

Gerrit Jan Gerritsma

Verbinding mens en kosmos

Om te weten hoe de mens met de kosmos is verbonden, is het nodig om te weten wat de kosmos inhoudt en welke wisselwerkingen er zijn tussen mens en kosmos. Vanuit het gezichtspunt van menselijke ervaring is die ervaring voor ieder individu uniek. Ieder heeft zijn/haar eigen achtergrond van ervaringen en vandaaruit ontstaan verschillende gezichtspunten en ieder perspectief geeft een eigen beeld en interpretatie. Hieronder bespreken we een paar perspectieven die relevant zijn voor mens en kosmos.

Foto: Felix Mittermeier

Wat zijn de bouwstenen van de kosmos?

- Sterren - gigantische bollen gloeiend gas die energie produceren door kernfusie;
- Planeten - roterende hemellichamen die om sterren draaien;
- Zwarte gaten: objecten met een extreem sterke zwaartekracht waar niets uit kan ontsnappen, zelfs geen licht;
- Zwaartekracht: de kracht die objecten met massa naar elkaar toe trekt;
- Straling: verschillende vormen van elektromagnetische energie, zoals licht, röntgenstraling en gammastraling;
- Donkere materie - een onbekende vorm van materie die ongeveer 85% van de totale massa van het universum uitmaakt (Bertone 2018);
- Donkere energie - een mysterieuze kracht die het universum doet expanderen (Wang 2017);
- Gassen en stof - wolken van waterstof, helium en andere elementen waaruit nieuwe sterren en planeten kunnen ontstaan;
- Melkwegstelsels - gigantische systemen van miljarden sterren, planeten, gas en stof.



Gerrit Jan Gerritsma

arts voor integrale geneeskunde met als specialisatie Ayurveda
(www.ayurveda-arts.nl)

Dimensies in de kosmos

Een melkwegstelsel bestaat uit ongeveer 10^{11} sterren en het universum bestaat uit 10^{11} melkwegstelsels (Mukhopadhyay 2020).

De afstand in de kosmos wordt uitgedrukt in lichtjaren. Om een beetje een idee te krijgen van die dimensies: licht beweegt zich in een vacuüm met een snelheid van ongeveer 1,08 miljard kilometer per uur. De omtrek van de aarde is 40.075 km. Per seconde kan het licht 7,5 keer rond de aarde gaan. Dit is de snelheid waarmee alle elektromagnetische straling, zoals licht, zich door de ruimte voortplant. Het is de hoogst mogelijke snelheid in het universum volgens de speciale relativiteitstheorie van Einstein. De afstand die het licht in een jaar aflegt is ongeveer 9,46 biljoen kilometer. Om dit lichtjaar in perspectief te plaatsen: De afstand van de aarde tot de zon is ongeveer 8 lichtminuten (0,00000133 lichtjaar). De afstand van de aarde tot de dichtstbijzijnde ster (Proxima Centauri) is ongeveer 4,2 lichtjaar. De diameter van de melkweg wordt geschat op ongeveer 100.000 tot 180.000 lichtjaar. De diameter van het observeerbare universum wordt geschat op ongeveer 93 miljard lichtjaar.

Kosmos en menselijke waarneming

Het menselijk oog is alleen gevoelig voor zichtbaar licht: elektromagnetische straling tussen 400 nanometer (violet) en 700 nanometer (rood). Door de kosmos alleen te bestuderen op de zichtbare golflengten krijg je maar een heel beperkt beeld. Een meer compleet beeld ontstaat door registratie van andere vormen van elektromagnetische straling: radiostraling, millimeter- en infraroodstraling en van ultraviolette, röntgen- en gammastraling vanuit de ruimte (deze dringen minder goed door tot de aarde vanwege de dampkring). Via registratie van radiostraling konden bijvoorbeeld grote wolken van waterstofgas in het heelal in kaart gebracht worden. Met de registratie van millimeter- en submillimeterstraling wordt onderzoek gedaan naar het ontstaan van sterren, sterrenstelsels en planeten. Met behulp van ultraviolette, röntgen- en gammastraling wordt onderzoek gedaan naar jonge reuzensterren, witte dwergsterren en geboortegolven van sterren in andere sterrenstelsels (Schilling, G. p 168: Vensters op de kosmos).

Kwantum-effecten

Op de kleinste afstandsschalen, rond de Planckschaal van ongeveer 10^{-33} cm, treden er bijzondere effecten op waarbij tijd en ruimte in elkaar opgaan: kwantum-effecten domineren. Op deze extreem kleine schaal gelden de wetten van de kwantummechanica, waarbij deeltjes zich niet meer als klassieke objecten gedragen. Enkele verschijnselen die dan optreden zijn:

- **Ruimte-tijd-vermenging.** Volgens de algemene relativiteitstheorie van Einstein worden ruimte en tijd op deze schaal onlosmakelijk met elkaar verbonden. Het concept van een aparte ruimte en onafhankelijke tijd houdt op te bestaan.
- **Onzekerheidsrelatie van Heisenberg.** Volgens de onzekerheidsrelatie van Heisenberg zijn er beperkingen aan hoe nauwkeurig we tegelijkertijd de positie en impuls van deeltjes kunnen meten. Dit is fundamenteel op kwantumniveau.
- **Singulariteiten.** Op deze schaal kunnen er mogelijk singulariteiten ontstaan, punten waar de klassieke beschrijving van ruimte-tijd ongeldig wordt.

Grote denkers zoals Newton, Einstein, Bohr en Hawking hebben de geheimen van de kosmos ontraadseld. Thomas Hertog, hoogleraar natuurkunde in Leuven, heeft lang samengewerkt met Stephen Hawking. In zijn boek *Het ontstaan van de tijd* beschrijft hij de ontwikkeling van het denken van Hawking. Uiteindelijk kwam hij uit op het perspectief dat wat je ziet voornamelijk afhankelijk is van je eigen waarneming. Citaat: 'De geschiedenis van het heelal hangt af van de vraag die je stelt' (Hertog 2023 p. 223). 'De vraag die je stelt' hangt samen met de context van je eigen ervaringen: vanuit dit perspectief heeft iedereen zijn/haar eigen universum. Wat je waarneemt hangt samen

met de toestand van je zenuwstelsel, je ervaringsachtergrond en hoe je dingen interpreteert. Het beeld van onze wereld en de kosmos dat zo ontstaat, is in de ogen van natuurkundigen de laatste decennia nogal veranderd van een wereldbeeld dat de materie als primair beschouwt naar een wereldbeeld waarin degene die waarneemt meer op de voorgrond staat.

Wat betekent dit voor het mensbeeld?

Dit idee is uitgewerkt door de psycholoog Donald Hoffman.

In wetenschappelijke taal: 'Bepaalde interpretaties van de kwantumtheorie ontkennen dat dynamische eigenschappen van fysische objecten definitieve waarden hebben wanneer ze niet worden waargenomen. In sommige van deze interpretaties is de waarnemer fundamenteel en golf functies zijn compendiums van subjectieve waarschijnlijkheden, geen vooraf bestaande elementen van de fysieke realiteit. Deze twee overwegingen uit de evolutionaire biologie en de kwantumfysica suggereren dat de huidige modellen van objectwaarneming een fundamentele herformulering vereisen. Hier beginnen we met een dergelijke herformulering, uitgaande van een formeel model van bewustzijn dat we een "bewust agens" noemen. We ontwikkelen de dynamiek van interacterende bewuste agensen, en bestuderen hoe de waarneming van objecten en ruimte-tijd kan voortkomen uit een dergelijke dynamiek.' (Hoffman, D. 2014)

Experimenten

In deze interpretatie van de kwantumtheorie heeft een object geen definitieve waarde als het niet wordt waargenomen. Geen definitieve waarde betekent, voor zover ik het begrijp, dat het alleen in potentie aanwezig is totdat iemand (of iets) het waarneemt en daarmee de virtuele/potentiële kwaliteit van het object definitief, reëel en begrensd maakt. De potentiële toestanden van het object van waarneming worden gecorreleerd met de potentiële toestanden van het meetinstrument of de waarnemer (Nader 2024, p. 102 en Hertog 2023, p. 231).

Experimenten met laserlicht tonen aan dat niet alleen menselijke waarnemers, maar ook meetinstrumenten invloed hebben op de uitkomst van de meting: bij het tweespleten-experiment wordt een laserstraaltje door twee spleten die vlak bij elkaar staan gebeamd. Wat verwacht je te zien op de muur achter die twee spleten? Twee streepjes? Dat is niet het geval, je ziet een interferentiepatroon, alsof de fotonen zich als golven gedragen die door de spleten geperst worden, met recht achter de spleet het meeste licht op de muur. Er zijn experimenten bedacht om uit te zoeken door welke spleet het foton gegaan is. Gek genoeg ontstaat na zo'n meting geen interferentiepatroon meer, maar gewoon twee streepjes (Hertog 2023 p. 245). Bij

een van die varianten wordt een gas van partikels vlak bij de spleet gebracht, die met de elektronen die door de spleet gaan in wisselwerking treden. Deze wisselwerkingen beïnvloeden de baan van de elektronen nauwelijks maar nemen wel subtiele correlaties tussen alle mogelijke paden van de elektronen naar het scherm weg. Hierdoor verdwijnt het interferentiepatroon en twee strepen komen ervoor in de plaats. In kwantumopzicht verrichten de gaspartikels een waarneming (Hertog 2023 p 233).

Een denkstap verder: wat is bewustzijn?

In de meest primitieve vorm zou je kunnen zeggen dat dit elke vorm van waarneming van de omgeving is, met de mogelijkheid tot interactie en reactie tussen waarnemer en het object van waarneming (Nader 2024 p. 436). Als een gaspartikel een waarneming verricht met een bepaald effect is dit een soort van bewustzijn, zij het heel beperkt.

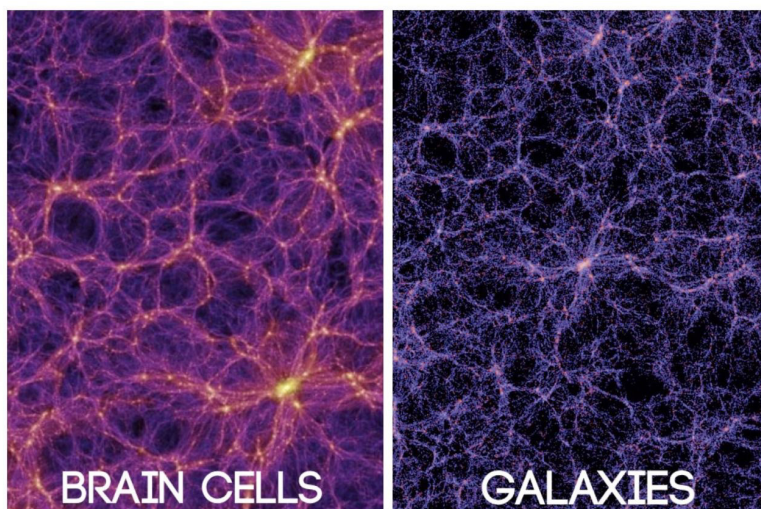
In het geval van verstrengeling van elementaire deeltjes is er wel bewijs dat deze reageren op de meting van de spin van een deeltje. Deze meting veroorzaakt op hetzelfde moment, ook al is het deeltje ver weg in de kosmos, een omkering van de spin van het verstrengelde deeltje (Nader 2024, p. 9, Hensen 2015). Hoe 'weet' dit deeltje dat het andere deeltje wordt gemeten? Is er een veld dat ze met elkaar verbindt? Is tijd en ruimte wellicht een artefact van de zintuiglijke waarneming en waren de deeltjes altijd al met elkaar verbonden zonder dat dit voor het menselijk oog waarneembaar en het menselijk brein te begrijpen was? Zijn het universum en het brein wellicht aspecten van één hologram? Over het perspectief van het universum als hologram zijn diverse studies gepubliceerd (Mc Fadden, P.L., 2010, Sheikahmadi, H., 2021), net als over het brein als hologram (Melkikh, A.V., 2023)

Planten

Een iets minder beperkte vorm van bewustzijn kun je terugvinden bij planten. Het lijkt aan de buitenkant dat planten niet reageren. Maar als je beter kijkt, dan zie je dat ook planten reageren, bijvoorbeeld met het afscheiden van gifstoffen/antinutriënten op het geluid van een kauwende rups (Khai 2019). In een testsituatie waarbij potentiaalverschillen werden gemeten op de plant via elektroden reageerden planten met grotere en meer chaotische potentiaalverschillen wanneer iemand de kamer binnenkwam met de intentie de plant stuk te maken (Backster 2003). Daarnaast reageren planten positief op klassieke muziek door meer vruchten te produceren (Wijnboer Bas 2023). Waarom dit onderwerp? Mogelijk zit er in de kosmos ook een bepaalde vorm van bewustzijn en intentie of zinging verborgen?

De structuur van de kosmos lijkt op de structuur van het brein

De astronomen Vazza en Feletti onderzochten de overeenkomsten tussen twee van de meest uitdagende en complexe systemen in de natuur: het netwerk van zenuwcellen in het menselijk brein en het kosmische netwerk van sterrenstelsels. De structurele morfologische netwerkkenmerken en de geheugencapaciteit van deze twee fascinerende systemen werden onderzocht met een kwantitatieve benadering. Om een homogene analyse van beide systemen te krijgen hield hun procedure geen rekening met de werkelijke neuronale connectiviteit maar met een benadering daarvan, gebaseerd op eenvoudige nabijheid. Hun analyse legt een grote mate van gelijkenis bloot en lijkt erop te wijzen dat de zelforganisatie van beide complexe systemen waarschijnlijk wordt gevormd door soortgelijke principes van netwerkdynamiek, ondanks de radicaal verschillende schalen en processen die erin spelen (Vazza 2020).



brein-universum

Bron: <https://foglets.com/the-universe-as-like-human-brain-discover-scientists/>

Vedische kennis

Het idee van het universum als hologram vind je ook terug in de vedische literatuur (waarvan de Ayurveda als geneeskunde- en preventiesysteem deel uitmaakt). Bijvoorbeeld in de Brihadaranyaka Upanishad, die zegt: ‘*Yatha pinde tatha brahminde*’. Dit betekent: ‘Zoals in het kleine, zo in het grote, zoals in het grote, zo in het kleine’. Ofwel: ‘Zoals het individu is, zo is de kosmos, zoals de kosmos is, zo is het individu.’

De vedische teksten zijn uitgebreid becommentarieerd, waarbij de nadruk meestal lag op de betekenis. In zijn boek *Human physiology, expression of Veda and the Vedic literature* geeft dr. Tony Nader een beschrijving van de vedische literatuur met nadruk niet zozeer op de betekenis maar op de structuur en functie van de teksten en vergelijkt die met de structuren en functies in het menselijk

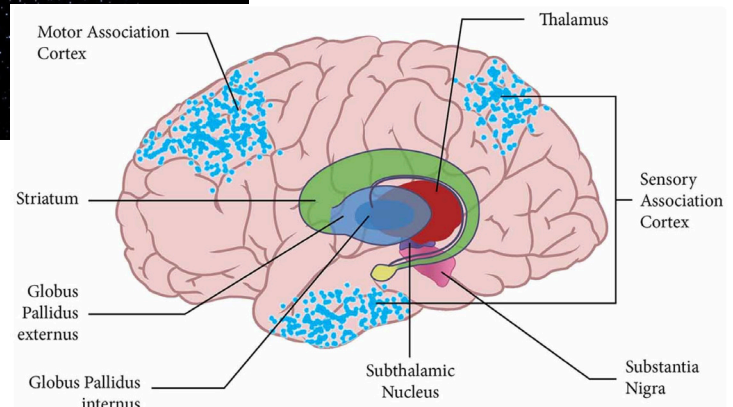
lichaam, dus vergelijkbaar met de kwantitatieve analyse van Vazza (2020). Interessant genoeg vond dr. Nader daar- bij een een-op-een-relatie qua structuur en functie van de vedische teksten en die in het menselijk lichaam. De vedische literatuur heeft veertig onderdelen. Bij alle veertig is een een-op-een-relatie gevonden met structuren en functies in het menselijk lichaam. In het kader van het thema verbinding van mens en kosmos zou ik één daarvan willen bespreken, namelijk de Jyotish. Jyotish (vertaling: licht) heeft te maken met planeten, sterren en sterrenstelsels. In de Jyotish hebben deze structuren eigenschappen die in ons menselijk leven te herkennen zijn, zoals ‘koning’, ‘koningin’, ‘generaal’, ‘minister’, ‘inkomsten’, ‘uitgaven’, ‘partner’ etc. Deze in de Jyotish beschreven structuren hebben een een-op-een-overeenkomst qua functie en vorm met de basale gangliën in de menselijke hersenen (tabel 1).

Planeet / hemellichaam	Graha (Sanskriet naam)	Functie in Jyotish	Vorm/ positie	Basale gangliën	Functie in zenuwstelsel	Vorm/positie
Zon	Surya	Zelf koning status vader	In het centrum. Verbonden met het hele land	Thalamus	Ontvangt alle sensorische informatie en beslist waar dit naartoe gaat.	In het midden. De corona radiata (stralenkroon) verbindt met de cortex
Maan	Chandra	psyche emoties koningin moeder	Naast de koning, regeert over gevoelens	Hypothalamus	Regelt o.a. hormoon huishouding, fysiologische respons op emoties, voedingsgedrag, reproductiegedrag.	Onder de thalamus
Mars	Mangala	Moed precisie generaal	Rode planeet	Amygdala	Alarm- en verdedigings- reacties. Woede, agressie, angst, kracht en moed.	Bij de staart van de nucleus caudatus
Mercurius	Buddha	Intellect, onderscheidings- vermogen, communicatie	Het dichtst bij de zon	Subthalamische kern	Ontvangt en moduleert impulsen van de thalamus, cortex en andere basale ganglia	Vlakbij de thalamus.
Jupiter	Guru	Wijsheid, expansie, leraar	Grote en zware planeet. Op Saturnus na de buitenste planeet. (Ons bekende planeten buiten Saturnus spelen geen rol in Jyotish)	Globus pallidus	Betrokken bij planning en uitvoering van taken van hogere orde, inclusief het handhaven van evenwicht in overeenstemming met innerlijke en uiterlijke eisen.	Op een na de buitenste kern van de basale ganglia
Venus	Sukra	Luxe, genietingen, kunst	Na Mercurius de tweede planeet vanaf de zon.	Substantia nigra, pars compacta en pars reticulata	Balans en soepelheid van bewegingen (compacta). Regulering actie rondom instinct, voortplanting en emotie	Na de subthalamische kern het tweede basale ganglion vanaf de thalamus
Saturnus	Sani	Verdriet, blokkades, dienaar	Aan de buitenkant van het zonnestelsel	Putamen	Kan andere kernen remmen	De buitenste van de basale ganglia. Grote structuur, donkere kleur.
Noordelijke maans-knoop	Rahu	Onvoorspelbaar grijpt het object van waarneming, lijkt op saturnus	Drakenkop	+ Nucleus caudatus – kop	saccadische oogbewegingen	Cauda betekent staart. Caput nuclei caudatus is de naam voor de kop v.d. staartkern.
Zuidelijke maans-knoop	Ketu	Geheimhoudend occult, lijkt op mars	Drakenstaart	Nucleus caudatus – staart	Integratie van emotionele en cognitieve processen.	De nucleus caudatus (lett. staartkern) lijkt op een draak. De cauda nuclei caudatus is de staart ervan

Tabel 1. Het menselijk brein en de vedische kennis van Jyotish. Met als voorbeeld: de planeten of ‘graha’s’, inclusief de zon (Nader 2000).



Foto planeten: Creative Commons CCo (pxhere.com)
Plaatje hersenen Colder, B. 2015



Wat valt op in tabel 1?

De volgorde van de afstand tot de zon van Mercurius, Venus, Mars, Jupiter en Saturnus komt overeen met de afstand tot de thalamus van achtereenvolgens de subthalamische kern, substantia nigra, amygdala, globus pallidus en het putamen.

De kwaliteiten die volgens de Jyotish aan de hemellichamen worden toegeschreven, komen ook overeen. De zon als centrale regelaar komt bijvoorbeeld overeen met de thalamus in het midden, die is verbonden met de hersenschors via de stralenkrans van de corona radiata.

De maan, die moederlijke kwaliteiten vertegenwoordigt, komt overeen met de hypothalamus, die de hormoonhuishouding, voedingsgedrag en emoties reguleert. Mars, in de Jyotish de generaal, komt overeen met de amygdala, de kern die agressie, kracht en angst/moed reguleert.

Venus die in de Jyotish kunst, schoonheid en genietingen vertegenwoordigt, komt overeen met de substantia nigra, die zorgt voor de soepelheid en schoonheid van bewegingen en te maken heeft met seks en emoties.

Jupiter, die volgens de Jyotish wijsheid en onderwijs vertegenwoordigt, komt overeen met de globus pallidus, die

onder andere het leren van motorische vaardigheden en de integratie van sensorische informatie reguleert.

Saturnus, de verste planeet, die een remmende invloed kan uitoefenen, komt overeen met het putamen, het buitenste van de basale gangliën, dat ook andere basale gangliën kan remmen. Het putamen is nauw verbonden met de nucleus caudatus. Samen worden ze ook wel het striatum genoemd (zie afbeelding, bron: Colder, B. 2015). De kop van de nucleus caudatus komt in de Jyotish overeen met Rahu. Rahu heeft vergelijkbare kwaliteiten als Saturnus. Interessant is bij Rahu, de noordelijke maanknoop, dat die in de Jyotish vergeleken wordt met de drakenkop, die het begeerde object vastgrijpt. De kop van de nucleus caudatus reguleert de saccadische oogbewegingen, die ervoor zorgen dat de ogen zich fixeren op het object dat iemand wenst te zien. Als de kop van de nucleus caudatus aangedaan is dan kan de persoon zijn/haar blik niet meer vasthouden op het object.

Besluit

De kosmos zoals we die waarnemen is fascinerend en onpeilbaar. Via instrumenten en de interpretatie van de waarnemingen met wetenschappelijke methoden komt een veel rijker beeld van de kosmos naar voren dan we alleen op basis van beperkte menselijke waarneming kunnen opbouwen. Op kleinere afstandsschalen komen meer kwantumeffecten naar voren, zoals verstrengeling van elementaire deeltjes.

Op het niveau van de Planckschaal (10-33 cm) gaan ruimte en tijd in elkaar over. Vazza (2020) wijst erop dat dezelfde structurerende dynamiek ten grondslag zou kunnen liggen aan zowel het brein als aan het universum als groter geheel, ondanks de radicale verschillen in schaal. Wellicht zijn het universum en het brein aspecten van één hologram.

Hoffman (2014) maakt een begin met het herformuleren van de huidige modellen van objectwaarneming vanuit het kwantummechanische perspectief dat de waarnemende persoon belangrijker is dan het waargenomen object. Dit doet de vraag rijzen: als bewustzijn primair is en materie secundair, wat is dan de structurerende dynamiek van bewustzijn? Hoe kan bewustzijn vormgeven aan de materie? Dit is precies het thema van de Veda en de vedische literatuur. De structurerende dynamiek volgens de Veda gaat van puur zelf-refererend Zijn via de klanken van de Veda naar het universum en naar de totaliteit van dat alles. In de terminologie van de vedische wetenschap: van Atma (individueel Zijn) via de Veda (kosmische klanken neergelegd in geschriften) naar Vishwa (heelal) en Brahma (alomvattende totaliteit).

Dr. Tony Nader (2024) heeft dit in meer moderne taal uitgewerkt in zijn nieuwste boek: *Consciousness is all there is*.

Tot slot past hier de afscheidsboodschap van Stephen Hawking: 'Als we de aarde vanuit de ruimte zien, zien we onszelf als één geheel; we zien de éénheid en niet de verdeeldheid. Het is zo'n eenvoudig beeld, met een dwingende boodschap: één planeet, één mensheid. Onze enige grenzen zijn de manier waarop we onszelf zien. We moeten wereldburgers worden. Laten we samenwerken om van de toekomst een plek te maken die we willen bezoeken.' (Hertog 2023 p. 327).

Referenties

- Backster, C. (2003). *Primary perception: Biocommunication with plants, living foods, and human cells*. White Rose Millennium Press.
- Bertone, G., & Hooper, D. (2018). History of dark matter. *Reviews of Modern Physics*, 90(4), 045002.
- Brihadaranyaka Upanishad, hoofdstuk 2, vers 5.1
- Colder, B. (2015). The basal ganglia select the expected sensory input used for predictive coding. *Frontiers in computational neuroscience*, 9, 119.
- Hensen, B., Bernien, H., Dréau, A. E., Reiserer, A., Kalb, N., Blok, M. S., ... & Amaya, W. (2015). Loophole-free Bell inequality violation using electron spins separated by 1.3 kilometres. *Nature*, 526 (7575), 682- 686.
- Hertog, T. (2023). *Het ontstaan van de tijd: mijn reis met Stephen Hawking voorbij de oerknal*. Lannoo Meulenhoff-Belgium. ISBN: 9789077445365
- Hoffman, D. and Prakash, C. (2014) Objects of consciousness, *Frontiers in psychology*, volume 5, June 2014, article 577.
- Khait, I., Obolski, U., Yovel, Y., & Hadany, L. (2019, August). Sound perception in plants. In *Seminars in cell & developmental biology* (Vol. 92, pp. 134-138). Academic Press.
- McFadden, P.L. and Skenderis, K (2010) The Holographic Universe. *Journal of Physics: Conference Series* 222 (2010) 012007 doi:10.1088/1742-6596/222/1/012007
- Melkikh, A. V. (2023). Thinking, holograms, and the quantum brain. *Biosystems*, 229, 104926.
- Mukhopadhyay, A. K. (2020). Deep Neuroscience: The Way the Brain needs to be Looked into. *Journal of Neurology and Brain Research*.
- Nader, T. (2000): *Human Physiology - Expression of Veda and Vedic Literature*, 4th edition. Maharishi Vedic University. ISBN 81-7523-017-7.
- Nader, T. (2024). *Consciousness is all there is*. Hay House UK Limited ISBN: 978-1-4019-7650-7
- Oriti, D. (2014). Disappearance and emergence of space and time in quantum gravity. *Studies in History and Philosophy of Science Part B: Studies in History and Philosophy of Modern Physics*, 46, 186-199.
- Schilling, G. (2014). *Deep space: Een visuele verkenningstocht naar de rand van het heelal en het begin van de tijd*. ISBN 978 90 5956 572 2 p. 168: Vensters op de kosmos.
- Sheikhahmadi, H. (2021). Is the Universe actually holographic? Available at SSRN 4082859.
- Vazza, F., & Feletti, A. (2020). The quantitative comparison between the neuronal network and the cosmic web. *Frontiers in Physics*, 8, 525731.
- Wang, S., Wang, Y., & Li, M. (2017). Holographic dark energy. *Physics reports*, 696, 1-57.
- Wijnboer Bas draait klassieke muziek voor zijn druiven, RTV Oost (9 mei 2023) <https://youtu.be/Cacu3ZnfAlQ> (bekeken op 3-11-'24)

‘Laat alleen diegenen je ziel betreden die vrede en vreugde brengen.’

ALBERT SCHWEITZER