

## Lit. zo. 18-11-'12, kleur: groen, tekst: Ps 126 en Openb 21:1-7

---

- welkom en mededelingen door oud.v.dienst
- stilte
  
- lied van intocht: Psalm 130:1 en 2
  
- stilte.....
- votum en groet
  
- we zingen Psalm 130:3 en 4
  
- uitleg bij thema: '8 dingen die u moet weten over tranen'
  
- kyriegebed
  
- lied van gloria: gez. 20:5, 6 en 7
  
- gebed om de Geest
  
- we zingen gez. 7:1 en 4
  
- we lezen Psalm 126 en Openbaring 21:1-7
  
- we zingen gezang 28:1 en 2
  
- overdenking
  
- we zingen gezang 28:3 en 4
  
- danken en bidden (waarin een stilte..... afgesloten met hardop gebeden "Onze Vader....")
  
- inzamelingen:
  
- we zingen ons slotlied: gez. 86:4 en 5
  
- wegzending en zegen, beaamd met gezongen Amen.

## **Acht dingen die wij moeten weten over tranen**

1. Tijdens het leven huilt een gemiddeld en gezond mens 70 liter aan tranenvocht. Dat zijn, houd u vast, 420.000 tranen.
2. Tot het 13e levensjaar huilen jongens net zo veel als meisjes
3. Als een mens door emotie huilt, verandert de samenstelling van het traanvocht. Het gehalte aan de hormonen prolaktine, enkephaline en adrenocorticotropine steigen alsook het niveau aan kalium en mangaan.
4. Uit gegevens van het Duitse oogheelkundig instituut huilen vrouwen tussen de 30 en 64 keer per jaar en mannen tussen de 6 en 17 keer. Vrouwen huilen gemiddeld 6 minuten en mannen rond de 3 minuten.
5. Een mensentraan weegt ongeveer 15 milligram.
6. Er zit verschil tussen het huilen van Nederlandse, Duitse en Franse zuigelingen. Nederlandse zuigelingen huilen monotoner, Duitse zuigelingen beginnen hard en huilen gaandeweg zachter terwijl Franse zuigelingen opeend in huilmelodie schreeuwen. Zo zijn er meerdere verschillen in kaart te brengen.
7. Als psychologen op foto's de tranen met behulp van een computerprogramma weghaalden van het gezicht, konden onderzoekers niet meer zeggen wat de emoties waren van de mens op de foto. Sommigen gaven zelfs als antwoord: verveeld.
8. Huilen bevrijdt. Verreweg het grootste gedeelte van mensen die deelnamen aan een onderzoek aan de universiteit van Zuid-Florida zeiden dat ze zich een stuk beter voelden na een flinke huilpartij.

Lieve mensen, beste vrienden, zusters en broeders,

5 Het gebeurde een aantal jaren geleden. Ik was bezig met een intervaltraining op de Hoorneboeg in Loosdrecht, vlakbij mijn huis op de heide. Ik stond uit te hijgen toen ik zag hoe een moeder met haar twee jarige zoontje dichterbij kwam. Ze kwamen over de heuvel weer naar beneden en liepen op mij af. In zijn overmoed liep het joch hard bij zijn moeder weg. Zij riep hem achterna: "Pas ooh-hop, straks val je!" Er klonk iets van angst door in haar stem.

10 Het joch bleef staan...keek haar uitdagend aan en holde verder de heuvel af. De beentjes liepen sneller dan ze hem dragen konden. Vlak bij mij tuimelde het kind onderste boven. Het deed mij gewoon zeer ... die jonge huid op dat schelpengrind... auw!!! Eerst was het stil. En toen begon het joch hartverscheurend te huilen. Ik wilde naar het joch toe, maar de moeder was me al voor. Ze tilde het op en wat ik toen zag zal ik nooit vergeten.

15 Ze hief het kind op, schudde het door elkaar en schreeuwde hem toe dat hij voorzichtiger moest zijn. "Dat komt er nou van; dom-oor!" Ze zette hem op de grond en gaf hem twee flinke kletsen tegen zijn billen. En toen huilde hij nog harder en daar klonk ook iets van boosheid in door. Het verhaal gaat nog verder, maar daar kom ik straks op terug.

20 Slaag in plaats van troost... geschreeuw in plaats van een kus. Dat kennen wij ergens allemaal wel. En als dat nou 1 of 2 keer in je leven gebeurt... dan loopt het nog wel los. Maar als dat zich steeds herhaalt ... dan leren kinderen daardoor hun tranen die bij het verdriet horen te verbergen. En dan wordt iemand die huilt verdacht. Helemaal in een harde mannenwereld als defensie.

30 Voor velen van ons zijn tranen een doorn in het oog. Een teken van zwakte. Als tranen ons niet alleen met uien snijden in de ogen schieten, dan vinden velen dat storend. Of op zijn minst een beetje gênant. We leren ons daartegen te verweren. Stel je voor dat anderen zien dat je zeer betrokken bent ... dat het je raakt ... dat je sentimenteel bent. Sentimentele mensen worden al snel uitgemaakt voor huilebalken.

35 Meisjes mogen wel huilen. Maar als jongens huilen zijn het watjes. Mannen moeten kunnen incasseren. Anderen mogen het dan niet zien als je pijn hebt. Allemaal onder het motto: "Een echte vent kent geen pijn!" Natuurlijk weet elke man wel dat iedereen het huilen wel eens nader staat van het lachen ... maar voor je tranen kom je niet openlijk uit. Als een man in psycho-therapie wordt gevraagd wanneer hij voor het laatst heeft gehuild kan hij zich dat vaak niet eens meer herinneren - of het moet gaan om een onschuldig voorval.

40 Maar het is toch eigenlijk wel opmerkelijk dat elk leven begint en eindigt met huilen of tranen. Elk nieuwgeboren kind huilt. En bij elke stervende worden tranen geplengd. Niemand lacht bij zijn of haar geboorte.

Dat lachen leer je pas veel later! En niemand sterft lachend. Ook sterven  
45 gebeurt onder tranen. En daar tussenin komen nog vele ... ja, vele tranen.  
Tranen van heimwee, kindertranen  
Tranen van schaamte, tranen van onmacht  
Tranen van medelijden, tranen van pijn  
Tranen van rouw, tranen als je kind niet meer thuis komt  
50 Tranen als je dingen moet loslaten, tranen van machteloosheid  
Tranen op de intensive care, tranen bij kwetsende conflicten  
Tranen over verloren idealen of dromen, tranen bij scheiding  
Afscheidstranen; aan het sterfbed of op de luchthaven  
Tranen van liefdesverdriet...

55 Ach, zoveel tranen ... over oud verdriet - er is zo ontzettend veel  
verdriet - ook verborgen verdriet. Tranen als er een open zenuw wordt  
geraakt... tranen van vertwijfeling.  
Kijk, het huilen kun je afgeleerd hebben, maar de tranen die niet  
gehuild zijn... zijn ook tranen. Ze liggen ergens bevroren op de bodem van je  
60 ziel. Maar ze zijn er wel.  
Er is geen religie op deze wereld waar zo nadrukkelijk wordt  
gesproken over die tranen en het verdriet als de christelijke religie. Psalm  
56:9 "Het dwalen van mijn ziel hebt U opgetekend ... vang mijn tranen op in  
uw kruik!" Of Jesaja 25:8 "God, de HEER, wist de tranen van elk gezicht." Of  
65 Psalm 126:5 "Zij die in tranen zaaien, zullen oogsten met gejuich." Door dit  
hele dikke boek heen staan teksten over hoe God met onze tranen omgaat.  
"Heer, verzamel mijn tranen in uw kruik. - U telt mijn tranen, stuk  
voor stuk." Er staat niet, verzamel mijn tranen... nee, er staat: verzamel mijn  
tranen in uw kruik. Alsof er bij God een verzamelbekken is voor menselijk  
70 leed. Let wel, geen massagraf voor anonieme tranen, nee, elke traan wordt  
geteld en afgewist en het gezicht wordt zorgvuldig gedroogd. Elke traan  
wordt als kostbare eenheid opgevangen. Alsof er niet één verloren mag gaan.  
Er zijn bij God geen vergeten tranen. Op aarde valt er geen musje ter aarde  
zonder de vader ... maar in het Koninkrijk der hemelen valt er zelfs geen  
75 traan onachtzaam in het stof. Er komt zelfs een dag waarop alle tranen  
worden geteld.  
Wat is dat voor een God. Waarom doet Hij dat? Heeft die God soms  
iets bijzonders met onze tranen in gedachten? Ja, dat heeft Hij. De ene na  
de andere traan wordt in zijn aanwezigheid gewist. Al ons verdriet dat nog  
80 onverwerkt is, al onze pijn, al ons gemis, ons tekort, onze zuchten ... alle leed  
wordt door God met ons verwerkt en naar de vergankelijkheid verwezen. Dat  
is pas troost. Verdriet dat nooit meer terugkomt. Nooit!!!  
In de Bijbel wordt bij tranen nog een ander beeld gebruikt: dat van de  
zaaiende boer of de wijngaardenier. En dan klinkt er bij die tranen een  
85 belofte. Tranen zijn als zaad. Dat is een wonderlijk geheim.

Stelt u zich voor: een mens die aan zware depressies lijdt. Een verdriet dat met geen pen te beschrijven is en dat verlamdend werkt op ziel, leven en zelfs lichaam. Een treurigheid die geen einde kent. En de psychiater kan er alleen met zware medicijnen tegen vechten. Waarbij de patiënt alleen  
90 maar een groot stuk van zijn emoties verliest en zwaar gesedeerd zijn dagen slijt.

Zou deze mens ergens een keer op het idee komen dat zijn verschrikkelijke droefheid, deze loden last die elke beweging tot een lijden maakt en die alle arbeidsplezier bederft ... dat zijn geplengde tranen net zo  
95 goed als de bevroren tranen die nooit gehuild zijn maar liggen in de diepte van zijn ziel ... zou deze mens kunnen bedenken of geloven dat elke traan een zaadje is dat tot volle wasdom zal komen?

Zou iedereen die weent om een verloren relatie of verloren onschuld ... of noem maar op ... zou zo iemand ooit denken dat elke traan ooit op een dag  
100 zal geoogst worden op het grote laatste oogstfeest? Want als dat zo is, moet iedereen die niet huilt of tranen haat, zich pas zorgen maken. Zorgen om zichzelf. Geplengde tranen zijn niet alleen een belofte, noch alleen een opgave voor de Geest ... ze kunnen ons zelfs ont-giften. Ze kunnen ons bevrijden. En ze kunnen ons helpen om te groeien.

Als tranen vloeien opent zich de ziel, kan de pijn naar buiten en kan  
105 iets nieuws ontstaan. Waar een mens door de tranen van verdriet zijn rouw of verwonding of schaamte of schuld weghuilt, daar komt nog niet direct iets van het verloren paradijs terug - dat is iets voor de toekomst. Maar er wordt wel tussen de doornen van de vervloekte akker van deze wereld een ander  
110 zaad gezaaid. Het zaad van erbarmen, vrede en liefde. Zulke tranen hebben nog nooit iets slechts voortgebracht. Daar staat tegenover dat in de Bijbel staat: wie tranen zaaien, zullen met gejuich maaien.

Ik kom nog terug op het verhaal waarmee ik begon. Hoe liep het met moeder en zoon af? Er gebeurde iets opmerkelijks. De moeder draaide om als  
115 een blad aan de boom toen ze de tranen van haar zoontje zag. Ze neemt het joch opnieuw in haar armen en zegt duidelijk hoorbaar: "Ach arm kind. Heb je je pijn gedaan ... scheld je moeder je nog uit ook ... Kom hier." En ze knuffelt het joch. Plotseling huilt het joch veel minder. En tegen de tijd dat hij ophoudt, huilt de moeder. En als ze mij passeren, hoor ik het joch tegen zijn  
120 moeder zeggen, langzaam en zachtjes, maar duidelijk hoorbaar: "Niete huile mamma!"

Jesaja, kijkend ver voorbij de horizon van zijn tijd - ja zelfs over der grenzen van ons tijdsgewricht - want dat kunnen profeten nou eenmaal - zegt hierover: "Zij gaan voort en zaaien hun tranen als zaad - totdat zij van de 4  
125 windstreken der aarde terugkomen en met vreugde hun korenschoven voor de troon leggen." Als dat geen troost is, weet ik het niet meer. Amen.