Resensie deur: **Petronel Fourie**
Uitgewer: **Umuzi**

Die groot medisyne van "Eendag, lank, lank gelede ..."

Stories en raaisels is Antoinette Pienaar se brood en botter – en sy dis 'n heerlike feesmaal daarvan vir die leser op in dié jongste boek. *Die lang man sonder skaduwee* lei die leser ligvoets deur die Karoolandskap, nooi die geestesoog om naby én ver, binne én buite te kyk, en gee die verbeelding vlerke om nuwe lewensterreine te verken.

Pienaar, wat bekend is vir die radiopraatjie "Kruie kraai koning" wat sy weekliks saam met Amore Bekker op RSG aanbied, skryf pragtig beeldend, sodat die leser sonder moeite mooi prentjies van haar stories met jou geesteskwas kan skilder. Haar beskrywings en metafore is 'n plesier om te lees en waai soos 'n vars briesie regdeur die boek. So beskryf sy byvoorbeeld 'n wintersoggend in die koue Karoo só raak: "As jy jou neus by die deur uitsteek, voel dit kompleet asof die koue se wit tande jou neus stomp afbyt."

In die dekade en 'n half wat sy as vakleerling van oom Johannes op Theefontein in die Karoo bly, het die natuur met sy landskap van skoonheid en intrige haar binnelandskap omtower na 'n plek van fonteine, bossies, bome, berge en diere. Hiér loop sy die lewenspad met 'n huppel in haar stap.

"Wanneer 'n mens die dag gebore word, word jy ook gebore met 'n pad, jou pad, 'n binnepad, en ons werk is om elke dag ons pad te loop. Om hom te loop en skoffel." Oom Johannes het dié wysheid by Antoinette tuis gebring. Nog so 'n wysheid van die oom wat haar deur diep donkertes gelei het, is dat jy jou glo voor jou bang moet staan maak.

In haar boek hunker Antoinette terug na 'n tyd toe mense nog die groot medisinale waarde van 'n storie besef het. Die verteller én die luisteraar word weggevoer na 'n tyd lank, lank gelede en in die wegvoer lê die vitamiene en minerale; die doepa en die paljas.

Deur die jare het mense toenemend agtergekom dat 'n fisieke siekte 'n emosionele oorsaak het, sê Antoinette, en as mens so na boererate luister, kom jy agter dat elke raat ook 'n storie het en dat sowel die emosionele as die fisieke aangespreek word. Die storie saam met die raat is die medisyne. In Spreuke reeds lees mens van dié waarheid, wanneer Salomo skryf: "Wees veral versigtig met wat in jou hart aangaan, want dit bepaal jou hele lewe."

Sy vertel dat 'n vriend van haar op 'n dag gevra het of sy weet hoekom mens bid voordat jy eet. Hy het verduidelik dat die emosie van dankbaarheid voor jy eet die emosionele ingesteldheid van die lewer verander. Hierdie gevoel van dankbaarheid help dat jou liggaam jou kos beter verteer. Daaglikse dankbaarheid het 'n groot positiewe invloed op jou algehele gesondheid – liggaam en gees vind baat daarby. Net so is skoonheid ook medisyne, 'n groot doepa en balsem vir die siel. Die skoonheid van 'n pragtige skildery, 'n asemrowende sonsondergang en die skitterende sterreprag is alles dinge wat groot gesondheidsvoordele inhou. Antoinette skryf dat baie skete en kwale wat die moderne mens pla, van te veel sit af kom. Om bene te rek, maak gedagtes in jou kop los en as jy gereeld 'n afspraak met jouself maak om te gaan stap, dan het jy 'n geleentheid om skoonheid te beleef.

Antoinette verduidelik dat elke siekte 'n geskenk bring. Haar eie gestoei met gordelroos het vir haar die geskenk gebring om stil te word en te voel hoe dit voel om genade vir haarself te hê. As jy genade vir jouself het, verduidelik sy, het jy ook genade vir ander mense. En genade is een van die grootste doepas.

Aan die einde van die boek gee Antoinette aan elke leser die geskenk van 'n register met kwale, doepas, rympies en raaisels met hul bladsynommers, sodat 'n mens maklik daarna kan terugverwys. *Die lang man sonder skaduwee* is 'n juweeltjie, 'n edelsteen onder Karooklippies wat 'n lagie salf oor liggaam en siel smeer. f