

# wakker liggen?



***10 keer niet slapen***

8 februari 2026  
Benthuizen

# 10 Bijbelverzen over niet-slapen

1. wakker liggen - onze ervaringen
2. God die de slaap wegneemt
3. wakker omdat Gods spreekt
4. God waakt...

5 Gij houdt mijn ogen open,  
ik ben onrustig en kan niet spreken.

6 Ik overdenk de dagen van ouds,  
de jaren van weleer

*Asaf is zich bewust dat het God is die hem wakker houdt (= geen beschuldiging!)*

- *het dwingt hem terug te denken aan Gods geschiedenis (:12,13,16, enz.)*

:	אֶדְבָּר	וְלֹא	נִפְעַמְתִּי	עֵינַי	שְׁמֵרוֹת	אֶחְזֹק
	lik-spreek	en-niet	ik-ben-onrustig	ogen-van-mij	bewakers-van	jij-houdt-open
	kan-spreken	en-niet	ik-ben-onrustig	mijn-ogen	open	Gij-houdt

עוֹלָמִים	שָׁנוֹת	מִקְדָּם	יָמִים	חֲשַׁבְתִּי
aeonen	jaren-van	vanafvroeger	dagen	ik-reken
van-weleer	de-jaren	vanouds	de-dagen	ik-overdenk

<sup>5</sup> ... in slagen, in gevangenschappen,  
in oproeren, in moeiten,  
in nachten zonder slaap, in dagen zonder eten...

geen klacht van Paulus, maar een feitelijke  
beschrijving van zijn dienst (vergl. 2Kor.11:7)

- geen probleem, maar een gegeven

EN ΠΛΗΓΑΙΣ EN ΦΥΛΑΚΑΙΣ  
in slagen in cellen

in slagen in gevangenschappen

EN ΑΚΑΤΑΣΤΑΣΙΑΙΣ EN ΚΟΠΟΙΣ EN ΑΓΡΥΠΝΙΑΙΣ  
in ongeregeldheden in moeiten in slapeloze-nachten

in oproeren

in moeiten in nachten zonder slaap

EN ΝΗΣΤΕΙΑΙΣ

in vasten

in dagen zonder eten

<sup>1</sup> In diezelfde nacht  
was de slaap van de koning geweken.  
Toen beval hij het gedenckboek, de kronieken,  
te brengen, en zij werden de koning voorgelezen.

*schijnbaar onbetekenend (God wordt niet genoemd)*

- maar juist hier keert heel de geschiedenis om
- Mordechai wordt herdacht
  - en Hamans plan doorkruist

את־סֵפֶר	»	להביא	ויאמר	המֶלֶךְ	שַׁנַּת	נִדְדָה	ההוא	בלילה
boekrol-van	»	tot-brengen-van	en <sup>1</sup> hij-zegt	de-koning	slaap-van	zij-fladdert-weg	de-hij	in <sup>de</sup> -nacht
-boek	-	te-brengen	toen-hij-beval	van-de-koning	de-slaap	was-geweken	diezelfde	in-nacht

המֶלֶךְ	לפני	נקראים	ויהיו	הימים	דברי	הזכרונות
de-koning	tot-gezicht-van	gelezen-wordenden	en <sup>1</sup> zij-zijn	de-dagen	woorden-van	de-memoranda
de-koning	-	voorgelezen	en-zij-werden	-	de-kronieken	het-gedenk-

<sup>1</sup> In het tweede jaar nu der regering van Nebukadnessar *droomde* Nebukadnessar een droom, waardoor zijn geest verontrust werd en het met zijn slaap gedaan was.

*deze slapeloze nacht openbaart,  
én ontmaskert menselijke wijsheid; :2-12*

חַלְמוֹת	נְבֻכַדְנֶצַּר	חָלַם	נְבֻכַדְנֶצַּר	לְמַלְכוּת	שְׁתַּיִם	וּבְשָׁנָה
dromen	Nebukadnessar	hij-droomt	Nebukadnessar	tot-regering-van	twee	en-in-jaar-van
een-droom	Nebukadnezar	had	van-Nebukadnezar	der-regering	het-tweede	nu-in-jaar

עָלִיו	נְהִיְתָה	וּשְׁנָתוֹ	רוּחוֹ	וַתִּתְפַּעֵם
op-hem	zij-is-geweest	en-slaap-van-hem	geest-van-hem	en- <sup>1</sup> zij-is-onrustig
-	het-was-gedaan	en-met-zijn-slaap	zijn-geest	waardoor-werd-verontrust

<sup>6</sup> Als met vet en merg word ik verzadigd,  
 mijn mond looft met jubelende lippen,  
<sup>7</sup> wanneer ik Uwer gedenk op mijn legerstede,  
 in nachtwaken over U peins.

*geen gemis aan slaap, maar waken omdat  
 David looft en jubelt vanwege denken aan God*

כְּמוֹ	חֵלֶב	וְדָשֵׁן	תִּשְׂבַּע	נַפְשִׁי	וּשְׂפָתַי	רִנְנוֹת	יְהִלּוּ	פִּי
mond-van-mij	hij-lofprijst	gejubel <sup>(p)</sup>	en-lippen-van	ziel-van-mij	zij-wordt-verzadigd	en-rijkheid	vetheid	alsof
mijn-mond	looft	jubelende	met-lippen	ik	word-verzadigd	en-merg	met-vet	als
אִם	זְכַרְתִּיךָ	עַל-יְצוּעַי	בְּאִשְׁמְרוֹת	אֶהְיֶה	בְּךָ			
in-jou	ik-houd-alleenspraak	in-nachtwaken	slaapplaatsen-van-mij	op	ik-gedenkjou	wanneer		
over-U	peins	in-nachtwaken	mijn-legerstede	op	ik-gedenk-Uwer	wanneer		

<sup>148</sup> Voor de nachtwaken beginnen,  
keren mijn ogen zich naar uw toezegging.

*bewust gekozen waken  
 niet de ogen sluiten  
 - maar openen voor de Schrift!*

בְּאִמְרֹתֶיךָ	לְשִׁיחַ	אֲשֵׁמְרוֹת	עֵינַי	קִדְמוֹ
ingezegde-van-jou	tot-mediteren-van	nachtwaken	ogen-van-mij	zij-gaan-vóór
naar-uw-toezegging	keren-zich	de-nachtwaken	mijn-ogen	vóór-beginnen

<sup>12</sup> En het geschiedde in die dagen,  
dat Hij naar het gebergte ging om te bidden,  
en Hij bracht de nacht door  
in het gebed van \*God.

= het gebed dat in God zelf zijn oorsprong heeft

- gebed (Gr. PROS-EUCHEE) = gerichtheid, afstemmen op wat van "de God" is

ΕΓΕΝΕΤΟ	ΔΕ	ΕΝ	ΤΑΙΣ	ΗΜΕΡΑΙΣ	ΤΑΥΤΑΙΣ	ΕΞΕΛΘΕΙΝ	ΑΥΤΟΝ	ΕΙΣ	ΤΟ	ΟΡΟΣ
-het-werd~	echter	in	de	dagen	deze	↑uit-te-gaan	hem	tot-in	de	berg
het geschiedde	En	in	_	dagen	die	dat... ..ging	Hij	naar	het	gebergte

ΠΡΟΕΥΧΑΣΘΑΙ	ΚΑΙ	ΗΝ	ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΩΝ	ΕΝ	ΤΗ	ΠΡΟΕΥΧΗ	ΤΟΥ	ΘΕΟΥ
-om-te-bidden~	en	-hij-was	↑de-nacht-doorbrengende	in	het	gebed	van-de	God
om te bidden	en	Hij	bracht de nacht door	in	het	gebed	tot	God

<sup>4</sup> Zie, de *Bewaker* van Israel  
sluimert noch slaapt.

ongeacht doen en laten van Israël:

God (be)waakt

Hij slaapt en sluimert zelfs niet

- Hij waakt over Zijn woord (Jer.1:12)

יִשְׂרָאֵל

Israël

van-Israël

שׁוֹמֵר

bewaker-van

de-Bewaarder

וְיִישָׁן

'hij-slaapt

slaapt

וְלֹא

en-niet

noch

לֹא - יִנּוּם

'hij-sluimert

sluimert

niet

-

הִנֵּה

aanschouw!

zie

<sup>9</sup> In vrede kan ik mij te ruste begeven  
 en aanstonds inslapen,  
 want Gij alleen, *JAHWEH*,  
 doet mij *vertrouwend* wonen.

slot van de psalm (David) in de context van  
 benauwdheid en tegenstanders (:2,3)

וְאִישָׁן	אֲשָׁכְבָה	בְּשָׁלוֹם יַחְדָּו
en- <sup>l</sup> ik-slaap	<sup>l</sup> ik-lig-neer	meteen invrede
en-inslapen	ik-kan-mij-te-ruste-begeven	aanstonds in-vrede

תּוֹשִׁיבֵנִי	לְבֶטַח	לְבַדְּךָ	יְהוָה	אַתָּה	כִּי
<sup>l</sup> jij-doet-wonen-mij	totvertrouwen	totalleen	Jahwe	jij	dat
doet-wonen-mij	veilig	alleen	o-HERE	Gij	want

<sup>2</sup> Het is voor u tevergeefs,  
 dat gij vroeg opstaat, laat opblijft,  
 brood der smarten eet;  
 Hij geeft het immers zijn beminden in de slaap.

*twee mogelijke lezingen.*

*God geeft zijn beminden...*

*1. slaap (rust)*

*2. alles wat een mens veilig probeert te stellen  
 (het huis, de stad, brood, voortgang, etc.)*

אֹכְלֵי	שֹׁבֵת	מְאַחֲרֵי	קוּם	מִשְׁכִּימֵי	לְכֶם	שׂוּא
etenden-van	zitten-van	laat-zijnden-van	opstaan-van	vroeg-zijnden-van	totjullie	vruchteloosheid
eet	opblijft	laat	opstaat	dat-gij-vroeg	voor-u	het-is-tevergeefs

שְׁנָא	לִידֵידוֹ	יְהִן	כֵּן	הָעֵצָבִים	לֶחֶם
slaap	totgeliefde-van-hem	!hij-geeft	zo	de-moeizame-arbeid <sup>(P)</sup>	brood-van
in-de-slaap	zijn-beminden	Hij-geeft-het	immers	der-smarten	brood