Veertigdagentijd en Latifagebed

Eerste week – Ik besta

Eerste week – Ik besta https://youtu.be/k7f9-9oZdZU

De komende weken, als voorbereiding op Pasen, zullen we de stilte ingaan met het Latifagebed.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.
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 subtiele, 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

Elke week zal er een gebedsintentie worden uitgediept en staan we wat langer stil bij die intentie. Wel zal steeds het hele gebed gebeden worden.

Iedere keer wordt er een afbeelding meegezonden, om ook je aandacht op te kunnen richten. De afbeeldingen zijn foto's van schilderijen van Grietje Ynema, autonoom beeldend kunstenaar.
Zij heeft zich laten inspireren door kunstenaarsstromingen aan het begin van de 20^{e} eeuw.

Deze eerste keer staat centraal: **ik besta.**

Het zou mooi zijn als je een plekje in je huis hebt waar je je voor dit gebed even kan terugtrekken. En neem tijdens het gebed plaats op een stoel of meditatiekrukje waar je het een half uur goed op kan volhouden.

Je kan voordat je gaat zitten voor de gebedsretraite een ritueel uitvoeren om het begin van je gebed te markeren. Bijvoorbeeld door het aansteken van een kaars.

Na het gebed kan je deze weer doven om het zo voor jezelf af te sluiten.

Tweede week – Ik verlang

Tweede week – Ik verlang https://youtu.be/RPCVjZ2hnh4

We vervolgen onze voorbereiding op Pasen, met het Latifagebed.

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. 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 subtiele, 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

Elke week zal er een gebedsintentie worden uitgediept en staan we wat langer stil bij die intentie. Wel zal steeds het hele gebed gebeden worden.

Iedere keer wordt er een afbeelding meegezonden, om ook naar te kunnen kijken. De afbeeldingen zijn foto's van schilderijen van Grietje Ynema, autonoom beeldend kunstenaar. Zij heeft zich laten inspireren door kunstenaarsstromingen aan het begin van de 20^{e} eeuw.

Deze tweede keer staat centraal: **ik verlang**

Het zou mooi zijn als je een plekje in je huis hebt waar je je voor dit gebed even kan terugtrekken. En neem tijdens het gebed plaats op een stoel of meditatiekrukje waar je het een half uur goed op kan volhouden.

Je kan voordat je gaat zitten voor de gebedsretraite een ritueel uitvoeren om het begin van je gebed te markeren. Bijvoorbeeld door het aansteken van een kaars.

Na het gebed kan je deze weer doven om het zo voor jezelf af te sluiten.

Derde week – Ik hoop

Derde week – Ik hoop https://youtu.be/umfHdstYsPo

We vervolgen onze voorbereiding op Pasen, met het Latifagebed.

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.
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 subtiele, 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

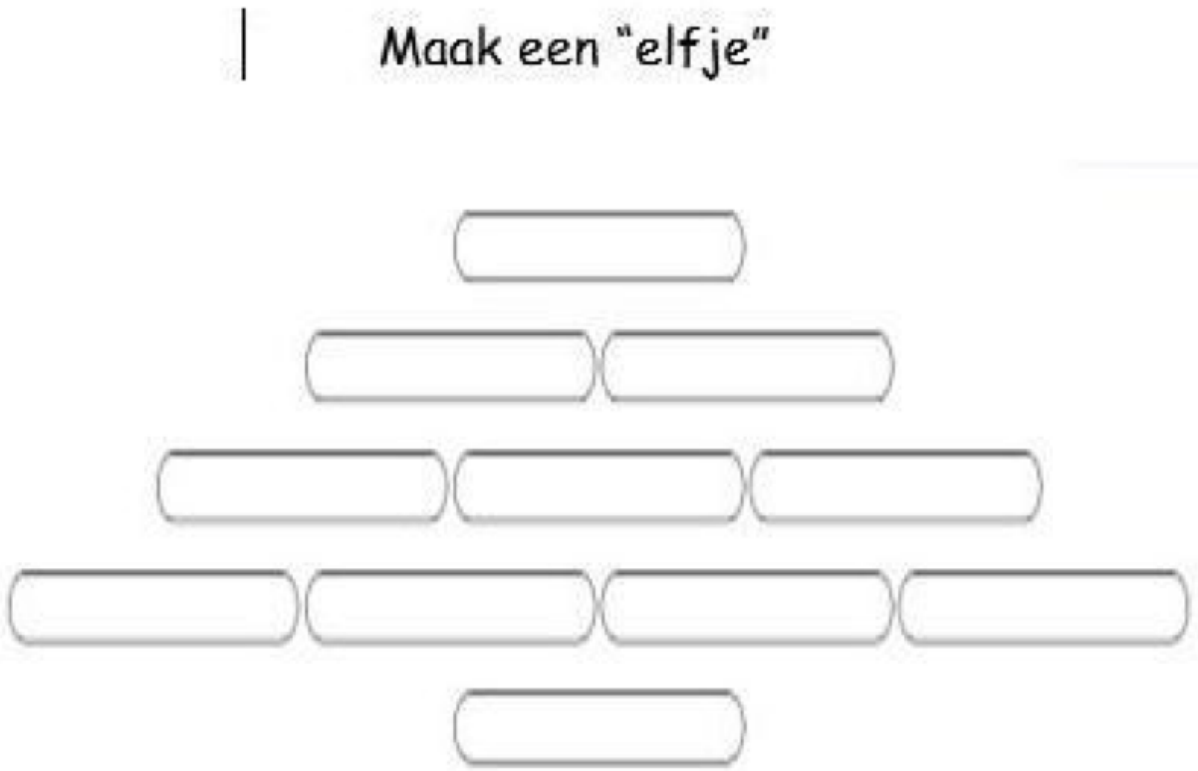
Ik ben bereid

Elke week zal er een gebedsintentie worden uitgediept en staan we wat langer stil bij die intentie. Wel zal steeds het hele gebed gebeden worden.

Iedere keer wordt er een afbeelding meegezonden, om ook naar te kunnen kijken. De afbeeldingen zijn foto's van schilderijen van Grietje Ynema, autonoom beeldend kunstenaar. Zij heeft zich laten inspireren door kunstenaars stromingen aan het begin van de 20^{e} eeuw.

Deze derde keer staat centraal: **ik hoop**

Bij het stilstaan bij deze gebedsintentie wordt er in de geluidsopname ook de mogelijkheid geboden tot het maken van een schrijfopdracht, namelijk een elfje.



Misschien kies je de andere verwerkingsmogelijkheid, maar om de keuze te hebben kun je pen en papier klaar leggen.

Vierde week – Ik geloof en vertrouw

Vierde week – Ik geloof en vertrouw https://youtu.be/LRYrsQGBAUA

We vervolgen onze voorbereiding op Pasen, met het Latifagebed.

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. 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 subtiele, 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

Elke week zal er een gebedsintentie worden uitgediept en staan we wat langer stil bij die intentie. Wel zal steeds het hele gebed gebeden worden.

Iedere keer wordt er een afbeelding meegezonden, om ook naar te kunnen kijken. De afbeeldingen zijn foto's van schilderijen van Grietje Ynema, autonoom beeldend kunstenaar. Zij heeft zich laten inspireren door kunstenaarsstromingen aan het begin van de 20^{e} eeuw.

Deze vierde keer staat centraal: **ik geloof en vertrouw**
Het zou mooi zijn als je een plekje in je huis hebt waar je je voor dit gebed even kan terugtrekken. En neem tijdens het gebed plaats op een stoel of meditatiekrukje waar je het een half uur goed op kan volhouden.

Je kan voordat je gaat zitten voor de gebedsretraite een ritueel uitvoeren om het begin van je gebed te markeren. Bijvoorbeeld door het aansteken van een kaars.

Na het gebed kan je deze weer doven om het zo voor jezelf af te sluiten.

Vijfde week – Ik laat los

Vijfde week – Ik laat los https://youtu.be/_aEtPFlwvas

We vervolgen onze voorbereiding op Pasen, met Latifagebed.

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.
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 subtiele, 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

Elke week zal er een gebedsintentie worden uitgediept en staan we wat langer stil bij die intentie. Wel zal steeds het hele gebed gebeden worden.

Iedere keer wordt er een afbeelding meegezonden, om ook naar te kunnen kijken. De afbeeldingen zijn foto's van schilderijen van Grietje Ynema, autonoom beeldend kunstenaar. Zij heeft zich laten inspireren door kunstenaarsstromingen aan het begin van de 20e eeuw.

Deze vijfde keer staat centraal: **ik laat los**
Bij het stilstaan bij deze gebedsintentie wordt er in de geluidsopname ook de mogelijkheid geboden tot het maken van een **schrijfopdracht.**
Misschien kies je een de andere verwerkingsmogelijkheden, maar om de keuze te hebben kun je pen en papier klaar leggen.

Het zou mooi zijn als je een plekje in je huis hebt waar je je voor dit gebed even kan terugtrekken. En neem tijdens het gebed plaats op een stoel of meditatiekrukje waar je het een half uur goed op kan volhouden.
Je kan voordat je gaat zitten voor de gebedsretraite een ritueel uitvoeren om het begin van je gebed te markeren. Bijvoorbeeld door het aansteken van een kaars.

Na het gebed kan je deze weer doven om het zo voor jezelf af te sluiten.

Zesde week – Ik heb lief

We vervolgen onze voorbereiding op Pasen, met het Latifagebed.

Zesde week – Ik heb lief https://youtu.be/lzRp00G_qvA

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.
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 subtiele, 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

Elke week zal er een gebedsintentie worden uitgediept en staan we wat langer stil bij die intentie. Wel zal steeds het hele gebed gebeden worden.

Iedere keer wordt er een afbeelding meegezonden, om ook naar te kunnen kijken. De afbeeldingen zijn foto's van schilderijen van Grietje Ynema, autonoom beeldend kunstenaar. Zij heeft zich laten inspireren door kunstenaarsstromingen aan het begin van de 20^{e} eeuw.

Deze zesde keer staat centraal: **ik heb lief**

Het zou mooi zijn als je een plekje in je huis hebt waar je je voor dit gebed even kan terugtrekken.
En neem tijdens het gebed plaats op een stoel of meditatiekrukje waar je het een half uur goed op kan volhouden.

Je kan voordat je gaat zitten voor de gebedsretraite een ritueel uitvoeren om het begin van je gebed te markeren. Bijvoorbeeld door het aansteken van een kaars.
Na het gebed kan je deze weer doven om het zo voor jezelf af te sluiten.

Laatste week – Ik ben bereid

Laatste week – Ik ben bereid https://youtu.be/LVkQ31uN4iM

Dit is alweer de laatste keer van de gebedsretraite, op weg naar Pasen.

Met deze zevende bede zijn we gekomen waarnaar we op weg waren:

ik ben bereid

Het is Pasen geworden.

Zes weken waren we onderweg met het Latifagebed. Dit gebed helpt je om tot de essentie van je bestaan te komen, om zo contact te krijgen met wat je ten diepste beweegt.

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 voor 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 subtiele, fijnere kwaliteiten van ons leven genoemd. Zo luidt het hele gebed:

Ik besta

Ik verlang

Ik hoop

Ik geloof en vertrouw

Ik laat los

Ik heb lief

Ik ben bereid

Elke keer is een intentie uitgediept, maar wel het hele gebed aan de orde geweest. We zullen deze laatste keer dus eerst alle andere bedes bij langs gaan om te komen tot: **ik ben bereid.**

Ook dit keer is weer een afbeelding meegezonden, om naar te kunnen kijken. Eveneens van de hand van Grietje Ynema, autonoom beeldend kunstenaar.
Zij heeft zich laten inspireren door kunstenaarsstromingen aan het begin van de 20^{e} eeuw.

Het zou mooi zijn als je een plekje in je huis hebt waar je je voor dit gebed even kan terugtrekken.

En neem tijdens het gebed plaats op een stoel of meditatiekrukje waar je het een half uur goed op kan volhouden.

Je kan voordat je gaat zitten voor de gebedsretraite een ritueel uitvoeren om het begin van je gebed te markeren. Bijvoorbeeld door het aansteken van een kaars.

Na het gebed kan je deze weer doven om het zo voor jezelf af te sluiten.