val en opstaan

dat simson sonnig beteken
is amper om van te lag
dit moes liefs sterk beteken
baie sterk met baie krag

kaalhande skeur hy ‘n leeu uitmekaar
slaan toe dertig manne dood
knoop 300 jakkalse se sterte
rig skade aan, regtig baie groot

met die kakebeen van ‘n donkie
dood hy duisend filistyne
noem dit trots kakebeenshoogte
gee hul van hul eie medisyne

net daarna wil hy dood van dors
roep hard om hulp tot God
by roepersfontein keer hy nederig
terug tot God en sy gebod

sy hunkering na delila die verleier
maak dat die Here hom onterf
staan weer op en vra vir krag
dat hy saam met 3000 kon sterf

jan lubbe