

Hebt u afgelopen nacht lekker geslapen?
Ik hoop van wel.
Maar misschien niet.

Zo'n 10% van de mensen lijdt aan slaapstoornissen.

- In hospice *Kuria* ben ik geestelijk verzorger voor terminaal zieke mensen. Die kunnen vaak niet slapen, liggen uren wakker.
- Ik ken ook mensen die niet durven slapen. Bang voor trauma's die 's nachts in hun nachtmerries terugkeren.
- Maar ook gezonde mensen kunnen soms de slaap niet vatten. Bijvoorbeeld als je 's avonds lang en intensief hebt gewerkt of gepraat of vergaderd.

God geeft zijn lieveling slaap.
Zie je dat slapen echt een zegen is?

In Psalm 127 staat: *Hij - de HEER - geeft het zijn lieveling in de slaap.*

Ik kies graag voor de andere vertaling, die er in een voetnoot onder staat:

Hij schenkt zijn lieveling slaap.

Het gaat er niet om wàt de HEER in de slaap geeft. Maar dàt Hij slaap geeft.

Daarin ligt een *zegen*.

En een *boodschap*.

Eerst de zegen.

God schenkt de slaap.

Aan wie?

Aan zijn lieveling.

Een warm, zacht, lief woord. Doet denken aan een lieve vader of moeder die jou als kind 's avonds lekker instopt.

En een kusje geeft: "lekker slapen, liefje."

Zo wil de Schepper met het ritme van dag en nacht zorgen dat mensen, zijn lievelingen, lekker slapen.

Jij bent Gods lieveling.

In dat geruststellende besef gaan slapen is misschien wel de grootste zegen.

Jij hoeft je niet te bewijzen met al je inspanningen en prestaties.

Je mag als Gods lieveling van ophouden weten en uitrusten.

Goed en lekker slapen is een zegen.

Lichaam en geest komen weer in balans.

Toch lijken wij ons nogal eens tegen de slaap te verzetten.

Dankzij kunstlicht kunnen we 's avonds doorgaan. Tot in de kleine uurtjes.

Sommige mensen werken wel 50 tot 60 uur per week.

Je dag vol proppen.

Alle ballen in de lucht houden.

Zelfs vrije tijd moet *bestééd* worden.

'Wat ga jij dóen met je weekend, deze kerst?'

Niks? Dat kan niet.

Slapen is een 'hinderlijke onderbreking'.

Extra koffie om wakker te blijven.

In bepaalde kringen nog wat sterker stimulerende middelen (cocaine, of amfetamine, met de treffende bijnaam *speed*).

Wij mensen wijzen de *zegen* van de slaap vaak af. Waarom doen wij dat?

Omdat we de *boodschap* van de slaap vaak afwijzen.

Wat is de **boodschap** van het dag-en-nacht-ritme?

Dat jij als mensje kwetsbaar bent.

En beperkt.

Je wilt wel van alles.

Maar de avond valt en fluit je terug.

Je wordt moe.

Je moet stoppen, je activiteiten staken.

Jezelf met al je ambities uit handen geven.

Je overgeven aan de slaap.

7, 8 uur lang moet er iemand anders voor jou zorgen.

Dat leerde ik als kind al bidden:

*Here, houd ook deze nacht,
over mij getrouw de wacht.*

Dat is de **boodschap van de slaap**.

Psalm 127 leert je:

- bescheidenheid
- afhankelijkheid

Mensen moeten slapen.

God is de Enige die niet sluimert of slaapt.

Hij werkt door, ook en juist als wij slapen.

- Adam slaapt in het paradijs.

In zijn slaap maakt de HEER een prachtige vrouw voor hem: Eva.

- Jakob slaapt bij Betel: in zijn slaap gaat de hemel open en doet de HEER hem grote beloften.

- Jozef slaapt: in zijn slaap komt een engel van de HEER hem vertellen dat zijn vriendin Maria een zoon zal krijgen, die de redder van de wereld wordt.

Zie je?

God geeft zijn lieveling slaap.

Met als boodschap:

'Laat het echte werk nou maar aan Mij over'.

Slaperig worden en eraan toegeven – dat is een dagelijkse oefening in het erkennen van je afhankelijkheid, je beperktheid.

Elke dag een beetje sabbat houden.

Ik houd ermee op.

Ik geef mij over aan de slaap.

Dat is: **ik geef me over aan God.**

Ik oefen me in vertrouwen op Hem.

Hij zorgt voor zijn lievelingen.

Dat is dankzij zijn Zoon.

Die lag midden in een storm rustig te slapen op een schip.

Hij wist zich in veilig in Gods vaderarmen.

Zo mag jij, lieveling van de HEER, je veilig weten in Jezus' armen.

'Heer, ik móet echt slapen, want ik kan niet alles.'

'Heer, ik mag ook slapen, want U hebt mij lief.'

'Heer, ik geef me over, ik leg me in uw armen, en vertrouw op U'.

Amen

