

MEDITATIVES TAROT



Übungen und Legemuster Für die Reise zu den Urbildern der Seele

Mag. Susanna Kubarth Certified Yoga
Teacher (CYT 320) Yogini, Tarotini, Kunsthistorikerin

WWW.EMBODY-YOGA.AT

Inhalt

Meditatives Tarot.....	1
Einleitung.....	3
Meditatives Tarot.....	3
Der Aufbau des Kartendecks.....	4
Susannas Tarot-Formel.....	4
Die großen Arkana / Trümpfe.....	5
Lebensphasen als Archetypen.....	7
Karten betreten.....	8
Die kleinen Arkana.....	11
Tagesrückschau mit Kleinen Arkana.....	13
Tageseinstimmung mit Kleinen Arkana.....	14
Die Hofkarten.....	15
Beziehungsdynamiken beleuchten.....	15
Das Spiel mit den Karten.....	16
Die Drei-Karten-Legung.....	17
Die Kompasslegung.....	18

EINLEITUNG

Die 78 Karten des Tarot sind ein Bilderbuch menschlicher Lebenserfahrung und Weisheit. Ich verstehe sie als Alphabet, mit dem unser Innenleben seinen Zustand buchstabieren kann.

Unser inneres Erleben spricht in universellen Urbildern. Diese Bilder bevölkern unsere Träume, Märchen, Filme und Bücher, sogar unsere Gespräche. Sobald wir die Bedeutung eines Ereignisses oder Menschen kommunizieren wollen, greifen wir auf Archetypen zurück. *Clowns* und *Bösewichte*, *Kindskopf*, *Magier*, *Lehrer* oder *Tüftler*, ... all diese Urbilder sind weltweit bekannt und in unserer Seelenstruktur verankert. Jedes Zeitalter fügt neue Variationen altbekannter Archetypen hinzu. In unserer Zeit zum Beispiel *Netzwerkerin*, *Nerd*, *Influencer*, *Aktivistin*, usw.

Der Tarot beschreibt nicht nur diese Archetypen, sondern auch die Stadien der Entwicklung, die ein Mensch auf der Reise nach Innen, zu seinem wahren Zuhause, durchschreitet. Die Bilder des Tarot sind ein mögliches Werkzeug, bewusster durch verschiedene Lebensabschnitte zu navigieren, unseren Charakter zu verfeinern, und ein Leben zu führen, das sich reich anfühlt und auch Andere bereichert. Dieses Deck ist also ein Werkzeug der Weisheit.

Wie es mit der Weisheit nun mal so ist, wächst sie in dem Maße, in dem wir uns unsere *eigenen* Erfahrungen zugestehen und aus ihnen lernen. Die folgenden Übungen ermutigen, die Bedeutung der Kartenbilder für *Dein* Leben kennenzulernen und Dich dabei auf Deine Interpretationen zu stützen. Diese Übungen sollen es möglich machen, leichter und flüssiger mit Deiner inneren Bilderwelt zu kommunizieren.

Wenn Du Dich tiefer mit den Tarotkarten beschäftigen willst, empfehle ich die Anschaffung eines guten Deutungsbuches (zum Beispiel von Hajo Banzhaf). Auch im Internet gibt es zahlreiche Quellen. Wenn ich mich meditativ mit einer Karte beschäftigt habe, merke ich häufig, dass die zuvor abstrakten Texte aus Deutungsbüchern meine Interpretation sehr gut ergänzen. So erlebe ich das Paradoxon, dass sich uns die universelle Weisheit der kollektiven Archetypen erst durch *eigene* Erlebnisse wirklich zu erschließen beginnt.

MEDITATIVES TAROT

Übungen und Legemuster

Dich erwarten:

2 Übungen zu den Großen Arkana: „*Lebensphasen & Die Großen Arkana*“ und „*Karten betreten – eine schamanische Reise*“

2 Übungen mit den Kleinen Arkana: „*Tagesrückblick*“ und „*Tageseinstimmung*“

1 Übung zu den Hofkarten: „*Beziehungsdynamiken erhellen*“

1 Schritt-für-Schritt Anleitung für gelungene Deutung & 2 kreative Legemuster



DER AUFBAU DES KARTENDECKS

Ein Tarot-Spiel setzt sich aus 78 Karten zusammen, die sich in 3 Kategorien einteilen lassen: 22 Trümpfe oder Hohe Arkana (= Geheimnisse) und 56 Kleine Arkana.

Die **Hohen Arkana** setzen sich aus 22 Karten zusammen, die meist römisch nummeriert sind und von 0 (Der Narr) bis XXI (Die Welt) gezählt werden.

Die **56 Kleinen Arkana** ähneln dem Vierfarbpiel bekannter Spielkarten. Sie haben vier Farben oder Sätze: Stäbe (♣), Kelche (♥), Schwerter (♠) und Münzen/Scheiben (♦).

In jedem dieser Sätze gibt es 14 Karten: **10 Zahlenkarten** von Ass bis 10, sowie **4 Hofkarten**: Bube, Ritter, Königin und König. Bei Crowley heißen die Hofkarten Prinzessin, Prinz, Königin und Ritter.

Hier ist ein hilfreiches Bild, um die Beziehung der Karten zu verstehen: Stell Dir vor, Du gehst ins Theater oder Kino. Die Geschichte, die Du Dir dort ansiehst, besteht aus einzelnen Szenen, die von unterschiedlichen Charakteren dargestellt werden. Jeder dieser Charaktere macht seine eigene Entwicklung durch. Wenn es eine gut erzählte Geschichte war, wirst Du aus dem Saal gehen und vielleicht über die tiefere Bedeutung der Geschichte nachdenken; das übergeordnete Thema, z.B. „Erwachsenwerden“, oder „Die Macht der Liebe“ ...

Im Tarot stehen die Zahlenkarten für die Szenen deines Alltags, die Hofkarten stehen für die unterschiedlichen Persönlichkeitsanteile oder „Schauspieler“ und die Hohen Arkana stehen für den tieferen Sinn.

SUSANNAS TAROT-FORMEL

Was, wie, wofür

Hier ist eine einfache Formel, wenn Du eine Kartenlegen betrachtest:

Zahlenkarten sagen dir, *was* geschieht und welche alltäglichen Energien Dich umgeben.

Hofkarten sagen dir, *wie* Du darauf reagierst, mit welcher Herangehensweise Du Probleme lösen kannst oder Dir selbst im Wege stehst. Sie zeigen Dir auch, welcher Menschentyp Dich im Bezug auf Dein Thema besonders beeinflusst.

Hohe Arkana bzw. Trümpfe zeigen dir, *wofür* etwas geschieht, den tieferen Sinn, der an der Oberfläche meist übersehen wird und sich nur langsam herauschält.

DIE GROSSEN ARKANA / TRÜMPFE

Die 22 Karten der Großen Arkana oder Trümpfe beschreiben einen Entwicklungsweg von 0 Die Narr, bis 21 Die Welt. Entwicklung ist hier nicht linear zu verstehen, denn wir können uns in verschiedenen Lebensbereichen an unterschiedlichen Entwicklungspunkten zugleich befinden.

Die Themen, für die die Arkana stehen, scheinen meist sehr einfach: Es geht zum Beispiel um Selbstwert, Intuition, Commitment oder Loslassen. Doch diese einfachen Begriffe wirklich zu leben und zu verinnerlichen, braucht viel Zeit, vielfältige Erfahrungen und die Arbeit an uns selbst.

Deshalb bezeichne ich die Großen Arkana gerne als den Weg, den wir gehen müssen, um von theoretischem Wissen zu gelebter Weisheit zu gelangen.

Du weißt zum Beispiel theoretisch, dass es gut für Dich ist, genügend zu schlafen, in Ruhe zu essen und Dich ausreichend zu bewegen. Wenn Dir jemand von den Vorzügen dieser Selbstfürsorge erzählt, findest Du das vielleicht langweilig, denn dieses Wissen ist nichts Neues für dich. Vielleicht suchst Du lieber nach einem neuen, interessanteren Input.

Doch wie sieht es mit der Weisheit aus? Verstehst Du das Wort, für das der Archetyp steht, nur mit dem Hirn, oder auch mit dem Herzen? Die Hohen Arkana beschreiben einen Entwicklungsweg, bei dem wir theoretisches Verstehen in tiefes, inneres Wissen verwandeln. Zum Beispiel führt eine Reihe von Ereignissen dazu, dass wir die tiefe Bedeutung der Selbstfürsorge für unser Wohlbefinden spüren. Plötzlich wird es uns wichtig, genügend zu schlafen, in Ruhe zu essen und uns ausreichend zu bewegen. Wir spüren, dass es da nicht darum geht, „brav zu sein“ und nach Vorschriften zu handeln, sondern unser Selbst zu respektieren.

Häufig geht es uns mit den Botschaften der Hohen Arkana so: Wenn wir sie noch nicht verinnerlicht haben, erscheinen sie uns zu einfach: „Jaja, dieses Wort habe ich schon gehört und konnte damit nichts anfangen.“ Dann werden bestimmte Arkana wieder und wieder erscheinen, bis wir uns tiefer mit dem Thema beschäftigen.

Wenn es Dir gelingt, die Botschaft eines Archetypen, der Dir regelmäßig erscheint, immer wieder in Dein Bewusstsein zu holen, damit zu spielen und Dir Fragen zu stellen, wirst Du seine tiefere Weisheit allmählich *in deinem Körper* spüren.

ARKANUM	THEMEN	ARKANUM	THEMEN
0 Der Narr	Wagemut, Unschuld, Narrheit, Wissensdurst, Naivität, Neugier	I Der Magier	Eigene Fähigkeiten trainieren. „Aus eigenem Willen, aus eigener Kraft“, Kommunikation. Konzentration.
II Die Hohepriesterin	Inneres Wissen, Einfluss einer Frau, Entwicklung der Intuition, Unabhängigkeit, sich selbst nähren	III Die Herrscherin	Kreativität, Einfluss einer Frau, Mutterschaft, Attraktivität, andere nähren und umsorgen, Beziehung zu Frauen
IV Der Herrscher	Neues errichten, ordnen und strukturieren, Einfluss eines Mannes, Autorität entwickeln, Beziehung zu Männern	V Der Hohepriester	Lernen, Lehren, soziale und familiäre Erwartungen, Hierarchien verstehen
VI Die Liebenden	Beziehung zu anderen, Verbindlichkeit, Liebe, Sexualität, Verliebtheit, Verantwortlichkeit, verbindliche Entscheidungen	VII Der Wagen	Sich beweisen, eigene Rollen in der Welt erforschen, Reisen, Abenteuer, Ziele & Pläne erreichen

k

Ende der Vorschau

