dan wil je de kaarten mogelijk gebruiken om voor anderen te lezen en ze te helpen. Trek je een koningin, dan wil je de kaarten misschien meer op intuïtie duiden dan dat je nu doet.

Grote Arcana kaarten

Grote processen

Leer om een kaart uit de Grote Arcana te duiden. Trek twee kaarten.

a. Haal alle Grote Arcana Kaarten uit je tarotspel. Je herkent een Grote Arcana kaart aan Latijns cijfer aan de bovenkant en een titel aan de onderkant. Het zijn er 22. Grote Arcanakaarten laten grote processen zien in je leven.

b. Trek een kaart uit het stapeltje Grote Arcana kaarten met de vraag: Welk groot proces speelt zich op dit moment af in mijn leven?

c. Kijk aandachtig naar de kaart en beantwoord de volgende vragen: Wat doet de figuur op de kaart? Wat is zijn of haar voornaamste eigenschap? Hoe voelt deze figuur zich? Wat wil deze figuur? Wat vindt deze figuur moeilijk?

d. Leg vervolgens een relatie met jezelf en met wat er op dit moment speelt in je leven. Kan je een relatie leggen tussen de figuur op de kaart en jezelf?

e. Trek een kaart uit de rest van het spel met de vraag: Welke houding kan ik het beste innemen in dit grote proces?

f. Duid de kaart die je trekt zo 'positief' mogelijk: als een houding die je verder brengt en helend voor je is.

'Positief' en 'negatief'

Oefen met verschillende kanten van de kaarten.

Elke kaart heeft verschillende kanten, een 'positieve' en een 'negatieve' kant. Dat is niet absoluut. Wat voor de één een positieve actie, houding, of eigenschap is, heeft voor de ander een negatieve lading. Ook is het zo dat wat in sommige situaties heel positief is, in een andere situatie een negatief effect heeft. Een voorbeeld. De man op zeven van staven verdedigt zich. Soms is het goed om je te verdedigen, soms moet je je verdediging laten varen.

- a. Zoek de kaart van de Dwaas uit je tarotspel.
- b. Kijk naar de kaart van de Dwaas en som op wat voor 'positieve' kenmerken, eigenschappen te zien zijn aan de figuur van de Dwaas.
- c. Kijk nog eens naar de kaart van de Dwaas en som op wat jij als 'negatieve' kenmerken ontdekt aan de Dwaas.

Hoe verder te gaan: dagkaart

Je hebt een begin gemaakt met het leren duiden van tarotkaarten. Hoe verder te gaan? De beste manier om de tarot te leren kennen is door iedere dag een tarotkaart te trekken. Dit is een 'dagkaart'. Zo'n kaart trek je aan het begin van de dag, met vragen als: Wat is het thema van deze dag? Welke houding helpt mij vandaag?

Aan het einde van de dag kijk je terug op de kaart die je getrokken hebt. Bij het terugkijken stel je de vraag: In welke zin ben ik deze kaart tegengekomen vandaag? Dit terugkijken kan je zo lang en kort maken als je zelf wilt.

Veel plezier met ermee!