**Goede Vrijdag – Een Goede Dood.**

Goede Vrijdag, een goede dood: het opschrift is aanstootgevend, geen enkele dood immers is goed, ook niet de herdenking van de kruisdood van Jezus op de dag die wij in onze taal ‘Goede Vrijdag’ noemen. Goede Vrijdag is sinds oudsher een dag van boete en rouw. De staties van de kruisweg zijn een gruwelijke opgang naar een nog gruwelijkere dood. De gedichten over de lijdende dienaar (uit Jesaja), het passieverhaal volgens het Johannesevangelie, de kruishulde: wat wij op die dag in de kerken herdenken is echt afschuwelijk. Toch spreken wij van ‘Goede’ Vrijdag, zoals men vroeger ook sprak van een goede dood.

Soms lees ik bij een uitvaartdienst uit een bezinningsboekje geschreven door wijlen Henri Nouwen, een Nederlandse priester. De geestelijke schrijver verbindt in zijn bezinning over de dood ook het woordje ‘goed’ aan de dood. Hij schrijft: *We gaan allemaal dood. Dat is een van de weinige dingen waar we zeker van zijn. Zullen we op een goede manier sterven? Dat is minder zeker. Goed sterven betekent dat we sterven voor anderen, ons leven vruchtbaar maken voor degenen die achterblijven. Vraag je dus niet af: ’Wat kan ik doen in de jaren die mij nog resten? ’ maar: ‘Hoe kan ik mij zo voorbereiden op mijn dood, dat mijn leven vruchtbaar kan blijven voor de generaties die na mij komen?’ – Jezus stierf op een goede manier omdat Hij daarbij zijn Geest van liefde schonk aan zijn vrienden. Die konden er in hun verdere leven beter tegen omdat de heilige Geest in hen was. Kunnen wij de Geest van liefde ook bij onze vrienden achterlaten als wij sterven? Of zijn we meer bezig met wat wij nog tot stand kunnen brengen? Sterven kan het mooiste worden wat we geven, als we ons voorbereiden om goed te sterven.*

De gedachte om op een ‘goede’ manier te sterven neemt de pijn van het sterven geenszins weg. Het sterven komt wel in een ander perspectief te staan. ’t Is te zien hoe men het bekijkt, zeggen de mensen. Inderdaad. Voor de dood zijn allen gelijk, maar hoe iemand zijn heengaan zal beleven kan heel verschillend zijn. Op Goede Vrijdag herdenken de christenen hoe Jezus is gestorven voor de zonden. Hij heeft zijn Geest gegeven, iedere gedoopte leeft vanuit zijn Geest. Het sterven van een christen zal dan ook een sterven zijn om anderen te redden. Het is zoals Henri Nouwen schrijft: *Goed sterven betekent dat we sterven voor anderen, ons leven vruchtbaar maken voor degenen die achterblijven.* Die gedachte is voor velen in hun laatste strijd een echte troost en sterkte. Het kruisbeeld is niet langer een herinnering aan een afschuwelijke terechtstelling, maar een levend houvast op weg naar onze eindbestemming.

Goede Vrijdag is de nederdaling naar de diepste diepte, maar tegelijk de verheffing op Calvarie. Want *door zijn striemen zijn wij gered*. Daarvan getuigen de evangelieverhalen. De morgen van Pasen volgt op de verduistering van die ‘goede’ vrijdag.

*Veel mensen zeggen: ‘Ik ben niet bang voor de dood,maar wel voor doodgaan.’ Dat is begrijpelijk, want sterven gaat vaak gepaard met ziekte en pijn, afhankelijkheid en eenzaamheid. Angst om te sterven is niet iets om je voor te schamen. Het is een heel menselijke angst. Jezus voelde die angst ook. Hij werd doodsbang, ‘zijn zweet viel als bloeddruppels op de grond’ (Lucas 22,44). Hoe moeten we omgaan met onze angst voor de dood? Net als Jezus moeten we bidden om bijzondere kracht, zodat we deze grote overstap naar nieuw leven kunnen maken. Dan zal God ons een engel sturen om ons te troosten, zoals god ook Jezus een engel zond. (Henri Nouwen)*