

LATIFA

AANVAARDEN - VERLANGEN - HOOP - VERTROUWEN - LOSLATEN - LIEFDE - DE WIL

De Latifa is een eeuwenoude meditatie, afkomstig uit het Soefisme. Het woord betekent 'subtiel'. Ons bewustzijn vergroten op elk thema kan ons helpen ons dagelijks leven te leiden in contact met een diepere realiteit en wijsheid. Waardoor we onszelf minder verliezen in de waan van de dag. Elk thema nodigt ons uit om onszelf te openen in diepere lagen in onszelf.

Het doorlopen van de zeven thema's, die een mysterieuze samenhang hebben, is een proces wat met ons hoofd niet te begrijpen valt. Het vraagt ons te vertrouwen op de diepere intelligentie van onze ziel en het leven. Door steeds opnieuw te openen, telkens weer vanuit een andere invalshoek, nodigen we de vitale levensstroom uit om door ons heen te bewegen, in al zijn helderheid en subtiliteit. Door allerlei kleuren en ervaringen kan deze stroom zijn weg vinden in ons, waarbij de beoefening steeds weer is: Durf ik de stroom toe te laten?

Onze stem fungeert daarin als de brug tussen onze binnenwereld en onze buitenwereld. Al zingend geven we meer bestaansrecht en ruimte aan wat er in ons beweegt. Dat wat zich kan openen in ons zingen opent zich in ons leven.