

Het Latifa-gebed

Zachte kracht

Het was eeuwenlang een geheim gebed in het soefisme.

Bestemd voor ingewijden, omdat de kracht ervan zo groot is.

Tegelijkertijd is de Latifa zacht en verfijnd.

Zeven eenvoudige affirmaties met bijbehorende bewegingen brengen je terug naar jezelf, naar de kern.

Jezelf aanvaarden zoals je bent, het is misschien wel het moeilijkste wat er is. Stel je voor dat er een gebed is dat je hierbij kan helpen. Een gebed waarbij je alleen maar je hand op een plek op je lichaam legt en enkele woorden uitspreekt. Meer niet, en toch komt er vanbinnen iets wezenlijks op gang, er gaat iets stromen. Het bestaat - het is de Latifa, een eeuwenoud gebed uit het soefisme; je zou het ook een meditatie kunnen noemen. Het is een gebed dat ons bindt in onze menselijkheid. Je brengt hierbij steeds met je linkerhand je rechterhand naar een plek op je lichaam en spreekt de woorden uit die daarbij horen: 'Ik besta. Ik verlang. Ik hoop...' Terwijl je rustig in- en uitademt, stuur je ook je aandacht naar die plek. Verlangen, hopen, loslaten, liefhebben - het zijn die verfijnde aspecten van het mens-zijn waar het in de Latifa over gaat. Vandaar ook de naam: *latif* heeft diverse betekenissen, die allemaal met 'subtiel' te maken hebben. Binnen de islam is het een van de 99 namen van Allah: *Al-Latif*, de Subtiële. Binnen de soefitraditie wordt *latif* ook gebruikt om ademhaling te be-

schrijven. Je adem is *kasif* als hij luidruchtig, moeizaam en ingespannen is, het is de adem die hoort bij zware lichamelijke inspanning. *Latif* is een lichte ademhaling, die je gebruikt om door te dringen tot je innerlijk, je kern. Ten slotte zijn de *latifa* de plekken in je lichaam waar de subtiële menselijke eigenschappen zich bevinden. Zo is je hart de plek van de liefde, maar ook andere menselijke aspecten zijn met je lichaam verbonden. In je rechterzij: het verlangen. Op je linkerborst: de hoop.

GELOOF, HOOP & LIEFDE

De theorie van de *latifa*'s is al beschreven door de dertiende-eeuwse soefi-mysticus Ala' al-Dawla Simnani al Simnu, maar het gebed zelf is waarschijnlijk nog veel ouder. Het is mondeling overgeleverd vanuit de soefitraditie en sluit aan bij de kern van andere geloofsrichtingen en religies. Geloof, hoop, liefde - er zijn niet alleen verhalen uit de Koran die het illustreren, maar ook uit de Bijbel en andere heilige geschriften.

De *Latifa* gaat uiteindelijk over de kern van het mens-zijn, het draait om wat je 'levensenergie' zou kunnen noemen.

Dat klinkt diep en heftig, en soms is het dat ook, maar tegelijkertijd is dit gebed heel toegankelijk omdat de stappen zo helder omschreven zijn. Dat maakt de *Latifa* een prachtig instrument voor mensen die het gevoel hebben dat ze eigenlijk niet zo goed zijn in stil worden, in mediteren. Heb je moeite met stilzitten, en word je ongeduldig als je je hoofd leeg wilt maken? Dan voel je je bij de *Latifa* misschien meer op je gemak. De stappen uit het gebed zijn namelijk - letterlijk! - tastbaar en het helpt om iets concreets te hebben om je aandacht op te richten. 'Ik besta. Ik verlang. Ik hoop.' Door het uit te spreken, bevestig je als het ware je eigen bestaan, je verlangens, je hoop, je menselijkheid. Dat geeft kracht, en tegelijkertijd zit er een ongelooflijke zachtheid en tederheid in dit gebed. Het is alsof je je handen beschermend om een vogeltje vouwt, het zachtjes toespreekt en het dan de vrijheid geeft. Een gevoel van mededogen komt eruit voort: je bestaat, je mag er zijn, met al je verwarring en wensen en hoop. Het is goed. En vaak zul je merken dat er iets gaat stromen. Dat kunnen tranen zijn. >

> Het kan energie zijn. Je kunt het liefde noemen. En misschien is dit nog wel het mooiste: hoewel elke zin uit de Latifa begint met 'ik', besef je juist door het uitspreken van eenvoudige woorden als 'ik hoop' of 'ik verlang' dat je niet alleen bent. Het feit dat we er zijn, dat we verlangen, hopen, vertrouwen en loslaten, dat we liefhebben en ons geliefd willen weten en het nodig hebben om af en toe terug te keren naar de kern waar alles omheen cirkelt. Dat is wat we met elkaar delen. Dat is wat ons mens maakt, en wat ons verbindt.

MEER LEZEN?

- * **Jan van Deenen, Petra den Dulk en Jeanet Aartsen, 'Oefenen in leven, het Latifagebed als gids', uitgeverij Ten Have**
- * **Marcel Derkse, 'Uit vrije wil. Oude wegen voor nieuw leven', uitgeverij Ankh-Hermes. Binnenkort verschijnt een herdruk, nu is het boek nog te bestellen via mail@pulsarinspireert.nl**
- * **Over het soefisme: 'Soefisme, de religie van het hart. Essenties uit het werk van Hazrat Inayat Khan', uitgeverij Juwelenschip**

'Het gebed helpt je herinneren hoe kostbaar je bent'

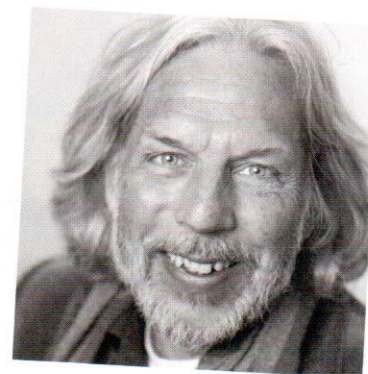
Michaël Derkse werkt al sinds eind jaren tachtig met de Latifa, eerst in spiritueel centrum De Voorde en later op de Pulsar Academie. Hij werkt momenteel aan een boek over het gebed.

Hoe ben je met de Latifa in aanraking gekomen?

"De Latifa is mondeling overgeleverd vanuit de soefitraditie. Zelf ben ik er eind jaren tachtig mee in aanraking gekomen door het werk van Reshad Feild, die toentertijd mijn leraar was en me ook heeft ingewijd als sjeik in een van de soefi-orden. Hij is de eerste geweest die de Latifa naar buiten bracht."

Waarom moest het eigenlijk geheim blijven?

"Het is oorspronkelijk een contemplatie voor ingewijden. De zeven stappen van de Latifa maken iets vrij, wat heel krachtig kan zijn. Het is een kostbaar instrument, je moet er voorzichtig mee omgaan. De Latifa helpt je herinneren aan je kostbaarheid. Het verhaal van je leven is



kostbaar, elk moment is kostbaar. Het gaat uiteindelijk om hoe de schepping zich in ons ontvouwt, de waarheid over wie je bent. De Latifa is bedoeld om je daarnaartoe te brengen. Ik geef nu een vervolgentraining aan mensen die zelf al met de Latifa werken, in workshops bijvoorbeeld, en die zijn soms geschokt door de diepte van de wijsheid en de werking ervan."

Het lijkt juist heel toegankelijk.

"Dat is het ook, maar het heeft zo veel lagen. 'Ik besta'. Dat kun je aanvaarden. Oké. Maar wie is dat dan, die ik? Je kunt het als het ware steeds verder afpellen, tot je echt bij de kern uitkomt. Dat kan best pijnlijk zijn, maar ook heel positief. Werkelijk aanvaarden wie je bent, gaat niet alleen over ontdekken wie je niet bent, maar vooral ook over ontdekken wie je wél bent, over je talenten bijvoorbeeld. Het gaat over vitaliteit. Over de schepping die zich in jou manifesteert. Het is een krachtige vitale energie die je richting geeft, maar altijd op jouw eigen manier."

Kun je meer vertellen over de zeven stappen?

"Ik kwam bij de Latifa uit door mijn onderzoek naar verandering: waarom kunnen sommige mensen daar goed mee omgaan en hebben andere er moeite mee? Door kinderen te observeren ontdekte

Zelf de Latifa doen

- ☛ Zoek een rustige plek. Je kunt de Latifa staand, zittend of liggend uitvoeren.
- ☛ Nadat je dit meditatieve gebed hebt afgerond, is het raadzaam om nog even te blijven zitten met je handen losjes in je schoot. Je kunt eventueel na afloop noteren wat er in je opkwam tijdens het gebed.
- ☛ Je kunt ook variëren met het gebed, bijvoorbeeld door enkele dagen steeds één stap te herhalen - die beleef je dan intenser.
- ☛ De eerste keren zal het gebed ongeveer een kwartier duren, maar als je er een tijdje mee hebt gewerkt, kun je ook een deel van het gebed kort doen op een moment dat je het even nodig hebt.

ik zeven stappen in het omgaan met het bestaan. Het begint altijd met aanvaarding van de situatie, via verlangen, naar hoop, naar loslaten... Later zag ik deze stappen terug in mijn werk met mensen die chronisch ziek waren. Ik kon me niet voorstellen dat zulke essentiële wetmatigheden nergens beschreven waren en ben ernaar op zoek gegaan. In de gnostiek uit de christelijke traditie heb je de weg van de zeven smarten en vreugden van Maria. En toen ik voor het eerst de Latifa meemaakte, herkende ik ze weer. Het is niet terug te voeren tot één persoon. Die zeven stappen, die energie, het aanraken van plekken in je lichaam - het is allemaal heel universeel."

Het is een wonderlijk gegeven: je raakt plekken aan die verbonden zijn met de ziel.

Maar waarom zit hoop links, en niet rechts? Heb je de Latifa weleens andersom geprobeerd?

"(Licht) Natuurlijk. Ik heb het andersom geprobeerd, in een andere volgorde, alles. Maar dan werkt het niet. Het botst, dat voel je. Elke kwaliteit heeft echt een kernplek in je lichaam. Let maar eens op waar mensen hun hand leggen als ze iets beloven bijvoorbeeld. Of denk aan uitdrukkingen die we gebruiken, zoals 'iets op je lever hebben'."

Is zo'n oud gebed wel geschikt voor de moderne tijd?

"Ja, juist voor deze tijd! Ik doe de Latifa op zo veel verschillende plekken, en of het nu bij een kerkgenootschap is of in een zaal vol managers, altijd is het na afloop stil in de zaal. Is het ontroering, erkenning, verstillig? Ik weet het niet precies, maar vervolgens komen er zulke waardevolle gesprekken op gang. Er is zo veel behoefte om te delen. Om met elkaar te praten over iets wat je raakt. Wat is écht je verlangen? Je hebt het meteen over heel wezenlijke dingen."

Wat is het belangrijkste om te onthouden als je de Latifa alleen gaat doen?

"Heb geen haast. We willen allemaal graag morgen verlicht zijn, of in elk geval lichter leven. Waarom? *Javas, javas* zeggen ze in het Oosten. Forceer het niet. Je hoeft niets! Doe het rustig, stap voor stap, zoals een roos open gaat. Vertrouw erop

dat wat zich wil laten zien, zich zal laten zien als je luistert, zonder te dwingen. De weg van de Latifa is jÓuw weg."

*** Michaël Derkse geeft vanaf januari weer Latifa-seminars en -trainingen. Ook verschijnt rond die tijd een cd met de Latifa als geleide meditatie. Informatie: www.pulsarinspireert.nl**

'Aan het einde van het gebed is er de berusting: het ontbreekt me aan niets, het is goed'



Zangpedagoog Heleen van der Heul werkt met het Latifa-gebed tijdens 'Zingen voor je Leven in Frankrijk', een zingeweek voor mensen die direct of indirect met kanker te maken hebben.

Hoe gebruiken jullie dit gebed?

"Tijdens deze week werken we elke dag met een thema uit de Latifa. Eerst spreken we het gebed uit, daarna gaan we ermee aan de slag: we bewegen, we zingen, we mediteren. De Latifa trok ons aan omdat het zo alomvattend is; dat het zo krachtig zou zijn, konden we niet vermoeden."

Wat maakt het zo krachtig?

"De combinatie: het is een gebed, een meditatie, maar je gebruikt ook je stem en je lichaam. Hoe het precies werkt, weet ik niet, maar als je je ogen dicht doet, je hand in je linkerzij legt en hardop zegt 'ik besta', dan dóet dat iets. Een trilling in je lichaam, er gaat iets stromen. Zelf vind ik vooral de stap van loslaten heel mooi. Je legt daarbij je hand op je keel. En loslaten, dat zit daar ook. Denk bijvoorbeeld aan die keer dat je iets wilde zeggen op een begrafenis - je kreeg een brok in je keel. Als je los kunt laten, hervind je je stem, letterlijk en figuurlijk."

Is het geschikt voor iedereen?

"Zeker. De Latifa is een toegankelijke, geleide meditatie en het mooie is dat je het op elk niveau kunt doen. Je kunt het gebed heel diep beleven, maar ook lichter. Voor mensen die heel ziek zijn - of zijn geweest - kan 'ik ben bereid' bijvoorbeeld heel indringend zijn. Ben je bereid het leven los te laten? >

> Je ervaart de Latifa dus helemaal op je eigen manier, maar tegelijkertijd zit er een enorme verbondenheid in, omdat het zo menselijk is. En aan het einde van het gebed is er de berusting: het ontbreekt me aan niets, het is goed. Dat is zo mooi. Weet je, zelfs al sta je er elke dag maar heel even bij stil, door de

Latifa kun je in contact blijven met wat er écht belangrijk is.”

- * **‘Zingen voor je Leven’ is onderdeel van Kanker in Beeld: www.zingenvoorjeleveninfrankrijk.nl**
- * **Latifa-dagen in Nederland: www.matikada.com**

De zeven stappen van het Latifa-gebed

1. IK BESTA

Bij de eerste stap van het Latifa-gebed pak je met je linkerhand je rechterhand en leg je die in je linkerzij. Je spreekt de eerste zin uit: ‘Ik besta’.

Dit ‘ik besta’ is de basis van alles. Er waren tijden dat je er niet was; er komt een dag dat je er niet meer zult zijn. Maar nu, op dit moment, besta je. Je aanvaardt het leven. Is dat geen wonder? Jouw stem. Jouw lichaam. De ruimte die je inneemt - ja, er is ruimte voor jou. Niemand anders kan die woorden voor jou uitspreken, alleen jij. Sommige mensen voelen bij deze eerste affirmatie al meteen tranen. Misschien omdat er zo veel mededogen in zit. Dit is het. Hier ben je dan. Een mens, met alles erop en eraan. Met alle tekortkomingen, alle verschillen tussen droom en daad. Hoe kun je zeker weten dat je bestaat? De filosoof Descartes zei in zijn meditatie: ‘Ik denk, dus ik ben’ - maar dit gaat niet alleen over denken, je krijgt er een lichamelijke bevestiging bij. Voel maar, je droomt niet. Je hoort jezelf. Je voelt jezelf. Je ruikt jezelf.

Aanvaard het leven. Je hebt alleen jezelf nodig om het te bevestigen: ik besta.

2. IK VERLANG

Nu pak je met je linkerhand je rechterhand en breng je hem naar je rechterzij. En je zegt: ‘Ik verlang.’ Verlangen klinkt bijna als verlengen - en is dat niet wat je doet? Jezelf verlengen door je te verbinden met iets wat er niet is? Door te verlangen, verleg je je aandacht naar dingen buiten je, gebeurtenissen in de toekomst of het verleden, je reikt naar iets wat er niet is. Wat verlang je? Nu, op dit moment? Misschien is het iets heel anders dan je dacht. Misschien dacht je dat je allerlei bijzondere verlangens had, en wat er bij je opkomt is: een kop thee. Misschien verlang je naar liefde. Naar iemand die er niet meer is - die er misschien al heel lang niet meer is. Naar een gezond lijf. Meer tijd. Het geluid van een snurkend egeltje op YouTube. Misschien verlang je dingen die niet realistisch zijn, of naar iets wat je van

jezelf niet mag verlangen, of naar iets wat steeds achter de horizon verdwijnt. Maar verlangen zelf is menselijk. Je verlangt naar eten, een veilig thuis, naar lucht, naar liefde. Het kan. Het mag allemaal.

3. IK HOOP

Met je linkerhand breng je je rechterhand schuin over je borst naar je linkerlong en linkerborst. Daar is de plek van de hoop. ‘Ik hoop’ zeg je hardop. Het is de derde stap in het Latifa-gebed, en misschien wel de meest ingewikkelde. Want hoop is als een bergmeer. Je zit, roerloos, en hoopt - op iets, op iemand, op een gebeurtenis. Hoop is zo dubbel. Er zit onzekerheid in. Je hoopt dat het goed komt, maar zeker weten doe je het niet. Je hebt de neiging je vuisten te ballen, je hoopt het zó!

Hopen maakt kwetsbaar. Je hebt het immers niet in de hand? Hoop maakt onrustig. Moet je dan niet iets dóen? Nee, soms niet. Je verlangt iets, je hoopt dat het naar je toe komt, maar je weet niet of dat gebeurt. Hoop is overgave en acceptatie dat je niet alles in de hand hebt. Hoop is: het is mogelijk. Hopen is een ruimte scheppen waarin dingen kunnen gebeuren. En die ruimte bewaken. Adem rustig in. Adem langzaam uit. Maak ruimte. En wacht. Tot je vervuld bent van hoop.

4. IK GELOOF EN VERTROUW

Met je linkerhand breng je nu je rechterhand naar je rechterlong en je rechterborst. Dit is de plek waar geloof en (zelf-)vertrouwen zijn. ‘Ik geloof en vertrouw’ zeg je hardop.



De stap van hopen naar vertrouwen is die van onzekerheid naar zekerheid. Wanneer je gelooft en ergens op vertrouwt, leg je jezelf in de handen van iets of iemand. Dat kun je trouwens ook zelf zijn. Geloof in jezelf. Vertrouw op wie je bent en wat je kunt. Je geloof verbindt je met de spirituele wereld, maar ook ten diepste met jezelf. En misschien zijn die twee wel hetzelfde. Geloof en vertrouwen leggen alle 'ja, maren' het zwijgen op. Ze stellen gerust, ze sussen, ze troosten. In een diep vertrouwen: het komt goed.

5. IK LAAT LOS

Je brengt nu met je linkerhand je rechterhand naar je keel en spreekt de woorden uit: 'Ik laat los.'
Je keel is waar je dingen opkropt, waar je emoties zitten, waar je dingen weg moet slikken. Waar je voelt dat je het benauwd krijgt, waar dingen je verstikken. Je kunt van alles uiterlijk verbergen, maar de goede verstaander hoort aan je stem dat er iets is.
Het mooie van het Latifa-gebed is hoe de stappen elkaar opvolgen en in elkaars verlengde liggen. Als je gelooft, als je

vertrouwen hebt - dan kún je ook loslaten. Of het nu een idee is, een ideaal, een wens of een mens. Loslaten wil niet zeggen dat je ergens afstand van doet. Loslaten wil zeggen dat je het de vrijheid geeft. Je doet het vanuit vertrouwen. Maar loslaten is ook: jezelf loslaten, jezelf de ruimte geven. Het kan trouwens heel goed zijn dat je na de vorige stappen van de Latifa nu echt een brok in je keel voelt. Laat maar gaan. Heb vertrouwen. Als je loslaat wat je dwarszit, hervind je je stem. Als je loslaat, krijg je lucht en kun je weer vrijuit ademen. Je hebt de zekerheid van je bestaan, je verlangen, je hoop en vertrouwen. Nu kun je loslaten.

6. IK HEB LIEF

Je brengt met je linkerhand je rechterhand naar je hart, midden op je borst, en je spreekt de woorden uit: 'Ik heb lief.' Het zinnebeeld van de soefibeweging is een hart met vleugels. Het staat symbool voor het ideaal: de liefde is een goddelijke vonk in het hart, en het is zaak die vonk aan te blazen zodat er een vlam ontstaat die het levenspad verlicht. Dat schreef Hazrat Inayat Khan, de mysticus die het soefisme in het Westen introduceerde. Je hand beweegt van je stem naar je hart. Laat daar een verbinding zijn, laat je hart spreken. Er is zo veel om lief te hebben!

Jezelf, mensen om je heen, de wereld. Zo mooi hoe 'ik heb lief' volgt op 'ik laat los'! Liefhebben wat je de vrijheid hebt gegeven, is de ultieme vorm van liefhebben. Je idee van jezelf loslaten. En dan jezelf liefhebben om wie je bent.

7. IK BEN BEREID

Bij de laatste stap van de Latifa leg je met je linkerhand je rechterhand even boven je navel, vervolgens vorm je met je handen een kom. Je zegt: 'Ik ben bereid.'
Oorspronkelijk is dit de plaats van de wil. Van de mens die de moed heeft om te zeggen: 'Ik wil - dit is wat ik werkelijk wil.' Daaruit volgt die bereidheid. Het is de bereidheid om te ontvangen, maar ook om te geven. Bereidheid om te doen wat nodig is. Het leven aanvaarden, en bereid zijn om het leven te leven zoals het zich aan je voordoet. De bereidheid om het leven (en de liefde!) door je heen te laten stromen. Mee te drijven met de stroom, af en toe te vechten tegen de bierkaai, het gewoon maar te doen. Waarom? Eenvoudigweg omdat het jÓuw leven is. En misschien ook wel uit dankbaarheid, omdat je bestaat. 🌸

TEKST ANNE WESSELING
FOTOGRAFIE BRIDGEMAN ART