

De titel van vandaag is: Pak'm op!

Heel veel mensen in Nederland gaan gebukt onder psychische klachten.

Een week geleden was er nog de landelijke 'Week van de Psychiatrie', met een van de gespreksonderwerpen: "Hoe houd jij je staande?" Heel veel mensen houden zich kennelijk niet meer staande onder de druk of de dingen die ze meemaken.

Volgens de GGZ krijgt 42% van de Nederlanders ooit een psychische aandoening. Ze hebben dan ook lange wachtlijsten en ook een telefonische hulpdienst met een keuzemenu om doorverbonden te worden. Keuzemenu als:

- Als je last hebt van obsessies druk dan telkens opnieuw een 1 in.
- Als je erg afhankelijk bent, vraag dan iemand anders om de 2 voor je in te drukken.
- Als je meerdere persoonlijkheden hebt, druk dan 3, 4, 5 en 6.
- Als je paranoïde bent, blijf gewoon even hangen zodat we je telefoontje kunnen traceren.
- Als je schizofreen bent, luister dan goed - een klein stemmetje zal je zeggen welk nummer je moet indrukken.
- Als je last hebt van geheugenverlies, kies dan een 8 en spreek je naam, adres, telefoonnummer, geboortedatum, sofinummer en de meisjesnaam van je moeder in.
- Als je last hebt van besluiteloosheid, spreek dan een boodschap in na de piep, of voor de piep. Of na de piep. Voor de piep mag ook. Wacht alsjeblieft op de piep.
- Als je paniek hebt of angstaanvallen, verbreek dan snel de verbinding, want je weet niet half wat hierna komt.

Dit is natuurlijk als grap bedoeld, maar in de praktijk weten heel veel mensen die hulp nodig hebben zich niet gehoord, of gezien.

Het is een heel serieus probleem. Zo serieus dat de tweede kamer enige tijd geleden een rondetafelgesprek had over de enorme stijging van het aantal mensen met een psychische stoornis. Aanleiding was de Recente cijfers van het Trimbos-instituut wat het volgende meldde: Ruim een kwart van de volwassen Nederlanders in het afgelopen jaar een psychische aandoening heeft gehad. Dat zijn 3,3 miljoen mensen. Dertien jaar geleden waren dat 1,9 miljoen mensen. De sterke stijging is vooral te zien onder jongvolwassenen.

Maar vrijdag stond ook nog in het Algemeen Dagblad dat zowel onder ouderen als onder jongeren het aantal toeneemt dat euthanasie pleegt door psychisch leed. Er is wat aan de hand in Nederland qua geestelijke (on)gezondheid.

Psychische aandoeningen als: Verward, angst, paniek, depressie, dwangstoornis, eetstoornis, schaamte, en ga zo maar door. En je krijgt dan dat stempel en een oordeel over wie je bent. Je hebt geen angst, je bent een angstaas. Je hebt geen paniek, je bent een paniekkip. Je hebt geen verwarring, je bent een verward mens. Je hebt geen donkere momenten, je bent depressief. Het wordt jouw identiteit, in plaats van waar je mee worstelt.

Er is veel lijden, veel pijn, veel verdriet. En dat komt meestal door een combinatie van factoren als traumatische gebeurtenissen, pijnlijke opvoeding of jeugd en ook veelal door een of andere vorm van verlies. Verlies van zekerheid, verlies van eigen waarde, of van spullen, of verlies van geliefden.

Het is vandaag 7 April. - Het is exact een half jaar geleden dat op 7 oktober 2023 vanuit de Gazastrook Hamas een grootschalige en bloedige aanval op Israël uitvoert. Ongeveer 1400 Israëlische burgers en militairen worden vermoord en daarnaast nemen ze zo'n 200 mensen als gijzelaars mee naar Gaza. En vele doden aan Palestijnse kant volgen. Bijna 35.000 mensen zijn inmiddels overleden.

Bij de achterblijvers is er verdriet, pijn, trauma's, angst, paniek en vooral hongersnood. Aan beide kanten gaan mensen onder een zware last gebukt die voor sommigen te zwaar wordt. En een last die ze hun leven lang zullen meedragen.

Het is vandaag ook exact een jaar geleden dat de liefde van mijn leven is gestorven. En dat ging gepaard met een stuk lijden en gevolgd door verdriet, pijn en leegte. Een gemis dat ik de rest van mijn leven zal moeten meedragen. Het was op 7 april Goede Vrijdag dat zij overleed, de dag dat we ook herdachten dat Jezus stierf aan het kruis.

Volgens sommige berekeningen is Jezus zelfs ook daadwerkelijk op 7 april van het jaar 30 (door een verkeerd begin van onze jaartelling) aan het kruis gestorven. Nadat ook Hij angst kende en een zware last te dragen had.

Daarom wil ik vandaag toch nog even terug naar die 7<sup>e</sup> April, de Goede Vrijdag en naar de aanloop van de kruisiging.

Mijn moeder keek elke Goede Vrijdag naar de Mattheüs Passion van Bach. Ikzelf had deze nooit echt bekeken, maar heb me afgelopen Goede Vrijdag voorgenomen dit wel een keer te doen.

Ik laat jullie nu een gedeelte horen van die Passion. Waarschijnlijk herkent u deze melodie en weet ook hoe deze heet, namelijk 'Erbarme Dich'.

Maar herken je deze ook? Het is 'das Susses Kreuz'.

Met de woorden:

Komm, süßes Kreuz, so will ich sagen,  
mein Jesu, gib es immer her.

Wird mir mein Leiden einst zu schwer,  
so hilfst du mir es selber tragen.

Kom, zoet kruis, dat wil ik vragen,  
mijn Jezus, leg de last maar voor mij klaar.

En wordt mijn lijden eens te zwaar,  
dan helpt Uzelf het mij te dragen.

Kom, zoet kruis. Als Jezus zelf het over het kruis heeft zegt Hij onder andere:

*Lukas 9:23 Als iemand achter Mij wil komen, moet hij zichzelf verloochenen, zijn kruis dagelijks opnemen en Mij volgen.*

Vandaar dus ook de titel: Pak'm op!

We gaan lezen uit Lukas 23 en allereerst vers 26:

*Lukas 23:26 Toen Jezus werd weggeleid, hielden de soldaten een zekere Simon van Cyrene aan, die net de stad binnenkwam. Ze legden het kruis op zijn rug en lieten hem het achter Jezus aan dragen.*

Jezus is op weg naar Golgota. Op Golgota stonden al de palen klaar waar het deel van het kruis dat Jezus droeg op werd gezet. Jezus was al gemarteld en gezeseld, bloed stroomde over Zijn lichaam. Hij was lichamelijk verzwakt en dat merkten de soldaten op en kozen iemand uit de omstanders om de balk over te nemen van Jezus. Simon van Cyrene.

Waarom ze deze Simon namen weet ik niet. Misschien omdat hij met een 'sirene' de stad binnenkwam en dan val je op ... Maar hij draagt de balk de berg op naar Golgota.

Wat ik je vandaag wil meegeven is in ieder geval: Het is niet jouw kruis, jouw balk, het is Zijn kruis! Het is niet Simon die gaat sterven op Golgota, het is Jezus die gaat sterven. Dus het kruis wat Simon draagt is het kruis van Jezus.

Dus het kruis wat jij draagt vandaag de dag, je angst, je pijn, je schaamte, depressie of wat jouw kruis ook maar is, dat kan het kruis van Jezus gaan worden, als je achter Hem aanloopt en je blik op Hem is gericht. Het is Zijn kruis wat jij draagt.

Het is wat Jesaja ons zegt:

*Jes. 53:4, 5 Hij was het die onze ziekten droeg, die ons lijden op zich nam. ... Om onze zonden werd Hij doorboord, om onze wandaden gebroken. De straf die Hij onderging bracht ons vrede, Zijn striemen gaven ons genezing.*

Zes keer het woord 'ons' in twee verzen. Alles wat de last is die jij draagt, is waarmee Hij uiteindelijk wordt gekruisigd.

Allemaal pakken we een kruis op op ons levenspad. Een kruis wat soms licht is, maar soms ook heel zwaar. Een kruis waarvan we ook soms niet begrijpen waarom jij die moet dragen. Maar als we gaan

realiseren dat het kruis wat wij dragen eigenlijk het kruis is waaraan Hij is genageld, dat Hij het is die voor ons heeft geleden en is gestorven, dan kunnen we dat kruis ook dragen als we achter Jezus aanlopen.

En met dat in gedachte gaan we verder lezen in Lukas 23..

*Lukas 23:33, 34 Aangekomen bij de plek die de Schedelplaats heet, kruisigden ze Hem, samen met de twee misdadigers, de een rechts van Hem, de ander links. Jezus zei: 'Vader, vergeef hun, want ze weten niet wat ze doen.'*

Dit is het hart van het Goede Nieuws! Vader vergeef hun, want ze weten niet wat ze doen. En dat geldt voor ons allemaal. Niemand van ons heeft enig idee wat de gevolgen zijn van de dingen die wij verkeerd doen.

We hebben geen idee wat woorden teweegbrengen die wij zo nodig moeten uiten. We hebben geen idee wat verkeerde handelingen die we doen, of dingen die we zien op tv, of in games, wat ze uiteindelijk als gevolg hebben in ons leven, of in die van anderen. Of zelfs gedachtes die we toelaten wat dat teweeg kan brengen in ons leven. We hebben geen idee.

En Jezus zegt vandaag ook tegen de Vader: *Vader vergeef hun. Ze hebben geen idee!*

En Jezus begrijpt dat. Want Hij is zelf mens geweest en juist daarom ook mens geworden. Hij begrijpt dat het niet makkelijk is om mens te zijn. Hij begrijpt de verleidingen en de dingen om ons heen die het ons lastig maken om onze identiteit vast te houden. Vader vergeef hun, want ze hebben geen idee! En Hij vergeeft! Ook jou!

Jezus had te maken met die verleiding van begin tot eind. De verleiding om toe te geven aan wat allemaal mogelijk is. De verleiding om toe te geven aan de reactie van verleiding. We lezen in de volgende twee verzen:

*Lukas 23:35, 36 De leiders hoorden Hem en zeiden: 'Anderen heeft Hij gered; laat Hij nu zichzelf redden ... Ook de soldaten dreven de spot met Hem en zeiden: 'Als Je de koning van de Joden bent, red jezelf dan!' Eén van de misdadigers zei spottend: 'Jij bent toch de Messias? Red jezelf en ons erbij!'*

Red jezelf dan, joh. Dat kan je toch wel?? En Jezus wordt verleid om te doen wat Hij kan doen om zichzelf te bewijzen.

We zien die verleiding aan het eind van Zijn bediening, maar we zien hetzelfde helemaal aan het begin van Zijn bediening, als Jezus verzocht wordt door de duivel in de woestijn. Wat waren zijn woorden toen:

*Lukas 4:3 Als U de Zoon van God bent, beveel die steen dan in een brood te veranderen.*

*Lukas 4:7 Als U in aanbedding voor mij neervalt, zal dat allemaal van U zijn ...*

*Lukas 4:9 Als U de Zoon van God bent, spring dan naar beneden ...*

En Jezus had het allemaal kunnen doen, maar deed het niet, omdat Hij wist wie Hij was, Hij had Zijn identiteit in God en niet de duivel.

Ook hier, als tegen Hem gezegd wordt door zowel de leiders, als door de soldaten, en zelfs door de misdadiger aan het kruis: 'Red jezelf dan!', dan had Hij het kunnen doen. Hij had zijn handen en voeten kunnen losmaken, naar beneden kunnen zweven en als een wonder van het kruis kunnen neerdalen. Jezus had alle macht van God ontvangen, Hij kon doen wat Hij maar wilde. Hij kon een hele legermacht aan engelen roepen om Hem te bevrijden. Hij had de macht om vuur uit de hemel te laten neerdalen en iedereen om te brengen. Hij had de macht om van dat kruis af te komen.

En waarschijnlijk waren er dan op dat moment een heleboel mensen tot geloof gekomen. Want niemand was ooit van het kruis afgekomen. Dus als Hij dat zou doen dan zouden velen vast gaan denken: Hij is daadwerkelijk de Zoon van God. Geloof zou zijn ontstaan.

En Hij was dan wel gered, maar wij zouden nooit meer gered kunnen worden, want het werk werd aan het kruis volbracht.

Jezus misbruikte nooit de macht die Hem gegeven was, maar onderwierp zich aan de wil van de Vader, omdat Hij Zijn identiteit had in God en niet in mensen. Hij werd niet wat Hem overkwam, Hij wist wie Hij was.

Hoe vaak is het bij mensen anders die graag hun positie van macht misbruiken over de rug van anderen. Het gebeurt bij de NPO, bij SBS, bij voetbal, in de katholieke kerk en ook bij Evangelische kerken. Een positie van macht doet wat met de mens, omdat we niet beseffen wat onze identiteit is, namelijk een kind van God en daarin een afspiegeling van Jezus te zijn.

En als we dan verder gaan in Lukas 23, dan spreekt de ene misdadiger tegen de ander:

*Lukas 23:40, 41 'Heb jij dan zelfs geen ontzag voor God nu je dezelfde straf ondergaat? Wij worden terecht gestraft: het is ons verdiende loon. Maar die man heeft niets verkeerd gedaan.'*

En hier zien we de reden waarom iemand aan het kruis werd genageld, het was een straf. En dat woord 'straf' is het Griekse woord 'krima', waar ons woord crimineel vandaan komt en betekent eigenlijk 'oordeel' of 'veroordeling'.

Het kruis was een veroordeling voor je daden. En de misdadigers werden terecht veroordeeld. Maar Jezus had niets gedaan om veroordeeld te worden.

En als ik mijn kruis oppak om Jezus te volgen, dan pak ik ook de erkenning op dat ik veroordeeld zou moeten zijn.

Maar het kruis wat ik draag is vrij van veroordeling, omdat niet *ik* eraan word genageld, maar Jezus eraan wordt genageld en Hij mijn oordeel op zich neemt.

En zo hebben wij allemaal een kruis te dragen als we Jezus volgen. Hebben we allemaal onze uitdagingen in het leven. Het is een onderdeel van discipel zijn. Pak je kruis op en wandel. En je kan dan denken dat het jouw kruis is, maar het is ook Zijn kruis.

Als we Jezus volgen dan hoeven we niet te leven met de veroordeling van wat we allemaal psychisch hebben, of wat mensen zeggen wie we zijn. We hoeven niet te leven als angsthaas, of paniekkip, of met schuld, of schaamte, of depressies, als we beseffen dat het *Zijn* kruis is wat we dragen. En dan kunnen we zeggen zoals het 'Süsse Kreuz' van Bach zegt:

*"Kom, zoet kruis, dat wil ik vragen, mijn Jezus, leg de last maar voor mij klaar.  
En wordt mijn lijden eens te zwaar, dan helpt Uzelf het mij te dragen."*

En we kunnen het dragen omdat we onze identiteit in Christus hebben en niet in mensen.

We kunnen het dragen, omdat we weten dat Hij ons niet veroordeelt voor wat we doen, of hoe we ons voelen, of wat we denken.

Stop met te denken dat als je iets overkomt dat het iets te maken zou hebben met dat God je iets aandoet. Stop met te denken dat als je ziek bent dat God niet blij met je is.

God de Vader is altijd blij met je, want je bent Zijn kind, gekocht en betaald door het bloed van Jezus, vrij van veroordeling.

Dat is waarom Paulus kon zeggen, in de taal van het liedje wat we kennen:

*Fil. 4:13 Ik vermag alle dingen in Hem, die mij kracht geeft.*

Of zoals andere vertalingen het zeggen: *'Ik ben tegen alles bestand door Hem die mij kracht geeft.'* (NBV), of *'Alle dingen kan ik aan door Christus, Die mij kracht geeft.'* (HSV)

Paulus kon dat zeggen, omdat hij zijn identiteit in Christus kende, zonder veroordeling.

En Paulus had een heel zwaar kruis te dragen, maar het maakte hem niet uit, zoals hij in 2Cor.11 zegt, of hij nou in de gevangenis zat, of gezeseld werd, of gestenigd, of schipbreuk leed, of in gevaar, of met honger en dorst te maken had. Het maakte hem niet uit, want het kruis wat hij droeg was het kruis van Jezus.

Kan je nagaan, Paulus, die onder de naam Saulus ik weet niet hoeveel Christenen heeft vermoord en dan toch gewoon kan slapen, zelfs in de gevangenis.

Waarom? Omdat hij op de weg naar Damascus met blindheid werd geslagen en een ontmoeting had met de gekruisigde en opgestane Heer. En ik denk dat hij blind werd als een allegorie, zodat hij niet meer kon zien wie hij was geweest, maar zijn ogen werden geopend voor wie hij nu was. Niet terugkijken, maar vooruitkijken.

Hij had een nieuwe identiteit en kon daarmee alles aan wat het kruis voor hem bracht.

Paulus zegt aan de Filippenzen (3:8) dat alles uit het verleden vuilnis, troep was, omdat hij zijn eigen rechtvaardigheid door de wet probeerde te krijgen. Maar nu beseft hij:

*Fil. 3:9 Niet dankzij mijn eigen rechtvaardigheid, maar dankzij de rechtvaardigheid die er is door het geloof in Christus en die God toekent op grond van geloof.*

Omdat hij wist dat hij voor God rechtvaardig was, voor God aanvaardbaar was, gewoon op grond van het geloof, kon hij alles aan.

Geloof is het enige wat nodig is. Een klein beetje geloof is al genoeg. Je hoeft niet alles te weten van de Bijbel, De Griekse en Hebreeuwse woorden, de context en de cultuur. Je hoeft geen catechisatie of Bijbelschool te hebben gedaan, of belijdenis te hebben afgelegd.

Alleen een klein beetje geloof is genoeg.

Een mooi voorbeeld daarvan vind ik, als we toch bij de dood en opstanding van Jezus zijn, is het moment dat Maria naar het graf gaat om het lichaam van Jezus mee te nemen.

Maar als ze in het graf kijkt ziet ze alleen twee engelen, maar geen lichaam van Jezus. Het graf was leeg. En ze is in de war. Maar in die tuin staat een man, waarvan zij dacht dat het de tuinman moet zijn. En deze 'tuinman' vraagt aan haar waarom zij huilt en wie zij zoekt. En haar antwoord is:

*Joh. 20:15, 16 Als u Hem hebt weggehaald, vertel me dan waar u Hem hebt neergelegd, dan kan ik Hem meenemen.*

Geloof technisch zit zij er helemaal naast. Ze gelooft niet dat Jezus is opgestaan. Ze gelooft niet in de woorden die Hij heeft gesproken. Ze denkt dat Jezus de tuinman is. Sorry Maria, je schiet aan alle kanten te kort. Maar dan volgt dat met:

*En Jezus zei tegen haar: 'Maria!' En zij zei: 'Rabboeni!' (meester).*

En dat is geweldig. Het enige wat zij goed heeft is dat het graf leeg is. En dat is genoeg. Ook voor ons, als het enige wat we geloven is dat het graf leeg is, omdat Jezus niet alleen is gestorven, maar ook is opgestaan, dan is dat een goed startpunt. Dan is dát het eerste kleine kruisje wat je oppakt en vandaar verder gaat. Geen veroordeling, maar bij naam geroepen.

De naam Maria betekent 'opstand'. Mooi he? Als je maar gelooft in de opstanding, dan is dat een goed startpunt. De opstanding bij de opstanding.

Maar dat is inleg, hoor. Want Maria betekent niet opstanding, maar opstandig. Dus zelfs als je opstandig bent, is het geloof in een leeg graf, een opgestane Heer, een prima startpunt.

Dat brengt ons bij de laatste twee verzen van vandaag:

*Lukas 23:42, 43 En hij zei: 'Jezus, denk aan mij wanneer U in uw koninkrijk komt.' Jezus antwoordde: 'Ik verzeker je: nog vandaag zul je met Mij in het paradijs zijn.'*

Het woord wat Lukas hier gebruikt voor 'denk aan mij' of 'gedenk mij', heeft hij al eerder gebruikt. En als Lukas een bepaald woord terug laat komen dan is dat geen toeval, maar opzet.

En het woord gebruikt hij aan het begin van zijn evangelie.

Het is het moment dat aan Zacharias door een engel wordt verteld dat zijn vrouw een zoon zal baren. En hij zal de weg bereiden voor de Messias. En dan praten we natuurlijk over Johannes de dooper. En Zacharias wordt vervuld door Gods Geest en zingt een loflied naar God. En in dat loflied zien we de woorden:

*Lukas 1:72 God heeft omgezien naar zijn volk ... om barmhartigheid te bewijzen aan onze vaders en te denken aan Zijn heilig verbond, de eed die Hij aan Abraham, onze vader, gezworen heeft ...*

En dat woord 'denken aan' legt Lukas ook weer in de mond van de crimineel aan het kruis. Denk aan mij ... Wat dat 'denken aan' toen betekende voor het volk, was dat God zich houdt aan het verbond wat Hij met Abraham had gezworen. En het verband hier is dat als de crimineel aan het kruis zegt: Denk aan mij wanneer U in uw Koninkrijk komt, dan is dat eigenlijk ook: doe dan aan mij, wat God ook heeft gedaan aan Abraham. En dat is: Neem mij zoals ik ben.

En Abraham deed niets. Abraham geloofde God, en het is hem tot gerechtigheid gerekend. (Rom. 4:3) Het is niet dat Abraham nou zo bijzonder was. Hij kwam uit een gebied met veel afgoderij. Een cultuur waar kinderofferandes normaal waren. En God roept hem als heiden uit die cultuur en het enige wat Abraham zegt is: Okay, ik ga. En het werd hem tot gerechtigheid gerekend.

En de crimineel aan het kruis zegt: Denk aan mij, zoals u aan Abraham dacht. Hij geloofde slechts en het geloof in Jezus was ook alles wat deze crimineel had. Laat dat ook mij tot gerechtigheid gerekend worden.

En Jezus zegt: *"Vandaag zul je met Mij in het Paradijs zijn."* Geloof alleen is een goed uitgangspunt. Al was het maar zo klein als een mosterdzaadje, het is genoeg. Hij neemt dat kleine beetje wat je wel van Hem weet en dat is genoeg.

En toch denken velen dat het kruis wat zij moeten dragen nog een last is met een stukje veroordeling van wie ze zijn, of wat ze hebben. Angsthaas, paniekkip, depressief, met schaamte, schuldgevoelens. En we gaan eronder gebukt.

Terwijl Jezus zegt: *"Kom tot Mij en ik zal je rust geven, want Mijn juk is zacht en Mijn last is licht."* (Mat. 11:30).

Het is Zijn juk. Het is Zijn last. Het is Zijn kruis. Dus kom maar zoals je bent. Er is geen veroordeling meer voor jou op welk vlak dan ook, want Hij heeft het oordeel aan het kruis op Zich genomen, opdat wij in vrijheid van veroordeling mogen leven.

Ons kruis moeten we oppakken en als het te zwaar wordt, helpt Hij het te dragen. Wandel maar gewoon achter Hem aan en Hij gaat het doen.

Het is vandaag 7 april, 1 jaar na het overlijden van Maureen. En dat Hij helpt het te dragen is ook wat ik heb gemerkt in het afgelopen jaar.

Ja, het is een kruis dat ik meedraag. Ja het is een lastig iets, soms moeilijk, zwaar en leeg, maar ik probeer in dit alles achter Jezus aan te blijven lopen en mijn ogen op Hen te richten.

Lukt dat altijd? Nee. Moet dat altijd? Nee. Heb ik verdriet? Ja. Is Hij teleurgesteld in mij als het allemaal even niet lukt? Nee. Is Hij blij met mij als zijn kind? Zeker weten, want Hij is een liefhebbende Vader voor Zijn kids!

Want slechts een klein beetje geloof, het geloof in een verlaten graf, het geloof in een opgestane Heer, dat maakt het kruis dragelijk, omdat Hij mij niet veroordeelt en helpt het mij te dragen.

Dus pak'm op! Hij is erbij en Hij is blij. En denk daarbij maar aan Abraham en het verbond wat Hij met hem aanging. Slechts een klein beetje geloof en je mag komen zoals je bent en Hij gaat er wel mee aan de slag, zonder veroordeling, in een nieuw verbond vol genade en barmhartigheid, omdat je Zijn kind bent.