

*Onze jaren zijn zeventig*

Meditaties over ouder worden

Piet L. de Jong

KokBoekencentrum, Utrecht

Ontwerp omslag: Marion Rosendahl  
Vormgeving binnenwerk: Gerard de Groot

ISBN 978 90 239 5565 8 (boek)  
ISBN 978 90 239 5566 5 (e-book)  
NUR 707  
[www.kokboekencentrum.nl](http://www.kokboekencentrum.nl)

© 2018 KokBoekencentrum Uitgevers, Utrecht

Alle rechten voorbehouden.

Uitgeverij KokBoekencentrum vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid. Ook is het papier 100% chloor- en zwavelvrij gebleekt.

## *Inleiding*

Toen ik in de herfst van 2017 mijn zeventigste verjaardag mocht vieren, vielen me spontaan de bekende woorden uit Psalm 90 in. Over een mensenleeftijd die zeventig jaar zou omvatten, misschien nog iets meer. Misschien wel tachtig. Dat zijn geen toevallige jaartallen. Bij zeventig kun je vaak terugkijken op een betrekkelijk lang en actief leven. Heb je kinderen, dan zijn die volwassen, en van je kleinkinderen zie je al een beetje wat voor kant zij uitgaan. Zeventig is een leeftijd waarin iets compleets zit.

De belangrijkste taken heb je gedaan.

Maar misschien heb je nog een taak te doen. Dan hoop je dat je die af mag maken.

Zo verging het mij. Een paar maanden later werd ik via het bevolkingsonderzoek – een paarse enveloppe – voor ouderen eruit gehaald om geopereerd te worden. Dan kom je terecht in een leven van artsen, onderzoek, wachten, operatie, nabehandeling, wachten. Je krijgt een soort seizoenkaart op het ziekenhuis.

Je komt er nooit meer vandaan.

Toen ik bezig was op te knappen – want in het ziekenhuis doet wel iedereen heel erg zijn of haar best voor je, alle lof – vroeg de uitgever om een boekje met meditaties en bijbelstudies waarin wat meer aandacht zou zijn voor ouderen en hun levensfase, meer dan in gewone dagboeken. Bij het schrijven, ook wel tussen de kuren

door, heb ik steeds daaraan gedacht. Niet steeds met veel nadruk en ook steeds zo dat mensen in de midlife en jonge gezinnen er ook iets aan zouden hebben.

8 | Het zijn allemaal stichtelijke stukjes geworden. Het ene wat kort, het andere wat langer. Ik ben gewoon gestopt als het genoeg was. Ik begon bij Psalm 90, denkend aan de laatste dagen van het jaar. En zo verder. Ik hoop dat u net zo veel vreugde en zegen mag ontvangen als ik bij het schrijven hiervan.

De titel spreekt zo voor zich.

Ds. Piet de Jong, Oud-Vossemeer / Rotterdam  
peldejong@gmail.com

# 1. *Een schuilplek onderweg*

Lezen: *Psalm 90:1-2 (27 december)*

| 9

‘Heer, u bent ons een toevlucht geweest  
van geslacht op geslacht.’

(Ps. 90:1)

Op de vraag ‘Hoe oud bent u?’ heb ik me indertijd aangewend altijd te zeggen dat ik van ’47 ben. Dan moeten ze het zelf maar uitrekenen. Sinds kort ben ik dus zeventig jaar. Een bijbeltekst die zich meteen aan me opdrong rond die verjaardag was de bekende zin: ‘Zeventig jaar duren onze dagen...’ (Ps. 90:10). Of zoals de Statenvertaling vertaalde: ‘Aangaande de dagen onzer jaren, daarin zijn zeventig jaren...’ De psalm wrijft het er bij ons dus diep in. Mooi dat je zeventig bent geworden en nog ouder en ouder wilt worden. Maar u bent de grens van normaal nu dus gepasseerd en velen van uw tijdgenoten gingen u al voor.

De grenspalen zeventig en tachtig komen uit deze psalm. Onder vorige generaties was dit de oudejaarspsalm. Als kind en als jongere werd ik van deze psalm nooit blij. Ook mijn vader was gewend in de oudejaarsnacht de psalm voor te lezen, terwijl we samen om de tafel zaten. Ik had weinig geduld, ik wilde naar buiten, naar het

vuurwerk. De sfeer was geladen. En dan hoorde je de getallen zeventig, misschien tachtig. Een aantal keren vielen de woorden 'toorn' en 'verbolgenheid'. En ook harde uitdrukkingen over God die mensen gewoon wegspoelde, als ging het om oud, verdord gras. En nog iets: 'U stelt onze heimelijke zonden in het licht van uw aanschijn.' Ook al was je nog maar een kind, de ernst van de woorden hakte er diep in. Je voelde je naakt en bekeken, hulpeloos, kwetsbaar. De gevoelswarmte van de psalm lag voor mij dan ergens bij min tien. Geen psalm om in de nacht te zingen.

Natuurlijk moest ik onderweg door het leven daarop terugkomen. Maar nog steeds vraag ik me af of het een goed idee is om op zo'n beladen moment deze woorden te lezen. Over je sterfelijkheid, de begrensdheid van het leven, en over de harde kwestie van schuldig worden voor God en voor mensen. In de laatste week van het jaar is aan nadenken daarover haast niet te ontkomen. Of je er nu van houdt of helemaal niet. Als iedereen zo ongeveer twee weken vrij krijgt om het jaar af te sluiten, en kranten en tv niet anders doen dan lijstjes publiceren van de meest succesvolle mensen en de grootste losers, net als lijstjes van wie er het afgelopen jaar allemaal zijn overleden en nog veel meer... Al ben je stekeblind, het gaat niet aan je voorbij.

Misschien is het beter de psalm beetje bij beetje te lezen, bedacht ik. Niet in één keer de hele psalm. Maar stukje bij beetje, over een

paar dagen gespreid. Of tijdens een hele week aan het eind van december. Begin je bij het begin, dan valt op hoe hoopvol en troostvol de psalm inzet. 'Heer, u bent ons een toevlucht geweest van geslacht op geslacht.' Zo'n uiting van vertrouwen voelt meteen heel warm en veilig. Eerst maar eens even diep laten indalen. Een toevlucht is een plek waar je veilig bent. Bekend is de film over Corrie ten Boom, getiteld *Hiding place*. In de oorlog hadden veel huizen in de stad ergens zo'n verborgen schuilplek. In Amsterdam staat het Anne Frankhuis. Als je in de kamer van Anne staat, voel je nog steeds iets van de dreiging, maar ook van een zekere veiligheid.

| 11

Als scholier op het gymnasium moest ik elke dag twaalf kilometer fietsen. Heen en terug over vaak kale binnenwegen op Walcheren. Je voelde je kwetsbaar als het begon te onweren. Maar gaandeweg kende je overal een schuilplaats. Onder de brug over een vaart. Achter een elektriciteitshuisje. Onder een afdak aan het eind van een Zeeuwse boerenschuur. Vaak stond je daar met meer mensen. Te schuilen en te wachten tot het onweer en de oordelen voorbij waren. Is God zo'n plek?

Zo zet de psalm in. God is een schuilplaats. Onderweg altijd te vinden. Al eeuwenlang. Van generatie op generatie. Kinderen, kleinkinderen, achterkleinkinderen, God gaat door. 'Wij mogen bouwen op de vaste grond / van uw beloften en van uw verbond.' Bij ons breekt onderweg met deze en gene weleens de draad, helaas. Veertig

of vijftig jaar later kom je elkaar ineens weer ergens tegen. In een kerkdienst, op een camping. God blijft wie Hij is. Bij Hem breekt de draad niet. Met Hem is elke dag en elk jaar nieuw en vol hoop.

12 |

O God, die droeg ons voorgeslacht  
in nacht en stormgebruis,  
bewijs ook ons uw trouw en macht,  
wees eeuwig ons tehuis!

*(Lied 90a:1, Liedboek. Zingen en bidden in huis en kerk)*



## 2. *Duizend*

*Lezen: Psalm 90:3-6 (28 december)*

| 13

‘Duizend jaar zijn in uw ogen  
als de dag van gisteren die voorbij is,  
niet meer dan een wake in de nacht.’

(Ps. 90:4)

Duizend is in de Bijbel het hoogste getal. Natuurlijk kun je het vermenigvuldigen met duizenden en tienduizenden, maar geen getal gaat boven de duizend uit. In Genesis 5 lees je over extreem hoge leeftijden van de eerste mensen. Op een catechisatie is er altijd wel iemand die ernaar vraagt. Of anders op een bijbelkring. En ook is er altijd wel iemand die het probeert uit te leggen. Want Adam 930 jaar? Set 912? Enos 905? Ging het om maanden, of duurde een jaar toen korter? Hadden ze nog geen klokken en deed iedereen maar een greep? Overigens, het lijkt erop, heel apart, dat men steeds jonger (!) stierf en dat hoe verder men van de boom des levens uit het paradijs verwijderd raakte, des te sneller de menselijke levenskracht op was.

Daar kunnen we ons iets bij voorstellen. Hoe verder je je verwijderd van de bron van het leven, des te schraler het wordt. Maar wat ik altijd het meest boeiende van deze reeks heb gevonden, is

dat niemand de duizend haalt. Zelfs Metusalem (5:27), de recordhouder, niet. Hij kwam niet verder dan 969. Ofwel: niet tot duizend.

14 |

Het getal duizend hoort niet bij mensen, maar bij God. Duizend kunnen we niet eens tellen. Om zo'n dossier bij te houden heb je een iPad nodig. God niet. Voor Hem zijn duizend jaar als een zucht, een oogwenk, een flits. Als de dag van gisteren, die voorbij is. Of nog korter: zolang als een uurtje wakker liggen 's nachts. Voor ons gevoel duren zulke uren soms eindeloos. Maar iedereen weet wel: dat waren maar een paar uur. Bij deze stand van zaken maakte Adam met zijn 930 jaar niet eens een hele dag vol.

Zijn leven liep alweer af. Zo ongeveer als het gras dat 's morgens vroeg zich laat zien, maar dan wordt het middag en tegen de avond is het verdord. De Engelse kerkvader Beda (672-735) heeft eens gezegd dat het leven van een mens zoiets is als een vogeltje dat vanuit het donker door een open raampje een verlichte kathedraal binnenvliegt, om even later aan de andere kant door een ander gat het licht weer te verlaten. Volgens anderen zou het een mus geweest zijn (vgl. H. Ligtenberg in: *Woorden van reisgenoten voor Andries Zoutendijk*, 2018). Het leven is niet veel meer dan een lichtflits.

Daar word ik niet vrolijk van, zegt u misschien. Dat zal iedereen wel aanvoelen. Hoe kom ik met die korthed klaar? Zou u dan liever voor duizend gaan? Dat kan. Dan moet je vooral op de duizend van God letten. Duizend staat voor eeuwig en eeuwigheid. Ons

korte fladderleven is meegenomen en geborgen in zijn duizend jaar.  
Zeker en vast.

Reden voor de psalm om in dat korte de stem van God zelf te horen. Die zegt (90:3): 'Keer terug, mensenkinderen. Keer terug, Adammensen, genomen uit het stof van de aarde.' En keer vooral terug tot je Schepper. Hoe dieper je besef hebt van je eigen kwetsbaarheid en korthed, en van het schijnbaar zinloze van je bestaan, des te meer reden om je anker buiten jezelf te werpen. Richting Jezus. Volgens de dichter Gerrit Achterberg een soort koopman in oudroest, die met elk afgedankt ding nog wel iets kan.

En lig je vast in de duizend-genade van God, dan kan die ene dag van Adam toch ook weer 930 jaar duren. Vol verrassingen, zorg en goedheid van God. Vreugde, vrede.

### Deïsme

De mens is voor een tijd een plaats van God.  
Houdt geen gelijktken nog iets bijeen,  
dan wordt hij afgeschreven op een steen.  
De overeenkomst lijkt te lopen tot  
deze voleinding, dit abrupte slot.

Want God gaat verder, zwenkend van hem heen  
in zijn miljoenen. God is nooit alleen.  
Voor gene kwam een ander weer aan bod.

We zijn voor hem een vol benzinevat,  
dat hij leeg achterlaat. Hij moet het kwijt,  
al de afval, met zijn wezen in strijd.

Sinds hij zich van de schepping onderscheidt,  
gingen wij dood en liggen langs het pad,

wanneer niet Christus, koopman in oudroest,  
ons juist in zo'n conditie vinden moest;  
alsof hij met de Vader had gesmoesd.

(Gerrit Achterberg, *Vergeetboek*)