

A person is kneeling on a sandy surface, surrounded by tarot cards and a shell. The person is wearing a dark long-sleeved top and a patterned skirt. Their hands are resting on the cards. The background is a soft-focus outdoor setting with some dried leaves scattered around. The text is overlaid on the image in white and bold fonts.

DE MYTHISCH-IMAGINAIRE REIS VAN DE ZOT TOT AAN DE WERELD

Een creatieve psycho-analytische Tarotcursus

Informatie

Een werkboek van Sarah Timmermans

www.sarahtimmermans.com

Foto: exemplore.com

Introductie

Ook al werkt deze cursus met een zeer occult en esoterisch instrument, toch zal je merken dat de manier waarop ik dit instrument gebruik heel down-to-earth en speels is. Down-to-earth omdat ik de tarot als een heel bruikbaar iets zie als een levend wezen, als een boek vol wijsheid die je kan begeleiden in je dagelijkse leven. Het is voor mij niet alleen een instrument om aan persoonlijke ontwikkeling te doen, maar ook een vriend die je vragen stelt en raad geeft. De beelden zijn voor mij als spiegels die je weerspiegelen wie je bent en hoe je naar de wereld kijkt. Vandaar dat deze cursus het woord 'psychoanalytisch' in zijn titel draagt. De stapel kaarten nodigen je uit op je psyché te analyseren, om dat wat in je leeft wat nader te bekijken en er dan mee te handelen. De tarot helpt je ook om keuzes te maken of keuzes te bevestigen, om een focuspunt te hebben voor de dag, een intentie neer te zetten, een situatie anders te bekijken, ... Het kan dus een heel concreet hulpmiddel worden.

De tarot is een universeel verhaal. De kaarten vormen samen een pad dat velen van ons afleggen in het leven. Het is de zoektocht naar jezelf, de weg naar individuatie, zoals Carl Jung het zou noemen. Dat pad is bezaaid met personages die we allemaal wel eens tegen komen: een moeder, een vader, een duivel, ... Maar evengoed met archetypische beelden, settingen of gebeurtenissen, zoals een Apocalyps, het gevoel herboren te worden, op zoek gaan naar, de wiel van het leven ... Bovendien is elke kaart op zich weer één verhaal, één universum. De wereld van de Kracht geeft je een andere belevenis dan de wereld van de Maan. Deze cursus wil een uitnodiging zijn om in elk van deze beelden te stappen en een nieuw universum te ontdekken.

Ik gebruik de tarot niet voor divinatie. Wel geloof ik in de synchroniciteit dat het met zich mee kan brengen. Sommige leggingen blijken achteraf nog steeds te leven en zijn iets te vreemd om zomaar toevallig te zijn. Dus de tarot down-to-earth benaderen wil niet zeggen dat de magie eruit verdwenen is. Het is juist samenleven met een diepere vorm van magie dan gewoon de toekomst te voorspellen. Het gaat over samenleven met het Leven van Nu en met je onbewuste.

Grondslagen van de cursus

De manier waarop ik de 78 tarotkaarten benader heeft zijn oorsprong in verschillende visies en stromingen. Mijn weg begon met zelfstudie, daarna met de *Referentiel de Naissance*, een methodiek ontworpen onder andere door George Colleuil, maar ik las ook *Alejandro Jodorowsky*, *Rachel Pollack*, *De Tarot in de Herstelde Orde ...* De insteek die je in deze cursus het meest gaat voelen als een rode draad is die van de dieptepsychologie gemengd met creatieve therapie. Deze twee visies draag ik het liefst en het meest uit. In de eerste module ga ik hier dieper op in.

Wat aangeboden wordt in deze cursus is slechts één manier om met de tarot om te gaan. Net zoals er veel verschillende set kaarten zijn, zijn er ook veel verschillende visies op tarot en dus verschillende manieren om de wereld van de kaarten te betreden. Er is geen juist of fout, naar mijn inziens, er is enkel de manier waarop een persoon met de beelden wil omgaan. In deze cursus krijg je mijn manier voorgeschoteld. Maar voel je tijdens de cursus vrij om zelf je manier te vinden. Volg dus mijn manier van werken niet op de letter, maar voel hoe jij elk archetypisch beeld wil benaderen en wat jij nodig hebt om elke kaart te ontmoeten en ermee op stap te gaan. Probeer wat van mijn suggesties uit en voel welke bij je passen en welke niet. Voel je vrij.

Basisidee van de cursus

Toen ik 14 jaar oud was, kocht ik mijn eerste set kaarten. Jarenlang liep ik gefrustreerd rond omdat ik absoluut alle betekenissen van de kaarten uit het hoofd wou leren om mijn leggingen zonder behulp van een boek te kunnen doen. Jaren later kan ik dit eindelijk, maar niet door de boeken te studeren en de inhoud in mijn hoofd te proppen. Eerder door de kaarten en de afbeeldingen op een andere manier te benaderen. Deze manier van benaderen wil ik je graag leren tijdens het beloop van deze cursus zodat je zelf aan de slag kan met je kaarten, met eender welke set kaarten, en dat je leggingen met je kaarten kan doen, zonder elfare teksten in boeken te moeten opzoeken.

Natuurlijk mag je ook meer tijd steken in het lezen van de boeken, maar ik ga je ook leren waarom de boeken niet altijd de beste raadgevers zijn.

Een tweede doel van deze cursus is jezelf bevragen aan de hand van beelden, hier de tarot-beelden. Het is een uitnodiging om bij bepaalde thema's van je leven stil te staan en daar even over te reflecteren. Je zal zien dat het tarot eigenlijk een weg is, een pad dat je kan afleggen en waar je ten rade (of ten vrage) kan gaan bij archetypische figuren.

Tenslotte hoop ik dat je je het tarot eigen maakt zodat het een instrument is dat levend wordt, meer dan een set kaarten en dat ze je dagelijks of tijdens bepaalde periode kunnen begeleiden. Het speels benaderen van de kaarten kan je creativiteit stimuleren waardoor je leert 'spelen' met concepten, vragen, inzichten in je leven. En wie weet durf je het leven dan ook speelser te benaderen.

Structuur van de cursus

De cursus duurt ongeveer 8 maanden (van oktober tot mei), maar je mag je eigen tempo volgen en hem nog langer laten lopen. De structuur is als volgt: je krijgt elke week een document toegestuurd met uitleg. Dat document bevat inhoud en oefeningen en kan je opslaan op je computer of afprinten. Elke kaart wordt apart bekeken, doorvoelt, beleefd ... en om de drie weken is er een weekje rust, om in te halen, even niets te doen of te integreren. Tijdens die week rust is er een webinar van één uur, een online moment waarop ik nog extra uitleg geef daar waar nodig. Het is een moment waarop je vragen kan stellen of je verhaal kan delen. Het is ook een moment waarop de groep online samenkomt en je zo kan voelen hoe andere mensen met de cursus aan de slag zijn. Je hoeft je tijdens dat moment niet te verantwoorden over hoeveel je al gedaan hebt en hoe je het doet. Ook al heb je alle materie niet doorgenomen, je mag ook gewoon komen luisteren. Misschien vind je daar de motivatie of de inspiratie om ermee te beginnen of om een bepaalde oefening te durven. Je mag gerust per document ook meer tijd nemen dan één week. Dan sta je wat achter op het tempo, maar dat is niet erg. Werken met het tarot is een levenswerk, dat mag gerust langer dan 8 maanden duren. Deze cursus wil een uitnodiging zijn om met eeuwenoude beelden en hun archetypische, imaginaire wereld aan de slag te

gaan, het is niet de zoveelste verplichting in je agenda. Je kan op de documenten terugkomen wanneer je wil. De webinars worden opgenomen zodat je op jouw moment terug kan keren naar het vragenuurtje en het rustig nog eens kan bekijken. Je mag ook op voorhand vragen doorsturen via mail die ik dan zal overlopen tijdens het webinar. Dus ook al kan je niet aanwezig zijn, dan worden je vragen toch nog bekeken. Er zal ook een forum zijn waarop je nog vragen kan stellen of je verhaal kan delen waardoor je ook daar regelmatig naar kan teruggaan.

De cursus gaat een mix zijn van theorie en oefeningen om je de kaarten en de tarot eigen te maken. Ik ga je proberen oefeningen aan te reiken waardoor de beelden, en de personages erop, levend worden. Je gaat het archetypische ervan leren kennen en inzien dat de kaarten overal zichtbaar zijn in de wereld. De tarot is overal, niet enkel op de kaarten! Je gaat vooral met de grote arcana werken, maar ook de kleine arcana komt op het einde aan bod.

De cursus heet creatief omdat je bij alle kaarten creatieve oefeningen aangeboden krijgt. Ga nu niet weglopen van het woord creatief. Het gaat namelijk niet over kunst, maar over lichaamsoefeningen, schrijfoefeningen, reflectie-oefeningen, hier en daar een 'tekenoefening' en/of een collage-oefening, wat observatieoefeningen of wat mindfulness, het gebruik van allerlei materialen uit je omgeving, rituelen... Elke kaart wordt op zijn unieke manier benaderd zodat je na de oefeningen de kaart volledig doorvoelt hebt en de kaart ook levend geworden is. Je hoeft bijlange niet elke oefening te doen, er is geen huiswerk en geen leerkracht die je beoordeelt, het ligt volledig aan jou. De ene kaart en/of oefening gaat je ook meer aanspreken dan de andere. Wie weet vind je zelf wel oefeningen die bij bepaalde kaarten passen.

Je zal zien dat bepaalde oefeningen bij elke kaart herhaald worden. Ritme is in dit geval het sleutelwoord. Een bepaald ritueel of een bepaald ritme kan belangrijk zijn, maar hierover meer in de eerste module.

Tijd en ruimte

Geef jezelf tijd en ruimte om met de oefeningen om te gaan. Ruimte door bijvoorbeeld een plek te zoeken in je huis waar al je tarotmateriaal bij elkaar kan liggen: een tafeltje, een kast, een mand, ... Misschien zoek je graag een plek waar de dingen zichtbaar zijn zodat je regelmatig je blik kan laten glijden over de dingen waarmee je bezig bent en over de kaart waar je op dat moment mee samenleeft.

Tijd kan je jezelf gunnen door al het andere even opzij te schuiven en prioriteit te leggen op datgene dat jij op dat moment belangrijk vindt: het lezen van de tekst bij de kaart, het doen van een oefening, het neerschrijven van wat gedachten ... Je kan ervoor kiezen om daar één vast moment per week voor uit te trekken, je kan ook elke dag tien minuten iets doen, al dan niet op een vast moment. Zorg ervoor dat het een keuze is en geen verplichting.

Basisbenodigheden

Het eerste dat je nodig hebt, is een tarot-dek. Daar is natuurlijk heel veel keuze in! Sommige tarot-dekken gaan de oorspronkelijke versie respecteren, anderen zijn vooral interpretaties van de ontwikkelaar (zie hiervoor meer in het document rond de geschiedenis van het tarot). Ik raad meestal mensen aan om een dek te gebruiken waar nog veel van de oorspronkelijke symboliek in zit omdat die beelden heel volledig zijn. Enkele voorbeelden hiervan zijn:

- De Tarot de Marseille (vooral de Franstalige versie van Jodorowsky)
- De Tarot van de Druïden (van Phillip Carr-Gomm)
- The Wisdom Seeker's Tarot (Engels of Franstalig, maar heel goede prenten)
- Rider Waite Tarot

Kies een set kaarten die je aanspreekt. Heb je zelf nog een heel ander tarot-dek? Dan kan je die ook gebruiken, eventueel naast een 'klassieker' dek. Weet ook dat je via mijn documenten veel in contact zult komen met de meer klassieke beelden. Dus als je die voldoende vindt, kan je altijd met een minder klassiek dek werken tijdens de oefeningen.

Om deze cursus te volgen heb je ook enkele basisbenodigdheden nodig zodat je gemakkelijk aan de slag kan met de oefeningen die ik aanbied. Gaandeweg ga je natuurlijk ook nog ander materiaal willen gebruiken, maar geef jezelf dan de tijd om dat materiaal bijeen te sprokkelen.

Voor de rode draad heb je nodig:

- Een schrift (A4 of A5, liefst ongelijnd met wat dikker papier) als 'tarot-dagboek', waar je je ervaringen in kan noteren, maar waar je ook oefeningen in kan maken.
- Schrijfgerief
- Knip en plakgerief + wat tijdschriften
- Tekengerief: stiften of kleurpotloden, (water)verf, pastelkrijtjes (zacht of olie)
- Dik papier of gekartoneerd papier, ongeveer een A5 groot, om je eigen kaarten te maken.

Data en agenda

Het eerste document krijg je doorgestuurd op 5 oktober 2020, het laatst op 10 mei 2021. De data voor de webinars zijn:

- 12 oktober 2020
- 9 november 2020
- 7 december 2020
- 4 januari 2021
- 1 februari 2021
- 1 maart 2021
- 29 maart 2021
- 26 april 2021
- 17 mei 2021

Steeds van 20u tot 21u. Als je er niet bij kan zijn, mag je je vragen op voorhand opsturen én de webinars worden opgenomen om later opnieuw te bekijken.