

Overweging 5 juli 2026

Mijn juk is zacht
Ruth van der Vliet

Lezingen

Zacharias 9: 9-10

Psalm 145

Mattheüs 11: 25-30

Overweging

Als je in de ochtend in de spiegel kijkt, wat zie je dan?

Zie je een mooi mens?

Of zie je grijze haren, een rimpel die je nog niet eerder zag, de vermoeidheid?

Misschien is er een innerlijke stem die beoordeelt of vergelijkt?

Wellicht herken je daarin iets van een juk: in de manier waarop je naar jezelf kijkt.

In de tijd van Jezus gingen de mensen gebukt onder zware druk. Ze leefden onder de Romeinse overheersing en in een wereld vol met regels en verplichtingen. Elke Joodse rabbi had zijn eigen uitleg van de wet en in de loop van de tijd waren er steeds meer voorschriften ontstaan: over hoe ver je mocht lopen op de sabbat, hoe je je handen moest wassen, alles wat wel en niet mocht. Bedoeld om trouw te zijn aan God, maar voor veel mensen werd het ervaren als een last. Men sprak over het juk van de wet.

Dat juk is in onze tijd niet verdwenen, maar heeft een andere vorm. We leven in een wereld van prestatiedruk, onzekerheid en een voortdurende stroom van informatie. Volgens Paul Verhaeghe kan dat leiden tot psychologisch onbehagen: een aanhoudend gevoel van 'moeten', door verwachtingen van buiten en door de hoge eisen die we onszelf opleggen. Ook systemen kunnen mensen uitputten: economie, werkdruk, verstikkende procedures.

Het onbehagen uit zich ook in eenzaamheid. Onlangs verscheen een documentaire voor de landelijke campagne tegen eenzaamheid. Daarin werd zichtbaar hoe we in een hyper verbonden wereld leven: we zijn altijd in contact en tegelijk worden we steeds eenzamer. Vaak zoeken we verlichting in harder werken, meer afleiding, meer online. Terwijl juist het tegenovergestelde helend kan zijn: de nabijheid van een ander.

Tegen deze achtergrond klinken de woorden van Jezus: 'Kom naar mij, wie vermoeid is.... Ik zal je rust geven. Neem mijn juk op... mijn juk is zacht en mijn last is licht.'

Een juk was een houten balk waarmee twee ossen samen voor een ploeg werden gespannen. Vaak liep een jonge os naast een oudere, ervaren os. Die kende de weg, bepaalde het tempo en droeg de zwaarste last.

Jezus zegt niet: schud het juk van je af. Hij belooft niet dat het leven zonder moeite of lijden zal zijn.

Hij spreekt over een zacht juk. Het is passend gemaakt voor degene die het draagt.

Je hoeft niet harder te lopen dan je kunt. Je hoeft niet alles te overzien. Je hoeft niet altijd sterk te zijn.

Kom naar mij, zegt Jezus. Dat is allereerst erkenning, dat je moe bent, dat er veel op je rust. Kom, en leer van mij. Leer te leven in een ander ritme: het ritme van zachtaardigheid en nederigheid. Het vertrouwen dat het bestaan je niet vijandig gezind is. Dat je niet hoeft te verharderen om veilig te zijn. Dat kracht niet hetzelfde is als controle, en kwetsbaarheid niet hetzelfde als zwakte.

Wat in mijn leven vraagt om een ander ritme?

Vlak vóór deze woorden zegt Jezus dat dit verborgen blijft voor wijzen en verstandigen, maar wordt onthuld aan eenvoudigen. Letterlijk staat er: aan onmondigen, aan hen die niet kunnen spreken.

Taal is vaak ook controle. Zolang we woorden hebben, kunnen we ordenen, verklaren, afstand houden. Maar er zijn ervaringen die dieper gaan dan taal: angst, verlies, liefde, verlangen. De onmondige staat daar, blootgesteld aan wat niet te beheersen is. Dat is kwetsbaar, maar ook open.

Misschien kennen we dat ook: dat er juist dan onverwachts iets levends opwelt - rust, helderheid, verbondenheid - als water uit een verborgen bron.

Zo'n omkering zien we ook bij de profeet Zacharia: juist het niet-machtige wordt de plek waar iets van God zichtbaar wordt. Hij schetst een koning die niet komt met strijdswagens, maar op het veulen van een ezel, heel nabij, op ooghoogte. Een alternatief koninkrijk: geen geweld, maar vrede. Shalom: heelheid, welzijn, herstel van relaties.

De psalm noemt deze koning een gunnende aanwezigheid. Die gunnend kijkt naar de hele schepping, genadig en barmhartig. In het Hebreeuwse zijn deze woorden verwant aan het woord voor baarmoeder: een diepe, tedere betrokkenheid. Het bestaan heeft een moederschoot.

'Hij ondersteunt allen die dreigen te vallen', zegt de psalm. Niet pas na de val, maar in het wankelen is die gunnende aanwezigheid. Misschien is dat de ruimte waarin wij de liefde leren, haar gaandeweg onderzoeken.

Misschien kun je nog eens in de spiegel kijken. En kijk dan eens wat dieper. Kijk eens in je ogen. Kijk zonder oordeel, zonder haast. Zie het geheim van een scheppingswonder. Laat je aankijken door die gunnende blik.

Gewoon jij, die jou aankijkt.