

ALFRED C. BRONSWIJK

Bijna-elke- dagboek

voor
senioren

BOEKENCENTRUM

ALFRED C. BRONSWIJK

Bijna-elke-
dagboek

Bijna-elke-dagboek voor senioren verschijnt in de reeks 'Bijna-elke-dagboek'.

Eerder verscheen:

Rolf Robbe, *Bijna-elke-dagboek voor twintigers*

Rolf Robbe, *Bijna-elke-dagboek voor leraren*

voor
senioren

UITGEVERIJ BOEKENCENTRUM, ZOETERMEER

Inleiding

WWW.UITGEVERIJBOEKENCENTRUM.NL

ONTWERP OMSLAG: MULDER VAN MEURS, AMSTERDAM

ILLUSTRATIE OMSLAG: SJAAK VERBOOM

ONTWERP BINNENWERK: MIRELLA DIJKERMAN, DEN HAAG

ISBN: 978 90 239 2223 0

NUR 707

© 2007 UITGEVERIJ BOEKENCENTRUM, ZOETERMEER

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Je hebt Abraham of Sara gezien. Je bent 50+, een senior. Dus liggen er meer jaren áchter je dan vóór je. Je hebt idealen verwezenlijkt. Je weet wat vreugde is, geluk. Maar je hebt ook geleerd dat het leven donkere kanten heeft. Pijn, verdriet, zorgen, het verlies van een geliefde. Daardoor sta je nu heel anders in het leven. Gevoeliger, kwetsbaarder, bewuster misschien. Meer dan ooit besef je in deze fase van je leven dat jij met God te maken hebt. En hij met jou. Dat hij jou de kracht geeft om te zijn wie je mág zijn. Iemand die kan genieten van partner, gezin, (klein)kinderen, vrienden. Maar ook iemand die ondanks alles betrokken is bij deze wereld. Kortom, iemand van nu én van morgen. In het spoor van Christus.

In dit bijna-elke-dagboek staan overdenkingen die je helpen om met God onderweg te zijn. Het biedt voor elke week steeds vijf korte overdenkingen aan de hand van een bijbeltekst, 40 weken lang. Afgesloten door een 'En verder ...' zetten ze je aan tot nadenken over geloof, leven met God en met de mensen om je heen. Het

nodigt uit om ervaringen te verhelderen, keuzes aan te scherpen om zo de weg van God te gaan.

De overdenkingen voor een week zijn steeds geschreven vanuit het perspectief van het hart, het verstand, je handen en ten slotte van de bijbel als spiegel. Zo komt het omgaan met levenservaringen, levenskeuzes, medemensen en met Gods Woord voor mannen en vrouwen vanzelf in zicht. Het thema van de week wordt kort ingeleid. Elke overdenking begint met een kerntekst (uit de Nieuwe Bijbelvertaling). Het is verstandig ook het aangegeven bijbelgedeelte na te lezen. De 'En verder ...' aan het slot is een kernachtige eyeopener en wil je aan het doen of aan het denken zetten.

Zo stimuleert dit dagboek je om innerlijk structuur aan te brengen in de dagen die God je geeft. En om op een verrassende manier met de bijbel in gesprek te gaan. Natuurlijk kan het ook worden gebruikt voor een gesprek met anderen. Bijvoorbeeld in een bijbelstudiegroep. De verschillende thema's kunnen daaraan praktisch richting geven.

Maand I

week 1 - Best even slikken... - dag 1

WEEK 1 - BEST EVEN SLIKKEN...

Je bent al een poosje Sara. Of een paar jaar geleden heb je Abraham gezien. Hoe dan ook, heel wat mijlpalen ben je al voorbij. Lichamelijk én maatschappelijk. Je hoort voortaan bij de groep stervelingen die elke dag scherper beseffen dat ze méér verleden en minder toekomst hebben. De voorlaatste levensfase, zegt men wel. Dat is best even slikken. Hoe ga je daarmee om? Begint nu de grote afschrijving? Of start je met God een nieuwe kansberekening?

WEEK 2 - EERLIJK LEVEN

De eerste stap naar de oplossing van een probleem is erkennen dat er een probleem is. Ontkenning schept alleen maar méér problemen. Zo is het ook met je leeftijd en met het leven. Wie z'n leeftijd niet leeft speelt vals met zichzelf, speelt ook vals met z'n omgeving. Ook hier duurt eerlijkheid het langst. God vraagt van ons dat we de kop erbij houden. Dat we de realiteit niet ontkennen, maar onder ogen zien. Kortom: dat we ervoor kiezen om eerlijk te leven.

WEEK 3 - DRAGEN EN GEDRAGEN WORDEN

We kunnen niet om elkaar heen. Of we willen of niet, we hebben met elkaar te maken. Onze handen, woorden, gevoelens, kritiek en klachten raken de mensen om ons heen. Ze bepalen het klimaat waarin we leven, de geestelijke atmosfeer die we samen ademen. Maar wie zich met God verbonden weet, mag anders in het leven staan. Méér dan het gewone zijn. Positief, dankend, waardierend. 'Heilig' noemt de oude bijbeltaal dat. Omdat God het is die jouw leven draagt.

WEEK 4 - ALTIJD ONDER WEG

Spiegels geven ons de mogelijkheid eens goed naar onszelf te kijken. Om een corrigerende hand te leggen aan het imago dat wij ons hebben aangemeten. Zit m'n jasje goed, staat m'n hoedje recht, hangt m'n bril niet scheef? Kijk in de spiegel. Wat vraag je aan de persoon die je daar zo ziet? Het oude heimweeliedje: 'Spiegelbeeld, vertel eens even, ben ik heus zo oud als jij?' Of vraag je dieper door: Wie ben ik? Wie mag ik zijn? Abraham komt in zicht. Scherp je blik aan dit bijbelse spiegelbeeld.

Abraham of Sara zien

LEES JOHANNES 8:42-59

56 'Abraham, uw vader, verheugde zich op mijn komst, en toen hij die meemaakte was hij blij.' 57 De Joden zeiden: 'U bent nog geen vijftig en u zou Abraham gezien hebben?' 58 'Waarachtig, ik verzeker u,' antwoordde Jezus, 'van voordat Abraham er was, ben ik er.'

'Paniek, paniek, Peter is nu Abraham en half antiek!' Zo stond het op het spandoek, waarmee de kinderen het huis van een vijftigjarige vriend hadden opgesierd. Pure gein, natuurlijk. Maar ook een beetje zuur. Het zegt iets over de sceptische blik waarmee we kijken naar het ouder-worden. Zo van: de zaak is bijna afgeschreven. Wat nog rest is de restwaarde van het bestaan. Zo denkt men over je, als je Abraham of Sarah hebt gezien. Hoe komen we aan dat gezegde? De uitdrukking 'Abraham zien' hebben we direct aan de bijbel te danken. Dát mag je aan het denken zetten. Is het echt waar dat de boom van je leven alleen in de jeugd bloeit? Of zijn het juist de oudere bomen die de rijkste vruchten dragen? Kijk eens

naar Abraham. Hij was maar liefst 75 toen hij met God en God met hem iets nieuws begon. Over ouder worden gesproken...

En verder ...

Er is iets nóg erger dan oud worden: altijd kind blijven.

Quality time

LEES 1 KORINTIËRS 10:23-32
 23 *U zegt: 'Alles is toegestaan.'* Zeker, maar niet alles is goed. Alles is toegestaan, maar niet alles is opbouwend. 24 *Wees niet op uzelf gericht, maar op de ander.*

Het is aardig om belangrijk te zijn, het is nóg belangrijker om aardig te zijn. De jeugd streeft haast vanzelfsprekend het éne na. Die ándere waarde ontdek je eigenlijk pas bij het klimmen van de jaren. De aanloop van het leven richt zich sterk op kwantiteit. Bezit, ontplooiing. Carrière, netwerken, verder komen, dat is de drive. Op het gevaar af dat een mens zich daarbij ontwikkelt tot een hebbelijke, alles eisende persoonlijkheid. Maar op zekere leeftijd mag je beginnen te ontdekken wat écht telt. Geen focus meer op de kwantiteit. Je krijgt nu 'quality time', zoals de Engelsen dat zo mooi zeggen. Tijd voor Gods kwaliteit. Een tijd, waarin je mag leven op een hoger niveau. Vanuit innerlijke veerkracht. Vanuit acceptatie en tevredenheid. Hoe je dat niveau bereikt? Wat vind je van dit advies van de apostel Paulus: richt je minder op jezelf en meer

op de ánder? Echt, zo schep je 'quality time'.

En verder ...

Advies voor vandaag: meet je leven niet af aan je dagen – maar liever aan je daden.

Levensloopbestendig

LEES PSALM 1:1A, 2 EN 3
 1 *Gelukkig de mens ... 2 die vreugde vindt in de wet van de HEER en zich verdiept in zijn wet, dag en nacht. 3 Hij zal zijn als een boom, geplant aan stromend water. Op tijd draagt hij vrucht, zijn bladeren verdorren niet. Alles wat hij doet komt tot bloei.*

Er wordt druk mee geadverteerd. Met levensloopbestendige woningen. Woningen waar de bewoner tot op hoge leeftijd in kan blijven wonen. Basiscriteria hiervoor zijn: toegankelijkheid en aanpasbaarheid. Huizen dus waarin je toch nog flink uit de voeten kan als de mobiliteit afneemt. Seniorenwoningen, waar je jong in kunt stappen en waar je het lang kan uithouden. Bestaat er ook iets levensloopbestendigs voor het hart? Voor senioren én voor levensstarters? Zeker wel. Maar ook daarvoor bestaan twee basiscriteria: toegankelijkheid en aanpasbaarheid. Allereerst dat je open wilt staan. Dat de ogen van je hart aan het oppervlakkige voorbij kijken. In de tweede plaats dat je hart zich afvraagt: God, wat wilt u dat ik vandaag doe? God, wie mag ik vandaag

zijn? Het hart dat zó bewust klopt zal steeds van lente weten. Ook al heeft de boom van je leven misschien al de herfst bereikt.

En verder ...

Niet wat in onze zakken is, maakt ons rijk, maar wat in onze harten is.

De dag van morgen

LEES SPREUKEN 27:1-10

1 Juich niet over de dag van morgen, je weet niet wat hij brengen zal.

‘Straks, als ik met pensioen ga... Dan kan ik écht leuke dingen doen! Dan ga ik van het leven genieten!’ Hoe vaak hoor je dat niet? Misschien loop je zelf rond met die gedachte. Je zou de eerste niet zijn die zichzelf opzadelt met zo’n geforceerde visie op wat er straks allemaal niet kan en komt. Is het waar, dat je pas kunt genieten als je het werk hebt neergelegd? Begint het échte leven pas ná het arbeidsproces? Dit fata morgana wordt ons steeds nadrukkelijker aangepraat. Het kan ook best tegenvallen. Juist voor mensen die geforceerd naar het einde van hun carrière hebben toegeleefd. Zij hebben dikwijls de grootste moeite om hun nieuwe vrijgekomen tijd zinvol en met plezier in te vullen. De gelovige spreukendichter waarschuwt heel nuchter: wie vandaag geen tijd neemt om te genieten van de grote en de kleine dingen, kan dit ook straks niet, morgen, na de pensionering...

En verder ...

Je zult maar een eendagsvlieg zijn en je dag niet hebben!

Met vertrouwen leven

LEES PSALM 139:1-18

5 U omsluit mij, van achter en van voren, u legt uw hand op mij. 6 Wonderlijk zoals u mij kent, het gaat mijn begrip te boven.

Iemand zei eens: ‘Ons hart is net een parachute; het functioneert pas goed als het zich opent.’ Een levenswijsheid waarvan de waarheid niet eindigt als je ouder wordt. In tegendeel. Het komt er juist dán op aan om vanuit je hart te durven leven. Zeg maar: vanuit het vertrouwen in de dag van morgen. Vanuit het vertrouwen in de mensen om je heen. Vanuit het vertrouwen in je eigen mogelijkheden. Wie dat doet, doet al heel veel. Maar is het genoeg? Het huis van je hart wordt nog levensloopbestendiger als je onder dat alles een stevige fundering legt. Het fundament van Het Vertrouwen met hoofdletters. Het geloof, dat God met jou verbonden is, meeleeft in je leven. Dat Hij is, waar jij bent. Als een reisgenoot. Méér nog; als de hand van een vriend op jouw schouder. Nauwelijks uit te leggen, wél te ervaren. Dat vertrouwen geeft positieve kracht. Echt, het draagt je verder...

En verder ...

De puzzel van ons geluk bestaat uit zoveel verschillende stukjes, dat er al gauw een paar ontbreken. Waarom zou je dan je tijd verdoen met het zoeken naar dat wat je mist, in plaats van dankbaar te werken met het vele dat God je wél geeft?