

Steek gerus 'n kers aan terwyl jy lees en aanbid.

Skriflesing : Matteus 7:21-29

Tema : Wat praat ons? Wat doen ons ? Huise wat op rots gebou is.

BROODJIES VIR DIE PAD

“When you do things from your soul, you feel a river moving in you, a joy.”

— Rumi

“When we think of friends, and call their faces out of the shadows, and their voices out of the echoes that faint along the corridors of memory, and do it without knowing why save that we love to do it, we content ourselves that that friendship is a Reality, and not a Fancy--that it is builded upon a rock, and not upon the sands that dissolve away with the ebbing tides and carry their monuments with them.”

— Mark Twain

“Do your little bit of good where you are; it's those little bits of good put together that overwhelm the world.”

— Desmond Tutu

“Few will have the greatness to bend history itself, but each of us can work to change a small portion of events. It is from numberless diverse acts of courage and belief that human history is shaped. Each time a man stands up for an ideal, or acts to improve the lot of others, or strikes out against injustice, he sends forth a tiny ripple of hope, and crossing each other from a million different centers of energy and daring those ripples build a current which can sweep down the mightiest walls of oppression and resistance.”

— Robert F. Kennedy

“We do not need magic to transform our world. We carry all the power we need inside ourselves already.”

— J.K. Rowling

“To build a better world we need to replace the patchwork of lucky breaks and arbitrary advantages today that determine success--the fortunate birth dates and the happy accidents of history--with a society that provides opportunities for all.”

— Malcolm Gladwell, *Outliers: The Story of Success*

“Not all of us can do great things. But we can do small things with great love.”

— Mother Teresa

“Religion isn't about believing things. It's ethical alchemy. It's about behaving in a way that changes you, that gives you intimations of holiness and sacredness.”

— Karen Armstrong

“All great spirituality teaches about letting go of what you don't need and who you are not. Then, when you can get little enough and naked enough and poor enough, you'll find that the little place where you really are is ironically more than enough and is all that you need. At that place, you will have nothing to prove to anybody and nothing to protect.

That place is called freedom. It's the freedom of the children of God. Such people can connect with everybody. They don't feel the need to eliminate anybody . . .”

— Richard Rohr, *Healing Our Violence through the Journey of Centering Prayer*

“Hope knows that if great trials are avoided great deeds remain undone and the possibility of growth into greatness of soul is aborted.”

— Brennan Manning, *Abba's Child: The Cry of the Heart for Intimate Belonging*

“You must know that there is nothing higher and stronger and more wholesome and good for life in the future than some good memory, especially a memory of childhood, of home. People talk to you a great deal about your education, but some good, sacred memory, preserved from childhood, is perhaps the best education. If a man carries many such memories with him into life, he is safe to the end of his days, and if one has only one good memory left in one's heart, even that may sometime be the means of saving us.”

— Fyodor Dostoevsky, *The Brothers Karamazov*

“Nothing is built on stone; All is built on sand, but we must build as if the sand were stone.”

— Jorge Luis Borges

“I know that man is capable of great deeds. But if he isn't capable of great emotion, well, he leaves me cold.” — Albert Camus, *The Plague*

Herman Lategan . 'n Lewe | Tina Turner: Van werk op plantasies tot konserte wat rekords opstel

Die vrou met die onmiskenbare whiskey-stem wat as jong meisie katoen gepluk het in die suide van Amerika, wie se danspassies Mick Jagger se heupswaaiery op die verhoog geïnspireer het en wie se loopbaan amper vernietig is deur 'n eggenoot wat haar genadeloos aangerand en emosioneel geteister het, is in Küsnacht in Switserland oorlede.

Tina Turner was 83.

Die laaste jare het haar gesondheid stelselmatig agteruitgegaan nadat sy 'n nieroorplanting gekry het, daarna maagkanker ontwikkel het en toe 'n beroerte gehad het.

In 1988, op die kruin van haar loopbaan, het sy voor 180 000 jillende mense in die Maracanã-stadion in Rio de Janeiro opgetree – steeds 'n rekord vir die grootste gehoor vir 'n solo-kunstenaar.

Marilyn Thompson, 'n plaaslike reklameagent wat haar op haar toer in 1996 in Suid-Afrika vergesel het, vertel: “Ek het al met baie divas gewerk wat hoogs arrogant was en almal hiet en gebied het, maar nie sy nie. Sy was nederig, snaaks en uiters professioneel.

“Sy het op 'n koue middag op die Kaapse strande rondgejakker vir haar musiek-video On Silent Wings tot net voordat sy moes optree. (Gaan kyk gerus die video op YouTube.) Net 'n paar uur later het sy op die verhoog verskyn en die plek het geruk en gerol.

“Ek was ook saam met haar in Johannesburg. Ons het in 'n limo na die stadion gejaag, met polisiebegeleiding, dit was soos in 'n rolprent!”

Tina Turner is gebore as Anna Mae Bullock in Nutbush, Tennessee. Haar pa was 'n katoenplantasiebestuurder en jong Anna het van kleins af op die lande gewerk. Nadat haar ma die huis verlaat het, is sy soos 'n lappop tussen familieleden aangegee totdat sy in St. Louis aangekom het.

Hier het sy nagklubs besoek met die ambisie om sangeres te word; haar besondere stem ontwikkel deur charismatiese kerkgesange waar almal moes wikkell en skud totdat die kerk se dak gelig het.

In 1956 ontmoet sy Ike Turner, wat haar oorreed om saam met sy orkes, The Kings of Rhythm, op te tree. Hy oorreed haar om haar naam van Anna Mae na Tina te verander en saam stig hulle die Ike and Tina Turner Revue, waarin sy met wulpse agtergronddansers gesing en gedans het.

Jagger vertel sy danspassies op die verhoog is deur haar geïnspireer.

Ike het haar egter wreed aangerand en emosioneel mishandel – soveel so dat sy soms met blou kolle op

haar lyf op die verhoog moes gaan. Een nag het sy met net 'n paar sent in haar sak gevlug.

Haar loopbaan was tot niet en sy moes as skoonmaker werk en in kroegies optree.

David Bowie het gedurende hierdie tyd die partytjie vir sy album Let's Dance misgeloop omdat hy liever na 'n vertoning van haar wou gaan kyk. Met die hulp van Bowie en die Rolling Stones se Keith Richards en deur hul kontakte het treffers soos “Private Dancer” en “I Can't Stand the Rain” gevolg en haar loopbaan geneem na hoogtes waarvan die vroueslaner Ike net kon droom. Gaan kyk maar 'n bietjie op YouTube hoe sy die verhoog aan die brand steek met haar weergawe van John Fogerty se Creedence Clearwater Revival-treffer “Proud Mary”.

Dis 'n cliché, maar dis waar: Tina is dood, maar haar musiek is onsterflik.

Sy word oorleef deur haar man, Erwin Bach. Sy het vier kinders gehad, van wie twee haar reeds ontval het.

† Tina Turner, gebore 26 November 1939, oorlede 24 Mei 2023

BROOD VIR DIE PAD

Wilhelm Jordaan: Praat sagter en mooier woorde in jou binneste

Daar is 'n Joodse spreekwoord wat lui 'n mens se grootste vyand kan jou nie slegter dinge toewens as dit wat jy vir jouself uitdink nie.

Mense is soms geneig om in negatiewe selfspraak te verval wat hul psigiese welsyn en lewensgeluk bedreig. Dit verwys na al die afbrekende en selfvernederende dinge wat jy by jouself, vir jouself en oor jouself in binnespraak kwytraak.

Daar is selfspraak oor onrealistiese verwagtinge oor hoe jy moet wees of optree in bepaalde omstandighede. Dan praat jy jouself só aan: “Ek moet altyd die beste wees; ek moet bevordering kry; ek mag nooit 'n fout maak nie; ek mag nie verloor nie; as dinge net 'n bietjie gunstiger vir my was”, enso(selfpratend)voorts.

Sulke verwagtinge het dikwels te doen met uitgedinkte lysies van onverbiddelike moets en moenies wat voorgehou word as onveranderbare norme waaraan jy moet voldoen; sonder om krities na te dink oor die herkoms of gesag daarvan en of dit werklik nuttig of haalbaar is. Ons straf as't ware onself deur te maak of ons tot die volmaakte en perfekte in staat is (moet

wees) en raak dan ontsteld of swarmoedig as dit nie só is nie.

Katastrofering is 'n ewe ontwrigtende soort selfspraak. Dit behels die neiging om betreklik alledaagse gebeure, ellendes en frustrasies tot onomkeerbare lewenskrisisse te verhef – die alledaagse molshope word onklimbare, eksistensiële berge. Jy indoktrineer jouself om die ergste te glo en te verwag. Katastrofering het baie gedaantes. Só kan liggaamlike simptome van stres (iets soos versnelde hartklop) sonder meer vertolk word as: “Ek gaan 'n hartaanval kry. Ek gaan sterf.” En 'n verstaanbare ontsteltenis word oordryf na: “Ek het beheer oor myself verloor; 'n gek van myself gemaak.”

Negatiewe selfspraak kan afgeleer word – nie deur die ontkenning van werklikhede soos alledaagse frustrasie, ongerief en ellendes en jou eie hebbelikhede nie, maar deur 'n doelbewuste vermyding van emosiewekkende woorde en frases wat jy gewoonlik aanwend. Frases soos “dis die allerergste”; “dit was verskriklik” kan “vertaal” word na: “Dit is jammer dit het gebeur, maar ek kan dit tog algaande verwerk.” Of: “Vorentoe sal ek dit anders beplan en doen.”

Wanneer jy jou negatiewe selfspraak begin glo, verval jy maklik in 'n soort ongenaakbaarheid teenoor jouself. En die ergste is dat jy algaande ongenaakbaar oor ander mense oordeel. Want hoe sal jy dan sagkens met 'n ander werk as jy net hardheid teenoor jouself bedryf?

Die afleer van negatiewe selfspraak vereis die insig dat 'n fout wat jy begaan het of 'n tekortkoming wat jy het, nie die “laaste woord” oor jou spreek nie. Daaruit kom die besef dit is sinloos om jou ganse mensheid te wil verbind aan enkele gebeurtenisse of eienskappe wat jy het.

Moenie jouself minder maak en praat nie.

- Jordaan is 'n emeritus professor in sielkunde. Die menings van skrywers is hul eie en weerspieël nie noodwendig dié van Netwerk24 nie.

wynandqnel@outlook.com 082 901 5877