



XXI

De WERELD

De GEHANGENE

tarot

De Tarot is een eeuwenoud filosofisch systeem dat gericht is op het ontwikkelen van je bewustzijn en het bereiken van evenwicht.

Tekst Felice Derkinderen **Redactie** Karlijn Visser **Beeld** Stance Bouwmeester

Wie nog altijd denkt dat de 78 krachtpatsers van kaarten enkel tot het domein van waarzeggerij behoren, heeft het dus mis. Zeker nadat je coach Felice Derkinderen hebt ontmoet. Al jaren zet ze de Tarot succesvol in als startpunt voor een diepgaand gesprek met haar cliënten. Felice vertelt je in dit artikel hoe de Tarot jou kan helpen bij het ontwikkelen van een gezonde relatie met je lichaam. Dit doet ze aan de hand van twee kaarten: De Gehangene en De Wereld.

Als er een levensbeschouwend systeem is waarin duidelijk wordt hoe alles met elkaar in verbinding staat, is het de Tarot. Op de 78 kaarten vind je archetypen, mythen en symbolen die jou op een wonderlijke wijze in contact brengen met je eigen onderstroom. Want juist in die onderstroom leven je verlangens, belemmerende patronen en niet gevoelde pijn. Maar ook je creativiteit en intuïtie. Het weer contact maken met deze alles bepalende bron, doe je door je lichaam volledig te gaan bewonen. We vroegen aan Felice hoe de Tarot je gids kan zijn in dit spannende proces.

Waarom speelt 'belichaming' vaak een essentiële rol in oude wijsheidstradities? Felice: “Wijsheidstradities gaan ervan uit dat wij mensen niet los staan van de natuur maar er deel van uitmaken. Dat er een groter geheel is waarin ieder los onderdeel invloed heeft op al

het andere. Om die verbondenheid te kunnen begrijpen heeft elke traditie een eigen systeem ontwikkeld, dat je helpt om de werking van verschillende elementen en hun onderlinge verbanden in onszelf en in de wereld te ontdekken. Behalve bewustzijns groei ontstaat hiermee ook realiteitszin. Werkelijke verandering komt niet van buitenaf. Het vindt haar weg door je heen en drukt zich naar buiten toe uit. Daarbij is je lichaam een cruciaal instrument. Het is een indicator die je opmerkzaam maakt dat er verandering nodig is, een gereedschap waarmee je die verandering tot stand kunt brengen en een voertuig waarin je die verandering kunt ervaren. Je lichaam vormt een basis van waaruit je kunt groeien. Maar het is ook een opslagplaats van gevoelens en ervaringen. Dat maakt het soms spannend om ermee in contact te komen, want je kunt er dan niet meer omheen. Je lichaam vormt je verbinding met de realiteit.”

JE ZELFGENEZEND VERMOGEN

“Tegenwoordig zijn we wel erg ver van de natuurwetten af komen te staan. Vaak vergeten we dat voor het realiseren van ideeën en verlangens offers moeten worden gebracht, of hard moet worden gewerkt. Als je bijvoorbeeld eerst zou stilstaan bij hoeveel dagen je moet werken om iets te kunnen betalen waar je naar

verlangt, dan ontstaat er waarschijnlijk een andere afweging dan als je je pinpas achteloos langs de betaalautomaat haalt. Op school leren we nu nog maar weinig over welke invloed ons eten op ons lichaam, onze gezondheid en ons welbevinden heeft. En door alle voorverpakte voedingsmiddelen, zijn we de levende verbinding met ons voedsel bijna helemaal kwijt. En toch beschikken we allemaal over een wonderbaarlijk lichaam dat zich van nature ongelofelijk goed kan aanpassen aan veranderende omstandigheden en dat het aangeboren vermogen van zelfgenezing bezit. Als we bij pijn niet direct een pijnstillertje nemen maar het ongemak een tijdje kunnen uithouden, dan wordt het misschien mogelijk om beter te voelen en begrijpen waar(door) die pijn is ontstaan. Dat kan belangrijke inzichten brengen over hoe je jezelf in het vervolg beter kunt beschermen.”

Waarom kan het zelfs gevaarlijk zijn om voornamelijk vanuit je hoofd te leven? “In mijn praktijk komen regelmatig mensen met de klacht dat ze maar moeilijk verbinding kunnen maken met hun lichaam. Dat het voelt alsof ze hun lichaam niet bewonen en een soort ‘wandeland hoofd’ zijn geworden. Het lijkt een moderne ziekte in een wereld die steeds meer opschuift naar het virtuele, naar afstand, naar een niet

écht aanwezig zijn. En dat is jammer, want de verbinding met je lichaam zorgt voor het vermogen om het leven zélf te onderzoeken en ervaren. Het vormt een solide basis van waaruit ideeën gerealiseerd kunnen worden, zodat je werkelijk naar je diepste inzichten kunt handelen in plaats van te doen wat je wordt gevraagd of opgedragen. Als we te lang in ons hoofd blijven wonen, verliezen we onze menselijkheid.”

LEVENSLOUST ERVAREN DOOR JE LIJF

“Waarom vertrouwen we onze gedachten en wantrouwen we ons lichaam? Waarom verkiezen we rationaliteit boven intuïtie en gevoel? Zonder ons lichaam is er geen zelfbewustzijn of gezonde begrenzing. Geen bewuste ervaring van weerbaarheid, passie of schoonheid. In je hoofd zijn illusies gemakkelijk in stand te houden. Maar als je de consequenties van bepaalde ideeën in de realiteit voelt, dan blijken ze vaak een stuk minder ideaal en aantrekkelijk. Het lastige is dat het prijskaartje voor iets, de keerzijde van de medaille meestal niet zichtbaar wordt in de perfecte plaatjes die magazines, films en games ons voorspiegelen, waarin aftakeling en sterven niet op een reële manier getoond worden en iedereen het eeuwige leven (of in ieder geval

de eeuwige jeugd) lijkt te hebben. We worden niet uitgedaagd om een ander perspectief te bekijken, omdat men ons graag in het commerciële straatje houdt. Maar de vergankelijkheid maakt het leven juist mooi en waardevol. Het feit dat iets eindig of niet vanzelfsprekend is, maakt het kostbaar. Dat besef kan je focus van het verlangen naar ‘meer en beter’ doen verschuiven naar dankbaarheid voor wat er is.”

MANIFESTEREND VERMOGEN VAN JE LICHAAM

“Het doorvoelen en integreren van je ervaringen is cruciaal om je eigen waarheid te vinden en haar in betekenisvolle handelingen uit te drukken.

Je lichaam maakt je echt. Meestal verwijderd van het perfecte ideaal is het een instrument waarmee je kunt voelen, denken, ruiken, proeven en genieten. Er bestaan geen twee mensen die er precies hetzelfde uitzien en als je danst of zingt, is dat authentiek. Er bestaat geen tweede versie van jou en dat mag gevierd worden. Het betekent dat jij een unieke toevoeging, een onmisbaar stukje in de puzzel van het geheel bent, zonder wie het niet compleet is. Het zou mooi zijn als je wandelende hoofd weer met een voelend lichaam – dat een manifesterend vermogen bezit – in verbinding komt. Zo kun je de verantwoordelijkheid nemen over je eigen leven en bewust jouw plaats innemen in het geheel.”

DE TAROT: EEN KORTE GESCHIEDENIS

De Tarot is een fascinerende verzameling symbolische afbeeldingen die op 78 kaarten bij elkaar zijn gebracht als systeem van levensbeschouwing. De eerste beschrijvingen van de Tarot in de vorm van een kaartspel dateren uit de vroege 14e eeuw. Tegenwoordig worden de kaarten vooral op esoterisch en spiritueel vlak ingezet. De Tarot helpt je om tot een dieper inzicht van een situatie te komen. Het is een filosofisch systeem dat je uitnodigt om bij jezelf na te gaan hoe jij over iets denkt of voelt, en of je daar ook op een andere manier naar kunt kijken. De afbeeldingen laten je op een intuïtieve manier verborgen verlangens, gedachtepatronen, belemmeringen en eigenschappen zien. Ze helpen je een duidelijker beeld te vormen van wat er onder bepaalde situaties verscholen ligt. Zo krijg je meer zicht in je eigen overtuigingen en houding ten opzichte van een onderwerp, of op patronen die zich steeds lijken te herhalen. Het contact met deze nog niet gekende zaken brengt rust en (zelf)vertrouwen, en maakt de weg vrij voor duidelijke keuzes.

Welke tools biedt de Tarot die je kunt inzetten om het contact met je lichaam te herstellen? “Iets ‘hoofdelijk’ begrijpen is iets anders dan je ergens werkelijk bewust van zijn. Er zijn zaken die niet te ‘kennen’ zijn door het vergaren van kennis met het hoofd, maar die onderzocht moeten worden door ervaringen met het lichaam. Geest en lichaam hebben elk hun specifieke eigenschappen en het lichaam is even ‘heilig’ als de geest. Het gaat om het vinden van de juiste balans. Zonder logica en rede geen heldere analyse, besluitvorming en inzicht. Maar zonder ervaring van ontvankelijkheid, beweging en plezier geen creativiteit en vervulling. De Tarot is een filosofisch systeem dat gericht is op het ontwikkelen van bewustzijn en het bereiken van innerlijk evenwicht. Je kunt haar afbeeldingen uitstekend gebruiken om een andere blik te krijgen op jezelf of op gebeurtenissen in je leven. De kaarten in een legging helpen je om nieuwe perspectieven te zien, ze laten je zien dat je keuzes hebt in hoe je kunt bewegen. Daardoor ‘overkomt’ de werkelijkheid je minder en participeer je er actiever in.”

WETEN VERSUS DENKEN

“De archetypische natuur van de Tarot geeft herkenning en nodigt je uit om bewuster te overwegen. Ze kan je aandacht naar delen brengen die ver-

loren zijn gegaan in een maalstroom van gedachten of gebeurtenissen in de buitenwereld, zodat ze doorvoeld kunnen worden. Daardoor ontstaat er een veilige ruimte waarin je ook de confrontatie aan kunt gaan met de donkere delen van jezelf, en komt er een proces op gang van iets innerlijk aangaan en er uiteindelijk bovenuit groeien. Zo maak je een verbinding tussen ervaringen, gevoelens, gedachten, intuïtie en intellect en ontstaat er WETEN in plaats van denken. Het je bewust worden van de verschillende, vaak tegengestelde delen van jezelf geeft je gereedschappen om jezelf beter te leren kennen en meer balans te vinden bij de uitdagingen die het leven biedt.”

Hoe gebruik jij de Tarot om mensen te helpen weer contact te maken met hun lichaam en gevoelens? “De archetypische afbeeldingen op de kaarten werken als een spiegel en katalysator om (onbewuste) processen zichtbaar te maken. Daardoor kunnen gevoelens en gedachten duidelijker in beeld komen. Ze leren erkennen en toelaten is de eerste stap in een helingsproces. Ik prikkel mijn cliënten ook om op een andere manier naar een afbeelding te kijken dan ze in eerste instantie doen. Daarmee ontstaat ruimte voor hen om anders naar zichzelf te kijken of naar een situatie waarin ze zich bevinden. Vaak ontdekken ze dan dat er op een

dieper niveau een verbinding bestaat tussen hoe ze naar iets kijken en de realiteit die ze ervaren. Als je je niet bewust bent van de patronen die je vasthouden, dan kun je jezelf er ook niet van bevrijden. Het doorvoelen en begrijpen van je binnenwereld is cruciaal om te weten wie je bent en waar je naartoe wilt, en geeft je inzicht in hoe je daar zelf stappen in kunt nemen. Behalve voor het kijken naar problemen of blokkades, zet ik de Tarot ook in om bronnen van creativiteit, wijsheid en kracht zichtbaar te maken waarmee iemand niet (meer) in contact is. Zo kan er een nieuw potentieel aangeboord worden.”

Zijn er specifieke kaarten uit de Tarot die daarbij heel bruikbaar zijn? “Dan denk ik aan de kaarten De Gehangene en De Wereld. Ze laten zien dat het bewandelen van een pad van persoonlijke ontwikkeling - waarbij het nodig is om je regelmatig terug te trekken uit de buitenwereld voor innerlijk onderzoek - je nieuwe inzichten kan opleveren over wat je te geven hebt. Daardoor kun je bewuster belichamen wie je bent en wat je belangrijk vindt, in plaats van je geleefd te voelen.”

DE GEHANGENE

“De Gehangene toont een man die ondersteboven aan één been aan een tak van een boom hangt, om de boel van de tegenovergestelde zijde te bekijken.

Daarmee laat de kaart het andere perspectief zien dat je kunt krijgen door een periode van rust en inkeer. Door tijdelijk af te zien van bewegen en handelen, kunnen mogelijke gevolgen beter worden bekeken en ontstaat er zicht op onderliggende gevoelens, gedachten en ervaringen. Hoe wil ik handelen, met welke waarheid kan ik leven? Kan ik een andere beweging maken waardoor ik een groef opschuif in de langspeelplaat van mijn leven, zodat ik een andere melodie kan horen? Zo'n houding kan leiden tot bewustere keuzes. Of in ieder geval tot bewust blijven bij wat er gebeurt en zicht krijgen op de impact van je handelingen. Op de afbeelding wordt ook de symboliek van het uithouden van een bepaald ongemak verbeeld. Een toewijding aan een taak of het brengen van een offer om iet groters te ontvangen. Bijvoorbeeld het tijdelijk 'opofferen' van de bevrediging van de wereldse verlangens van je ego, zodat het diepere verlangen van je ziel zichtbaar kan worden. Het in onze maatschappij zo sturende hoofd met z'n gehechtheid aan nieuwe impulsen, controle, drama en zich 'goed' willen voelen moet hier een toontje lager leren zingen. Zo kunnen we vrij worden van de gevangenschap van angst, verslaving en afleiding. Het leren weerstaan van impulsen, het afstand nemen van drama en het wennen aan ongemak maken je minder afhankelijk van uiterlijke

“De tarot is een FILOSOFISCH systeem dat je UITNODIGT om bij jezelf na te gaan hoe jij over iets denkt of voelt, en of je daar ook op een ANDERE manier naar kunt kijken.”





omstandigheden en creëren weerbaarheid, eigenwaarde en zelfrespect.”

VERKEN HET ONGEMAK

“Vroeger was zo’n terugtrekking uit de buitenwereld alleen weggelegd voor mensen die een spiritueel leven kozen. Tegenwoordig kunnen gelukkig veel meer mensen de heilzame effecten van stilte-retraites, koudetraining of detox-kuren ontdekken en een *reset* tot stand brengen. Je een tijdje overgeven aan een bepaalde beperking kan veel zichtbaar maken, bijvoorbeeld de afleiding die je normaal zoekt in je werk, je telefoon of je eetgewoonten. Ook in sommige yogahoudingen wordt met het opzoeken van ongemak gewerkt. Als je daarin leert te ontspannen, ervaar je dat je daarna ook makkelijker met lastige omstandigheden in de buitenwereld kunt omgaan wanneer je je er eerst aan overgeeft. Vaak ontstaat vanuit ontspanning een nieuwe manier om ergens mee te kunnen bewegen. Misschien wist men vroeger ook

wel meer over de ingenieuze relatie die onze darmen met onze hersenen hebben, zoals de hedendaagse wetenschap inmiddels heeft aangetoond. Wellicht dacht men dat door fysieke beoefening van omdraaiing (zoals de hoofdstand uit de yoga) informatie die zich beneden in de buik bevond, naar het hoofd kon stromen om dieper gelegen zaken zichtbaar te maken. Door tijdelijk de buik naar boven te draaien kon haar inhoud een tijdje sturend zijn in plaats van die van het hoofd. Hierdoor zou de beoefenaar wel eens belangrijke inzichten hebben kunnen ontvangen die niet met het hoofd te vinden waren.”

DE WERELD

“Bij de kaart De Wereld draait het allemaal weer om, want je kunt je niet te lang uit de wereld terugtrekken zonder te ontwortelen. Daarom laat deze kaart zien dat je ook steeds weer volledig in de wereld zult moeten terugkeren, om de gevonden inzichten te gaan belichamen en ervaren. Op de kaart De Wereld zie je een danseres. Ze verkeert in harmonie met zichzelf en met de natuurwetten die haar beïnvloeden. Ze heeft een manier gevonden om middenin de wereld - in al haar kwetsbaarheid - zichzelf te kunnen zijn (ze draagt geen kleding), terwijl ze beschermd is door een krans die zich rondom haar bevindt, want ze kent haar grenzen. Daarmee heeft ze

de verbinding met haar eigen natuur, haar natuurlijke staat van zijn en haar eigen plaats in de wereld gevonden.”

Hoe zet je de symboliek van De Gehangene en De Wereld in om je lichaamsbewustzijn te vergroten?

“Hoezeer je je ook geestelijk ontwikkelt, het kan je geen garanties bieden. We worden namelijk allemaal ook beïnvloed door krachten die groter zijn dan wij. Je kunt proberen om het leven te controleren en beheersen, maar dat zal je uiteindelijk niet lukken. Het is een illusie om te denken dat je jezelf kunt beschermen, want verlies is een onafwendbaar onderdeel van het leven. Het archetype

van De Gehangene laat zien dat je er meer aan hebt om te leren hoe je je angsten onder ogen kunt komen en onderliggende pijn kunt toelaten en doorvoelen. Daarmee ontwikkel je het vermogen om om te gaan met verlies en teleurstellingen, zodat je een belangrijk fundament krijgt om het leven te kunnen dragen. Als je ongemakkelijke gevoelens werkelijk kunt toelaten, ontstaat er uiteindelijk weer rust, helderheid en vertrouwen. Vertrouwen in je eigen kracht en je creatieve vermogens om te herstellen en te vernieuwen. Wanneer je jezelf met mededogen kunt bekijken en leert loslaten wat jou niet meer dient, ontstaat er heling en breek je los uit

ARCHETYPEN EN HUN ROL IN DE TAROT

Archetypen, mythen en symbolen liggen diep verankerd in de wortels van onze gemeenschappelijke geschiedenis. Al sinds mensenheugenis worden (mythische) verhalen en afbeeldingen gebruikt om kennis en ervaring over te dragen. Ze vormen gecondenseerde stukjes informatie die, als we onze aandacht erop richten, rijke bronnen van inzicht kunnen opleveren. In de analytische psychologie van Carl Jung zijn archetypen onbewuste, universele idee-patronen. Zie een archetype als een soort oermodel dat ten grondslag ligt aan alles wat er is. Het kan bijvoorbeeld een oergevoel, oerbeeld, oergeluid of oerverlangen zijn waarin elk mens een stukje herkenning kan vinden. Door contact te maken met archetypen ontstaat vaak diepe herkenning en worden nieuwe manieren geopend om naar de realiteit van alledag te kijken. Recent antropologisch onderzoek toont aan dat veel van de thema's, symbolen en archetypen die op de Tarotkaarten staan afgebeeld, aanzienlijk ouder zijn dan geschreven taal. Hiermee staat de gecondenseerde kennis van eeuwenlang menselijk denken en ervaren tot onze beschikking.

dwangmatige patronen. Daardoor word je vrij om authentiek te zijn en kun je dansen met alles wat er zich in je leven aandient, zoals zo mooi op de kaart De Wereld staat afgebeeld. Vergelijk het pad van persoonlijke groei met het beklimmen van een berg. Je moet er moeite voor doen, het vraagt offers, doorzettingsvermogen en tijd. Als je boven bent aangekomen, heb je een overweldigend uitzicht waarin je je even één voelt met alles. Maar daarna dien je ook weer af te dalen en de zaken die je op weg naar boven hebt geleerd te gaan uitdrukken in de wereld. Door jezelf te zien en te omarmen in alles wat je bent – ook die delen die je liever verborgen houdt of die je niet kunt waarnemen – kun je leren om ECHT te worden. Om je vrij te vechten van wat je allemaal níet

bent en je essentie helemaal te kunnen belichamen.”

Wil je nog een afsluitend advies meegeven? “Ja, helaas weet ik niet wie het heeft geschreven, maar ik kreeg ooit een prachtig citaat doorgestuurd waar ik graag mee eindig: ‘Als kind hebben we allemaal dingen meegemaakt die ons hebben geraakt, verward of benauwd. We hebben allemaal pantsers opgebouwd tegen die pijn. De diepste levenskunst is de kunst om pijn te kunnen voelen zonder er een oud verhaal bij te creëren. Want we leren door pijn. Zuivere pijn die je voelt, in je hart of waar dan ook in je lichaam, maakt een dieper, wijzer, warmer en beter mens van je.’” 🌍

Met de begeleiding in haar coachingspraktijk ESSENCE >> coaching biedt Felice een praktische manier om delen van jezelf te verkennen die onder het oppervlak leven. Vanuit dit completere beeld van wie jij bent en waar je tegenaan loopt, krijg je krachtige instrumenten mee voor persoonlijke ontwikkeling. De coachingssessies, trainingen en retraites die Felice faciliteert richten zich op zingevingsvragen, leiderschapskunst, relatieverdieping en loopbaanontwikkeling. Ze zijn bedoeld om je te verenigen met de essentiële kwaliteiten die je in je draagt en dagen je uit om je leven van daaruit vorm te geven. Uitgebreide informatie over Felice en haar werk vind je op essencecoaching.nl, waar je je ook kunt aanmelden voor haar nieuwsbrief en een persoonlijk consult. Daarnaast heeft Felice een up-to-date Facebook pagina (facebook.com/essencecoaching.nl) waarop ze interessante artikelen, inspirerende quotes en nieuws over haar cursussen en retraites deelt. Artikelen geschreven door Felice vind je via essencecoaching.nl/blog



Felice maakt Karlijn wegwijs in de Tarot

Karlijn: “Toen ik Felice vroeg wat nou een goed boek is als inleiding in de Tarot – nadat ik een Rider-Waite deck van Evelyn voor mijn verjaardag kreeg – was haar antwoord: ‘Ik weet wel een passende titel, maar dit komt pas echt tot leven in combinatie met een cursus waarin je de kennis leert toepassen.’ Felice’s advies kwam op het juiste moment. Ik kocht het boek *De 78 Graden der Wijsheid* van Rachel Pollack en een paar dagen later nam ik spontaan plaats bij Felice aan tafel.

Samen met twee andere dames doken we in 6 lessen van 3 uur in de wijsheden van de Grote Arcana: een verzamelnaam voor 22 kaarten die deel uitmaken van het Tarotspel. Elke les begon met een korte persoonlijke legging, waarin je de kaarten ontdekt en verbanden leert leggen. Om zo uiteindelijk op een antwoord of inzicht te komen op een ieders vraagstuk. In het tweede deel van de les ging Felice uitgebreid in op een aantal archetypen uit de Grote Arcana. Ik werd er door gegrepen en trek nog steeds regelmatig een kaart (of meer). Heel soms doe ik het ook voor een ander, al vind ik dat nog heel spannend om te doen. Het is fijn om me bewust te verbinden met dit kaartspel vol eeuwenoude wijsheid. Het bevat een schat aan kennis over wie de mens in essentie is en het geeft handvatten om dit ook daadwerkelijk tot ontplooiing te brengen. De combinatie van de boodschap en

de symboliek die een kaart bevat en het leggen van een link met het verhaal van de vraagsteller, maakt dat ik zowel intuïtief als mentaal word uitgedaagd in het werken met de kaarten.”

