

- LE MAGAZINE DE LA SAGESSE DES ARCANES, DE L'ÉSOTÉRISME ET DE LA SPIRITUALITÉ -

# tarotacadémie.

N°1

MAGAZINE

[www.tarotacademie.fr](http://www.tarotacademie.fr)



ENTRETIEN  
LORENZA  
GARCIA

HÓZHÓ, MON CHEMIN SUR  
LA VOIE DE LA BEAUTÉ

## RÉFÉRENTIEL DE NAISSANCE

UNE CLÉ DE CONNAISSANCE DE SOI

## LES ÉCOLES DES MYSTÈRES

AUX SOURCES DE LA PHILOSOPHIE  
SECRÈTE DU TAROT

## LE Voyage du Héros

DE L'IMPULSION DU BATELEUR À  
L'INTÉGRATION DU MONDE, L'ÂME  
AVANCE, CHUTE, SE CONFRONTE  
ET GRANDIT

DANS CE NUMÉRO

20 PAGES

d'apprentissage au  
Tarot ésotérique

LES VIES ANTÉRIEURES  
LE TAROT DEVIENT LE MIROIR DE NOS  
RÉSURGENCES KARMIQUES



MAI - JUIN 2025

Découvrez les secrets ésotériques du Tarot,  
renforcez votre intuition et explorez un art  
millénaire pour transformer votre vision du monde.



Disponible chez votre libraire

ISBN : 978-2-36188-849-7

ÉDITIONS  
EXERGUE

# Edito

*Un voyage initiatique vers soi*

Le Tarot est un voyage initiatique, une carte symbolique qui nous guide à travers les grandes étapes de notre évolution intérieure. Depuis des années, je ressens le besoin d'un espace qui explore cette dimension profonde, un lieu où l'on pourrait redonner au Tarot sa véritable essence : celle d'un chemin de transformation, un langage sacré qui résonne avec les grandes traditions ésotériques. Trop souvent réduit à une pratique divinatoire, il est en réalité un enseignement initiatique, un dialogue entre l'âme et les forces subtiles. Ce magazine est né de cette conviction, de cette volonté de rassembler, de transmettre et de révéler le Tarot sous un prisme plus vaste et évolutif.



▲ Nathalie Mendes  
Directrice de publication

*“ Chaque arcane est une clé ouvrant une porte vers l'inconnu... ”*

Chaque numéro sera une invitation à l'exploration, un itinéraire à travers les symboles et les savoirs cachés. Ce premier opus s'inscrit dans une thématique universelle : le voyage du héros. Comme dans les grands mythes, chaque arcane est une étape, une transition, une leçon à intégrer. Il nous confronte à nos doutes, nous pousse à dépasser nos limites et nous ramène, après bien des épreuves, à une version plus accomplie de nous-mêmes.

À travers ces pages, vous découvrirez des entretiens inspirants avec des passionnés, des éclairages sur l'alchimie, la numérologie, le chamanisme, et bien sûr, des pratiques concrètes pour enrichir votre lecture du Tarot. Loin d'être figé, ce magazine se veut vivant, expérimental, une ressource précieuse pour avancer sur son propre chemin initiatique.

Mais ce projet ne se résume pas à un simple partage de connaissances. Il s'agit aussi de tisser un lien, de bâtir une communauté autour de ce Tarot évolutif et vivant. Nous avons besoin d'espaces d'échange, où chacun peut explorer, apprendre et expérimenter sans crainte du jugement.

Ce magazine est une porte ouverte.  
Et si nous faisions ce voyage ensemble ?

# Rédaction



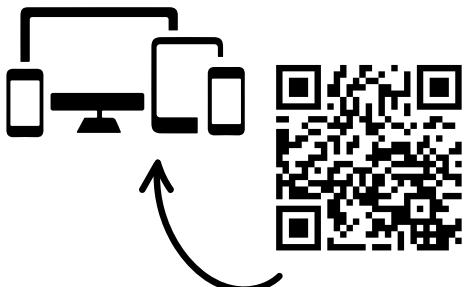
▲ Nathalie Mendes  
Directrice de publication

Auteure, conférencière, ingénierie, ancienne animatrice radio, Nathalie est surtout tarologue professionnelle, guide intuitive et coach chamanique. Avec 38 ans de pratique du Tarot ésotérique, Nathalie a fondé Tarot Académie by Sheluna pour transmettre son savoir et accompagner les passionnés.



▲ Olivier Mendes  
Directeur artistique

Coach professionnel certifié, ancien responsable d'antenne, auteur et graphiste, Olivier partage son temps entre l'écriture et la création visuelle, animé par une passion profonde pour la nature humaine et ses mystères.



## MAGAZINE NUMÉRIQUE

Disponible où vous voulez, quand vous voulez.

L'achat de ce magazine donne droit à une lecture personnelle et non transférable. Il est interdit de le copier, le partager, le diffuser ou le redistribuer, sous quelque forme que ce soit (imprimée, numérique ou autre), sans l'accord écrit préalable de l'éditeur. Toute utilisation commerciale, pédagogique ou numérique des contenus doit faire l'objet d'une autorisation expresse. La diffusion du magazine au format PDF, quel que soit son mode de transmission, n'entraîne aucune cession de droits. Tous droits de reproduction, d'adaptation et de représentation sont réservés.

## Directrice de publication

Rédactrice en chef  
Nathalie Mendes

## Directeur artistique

Olivier Mendes

## Rédactrices - Rédacteurs

Elysabel, Sarahel Angel, Sarah Masyel

## Conception éditoriale

Nathalie et Olivier MENDES  
38 rue de la Chênaie  
40110 Onesse-Laharie

## Abonnement

[www.tarotacademie.fr](http://www.tarotacademie.fr)

## Contacter la rédaction ou le service publicité

[contact@sheluna.com](mailto:contact@sheluna.com)

# tarotacadémie. *by Sheluna*

Images, photographies, icônes (sauf avis contraire) :  
©Canva, ©Pixabay

ISSN : en cours  
Dépôt légal : à parution  
Mai - Juin 2025 / Bimestriel N°1

## Avis et mentions légales

Malgré le soin apporté par la rédaction de Tarot Académie et de Sheluna à la vérification et à l'exactitude des informations publiées, ces contenus proviennent de sources diverses et peuvent inclure des opinions personnelles. Dès lors, les propos, opinions, analyses ou informations exprimés dans les articles relèvent de la seule responsabilité de leurs auteurs et ne sauraient engager la responsabilité de la rédaction, de l'éditeur ou de l'imprimeur, y compris en cas d'erreurs, d'omissions ou d'atteinte aux droits de tiers. Sauf accord préalable, les manuscrits, textes, illustrations et photographies envoyés à la rédaction ne seront ni restitués ni conservés. Toute citation de marques, de noms de firmes ou de produits est faite sans intention publicitaire.



Prolonge l'expérience sur notre chaîne

**tarotacadémie.**  
*by Sheluna*



@TarotAcademieSheluna

Des vidéos sur le Tarot en accès libre,  
mais aussi des interviews.



[tarotacademie.fr](http://tarotacademie.fr)

# Sommaire

Mai - Juin 2025 / Bimestriel N°1

## DOSSIER

- 10 *Explorer le cycle sacré de la vie en 21 étapes*
- 16 *Premier septénaire : le plan de l'incarnation*
- 20 *Deuxième septénaire : vers l'émancipation et l'individuation*
- 23 *Troisième septénaire : le dernier chapitre du Grand Voyage*
- 26 *L'arcane du Monde : la fin du cycle ?*



## DÉCOUVERTE



- 42 *Comprendre le Référentiel de Naissance ®*
- 46 *Kabbale et Tarot de l'ombre à la lumière*
- 50 *Les écoles des mystères : aux sources de la philosophie secrète du Tarot*
- 56 *Vies antérieures*  
*Et si vous aviez déjà vécu ? Cléopâtre, Napoléon... ou simple fileuse anonyme ?*



## GRANDIR

- 62 *Dévoiler ses potentiels cachés*
- 66 *Nos émotions, langage subtil de l'âme*
- 70 *Cheminier avec le souffle du Veda*



## ENTRETIEN

- 32 **LORENZA GARCIA**  
Hózhó, mon chemin sur la voie de la beauté

## MAGIE DOUCE

- 74 *Célébrer Beltane au rythme du feu et de la Lune : renaissance, amour et magie vivante*



## APPRENTISSAGE

- 78 *Le langage des quatre éléments dans le Tarot*
- 80 *Comment interpréter les quatre éléments dans un tirage*
- 84 *Travailler avec les quatre éléments : Terre, Eau, Air, Feu*



# *Le voyage du héros commence à l'intérieur de soi*

Le but d'une vie ne serait-il pas, au fond, de se souvenir ?

Non pas d'évènements passés, mais de notre essence, de cette lumière intérieure que les épreuves, les rôles et les attentes ont voilée au fil du temps. Le héros ne naît pas dans la victoire, mais dans le doute. Il ne triomphe pas en conquérant, mais en tombant, en se relevant, en osant se dépouiller.

Chaque existence suit un tracé unique, mais dans le silence des grandes traditions, un motif revient : l'alchimie de l'être, ce lent processus où le plomb de nos peurs se transforme en or de conscience. Dans le Tarot, le septénaire des arcanes majeurs dévoile cette progression : de l'impulsion du Bateleur à l'intégration du Monde, l'âme avance, chute, se confronte et grandit.

Les anciens Vikings le savaient aussi. Pour eux, la vie était un cycle d'initiation, où chaque bataille — intérieure ou extérieure — préparait à entrer dans la mémoire des ancêtres. Mourir n'était pas un échec, mais la fin d'un cycle, l'ouverture d'un nouveau.



Des penseurs comme Henry Corbin, Clarissa Pinkola Estés ou Joseph Campbell ont su nommer ce passage, ce feu qui brûle en chacun, cette quête de sens qui transcende les cultures. Tous disent, chacun à leur manière : «ce que tu cherches est déjà là, mais tu dois traverser pour le voir».

Le héros, en vérité, ne cherche pas à devenir quelqu'un d'autre. Il cherche à redevenir lui-même.

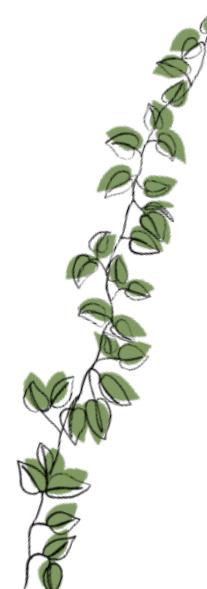
Et peut-être que le but d'une vie n'est pas d'arriver quelque part, mais de marcher en conscience, jusqu'à ce que le visible rejoigne l'invisible.

# Explorer le cycle sacré de la vie en 21 étapes

Depuis la nuit des temps, les civilisations ont tenté de comprendre le sens de la vie humaine. Pourquoi venons-nous au monde ? Qu'avons-nous à y apprendre ? Et surtout, vers quoi tendons-nous ? Le Tarot nous apporte des éléments de réponse assez concrets.

Par Nathalie Mendes

L'idée que la vie suit un cycle – une succession d'étapes initiatiques jalonnées d'épreuves, de révélations et de métamorphoses – est omniprésente dans les traditions spirituelles du monde. Le Tarot de Marseille, à travers ses 21 arcanes majeurs (hors Le Mat, qui symbolise le Pèlerin, celui qui réalise le parcours initiatique), propose une cartographie symbolique de ce cycle sacré : celui de l'âme en quête de sens, d'unité et de réalisation.



▼ Jeune moine en marche : l'innocence vers la sagesse spirituelle.



## Le cycle de la vie : une sagesse universelle

La notion de cycle de vie n'est pas propre au Tarot. Elle apparaît dans de nombreuses sagesses traditionnelles, comme une loi cosmique fondamentale.

Dans le bouddhisme, par exemple, le Samsara désigne la roue des existences conditionnées. Chaque être y est entraîné par le karma, naissant, mourant, renaissant sans fin jusqu'à atteindre l'Éveil. La souffrance y est le moteur de la transformation : un appel à se libérer.

*Celui qui regarde  
à l'extérieur rêve.  
Celui qui regarde  
à l'intérieur s'éveille. „*

- Carl Gustav Jung -

Dans le soufisme, voie mystique de l'islam, l'existence humaine est

divisée en quatre grands Temps de la Vie, organisés selon des cycles de sept ans, de :

### - la naissance à 28 ans -

(4 cycles × 7 ans), le Temps de Croissance, consacré à la formation du corps, de la pensée et de l'identité.

### - 28 à 56 ans -

(4 cycles × 7 ans), le Temps de Stabilité, orienté vers l'épanouissement personnel et la recherche d'équilibre.

### - 56 à 84 ans -

(4 cycles × 7 ans), le Temps de Prospérité, moment de transmission, de maturité et de rayonnement.

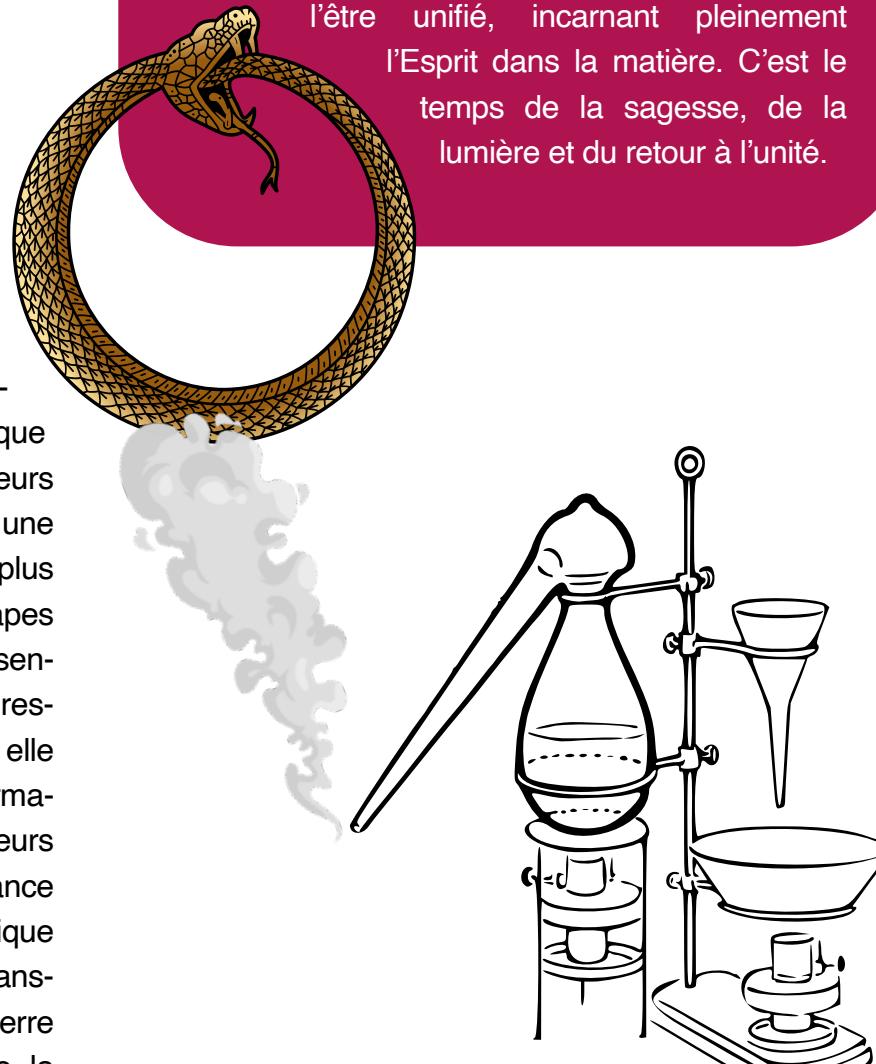
### - 84 à 112 ans -

(4 cycles × 7 ans), le Temps de Sagesse, où l'être se tourne vers l'essentiel, le détachement et parfois l'Unité.

Le Tarot, dans sa structure même, évoque un cycle semblable, mais plus symbolique que biologique. Ses 21 arcanes majeurs dessinent un parcours initiatique, une spirale évolutive. On ne parle plus simplement d'années, mais d'étapes de conscience, chacune représentant une leçon d'âme. Cette progression n'est donc pas linéaire : elle répond à une logique de transformation intérieure. On retrouve d'ailleurs dans le Tarot une correspondance directe avec le parcours alchimique du Grand Œuvre, cette voie de transmutation qui vise à révéler la pierre philosophale en soi, c'est-à-dire la conscience unifiée. Le Grand Œuvre

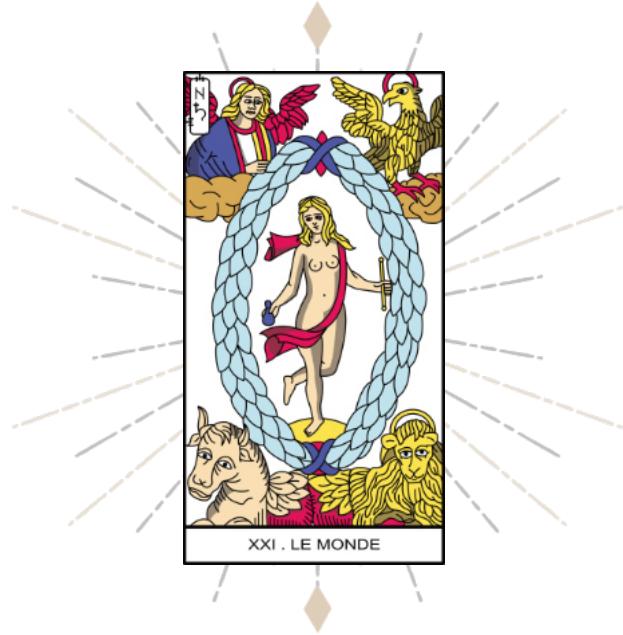
s'articule en trois phases majeures, que l'on peut faire correspondre aux trois septénaires du Tarot :

- **L'Œuvre au noir (Nigredo)** symbolise la déconstruction de l'ego, la confrontation aux ombres et à l'inconscient. C'est une descente dans la matière, dans la dualité et les conditionnements. Ici commence le processus de mort symbolique.
- **L'Œuvre au blanc (Albedo)** marque un temps de purification, de discernement et d'alignement moral. L'être commence à intégrer les lois spirituelles, à chercher le centre. C'est le moment de la restructuration intérieure.
- **L'Œuvre au rouge (Rubedo)** représente la fusion des contraires, la réalisation de l'être unifié, incarnant pleinement l'Esprit dans la matière. C'est le temps de la sagesse, de la lumière et du retour à l'unité.



Chacune de ces phases contient sept opérations de transformation, aussi bien dans l'alchimie opérative que dans le Tarot spirituel. Le Tarot devient alors un traité d'alchimie intérieure, où chaque arcene majeur propose un travail spécifique sur soi : un dissolvant pour l'ancien, un révélateur du neuf (Solve et Coagula).

Ainsi, au fil des 21 arcanes, l'âme traverse successivement la putréfaction, la sublimation, la coagulation... autant de processus symboliques conduisant à la transmutation finale : Le Monde, arcene XXI, reflet de l'être accompli, en harmonie avec lui-même et l'univers.



## *Le nombre 21 : une clé numéologique, une vibration sacrée*

En numéologie sacrée, le nombre 21 est porteur d'une vibration puissante, associée à la réalisation, à l'accomplissement spirituel et à l'unité retrouvée. Il marque l'achèvement d'un cycle, le point culminant d'un chemin d'apprentissage.

Il est d'abord formé par le 2 qui évoque la dualité, le monde miroir. Il symbolise la séparation originelle, la polarisation qui structure notre

## *Les grandes étapes du voyage*

Trois actes principaux, eux-mêmes divisés en douze étapes fondamentales

### - LA SÉPARATION (OU LE DÉPART) -

Le héros quitte le monde ordinaire pour répondre à un appel intérieur ou extérieur. L'équilibre est rompu : l'aventure commence.

1. L'appel de l'aventure – une rupture dans la routine.
2. Le refus de l'appel – les doutes et résistances.
3. Rencontre du mentor – un guide ou une intuition apparaît.
4. Le franchissement du seuil – passage vers l'inconnu.

### - L'INITIATION -

Le héros pénètre un monde symbolique et entame sa transformation.

5. Les épreuves, alliés et ennemis – défis, rencontres, tests.
6. L'approche de la caverne – confrontation à la peur profonde.
7. L'épreuve suprême – mort symbolique, transformation.
8. La récompense – une révélation, un savoir, une guérison.

### - LE RETOUR (OU LA RÉSURRECTION) -

Transformé, le héros revient, intègre sa quête et transmet sa sagesse.

9. Le chemin du retour – intégration de l'expérience.
10. La résurrection – nouvelle conscience, nouveau soi.
11. Le retour avec l'élixir – transmission, sagesse à partager.
12. L'accomplissement – la réintégration dans le monde, transformé.

expérience terrestre : le jour et la nuit, le féminin et le masculin, le corps et l'âme, le connu et l'inconnu. Puis le 1, qui quant à lui, représente l'unité primordiale, la source, le commence-



ment, la conscience d'être. Il est le principe créateur, le point d'origine d'où tout émane.

Ensemble, 2 + 1 donnent 3, chiffre sacré de la trinité créatrice que l'on retrouve dans toutes les grandes traditions :

- **le Père, le Fils et le Saint-Esprit** dans le christianisme ;
- **Isis, Osiris et Horus** dans l'Egypte ancienne ;
- **Brahma, Vishnu et Shiva** dans l'hindouisme ;
- **le Sel, le Mercure et le Soufre** en alchimie ;
- **le Corps, l'Âme et l'Esprit** dans les voies initiatiques.

Ainsi, le 21 est le chiffre de la synthèse, celui qui relie la dualité (2) à l'unité (1) pour engendrer un nouveau plan de conscience (3). Il clôture un cycle tout en ouvrant une nouvelle réalité. C'est le nombre de la transmutation achevée, du retour à l'essentiel, du rendez-vous avec soi-même.

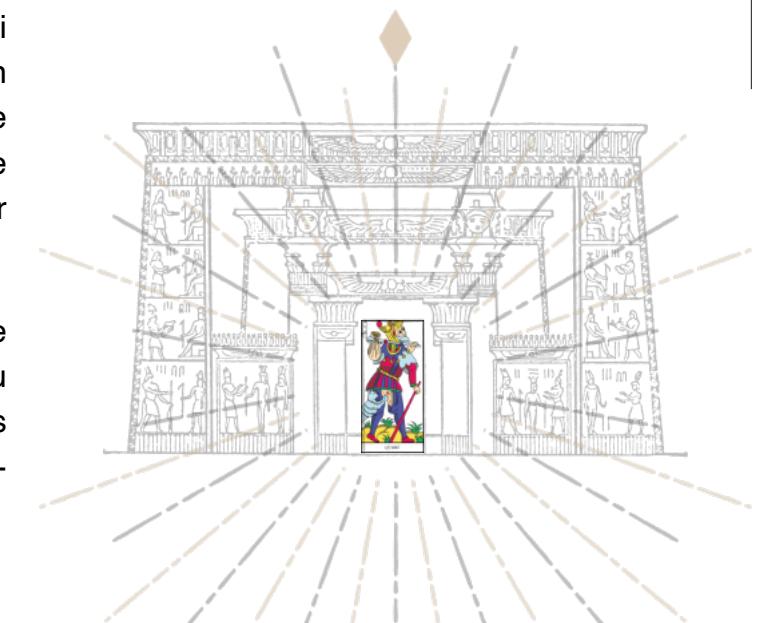
Dans le Tarot, ce nombre est dissimulé dès le début du parcours initiatique : sur la table du Bateleur, les dés à jouer montrent trois faces visibles totalisant 21 points. Un clin d'œil sym-

bolique indiquant que tout est déjà là, en puissance. L'initié commence sa route avec les outils en main, mais sans encore connaître la direction.

Plus encore, l'arcane XXI, Le Monde, est (semble-t-il) l'ultime étape de ce cycle. C'est la carte de l'achèvement, de l'harmonie intérieure, de la danse cosmique entre les quatre éléments réunis autour de la quintessence, le cinquième élément. Elle est souvent interprétée comme le retour triomphant de l'âme à sa nature divine, après avoir parcouru toutes les étapes de l'incarnation, de la matière, de l'ombre, puis de la lumière.

Ainsi, le 21 est le sceau mystique du chemin initiatique, la clé vibratoire qui unit le commencement et la fin, l'alpha (Le Bateleur) et l'oméga (Le Monde). Il nous enseigne que chaque fin est un recommencement et que le véritable accomplissement n'est pas un sommet figé, mais un point de passage vers une spirale d'évolution toujours plus vaste.

Les figures, loin d'être de simples images, composent un véritable livre de sagesse, un manuel d'éveil, une clé symbolique pour décoder les grandes étapes de notre propre aventure intérieure. À la croisée de l'alchimie, de la gnose, de la numéologie sacrée, du chamanisme et des traditions hermétiques, le voyage du héros devient un outil d'exploration de soi, à la fois mystique et pratique.



Et si 5 minutes par jour suffisaient à réveiller la magie dans votre vie ?

## Le voyage du héros : l'âme en voyage

Dans les traditions ésotériques, l'âme est souvent décrite comme un fragment d'un Esprit divin, ou Soi supérieur, envoyé sur Terre pour expérimenter la matière, traverser les épreuves, aimer, apprendre et se souvenir de son origine. Ce processus d'incarnation n'est pas linéaire : il suit des cycles, comme des spirales ascendantes.

Le Tarot illustre parfaitement ce voyage de l'âme, composé de 21 étapes. Chacune d'elles correspond à une carte, un archétype, une clef vibratoire ouvrant une porte vers un niveau de conscience supérieur. Déployé devant soi, le parcours initiatique des trois septénaires se lit comme une quête : celle du héros.

Le concept du « Voyage du Héros » a été popularisé par Joseph Campbell, myologue américain et auteur du célèbre ouvrage « Le Héros aux mille et un visages ». En étudiant les mythes du monde entier, Campbell découvrit une structure commune, un « monomythe », qui semble traverser toutes les cultures : celle d'un personnage ordinaire appelé à vivre une aventure extraordinaire, affrontant des épreuves, rencontrant des mentors, traversant des ombres... avant de renaître transformé.

C'est un rite de passage universel, que l'on retrouve aussi bien dans les contes, les romans, les films, que dans nos propres parcours de vie. Derrière chaque perte, chaque crise, chaque appel intérieur, se cache une

invitation à cette traversée initiatique. On retrouve ce schéma dans de nombreuses œuvres, comme *Le Seigneur des Anneaux*, où Frodon, jeune hobbit ordinaire, est appelé à détruire l'Anneau Unique. Il refuse d'abord, rencontre Gandalf (le mentor), quitte la Comté (le seuil), affronte de nombreuses épreuves, traverse le Mordor (la caverne), puis revient chez lui profondément changé.

On peut aussi évoquer *Harry Potter*, où Harry, jeune orphelin ordinaire, reçoit sa lettre pour Poudlard (l'appel), doute, découvre ses mentors (Dumbledore, Hagrid), affronte les épreuves de l'école et Voldemort, traverse la mort symbolique... et revient en héros, porteur d'un message d'amour et de sacrifice.

## Le Tarot et le voyage du héros : une lecture en septénaires

Depuis les Écoles des Mystères de l'Égypte antique jusqu'aux traditions ésotériques modernes, un enseignement fondamental traverse les âges : celui du voyage intérieur. Plus qu'un simple outil divinatoire, le Tarot de Marseille, véritable carte au trésor, incarne ce cheminement symbolique de la vie comme une synthèse codée du chemin de l'âme.

Ce savoir ancien, jadis réservé aux initiés, aurait été transmis par la déesse Isis elle-même, grande gardienne des secrets de l'Univers, dans les Écoles des Mystères.

Le message contenu dans le cœur du Tarot est un héritage sacré, un langage codé transmis à travers les âges pour préserver les lois cosmiques de l'évolution de l'âme. La déesse Isis est souvent associée à cette transmission, car elle enseignait que la vie est

un temple dont chaque salle correspond à un degré de conscience. Le Tarot devient alors un plan de ce temple intérieur, une échelle de transformation permettant de retrouver la lumière cachée en soi.

Ainsi, au cœur du Tarot, les 22 arcanes majeurs forment un véritable livre de sagesse, une structure initiatique en trois niveaux que l'on nomme des septénaires. Chaque carte représente une étape du cheminement humain, du plus dense au plus subtil, du plan de la matière à celui de l'esprit. Lorsqu'on les examine à la lumière des enseignements ésotériques, on y découvre le voyage du héros, cette aventure mythique universelle décrite dans toutes les cultures.

En avançant d'un arcane à l'autre, nous évoluons : il ne s'agit pas de « réussir » une carte, mais de la laisser infuser, de l'intégrer, de comprendre ce qu'elle enseigne. Ainsi, Le Pendu enseigne le lâcher-prise et invite à la réflexion plutôt qu'à l'action. La Maison Dieu, quant à elle, bouscule, mais libère : elle ouvre l'esprit, le mental.

Comprendre les 21 arcanes du Tarot comme un cycle de vie transforme notre regard. Ce ne sont plus de simples cartes divinatoires, mais des miroirs de conscience. Le Tarot devient un compagnon de route, une boussole intérieure, un outil d'évolution personnelle et spirituelle.

Explorer les arcanes, c'est marcher sur les traces du héros, affronter les ombres, accueillir la lumière et découvrir peu à peu le sens caché de notre propre existence. Chaque étape contient une clé. Chaque clé ouvre une porte. Et derrière chaque porte, une version plus libre, plus lucide, plus aimante de nous-mêmes nous attend.



UNE MÉTHODE SIMPLE  
POUR ALIGNER VOS INTENTIONS  
ET MANIFESTER VOS RÊVES

Ne manquez aucun numéro de

# tarotacadémie.

MAGAZINE  
tarotacademie.fr



Recevez 6 numéros / an  
Magazine 100% numérique

Un magazine bimestriel d'exception, porté par une rédaction passionnée, dédiée à l'éveil des consciences. Il vous guide dans vos quêtes existentielles en explorant le Tarot et ses disciplines connexes : alchimie, numérologie, langue des oiseaux, chamanisme, symbolisme et ésotérisme...

Abonnez-vous

36€  
l'année



Éveillez votre conscience, transformez vos liens et participez à l'harmonie d'un monde nouveau.



DÉCOUVRIR

Disponible en kindle et livre

ISBN : 979-1094675021

# APPRENDS LES ARCANES MAJEURS DU TAROT

Perce les mystères du Tarot en explorant ses symboles ésotériques et maîtrise 24 tirages originaux pour guider tes consultations.

## AU PROGRAMME

- 12 modules de formation
- 112 vidéos de cours
- 100% en ligne
- 1 welcome kit (PDF)
- Les supports pédagogiques (PDF)
- Des Notebooks et Workbooks (PDF)
- Version audio des cours

DÉCOUVRIR 



## EN BONUS

- Mon livre offert (voir conditions)
- Formation Intelligence émotionnelle
- Formation 24 Tirages ésotériques
- Garantie 14 jours

-20%

code de réduction

**ACADEMIE20**



Les conditions générales de vente sont disponibles sur notre site :  
[www.tarotacademie.fr/mentions-legales](http://www.tarotacademie.fr/mentions-legales)

**[www.tarotacademie.fr](http://www.tarotacademie.fr)**