WAT DIE HART VAN VOL IS

Wees versigtig vir waarmee jy elke dag jou hart vul, maan sy. Jy kan dalk jouself en jou naaste vergiftig. **DEUR MARLENE FARMER**

Die ander dag ry ek verby drie mans en 'n hond. Een van die mans is besig om die hond te slaan. Wat ek sien, noop my om my misnoeë te kenne te gee. Ek skud my kop vervaard. "Stop dit!" skree ek uit my motor. Een van die mans lag my uit met 'n wye oopbeklag! Hóé lyk sy hart? wonder ek. Beslis nie gesond nie.

Nou vra ek jou: Waarmee maak jy jou hart vol? Hoe bedoel jy? vra jy sekerlik met 'n frons tussen jou oë.

Wel, dit wil my voorkom asof 'n gesonde, sterk hart deesdae 'n onmisbare bestanddeel in die resep vir oorlewing is. Nie soseer op fisiese vlak nie, maar wel deeglik op emosionele, geestelike en morele vlak.

Die wyse Salomo maan ons in Spreuke dat ons ons harte moet bewaak meer as alles wat bewaar moet word, want daaruit is die oorspronge van die lewe. Wat bewaak jy, Meneer, meer as jou hart? En jy, Mevrou? Is dit jou huis, jou motor, geld, status of is dit dalk skatte van ewigheidswaarde?

Filosowe het oor die eeue heen die lewe en wat daarmee saamgaan, bestudeer, bepeins, opinies gevorm en relase daaroor geboekstaaf. My idee van die lewe en 'n sterk hart is inderdaad ver verwyderd van die opinies van filosowe. Dit bring my by 'n dierbare vriendin, weliswaar nie 'n filosoof nie, maar 'n lewende voorbeeld van iemand met die vermoë om vriendelik, goed, sagmoedig en vol selfbeheersing te wees. Inderdaad elemente van 'n sterk, gesonde hart. Alles eienskappe wat ek bepeins en probeer navolg.

O, hoe lekker sou dit nie wees as daar 'n bruisende rivier van goedheid in ons samelewing kon vloei nie! Dink net aan die lekkerte van 'n bottel tuisgemaakte appelkooskonfyt, wat 'n vriendin onverwags by jou aflewer of hoe dankbaar 'n ouma in 'n tehuis sal wees wanneer 'n kleinkind haar besoek. Dit herinner my aan 'n storie wat ek onlangs op TV gekyk het. Die storie van 'n gryse moeder wat haar eie dood versin in 'n desperate poging om haar kinders te dwing om haar te besoek. Die afwesigheid van goedheid en omgee in hierdie geval is 'n hartverskeurende waarheid.

Sou jy vra of goedheid die enigste vereiste vir 'n sterk en gesonde hart is, moet ek kopgee dat goedheid deur 'n paar ander deugde bygestaan moet word.

Het jy al motorbestuurders en hulle passasiers in die verkeer dopgehou?

Selfbeheersing is 'n rariteit in 'n samelewing waar dit voorkom asof woede 'n aanvaarde rede tot aksie is.

Die een wil meer opgeblase wees as die ander. Dit kon net sowel 'n klomp brulpaddas wees, wat in die motors is. So dikbek soos 'n haan waarvan die stertvere gepluk is.

Kathleen J. Edgar se baie bekende aanhaling lui: "Smile awhile and while you smile – another smiles, and soon there are miles and miles of smiles and life's worth while because you smile."

As jy aanklank vind by hierdie aanhaling, glimlag wyd vir diegene op jou pad en wees 'n bloedrooi, sappige skyf waatlemoen op 'n warm dag vir diegene wat versmoor in die vuurrook van 'n onvriendelike en selfsugtige samelewing.

Maar of goedheid en vriendelikheid die begin en einde van 'n sterk hart is, moet ek ontkennend antwoord. As goedheid en vriendelikheid die sny vars tuisgebakte brood is, laat sagmoedigheid en selfbeheersing die botter en jêm wees vir diegene op jou pad.

Selfbeheersing is 'n rariteit in 'n samelewing waar dit voorkom asof woede 'n aanvaarde rede tot aksie is. Die een wil kwater wees as die ander. Jy vra my hoe ek dit kan sê. Wel, ek sien dit op die paaie waar mense ongeduldig op toeters lê, in rye voor die deure van staatsdepartemente waar mense met magtelose woede soos 'n trop skape ter slagting staan, by die betaalpunt wanneer 'n weerlose teller 'n fout maak … Woede is die front waaragter daar dikwels bitterheid, seer, depressie, angs, twyfel en eensaamheid skuil.

Nou wat is die uitweg dan vir ons? Wel, bewaar jou hart en versterk dit met goedheid, sagmoedigheid, vriendelikheid en selfbeheersing en laat toe dat ander Jesus in jou sal sien.

FOTO: VERSKAF

WEN R1 500 MET JOU HARTSTORIE

'n Mens het 'n sterk hart nodig om al die uitdagings van die lewe aan te durf. Vertel ons jou storie oor daai keer toe jy 'n sterk hart nodig gehad het of lug jou opinie oor 'n onderwerp waaroor jy baie passievol is en jy kan R1 500 wen. E-pos jou rubriek (800 – 1 000 woorde) en 'n duidelike foto van jouself vir "Wat die hart van vol is" na kuier@kuier.co.za met die woord RUBRIEK in die onderwerpveld. As ons jou hartstorie publiseer, ontvang jy R1 500!

https://epublikasies.netwerk24.com/html5/reader/production/default.aspx?pubname=&pubid=0106ba53-4aa8-49b3-bdbc-a28402d82f88