

Nachtje over slapen

Bemoediging van de week aflevering 139

aflevering 139

Voor als je niet slapen kunt...

Lieve mensen,

Soms kan Viona niet slapen. Dan dreigt alles op haar af te komen. Boze machten en angsten zijn 's nachts nog veel woester dan overdag. Als Viona de grip op haar gemoedsrust dreigt te verliezen, kan ze een speciaal nummer bellen. Dan praat er iemand even met haar: 'Neem maar een tabletje, drink een glaasje water.'

Een poosje geleden zei een vriendin tegen Viona: "Weet je wat jij moet doen als je 's nachts niet kunt slapen, ga dan maar eens naar de Bemoedigingssite kijken."

Dat doet ze nu en het bevalt haar prima. "Het is alsof iemand echt tegen mij praat. Wat er gezegd wordt, is zo positief en versterkend. Het brengt me tot rust en bij God. Dit helpt me beter dan een pilletje."

Een bemoediging voor als je niet slapen kunt. Ik slaap ook niet meer zo goed en ongestoord als toen ik twintig was. Steeds vaker lijkt de nacht nodig te zijn om zogenaamd 'een nachtje ergens over te slapen'. Ironisch genoeg wil het slapen zelf dan meestal niet lukken. Niet slapen, omdat je iets aan het verwerken bent, of aan het wegen. Ken je dat: dat je hele discussies in de nacht kunt voeren en precies weet wat je morgen zult zeggen? Je kunt zo beziggehouden worden in de nacht. Zinloos bezig zijn of juist zinvol?

Er wordt wel eens gezegd: 'als je niet kunt slapen, moet je alles waar je aan denkt eerst bewust van je afzetten. Stal het ergens in een hoek van je slaapkamer. Probeer zo leeg mogelijk te worden'. Leeg worden! Vreemd, die term komt in de bijbel niet voor. Weet je dat Boeddha de meester van de leegheid is?

De Bijbel heeft het niet over leeg worden, wel over vervulling of over een hart dat overstroomt. Ik neem je graag mee naar een situatie waarin iemand, die wakker ligt in de nacht, het woord neemt:

*Uit de diepten roep ik tot u, Heer,
Heer, hoor mijn stem
wees aandachtig, luister
naar mijn roep om genade*

Er kan iets zwaar en moeilijk zijn dat je in de nacht wakker houdt. Soms komt dat zware heel diep vanuit het binnenste van je ziel. In plaats van leeg worden, kun je beter je nood uitroepen bij God: Toe maar, ga maar klagen en roepen tot de Heer, jouw Heiland. Hij die jou kent vanaf je schepping en precies weet wat je dwars zit, zelfs allang voor dat jij de juiste woorden weet te vinden voor je moeite.

Je hoeft het niet uit te stellen, weg te drukken, te negeren. Bij God kun je het wkijt op de juiste manier, dat het namelijk in het licht wordt gebracht en zo tot verwerking of bijstelling kan komen.

Je weet dat er geluisterd in de nacht. God luistert én er is contact en verbondenheid.

Klagen bij God heeft grote helende kracht. Het is heilzaam je hart uit te storten voor de Heer, Hem kennen in al die lastige situaties die je uit de slaap houden, dat is de beste remedie voor als je niet slapen kunt.

De psalmist heeft woorden aan zijn moeite gegeven en nu wordt hij/zij stil voor Gods aangezicht – liggend in bed. Zo kan dat gebeuren met die slapeloze mens, hij heeft God alles verteld. De psalmist vervolgt:

*Ik zie uit naar de Heer,
mijn ziel ziet uit naar Hem
en verlangt naar zijn (ant-) woord,
mijn ziel verlangt naar de Heer
meer dan wachters naar de morgen,
meer dan wachters uitzien naar de morgen. (Psalm 130, 1,2, 5 en 6 NBV)*

Slaapen, een nachtje slapen over dingen die je uit je slaap kunnen houden. Dingen die in de nacht nog eens door je heen gaan, zijn vaak belangrijke dingen. In plaats van onrustig en boos die slaap afwachten, die maar niet wil komen, kun je ook er voor kiezen je Heer te zoeken. Laten de gedachten van je hart voor zijn aangezicht komen. Vraag Hem om raad. Zie uit naar wat Hij je zeggen kan, zoals een wachter op de morgen.

Soms gebeurt het mij, dat ik toch wat wegdoezel en dan wakker wordt met een woord of gedachte van de Heer. Of ontwaak met een lied of een vers uit de Bijbel. Of ik ontwaakt en denk: “Heer, nu weet ik het nog niet, maar ook deze dag Heer, hij is van U en ik blijf U verwachten, ook vandaag.”

Het laatste woord dat mij altijd steunt, zeker in die nachten dat ik minder goed slaap dan anders:

Vergeefs is het dat je vroeg opstaat, je laat te ruste legt, je aftobt voor wat brood- Hij geeft het zijn lieveling in de slaap. (Psalm 127: 2 NBV)

Sommige dingen, lieve mensen, die moeten je gewoon gegeven worden.

Wij behoren Jezus toe inclusief onze dagen en onze(eventueel slapeloze) nachten. Hij is de Heer van onze dagen, maar ook van onze nachten.

Slaap en zeker een gezonde slaap is een zegen. Als je gaat slapen, herinner je dan zo’n woord: “Heer, ik ga nu slapen, maar hoe ik deze nacht ook slaap, ik blijf Uw kind, zelfs uw lieveling. U weet beter dan wie ook, wat ik nodig heb. Sommige dingen, zeker als het gaat om antwoorden op mijn vragen, moeten me gegeven worden door U. Misschien doet U dit wel deze nacht. Ik wil in mijn nacht, in mijn slaap evenzogoed uw lieveling zijn, als overdag, bij mijn volle bewustzijn! Zegen deze nachtrust Heer, dat het verkwikkend mag zijn voor geest, ziel en lichaam, als dauw op de vroege morgen.

Lieve mensen, ik heb geen antwoord op slapeloosheid, alleen dit: doe iets beters als je niet slapen kunt, dan je ergeren of drukmaken over je slapeloosheid.

Deze gedachten en woorden van God zijn voor mij een licht in die nachten dat ik niet slapen kan. Daarom heb ik ze met je gedeeld.

Mag de Heer bij je zijn, in de nacht in jouw slapen maar ook in je waken.

Ontvang Gods bemoediging uit zijn Woord,
Gerry Velema

*De [video bemoediging](#) die hoort bij deze teksbijlage bekijkt u op de [website](#) van de Bemoedigingssite
Zowel de video als deze teksbijlage zijn auteursrechtelijk beschermd en mogen uitsluitend gebruikt worden in kleine kring.
Deze uitgave is Pro Deo tot stand gekomen, echter dit werk kan niet bestaan zonder hulp van onze donoren. Ook u kunt dit werk ondersteunen,
meer informatie vindt u op de [website](#)*