

Latifa

Latifa betekent 'subtiel' of 'verfijnd'; het is een oefening (of gebed) die je liefdevol bij jezelf brengt en je laat stilstaan bij hoe het werkelijk met je is.

De Latifa heeft mij geleerd naar binnen te keren. Ze stelt me als het ware een vraag en nodigt uit te luisteren: ik luister naar mij. De waan van de dag is er even niet, er is even niets, alleen dat wat er in mij beweegt. De Latifa helpt waar te nemen wat waar is. Zonder oordeel.

De Latifa een oefening noemen heeft het gevaar in zich dat je er van alles van gaat verwachten. Maar de Latifa heeft niets te maken met verwachtingen: ze nodigt uit. En dan kan het zomaar gebeuren dat je het ineens weet, dat iets ineens duidelijk is of dat de onrust plaats maakt voor innerlijke rust. De Latifa brengt je zacht maar krachtig naar een willen (ik ben bereid) dat voortkomt uit het diepe besef dat het is zoals het is, een willen dat gedreven wordt door verlangen en liefde en onze natuurlijke wens om van betekenis te zijn.

Nooit eerder begreep ik wat innerlijke vrijheid betekent.

Eva