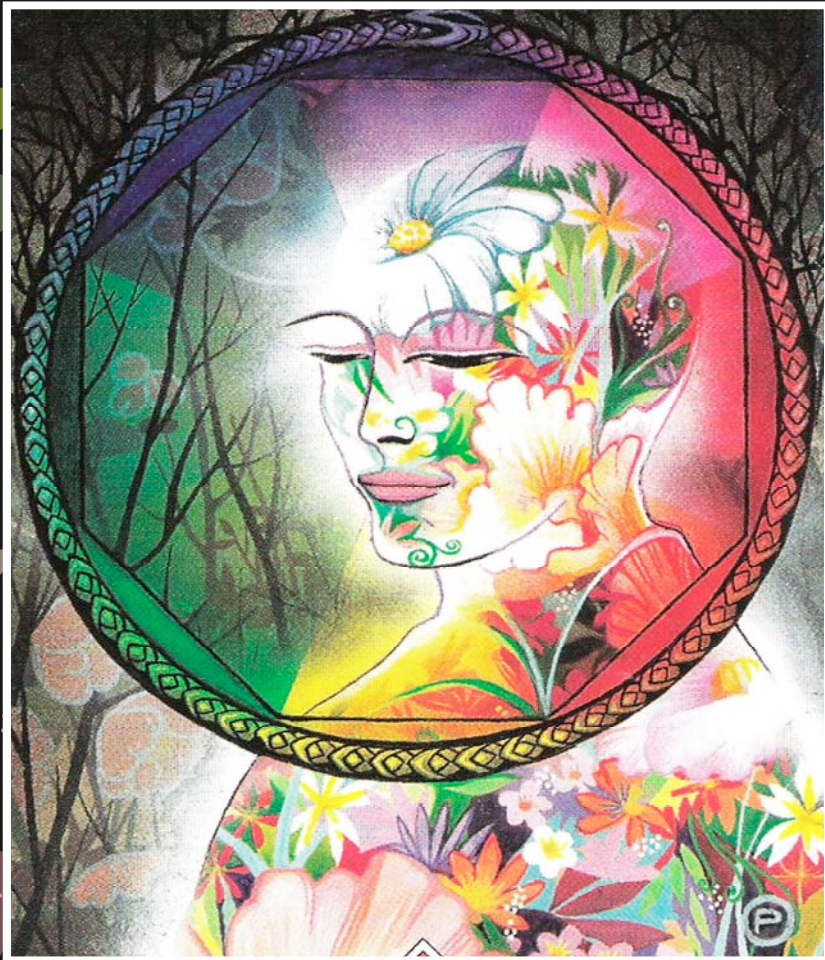


drs Donna van der Steeg

# Coachen met de Osho Zen Tarot



Uitgeverij U2pi

© Uitgeverij U2pi BV ([www.jouwboek.nl](http://www.jouwboek.nl)), Voorburg  
1e druk januari 2012  
1e ebookversie januari 2012

Titel: Coachen met de Osho Zen Tarot  
Auteur: Donna van der Steeg  
Website auteur: [www.ma-donna.nl](http://www.ma-donna.nl)

ISBN: 978-90-8759-243-1  
NUR: 720

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevens-bestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

# **Coachen met de Osho Zen Tarot**

Kleurrijk Instrument voor Bewustwording

drs Donna van der Steeg

Uitgeverij U2pi

*'Het doel van meditatie is niets anders dan de ontdekking van de innerlijke gids. Als je eenmaal de innerlijke gids gevonden hebt, is meditatie ook niet meer nodig; dan is er niets meer nodig. Je ogen zijn geopend en je kunt je leven nu in totale spontaniteit leven. Je hoeft helemaal niet te steunen op je geheugen, je antwoorden zijn nu een echte respons. Je acties zijn een echte respons, geen reactie.'*

Osho

## **INHOUDSOPGAVE**

### **HOOFDSTUK 1 Osho Zen Tarot als Instrument bij Zelfontwikkeling en Coaching sessies 11**

- 1.1 De effecten van de Osho Zen Tarot op mensen
- 1.2 Het effect van de Osho Zen Tarot bij coaching sessies
- 1.3 Specifieke effecten van de Osho Zen Tarot
  
- 1.4 Coachen met de Osho Zen Tarot in workshops
  - 1.4.1 Positieve handvaten voor verandering
  - 1.4.2 Benadering vanuit Zen
  - 1.4.3 Praktijkvoorbeeld coaching in workshops
- 1.5 Licht op het spirituele pad bij het coachen
  - 1.5.1 Het licht dat de werking van de kaarten oplevert
  - 1.5.2 Het licht dat direct op de kaarten te vinden is
    - Grote Arcanakaart III Creativity/Creativiteit
    - Grote Arcanakaart IX Aloneness/Alleen zijn

### **HOOFDSTUK 2 Osho Zen Tarot heeft haar Basis in Zen 24**

- 2.1 Uitgangspunten van Zen in relatie tot coachen met de Osho Zen Tarot
- 2.2 De werkwijze van de Zenmeesters
- 2.3 Kenmerken van Zen:
  - 2.3.1 Nieuwe visie
  - 2.3.2 Zowel het aardse als het goddelijke
  - 2.3.3 Het eenvoudige natuurlijke leven
  - 2.3.4 Geborgen zijn in het bestaan

### **HOOFDSTUK 3 Het Belang van Meditatie bij Coachen met de Osho Zen Tarot 30**

- 3.1 Van het hoofd naar het hart
- 3.2 Geen techniek, maar een proces
- 3.3 Een meditatief klimaat laat kaarten dieper binnen komen
  - 3.3.4 Osho Zen Tarot vormt een brug naar meditatie
  - 3.3.5 Meditatie en Osho Zen Tarot als transformatieinstrument bij coaching

**HOOFDSTUK 4 Betekenisvolle kaarten in de Grote Arcana van de Osho Zen Tarot bij het coachen 39**

- 4.1 De Grote Arcana kaarten en Zen bij coaching
- 4.2 Interpretatie The Fool/De Dwaas, begin van de spirituele reis, begin van het proces
- 4.3 Vergelijken van de kaarten Transformation/Transformatie nummer X en Change/Verandering nummer XIII
- 4.4 Het antwoord op de weerstand van mensen tegen No-thingness/Niet-letsheid, nummer V
- 4.5 Betekenis van de meesterkaart in een legpatroon bij coaching

**HOOFDSTUK 5 Betekenisvolle kaarten uit de Kleine Arcana van de Osho Zen Tarot bij het coachen 49**

- 5.1 De betekenis van de vier elementen in de Kleine Arcana
- 5.2 Interpretatie van de feodale kaarten in coaching sessies
- 5.3 De bandbreedte (dimensie) van verschillende kaarten in coaching sessies
- 5.4 De handreiking die specifieke kaarten in het legpatroon bij coaching sessies kunnen geven:
  - 5.4.1 Ice-olation/IJs-olatie, wolken 3
  - 5.4.2 Guilt/ Schuldgevoel, wolken 8
  - 5.4.3 Exhaustion/ Uitputting, vuur 9

**HOOFDSTUK 6 Hoe haal je tijdens coachsessies het meeste uit een Osho Zen Tarot legging? 61**

- 6.1 Een heldere vraag formuleren
- 6.2 Wat is een goede vraag?
  - Het levensgebied toespitsen
  - Bij de formulering de vraag aanscherpen
  - In het 'NU' vragen
  - Hoe-vragen zijn vaak vruchtbaar
  - Voorspellingsvragen vermijden
  - Geen suggestieve of 'open-deur'-vragen

SMART methode bij Coaching met de Osho Zen Tarot  
Kenmerken van de SMART methode

- Specifiek
- Meetbaar
- Aantrekkelijk
- Realistisch
- Tijdgebonden

## **HOOFDSTUK 7 Keuze van Legpatronen bij het Coachen met de Osho Zen Tarot** **70**

- 7.1 De hoeveelheid kaarten  
patronen met veel kaarten leveren niet per definitie meer op
- 7.2 Keuze van Legmethode voor verschillende situaties
- Legpatroon de Ruit als er een duidelijke vraag is
  - Legpatroon de Vliegende Vogel als mensen vooruit willen komen
  - Eye Opener Legpatroon voor het op gang brengen van een proces
- Praktische uitwerking
- Het Relatie Legpatroon bij allerlei soorten relaties en verbanden
- 7.3 Aspecten van de interpretatie

## **HOOFDSTUK 8 De Lotus en de Modder: snelheid en zichtbaarheid van Veranderingen bij Coachen met de Osho Zen Tarot** **82**

- 8.1 Uitleg geven aan de cliënt
- 8.2 Conditioneringen die ingeslepen zijn kunnen niet zomaar veranderen  
Grote Arcanakaart nummer XV Conditioning/Conditionering
- 8.3 Het Antwoord van de Osho Zen Tarot op de (on)zichtbaarheid van  
veranderingsprocessen Grote Arcana nummer VIII Courage/Moed,
- 8.4 De Osho Zen Tarot werpt licht op ontwikkeling en verandering  
bij het coachen door de volgende kaarten:
- Slowing Down/Langzamer aan doen, Kleine Arcana, ridder van regenbogen
  - The Burden/De Last, Kleine Arcanakaart nummer 6 van wolken
  - The Dream/De Droom, Kleine Arcana 6 van water
  - Ripeness/Rijpheid, Kleine Arcana 9 van regenbogen
  - Experiencing/Ervaren, Kleine Arcana 3 van vuur

## **HOOFDSTUK 9 De Relevantie van Symboliek en Getallen voor het Coachen met de Osho Zen Tarot**

93

- 9.1 Symboliek bij het praktische gebruik van de Osho Zen Tarot
- 9.2 Specifieke symbolen bij praktisch gebruik
  - Betekenis van wolken op de kaarten
  - Betekenis van de (groeierende) maan
  - De betekenis van dolfijnen
  - De betekenis van kleuren
  - De betekenis van de leeuw
  - De betekenis van het kind
- 9.3 Vergelijken van 'het kind' in de kaart Adventure, schildknaap van regenbogen met 'het kind' in de kaart Rebirth, nummer 10 van wolken
- 9.4 Getallen in de Osho Zen Tarot
  - Betekenis van getallen in de Grote Arcana
  - Betekenis van getallen in de Kleine Arcana
  - Vergelijken van twee regenboogkaarten met verschillende nummers

## **HOOFDSTUK 10 De Betekenis van De Osho Zen Tarot in onze Wereld en in onze Tijd**

106

- 10.1 Wat kan Coachen met de Osho Zen Tarot in de huidige tijd en wereld opleveren?
- 10.2 De mensheid leeft in een tijd van crisis
  - Osho Zen Tarot voor de crisis in de wereld: de Rebel, Grote Arcana kaart nr. IV
- 10.3 Zogenoemde zelfzucht als basis voor delen
  - De aaskaart van wolken Consciousness/Bewustzijn
- 10.4 Een totaal leven als Zorba De Boeddha
  - De heerkaart van regenbogen Abundance/Overvloed
- 10.5 In de wereld zijn maar er niet aan toebehoren: Zorba de Boeddha
- 10.6 Aspecten van bewustwording door de Osho Zen Tarot



## INLEIDING

De Osho Zen Tarot bestaat inmiddels zo'n ruim 15 jaar en zij heeft vele harten weten te bereiken. Veel mensen op allerlei plekken in Nederland en België zijn in het bezit van dit speciale Tarot deck. Men trekt regelmatig een kaart, al naar gelang men een levensvraag heeft of als dagelijks ritueel.

Daarnaast is er een groot aantal mensen, dat naar de Osho Zen Tarot sites op Internet surft. Door een kaart of een legpatroon aan te klikken verkrijgt men zich met het inzicht dat op het scherm verschijnt.

Er is echter veel meer uit de Osho Zen Tarot te halen dan deze elementaire zaken. Als je deze bijzondere kaartenset op professionele wijze weet te gebruiken, is de Osho Zen Tarot een krachtig en direct middel voor transformatie. En het Osho Zen Tarot deck is daarom zeer goed toepasbaar in individuele sessies bij het coachen. Ook als ingang bij andere sessies kan de Osho Zen Tarot een goede en diepgaande basis bieden om gericht aan het werk te gaan.

Dit boek 'Coachen met de Osho Zen Tarot' wil een verdieping zijn voor mensen die al met de Osho Zen Tarot werken. Ook is het een uitdagende uitnodiging aan diegenen die dit kleurrijke Tarot deck kennen van alleen maar een kaart trekken.

En vooral is 'Coachen met de Osho Zen Tarot' een presentatie van de ongekende mogelijkheden van deze kaartenset aan iedereen die met mensen werkt. Inzicht en bewustwording worden bij uitstek door de Osho Zen Tarot aangewakkerd. En een diepgaand transformatieproces behoort tot de bijzondere ontwikkelingen waartoe de Osho Zen Tarot een aanzet geeft.

Gedurende de jaren dat ik cursussen geef in het werken met de Osho Zen Tarot en over het kaartendeck schrijf, krijg ik regelmatig deze vraag: 'Waar kan ik meer handvaten vinden om met mijn Osho Zen Tarot kaarten aan de slag te gaan?' Welnu, die zijn in dit boek te vinden.

Vind je basis in meditatie, volg je intuïtie en heb de durf om met hulp van deze gids nieuwe wegen met de Osho Zen Tarot in te slaan. Ik wens je daarbij veel verrijking en oneindig veel plezier toe. En professionals die via andere methodes met mensen werken, nodig ik uit om aan de hand van dit boek de diepgaande mogelijkheden van de Osho Zen Tarot te onderzoeken. Er bestaat alle kans, dat zij besluiten om deze methode aan hun bestaande instrumentarium toe te voegen.

drs Donna van der Steeg

*Copyright voor de illustraties met de Osho Zen Tarotkaarten berust bij Osho International Foundation, [www.osho.com/copyrights](http://www.osho.com/copyrights)*



## Hoofdstuk 1

# INSTRUMENT VOOR ZELFONTWIKKELING EN BIJ COACHINGSESSIES

Na jarenlang cursussen en sessies te hebben gegeven, ben ik steeds meer de waarde van het Osho Zen Tarot deck in gaan zien. En met recht kan ik daarom de volgende conclusies trekken. De Osho Zen Tarot is een verhelderend instrument voor individueel gebruik bij de ontwikkeling van mensen zelf. Zij is ook een fantastisch hulpmiddel bij het geven van coachsessies aan anderen.

### 1.1 DE EFFECTEN VAN DE OSHO ZEN TAROT OP MENSEN

In de eerste plaats is het zo, dat de kleurrijke schilderijen op de Osho Zen Tarot kaarten vrijwel niemand onberoerd laten. Het blijkt niet alleen, dat deze mooi, lelijk of bijzonder gevonden worden. Daarnaast hebben ze ook een meer diepgaand effect op mensen: ze worden er innerlijk door geraakt. Er komen emoties, inzichten en bewustwording op gang. Plaatjes appelleren aan het zogenaamde *analoge denken* van mensen. Dat wil zeggen: mensen nemen de werkelijkheid vooral in zich op met behulp van beelden.

De meer gangbare benadering voor volwassenen is het digitale denken. En dat betekent, dat mensen voornamelijk in woorden uitdrukken wat ze ervaren. We vinden analogoog denken bij alle kinderen, omdat bijvoorbeeld geschreven taal nog niet binnen hun mogelijkheden ligt. Maar het analoge denken blijft bij mensen bestaan, ook als de digitale denkwijze zich inmiddels heeft aangediend. Het verschilt per persoon in welke mate analogoog denken een plaats in het leven inneemt.

Plaatjes die indringend zijn, kunnen onze vroege jeugdherinneringen naar boven halen, omdat toen het analoge denken voorop stond. Vandaar dat de meditatief geschilderde Osho Zen Tarot kaarten van Deva Padma mensen zo intens kunnen raken. De schilderes heeft een groot aantal jaren in de onmiddellijke nabijheid van de Verlichte mysticus Osho geleefd. En dit heeft onmiskenbaar zijn uitwerking gehad op de uiteindelijke schilderijen die ontstaan zijn. Een spiritueel meester zoals Osho is, heeft een boeddhaveld om zich heen die de staat van zijn van de meester reflecteert. De weerspiegeling die de omgeving van de meester geeft, is noodzakelijk om zijn transformatiewerk kracht bij te zetten. En in

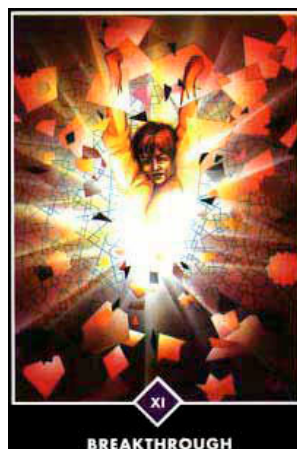
precies die omgeving heeft Deva Padma haar Osho Zen Tarot kaarten geschilderd. De definitieve Osho Zen Tarot set bevat naast de kaarten een begeleidend boekje waarin bij elke kaart twee soorten beschrijvingen staan. Op de linker helft van de bladzijde staat Deva Padma's eigen beschrijving van elke Osho Zen Tarot kaart. Deze vertoont hier en daar parallellen met de betekenis van de meer klassieke Tarotkaarten. En aan de linker kant staan fragmenten uit de lezingen met Zen commentaren van Osho. En het is goed om te weten, dat Osho het merendeel van zijn werk van ruim zeshonderd boeken aan de levensstroming Zen gewijd heeft. Op de karakteristieken van Zen wordt uitgebreid ingegaan in hoofdstuk 2 van dit boek.

De Osho Zen Tarot kaarten hebben qua uiterlijk en ook wat betekenis aangaat diepgaande kenmerken van Zen. Vanuit de levensstroming Zen komt er een uitnodiging om naar onze diepste kern te gaan en van daaruit te leven. Vandaar dat mensen geraakt worden bij het zien van de Osho Zen Tarot kaarten.

## 1.2 HET EFFECT VAN DE OSHO ZEN TAROT BIJ COACHING SESSIES

De werking van de Osho Zen Tarot op mensen is niet te voorspellen, net zoals er met de Zen Tarot kaarten zelf niet te voorspellen is. Vanuit Zen probeert men mensen bewust te maken. Zen is een levenstroming, die zo natuurlijk is als het leven zelf en die probeert mensen weer bij hun echte natuur te brengen. Want een ieder van ons zal toegeven, dat er heel wat gekunstelde dingen in en aan ons zitten. Door de jaren heen zijn we eraan gewend geraakt om onze diepere emoties af te schermen en onze wonden en gekwetsheden te verbergen. En dat maakt op den duur, dat we niet meer onszelf zijn en een geforceerd soort van bestaan leiden. Meestal zorgt een psychische crisis ervoor, dat je merkt, hoe je je eigen innerlijk lange tijd hebt ontkend en dat je daardoor nu bent komen vast te zitten.

'De innerlijke wereld is minstens even groot als de uiterlijke', heb ik de mysticus Osho horen zeggen. Dus, als je die innerlijke wereld verwaarloost, ben je maar half aan het leven. En dat wrekt zich bij de meeste mensen op een keer. Maar de kans bestaat dat hun psychische crisis, een breakdown, dan tot een breakthrough gaat leiden. En dat zie je afgebeeld op de kaart hiernaast. Het is de kaart nummer XI uit de Grote Arcana van het Osho Zen Tarot deck.



Als je vstraakt in oude patronen, kun je dit op den duur niet volhouden en zul je op een dag instorten. Maar waarschijnlijk gebeurt er verder ook nog wel iets. Door de pas op de plaats die je noodzakelijkerwijs maakt, valt de druk van de buitenwereld tijdelijk weg. Er is ruimte om na te gaan hoe het zover gekomen is, dat je nu in deze situatie zit. En je eigen rol komt hierbij natuurlijk ook aan de orde.

Hoe ben je bezig geweest in je leven, dat het zover kon komen? Waarschijnlijk hebben zich omstandigheden voorgedaan die hierop van invloed waren. Daarnaast ben je hier zelf op een bepaalde manier mee omgegaan. Al met al kan er daarom vanuit de instorting bewustzijn op gang komen. En door de inzichten die ontstaan, kan er dus ook een doorbraak ontstaan naar een nieuwe manier van leven.

Zover hoef je het als mens niet te laten komen. De Osho Zen Tarot kaarten en bijbehorende legpatronen kunnen je ook, zonder zo'n crisis, inzicht verschaffen in je onbewuste manier van leven. En tevens wordt je aanwijzing gegeven, hoe je veranderingen in je leven kunt aanbrengen, zodat telkens terugkerende kwesties eenvoudig tot een oplossing komen.

Als je regelmatig de Osho Zen Tarot kaarten voor jezelf en anderen legt, krijg je vanzelf een grote vertrouwdheid met de kaarten. Je gaat dan ook onderscheiden in welke situaties bepaalde kaarten vaak op tafel komen. Het gaat immers om allemaal puur menselijke situaties waarbij sprake is van onderling herkenbare ervaringen. In spiritueel opzicht vormen de kaarten van de Grote Arcana thema's in de spirituele reis van mensen. En daarin zitten parallellen bij verschillende personen, hoewel ze ieder een unieke spirituele reis hebben. Vanuit de ervaring in het kaarten leggen kun je op een gegeven moment bijna verwachten welke kaart er op tafel komt. Maar een waarschuwend woord is hierbij wel op z'n plek. Herkenning is een waardevol gegeven en kan leiden tot het gefundeerd aanreiken van inzichten. Daarnaast blijven een open uitgangssituatie en de houding van verwondering absolute basisgegevens bij het werken met de Osho Zen Tarot. Zijn we ons hier terdege van bewust, dan kan over de Grote Arcana nummer XI Breakthrough/ Doorbraak nog het volgende gezegd worden. Deze kaart komt regelmatig naar voren in sessies met mensen die met een burn out te maken hebben of deze gehad hebben. Het gaat bij deze personen niet om een tijdelijke depressie, maar meestal om een situatie van totaal vastgelopen zijn in de arbeidssituatie. Zich hieruit werken en weer aan de slag gaan kan gemakkelijk opnieuw een soortgelijke situatie opleveren. Er moet een fundamenteel andere manier van omgaan met het werk en het leven komen. En daarom komt bij deze mensen de Osho Zen Tarotkaart Breakthrough/ Doorbraak vaak te voorschijn. Als je in sessies deze kaart in combinatie met bepaalde informatie van de cliënt treft die hiernaar verwijst, is een gerichte vraag naar een mogelijke burn out situatie op zijn plaats. Is dit niet het geval, dan laat je dit idee onmiddellijk weer vallen. Als het wel klopt, bekort je hiermee de stroom van vragen die tot de kern leiden enorm. En dat is bij een sessie een praktisch en prettig gebeuren: het houdt de vaart en het bewustzijn in het proces.

## 1.3 SPECIFIEKE EFFECTEN VAN DE OSHO ZEN TAROT

### Transformatie via Creativiteit

Hieronder volgt een beschrijving van de volstrekt eigen manier waarop een cursiste van de basiscursus Osho Zen Tarot de kaarten op zich heeft laten inwerken. Dit gebeurde vanuit een zekere sombere gemoedstemming en het resulteerde in een prachtige kleurrijke schildering. Een vrouw die schilderes is, was daarnaast in opleiding voor lerares creatieve werkvormen. Ze wilde graag schilderles geven vanuit de diepte van haar ervaring, zodat er ook tijdens het schilderen een innerlijk proces bij cursisten plaats vindt. Al zoekende hiernaar, kwamen de Osho Zen Tarot kaarten onder haar aandacht. Ze besloot om zich verder in het deck en de werking ervan te verdiepen door de cursus te volgen.

Ondertussen merkte ze, dat de Osho Zen Tarot kaarten ook in haar dagelijks bestaan sterk bij haar leefden, zonder dat ze zich hier specifiek op richtte. Op een dag voelde ze zich niet zo prettig en lichtelijk neerslachtig, terwijl het de dag van haar schilderles was. Ze besloot om daar toch naar toe te gaan, maar vooraf pakte ze haar Osho Zen Tarot deck en haalde daar willekeurig vijf kaarten uit. Ze nam ze zonder dat ze de kaarten echt bekeken had mee in een envelop en nam ze mee naar de schilderles. En pas toen ze daar aangekomen was, bekeek ze welke kaarten ze zomaar bij zich gestoken had. Er zat wel een volgorde in de gekozen kaarten en die was deze :

1. Awareness/ Gewaar-zijn, Grote Arcana nummer VII
2. Consciousness/ Bewustzijn, Aas van het element wolken
3. Maturity/ Volwassenheid, Aas van het element regenbogen
4. Going with the flow/ Met de stroom mee Aas van het element water
5. The Lovers/ De Geliefden, Grote Arcana nummer VI

Op het moment dat ze de vijf kaarten onder ogen kreeg, zag ze deze niet meer als losstaand van elkaar, maar ontdekte ze er een eenheid in. En die samenhang met name wilde ze vorm gaan geven in haar schilderwerk. Daar is ze vervolgens tijdens enkele schilderlessen mee aan de slag gegaan. En ze genoot ervan om met de eenheid die de kaarten bij haar opriepen bezig te zijn, elke week weer.



Bij sommige aspecten van de schildering, heeft ze ervaren dat ze in een bepaalde stemming 'moest' zijn voordat ze creatief kon zijn. Zo is ze een hele avond bezig geweest om de kaart Consciousness/ Bewustzijn, de aaskaart van het element wolken, vorm te geven en uit te werken.

En het resultaat is, dat er een geheel eigen voorstelling van de oorspronkelijke boeddha op de kaart Consciousness ontstaan is. De bloemrijke kaart Maturity/ Volwassenheid, de Aaskaart van het element regenbogen, gaf haar telkens een blij gevoel tijdens het schilderen. Deze fleurige en vrolijke kaart boorde een opgewekte stemming bij haar aan.

Vooraf had ze gevoeld, dat ze deze vijf kaarten als het ware 'moest' schilderen en ze bekeek ze pas toen ze op de les gearriveerd was. Ze was namelijk bang dat ze deze mogelijk anders voor gemakkelijker te schilderen kaarten zou hebben geruild.

Deze schilderes wilde geen techniek toepassen en de kaarten gewoon naschilderen. Ze wilde zich vanuit het diepste gevoel dat de kaarten bij haar opriepen op papier uiten. Dat was het specifieke effect dat de Osho Zen Tarot kaarten op haar hadden. Ze dragen de karakteristieken in zich om je recht bij je hart en je wezen te brengen. En als je dit voldoende toelaat, kun je alleen maar vanuit die ruimte in jezelf schilderen. Dit geeft een fundamenteel ander soort schildering dan wanneer je als schilder door de knappe technische weergave van de afbeeldingen op de kaarten geraakt bent.

Als deze schilderes vergelijkt hoe haar stemming was voordat ze de kaarten trok en nadat ze deze gezien had en zich had laten raken, ervaart ze een groot verschil. Toen het geheel van de kaarten haar onder ogen kwam, ontstond er op diep niveau rust bij haar. Er leek zich een stukje van haar leven te ontfouwen dat in harmonie was gekomen. De vijf Osho Zen Tarot kaarten deden dus een appèl op haar transformatievermogen.

Van een wat neerslachtige stemming kreeg ze dieper in zich een ervaring van eenheid. Ze ging op een meer verdiepte manier schilderen en heeft ervaren dat er eerst een bepaalde sfeer bij haar moest zijn, wat lijkt te verwijzen naar overgave. Ook begon ze vanaf dat moment haar leerlingen vanuit deze diepere ervaring schilderles te geven, waarbij ze hen het op meditatieve wijze schilderen aanreikte.

## 1.4 COACHEN MET DE OSHO ZEN TAROT IN WORKSHOPS

In workshops doen zich veel gelegenheden voor waarbij de deelnemers gecoacht kunnen worden aan de hand van de Osho Zen Tarot kaarten. In de veilige atmosfeer van een groep waarin ieder een kaart selecteert en innerlijke zaken laat spiegelen zijn mensen vaak verrassend open. Als groepscoach is het zaak om de kans waar te nemen om mensen zo mogelijk te begeleiden naar diepere niveaus en meer bewustzijn.

### 1.4.1 POSITIEVE HANDVATEN VOOR VERANDERING

Als je het etiket outsider/buitenstaander opgeplakt krijgt, zijn daar over het algemeen weinig mensen blij mee. En toch is het een heel algemeen menselijke ervaring om je ergens buiten te voelen staan. Iedereen kent wel de situatie van het feestje waarop je, hoezeer je ook je best doet, bij niemand aansluiting vindt. Of je probeert in een vergadering om je standpunt naar voren te brengen en het wordt telkens weggevaagd. De deelnemers aan de vergadering zijn verwickeld in het onderling op elkaar reageren en naar andere inbreng wordt niet geluisterd. Tenslotte geef je het maar op. Je wordt niet gehoord, mogelijk alleen als je stem zou verheffen. En daar ben je, gezien de situatie, niet erg voor gemotiveerd.

Kortom: je voelt je buitengesloten, een outsider. En dit gevoel sluit aan bij een van onze diepste ervaringen: dat van een klein en hulpeloos kind. En er is alle kans op, dat onze vroegste conditioneringen nu gaan opspelen. Allerlei oordelen over jezelf van 'niet interessant genoeg', 'incapabel' en 'onbelangrijk' te zijn schieten door je hoofd.

Vergelijkbare situaties komen bij je op die hiervan nog eens een bevestiging geven. En voordat je het weet, ben je in een niet te stuiten tredmolen van ontgoochelende gedachten beland. Daar is alle ruimte voor, want je bent helemaal in je eentje: je bent immers de outsider/ buitengesloten. En juist dat is het moment, omdat je op jezelf teruggeworpen bent, om verandering aan te brengen in de manier waarop je hiermee omgaat.





In feite is het nu bij uitstek de gelegenheid om uit deze gedachtecirkels te stappen. Je kunt voor jezelf vaststellen, dat je op dit moment bij deze groep mensen geen aansluiting vindt. Dan is de situatie dus maar zo. Het is goed om het bij die conclusie te laten en niet verstrikt te raken in allerlei verklaringen hiervoor. Dat zijn pure mind games die niets opleveren. Al waar je bij uitkomt zijn oude ervaringen die je destijds gekwetst hebben. Maar toen was je een kind en nu ben je volwassen. En als volwassene kun je met bewustzijn naar deze situatie kijken en ermee omgaan.

#### **1.4.2 BENADERING VANUIT ZEN**

Hoe je het ook wendt of keert, mensen zijn principieel buitenstaanders. En dat komt door de manier waarop we het leven ervaren. Het leven wordt als stoffelijk gezien en in zekere zin maakbaar. Maar veel omvattender dan dit is de existentie en daar maken we wezenlijk deel van uit. De existentie bestaat uit goddelijke energie, de hoogste vorm van energie die in het bestaan mogelijk is. En als we dat goddelijke niet binnengaan, blijven we onszelf als buitenstaander ervaren. We camoufleren dat gevoel door een netwerk van vriendschappelijke relaties te vormen. We sluiten vriendschappen, zoeken een levenspartner met wie we een gezin vormen en we richten ons op de familie. Maar als de dood zich aandient, worden al deze betrekkingen teniet gedaan. En daar staan we: moederziel alleen en in de kou.

Thuis zijn in deze wereld, zonder je buitengesloten te voelen, kan alleen als je het goddelijke binnengegaan bent. De wereld behoort bij het goddelijke, bij de hoogst mogelijke energie. En pas als je je met de goddelijke energie verbindt, maak je wezenlijk deel uit van dit bestaan. En anders zal dat niet gaan gebeuren. Het contact met het goddelijke verandert je leven radicaal. Het krijgt er een heel andere kwaliteit door. Ook alles wat erin het bestaan leeft, zoals de sterren, de zon, de oceaan en de vissen worden vertrouwd voor je. En anders blijven dat alleen maar objecten die zich buiten jou bevinden en die je waarneemt.

#### **1.4.3 PRAKTIJKVOORBEELD COACHING IN WORKSHOPS**

Tijdens een Osho Zen Tarot workshop presenteerde ik de werking en de mogelijkheden van de Osho Zen Tarotkaarten. Hierbij laat ik de deelnemers de kaarten altijd in vroeg stadium ervaren. En wat mensen individueel heeft geraakt, wordt vervolgens in groter verband onderling uitgewisseld. Diverse kaarten zijn in A4-formaat in de ruimte waarin de workshop gehouden wordt opgehangen. Deze uitvergroete kaarten hebben een nog indringender effect en geven subtiele details van de Osho Zen Tarot kaarten weer. En ze

geven een zeer speciale en uitnodigende sfeer aan de groepsruimte.

We zaten als groep in een halfronde cirkel en om beurten trokken de mensen een kaart uit het Osho Zen Tarot deck. Dit gebeurt nadat mensen eerst met gesloten ogen en hun zogenoemde gevoelshand over alle kaarten heen gegaan zijn. De kaarten liggen als een waaier uitgespreid voor degene die de kaarten gaat trekken en naar deze toe gericht. De gevoelshand is bij de meeste mensen de linkerhand omdat met de rechterhand vrijwel alle (nood)zakelijke handelingen plaats vinden. Kort gezegd: via de rechterhand bewegen wij mensen ons veelal in de wereld. Als mensen linkshandig zijn, is een kort nader onderzoekje nodig. Daarbij komt dan de vraag ter sprake: doen mensen alles in eerste instantie met de linker hand? Welke handelingen verrichten ze rechtshandig, bijvoorbeeld als het om de verzorging van het lichaam gaat? Wat ervaren mensen zelf als hun zakelijke hand en hun intuïtieve hand? Na beantwoording van deze vragen, kan de linkshandige rechts of linkshandig de kaart gaan trekken. Als mensen aangeven, dat het erg onwennig is om de kaart met de rechterhand te nemen, kan het juist aanbevelenswaardig zijn om dit toch te doen. Vrijwel alle nieuwe dingen die we proberen brengen immers een gevoel van onwennigheid met zich mee.

Nadat de Osho Zen Tarot kaart getrokken is, wordt die op een onherkenbare plek teruggelegd. Want de volgende deelnemer die een kaart gaat kiezen, heeft ook recht op een compleet Osho Zen Tarot deck. En zo selecteren alle deelnemers achtereenvolgens een kaart. Een van de deelnemers trok kaart nummer 5 van het element Regenbogen The Outsider/ De Buitenstaander en toen hij bij de deelronde aan de beurt was, liet hij het volgende weten. Hij zei: 'Dat jongetje wat daar op de kaart achter het hek staat, ben ik.' De kaart hing ook uitvergroot naar A4-formaat aan de muur van de ruimte waar we ons bevonden. En daarom wees hij nog eens nadrukkelijk naar de uitvergroting aan de wand. Vervolgens werd hij een beetje lacherig en hij deed schutterig en zei toen: 'Maar beter is het om te zeggen: dat jongetje was ik. Want sinds ik hier in het meditatiecentrum kom en meditaties doe, met anderen samen, ben ik dat jongetje eigenlijk niet meer. Goh! Eigenlijk nooit bij stil gestaan, dat dit mijn situatie was en dat die nu voorbij is. Ik ben niet echt een buitenstaander meer. Want ik hoor bij mezelf, bij mijn innerlijk.' Meditatie had hem duidelijk een thuisgevoel bezorgd, het enige echte thuis zijn dat er is. En door de Osho Zen Tarotkaart de Outsider/De Buitenstaander werd hij zich van dit proces dat bij hem gaande was bewust.

Verschillende kaarten uit de Osho Zen Tarot geven als eerste indruk vaak een minder positief gevoel. Bij nadere beschouwing bieden zij echter een uitstekende gelegenheid voor herbezinning. Want ook in het kijken naar de dingen in het leven zijn wij mensen geconditioneerd. En in plaats van onszelf te veroordelen, omdat kennelijk de dingen in ons leven niet gaan zoals we verwachten, kunnen we ons ook een andere, meer open, houding eigen maken. Op basis hiervan is het dan mogelijk om bewust te kiezen anders om te gaan met de situatie.

## **1.5 LICHT OP HET SPIRITUELE PAD BIJ HET COACHEN**

De Osho Zen Tarot kaarten brengen licht op het spirituele pad. Dat licht is er voortvloeiend uit de werking van de kaarten doordat ze meer bewustzijn opleveren.

### **1.5.1 HET LICHT DAT DE WERKING VAN DE KAARTEN OPLEVERT**

Als je bijvoorbeeld voor een taak staat waar je wel voor gemotiveerd bent maar waar je ook tegen opziet, blijft die waarschijnlijk voorlopig liggen. Naast het feit dat de klus niet geklaard wordt, ontstaat er een onbehaaglijk gevoel bij je. Je was immers bereid om dit te gaan doen en je bent ervoor gaan staan. Nu schuif je hem voor je uit. En je gaat de tijd vullen met dingen die je niet eens zo erg beroeren. Af en toe gaat er een gedachte uit naar het voorgenomen werk, want het blijft trekken, maar die schud je snel van je af. Deze situatie als voorbeeld genomen, werden er kaarten op getrokken. En naar voren sprong daarbij in de eerste plaats: The Lovers/ De Geliefden. Dit is kaart nummer VI van de Grote Arcana en we kunnen de conclusie trekken, dat het hier om een wezenlijke vraag gaat. Die gevolgtrekking is er, omdat de Grote Arcana kaarten op de Spirituele Reis van mensen slaan en de levensthema's betreffen. Deze taak appelleert dus aan een essentiële behoefte bij je om de taak te vervullen. Er is hier geen sprake van enig plichtsbesef of het voeden van je ego.

De kaart The Lovers/De Geliefden gaat over de verschillende niveaus in de kwaliteit liefde. Liefde kennen we meestal vooral binnen het kader van relaties: onze ouders waren de eerste personen die ons lief hadden. En in de verschillende meer en minder intieme contacten in ons leven is er telkens veelal sprake van een ander aspect van het veelomvattende verschijnsel liefde.

Maar liefde is vooral ook een kwaliteit van onszelf als individuele mens.

Dit gegeven wordt vaak over het hoofd gezien, maar we worden er door mystici, spirituele leraren, psychologen en psychiaters op gewezen. We kunnen pas van anderen houden als we eerst onszelf liefhebben. Is dit niet het geval, dan is er geen sprake van liefde maar van behoeftigheid. En dit levert alle mogelijke relatieproblemen en gevoelens van frustratie voor individuen op waarmee deze professionals veelvuldig geconfronteerd worden in hun werk met mensen. Deze Osho Zen Tarot kaart doet een appel op het bezig zijn in je leven vanuit de kwaliteit van het hart. En dat is een fundamenteel andere manier van doen dan vanuit de mind je werk verrichten. Je realiseert dit niet zomaar door een aantal gedachten tijdelijk opzij te schuiven. Het gaat veel verder dan voor een moment je gevoel te laten spreken. Deze kwaliteit bereik je vanuit doorgaande meditatie. Als je op dat niveau van liefde bent, is er geen ruimte meer voor gedachten.

In de Osho Zen Tarot workshops die ik overal in Nederland geef, bouw ik daarom altijd

Donna van der Steeg is psychologe en laat zich daarnaast vooral inspireren door actieve meditatie. Ze werkt als docent 'Psychologie en Coachen', psychosociaal therapeut en tarot professional. Op diverse plaatsen in het land geeft ze cursussen en workshops. Dit boek gaat over het unieke van de Osho Zen Tarot als instrument voor zelfontwikkeling en het coachen van mensen. Informatie, inzicht en praktische suggesties worden gegeven voor het werken ermee.

**Wilt u de papieren versie van dit boek bestellen?  
Ga dan naar: [www.jouwboek.nl/webshop](http://www.jouwboek.nl/webshop)**

