Les:
de driedubbele methode

In deze derde les gaan we een kaart op drie verschillende lagen bekijken.

We gaan hierbij kijken naar:
- wat er op de kaart zichtbaar is
- wat de kaart in jezelf raakt
- welke diepere energetische beweging je bij de kaart voelt

We gaan de kaart als het ware van buiten naar binnen bekijken en daardoor kan heel veel informatie naar voren komen. :)
Dit is trouwens ook heel leuk om met een dagkaartje te doen. Zeker als je er al veel bij voelt.

Je kaartje kiezen
Kies eerst een situatie of thema waarmee je wilt werken.
Je kunt hiervoor een vraag meenemen bij het trekken van je kaartje. Bijvoorbeeld:
'Welke energie vraagt op dit moment mijn aandacht?'
'Wat wil deze situatie mij duidelijk maken?'

Houd de vraag bewust eenvoudig.
Dat geeft juist de ruimte aan de informatie en ingevingen die naar voren mogen komen.

Trek vervolgens een kaart terwijl je de situatie en/of vraag in je hoofd houdt.

Leg de kaart gelijk met de afbeelding naar boven voor je neer.

Lees de tekst op de kaart nog niet (uitgebreid) en pak het boekje er nog niet bij.

De eerste laag: wat is er zichtbaar op de kaart?

Bij de eerste laag kijk je alleen naar wat er werkelijk op de kaart staat.

Je geeft hierbij nog geen betekenis aan wat je ziet.
We proberen het dus nog niet te vertalen.

Zie je een gesloten deur? Dan schrijf je dit letterlijk op:
'De deur is gesloten.'

Je schrijft dus nog niet:
'De gesloten deur betekent dat ik word tegengehouden.'

Kijk rustig naar de kaart en benoem minimaal vijf dingen die je ziet.

Let hierbij bijvoorbeeld op:

personen
dieren
voorwerpen
kleuren
licht en schaduw
de omgeving
gezichtsuitdrukkingen
de richting waarin iemand kijkt
natuur elementen
de afstand tussen verschillende onderdelen.

Beschrijf de kaart alsof je hem uitlegt aan iemand die de afbeelding zelf niet kan zien.

Het is fijn om wat je ziet in een zin samen te vatten:
‘wat ik op deze kaart zie is...’

De tweede laag: wat jij voelt bij de kaart

Bij de tweede laag kijk je naar jouw persoonlijke reactie op de kaart, wat jij bij de kaart voelt en denkt.

Een bos kan bijvoorbeeld voor de ene persoon veilig en vertrouwd voelen. Iemand anders kan bij hetzelfde bos juist het gevoel krijgen dat hij verdwaalt.

Een rode jas kan kracht uitstralen, maar je ook aan een bepaalde persoon of herinnering doen denken.

Kijk voor deze laag opnieuw naar de kaart en vraag jezelf dit soort dingen af:

Waar gaat mijn aandacht als eerste naartoe?
Wat voel ik wanneer ik naar dit detail kijk?
Waar doet het mij aan denken?
Welke herinnering of associatie komt op?
Welke eerste zin komt bij mij binnen?

Misschien voel je warmte bij een licht dat op de kaart zichtbaar is. Misschien word je onrustig van een persoon die met zijn rug naar je toe staat. Of je voelt juist rust bij een afbeelding die er op het eerste gezicht donker uitziet.

Schrijf je eerste reactie op.
Bijvoorbeeld met de zin:
‘Wat deze kaart persoonlijk bij mij oproept, is…’

of:
‘Voor mij voelt deze kaart als…’

De derde laag: de energetische beweging

Bij de derde laag kijk je weer volledig opnieuw naar de kaart, maar nu focus je op andere dingen. Probeer te kijken naar de beweging op de kaart. Misschien kun je zelfs energie zien. Je mag hier natuurlijk ook weer je gevoel bij gebruiken.
Wordt de energie dan groter of juist kleiner?
Komt iets dichterbij of beweegt het van je af?
Voelt de kaart open, zwaar, snel, stil, licht of gespannen?

Misschien lijkt de energie omhoog te bewegen. Misschien voelt het alsof iets wordt tegengehouden. Het kan ook lijken alsof er achter de zichtbare afbeelding een verandering aan het ontstaan is.

Vragen die hierbij kunnen helpen zijn:
Welke beweging voel ik in deze kaart?
Waar wil de energie naartoe?
Wat wordt vastgehouden?
Wat speelt er onder de oppervlakte?
Welke verandering wil er ontstaan?

Soms is de energetische beweging hierbij heel eenvoudig. Dan kan je antwoord/observatie iets zijn als:
'Er wil meer rust ontstaan.'
'De energie trekt zich terug.'
'Iets wat lang heeft stilgestaan, wil weer bewegen.'
'Iemand probeert vast te houden wat eigenlijk losgelaten mag worden.'

Vat deze laag samen met de woorden:
'Onder deze kaart voel ik…'

of:
'De energie lijkt te bewegen van… naar…'

De lagen samenvatten

Je hebt nu drie waarnemingen/lagen:

'Wat ik op de kaart zie, is…'
'Wat dit persoonlijk bij mij oproept, is…'
'De energetische beweging die ik voel, is…'

Lees je antwoorden eens rustig terug.
Kijk daarna opnieuw naar de vraag waarmee je begon.

Wat wordt er nu duidelijk?

Maak van de drie lagen een boodschap/een samenvatting met die vraag in je achterhoofd.
Probeer deze boodschap terug te brengen tot maximaal drie zinnen. Dat helpt alles vaak helder te blijven.