

# Les:

## de zielsmethode

Welkom bij deze les. In deze tweede les gaan we werken met de zielsmethode.

Met deze kaartlegging onderzoeken we wat er op zielsniveau en in de diepere energie van een bepaalde situatie speelt.

De methode gaat dus niet over wat er in de toekomst gaat gebeuren. We proberen ook niet je volledige zielsmissie of je hele zielspad te achterhalen. We maken het juist kleiner en kijken naar één situatie of fase in je leven.

Dat kan iets groots zijn waar je al langere tijd tegenaan loopt, maar ook een kleine situatie rondom je werk, een relatie, een vriendschap of iets anders wat op dit moment je aandacht vraagt.

Ik gebruik deze methode zelf graag na de resonantielegging uit de eerste les. De zielsmethode brengt je dan nog een laag dieper. Je kunt de twee kaartleggingen dus met elkaar combineren, maar je kunt deze methode ook prima los gebruiken.

De centrale vraag is:

'Wat wil mijn ziel door deze ervaring leren en wat is er op zielsniveau met deze situatie verbonden?'

We werken met vijf kaarten:

1. Het patroon
2. De karmische energie
3. De zielsles
4. De zielsmissie
5. De zielskracht

Ik leg eerst kort uit waar iedere kaart voor staat. Je hoeft dit niet allemaal direct te onthouden. Wanneer je de kaarten erbij pakt en de legging zelf doet, wordt vanzelf duidelijker hoe de verschillende onderdelen met elkaar verbonden zijn.

### **Kaart 1: het patroon**

De eerste kaart laat zien welk patroon zich in de huidige situatie herhaalt.

Misschien trek je jezelf terug zodra iemand te dichtbij komt. Je blijft voor anderen zorgen totdat je uitgeput raakt. Of je stelt iets belangrijks uit zodra het moment komt om er werkelijk iets mee te doen.

De patroonkaart laat zien welke reactie je in dit leven hebt aangeleerd en inmiddels bijna automatisch inzet.

Het gaat dus niet om wie je bent. Het gaat om iets wat je bent gaan doen en wat binnen deze situatie opnieuw naar voren komt.

### **Kaart 2: de karmische energie**

De tweede kaart laat zien welke oude energie onder het patroon aanwezig is en het patroon in stand houdt.

Karma gaat hierbij niet over straf. Het betekent niet dat je iets verkeerd hebt gedaan en dat dit nu je karma is.

Het is een energie die zich blijft herhalen totdat je haar zichtbaar maakt en de beweging leert doorbreken. Het doorbreken van deze energie kan zelfs een onderdeel van je zielsles zijn.

De karmische energie kan verbonden zijn met een ervaring uit dit leven. Het kan een energie zijn die binnen je familie van generatie op generatie is doorgegeven. Het kan ook de energie uit een vorig leven zijn.

Je hoeft niet precies te achterhalen waar het patroon of de karmische energie is ontstaan. Het belangrijkste is dat je zichtbaar krijgt welke oude overtuiging, angst of emotie binnen de huidige situatie meespeelt.

Dat kan bijvoorbeeld zijn:

‘Als ik zichtbaar word, verlies ik de verbinding met anderen.’

‘Als ik niet voor iedereen zorg, ben ik niet waardevol.’

‘Ik kan niet vertrouwen op de mensen om mij heen.’

### **Kaart 3: de zielsles**

De derde kaart laat zien wat je ziel binnen deze situatie wil oefenen of leren.

Dat kan bijvoorbeeld zelfvertrouwen, zelfliefde, grenzen aangeven of vertrouwen in de wereld zijn.

Je echte zielsles is groter dan de zielsles die bij deze kaart naar voren komt. Deze kaart laat eigenlijk een onderdeel zien van een zielsles die op dit moment een rol speelt, in deze situatie.

Binnen deze situatie krijg je als het ware de mogelijkheid om met de zielsles die verbonden is met de situatie te oefenen.

### **Kaart 4: de zielsmissie**

De vierde kaart laat zien wat jij op zielsniveau/energetische niveau in deze situatie kan brengen.

Wat wil jouw ziel hier niet alleen leren, maar ook bijdragen?

Ook iets wat je in een kleine situatie doet, kan op een groter niveau doorwerken. Liefde, vertrouwen, zachtheid of bewustzijn die je hier activeert, heeft ook invloed op de mensen en de energie om je heen.

### **Kaart 5: de zielskracht**

De vijfde kaart laat zien welke kracht of energie jij al in je draagt en binnen deze situatie bewust mag aanspreken.

Deze zielskracht kan je helpen om het patroon te doorbreken, je zielsles te oefenen en/of een stukje van je zielsmissie neer te zetten.

Het is een kwaliteit waar je ruimte voor mag maken en bewust aandacht aan mag geven, juist omdat deze energie je verder kan helpen.

## **Een situatie kiezen**

Voordat je de kaarten gaat trekken, kies je een situatie waarmee je wilt werken.

Je kunt bijvoorbeeld vragen:

'Wat heeft de zielsmethode mij over deze relatie te vertellen?'

'Wat speelt er op zielsniveau binnen deze situatie op mijn werk?'

'Wat vraagt in deze fase van mijn leven de meeste aandacht?'

Je kunt de legging dus op een duidelijke situatie richten, maar ook gebruiken om te onderzoeken wat er in je huidige levensfase speelt.

Schrijf hierbij ook even de situatie eerst in een paar zinnen op.

Schrijf daaronder wat je zelf al over de situatie denkt. Welke ideeën, verklaringen en verwachtingen heb je? Wat speelt er op dit moment in je hoofd?

Schrijf ook op wat je hoopt dat er uit de kaartlegging komt.

Dit vormt een soort nulpunt.

Je ziet hierdoor later beter welke nieuwe inzichten de kaarten hebben toegevoegd.

Het opschrijven helpt bovendien om ruimte in je hoofd te creëren. Je hebt je bestaande gedachten en verwachtingen al ergens neergezet. Daardoor kun je ze iets gemakkelijker loslaten en hebben ze minder invloed op je vertaling van je kaarten.

## **De kaarten trekken**

Je kunt voor deze methode ieder orakelkaartendeck gebruiken. Een tarotdeck of een online kaartendeck werkt ook prima.

Er is ook geen goede of verkeerde manier om de kaarten te trekken.

Schud je kaarten en houd de gekozen situatie in gedachten. Trek vervolgens voor iedere positie een kaart.

Leg de kaarten eerst met de afbeelding naar beneden neer.

Vraag bij de eerste kaart:

'Welk patroon speelt er binnen deze situatie?'

Bij de tweede kaart vraag je:

'Welke oude energie ligt onder dit patroon en wil gezien worden?'

Bij de derde kaart:

'Wat wil mijn ziel binnen deze situatie oefenen of leren?'

Bij de vierde kaart:

'Wat wil mijn ziel binnen deze situatie brengen?'

Bij de vijfde kaart:

'Welke zielskracht mag ik binnen deze situatie aanspreken?'

Wanneer alle vijf de kaarten voor je liggen, draai je ze één voor één om.

## **De patroonkaart**

Begin met de eerste kaart.

Wat zegt de kaart over de manier waarop jij binnen deze situatie reageert? Kijk niet alleen naar de gebruikelijke kaartbetekenis. Vertaal de kaart naar iets wat je bij jezelf herkent.

Probeer het patroon vervolgens in één zin samen te vatten:

'Wanneer ... gebeurt, reageer ik door...'

Wanneer het lukt, kun je eraan toevoegen:

'...om te voorkomen dat...'

Je hoeft dat laatste gedeelte niet direct te weten. Wanneer het antwoord nog niet duidelijk is, kun je het voorlopig openlaten.

De patroonkaart kan bijvoorbeeld leiden tot:

'Wanneer het binnen deze situatie moeilijk wordt, reageer ik door mezelf terug te trekken, omdat ik probeer te voorkomen dat ik de controle verlies.'

Door het patroon steeds kort samen te vatten, kom je dichterbij de werkelijke kern.

## **De karmische kaart**

Kijk daarna naar de tweede kaart.

Welke oude energie, emotie of overtuiging houdt het patroon in stand?

Soms vormt de karmische kaart samen met de patroonkaart één geheel. De kaarten laten dan vanuit twee kanten dezelfde beweging zien.

Probeer ook deze kaart in één zin samen te vatten:

'De oude energie die onder mijn patroon ligt, is...'

of:

'De onderliggende overtuiging lijkt te zijn dat...'

Kijk daarna opnieuw naar de eerste twee kaarten. Hoe versterken ze elkaar? Welke samenhang wordt zichtbaar?

## **De zielsleskaart**

Draai vervolgens de zielsleskaart om.

Een kaart kan soms eerst iets laten zien wat juist doorbroken mag worden.

Trek je bijvoorbeeld een kaart over pessimisme, dan hoeft je zielsles niet te zijn dat je pessimisme moet ontwikkelen. De kaart kan laten zien dat je ziel wil leren om minder negatief te denken en meer vertrouwen te hebben in de situatie of in de mensen om je heen.

Kijk dus altijd naar de beweging die bij de kaart hoort.

En vat hem weer samen:

'Mijn ziel wil binnen deze situatie leren om...'

### **De zielsmissie kaart**

Kijk nu naar de vierde kaart.

Vraag jezelf af:

'Wat mag ik binnen deze situatie brengen voor een groter en mooier geheel?'

Kijk hierbij ook naar het effect van jouw energie op andere mensen.

Misschien hoef je niet letterlijk iets voor iemand te doen. De manier waarop jij denkt, voelt en aanwezig bent, heeft ook invloed op de energie van de situatie.

Vat deze kaart samen met:

'Wat mijn ziel binnen deze situatie wil brengen, is...'

### **De zielskracht kaart**

Draai als laatste de zielskrachtk kaart om.

Welke energie draag jij al in je die je nu bewust kunt aanspreken?

Kijk niet alleen naar de naam van de kaart. Onderzoek wat deze energie voor jou persoonlijk betekent en hoe ze een tegenhanger kan vormen van het oude patroon.

Vraag jezelf af:

'Welke kracht in mij kan helpen om deze situatie anders te benaderen?'

Vat de kaart samen weer met:

'Ik kan binnen deze situatie vertrouwen op mijn...'

## **De samenvatting**

Zet na afloop de vijf inzichten onder elkaar:

'Het patroon dat zich herhaalt, is...'

'De oude energie of overtuiging die daaronder ligt, is...'

'Mijn ziel wil binnen deze situatie leren om...'

'Wat mijn ziel in deze situatie wil brengen, is...'

'Ik kan daarbij vertrouwen op mijn...'

Blijf de kaarten en je antwoorden samenvatten totdat je de echte kern voelt.

Vraag jezelf daarna zachtjes af hoe je je zielskracht bewust in kunt gaan zetten in de situatie.

De zielskracht vormt namelijk vaak de sleutel waarmee je het patroon kunt doorbreken en de situatie voor jezelf kunt veranderen.

## **De optionele samenvattingskaart**

Meestal heb je aan de vijf kaarten voldoende.

Merk je dat je nog geen grip krijgt op de legging of dat de verschillende kaarten niet goed samenkomen? Dan kun je eventueel één extra kaart trekken met de vraag:

'Wat is de kern of de samenvatting van deze zielslegging?'

Gebruik deze kaart alleen wanneer je haar werkelijk nodig hebt. Het is geen vast onderdeel van de methode.

## **Afronding**

Wanneer je de legging helemaal zelf hebt onderzocht, kun je eventueel de betekenissen uit het boekje lezen.

Doe dit pas aan het einde. De uitleg uit het boekje kan nieuwe inzichten toevoegen, maar je eigen vertaling is het belangrijkste.

Ik nodig je vooral uit om met deze methode te gaan spelen. Gebruik haar bij verschillende situaties en kijk wat je er voor jezelf uit kunt halen.

Vaak wordt er dan ook een rode draad zichtbaar.

Hoe vaker je de kaarten tijdens de leggingen terugbrengt tot een paar heldere zinnen, hoe gemakkelijker het wordt om de diepere kern van een situatie te pakken.