

Woord vooraf

In 1997 maak ik kennis met de oefening van Latifa ofwel het Latifa-gebed. Ik ben voor een inspiratieweek in Steyl, in een vleugel van een groot missie klooster. Hier is 'de Voorde' gevestigd, een woonwerkgemeenschap die je uitnodigt om een week te komen 'herbronnen'. Het zijn mensen die leven naar hun eigen spiritualiteit. Ik heb ervan gehoord via mijn zus. Aanvankelijk is er een vooringenomenheid in me: het is vast niets voor mij, veel te nieuwwetijdsachtig. Tot ik werkelijk benieuwd ben en me openstel.

Vlak voor ik naar Steyl ga, krijg ik mijn ontslag aangezegd. De thuiszorgorganisatie waar ik werk, bevindt zich in een reorganisatie. Ik vervul er verschillende taken: van wijkverpleging 'aan het bed' tot leidinggeven en het initiëren van opleiding en scholing. Ik merk dat ik dat met plezier doe, vooral als ik me realiseer voor wie ik dat doe. De motor is de cliënt: zijn of haar vraag staat centraal. Telkens weer merk ik dat ik opbloeit bij de bewogenheid om mensen.

De fase van voortdurende veranderingen valt me niet gemakkelijk. Het confronteert me met mijn behoefte aan zekerheid. Ik ontdek dat ik geneigd ben om mijn baanverlies mezelf aan te rekenen. Ik heb het zeker fout gedaan. In de organisatie zie ik traagheid en onoprechtheid om me heen. Het maakt me bang. De nacht na mijn ontslag slaap ik beter. Nu weet ik hoe ik ervoor sta. Ik ervaar een zekere opluchting.

Ik heb het gevoel op een kruispunt te staan. Een nieuwe baan zoeken ligt het meest voor de hand. Mijn bestaan als vanouds weer op de rails zetten met de eenvoudige zekerheid van een maandelijks inkomen. Maar ik kan ook een andere kant op. Luisteren naar dat stille verlangen, als een heimwee, om mensen op het gebied van inspiratie een helpende hand te bieden. Wonderlijk genoeg heeft Jan van Deenen mij dezer maanden een aantal keren meegevraagd: om een bijeenkomst te leiden op Goede Vrijdag, om een weekend te leiden in het Abdijhuis in Heeswijk en om te assisteren bij een leerhuusbijeenkomst. Deze nieuwe ervaringen zijn spannend en nieuw voor me en haken tegelijk in op een oud verlangen in me.

Dit is mijn situatie als ik de inspiratieweek inga. Ik word er verrast en moet tegelijk wennen. Er is een kloosterlijk ritme. We staan vroeg op: yoga en meditatie vinden plaats voor het ontbijt. Op dit uur van de dag ben je het meest ontvankelijk en kun je je openstellen voor de diepste werkelijkheid van het leven. De dag is vol activiteiten. 's Morgens luisterend naar het nieuwe in jezelf, met beweging en levenslessen. 's Middags meer verzamelend en ordenend: welke plaats krijgen de dingen? Daarna de tuin harken, onkruid wieden, onder de douche, schoon en dan naar de kapel voor het Latifa-gebed. Elke dag weer de beweging, de woorden van bestaan, verlangen, hoop, trouw, overgave en liefde. De pijnlijke kant krijgt ook een naam: gemis, angst, wantrouwen, boosheid en woede. Iedere keer is er iemand anders die de voortrekkersrol heeft in dat halve uur dat ervoor staat. Dat maakt dat het een levend gebed is. En de woorden en gebaren raken me. Het gaat om mezelf. En tegelijk is het groter, ruimer en omvat het de kring van mensen die er zijn. Deze dagelijks terugkerende

bijeenkomst roept wakker dat we in een groter verband leven als gemeenschap. We delen samen de lucht en de grond.

Het brengt me terug bij mijn christelijke wortels. Daar waar ik me als kind geraakt weet. De oude verhalen van Mozes bij de brandende braambos, de vrijmoedigheid van Esther en Zacheüs die uit de boom werd geroepen. Er ontkiemt een besef dat er voor me gezorgd wordt, door mijn overbezorgdheid heen. Voor het eerst versta ik: er hoeft niets weg. Alle gevoelens in me zijn stof om me te brengen bij waar het om gaat. Angst zet zich om in kracht. Verwarring, boosheid, ik kijk ernaar zonder erin te verdwijnen. Ik ontdek mijn waardigheid, ik zie mijn beperking en ontvang leven. Op 'deVoorde' heb ik het gevoel dat ik zo het evangelie ben ingestapt: nu versta ik de boodschap van Jezus. Leef op deze plek, leef vandaag. Vandaag, hier met deze mensen mij gegeven. Vol verwondering.

Ik besluit verder te gaan met deze leerschool van het leven. Er volgt een veertigdaagse retraite, een intensieve stage en ten slotte de opleiding in 'bewuste dienstbaarheid'. Ik volg mijn verlangen om samen met mensen bijeen te komen rond levensvragen en start de 'Praktijkschool voor Levensvragen'. Anderen zeggen: 'Daar kun je geen boterham mee verdienen.' Het gebed van de Latifa, de Geest zelf, brengt me voorbij de meningen: het is me alles gegeven. Merkwaardig, ik vertel mensen over mildheid, bid met hen de Latifa. Ik verbaas me over mijn onrust en mijn moed. Op het moment dat ik begin met een groep word ik rustig en ervaar dat ik ruimte schep, waarin de ander zijn eigen antwoorden vindt.

Het brengt me tot hier vandaag. Ik mag deelhebben aan de scheppende liefdesbeweging van de Ene. Dat vervult

me met overgrote vreugde – inclusief mijn overbezorgdheid, die nog altijd graag van de partij is. En ik ga door op de weg van dienaar zijn. Dwaas en dankbaar. Alles is me gegeven: genade.

Petra den Dulk

Doetinchem, 2005

Het Latifa-gebed

Het Latifa-gebed

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

Inleiding

Het Latifa-gebed is een gebed of meditatie waarbij je verschillende woorden uitspreekt, bewust ademhaalt en met je handen verschillende plaatsen op je lichaam aanraakt. In zijn eenvoud is het een subtiel gebed.

Het 'levensgebed' kent zijn oorsprong in het soefisme. Het soefisme is een mystieke stroming van minstens 2500 jaar oud. De Griekse geleerde Pythagoras wordt wel als de grondlegger genoemd. Hij reisde door het Nabije en Midden-Oosten en verzamelde alles wat hij daar aan mystieke kennis tegenkwam. Via groeperingen als de Essenen kwam het soefisme een paar eeuwen later op als mystieke stroming binnen de islam. Rumi, die Djelal al-din ge-

noemd wordt, glorie van de godsdienst, is een bekend dichter uit deze stroming. Hij leefde van 1207-1273, was een tijdgenoot van Franciscus, en is tot op heden voor velen een geliefd dichter.

Verschillende stromingen binnen het soefisme zijn in de loop van de tijd naar het Westen gekomen, bijvoorbeeld vanuit Konya in Oost-Turkije. Op deze plaats bevindt zich het graf van Rumi, dat als heilige plaats wordt vereerd. Deze soefi-stroming binnen de islam legt eigen accenten in haar rituelen en beklemtoont de brug naar het dagelijks leven.

De Indiase mysticus Inayat Khan bracht de stroming in het begin van de twintigste eeuw naar het Westen. Hij was moslim, maar in zijn eigen milieu revolutionair omdat hij de universele waarden van het soefisme benadrukte.

God is één, maar doet zich in verschillende beelden en woorden aan ons voor, aldus Khan. De wereldgodsdiensten ontspringen aan eenzelfde bron. Tijdens een universele eredienst van deze westerse soefi's, bijvoorbeeld in hun tempel in Katwijk, wordt er dan ook voor elke grote godsdienst een kaars ontstoken.

Elke soefi volgt een eigen innerlijke, spirituele school. Via kennis, liefde en goede werken, maar ook via zang, muziek, derwishdans en het in gebed herhaald reciteren van godsnamen probeert een soefi rechtstreeks in contact te komen met God.

Het Latifa-gebed staat in deze soefi-traditie en is via mondelinge overlevering tot ons gekomen. Latifa betekent letterlijk 'subtiel'. In de islam is Ya Latif één van de negenennegentig namen voor Allah/God. De Ene als de Subtielste, de Fijnzinnigste. In het Latifa-gebed worden, met enkele woorden, de subtielere, fijnere kwaliteiten van het bestaan genoemd. Daardoor kun je die bewust her-

inneren, ze ‘opnieuw naar binnen brengen’. Dat her-innere-
ren helpt je om die kwaliteit levend te houden. De weg
van de Latifa kun je een bestaansmeditatie noemen. Het
gebed helpt je om tot de essentie van je bestaan te komen,
om contact te maken met wat je ten diepste beweegt.

Het Latifa-gebed wekt je en verlevendigt omdat het je
lichaam en je adem erbij betreft. De woorden, de bewegin-
gen van de handen en de plaatsen van aanraking verbinden
je lichaam en je geest zodat je als totaal mens bij de medi-
tatie betrokken bent. Het gebed maakt je ontvankelijk voor
wat zich in je wil meedelen. Het vraagt van de beoefenaar
een trouw luisteren, voorbij de vele indrukken van elke dag.

De bewuste ademhaling helpt je daarbij. Steeds weer die
beweging. Inademen: adem ontvangen; ik ontvang alles
wat ik nodig heb, er wordt voor mij gezorgd, daarop mag
ik vertrouwen, door alles heen. Uitademen: ik geef terug,
ik laat los wat ik niet meer nodig heb, ik geef de mensen
om mij heen van mijn unieke levenskwaliteit; omdat ik
ben die ik ben.

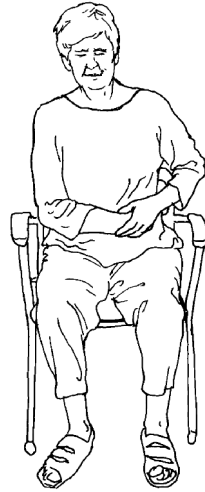
De oefening

Voor de beoefening van het Latifa-gebed heb je een rus-
tige plek nodig. Een plaats waar je zo min mogelijk
gestoord wordt. Neem voor het gebed minimaal een
kwartier de tijd. Ga goed zitten – op een stoel of op de
grond – of staan en neem een ontspannen houding aan.
Vertrouw je gewicht bij het uitademen toe aan de stoel,
aan de grond. Maak je rug lang en ontspan je kaken en je
gezicht. Volg je adem een paar keer zoals die komt en gaat.
Rust daarin uit. Het aanwezig zijn in dit moment kun je
versterken door in jezelf je voornaam te noemen.

Stap 1: Bestaan

Neem dan met je linkerhand je rechterhand op, en leg die in je linkerzij. Ontspan je schouders zo veel mogelijk. Voel je linkerzij, de plek van je milt. Dit is de plaats van je bestaan. Adem rustig in en uit. Nogmaals dezelfde ademhaling. Zeg – hardop of in jezelf – met een rustige, resolute stem: ‘Ik besta.’ Je leeft met alles wat dat omvat, vreugde en verdriet. Dit is het, nu.

Je bestaat, met lichte en donkere dagen. Je leeft met alles, ook dat wat je liever weg wilt hebben. Hier ben je, met je hele hebben en houden. Daarom noem je bij deze stap je voor- naam: ‘Ik, (mijn voornaam), besta.’



Stap 2: Verlangen

Dan pak je met je linkerhand opnieuw je rechterhand en verplaatst deze over de buik, naar je rechterzij. Dit is de plaats van het verlangen. De plek van je lever. Adem je verlangen in en uit. Zeg: ‘Ik verlang.’ Wat is het dat ik werkelijk verlang? Kijk er vriendelijk naar.

Vaak ligt er van alles over je verlangen heen. Of je gaat gelijk bedenken of je verlangen wel haalbaar is. Het gaat niet alleen



om grote visioenen. Je kan jezelf de vraag stellen: waar heb ik zin in? Dat kan een kleine wens zijn. Een douche nemen, naar een film gaan of een wandeling maken. Je kunt ook in je op laten komen wat het voor je betekent om de vraag naar je verlangen te stellen. Wat roept dat op?

Stap 3: Hopen

Breng nu met je linkerhand je rechterhand schuin over je borst naar je linkerlong, je linkerborst. Dit is de plek van de hoop. Zeg in jezelf: 'Ik hoop.' Wat is mijn hoop? Of is het wanhoop? Adem je hoop in en uit.

Van het verlangen naar de hoop is een grote en belangrijke stap. Daarbij steek je het middenrif over. Je steekt als het ware het diepe water over. Vanaf het fundament van je bestaan en vanaf het grondgebied van je verlangen, zet je de moedige stap naar een heel nieuwe dimensie van je wezen. Het is ook de stap van je openstellen voor bezieling, voor de wereld van de geest.

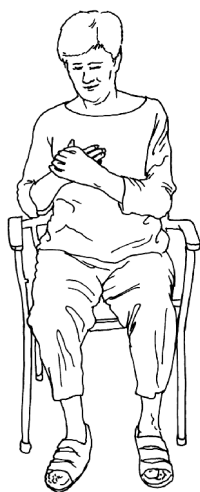


Stap 4: Geloven en vertrouwen

Verplaats nu met je linkerhand je rechterhand naar je rechterlong, je rechterborst. De plaats van geloven en vertrouwen. De plek van je roeping. Wat merk je op? Misschien is het duidelijk, misschien ook niet. Zeg: 'Ik geloof, ik vertrouw.' Adem geloof en vertrouwen in en uit.

Bij deze beweging van je handen vanaf je linkerborst

naar de rechterzijde ga je over je bovenlichaam. Je bemoedigt je zelf om de overgang te maken van hopen met alle ongewisheid naar het gebied van vertrouwen. Je nadert voorzichtig de bedding van samen, wederzijds vertrouwen. Vertrouwen betekent ook: 'trouw aan jezelf'. Je durft te luisteren naar wat er in je leeft. Ook innerlijke onzekerheid, ongeloof of wantrouwen. Je neemt het waar, meer niet.



Stap 5: Loslaten

Breng met je linkerhand je rechterhand naar je keelgebied. Buig je hoofd iets en slik eventueel een keer. Dit is de plek van loslaten wat je in de weg zit. Is er iets wat je niet meer nodig hebt? Het is ook de plaats van dankbaarheid en genade. Het is een buiging van eerbied. Zeg in jezelf: 'Ik laat los.' Adem het loslaten in en uit.



Deze beweging doe je zeer zorgvuldig en aandachtig. Je reist van de stevigheid van je lichaam, buik, romp, schouders naar het kwetsbare gebied van je keel. Naar de plaats van overgave. Door je keel neem je voedsel in. Door je keel

maak je geluid, kun je zingen en spreken, neuriën, hoesten, kuchen en zoemen. Door je keel ontvang je adem en adem je weer uit. Door je hoofd te buigen, toon je eerbied voor het mysterie van het bestaan. En geef je eraan over. Durf er eerlijk naar te kijken. Ook als je vasthoudt of verkramp.

Stap 6: Liefhebben

Van de keel breng je met je linkerhand je rechterhand naar je hart. Het is de plaats van liefde. Zeg: 'Ik ben geliefd en ik heb lief.' Door je heen ontvang je een stroom van liefde. Ontvangen en doorgeven, onvoorwaardelijk. Adem liefde in en uit.

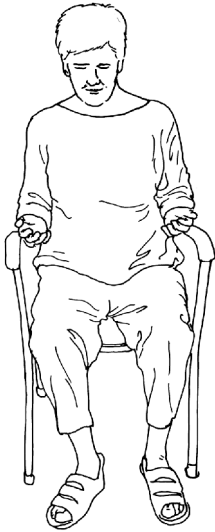
Nu ben je bij je hart. Je wordt gedragen, je hoort erbij. Misschien kom je bij de pijn van het 'niet-geliefd' voelen, van het gemis, want je hart weet dat liefde werkelijk bestaat. Je geliefd weten is een innerlijk besef, je kunt het niet afdwingen. Vanuit dat besef ben je in staat jezelf en anderen lief te hebben. Laat de liefde maar stromen.



Stap 7: Bereid zijn

Vorm met je handen een schaal. Een open houding, in verbinding met jezelf en je omgeving. Zeg in jezelf: 'Ik ben bereid, uw wil geschiede.' Adem je bereidheid in en uit.

Het bereid zijn volgt op het besef van liefde. Je bent bereid om te doen wat voorhanden is. Je handelen gaat zo de wereld in. Je staat in verbinding met je omgeving en je intuïtie (zie illustratie boven aan p. 18).



Sluit nu de oefening af en leg de handen in de schoot. Je kunt besluiten met een bede, een moment van dank of een buiging. Je kunt ook woorden laten opkomen en deze opschrijven of uitspreken.

Maak je bewust van de plek waar je nu zit of staat. Herinner je de huidige tijd en de mensen die op dit moment om je heen zijn of de mensen die in je huis zijn. Herinner je wat je nu gaat doen, en ga dat doen.



Hoe deze gids te gebruiken?

Het Latifa-gebed volgt een bepaalde beweging van zeven stappen. Als je de Latifa-oefening met enige trouw doet, kan het steeds meer een steun voor je zijn. De oefening kan een 'heilig' moment op de dag worden. En als het een tijdje anders loopt, kan je het rustig, zonder zelfverwijt, weer hernemen.

Je kunt tijdens de meditatie precies deze stappen volgen, maar je kunt gerust eens afwisselen. Bijvoorbeeld door een paar dagen lang één stap te herhalen, zodat je die intensiever kunt beleven.

In de volgende hoofdstukken van dit boek vind je bij elke stap verschillende uitwerkingen of toepassingen: een overweging, een voorbeeld uit het dagelijks leven, een gebed en een toepassing vanuit een verhaal uit de bijbel. Je kunt daaruit kiezen. De ene keer vind je inspiratie bij de overweging of in het gebed. Een andere keer zoek je meer naar toepassingen in het leven van alledag of lees je een brontekst die je verrijkt.

Je kunt de gids zowel voor jezelf gebruiken alsook voor bijeenkomsten in een groep. Vind je eigen vorm die verder helpt in jouw oefening van het leven.