

## Wie gerust kan sterven, kan gerust leven!

Soms betrap ik mezelf op een vreemde gedachte. Als ik mijn straat in fiets, denk ik weleens: 'Vanavond kan daar, voor mijn huis, de auto van de begrafenisonderneming staan.' Dat kun je zo hebben als pastor. Want je wordt er regelmatig mee geconfronteerd: de dood. Mensen die een lang ziekbed hebben en dan overlijden. Met wie je soms uitgebreid over de dood kunt spreken. Maar ook mensen die worden weggerukt uit dit leven. Door een ongeval of een hartstilstand. Ouderen. Jongeren.

Bij nader inzien is die gedachte eigenlijk helemaal niet zo veemd. Vreemder is dat we ons nauwelijks met de dood lijken bezig te houden. Er rust heel nadrukkelijk een taboe op. Wie in de kracht van zijn leven is, en met zijn eigen familieleden eens rustig wil praten over zijn eigen overlijden, krijgt vragende blikken. 'Kom, kom, niet zo somber!' wordt er al gauw gezegd. 'Je bent nog geen vijftig!' Terwijl het voor ons allemaal een zekerheid is: tenzij de Here Jezus eerder terugkomt, zullen we allemaal een keer sterven. En juist als christenen zouden we dat heel rustig onder ogen moeten kunnen zien. Het is immers één van de kernen van ons geloof: de verwachting dat we na de dood het eeuwige leven mogen beërven. 'Ik geloof de wederopstanding van het lichaam en een eeuwig leven.'

Niet voorbereid zijn op de dood is één van de grootste fouten in het leven. Als pastor krijg je regelmatig te maken met de tragische gevolgen daarvan. Gevolgen op allerlei niveau's: van het allerbelangrijkste, ons eeuwig welzijn, tot het praktische niveau van alledaagse dingen waar nabestaanden tegenaan kunnen lopen. In dit artikel wil ik tien aspecten onder de loep nemen, van de voorbereiding op de dood. Tien vragen leg ik aan u voor. Dit artikel is nadrukkelijk geschreven voor iedereen, ouderen én jongeren, terminale patiënten én mensen die kerngezond zijn. Het zou heel goed zijn als het taboe op het spreken over de dood zou worden doorbroken. Maar zelfs wie er niet over wil of kan praten, kan zich op verschillende manieren (beter) voorbereiden. En wie dat doet, zal het merken: als je gerust kunt sterven, kun je ook pas echt gerust leven!

### 1. Bent u verzoend met God?

Verreweg de allerbelangrijkste vraag is onze verhouding tot God. Na onze dood zullen we voor Hem staan. Hoe zullen we Hem ontmoeten? Zijn we met Hem verzoend? Hebben we vergeving van zonden ontvangen door het bloed van de Here Jezus? Ook als je een trouw kerkganger bent, is dit bepaald niet vanzelfsprekend. Je kunt de vraag van je persoonlijke relatie voor je uit schuiven: die komt later wel. Of je kunt hem wegdeneren. 'Ja, daar zijn verschillende visies op.' In je hart kun je erop vertrouwen dat je toch altijd je best hebt gedaan en dat je voor iedereen klaar stond. Het verbaast mij altijd, hoeveel mensen als het erop aankomt daarbij uitkomen. 'Ja, je probeert toch zoveel mogelijk als christen te leven - ik hoop dat God me wil aannemen.' Als pastor moet je bijna altijd zelf de naam van Jezus aandragen. Terwijl je week in, week uit, verkondigt dat er alleen door Hem eeuwig leven is! Bovendien is er in Hem zekerheid, volkomen zekerheid. 'Wij dan, gerechtvaardigd uit het geloof, hebben vrede met God door onze Here Jezus Christus', schrijft Paulus in Romeinen 5: 1. En in Romeinen 8: 38-39 schrijft hij: 'Ik ben verzekerd dat noch dood, noch leven ons zal kunnen scheiden van de liefde van God, die is in Christus Jezus, onze Here.'

Vrede met God heeft alles te maken met schuldbelijdenis. Er kunnen onbeleden zonden zijn, dingen uit het verleden die nog altijd een barrière vormen tussen God en ons. Dingen die nu niet meer spelen, die niet meer aan de orde zijn, maar die nooit in het licht van God zijn gebracht. Bijvoorbeeld leugens of andere zonden in relaties met mensen die al overleden zijn. Seksuele zonden, bijvoorbeeld dat je te ver ging in de tijd voor je huwelijk, terwijl je nu al

jaren gerust getrouwd bent. Overspel of bijna-overspel met iemand die je nu nooit meer ziet. Financieel gesjoemel in de beginjaren van je bedrijf. Enzovoorts. Waar het op aankomt, is dat we volkomen eerlijk worden tegenover God. Dat we alles voor Hem blootleggen, dat we alles belijden wat er fout zit in ons leven en onze toevlucht nemen tot de Redder van zondaren, Jezus Christus. 'Hij is een verzoening voor onze zonden en niet alleen voor de onze, maar ook voor die van de gehele wereld' (1 Johannes 2: 2). Veel mensen zijn enorm geholpen door het hardop belijden van hun zonde, in aanwezigheid van iemand anders, een pastor of een familielid of vriend. Door de schuld uit het verleden hardop toe te geven waar iemand anders bij is, is het duistere geheim verbroken. Samen kun je bidden om vergeving. En samen kun je gaan staan op de beloften uit Gods Woord: 'Indien wij onze zonden belijden, Hij is getrouwd en rechtvaardig, om ons de zonden te vergeven en ons te reinigen van alle ongerechtigheid' (1 Johannes 1: 9).

Als we straks voor Zijn troon staan, komt tóch alles uit. We kunnen het daarom veel beter nú met Hem in orde maken. Nú is de tijd van de genade. Nú ligt het aanbod van de Here Jezus op tafel: 'Wie tot Mij komt, zal Ik geenszins uitwerpen. En dit is de wil van Hem, die Mij gezonden heeft, dat Ik van alles wat Hij Mij gegeven heeft, niets verloren late gaan, maar het opwekken ten jongsten dage' (Johannes 6: 37, 39).

## **2. Zitten er dingen in relaties met anderen?**

Niet alleen de relatie met God is van levensbelang, ook de relatie met andere mensen. Die twee hangen samen. Jezus zegt in Mattheüs 6: 14-15: 'Want indien gij de mensen hun overtredingen vergeeft, zal uw hemelse Vader ook u vergeven; maar indien gij de mensen niet vergeeft, zal ook uw Vader uw overtredingen niet vergeven.' Verzoening met God is dus onlosmakelijk verbonden met verzoening in de relatie met mensen. Dat geldt voor het géven van vergeving, het geldt ook voor het vrágen van vergeving. Stel dat je een ander bedrogen hebt, die daarvan niets afweet. Je vraagt God om vergeving, maar de ander niet. 'Wat niet weet, wat niet deert,' denk je bij jezelf. En je eigen geweten is gesust doordat je God om vergeving hebt gevraagd. Zo werkt het natuurlijk niet.

Veel mensen laten conflicten voortsudderden, heel bewust of uit laksheid. En opeens, onverwacht, kan de dood tussenbeide komen. Wat komt het vaak voor, dat mensen wroeging hebben, omdat ze conflicten op hun beloop lieten, en ze nooit meer goed konden maken, omdat de ander overleed. De Bijbel is heel praktisch: 'De zon mag niet over een opswelling van uw toorn ondergaan' (Efeziërs 4: 26). Als er iets zit tussen een ander en jezelf, wacht dan geen moment, maar maak het goed! De Here Jezus zegt het zó: 'Wanneer gij dan uw gave brengt naar het altaar en u daar herinnert dat uw broeder iets tegen u heeft, laat uw gave daar, vóór het altaar, en ga eerst heen, verzoen u met uw broeder en kom en offer daarna uw gave' (Mattheüs 5: 23-24). Laat de dood u niet verrassen!

## **3. Weet de ander hoeveel u van hem of haar houdt?**

Vlak voordat de Twin Towers instortten, belden veel mensen vanuit die torens naar familieleden om te zeggen hoeveel ze van hen hielden. Als je daarover nadenkt, dan kun je daar alleen maar diep van onder de indruk raken... Met de dood voor ogen wil je graag dat de ander het voor altijd weet: 'Ik houd zoveel van je!' Maar niet allemaal krijgen we de kans om dat te zeggen voor we sterven. Bovendien is de vraag: waarom zouden we het daarop laten aankomen? Zeg nú hoeveel de ander voor je betekent. Terwijl je samen optrekt, in je gezin, in je bedrijf, in de kerk doet het zó goed als je je waardering voor de ander uitspreekt. Soms horen kinderen via via dat hun ouders heel trots op hen zijn. Waarom zeg je dat als ouder blijkbaar gemakkelijker tegen iemand anders, dan rechtstreeks tegen je eigen kind?

Iemand die afscheid neemt van een baan, kan soms verrast worden door de woorden van waardering die bij die gelegenheid worden gezegd. 'Had dat tien jaar geleden nu eens geuit!'

kan dan inwendig de reactie zijn. We zijn soms wel érg bang om gewoon te zéppen hoezeer we de ander waarderen. We vinden dat al gauw 'slijmerig' of 'met stroop smeren'. Maar als iemand plotseling overlijdt, kán het niet op bij de begrafenis. Is dat dan wèl eerlijk? Als de ander veel voor u betekent, zeg het gerust! Het zal u allebei goed doen!

#### **4. Weet uw omgeving wat u gelooft?**

'Pa geloofde wel, maar ja, hij was niet zo'n prater. Hoe hij dat beleefde, nee, dat hield hij voor zichzelf. Een lievelingslied? Nou, dat weten we eigenlijk niet...' Bij de voorbereiding van een begrafenis wordt dit heel vaak gezegd. Wat jammer, wat een gemiste kans! Inderdaad: veel mensen hebben van huis uit niet geleerd om openhartig te praten over geloofszaken. We hoeven elkaar echt niet onder druk te zetten of de maat te nemen in dit soort dingen. Maar iedereen kan iets uiten. Zelfs de meest verlegen en bescheiden gelovige kan over een lied zeggen: 'Dat vind ik een mooi lied.'

Wat is het belangrijk om ons te uiten op het gebied van geloof, ook al is het misschien onbeholpen en voorzichtig. Soms merk je tijdens een huisbezoek hoeveel dat doet met iemand, als hij zijn vrouw, of als zij haar man dingen hoort zeggen die normaal niet gezegd worden. 'Dat heb je mij nog nooit gezegd...'

Willen we herinnerd worden als mensen van wie het geloofsleven één groot vraagteken was? Of willen we graag herinnerd worden als mensen met een diepe liefde voor God? Mensen die geleerd hebben te leven van genade? Wat een getuigenis kan er uitgaan van iemand die God grootmaakt, met daden én met woorden - al is het maar 'in het klein'.

#### **5. Zijn de wensen rond uw uitvaart bekend?**

Als militairen worden uitgezonden op een vredesmissie, zijn ze verplicht om hun laatste wensen kenbaar te maken, zo heb ik weleens begrepen. Wat een wijze maatregel van Defensie! Maar waarom geldt dit niet voor iedereen? Wat is het troostvol voor een familie om bij een begrafenis te weten dat de overledene graag déze liederen gezongen wilde hebben in de rouwdienst. Of dat hij of zij graag dít bijbelgedeelte gelezen wilde hebben. Omgekeerd is het voor nabestaanden heel wat om alles zelf te moeten bedenken. Natuurlijk, het lukt wel. Maar het heeft zoveel méér waarde als de overledene zelf al aanwijzingen had gegeven. Af en toe komt het voor dat iemand wordt gecremeerd, terwijl het maar de vraag is of de overledene zelf dat wel gewild zou hebben. Wat is het belangrijk om duidelijk te zijn op het punt van begraven of cremen.

In dit verband zou ik ook willen pleiten voor duidelijkheid over orgaandonatie. Iedereen is vrij om weloverwogen te beslissen wel of geen organen te willen afstaan na de dood. Maar wat is het belangrijk dat het in ieder geval duidelijk is, wat je wensen zijn.

#### **6. Stimuleert u nabestaanden om verder te leven?**

Je kunt in je leven een sfeer creëren, die het voor nabestaanden heel moeilijk maakt om vrijuit verder te leven als je er niet meer bent. Bijvoorbeeld als je erg vast zit aan je spullen. 'Ik hoop, dat als ik er niet meer ben, dit nooit zomaar wordt weggegooid.' Of: 'Dit kastje is later voor jou.' Terwijl de ander misschien helemaal niet zit te wachten op dat kastje.

Soms kun je, misschien onbedoeld, een claim leggen op je omgeving. 'Zul je me beloven dat als ik er niet meer ben, je nooit...' Of: 'Ik hoop dat jullie altijd...' Zulke uitspraken moeten we reserveren voor heel speciale onderwerpen, die te maken hebben met de belangrijkste dingen in het leven. Bijvoorbeeld: 'Ik hoop en bid dat je altijd de Here Jezus mag blijven volgen.' Maar niet: 'Ik hoop dat jullie na mijn dood altijd de traditie zullen voortzetten om op Eerste Kerstdag bij elkaar te komen.'

Als nabestaande kun je je heel schuldig voelen naar een overledene toe: je voelt je schuldig als je lacht, schuldig als je naar een feestje gaat, schuldig als je geniet van de natuur, schuldig

als je een grapje maakt over iets wat de overledene altijd zei. Wij kunnen elkaar helpen door elkaar tijdens ons leven in de vrijheid te stellen, en elkaar bewust te stimuleren: 'Als ik ooit zomaar weg zou vallen, ga dan vooral verder met leven!'

Een stimulans om verder te leven is ook een vriendenkring. Sommige echtparen hebben de neiging om zich terug te trekken in hun eigen wereldje, en de banden met familie en vrienden te verwaarlozen. Dat gaat goed zolang je samen bent. Maar als één van de twee wegvalt, is de ander echt op zichzelf aangewezen. Je kunt elkaar helpen om voorbereid te zijn op de toekomst, door samen een vriendenkring te hebben.

### **7. Geeft u uw man of vrouw de ruimte om te hertrouwen?**

Eén van de meest gevoelige onderwerpen rondom de dood is een eventueel volgend huwelijk van degene die overblijft. Wat ligt dát vaak moeilijk... Wat kan degene die overblijft enorme schuldgevoelens hebben naar de overledene, als hij of zij een nieuwe relatie krijgt. Daarnaast is het vaak voor kinderen en andere familieleden en vrienden heel moeilijk te verwerken, als een weduwe of weduwnaar een nieuwe vriend of vriendin krijgt. 'Dat hij weer iemand heeft, daar zal ik niets van zeggen, maar zo snel..' Vaak is dat een pijnpunt. Maar wat is 'snel'? Dat is een heel persoonlijke, gevoelsmatige zaak. Als buitenstaander kun je al te gemakkelijk oordelen. De Bijbel geeft op dit punt geen aanwijzingen. Zouden wij elkaar dan de maat nemen?

We kunnen elkaar heel veel ruimte bieden door tegen onze eigen man of vrouw bewust uit te spreken, dat hij of zij zich vrij mag voelen, als we er zelf niet meer zijn, om een nieuwe relatie aan te gaan. Daar praat je niet gemakkelijk over. Maar het is wel een blijk van diepe liefde en zorgzaamheid als je die ruimte bewust creëert. En als je kinderen hebt, dan helpt het heel erg als ook zij dat weten.

### **8. Bent u praktisch voorbereid op de dood?**

Als iemand plotseling overlijdt, is dat een onvoorstelbaar grote schok voor de omgeving. Maar die schok wordt nog veel erger, als blijkt dat er in praktische zin van alles niet of slecht geregeld is. Verzekeringen bijvoorbeeld, of de regelingen rond een eigen huis. De vraag is ook, of er een testament is. Veel echtparen hebben geen testament, terwijl ook zij door een ongeval beiden tegelijk om het leven kunnen komen. Hoe moet het dan verder met de kinderen, als die er zijn? Wie is hun voogd?

Iedereen zou van tijd tot tijd die vraag onder ogen moeten zien: 'Wat gebeurt er als ik plotseling overlijdt?' Elke notaris heeft daarover voorlichtingsfolders. En elke verzekeringsagent kan u vertellen hoe uw situatie is. Vanzelfsprekend vraagt het wijsheid om goed om te gaan met het aanbod van polissen dat er in overvloed is. Maar wie zorgzaam is, laat deze dingen niet op hun beloop.

Een andere vraag is, of u de enige bent die bepaalde dingen weet. Zo zijn er mensen, die na het overlijden van hun man of vrouw volstrekt niet weten hoe de administratie in elkaar zit. Als je je kennis deelt, help je elkaar.

### **9. Straalt u uit dat het leven genade is?**

Veel mensen voelen rond een overlijden wrok naar God toe. Vooral als het overlijden plotseling kwam, en zeker als het gaat om iemand die naar onze maatstaven nog jong was. Nu zijn deze gevoelens heel persoonlijk. Ook op dit punt moeten we ons verre houden van het beoordelen van elkaar, laat staan het veroordelen van elkaar. Als mens kun je soms strijden met God.

Tegelijk is het zo, dat wrok naar God toe niet helpt, en het verdriet alleen maar erger maakt. Wat kan een mens zich alleen voelen, als hij of zij het gevoel heeft, door God beroofd te zijn van een geliefde. Wrok helpt niet, wrok blokkeert ons. Wat is het daarom zegenrijk, als we

iets van die wrok bij onze nabestaanden kunnen voorkómen. Dat kan door uit te stralen dat we het leven als een geschenk uit Gods hand ontvangen. Een geschenk dat nooit vanzelfsprekend is, een geschenk van genade. Eigenlijk is het vreemd, dat we God danken voor iedere dag die Hij geeft, als een onverdiend geschenk, en vervolgens boos op Hem worden als Hij op een dag dat leven niet meer geeft aan iemand van wie we houden. Althans, niet meer hier op aarde. Het is goed dat we dit aardse leven liefhebben. We hebben het van God gekregen, en we mogen het intens waarderen. We mogen er gerust naar verlangen om honderd te worden, als God ons zo lang roept voor dit leven. Het is niet Gods bedoeling dat we leven met het verlangen om te sterven. Maar wel is het belangrijk dat we blijven beseffen dat elke dag genade is. Dat we nergens recht op hebben. En dat wij ook zelf niet kunnen overzien wat Gods bedoelingen zijn. Ik hoop, dat als ik sterf, mensen God kunnen danken voor mijn leven, en God niet verwijten dat ik niet meer leef. Zulke verwijten hebben geen zin en blokkeren de weg naar de Vader, die juist laarstaat om Zijn troost en kracht te schenken.

#### **10. Stralen we uit dat ook de dood genade is?**

De laatste vraag is misschien wel de moeilijkste. Stralen we ook uit dat de dood genade is? 'Het leven is voor mij Christus, en het sterven is voor mij winst', schrijft Paulus aan de gemeente van Filippi (1: 21). 'Ik verlang ernaar om heen te gaan en met Christus te zijn, want dat is verreweg het beste, maar nog in het vlees te blijven is nodiger omwille van u' (vers 23-24). Natuurlijk maakt het een groot verschil wat onze situatie is: wie jong is, zal dit anders beleven dan wie oud geworden is. Toch is het ook waar, dat dit dilemma van Paulus voor ons allemaal geldt. Wij hebben allemaal een roeping van God, zolang we leven. Zelfs als we hulpbehoevend geworden zijn, roept God ons om te leven. Euthanasie en zelfdoding gaan in tegen de meest essentiële christelijke overtuiging, dat God Schepper is en wij Zijn schepselen, dat onze tijden in Zijn hand zijn (Psalm 31: 16). Zelfs mensen die zelf geen bewustzijn meer hebben, kunnen enorm veel betekenen voor de mensen om hen heen.

Waar het om gaat is dit: voor wie gelooft in de Here Jezus is de dood de poort naar het eeuwig leven, waar God alle tranen van de ogen afwist. Soms lijkt het wel of we dat vergeten. ook als het gaat om onze eigen dood. Natuurlijk: als we jong zijn of volop in het leven staan, zijn we ontzettend hard nodig. Naar de mens gesproken kunnen we niet gemist worden. En als iemand in levensgevaar is, mogen we de Here sméken om die ander te laten léven. Maar de dood betekent niet de grote nederlaag, zoals die in sommige rouwadvertenties naar voren komt: 'Je hebt eindelijk gevochten, totdat je niet meer kon.' Eenmaal is de dood al overwonnen, toen de Here Jezus stierf aan het kruis, en opstond op de Paasmorgen. Wie gelooft, mag daaruit leven. En we doen er goed aan, omdat ook naar elkaar toe te blijven benadrukken: dit leven is goed, maar wat komt is beter! Als we zó leven, helpen we ook onze nabestaanden als we plotseling wegvallen. Op deze manier zijn we getuigen van de hoop die in ons leeft.

Bezig zijn met vragen rond ons levenseinde, is dat vreemd? Ik zou eerder zeggen: het zou een prioriteit voor ons moeten zijn! Het is vreemd om níét aan de dood te denken. Want alleen wie gerust kan sterven, kan ook gerust leven!

*C.M. van Loon,  
predikant Hervormde wijkgemeente 'De Samaritaan', Rotterdam-Centrum.*