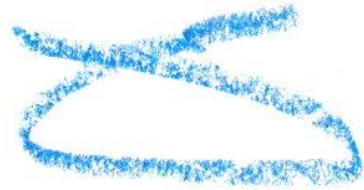


In beweging...

Grijzend groentje →→→



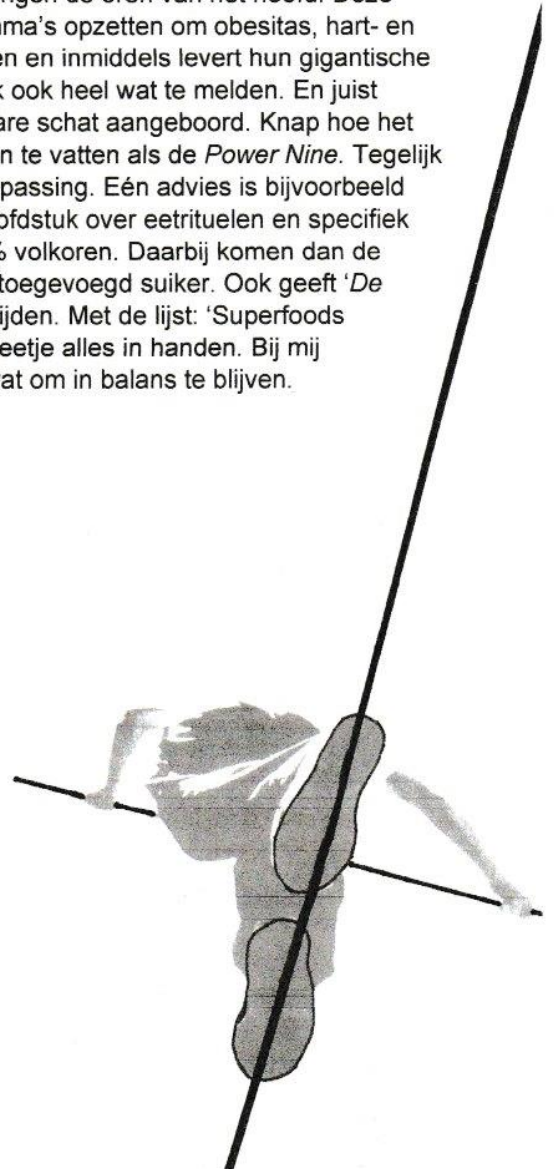
Zijn mensen vooral bedoeld als evenwichtskunstenaars? Ik zoek antwoord op deze en een volgende vraag, put ervoor uit twee bronnen en vat mijn voorlopige conclusie samen in vijf kleuren. Maar eerst even over wat me ertoe brengt dit uit te vogelen. Dat het leven anno 2023 soms als knap complex wordt ervaren, laten gesprekspartners me geregeld merken. Nou past dat ook wel bij de aard van hulpverleningstrajecten of het samen puzzelen over een te nemen hobbel in de levensloop. Ons leven blijkt toch minder maakbaar dan soms gesuggereerd wordt. Grotendeels worden we bepaald door de omgeving waarin we verkeren. Van jongs af worden we als het ware geprogrammeerd voor ons verdere bestaan. Al leidt dat dan niet altijd tot een handzame routekaart richting toekomst. De onvoorspelbaarheid overheerst. Mede door alle snelle ontwikkelingen in de wereld om ons heen, lijkt het leven meer op één grote balanceeract.

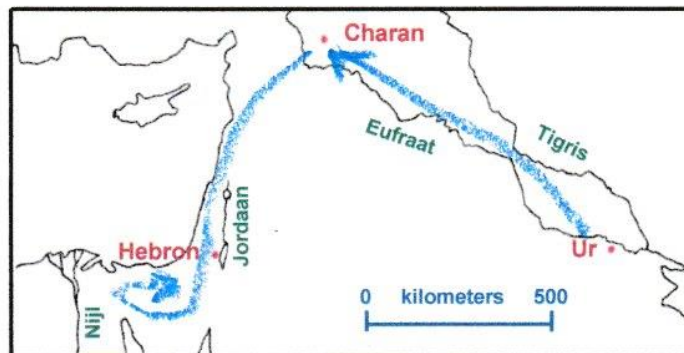
1^e bron: wetenschappelijk onderzoek bij 293 honderdjarigen

Uit de vele boeken met *lifestyle*-tips over 'gezond en gelukkig ouder worden' belicht ik een boek dat je, nogal verrassend, op twee manieren kunt lezen. Dan gaat het om het werk van een National Geographic-team o.l.v. Dan Buettner. Zij wilden weten hoe de mens succesvol oud kan worden en pakten dat groots aan. Eerst inventariseerden ze wereldwijd waar de hoogste concentratie eeuwelingen worden aangetroffen. Op de wereldkaart omcirkelden ze met een blauwe kleur vijf gebieden die eruit sprongen, noemden die de *Blue Zones* en reisden vervolgens af naar Costa Rica, het Italiaanse Sardinië, het Japanse eiland Okinawa enz. Dit gevarieerde team wetenschappers vroeg jarenlang 293 honderdjarigen de oren van het hoofd. Deze onderzoekers hadden een duidelijk doel voor ogen: in de VS programma's opzetten om obesitas, hart- en vaatziekten, kanker e.d. terug te dringen. Uiteraard een loffelijk streven en inmiddels levert hun gigantische klus bijzonder zinnige resultaten. Wie eeuweling wordt heeft natuurlijk ook heel wat te melden. En juist omdat er cross-culturele conclusies getrokken worden is er zo een ware schat aanbeoord. Knap hoe het team de bevindingen publieksvriendelijk weet te beschrijven en samen te vatten als de *Power Nine*. Tegelijk zetten die 9 adviezen mij op 2 sporen. Enerzijds het spoor van de toepassing. Eén advies is bijvoorbeeld om goed en matig te eten. Prima idee! Dat wordt toegelicht in een hoofdstuk over eetrituelen en specifiek uitgewerkt met de 'Altijd 4'-ingrediënten: bonen + noten + fruit + 100% volkoren. Daarbij komen dan de 'Nooit 4': zoute snacks + bewerkt vlees + verpakt snoep + drank met toegevoegd suiker. Ook geeft 'De *Blue Zones Methode*' tientallen recepten voor heel gevarieerde maaltijden. Met de lijst: 'Superfoods uit de blue zones voor een lang leven' heb je op eetgebied wel zo'n beetje alles in handen. Bij mij kwam het beeld op van de mens als koorddanser. Het vraagt nogal wat om in balans te blijven.

Anderzijds ga ik het spoor op van de relativering. Wat zouden al die Japanse of Italiaanse honderdjarigen er van vinden als ze dit boek moesten doornemen? Tussen de regels door ontdek ik dat op het eiland Sardinië nogal wat centenials sloten koffie drinken. Dat geeft toch te denken? Trouwens, niet één van al die geïnterviewde ouderen dacht ergens halverwege zijn leven: met welke eetgewoonten haal ik mijn honderdste? Niemand las in de winkel etiketten, hield zijn dagelijks aantal calorieën bij of nam voedingssupplementen. Ik vermoed bij de eeuwelingen nogal wat scepsis over de haalbaarheid van de gezondheidsidealen van Buettners team.

Hoe dan ook, we kunnen niet om deze heldere constatering heen: dé verklaring is gewoon *niet* gevonden waarom deze 293 mensen aan hun volgende eeuw konden beginnen. Ieder mens, waar ook ter wereld, heeft te maken met een ingewikkeld netwerk van beschermende én risicofactoren waar hij zijn weg in moet zien te vinden. Knap ingewikkeld, dus dat brengt me op een vervolgvraag. Kunnen we onszelf niet beter beschouwen als 'zwerfer-te-gast'?





2^e bron: leren van een pionier in het leven

In zijn vertaling van het bijbelboek Genesis kwam Pieter Oussoren met een prachtvondst:

*Er woedt honger in het land;
Abram daalt af naar Egypte,
om dáár zwerver-te-gast te zijn,
want zwaar weegt de honger in het land.*

In de gangbare NBV21-vertaling staat: *Abram trok naar Egypte om daar als vreemdeling te verblijven, want de hongersnood was zwaar.* Al is de strekking gelijk, *vreemdeling* is niet zo poëtisch en spreekt minder tot de verbeelding. Hoe dan ook, kort voor deze

noodgedwongen doorreis naar Egypte was Abram als 75-jarige vertrokken uit Charan. Hij had 'de Stem' gehoord. Genesis 12 opent daarmee: *De HEER zei tegen Abram: 'Trek weg uit je land, verlaat je familie, verlaat ook je laatste verwanten, en ga naar het land dat Ik je zal wijzen...'* Feitelijk is daarmee dit verhaal exemplarisch voor de mens die zijn bestemming in het leven ontvangt. Dan doel ik op de oorspronkelijke betekenis van dat begrip. 'Bestemming' gaf aan dat iets door 'de Stem' was aangeduid. Abram onderkent steeds opnieuw dat hij als een *zwerver-te-gast* op de aarde rond trekt. Ook op zijn 86^e, 99^e en 100^e hoort hij 'de Stem' en wordt die bestemming verder ingevuld. Intussen wordt hij weliswaar ongelofelijk rijk, maar nooit vestigt hij zich ergens als grootgrondbezitter. Aan zijn bestemming ontleent hij geen rechten, hij blijft in tenten wonen en spreekt altijd over zichzelf als gast, bijwoner, vreemde. Alleen als zijn vrouw Sara komt te overlijden verandert er iets. Dan overlegt hij in Hebron met enkele landeigenaren: *'Ik woon maar als vreemdeling bij u. Geeft u mij hier een eigen graf, dan kan ik mijn overleden vrouw uitdragen en begraven.'* Tenslotte eindigt Abrahams levensverhaal met: *Hij stierf in gezegende ouderdom; na een lang leven blies hij de laatste adem uit en werd hij met zijn voorouders verenigd.* Intrigerende slotzin. Is dit een verwijzing naar zijn geloof in de hereniging met dierbaren in de nieuwe werkelijkheid ná dit leven? Van bijzetting in een familiegraf was geen sprake. Zijn vader Terach was in Charan begraven en veel eerder had Abram in zijn geboorteplaats Ur grootvader Nachor achtergelaten. Ook Abrahams zoon Isaak en zijn kleinzoon Jakob gaven op eigen wijze gehoor geven aan wat 'de Stem' hen aanduidde. In Hebréeën 11 wordt dat nog eens op een andere manier belicht: *Wat hun beloofd was hebben ze geen werkelijkheid zien worden, ze hebben slechts een glimp ervan begroet, en ze zeiden van zichzelf dat zij op aarde leefden als vreemdelingen en gasten. Door zo te spreken lieten ze blijken op doorreis te zijn...* In de eeuwen daarna wordt steeds gesproken over *de God van Abraham, Isaak en Jakob*. Jezus vulde dat aan met: *Hij is geen God van doden, maar van levenden, want voor Hem zijn allen in leven.*

Wordt ons met dit idee van 'zwerver-te-gast zijn' een hanteerbare mens- en levensvisie aangereikt?

Een beknopte, kleurrijke kijk op het bestaan

Na je geboorte komt er ergens een moment, dat je je bewust wordt van je eigen bestaan. Dan tref je jezelf in het leven aan en ga je je opeens realiseren: er is maar één 'mij'. Ik ben enig in de soort. Nooit was er een mens identiek aan mij. Ik heb mijn weg te gaan. Ik mag het zelf invullen. Dat moet ook, het is niet anders. Niemand kan me precies vertellen hoe ik mijn leven heb in te richten. Eigenlijk ligt het allemaal nogal open. Geen mens zal me ooit kunnen vertellen hoe oud ik zal worden. Wat er in de loop van mijn leven zoal kan gebeuren is misschien in vijf kleuren wat beter op een rijtje te krijgen.

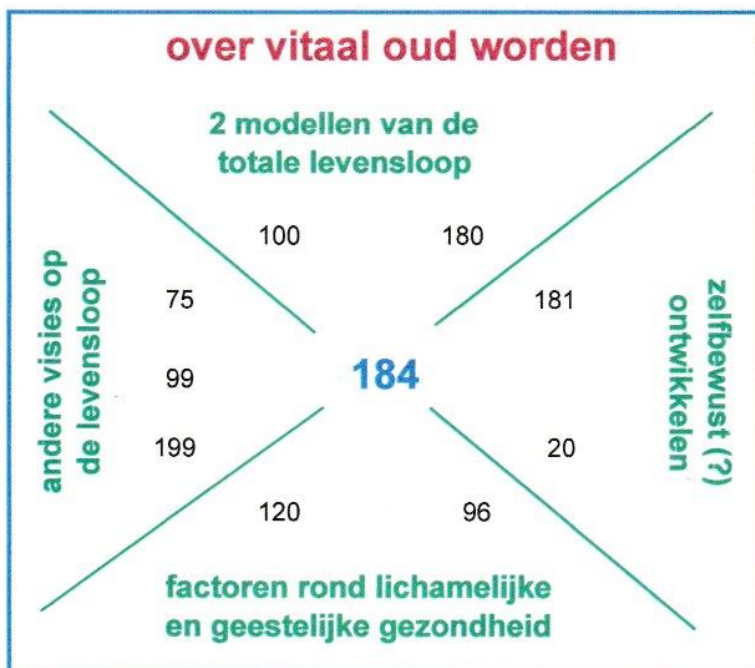
Grijzend

groentje



Grijs – Ik huis in een lichaam dat gaandeweg verandert, deels vervalt. Hoeveel tijd me in dit leven gegund wordt is onbekend, maar wel is te verwachten dat mettertijd mijn haar vanzelf richting grijs zal gaan of zelfs uitvalt. Dat zijn gewoon *facts of life*. Groen – Ik krijg nooit in de vingers hoe de toekomst precies zal lopen. Altijd blijf ik een nieuwkomer in wat zich aandient. Moeilijk soms, maar ik mag die realiteit ook nemen zoals ze is en al het nieuwe als een groentje onbevungen tegemoet treden. Rood – Ik kan mezelf afvragen waar ik écht warm van word. Wat is het waar mijn hart sneller van gaat kloppen? Waarvoor kom ik mijn bed uit? En als ik onderken wat mij echt boeit en wat mijn talenten zijn, ga ik daarmee in beweging komen. Blauw – Ik wil in het verlengde hiervan ook leren luisteren naar wat 'de Stem' mij aangeeft. Bestemming zegt dat ik mij als geroepen ervaar tot iets dat groter is dan mijzelf, dat mij een ruimte opent waar ik een eigen plaats heb. Een opdracht waar ik toe geroepen wordt, maar niet toe gedwongen. Wat ontdek ik als bestemming? Wit – Ik sta misschien veel vrijer in het leven als ik me blijf realiseren, dat deze 4 kleuren getekend worden op een ondergrond. Duidt dat witte in wezen niet op mijn verbondenheid met 'de Stem'? Op God die mij draagt en die me, mocht ik soms struikelen als koorddanser, op zal vangen?

Info-kaart bij 184



Hieronder zie je een toelichting van 9 *In beweging...*-artikelen, die elk een eigen relatie hebben tot dit artikel: 'Grijzend groentje' (op onze site opgeslagen als www.AnderZ.info/184.pdf). Wil je een gerelateerd artikel lezen, ga dan op internet naar: www.anderz.info/ Typ dan na de blauwe streep het nummer hieronder dat je wilt inzien. Rond dit vervolgens af met: [.pdf](#) en toets op Enter.

- 199 Luisterend langszij
Wat ontdek je na 108 persoonlijke gesprekken over de menselijke levensloop?
- 184** Grijzend groentje
Zie ik mezelf als evenwichtskunstenaar en/of als zwerver-te-gast?
- 181 Ons (dis)continue bestaan
In hoeverre werk ik bewust mee aan mijn route door het leven?
- 180 Geboortelingen
Hoe kijk ik naar de ontwikkeling die ik al doormaakte én die voor me ligt?
- 120 Hoe kleurt jouw gezondheid je P.G.W.?
Wat versta ik onder 'gezond'? Hoe bruikbaar vind ik Hubers omschrijving?
- 100 Science fRiction
In welke levensfase ben ik nu? Welke vragen dienen zich in deze tijd aan?
- 99 Trekken door de tijd
Welke van deze 3 visies op het leven zit voor mij het dichtst bij?
- 96 Nuttige nudging
Op welke manier laat ik mijn omgeving meewerken aan wat ik wil?
- 75 Door Frankl voorbij Prediker
Wat vind ik van hun beider visie op het bestaan?
- 20 Veertig
Wat kan ik met Levinsons ideeën over de Droom en de levensstructuur?