

Fragmenten van de menselijke realiteit

Fragmenten van de menselijke realiteit

Bertho Bastiaens

Coverontwerp: Bertho Bastiaens

ISBN: 9789403605500

Uitgegeven via: mijnbestseller.nl

1^e versie augustus 2020

© Bertho Bastiaens

Letterlijke citaten met volledige bronvermelding van het boek mogen vrij gebruikt worden voor niet-commerciële doeleinden.

Inleiding

De realiteit: deze benaming is een containerbegrip dat een zeer uitgebreide lading dekt. De realiteit waarin we leven is in wezen een uitdrukking van bestaan van een oneindig breed en diep Bewustzijn dat in zijn diepte en totaliteit niet te bevatten is door de mens. Doorheen de geschiedenis van de mensheid en de volkeren heeft dit Bewustzijn honderden namen gekregen, vaak verschillend, soms tegengesteld aan mekaar omdat iedere mens met zijn/haar beperkt bewustzijn maar een deeltje van dit oneindig bewustzijn vatten kan. Spijtig genoeg maken te veel mensen zich de illusie dat het deeltje dat voor hun vatbaar is, de totale realiteit uitmaakt van dat Bewustzijn.

De illusie dat een mens dat Bewustzijn helemaal kent en kan vatten (en dus ook de Realiteit in zijn geheel kan kennen en bevatten) omdat hij er kleine reflecties van gezien heeft, heeft in de menselijke geschiedenis voor veel conflicten gezorgd, zowel op persoonlijk vlak als tussen verschillende stammen, volkeren en ganse continenten. Deze illusie heeft voor godsdienstoorlogen en conflicten tussen wetenschappelijke strekkingen gezorgd die aan miljoenen mensen het leven hebben gekost en oneindig veel leed hebben veroorzaakt in deze wereld.

Praten en uitspraken doen over het Bewustzijn dat zich uitdrukt in de realiteit, en over de realiteit zelf dient daarom vooral met de nodige bescheidenheid en terughoudendheid te gebeuren. En toch is het goed en nodig dat we de spirituele realiteit, die de bron is van alle leven, proberen te benaderen en er een relatie proberen mee op te bouwen. Dogma's en absolutisme die regelmatig in o.a. religies maar eveneens in de wetenschap gebruikt worden zijn begrenzend en destructief voor de relatie met de realiteit en zijn achterliggende Bewustzijn, en eveneens voor de

onderlinge relaties tussen mensen en groepen mensen. Als je weet dat men er in de kwantumfysica vanuit gaat dat de fysieke realiteit verandert, enkel en alleen door ernaar te kijken, dan kun je niet anders dan aanvaarden dat ons beeld van de realiteit altijd beperkt en gekleurd is en zal zijn.

Naast de rechtstreekse interactie van de 'waarnemer' is er dan nog de perceptie die iemand kan hebben over het stukje realiteit dat waargenomen is en die beïnvloed wordt door het referentiekader van waaruit men kijkt en dat o.a. opgebouwd is uit zijn/haar levenservaring, de opvoeding, de kennis die men opdoet, zijn/haar scholing, het mens- en wereldbeeld dat gehanteerd wordt, de socio-culturele omgeving enz.

Bv. Als verandering in ons bewustzijn als 'slecht' of 'bedreigend' gelabeld is, dan zal een persoon die verandering in ons leven brengt als slecht of bedreigend ervaren worden en is het moeilijk, zo niet onmogelijk, om de positieve kanten van die persoon of van de verandering die hij/zij brengt te zien. Je waarneming van de realiteit is hierdoor duidelijk beperkt en gekleurd.

Als we alleen al de fysieke realiteit bekijken, zien we dat die een breed pallet bestrijkt van vormen en terreinen, gaande van onze planeet zelf in zijn verschijning, tot alle bestaansvormen op- en verbonden aan deze planeet. Ieder deeltje van deze realiteit bestaat binnen zijn eigen kader van wetmatigheden die op hun beurt deel uitmaken van het geheel van de universele wetten die in dit deel van het universum werkzaam zijn.

Bv. Een elektrische lamp functioneert binnen de wetmatigheden van de natuurkunde zoals we die op aarde kennen.

Naast de direct waarneembare realiteit zijn er terreinen die niet behoren tot de rechtstreeks met onze zintuigen fysieke waarneembare realiteit, zoals lichtenergie, radiogolven, niet-zichtbare bestaansvormen enz., elk terrein eveneens met zijn eigen wetmatigheden.

Ieder mens is enkel in staat om dat deeltje van de realiteit te bevatten dat binnen zijn bewustzijn valt. Hij/zij kan wel kennismaken van wat anderen zeggen of schrijven over een stukje realiteit dat niet binnen zijn/haar eigen bewustzijn valt, en ev. intuïtief voorvoelen dat het klopt. Je bewustzijn verruimen gaat echter dieper en breder dan kennis verwerven over een onderwerp. In een vorig boek omschreef ik bewustzijn als een “toestand waarin je gewaarwordt dat je gewaarwordt”. Bewustzijn houdt onder andere in dat we iets ervaren/gewaarworden en die ervaring/gewaarwording dan leren kennen, herkennen, identificeren enz. Het is maar dan dat je een bepaald deeltje van de realiteit kan onderzoeken en echt kan leren kennen en integreren in je leven en handelen. Kennis van buitenaf, zonder ervaring, is onvoldoende om iets te doorgronden en volledig te integreren in je leven. Kennis kan een startpunt zijn om iets te onderzoeken, te begrijpen en te kaderen en is daarom zeer waardevol. Kennis kan het startpunt zijn om je bewustzijn uit te breiden. Kennis laat toe om ‘de luiken en het raam open te zetten’, en als het raam openstaat kun je naar buiten kijken, je kunt ruiken, proeven en beslissen om ev. naar buiten te gaan en te ervaren hoe het daar is. Maar het is uiteindelijk de ervaring en de integratie van de beleving ivm die ervaring die je toelaat om je bewustzijn te verruimen i.v.m. een bepaald stukje van de realiteit.

Vandaar de titel van dit boek: fragmenten van de menselijke realiteit. Dit boek bevat deeltjes van de menselijke realiteit die ik met mijn begrensd menselijk bewustzijn tijdens mijn leven in de vorm van beelden ontvangen en ontdekt heb.

Deze beelden kreeg ik vaak als antwoord op vragen van cliënten in mijn praktijk en ik ontving die stukjes informatie in de vorm van een beeld, een schema of een topografie. Daarna kon ik de informatie in dat beeld proberen zo helder mogelijk te vatten en te analyseren. Ik ontdekte achteraf door met die beelden en hun informatie te werken tijdens begeleidende gesprekken, dat sommige van die beelden een universeel stukje van de menselijke realiteit spiegelen. Een aantal van die beelden en de kern van hun analyse zijn samengebracht in dit boek. Hopelijk openen deze beelden jouw 'luiken en ramen' een beetje zodat je zin krijgt om zelf op onderzoek uit te gaan, om in de ervaring te stappen en om op die manier je bewustzijn te verruimen want daar gaat het tenslotte om. In dit boek beginnen de hoofdstukken zoveel mogelijk met deze beelden en daarna volgt een beschrijving ervan. Beelden spreken vaak duidelijker dan bladzijden uitleg. De inhoud die bij een beeld beschreven staat probeert de essentie van het beeld te vatten en te beschrijven, maar is zeker geen uitgebreide volledige beschrijving van een thema. Sommige schema's worden breder beschreven in mijn vorige boeken. Andere schema's volledig uitdiepen zou op zich al een boek of meerdere boeken beslaan.

Doordat het boek bestaat uit beelden die telkens een stukje informatie bevatten over een ander aspect van ons, kan ieder hoofdstuk apart gelezen worden. Er zit wel een volgorde in het boek maar voor een goed begrip van de hoofdstukken is het niet absoluut nodig die volgorde te volgen of het ganse boek te lezen.

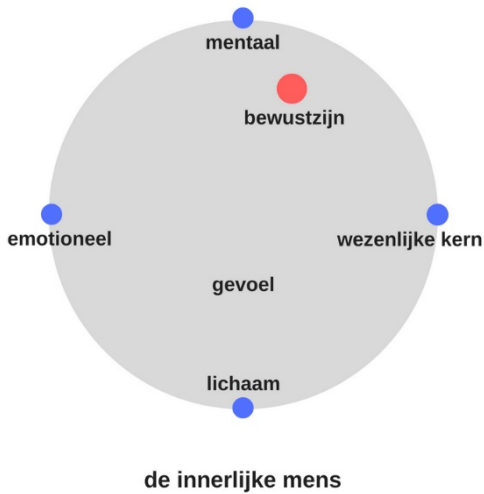
Ik wens je een leuke ontdekkingsstocht van een stukje van de menselijke realiteit en vooral wens ik je een plezierige ontdekkingsstocht in jezelf.

1 juli 2020 Riksingen

INHOUD

- 1 De mens als persoonlijkheid.
- 2 Universele ordening: ego-wezen.
- 3 Wie maakt ons tot wie we zijn?
- 4 Het levenswiel.
- 5 Basisplaats van de aspecten in het lichaam.
- 6 Structuur van de lichamen.
- 7 Het referentiekader.
- 8 Heilige ruimte.
- 9 Samenleven met elkaar.
- 10 Incarnaties.
- 11 Behoeften en verwachtingen.
- 12 Anatomie van een beslissing.
13. Het nemen van een beslissing.
14. Basisgroepen van het menselijk bewustzijn.
- 15 Het bewustzijn als fenomeen.
- 16 Groepen, geboren uit een spirituele inspiratie.
- 17 Manifesteren.
- 18 Basis energiestromen in de mens.
- 19 Genezen van kwetsuren uit het verleden.
- 20 De invloed van beelden.
- 21 Ons behoeften-beeld en zijn invloed.
22. De plaats van het lichaam en lichaamswerk in het
groeiproces.
- 23 De levensstroom doorheen de pubis-hart
verbinding.

1. De mens als persoonlijkheid



De persoonlijkheid van de mens is samengesteld uit verschillende aspecten die ieder hun eigen identiteit, hun eigen vorm en ‘verblijf’ hebben in het lichaam. Dat lichaam is samengesteld uit verschillende deel-lichamen die bestaan uit fysieke energie, elektromagnetische energie en licht energie.

Ieder aspect dat aan een deel-lichaam verbonden is (mentaal, wezen, emoties en lichaam) heeft specifieke eigenschappen (bv. ik heb een krachtig lichaam of een hoog IQ) en heeft een eigen dynamiek (bv. schoonheid ontroert me snel of raakt me niet).

De verschillende aspecten van onze persoon zijn onderling verbonden en ze zijn verbonden met het gevoel doorheen ons fysieke lichaam en doorheen onze fijnstoffelijke lichamen en hun knooppunten, chakra's genoemd. Via onze gevoelens worden we gewaar wat er in de verschillende aspecten van onze persoon omgaat. Ons gevoel drukt onze innerlijke beleving ook uit. Zo kunnen we de belevingen van onze aspecten aflezen en ontcijferen.

Voor een goed begrip van de vier basisaspecten waaruit onze persoonlijkheid opgebouwd is en hun onderlinge samenhang plaatsen we ze op het medicijnwiel dat een levend verklarend systeem is van de realiteit.

Het mentale aspect

Dit deel van ons heeft zijn plaats in het noorden op het wiel en de plaats in het lichaam waar we dit aspect situeren is in het hoofd. Het mentale aspect draagt de mogelijkheid in zich om te denken, te kiezen en te beslissen, het kan fantaseren, visualiseren, willen, weigeren, herkennen enz. Daarnaast kan het beslissen om, via de wil en de keuzemogelijkheid die het mentale aspect in zich draagt, energie te mobiliseren en actie te ondernemen.

Dit aspect geeft handen en voeten aan de verlangens en behoeften van de persoon en realiseert antwoorden op die behoeften.

Wat bij beschrijvingen van dit aspect nogal eens onderbelicht is, is de dominantie van andere aspecten op het mentale. Op het eerste gezicht domineert het mentale aspect dan de persoon, terwijl het in realiteit bv. het emotionele aspect is dat op de achtergrond het mentale stuurt vanuit een overlevingsinstinct. Het lijkt dan onbegrijpelijk dat een verstandig mens bij momenten zo weinig 'gezond' verstand vertoont of het evidente blijkbaar niet kan zien en niet in staat is 'verstandig' te handelen. Het mentale is echter bij regelmaat enkel de uitvoerder van wat de emotionele behoeften eisen.

Wezenlijke kern

Het wezenlijke aspect van de mens plaatsen we in het oosten van het medicijnwiel. Onze wezenkern maakt deel uit van de ziel die in een andere dimensie bestaat, en die ziel is op zijn beurt verbonden met het Goddelijke of het Absolute, of...

Het is langs deze weg dat de mens innerlijk verbonden is met de spirituele dimensie. *Dat geïncarneerde deel van de ziel maakt als wezenlijke kern integraal deel uit van de persoonlijkheid.* Het bestaat niet buiten de persoonlijkheid! Het wezen is echter niet zomaar een deeltje van de ziel dat toevallig geïncarneerd is. Het is dat deel van de ziel dat nodig is in deze incarnatie om te ervaren en wijsheid op te doen in functie van ons levensprogramma en in functie van de totale evolutie van de ziel doorheen de verschillende incarnaties.

Het lichaam

Dit aspect plaatsen we in het zuiden op het wiel. Het lichaam vormt de verankering van de persoon in de aardse realiteit. Door zijn bestaan in deze wereld en dankzij de incarnatie van een deel van de ziel in dat lichaam, kan de persoon (en de ziel) ervaringen beleven, bewustzijn opdoen, zich realiseren, zichzelf ontdekken en zijn mogelijkheden exploreren. Het lichaam vervult daardoor een belangrijke rol binnen de persoonlijkheid.

Het lichaam is een fysiek/biologische realiteit die nauw verbonden is met het gevoel en de drie andere basisaspecten van de persoon, ook in zijn functioneren. Die verbondenheid bestaat doorheen de verbondenheid van het fysieke lichaam met de bijhorende fijnstoffelijke deel-lichamen via de chakra's. Deze 'lichamen' zijn als fijnstoffelijke realiteit de drager van de drie andere basisaspecten van de persoonlijkheid, te weten het mentale, het emotionele en het spirituele aspect. Het geheel van de verschillende lichamen zorgt ervoor dat het fysieke lichaam sterk verbonden functioneert met onze gedachten, emoties en onze wezenlijke kern.

Emotioneel

Het emotioneel aspect plaatsen we in het westen op het medicijnwiel. Iedere ervaring, iedere beleving roept gewaarwordingen op die emoties bevatten zoals angst, vreugde, enthousiasme...

Beelden (herinneringen, fantasieën, projecties ...) roepen eveneens gewaarwordingen op die emoties bevatten. Situaties, herinneringen, bepaalde omstandigheden of personen kunnen oude emoties van vroeger terug tot leven wekken. We beleven ze dan alsof ze vanuit de huidige realiteit stammen en enkel verbonden zijn aan vandaag (o.a. via het mechanisme van de overdracht of transfer).

Er is eigenlijk geen ontsnappen aan emoties mogelijk in ons leven tenzij we zeer sterke verdedigingen gebruiken. Daarnaast bestaan er psychische stoornissen die het beleven van emoties verhinderen of enkel beperkt toelaten.

Het gevoel

Naast die vier basiselementen die onze persoonlijkheid vormen is er nog ons gevoel. Het gevoel vult het medicijnwiel a.h.w. op en is verbonden met alle aspecten. Je kunt het gevoel vergelijken met een jelly-pudding. Als je de pudding een duwtje geeft gaat hij in zijn geheel trillen. Zo gaat ons gevoel trillen als er vanuit onze omgeving of door een van de aspecten van de persoon (mentaal, wezenlijk, lichamenlijk of emotioneel) een trilling binnengebracht wordt. Die trilling beroert de andere aspecten van de persoon en beïnvloedt hen. Zij gaan meetrillen met de trillingen van het gevoel en gaan op hun beurt het gevoel versterken of het soms tegengesteld in beweging brengen. Praktisch verloopt dat meetrillen via de verbindingen in de chakra's en tussen de verschillende lichamen. Als gevolg van al die invloeden en onderlinge interacties ontstaat er een

mix van gevoelens die een specifieke beleving en een daarbij horend functioneren tot gevolg heeft. Bv. ik voel me bedreigd, schiet in verdediging en word agressief tegenover mijn gesprekspartner. Ik voel me daardoor schuldig en klap toe.

Het bewustzijn

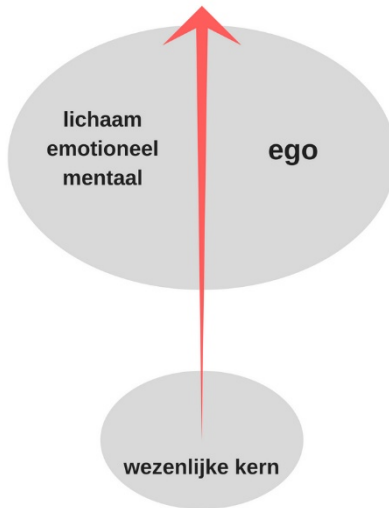
Tenslotte is er het bewustzijn (de rode bol in het schema) dat onze persoon aanstuurt. Het is niet in de eerste plaats kennis en rationaliteit die een mens laat handelen, maar wel zijn bewustzijn. Wanneer een persoon zich evenwichtig ontwikkeld heeft tot een vrije mens kan het bewustzijn zich vrij verplaatsen binnen die persoonlijkheid om waar te nemen, te onderscheiden, te onderzoeken ... Het bewustzijn kan zich ook buiten die persoonlijkheid verplaatsen als dat aangewezen is om bv. de omgeving te leren kennen of om zich in een andere persoon te verplaatsen. Je zou het bewustzijn kunnen vergelijken met een volgschijn in het theater. De volgschijn belicht een bepaald onderwerp en brengt de aandacht daar naartoe. Het belichten van het podium kun je vergelijken met het richten van de aandacht op onszelf. De verschillende aspecten van onze persoon zijn de personages op het toneel die al dan niet belicht worden. Het decor zijn onze levensomstandigheden. Soms gaat de volgschijn het publiek in en brengt de reacties van toeschouwers buiten het podium mee in de aandacht. Die toeschouwers staan voor onze huisgenoten, onze collega's of burens.

Emotionele onveiligheid, oude overtuigingen of oude programmaties brengen er ons echter soms toe om bepaalde terreinen van onze persoonlijkheid te vermijden of om andere domeinen een dominante rol te geven op het podium. Je zou kunnen zeggen dat we sommige personages of sommige stukken van het decor en/of het publiek niet graag zien en dat we onze volgschijn verhinderen om deze te

belichten. We kunnen daarentegen sommige personages, vanuit een oude programmatie of vanuit een afhankelijkheid, een belangrijkere rol in het toneelstuk geven dan ze eigenlijk horen te hebben en ze daartoe (bijna) continu belichten met onze volgsport.

Dit beeld maakt hopelijk duidelijk dat ons bewustzijn begrensd is, dat het de realiteit soms vertekent en dat het slechts bepaalde gedeelten van de realiteit bestrijkt. We hebben allemaal blinde vlekken vanuit grenzen en blokkades van onze mogelijkheden. Hoe meer terrein ons bewustzijn wint i.v.m. wie we zijn, hoe we functioneren en hoe we ons leven richten, hoe meer mogelijkheden we in handen krijgen om onszelf en ons leven constructief te beheren. Een uitgebreidere beschrijving van dit basis schema is te vinden in het boek: *De Levende Mens*.

2. Universele ordening: ego-wezen.



universele ordening v/d mens

Al de aspecten die in het vorige schema beschreven staan kunnen zich op verschillende wijze in ons ordenen. Er kan een innerlijke ordening ontstaan waarbij een bepaald aspect domineert: bv. als we in de slachtofferrol zitten zal ons emotionele aspect (ZE hebben mij GEKWETST) en het mentale aspect (ik WIL genoegdoening) de leiding nemen en weinig of geen rekening houden met ons wezen dat bv. terug verbinding verlangt. Of er kan daarentegen een ordening ontstaan in de persoonlijkheid waarbij ieder aspect op de juiste wijze aan bod komt.

Het bewustzijn waarin we ons bevinden zal deze ordening bepalen. De mens zal tijdens zijn leven heel veel verschillende vormen van bewustzijn opbouwen, en het bewustzijn waarmee iemand zich op een bepaald moment identificeert, bepaalt op *dat* moment de ordening van de

verschillende aspecten van onze persoonlijkheid en de ordening van onszelf t.o.v. onze omgeving.

Indien we bv. in een overlevingsbewustzijn zitten waarin we totale controle nodig hebben om emotioneel te overleven, zal ons hoofd fungeren als een soort dictator t.o.v. de andere realiteiten van onze persoon en zijn omgeving. Ons mentale aspect staat dan vooraan op het toneel en eist dat de volgspect op zichzelf en zijn emotionele behoeften gericht blijft. De andere personages doen niet ter zake op dat moment. Voor de universele ordening hebben we op dat moment eveneens geen oog.

Er bestaat een universele ordening van de persoon, nl. de ordening waarbij onze persoon in harmonie trilt met ons wezen, (en dus met onze ziel) en de rest van onze persoonlijkheid. Ze laat ons toe om voluit en in harmonie met onszelf en onze omgeving te leven als een Levende mens. We kunnen dan in verbinding met onszelf en anderen het Leven laten stromen en we zijn in staat om onze kern te realiseren. Op het toneel speelt het toneelstuk zich dan af zoals het bedoeld is en de personages beleven zich zoals het toneelstuk dat vraagt. De volgspect belicht wie op dat moment belangrijk is voor het stuk. Bekijken we de ordening van de verschillende aspecten van de mens vanuit de universele ordening dan krijgen we het volgend beeld:

De 3 aspecten: emotioneel, mentaal en het lichaam zijn gebonden aan deze wereld en de huidige incarnatie. Zij zullen hun bestaan in deze wereld grotendeels of helemaal verliezen bij het overlijden. Deze drie aspecten van de persoonlijkheid, samen met hun functioneren vormen het **ego**.

Onze wezenlijke kern, die verbonden is met de ziel en het Goddelijke, is *in zijn bestaan* bepaald door dit leven en deze realiteit. Ze *wortelt* echter niet in de aardse maar in de spirituele realiteit. Ze is de kern van ons bestaan en het ego

is in dit universele bewustzijn bedoeld als instrument waar doorheen het wezen (en dus de ziel) zich kan ervaren, zich kan realiseren en bewust worden.

Bekeken vanuit de universele ordening staat het ego ten dienste van de wezenskern, en dus ten dienste van de ziel en de ervaringen die voorzien zijn in deze incarnatie. Niettemin heeft het ego zelf zijn rechtmatige noden waar het een gepast antwoord op moet ontvangen wil het zijn taak als instrument kunnen opnemen. De vervulling van de noden van het ego, dienen echter in akkoord met de wezenskern te gebeuren. Het ego is tenslotte maar gedurende de korte tijd van een incarnatie bepalend voor de manifestatie van het wezen en de ziel. Desondanks blijft er aandacht nodig voor het welzijn en de behoeften van ons ego. Het heeft een zekere mate van goed-voelen en bevrediging van zijn behoeften nodig om juist te functioneren binnen die universele ordening.

Het ego heeft een rechtmatige plaats in de persoonlijkheid en is niet een 'te mijden' systeem of iets dat er beter niet was. Het ego is niet slecht in zichzelf en het is niet destructief voor onze spirituele ontwikkeling, integendeel. De destructieve kant van het ego zit in de mogelijke stoornissen en in de disharmonische ontwikkeling ervan. Hou het in een goede conditie zodat het constructief zijn werk kan doen en ga er goed mee om zodat het wezen gebruik kan maken van het ego als middel tot ervaring en realisatie! *Het ego is een nuttig en onmisbaar instrument in onze ontwikkeling en bewustwording.*

Zoals gezegd is er een goed en juist beheer nodig van de verschillende aspecten van de persoonlijkheid. Er is de zorg voor het functioneren van die persoonlijkheid maar primair is er de nood om te zorgen voor het welzijn van die persoonlijkheid. Ieder aspect heeft zijn eigen lichaam waarin

het kan bestaan in de persoonlijkheid. Het geheel van die lichamen vraagt een goede levenshygiëne. Ons fysiek lichaam heeft een gezonde voeding nodig, goede beweging, voldoende actie zonder overbelasting, aangepaste verzorging... Als dit misloopt en het lichaam is bv. overbelast, moeten we zorgen voor de nodige heling en ontspanning. Deze vorm van hygiëne is eveneens nodig voor de andere aspecten van de persoon en hun lichamen. Ook ons emotioneel lichaam kan soms niet juist 'bewegen' en over- of onder belast zijn. Hetzelfde geldt voor het mentale en het spirituele aspect. De zorg kunnen we dan opnemen door de juiste 'beweging', de juiste ontspanning, de aangepaste heling enz. Concreet betekent dit bv. dat we naar die muziek luisteren die ons op dat moment leven geeft of die ons toelaat om te ontladen. Het kan helpen om eens goed te gaan feesten, om te mediteren, om ons innerlijke te reinigen door ons uit te spreken in onze innerlijke beleving, door sociaal actief te zijn enz.

Vroeger was er een vaste basis van dit beheer met een regelmaat via de jaarkalender met zijn vaste jaarfeesten en rituelen, via de sociale ordening van de groep waarin mensen leefden, via het ritme in de natuur dat mensen noodgedwongen moesten volgen in bv. het werk in hun moestuin en op het land.

De wereld is echter in snel tempo veranderd, het individu met zijn individuele behoeften en zijn persoonlijke vrijheid is de afgelopen decennia meer en meer op het voorplan gekomen ten koste van de vaste structuren en het sociale weefsel die hielpen om een levenshygiëne te onderhouden. De keerzijde van het toegenomen individualisme is wel dat we nu zelf die hygiëne moeten beheren en vormgeven. Dat blijkt echter niet vanzelf te gaan als we kijken naar de toename van psychische problemen, de hoeveelheid burn-outs, de toegenomen nood aan medische zorg, het veelvuldig

gebruik van hallucinerende middelen om te overleven, de mondiale onrust en de herordening van de machtsverhoudingen die zich opdringt enz. De hoge druk die het leven in de moderne maatschappij op alle vlakken meebrengt is zeker niet helpend om dat welzijn gemakkelijk individueel te beheren. Het vraagt een toenemende kennis en een groeiend bewustzijn van wat wij nodig hebben om dit voor onze persoon en ons leven constructief te doen.