

Latifagebed

Het latifagebed is een vorm van meditatie die heel geschikt is in je eigen binnenkamer te beoefenen.

Het is een vorm van bestaansmeditatie. Het gebed helpt je om tot de essentie van je bestaan te komen, om zo contact te krijgen met wat je ten diepste beweegt.

Het latifagebed is een heel oud en oecumenisch gebed in de ruimste zin des woords en is daarom ook heel goed toepasbaar binnen de christelijke traditie. Het gebed heeft zijn oorsprong in het soefisme, een mystieke stroming van meer dan 2500 jaar oud. Via groeperingen als de joodse Essenen kwam het soefisme als mystieke stroming op binnen de Islam. Rumi is een bekende dichter uit die stroming. Verschillende stromingen binnen het soefisme zijn op hun beurt weer naar het Westen overgekomen. Het Latifa-gebed staat in deze traditie en is via mondelinge overlevering tot ons gekomen. Lichaam en geest worden bij elkaar betrokken. Daarbij wordt je rechterhand geleid door je linkerhand. Je rechterhand staat voor je doenerige kant en de linkerhand staat door de ontvangende kant. Ben je zelf links dan moet je dus straks net het omgekeerde doen.

Latifa betekent letterlijk subtiel en in dit gebed worden met enkele woorden de subtiële, fijnere kwaliteiten van ons leven genoemd. Zo luidt het gebed:

Ik besta
Ik verlang
Ik hoop
Ik geloof en vertrouw
Ik laat los
Ik heb lief
Ik ben bereid

Neem ongeveer 20 minuten de tijd om dit gebed in zijn geheel te bidden.

Ik besta

Trek je terug op een rustige plek.

Neem met je linkerhand je rechterhand op en leg die in je linkerzij. Voel je linkerzij, dat is de plaats van je milt, in het gebed de plek van je bestaan. Ontspan je schouders, trek ze niet op. Adem een paar maal rustig in en uit en besef dat je die levensadem zomaar geschonken krijgt. Zonder dat kun je niet leven en bestaan.

Zeg dan in jezelf: Ik besta. Je bestaat met alles wat dat omvat: vreugde en verdriet, lichte en donkere dagen. Hier ben je met je hele hebben en houden. Ik ben hier op dit moment stil en wordt me bewust: ik besta. Noem bij deze stap je voornaam:bestaat.

Ik verlang

Dan pak je met je linkerhand opnieuw je rechterhand en plaats die in je rechterzij. Dit is de plek waar je lever zit, in het gebed de plaats van je verlangen. Adem rustig in en uit. Zeg in jezelf: ik verlang. Wat is het dat ik werkelijk verlang.

Het leven lijkt zo gewoon. Je eet, je drinkt, je staat op. Je doet je dagelijkse dingen. Teleurstellingen overkomen en je leeft weer door. Met moeite en vreugde. Alleen of samen met anderen, kabbelt je leven door. Tot je soms ineens beseft: ik verlang. Naar wat? Groei, verandering, vooruitgang? Het verlangen kan fel zijn. Maar kan zich ook aandienen als een zeurend ongenoegen. Vraag je in alle eerlijkheid af; wat is het dat ik werkelijk verlang. Kijk er vriendelijk naar en heb er geen oordeel over.

Ik hoop

Breng nu met je linkerhand je rechterhand naar je linkerlong, je linkerborst. In het gebed de plek van je hoop. Adem rustig in en uit.

Vanuit het verlangen naar de hoop is een grote stap. Je steekt je middenrif over en vanaf het fundament van je bestaan en het grondgebied van je verlangen zet je de moedige stap naar een nieuwe dimensie. Hoop is een krachtige motor voor ons leven. Hoop reikt voorbij de horizon. Daar in de verte lokt het visioen. Het zet ons in beweging. Iets om voor te gaan. We hopen dat vroeg of laat de vervulling komt, hoe dan ook.

De schaduwkant van hoop is wanhoop, door deze tegenkracht wordt mijn hoop op de proef gesteld. De hoop, diep in mij, wordt uitgedaagd zich te tonen. Hoop is geestkracht, creativiteit en inspiratie, naar reiken naar dat wat boven ons uitstijgt. Sluit je ogen en adem je hoop diep in en uit.

Ik geloof en vertrouwen

Breng nu met je linkerhand je rechterhand naar je rechterlong, je rechterborst, de plaats van geloof en vertrouwen. Adem rustig in en uit.

Je maakt nu de overgang van hopen, met alle onzekerheid, naar vertrouwen. Vertrouwen is de bron van het bestaan. Vertrouwen betekent ook trouw aan jezelf. En tegelijkertijd gaat het over de grens heen van het eigen ik. Je strekt je hand uit naar de ander in goed vertrouwen. Iedere teleurstelling daagt uit terug te keren naar je oorspronkelijke vertrouwen.

Weet ik in wie/Wie en wat ik geloof? Vraag het je in alle rust af.

Ik laat los

Breng nu met je linkerhand je rechterhand naar je keelgebied. Buig je hoofd iets en slik eventueel een keer. Je bent naar het kwetsbare deel van je keel gegaan. Door je keel ontvang je adem en adem je weer uit. Door je keel neem je voedsel in en vanuit je keel maak je geluid. Het is de plek van dankbaarheid, een buiging van eerbied voor het mysterie van je bestaan. Maar het is ook de plek van loslaten en van overgave. En om je helemaal te kunnen overgeven aan iets of iemand moet je wel eens iets wegslikken.

Kun je loslaten wat je in feite niet meer nodig hebt. Laat je gedachten daarover gaan en schrijf het eventueel van je af.

Ik heb lief

Breng nu met je linkerhand je rechterhand naar je hart. Het is de plaats van de liefde. Liefde is de diepe onderstroom van ons bestaan. Laat het door je heengaan: ik heb lief en ik ben geliefd. Liefde overkomt je, wordt je zomaar geschonken. Je kunt het niet afdwingen. Door je heen ontvang je een stroom van liefde. Ontvangen en doorgeven. Adem liefde in en uit.

Je bent bij je hart. Misschien kom je bij de pijn van niet-geliefd voelen, van het gemis. Maar je hart weet dat het bestaat, als een innerlijk besef. Je weet dat je in staat bent jezelf en anderen lief te hebben. Laat de liefde maar stromen.

Ik ben bereid

Tot slot: vorm met je handen een schaal. Een open houding in verbinding met jezelf en je omgeving. Je bent nu bereid om te doen wat gedaan moet worden. Uw wil geschiedde. Je handelen gaat de wereld weer in.

Je kunt het gebed afsluiten met iets van een gebedsintentie of een buiging.

Literatuur over het Latifa-gebed

'Oefenen in leven met Latifagebed als gids', door Jan van Deenen, Petra den Dulk en Jeanet Aartsen. (Utrecht: Ten Have, 2005).

'Het ritme van de tijden: christelijk meditatiedagboek', door Alberte van Ess en Lex Boot. (Zoetermeer: Boekencentrum, 2014)