

Fidessa Docters van Leeuwen

Het tarot

OEFEN,
SCHRIJF &
GROEI

JOURNAL



#Detarotcoach

Volg jouw tarotgroei!

KOSM • S





Het tarot journal

VOLG JOUW TAROTGROEI!

Fidessa Docters van Leeuwen



'When I close my eyes and quiet my thoughts
I am guided'

- Fidessa Docters van Leeuwen

VOORWOORD

Sommigen van jullie weten misschien – dankzij mijn boek *De tarotcoach* – dat ik ben grootgebracht met de tarot. De kaarten waren me als kind net zo vertrouwd als mijn knuffels.

Als je hand in hand met de tarot kunt gaan, dan heb je er een vriend bij die altijd geduldig is, de tijd voor je neemt en naar je luistert. De tarot is tegelijkertijd objectief en veelzeggend. Je kunt erop terugvallen, ze is totaal niet veeleisend en dát is precies wat wereldwijd zo aanspreekt.

Toen ik een tiener was, trok ik regelmatig een dagkaart met een vraag in mijn hoofd. Ik schreef de betekenis op in een schriftje vol met eigen tekeningen en krabbels, mijn tarotjournal. Soms voegde ik er een zinnetje aan toe met de betekenis van de kaart in relatie tot mijn vraag. Na verloop van tijd las ik het dan terug en probeerde als het ware – zo goed en zo kwaad als dat gaat als je tiener bent – van een afstand te kijken hoe de situatie nu eigenlijk had uitgepakt. Regelmatig realiseerde ik me dat de tarot me toch weer iets wijzer over mezelf had gemaakt, én ik had een soort van per ongeluk ook weer wat meer over de tarotkaarten geleerd.

Het tarotjournal laat je simpelweg ervaren dat het voor jou is weggelegd om met de tarot meer grond onder je voeten te voelen. Op den duur, let op mijn woorden, ga je zien dat de tarot ook verschijnt in de wereld om je heen.

Je kunt het leggen van de tarotkaarten als een mooi punt van reflectie en rust zien, maar ook als een toegankelijke – en goeroevrije – manier om je persoonlijke ontwikkelingen te volgen, en er misschien zelfs dieper op in te gaan. Het idee is om met behulp van de tarotkaarten de blinde vlek voor jezelf wat meer in beeld te krijgen. Al doende maak je de tarot meer eigen.

Met dit journal ben je de gelukkige bewoner van een fijne relaxruimte waarin je gemakkelijk kunt terugtrekken om te oefenen met de kaarten, je inzichten op te schrijven en de tarot een vanzelfsprekendheid te laten zijn in jouw dagelijks leven. Het is jouw eigen tarot(dag)boek om steeds weer op te pakken!

Fidessa Docters van Leeuwen

INHOUDSOPGAVE

	Inleiding	
DEEL I	DE IDEALE TAROTKICKSTART	
	Over de tarot	15
	Wat is tarotjournaling?	17
	Alle tarotkaarten en hun symboliek	22
	<i>De grote arcana – 22</i>	23
	<i>De kleine arcana – 40</i>	46
	<i>De koninklijke arcana – 16</i>	96
DEEL II	VOLG JOUW TAROTGROEI	
	Tarot Templates	120
	Dagkaart trekken	121
	Verleden-Heden-Toekomstlegging (VHT)	158
	Spiegellegging	178
	Keltisch Kruislegging	178

MEER TAROTKENNIS	13, 14, 19, 20
TAROT TRAINING	152
Context bepaalt	155
Kwartet!	156
Rijg die mala	174
Delicate details	177
Het grotere geheel (leren) zien	186
Preciezer lezen	188
Tarotlandschap	196
Langs de ronde	201
Een bondje sluiten	204
Wat weet je van...	153, 154, 157, 175, 176
Spiekbrief Grote arcana	114
Spiekbrief Kleine arcana	116
Spiekbrief Koninklijke arcana	118
Tarish (oud Perzisch) ~ 'Ik verlang antwoord'	203

Inleiding

Het tarotjournal is dé tarotkickstart.

In dit journal gaat het om oefenen, schrijven en groeien met én in de tarot. Noem het, zo je wilt, de *sibling* van *De tarotcoach*. De tarot is met deze set boeken (allebei op zichzelf staand en los van elkaar te lezen) voor iedereen toegankelijker dan ooit!

Het tarotjournal biedt eindelijk die gevraagde bemoediging om de tarotleggingen ook eens vast te leggen, zodat je later kunt terugzien hoe je erin groeit. Je ‘tarot’ in je eigen journal door dagelijkse of wekelijkse beoefening. Het wordt ineens heel zichtbaar hoe de wijsheid van de tarotkaarten in jouw ontwikkeling een rol kan spelen.

Dit boek is een gids vol kennis en wijsheid om steeds zelf mee aan de slag te gaan. Het enige wat jij hoeft te doen is een lekkere pen ter hand nemen. Dankzij *Het tarotjournal*, waarin je een stukje schrijft over de getrokken kaart(en) en jouw inzichten, leer je over de tarotkaarten én over je eigen ontwikkeling.

Als je enigszins op mij lijkt, dan ben je een mens dat zich voorneemt om vanaf nu structureel aan de gang te gaan, om in de praktijk te merken dat het misschien eerder af en toe is en vooral onregelmatig. Intussen weet ik dat de tarot oefenen, eigenlijk net als sporten, niet iets statisch

is, maar eerder iets dynamisch. De ene keer wil je meer, een andere keer kun je gewoonweg even wat minder. **De tarot is in beweging, net als jij en ik.**

Het ongedateerde tarotjournal maakt dat je altijd en overal wanneer je maar wilt kunt beginnen met de tarotkaarten in je leven toe te laten. Of het nu is om een dagelijkse dagkaart te trekken of om je over uitgebreidere leggingen te buigen. Het opschrijven ervan maakt hoe dan ook dat je jouw levensweg op de voet volgt. Plus, je leert de tarot steengoed kennen. Je zult zien dat jouw tarotjournal je daardoor nog meer aan het hart zal gaan. Tarot daarom gewoonweg in je eigen ritme... Heerlijk, zo'n tijdloos (tarot) dagboek.

In het boek vind je alle **78 kaarten** in zwart-wit, zodat je ze zelf kunt inkleuren als je zin hebt en zodat de kaarten in het boek helemaal van jou worden. Bij de kaarten staat een beknopte omschrijving van de betekenis (meer informatie kun je vinden in *De tarotcoach*) en is alvast de **symboliek** benoemd. Verder zijn er **Tarot Templates** voor de verschillende leggingen ontwikkeld waarmee je volop vooruit kunt om je tarotleggingen en de interpretatie op te schrijven.

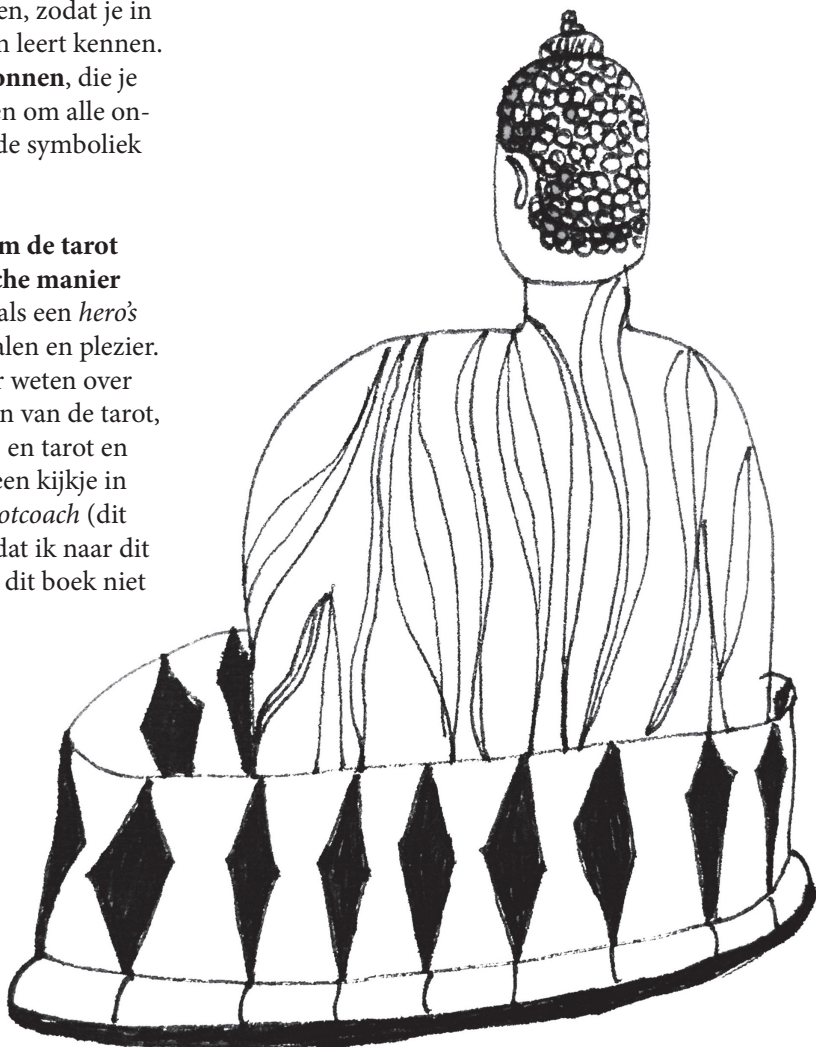
Ook is er de Tarot Training. Dit zijn manieren om nog meer over de tarot

te weten komen. Je vindt ze verspreid door het hele boek. Alle illustraties die je tegenkomt laten je trouwens ook weten dat je gerust kunt doedelen, tekenen en visualiseren in jouw tarotjournal.

Verder kom je de mogelijkheid tegen om **Tarot Spiekbriefjes** te maken, zodat je in je eigen woorden de kaarten leert kennen. En dan zijn er de **tekstballonnen**, die je bij iedere kaart kunt inzetten om alle onderdelen te benoemen om de symboliek gemakkelijk te onthouden.

Het tarotjournal helpt je om de tarot op een simpele en praktische manier eigen te maken. Het is net als een *hero's journey*: vol van passie, idealen en plezier. Wil je gaandeweg ook meer weten over de achtergrond, het ontstaan van de tarot, de terminologie in de tarot, en tarot en yoga? Neem dan ook eens een kijkje in het succesvolle boek *De tarotcoach* (dit is trouwens de laatste keer dat ik naar dit boek verwijs; alles wat je in dit boek niet vindt, vind je daar).

Kortom, tarot ze!



DEEL I

DE IDEALE TAROTKICKSTART





MEER TAROTKENNIS

De eigenschappen van de kaarten
kun je trouwens gemakkelijker onthouden
als je ze erkent als kwaliteiten
van jezelf of van vrienden.
#geheugensteuntje

OVER DE TAROT

De tarot is een losbladig boekje (de 78 kaarten samen) dat de levensweg van de mens afspiegelt. Er zijn intussen vele tarotversies of tarotdecks bekend. Logisch, want de tarot is, net als yoga en meditatie, vrijwel overal hot! In *De tarotcoach* en in *Het tarotjournal* werken we trouwens met het wereldberoemde deck van Rider Waite, geïllustreerd door Pamela Colman Smith.

Wat is er dan eigenlijk zo bijzonder en uniek aan de tarot? De mens gaat in de tarot, net als wijzelf, langs alle seizoenen. Hij of zij wordt geboren, groeit op, wordt ouder, sterft en begint opnieuw. Eigenlijk is het een soort vallen en opstaan, zoals het gaat in het leven. De ontwikkeling van het zelfbewustzijn neemt toe en de kwaliteiten worden uitgebreid. Rafelrandjes zwakken af. Talenten komen meer op de voorgrond te staan.

Door de kaarten (ook wel arcana, geheimen, genoemd) te schudden en ze op een bepaalde manier uit te leggen komen we van alles over onszelf, ons karakter en de thema's in ons leven te weten. Dit komt omdat ze archetypisch zijn. Een archetype is een geïdealiseerd oermodel dat ten grondslag ligt aan varianten. Hè, wat? Even enkele voorbeelden, dan snap je het beter: moeder en kind als onvoorwaardelijke liefde, Parijs als stad van de liefde, de eenzame oude man als een kluizenaar,

een mandala als het archetype van heelijkheid. Als je naar de kaarten kijkt, dan ga je na verloop van tijd de archetypen leren kennen en ze zelfs herkennen en terugzien in de wereld om je heen.

We krijgen dankzij die eeuwenoude tarot meer inzicht in onszelf, omdat wij dezelfde mens zijn als de mens die is afgebeeld op de kaarten! De tarotkaarten staan trouwens bol van symbolen die als een sleutel tot een dieper begrip van de kaart en onszelf fungeren. Het zijn de getrokken tarotkaarten die ons wat willen vertellen over wat er speelt in het huidige moment. Verder houdt de tarot van herhaling in de kaarten – ze zegt graag hetzelfde, maar dan steeds op een andere manier –, omdat ze er zeker van wil zijn dat we de kaarten begrijpen. Zo kan de tarot een eindeloze steun en toeverlaat in ons leven zijn, maar dan zonder goeroe-achtige trekjes. Een wijs man zei: 'Het ideaal verwekt zijn tegendeel.'

Verheug je je op een reis door de tarot? Pak je deck erbij en houd dit boek bij de hand. Je vertrekt waar je nu bent. In dit boek laat je de tarot keer op keer los op je leven. Misschien omdat je geïnteresseerd bent in de tarot, of omdat je jezelf beter wilt begrijpen en leren kennen.



De DWAAS

0 De Dwaas

Een nieuw begin. De Dwaas wil alles ontdekken. Gelukkig heeft hij zijn onnavolgbare levenskracht mee, want aan kennis ontbreekt het hem nog. Hij is enthousiast, maar onervaren en met name gericht op materie. Hij wil zijn opdracht daadwerkelijk gerealiseerd zien.

Nieuwsgierig begin je aan je fonkelnieuwe taak. Je bent erop gericht om iets tot stand te brengen. Alleen, hoe hou je maat? Ook heb je te voorkomen dat enthousiasme omslaat in naïeve onnozelheid. De Dwaas staat voor een frisse start. Houd je koppie er zo nodig wel bij.



Ontdek wat symboliek

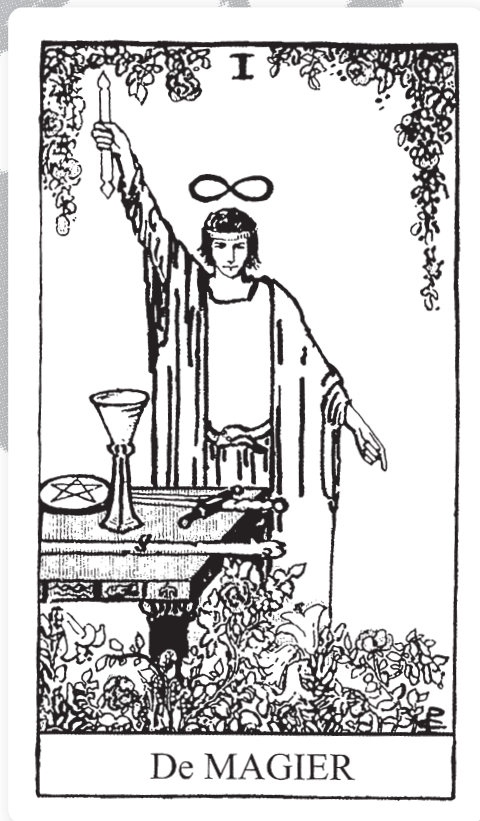
Het **witte hondje** geeft een waarschuwing, mocht De Dwaas een eventuele misstap begaan. Wit staat symbool voor zuiver en onschuldig.

Als je nog 'niets' weet, dan is een stap in de **afgrond** zo gemaakt.

Het symbool voor vallen of falen.

De met de elementen gevulde **knapzak** staat voor de talenten die De Dwaas onderweg nodig zal hebben, ook al weet hij zelf nog niet wat erin zit.

De **schoenen** zijn het symbool voor de paden op gaan, de lanen in.



1 De Magiër

De Magiër heeft de elementen – zijn kwaliteiten en kennis – op tafel uitgespreid. Door te doen krijgt hij iets terug. Een mens vergroot daarmee zijn gave én zijn levenskwaliteit.

Je weet betekenis te geven aan je leven door nu tot actie over te gaan.
Dit is de kracht die ook wel 'uit vrije wil scheppend handelen' wordt genoemd.
Zo toon je de bereidheid om een taak van begin tot eind te voltooien.
Gebruik je talenten!



Ontdek wat symboliek

De **rechterhand wijst omhoog, de linkerhand naar beneden;** het tarotsymbool voor 'zo boven, zo beneden'. Het geeft aan dat hemel en aarde sowieso verbonden zijn volgens de tarot. En dit heeft niets met geloven te maken.

Op tafel zijn **de elementen uit de knapzak uitgespreid:** Pentakels, Zwaarden, Bekers en de Staven in de hand. Het zijn de capaciteiten die helpen bij onze levensthema's: materieel, werk, emotioneel en spiritueel. Je komt ze straks ook tegen bij de kleine arcana.

Het **oneindigheidssymbool** boven het hoofd verwijst naar de creatieve bron – waar we allemaal uit kunnen tappen.

De **slangenriem** staat voor vernieuwing.



Verleden, heden en toekomst

Verleden, heden en toekomst (VHT) is een legging die zeer geschikt is om een vraagstuk of thema in je leven helderder te krijgen.

Van VHT vind je veertien templates terug in dit boek.

Kies ervoor om deze legging voor een periode eens in de week te leggen. Noteer de datum en de vraag, schud de kaarten, leg ze uit, schrijf op wat er ligt – zo hou je gemakkelijk het overzicht – en (be)leef vervolgens het inzicht.

Hierna vind je een voorbeeldtemplate van een VHT; alle volgende 13 templates kun je naar hartenlust zelf invullen, inkleuren, beschrijven en betekenen.

Schud de kaarten, stel een vraag, trek om beurten drie gesloten kaarten voor respectievelijk het verleden, het heden en de toekomst, draai de kaarten om en lees de kaarten één voor één. Hertaal (of duid) vervolgens de betekenis van de kaarten in relatie tot je vraag.

Datum:

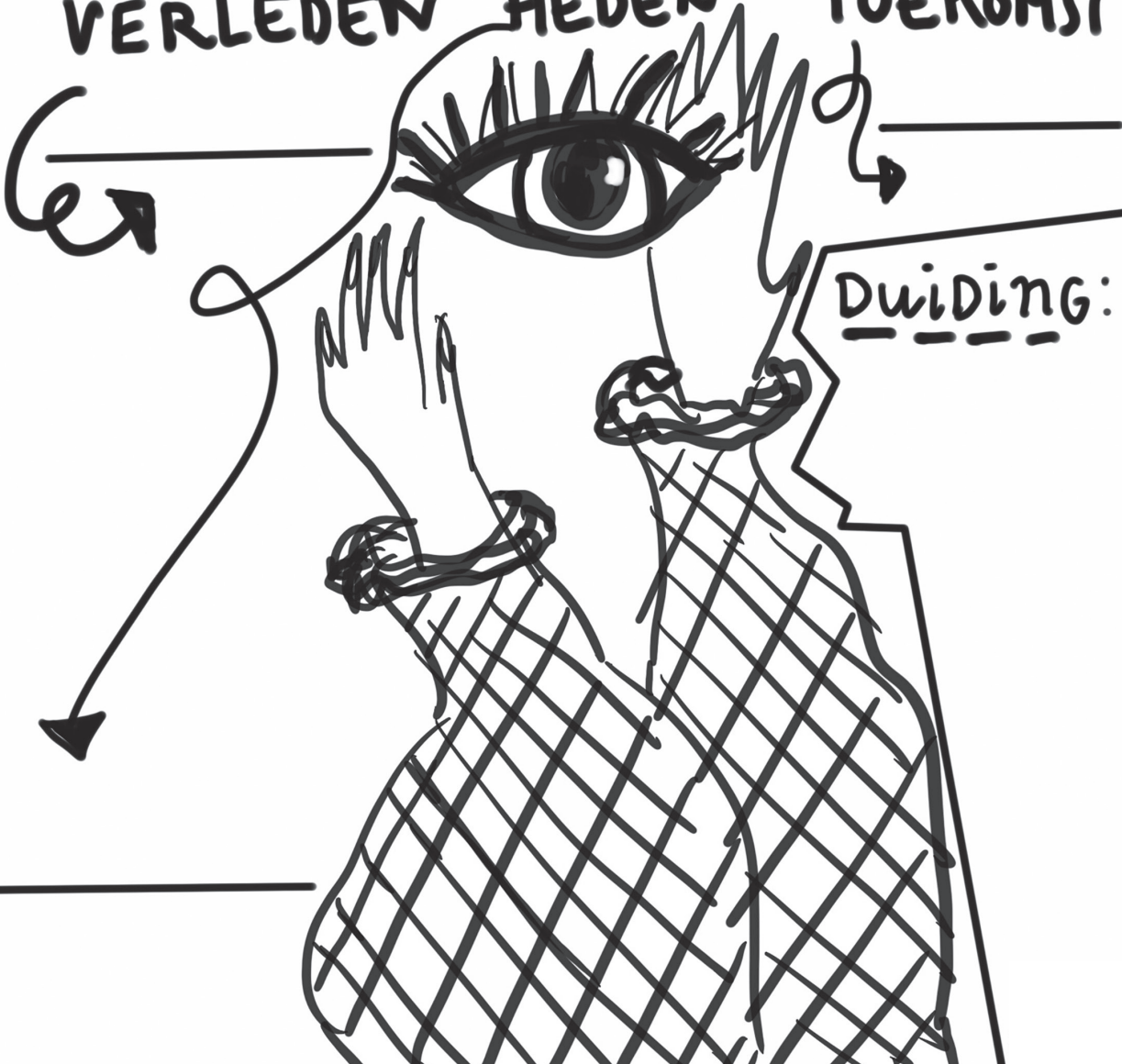
Wat lichter? Hmm...



VERLEDEN

HEDEN

TOEKOMST



Duiding:



Het tarotjournal is dé ideale tarotkickstart.

Het leggen van tarotkaarten kan een mooi punt van reflectie en rust zijn. En ook een toegankelijke manier om je persoonlijke ontwikkeling te volgen. Door met de kaarten bezig te zijn wordt de tarot vanzelf van jou. Met dit tarotjournal laat

Fidessa Docters van Leeuwen je zien hoe je de tarot op een vanzelfsprekende en praktische manier eigen kunt maken. Zo wordt het gemakkelijk om nu eens écht aan de slag te gaan met de tarot.

Dit journal is de ideale plek om te oefenen met het lezen van de kaarten, je inzichten op te schrijven en te groeien met én in de tarot.

Gebruik dit boek als wegwijzer, pak je tarotdeck en een pen, en leg, schrijf, teken, plak, knip, doedel en droom. Doe het op je eigen manier, want dit is jouw persoonlijke tarotgids.



9 789043 924092

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 720

Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen