Wil jy daaroor praat?

Kom na My toe… Met jou trane

Koos van der Merwe | Eden Gemeente | 19 April 2026

Wat het in daardie eerste Paasnaweek gebeur?

Paasnaweek is verby. Ons het Jesus se twee groot oorwinnings herdenk: Vrydag: sy offer om in my plek te ly, en Sondag: sy oorwinning oor die dood. Kom ons dink net ter inleiding kortliks oor hierdie twee oorwinnings.

Sy eerste oorwinning: Vir die redding van die wêreld gee Hy Homself om te sterf aan die kruis, deur die moord op Hom nie te weerstaan nie.

Dink daaraan, Jesus is vrywillig bereid om sy Vader se verwerping, oordeel en straf te beleef. Absolute verlatenheid, asof Hyself verantwoordelik is vir elke sonde wat ooit gepleeg is, asof Hy dit self gedoen het, en daarvoor moet boet. Sal ons ooit kan begryp wat ons Redder beleef het in daardie ongeveer vyftien ure na die Laaste Avondmaal, vanaf middernag in Getsemane tot drie-uur Vrydagmiddag toe Hy sy asem uitgeblaas het? En dit alles absoluut vrywillig. Hy laat toe dat mense, natuurlik onder die Bose se invloed, Hom vermoor. *Hy laat dit toe*, Hy kon dit verhinder het, want toe Petrus die Hoëpriester se dienskneg met die swaard aanval, sê Jesus iets wat ons ’n diep besef gee van sy vrywillige offer sodat ons begenadig kan word:

Matthéüs 26:53

Of dink jy dat Ek nie nou my Vader kan bid en Hy vir My meer as twaalf legioene van engele beskikbaar sal stel nie?

Jesus se woorde is duidelik en ondubbelsinnig, daar kan geen ander interpretasie van sy stelling wees nie as dat die uitwissing van die mensdom, en *my* ewige verlorenheid, op daardie oomblik nog steeds ’n moontlikheid was—as Jesus nie wou voortgaan om onregverdig en onverdiend vermoor te word nie sou God steeds regverdig wees as Hy Jesus sou help om sy moordenaars bonatuurlik uit te wis.

Sy vrywillige offer … Hy verduur ’n onbeskryflike fisiese, en nog ’n groter innerlike lyding in my plek. Betaal my prys. En op drie-uur daardie Vrydagmiddag, die oomblik toe Hy sterf, het Hy die eerste oorwinning behaal: die oorwinning oor Bose magte wat wil hê ek moet vir ewig skuldig en verlore wees:

Kolossense 2:14-15

14[Hy het] die skuldbrief teen ons, wat met sy insettinge ons vyandig was, uitgedelg en weggeruim […] deur dit aan die kruis vas te nael,

15nadat Hy die owerhede en magte uitgeklee en hulle in die openbaar tentoongestel en daardeur oor hulle getriomfeer het.

Dis die eerste oorwinning: My skuld is weg. Die geestelike, en juridiese rekening is vereffen. Maar daar is nog die fisiese gevolg van die skuld: liggaamlike dood, dis nog nie gekanselleer nie.

En dis die tweede oorwinning waarvoor Jesus gekom het:

Sy tweede oorwinnning: Hy gee sy liggaam oor aan die dood met die doel om ook fisiese dood te kom neutraliseer, dit te oorwin.

Dis wat op daardie Sondagoggend gebeur het. Sy Gees het weer sy liggaam betree en sy liggaam het as't ware 'n nuwe soort wese geword: die *Eersteling* uit die dode noem Paulus Hom in Kolossense. Eersteling—want ek en jy gaan ook so 'n liggaam hê. Deur die moord toe te laat het Hy die dood betree en dit oorwin.

Kyk wat gebeur daarna...

Vir veertig dae verskyn die verrese Jesus waar en wanneer Hy wil, loop deur mure, met hierdie nuwe soort liggaam, aards, maar ook hemels. 'n Nuwe, verheerlikte liggaam ...

Dink daaraan: Hy wat in sy essensiële wese ewig dieselfde is, onveranderlik, het misterieus tog in bestaanswyse verander toe Hy 'n embrio in 'n jong vrou se baarmoeder geword het, en 'n baba, 'n kind, 'n jong man, 'n sterflike mens.

En op daardie Sondag, kom die sy finale verandering van die onveranderlike Seun van God: Hy neem sy ewige, volle goddelike heerlikheid weer op, maar nou met 'n menslike liggaam waarin vir ewig letsels van wonde sal wees.

Hoekom herinner ek jou aan wat werklik tydens daardie eerste Paasnaweek gebeur het? Want dit was nie net 'n kosmiese oorwinning nie. Alles wat Jesus kom doen het was met 'n enkele mens in die oog. Die dryf was intens persoonlik. Hy het gely, gesterf en opgestaan sodat elkeen wat in Hom glo God nou kan ken op 'n manier wat voor die voorhangsel middeldeur geskeur het nie moontlik was nie. Nadat die steen voor die graf weggerol is, is ons baie nader aan die oorspronklike plan van God: 'n Toegang tot God, 'n verhouding met God, asof net jy en Hy in die tuin van Eden is ...

En daarom kan jy, wanneer jy lees: "Kom na My toe," dit neem asof dit nét vir jou geskryf is. Dis waarom ons hierdie reeks ná Paasfees so intiem, persoonlik maak, want iets het nie net in die heelal gebeur nie, in 'n hoër dimensie waarvan ons min weet nie. Nee, iets het gebeur wat direk met jou elke-dag bestaan te doen het. Jesus wil jou persoonlik help met *jou* lewe.

En vandag praat ons oor hoe Hy jou wil help om te maak met jou hartseer, jou trane ...

Trane. ’n Lied wat ons onwillekeurig aan trane laat dink is Bly By My Heer. Wanneer die hartseer skadu’s kom, kan ons na Hom toe kom. Kom ons word eers stil. Die psalmdigter nooi ons:

Psalm 62:9

Vertrou op Hom altyd, o volk! Stort julle hart uit voor sy aangesig! God is ’n toevlug vir ons.

Digitale Vertroosting ...

Trane ...

Kom ons begin by ons kultuur ... Dis ’n wonderlike tyd waarin ons leef. Sosiale media is ’n geskenk wat die lewe kan verryk. Ons kan ons suksesse, vreugdes, glimlagte deel met mense wat ver is. Ons kan die interessante dinge sien wat ander doen. Ons kan mense ook laat weet van ons verliese en hartseer.

Maar daarmee saam sluip iets anders in:

Die onskuldige deel van jou vreugdes kan subtiel ’n toegee word aan die druk om baie meer as ooit voorheen te dink aan jou openbare beeld: Wat dink selfs mense wat ek nooit sal ken nie van my? Sonder dat ’n mens dit besef kan die voorreg om die wonderlike ervarings van die lewe met ander te deel jou meesleur in ’n kultuur van die ego, die advertensie van die self. Die onskuld verdwyn, sosiale media word die platform waar ek poog om te beïndruk. Ek wen. Ek is is dalk selfs bo die gewone menslike hartseer van die lewe verhewe.

Ook die eerlike deel van jou verliese en hartseer kan iets donkerder, meer ego-gedrewe word. Natuurlik is daar iets vertroostends as ’n mens op sosiale media byvoorbeeld deel dat ’n geliefde afgesterf het en ’n mooi boodskap van ’n vriend ontvang. Die wete jy is nie alleen nie. Maar dikwels word hierdie gesonde sosiale gebruik iets donkers—mense plaas hul hartseer of terugslae, en dit word ’n vorm van wat sosioloë "vulnerability porn” noem, digitale ekshibisionisme. Die hartseer word opgevoer vir ’n gehoor, publieke treur en rou kan begin kompeteer met rou in die teenwoordigheid van die Heilige. "Likes" en simpatieke emoticons kan jou hoof toevlug word vir beter voel. Kan die plek inneem van ware ontmoeting.

Die sosiale-media kultuur kan van hartseer óf ’n geheim gemaak wat ons met filters verbloem, óf ’n kommoditeit waarmee ons aandag koop. In albei gevalle beïnvloed en bedryg dit ons vermoë om werklik te kan treur. Hierdie kultuur kan maak dat ons op ’n pseudo-manier, ’n vals of oppervlakkige manier met hartseer omgaan. Ons "hanteer" ons pyn op maniere wat ons juis verhinder om by die wortel daarvan uit te kom. Omdat ons die hartseer slegs oppervlakkig aanraak of dit as ’n sosiale instrument gebruik, mis ons die geleentheid om werklik te treur by die voete van die Here om so by berusting en aanvaarding te kom, of om die dinge te oorwin wat werklik oorwin moet word—wanneer die oorsake van ons hartseer dalk ons eie sonde en die gebrokenheid van ons karakter is. Ons pseudo-hartseer keer dat ons vertroos kan word, of kan leer wat ons moet leer, en uiteindelik verhinder dit dat ons kan word wat God ons bedoel het om te wees. Sonder die diep, eerlike werk van ware droefheid, bly ons geestelik onvolwasse en ongevorm deur sowel ons eie lyding as die van ander.

’n Laaste kort opmerking oor die kultuur van ons tyd. Kunsmatige Intelligense is in sy kinderskoene, en self ook ’n groot en baie nuttige geskenk. Maar selfs hier kan inligting ontmoeting begin vervang. ’n Digitale vertrooster, raadgewer, gespreksgenoot kan nooit ware ontmoeting, saamwees, dra-mekaar-se-laste meebring nie. Die internet kan jou nie liefhê nie...

Kom ons luister nou na die Groot Raadgewer, Vertrooster, Jesus self...

Jesus se anderse woorde oor hartseer ...

Die Bergpredikasie ... Hoe radikaal anders is Jesus nie. Verlede week het ons gehoor van sy heel eerste sin in hierdie, sekerlik die mees ingrypende preek of lering van alle tye: Gelukkig, geseënd, benydenswaardig is die wat arm van gees is, arm in hulleself. Hierdie bankrotstkap is ware rykdom.

Sy tweede sin:

Matthéüs 5:4

Salig is die wat treur, want hulle sal vertroos word.

Om die skokwaarde van Jesus se woorde te verstaan, moet jy die sosiopolitieke landskap van die eerste eeu in ag neem. Jesus praat op daardie berghelling in Galilea met die am ha’aretz—die mense van die land. Hierdie was nie mense wat in die luukse van die stad Jerusalem geleef het nie. Hulle was die ekonomies vertraptes, die slagoffers van ’n Romeinse belastingstelsel wat ontwerp was om hulle tot op die been toe te stroop. Hulle het getreur oor grond wat vir geslagte lank aan hul vaders behoort het en nou deur korrupte amptenare geannekseer is.

Wanneer Jesus sê: "Geseënd is die wat ***treur,***" gebruik Hy die Griekse woord **penthountes**. In die Griekse taal is daar nege verskillende woorde wat hartseer of rou beskryf, maar penthein is die sterkste, die mees intense van hulle almal. Dit is die woord wat gebruik word vir die rou oor die dood van ’n kind of ’n geliefde. Dit dui op ’n hartseer wat so diep is dat dit nie in die binneruimte van die siel gehou kan word nie; dit moet uitvloei in trane en klagte.

In die intellektuele klimaat van daardie tyd was die heersende filosofie die van die Stoïsyne. Die Stoïsyne het geglo dat die hoogste vorm van menswees apatheia was—nie in die sin van apatie soos ons dit vandag ken nie, maar ’n staat van absolute emosionele onaangeraaktheid. Hulle ideaal was die "innerlike vesting" wat nie deur verlies, pyn of dood verbreek kon word nie. As jy sou huil, is jy gesien as iemand met ’n swak karakter, iemand wat beheer oor sy rede verloor het.

En dan staan Jesus daar, die Seun van God, en Hy sê die teenoorgestelde. Hy sê dat diegene wat die moed het om hul eie pyn te voel en nie wegdeins van hulle eie trane af nie, en ook nie hulle harte verhard teen die gebrokenheid om hulle nie, juis diegene is wat die koninkryk van God besit, en wat geseënd “makarios” is. Soos Gerhard verlede week verduidelik het, is makarios ’n term wat die Grieke gewoonlik vir hulle gereserveer het. Wat Jesus eintlik sê: Daar is ’n goddelike kwaliteit aan jou trane. Daar is ’n hemelse rykdom opgesluit in jou vermoë om

te erken dat die wêreld nie is soos dit moet wees nie. Treur is in hierdie konteks ’n vorm van protes. Dit is om te weier om vrede te maak met die dood, met onreg, en met jou eie sondigheid.

Wat Jesus sê is selfs waar in jou ’n mens geskape is. Dit is een van die mees fassinerende feite van die menslike fisiologie: die mens is die enigste skepsel op aarde wat trane stort wat deur emosies gestimuleer word. Diere se oë traan om stof uit te hou of om die oog te bevogtig (basale trane), maar net die mens huil omdat hy hartseer, spyt of selfs oorweldig is deur skoonheid. Diere kan hartseer wees, maar hulle kan nie trane hui nie.

Ek lees van navorsing wat wys dat emosionele trane hoër konsentrasies van proteïenhormone bevat, soos ACTH (adrenokortikotropiese hormoon), wat direk gekoppel is aan stresvlakke. Ook leucien-enkefalien, ’n natuurlike pynstiller wat deur die liggaam geproduseer word.

Dit beteken dat jou trane letterlik ’n goddelike ontgiftingsisteem is. Wanneer jy huil, is jou liggaam besig om streschemikalieë fisies uit jou stelsel te spoel. Trane is die vloeibare vorm van stres wat jou liggaam verlaat sodat jy nie van binne af "vergiftig" word deur onverwerkte pyn nie. Deel van biologiese genesingsproses.

Trane en Spyt

Trane is dikwels die taal van ’n hart wat met die verlede worstel.

Mense sê dikwels: "Moenie terugkyk nie," of "Live with no regrets." Maar dis dwase mantras, sielkundig onmoontlik en geestelik ongesond.

Ek het ’n ruk gelede Daniel Pink se boek, The Power of Regret, gelees. As navorsing vir die boek het hy die "World Regret Survey" gedoen, deur meer as 16,000 mense uit 105 lande te vra om hul grootste spyt te deel. Hy het ontdek dat spyt nie ’n ongesonde denkwyse en emosie is wat ons uit ons lewe moet kry nie, maar ’n noodsaaklike instrument vir karaktervorming en groei. Hy identifiseer vier kategorieë van spyt:

1. **Fundamentele Spyt (Foundation Regrets):** "As ek maar net harder gestudeer het," of "as ek maar net my gesondheid opgepas het." Die spyt oor klein besluite wat oor dekades ’n groot skuldlas opgebou het.
2. **Waagmoed-spyt (Boldness Regrets):** Die "pad wat nie geloop is nie." Mense is op die langtermyn meer spyt is oor die dinge wat hulle nie gedoen het nie as oor die foute wat hulle gemaak het terwyl hulle probeer het.
3. **Morele Spyt (Moral Regrets):** Die mees pynlike soort spyt, wat raak aan jou integriteit. "As ek maar net nie daardie verhouding verraai het nie." Bring trane van skaamte.
4. **Konneksie-spyt (Connection Regrets):** Die grootste bron van spyt: verhoudings wat toegelaat is om te verwelk.

VAN HIER AF

Pink maak ’n baie belangrike onderskeid in hoe ons spyt hanteer, of in ’n sin eintlik nie toelaat

nie, en hoe dit ons kan vorm, ten goede of ten kwade. Hy praat van ...

"If only" (As ek maar net...) en "At least" (Ten minste...).

"If only" (As ek maar net...). Om spyt toe te laat om vir jou ’n leermeester te word. Daardie pynlike besef dat dinge beter kon gewees het as ek anders opgetree het. "As ek maar net die waarheid gepraat het... As ek maar net nie toegegee het aan daardie versoeking nie... As ek maar net harder geleer het...As ek maar net vroeër begin het...” Dis fataal om met geykte cliche’s hierdie pynlike proses te wil ontduik, asof dit sleg is vir jou.

“No regrets” een van die mees gewilde totoeëermerke in die wêreld, is ’n tragiese lewensmotto. Edith Piaf sing in haar magnum opus, die hoogtepunt van haar loopbaan,

Non ! Rien de rien ...

Non ! Je ne regrette rien

No, nothing at all

No, I regret nothing

Not the good things people have done to me

Nor the bad, it’s all the same to me!

I don’t care about the past!

My sorrows, my pleasures

I no longer need them!

Minder as drie jaar later, op op 23 Oktober 1963, op sewe-en-veertigjarige ouderdom sterf sy, haar liggaam het stok-oud gelyk, haar gees gebroke, na ’n lewe van verslawing en stormagtige liefdesverhoudings. William Langley, in sy artikel “Edith Piaf: Mistress of heartbreak and pain who had a few regrets after all” haal haar laaste woorde aan, “Every damn thing you do in life you have to pay for.” Absoluut tragies...

Moenie terugkyk nie... No regrets... Spyt kom te laat... Dwase mantras.

Pink se boek wys hoe lewensnoodsaaklik die pynlike hartseer van "If only” is. Daardie skerp steek in die hart wat ons help om in die toekoms beter besluite te neem. Wat ons help om van innerlik te groei, met draaipunte, nuwe hoofstukke...

In kontras daarmee is daar wat Pink noem die "At least" ingesteldheid (Ten minste...) Die vertroosting waarna ons wil gryp. om beter te voel deur die situasie te vergelyk met iets wat erger kon gewees het. "Ten minste het ek geslaag al het ek nie goeie punte nie... ” As dit my verstek-ingesteldheid is, word ek ’n mens wat nie diep en volledig deel met die pyn van my eie foute en verliese nie. Wat die status quo van die trajek van my lewe regverdig en aanvaar. Wat

vrede maak met my foute en verliese sonder dat ek die binnewerk van spyt en trane en besluite aangepak het.

Paulus stem met Daniel Pink saam dat alle droefheid nie dieselfde is nie.

2 Korintiërs 7:10

Want die droefheid volgens die wil van God werk ’n onberoulike bekering tot redding, maar die droefheid van die wêreld werk die dood.

Goddelike droefheid is in wese die heilige "If only". Die trane wat gestort word in die teenwoordigheid van God. Om die pyn van die "As ek maar net..." te aanvaar sodat dit jou kan dryf na ’n omdraai, ’n koersaanpassing, ’n nuwe pad.

Dawid in Psalm 51 probeer nie sy beeld herstel met ’n goedkoop "At least" nie. Hy skryf ’n belydenispsalm wat deur die hele nasie gesing moet word. Hy sê: "Die offers wat God wil hê, is ’n gebroke gees; ’n gebroke en verslae hart sal U, o God, nie gering ag nie." Dawid verstaan dat sy trane nie ’n straf is nie, maar ’n offer. “O Here, as ek net nie toegegee het aan my wellus nie, vergewe my, ek is ’n moordenaar...”

Dawid se droefheid is nie wêreldse droefheid wat gefokus is op die ego. Jy is hartseer omdat jou beeld gekrenk is, of omdat jy die gevolge van jou dade moet dra, nie omdat jy die hart van God verstaan nie.

Judas Iskariot was vol van hierdie soort spyt. Sy droefheid was ’n doodloopstraat van selfveragting. Omdat hy nie buite homself na die kruis gekyk het nie, nie teruggegaan het na ’n “if only”, as ek maar net my oneerlikheid erken het. Here vergewe my, help my.” Maar hy het nie, en sy sy droefheid letterlik "die dood gewerk.”

Goddelike droefheid is radikaal anders. Dit is trane wat gestort word in die teenwoordigheid van God. Dit is om te erken: "Ek het gefaal, en dit breek my hart omdat dit die God van liefde se hart breek."

Koning Dawid

TOT HIER...

Pink vertel die aangrypende storie van Kevin Hines, wat in die jaar 2000 vanaf die Golden Gate-brug gespring het om sy lewe te beëindig. Kevin beskryf hoe hy daardie oggend op die bus gesit het, onbeheersd huilend. Hy het by homself gesê dat as net een mens hom sou vra: "Is jy oukei?" hy nie sou spring nie. Niemand het gevra nie. Hy het gevoel dat alles in sy lewe "onherstelbaar" was.

Maar luister na sy woorde oor die oomblik toe sy vingers die reling los en hy begin val:

"I instantly realized that everything in my life that I'd thought was unfixable was totally fixable—except for having just jumped." Kevin Hines

Voor daardie oomblik toe hy gespring het, het Kevin die uiterste vorm van spyt beleef. Dit is presies Paulus se "wêreldse droefheid"—'n hartseer wat jou verteer sonder om jou te transformeer. In daardie vier sekondes van vryval het hy besef dat sy probleme eintlik hanteerbaar was in die hande van 'n genadige God, maar hy was vasgevang in 'n oomblik wat hy nie kon terugdraai nie. Kevin het die val wonderbaarlik oorleef, en sy lewe is nou 'n getuienis dat God selfs in die "vryval" van jou grootste foute teenwoordig is. Jou spyt hoef nie jou tronk te wees nie; dit kan jou by genade en 'n nuwe begin bring.

Voor ons die nagmaal neem, kom ons vra die Here om ons te help om die regte droefheid te hê, die regte trane te huil.

Om te huil soos Jesus

As ons wil leer hoe om op 'n goddelike manier te treur, moet ons kyk na Jesus, die "Man van Smarte" (Jesaja 53:3). Daar is drie spesifieke oomblikke waar Jesus se trane vir ons 'n venster oopmaak na die hart van God.

Jesus ween oor ander se pyn en verlies.

By die graf van Lasarus sien ons die God wat saam met ons in die modder van die lewe staan. Johannes 11:33 sê dat Jesus "innig ontroerd" was. Die Griekse woord enebrimēsato dui op 'n diep kreun van woede en pyn. Jesus was woedend oor die vyand wat die dood is. Vandag kan jy dit ook weet, Jesus ween oor dit wat jou seermaak. En Hy wil jou help om saam met ander te weeen.

Jesus ween oor die verlorenheid van mense.

In Lukas 19:41 kyk Jesus na Jerusalem en Hy ween. Hy huil oor 'n stad wat die vrede wat Hy aanbied, verwerp het. Hy huil oor mense wat verkies om agter fasades van godsdiens en politiek te leef terwyl hulle innerlik besig is om te sterf. O, mag ons saam met Jesus trane stort oor die mense om ons wat Hom nie wil ken nie.

Jesus ween in die worsteling van gehoorsaamheid.

In Getsemane was Jesus "diep bedroef tot die dood toe" (Matteus 26:38). Hebreërs 5:7 sê Hy het gebede geoffer met "harde geroep en met trane." Hy het die "wêreldse droefheid" van die hele mensdom op Hom neem sodat jy "goddelike droefheid" kan beleef wat tot die lewe lei.

Kom ons sluit af. Dis die tuin voor die graf van Jesus. Maria Magdalena staan by die leë graf en sy huil. Haar trane verblind haar so dat sy die Here wat voor haar staan nie kan herken nie, dink Hy is die tuinier. Ja, ons hartseer kan ons verblind vir die teenwoordigheid van God.

Jesus vra vir haar, "Vrou, waarom huil jy? Na wie soek jy?" (Joh 20:15). En dan sê Jesus net een

woord: "Maria."

In daardie een woord word haar droefheid, haar trane, herskep. Haar doodloopwerklikheid word deur sy teenwoordigheid ’n nuwe werklikheid . Haar trane word die lens waardeur sy die opstanding sien. Sy is nie meer spyt oor wat sy verloor het nie; sy jubel oor wie sy gevind het.

Wil jy vandag na die Man van Smarte toe om met jou droefheid?

Jakobus, Jesus se broer sê in ...

Jakobus 4:9

Weeklaag, treur en huil! Laat julle gelag in treurigheid verander en julle blydskap in somberheid.

Hy spreek mense aan wat vrolik is terwyl daar dinge is in hulle lewe wat God se hart breek.

Daar is ’n tyd vir somberheid. Die somberheid van selfvernedereing

Jakobus 4:10

Verneder julle voor die Here, en Hy sal julle verhoog.

Ware droefheid, of dit oor jou verliese, pyn, foute of sonde is bring altyd ’n nuwe vrede, ’n nuwe berusting, en ook ’n nuwe blydskap...

Makarios—geseënd is jy juis omdat jy huil. Want in jou trane het die fasade geval, en nou kan Ek by jou uitkom.

En so leef ons met Hom wat weet hoe om met ons trane te maak. Vandag, elke dag, en tot aan die einde ...

Openbaring 21:4

Hy sal al die trane van hulle oë afvee ...

Bring jou trane bring vandag na Hom toe...

Salig is die wat treur, want hulle sal vertroos word.