

Congreso Internacional de Tarot Uruguay

“Cuaderno de ejercicios”

Recopilado y elaborado por “Medicina para el alma” by Ixx Soyz



Medicina para el alma



Ejercicio 1 Mis cartas individuales

Los arcanos mayores del Tarot son un conjunto de símbolos arquetípicos válidos para cualquier persona en cualquier marco cultural. Pero de este conjunto tan amplio; aparentemente impersonal; podemos extraer cartas que nos afectan directamente. Estas cartas individuales son la carta personal y la carta del alma. En este ejercicio aprenderás a conocer cuáles son tus cartas individuales, las que te acompañarán durante toda tu vida.

Tu carta personal

Para determinar cuál es tu carta personal, simplemente suma los dígitos del día, mes y año de tu nacimiento. Una vez hecho esto, reduce la cifra sumando cada uno de sus dígitos tantas veces como sea necesario hasta hallar un número entre 1 y 22. Ese número corresponde a tu arcano mayor personal. En este cálculo, se considera que el arcano número 22 corresponde a la carta del Loco.

Lo entenderás mejor con un ejemplo:

Fecha de nacimiento: 18 de noviembre de 1962

Suma de los dígitos de la fecha: $18 + 11 + 1962 = 1991$

Reducción de la cifra: $1 + 9 + 9 + 1 = 20$ (menor que 22)

Carta personal: El Juicio

Veamos otro ejemplo:

Fecha de nacimiento: 19 de septiembre de 1958

Suma de los dígitos de la fecha: $19 + 9 + 1958 = 1986$

Reducción de la cifra: $1 + 9 + 8 + 6 = 24$ (mayor que 22, hay que seguir reduciendo)

Reducción de la cifra: $2 + 4 = 6$ (menor que 22)

Carta personal: Los Enamorados

Medicina para el alma

Antes de continuar con otras cartas, calcula y anota tu carta personal:

Fecha de nacimiento:

Suma de los dígitos de la fecha:

Reducción de la cifra:

Carta personal:



Tu carta del alma

Partiendo del número de tu carta personal, calculamos ahora, tu carta del alma reduciendo la cifra hasta un dígito entre 1 y 9.

Siguiendo el primer ejemplo:

Carta personal: 20 (El Juicio)

Reducción de la cifra: $2 + 0 = 2$ (menor que 9)

Carta del alma: La Sacerdotisa

El segundo ejemplo:

Carta personal: 6 (Los Enamorados)

Reducción de la cifra: 6 (menor que 9)

Carta del alma: Los Enamorados

En este caso, coinciden la carta personal y la carta del alma.

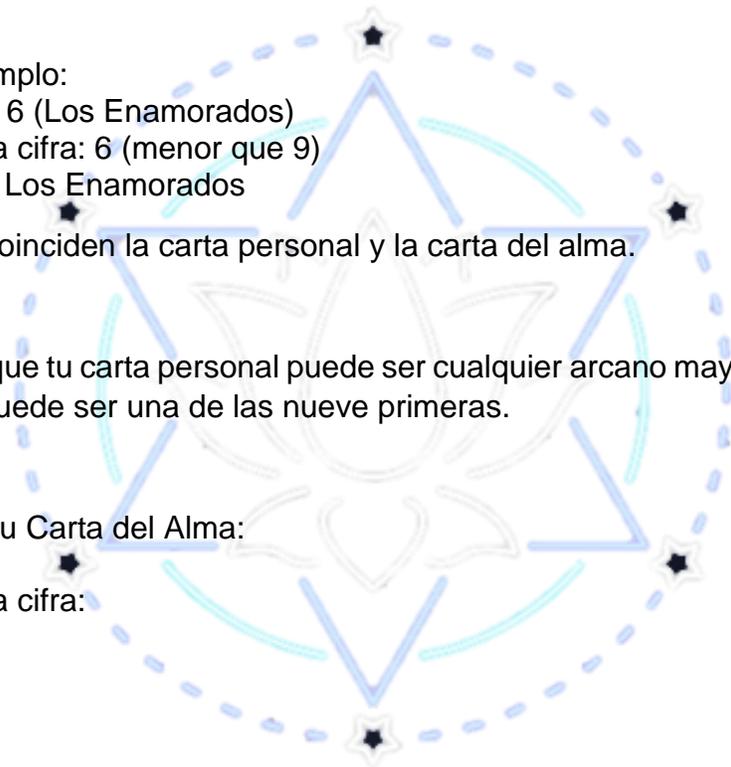
Ten en cuenta que tu carta personal puede ser cualquier arcano mayor, pero tu carta del alma sólo puede ser una de las nueve primeras.

Ahora, calcula tu Carta del Alma:

Carta personal:

Reducción de la cifra:

Carta del alma:



Interpretación

Una vez hayas realizado los cálculos, toma tu baraja del tarot y busca tu carta personal y tu carta del alma. Anota en tu cuaderno del tarot los números y los nombres de ambas cartas.

Tu carta personal indica cuál es tu propósito en esta vida. Señala cuáles son tus habilidades naturales y el terreno en el que más fácilmente puedes brillar y aprender. Es una expresión de tu personalidad. Tu carta del alma explica cuáles son los deseos más profundos de tu corazón, las grandes lecciones que has venido a tratar en esta vida. Tiene un significado más espiritual.



Cuando la carta personal y la carta del alma coinciden, el propósito vital de la persona está en clara sintonía con su personalidad y habilidades. Esta es una combinación común en los maestros espirituales o en aquellos que están viviendo una encarnación particularmente importante en su desarrollo vital. La persona con esta combinación está muy centrada y puede lograr grandes resultados.

Observando las dos cartas —o la carta, si sólo es una— anota todo lo que te sugieran sus imágenes. Hazte preguntas como: ¿Qué relación tienen conmigo? ¿Me identifico con ellas? ¿Qué haría yo si fuera uno de estos personajes? ¿Qué mensaje quieren transmitirme? Como siempre, anota todo lo que sientas y pienses, sin censuras. Nadie va a leerlo, así que debes expresarte con libertad.

Cuando hayas reflexionado sobre ellas y hayas tomado nota de lo que ambas te sugieren, busca las descripciones de ambas cartas en tu Manual. Lee sus descripciones y medita sobre ellas unos instantes. ¿Modifican tus primeras impresiones? ¿Qué ideas nuevas te aportan? El propósito de esta parte del ejercicio no es que corrijas tus primeras ideas, sino que amplíes el significado que ambas cartas pueden tener para ti.

Una vez hayas tomado nota de todo, cierra el cuaderno, guarda las cartas y dedícate a cualquier otra actividad. A partir de este momento, ambas cartas son tuyas para siempre, y en cualquier momento podrás volver a verlas y a meditar sobre ellas. Cuando tengas oportunidad, haz una fotocopia de ambas cartas y colócalas en un lugar visible. Deja que se conviertan en un mándala, en un punto de concentración. En los momentos de duda o de dificultad, busca estas cartas en tu tarot, obsérvalas y medita sobre ellas. También puedes dejarlas bajo la almohada y dejar que, a partir de este momento, sean tus guías personales.

Medicina para el alma



Ejercicio 2 Cartas Para soñar

Como ya sabes, las cartas del tarot no son sólo herramientas de carácter predictivo. Los naipes pueden ser también un buen apoyo para la meditación, pueden ayudar a resolver problemas. Con este sencillo ejercicio, vas a aprender a usar las cartas como consejeras, al tiempo que refuerzas tu vínculo hacia ellas. El ejercicio práctico, es muy simple. Consiste en mantener la imagen mental de un arcano como punto focal durante el sueño y observar cómo sus símbolos se introducen en tus sueños, bien directamente o de forma sutil.

Para empezar, escoge una carta que te llame la atención de forma particular. Puede ser tu carta personal o tu carta del alma. También puede ser una carta que se halla repetido varias veces en tus lecturas. Del mismo modo, puedes escoger algún arcano que, por su contenido, te parezca adecuado para resolver alguna cuestión importante de tu vida. En este sentido, algunas sugerencias serían:

Dificultad sentimental: Los Enamorados, Dos de Copas.

Crisis familiar: Diez de Copas, Diez de Oros.

Salud frágil: Rey de Bastos, Dos de Oros.

Cuestiones laborales: Tres de Oros, Ocho de Oros.

Problemas financieros: Dos de Bastos, As de Oros.

Dudas espirituales: El Sumo Sacerdote, El Ermitaño.

Problemas judiciales: La Justicia, Reina o Rey de Espadas.

Estrés, nerviosismo: La Templanza, La Estrella. Tristeza,

Depresión: El Sol, Tres de Copas.

Una vez hayas escogido la carta deseada, espera la hora de dormir. Ya en la cama, y con la luz encendida, relájate y observa detenidamente el naipe. Lo ideal es que, cerrando los ojos, seas capaz de verlo en tu mente con claridad. Esto es más difícil de lo que parece, pues te darás cuenta de la cantidad de pequeños detalles que se te escapan.

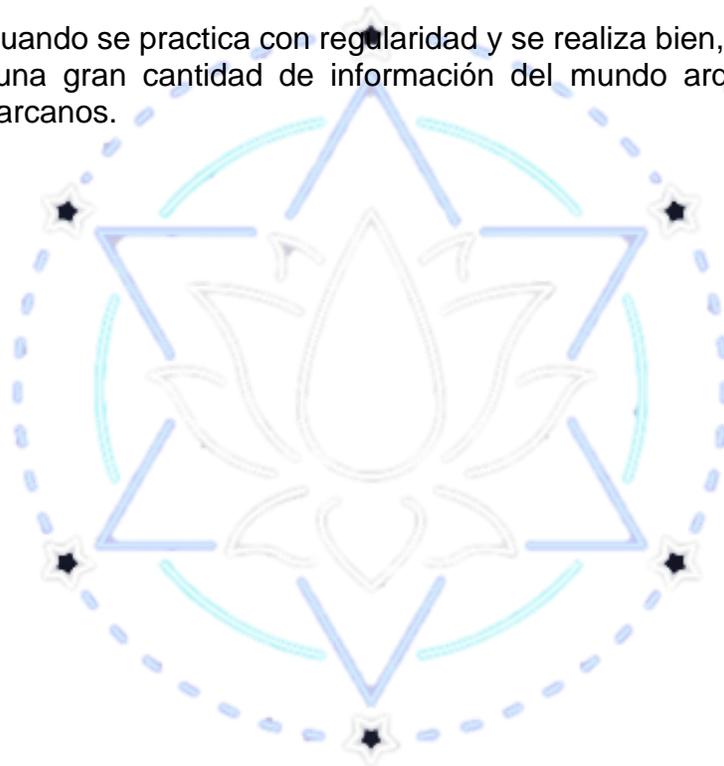
Asevera durante al menos quince minutos, observando, cerrando los ojos y abriéndolos para completar cada detalle. Tampoco pretendas alcanzar la perfección con este ejercicio, pues es realmente muy complicado. Basta con que veas la imagen con suficiente claridad. Una vez hayas conseguido memorizar el arcano,



coloca el naipe bajo tu almohada, apaga la luz y disponte a dormir. Si temes estropear o arrugar la carta por tenerla bajo la almohada, simplemente déjala en la mesilla de noche, muy cerca de ti.

Al día siguiente, al despertar, toma nota de la carta empleada y de los sueños que recuerdes. Quizá la primera vez no notes nada especial y ni siquiera seas capaz de recordar sueño alguno. Pero con la práctica, muy pronto empezarás a descubrir que el mensaje del arcano comienza a filtrarse en tu conciencia por medios sutiles.

Este ejercicio, cuando se practica con regularidad y se realiza bien, es muy potente y proporciona una gran cantidad de información del mundo arquetípico al que pertenecen los arcanos.



Medicina para el alma



Ejercicio 3 Una carta al día

El mejor método para aprender el significado de las cartas es el ejercicio conocido como "una carta al día". Consiste, como indica su nombre, en extraer cada día un arcano y usar su simbolismo como punto focal para la meditación. Para este ejercicio vamos a utilizar solo las cartas de los Arcanos Mayores del Tarot.

Este es un ejercicio muy sencillo, que puedes realizar cada mañana y que sólo te ocupará unos pocos minutos. Si algún día se te olvida sacar la carta, no te preocupes. Tampoco te inquietes si por cualquier razón, no puedes realizar el ejercicio durante una temporada. Cuando quieras volver a ellas, tus cartas del tarot te estarán esperando.

A continuación, se detalla el ejercicio paso a paso:

1. Cada día, al levantarte por la mañana, mezcla el mazo de cartas durante unos segundos.
2. Selecciona una carta, bien cortando la baraja y extrayendo el naipe superior o bien extendiendo las cartas boca abajo sobre la mesa y escogiendo una.
3. Examina el dibujo del naipe. ¿Qué ideas te vienen a la mente? ¿Qué sentimientos te provoca? ¿Qué relación tiene contigo? Si los personajes hablaran ¿qué te dirían?
4. Anota en tu cuaderno del tarot la fecha, la carta y su posición (normal o invertida). Escribe a continuación, en pocas palabras o con una frase corta, qué te sugiere este naipe. También puedes idear una afirmación o frase positiva que se aplique a tu situación actual.
5. Durante todo el día, procura pensar en el naipe que has extraído. Si has creado una afirmación, repítela mentalmente a lo largo de la jornada. Cuando surja cualquier cuestión conflictiva, recuerda el diseño del naipe. Piensa si el mensaje de la carta te puede ayudar a resolver la dificultad. Probablemente descubrirás que sí.
6. Por la noche, o al despertarte al día siguiente, piensa unos minutos en la carta y en los acontecimientos del día. ¿Qué enseñanza has recibido? ¿Qué dificultad has superado? Anótalo en breves palabras en tu cuaderno.



Este sencillo ejercicio, cuando se domina, es casi adictivo y puedes prolongarlo en el tiempo tanto como desees. Ten en cuenta que todas las cartas tienen un significado para ti y que cuando surge una, es por alguna razón. Si encuentras ese significado y logras usarlo como guía, puedes superar muchos problemas cotidianos. De hecho, a veces descubrirás que alguna carta se repite durante varios días —esta es la magia del tarot—. Si te sucede esto, seguramente se trata de un mensaje muy importante del que debes estar especialmente consciente.

Un comentario final. Recuerda que tu carta diaria no es un "presagio" para la jornada, sino un punto focal para la meditación y el aprendizaje. Ciertamente, en algunas ocasiones, su simbolismo estará muy en consonancia con los acontecimientos del día, pero esto no ocurrirá siempre.



Medicina para el alma



Ejercicio 4 Dialogar con la carta

Otro de los ejercicios que te pueden ayudar para profundizar en el conocimiento de las cartas desde la perspectiva intuitiva consiste en aprender a dialogar con los naipes.

Este ejercicio es simple en apariencia, pero muy revelador, como espero que compruebes. Te recomiendo que repitas este ejercicio muchas veces con diferentes cartas y en diferentes momentos. La variedad de respuestas te ayudará a afianzar tu conexión con los arcanos.

Al igual que en los ejercicios anteriores; mezcla los Arcanos Mayores de tu mazo de Tarot y extrae una carta al azar y sin mirar. Anota el nombre de la carta en tu cuaderno del Tarot. Relájate y procura mantener tu mente alejada de cualquier cuestión distinta al Tarot. Observa detenidamente el arcano que has extraído y realiza las siguientes preguntas al naipé o al personaje o personajes que encuentres en él. Escribe las respuestas en tu cuaderno.

¿Quién eres?

¿Cuál es tu poder?

¿Cuál es tu consejo?

¿En qué te pareces a mí?

¿Qué escondes?

¿Hay algo más que deba saber acerca de ti en este momento?

Medicina para el alma

Anota en tu cuaderno del tarot la fecha, la carta y su posición (normal o invertida). Escribe a continuación, las respuestas a las preguntas y reflexiona al respecto.



Tirada 3 Cartas Pasado / Presente / Futuro

Hay momentos de nuestra vida en los que estamos demasiado ocupados para hacer una lectura detallada, pero es útil echar un vistazo rápido a la naturaleza y las expectativas de la situación en la que nos encontramos. Aquí tienes una tirada muy simple que te ofrece precisamente eso.

Baraja las cartas concentrándote en tu pregunta mientras lo haces. Extrae tres cartas, ya sea de arriba, abajo o en medio (es tu total decisión y como lo determines es perfecto) y colócalas boca abajo como se muestra en la imagen. Posteriormente deja tu mazo a un lado y dales en el orden sugerido: 1-Pasado; 2-Presente; 3-Futuro.



La primera carta representa el pasado, las circunstancias que han creado la situación en la que te encuentras. La segunda representa esa situación en este momento. Y la tercera representa el futuro, el probable resultado.



Tirada 3 Cartas Situación/Desafío/Resultado

Alternativamente, puedes leer las tres cartas de otra manera. Al igual que en el ejemplo anterior, baraja las cartas concentrándote en tu situación mientras lo haces. Extrae tres cartas, ya sea de arriba, abajo o en medio (es tu total decisión y como lo determines es perfecto) y colócalas boca abajo como se muestra en la imagen. Posteriormente deja tu mazo a un lado y dales en el orden sugerido: 1-Situación; 2-Desafío; 3-Resultado.



SITUACIÓN

DESAFÍO

RESULTADO

Ahora, la primera carta representa la situación por la que estás pasando. La segunda, el desafío u obstáculo que debes superar. Y la tercera, el resultado probable.

Medicina para el alma



Tirada 5 Cartas

La tirada de 5 cartas proporciona más detalle que las tiradas de tres cartas; sin dejar de ser lo suficientemente rápida para cuando no se cuenta con un tiempo considerado para la consulta. Es especialmente adecuada para situaciones simples, bien definidas y con opciones claras.

Baraja las cartas y extrae 5 y colócalas boca abajo como se muestra en la figura.

Para proceder a hacer tu interpretación debes voltear las cartas en el siguiente orden:

1-La carta del centro representa la naturaleza general de la situación.

4-El pasado reciente, las causas concretas y subyacentes de la situación.

3-Influencias pasadas tras la situación; el clima psicológico que la ha provocado.

5-Influencias futuras; cómo te sentirás con el resultado y cómo afectará a tus relaciones con el mundo.

2-El probable resultado.



2



5



1



3



4



Tirada 10 Cartas

Ésta, ya es una tirada con un panorama más completo de la situación o la experiencia por la cual estás pasando. Las primeras seis cartas proporcionan una visión general de la situación actual y su probable resultado. Las cuatro siguientes (7-10) repiten esta situación pero desde una perspectiva diferente, para obtener una visión fresca.

Baraja tus cartas y colócalas e interpreta, cómo se muestra a continuación:

1-LA SITUACIÓN ACTUAL: Tú y tu situación actual.

2-OBSTÁCULOS O APOYOS: el mayor desafío al que te enfrentas para conseguir lo que deseas.

3-DESTINO: el resultado probable, si vas a conseguir tu objetivo.

4-BASE: el trasfondo psicológico de la situación.

5-PASADO RECIENTE: las causas prácticas y recientes de la situación.

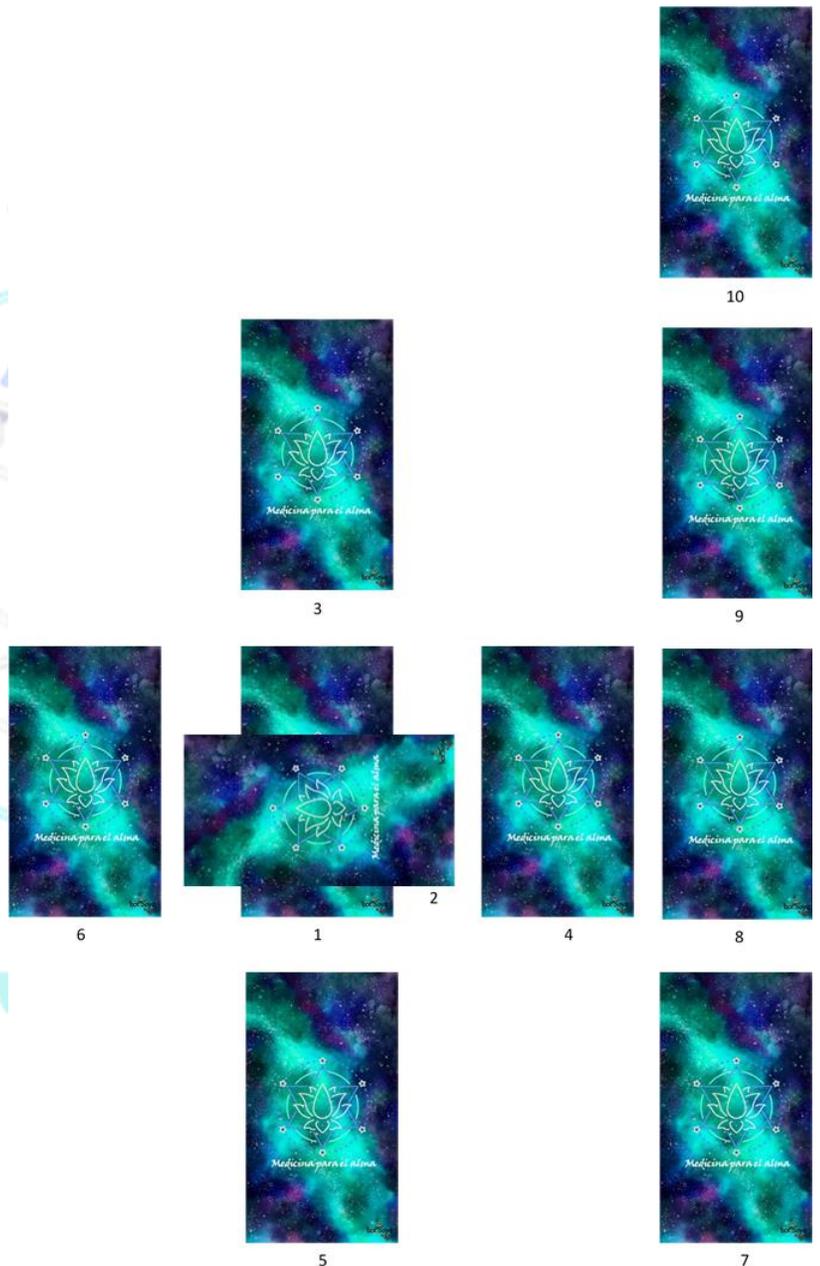
6-INFLUENCIA: cómo puede influir el resultado en cómo te sientes con tu vida en general.

7-EL CONSULTANTE: cómo te ves a ti mismo respecto al problema.

8-EL ENTORNO: cómo te ven los demás.

9-EMOCIONES INTERNAS: tus esperanzas y miedos internos, y otras emociones en juego.

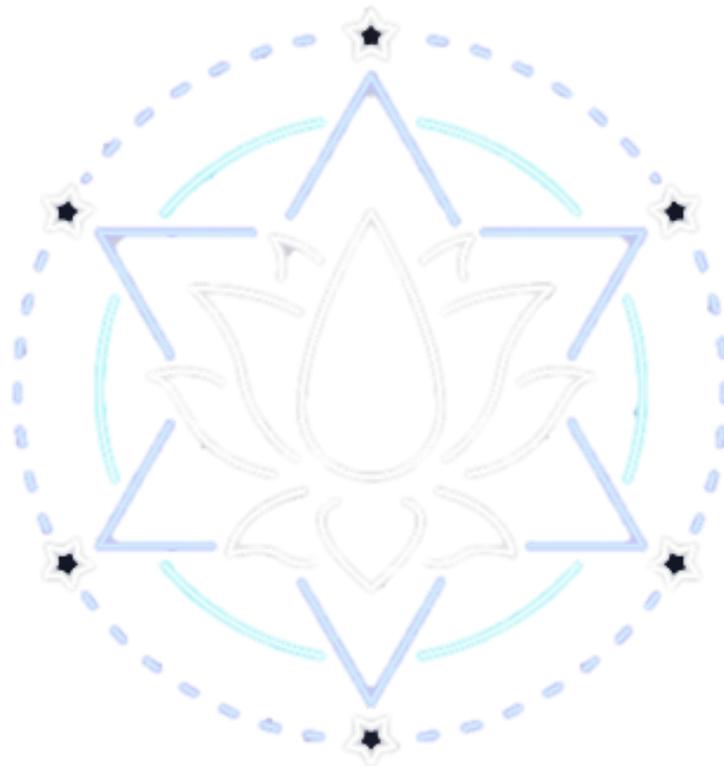
10- RESULTADO: el resultado probable.





Recuerda que nada está escrito en piedra; y las cartas sólo nos muestran probables escenarios de lo que podría ser, dependiendo del entorno, nuestras acciones y la energía con la que estamos trabajando en ese momento.

Hay un sinfín de maneras de tirar las cartas, que nos ofrecen variadas perspectivas ante las situaciones que estamos pasando, estudia y practica y elije aquella(s) que mejor vibren contigo y te ofrezcan una visión más clara a los resultados que deseas obtener.



Medicina para el alma