



# SPRINGLEVEND!

Nieuwsbrief - Uitgave lente/zomer 2020 - Jaargang 18

## Beste Springlevend lezers!

Het is weer tijd voor de Springlevend nieuwsbrief! Alhoewel, als de afgelopen maanden één ding duidelijk hebben gemaakt is dat je eigenlijk nooit kan spreken van 'weer die tijd'. Alles kan een volgende keer helemaal anders zijn. Anders dan je dacht op basis van hoe het in het verleden was!

Het is een vreemde tijd waarin niet alleen angsten lijken te worden uitvergroot door de gebeurtenis van een pandemie. Ook klimaatvraagstukken, economische vraagstukken, voedselvraagstukken en menselijkheidsvraagstukken lijken te worden uitvergroot. Het is alsof alles oplicht wanneer we ons in een nieuwe onbekende situatie bevinden. Alles wordt dan weer met een nieuw paar ogen aanschouwd. Bijvoorbeeld zoals recentelijk horeca ondernemers na de versoepeling van de pandemie maatregelen. Ze vertelden dat zij hetzelfde gevoel hadden als toen hun zaak voor het eerst open ging.

Hoe ga je daarmee om, een nieuwe vreemde, onbekende situatie die je niet eerder hebt meegemaakt? Alles lijkt opeens veel minder zeker, dus waar houd je je aan vast? Heb je altijd al stabiele ankerpunten gehad of heb je juist behoefte aan nieuwe zekerheden? Wat zijn de veilige havens in een wereld op zijn kop?

Leven op zichzelf is bijzonder genoeg. Het meeste leven heeft een omhulsel, een lichaam. Het is belangrijk om daar goed voor te zorgen, het is je 'huis'. Maar tegelijkertijd mag het ook gebruikt worden, zodat uiteindelijk wat je zelf hebt gebouwd in je leven (jij!) overblijft. Dat is ieders rijkdom, dat is ieders kroon op zijn of haar leven.

Met Springlevend zoeken we naar een balans tussen oud en nieuw, tussen wat was en wat er gaat komen. Wat we denken en doen komt daaruit voort, om elkaar te kunnen blijven zien, waarden en van elkaar te leren...

Veel plezier met de nieuwsbrief.  
Met vriendelijke groet,  
Otto Bignell,  
Voorzitter.

## Springlevend bijeenkomsten:

Na een verplichte pauze hebben we met Springlevend op maandag 8 juni j.l. de draad weer opgepakt met de workshops. Er loopt momenteel een serie bijeenkomsten onder de noemer 'Universiteit van Leven' en inmiddels hebben zes workshops plaats gevonden in de afgelopen maanden. Om een eerste indruk te krijgen hebben we een aantal fragmenten van deze workshops opgenomen voor de nieuwsbrief.

### Extract uit de hand-out van: 'In balans en in beweging' (workshop 8 juni 2020)

Eén van de vraagstukken die we allemaal in het leven tegen komen zijn tegenstellingen. De onnatuurlijke tegenstellingen kennen we maar al te goed. Rijk of arm, knap of lelijk, winnaars of verliezers. Als je hier verder op in zoomt zie je dat alle tegenstellingen een derde, verbindende vector, hebben.

Die derde vector maakt dat je beter de natuur van ongewenste tegenstellingen kunt herkennen en daar harmonie in terug kan brengen.

## (vervolg) Springlevend bijeenkomsten:

Natuurlijke tegenstellingen zijn eigenlijk geen tegenstellingen, omdat de aard van deze tegenstellingen niet destructief maar constructief is. Je zou kunnen zeggen dat deze een twee-eenheid vormen, aanvullend aan elkaar. Het zijn schijnbare tegenstellingen zoals man en vrouw, dag en nacht, jong en oud.

...komen we aan bij misschien wel één van de belangrijkste schijnbare tegenstellingen: man en vrouw. Het vrouwelijke en het mannelijke principe zijn balancerende en regulerende factoren, voor elkaar, maar ook voor de situatie in de wereld. Die kan alleen maar functioneren als vrouwen en mannen volledig gelijkwaardig aan elkaar zijn, in balans, niet in tegenstelling en overwicht of macht. Maar om samen te werken aan de vooruitgang van het geheel dat we mensheid noemen.

Vanuit waardering voor wie en wat beide geslachten, beide expressies, beide ontwerpen van het menselijk ras vertegenwoordigen. Vanuit het respect dat beiden anders zijn, anders denken, anders voelen, maar dat beiden evenveel waard zijn en dat evolutie van de mensheid alleen verder kan gaan als beiden, vrouwen en mannen, constructief en op permanente basis met elkaar gaan samen werken.

Dan wordt 1 en 1 geen twee, maar dan wordt 1 en 1 drie. In plaats van de status quo - de patstelling tussen de één en de ander - komt alles in beweging, want er is een derde belang dat niet aan de één of de ander verbonden is en persoonlijke belangen overstijgt....

De instelling van jou als persoon maakt het verschil in alles. De juiste instelling geeft balans en beweging! Jouw instelling werkt door op alles wat je doet en op alles en iedereen die jij beïnvloedt. Om beetje bij beetje iets meer uit te vinden over dat magistrale verhaal dat we leven noemen.

### **Springlevend Agenda**

Op 27 juli 2020 in Leiden een bijeenkomst met de titel: 'De Innerlijke formatie'.

## **Extract uit de hand-out van: 'Het gevoel van eer' (workshop 24 februari 2020)**

Eer valt uiteen in dat wat helpt en in dat wat bedreigt of zelfs overheerst. Dus je kunt spreken van echte of valse eer. Echte eer gebruik je om een beter persoon te worden. Of je zou zelfs kunnen zeggen dat het eergevoel je daarheen leidt. Echte eer draagt iets bij aan het welzijn van mensen of zelfs aan het welzijn van de mensheid.

Valse eer wordt gebruikt voor macht. Voor overheersing en het impliceert dat je er niet bij hoort als jij ook niet mee doet vanuit dat valse gevoel van eer. Hier wordt eer gebruikt voor misleiding, onderdrukking en overheersing.

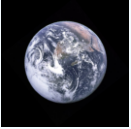
De vraag is waar jij je eer voor gebruikt. Daarom heb je een kompas nodig als je met eer wilt werken en je er door wilt laten leiden. Eer heeft een sterke relatie met toewijding, dus waar geef je je aan over als je vanuit een eergevoel wilt leven.

Eén van de beste kompassen als we het over de richting van eer hebben is GEWETEN: 'Naar eer en geweten handelen'. Het is je geweten dat jouw eer op het juiste spoor kan helpen houden.

Je wordt als mens met de mogelijkheid om eervol te zijn geboren. Maar of je een eervol persoon wordt hangt van veel factoren af. Zoals de ervaringen die je opdoet, de omgeving waarin je opgroeit, de mensen die je in je leven ontmoet, hoeveel tijd je neemt om na te denken, om te kunnen voelen en te verfijnen.

Iets knaagt aan je geweten als je beter had kunnen weten, of bijvoorbeeld als je iets doet waarvan je weet dat het niet klopt. Geweten heeft te maken met de eer die van binnen zit, die je van binnen voelt.

Eervol en eerlijk hebben dezelfde start in het woord, het begint beide met eer. Het is belangrijk om altijd eerlijk naar jezelf te zijn. Dat wil niet zeggen dat je altijd alles aan een ander zou moeten vertellen of uitleggen. Dit gaat om interne eer, dat je jezelf niet minder maakt dan je bent, maar dat je jezelf ook niet beter voordoet dan je bent. Je hoeft je niet aan een ander te bewijzen. Het bewijs dat je zoekt ligt in het gevoel van eer.



## Springlevend Wereldwacht

*Het idee van de Springlevend Wereldwacht is voortgekomen uit de uitwisselingsprojecten tussen jongeren en ouderen. De Springlevend Wereldwacht verzamelt allerlei berichten over ouder worden, uitwisseling tussen generaties, geheugenwerking, gezondheid, hersenonderzoek, sociale aspecten van het ouder worden, bijzondere mensen en bijzondere uitspraken, ouderen en wereldtrends, genetisch onderzoek, bevolkingstrends, ...en meer. Dit alles met de intentie om zo intelligent mogelijk te zijn en te worden terwijl we liefst zo lang mogelijk gelukkig leven. Om wakker, hoopvol en generatief te zijn in de wereld die we met elkaar delen.*

### ● Isolatie en geheugenwerking

Alexander Stahn en andere onderzoekers hebben in een artikel in 'The New England Journal of Medicine' aangegeven dat isolatie een negatieve werking heeft op het geheugen. Ze hebben een kleine groep Zuidpool-onderzoekers gevolgd over een periode van 14 maanden en o.a. vastgesteld dat de Hippocampus, een gebied in de hersenen geassocieerd met emoties en geheugenverwerking, significant gekrompen is na het verblijf op de Zuidpool. Onderzoekers vermoeden dat langdurig verblijf in de ruimte eenzelfde effect kan hebben.

Ons oog viel op dit artikel omdat bekend is dat ouderen die in eenzaamheid en isolatie leven last kunnen hebben van depressie en verminderde geheugenwerking. Het doet vermoeden dat ons menselijk geheugen beter werkt door interactie met andere mensen, waardoor waardering, bevestiging en emotie een diepere indruk kunnen geven en een blijvende herinnering. (bron: livescience.com)

### ● Wandelen maakt je brein alerter

Volgens Shane O'Mara, Iers onderzoeker op het gebied van neurowetenschappen, heeft hersenonderzoek onmiskenbaar laten zien dat hersenen en zintuigen veel actiever zijn als je wandelt vergeleken bij veel zitten. Iemand die loopt is meer alert en minder slaperig.

Door de geschiedenis van de technologische ontwikkeling heen is de mens zich, met behulp van machines, steeds sneller gaan voortbewegen. Het onderzoek van Shane O'Mara suggereert dat langzaam voortbewegen beter is voor brein en geheugen waardoor er minder lijntjes verstoord worden en je meer gefocust kunt blijven op wat je belangrijk vindt. Ook hier speelt de Hippocampus een rol. Ditmaal wordt de Hippocampus onder invloed van meer bewegen letterlijk groter. (bron: Trouw 2-2-2020)

\*\*\*

*Ook het boek van Rebecca Solnit - Wanderlust (A history of walking/ Een geschiedenis van lopen) bevestigt het belang van lopen voor een mens. Haar boek gaat over een zoektocht naar de industria-*

*lisatie van tijd en ruimte en de versnelling van het dagelijkse leven. De bekwaamheid waarmee onze voeten de afstand hebben afgelegd door de menselijke geschiedenis heen lijkt uit ons geheugen gewist te zijn; al die millennia waarin we voortbewogen voordat de machines kwamen...*

### Extract pagina 5 van de Introductie, vrij vertaald:

Idealiter is lopen een staat van zijn waarin de geest, het lichaam en de wereld zodanig op elkaar zijn afgestemd, dat het lijkt alsof 3 persoonlijkheden eindelijk met elkaar in gesprek gaan, drie noten die plotseling in overeenstemming komen. Lopen staat ons toe in ons lichaam te zijn en in de wereld zonder dat deze ons helemaal overnemen. Het laat ons vrij om te denken zonder dat we ons volledig verliezen in onze gedachten.

Te voet bewegen maakt het makkelijker om in de tijd te bewegen; onze geest trekt als het ware rond van plannen naar herinneringen naar observaties. Het ritme van lopen genereert een bepaald soort ritme van denken, en de tocht door een landschap echoot of stimuleert de tocht door een hele serie van gedachten.

Het is zowel de beweging van lopen als de bezienswaardigheden onderweg die maken dat er dingen in de geest gebeuren. Dit is wat lopen tweeledig maakt en eindeloos vruchtbaar: het is zowel middel als doel, reis en bestemming.

\*\*\*

## Over angsten...



Binnenkort verschijnt er een nieuw themaboekje 'Als angst geen goede raadgever is, wie of wat dan wel?'

Angst is één van de meest invloedrijke factoren in het leven van veel mensen vandaag de dag. Het is op z'n minst opvallend te noemen dat lessen als 'Leren omgaan met angst' en 'Leren vertrouwen op wie je bent' geen onderdeel zijn van de lagere en/of middelbare school. Als je wat ouder bent en je angsten beter wilt leren begrijpen en hanteren sta je al op achterstand. Je hebt deze vaardigheden immers niet 'jong geleerd'. Maar gelukkig kun je bijleren op elke leeftijd en heb je dus altijd nog een tweede spreekwoord dat je kunt toepassen in het leren omgaan met angst: 'Je bent nooit te oud om te leren!'

Dit werkzame boek is zowel op A4 als A5 formaat (30 pagina's), verkrijgbaar, met een groot lettertype en ruimte voor aantekeningen, vragen en eigen inzichten. U kunt het eventueel bestellen door 9 euro (is incl. verzendkosten) over te maken op **NL47INGB0007409198 t.n.v. Stichting Springlevend** o.v.v. themaboek angst plus uw adres en gewenst formaat.

## Donateurs

We zijn als stichting mede afhankelijk van de enthousiaste inbreng van vrijwilligers en de giften van particuliere donateurs, bedrijven en vermogensfondsen. Het geeft ons een extra steun in de rug om menselijkheid nimmer op te geven. We willen langs deze weg alle donateurs bedanken voor de jarenlange trouwe steun.

Wilt u bijdragen dan kunt u uw donatie storten op onze **ING rekening NL47INGB0007409198 t.n.v. Stichting Springlevend**. U ontvangt dan onze nieuwsbrief met de laatste Springlevend ontwikkelingen.

Voor een uitgebreider overzicht verwijzen we u naar onze website: <https://stichtingspringlevend.company/>

Stichting Springlevend is in 2001 opgericht en is erkend als Algemeen nut beogende instelling (ANBI). Donaties zijn als giften aftrekbaar voor de inkomstenbelasting.

**Redactie Springlevend magazine:** Sasja Cornelissen, Otto Bignell  
Email: [stichtingspringlevend@gmail.com](mailto:stichtingspringlevend@gmail.com)



## Gouden Rand Krant Nieuwsflits

Reuzenschildpad Diego, 100 jaar oud, is na de duur van een 80 jarige gevangenschap in vrijheid gesteld op zijn geboortegrond op één van de kleinere Galapagoseilanden (Ecuador). De reuzenschildpad maakte deel uit van een uitstervende diersoort. Wetenschappers zagen in hem een zodanige drift om zich voort te planten, dat hij werd uitgekozen voor een intensief fokprogramma, inmiddels 40 jaar geleden. Voor die tijd verbleef hij tientallen jaren in een Amerikaanse Zoo in San Diego. Intussen heeft Diego ruim 800 jongen voortgebracht en daarmee zijn soort van uitsterving gered. De natuur op het eiland van de Galapagos is nu in zo'n goede conditie (gebracht), dat het de gegroeide populatie reuzenschildpadden, van 15 naar 2000 tijdens het fokprogramma, kan ondersteunen. (Bron: o.a. Animal's today.nl juni 2020)

*Misschien geldt die angst om uit te sterven ook wel (onbewust) voor ons als mensensoort? Door te ontdekken welk ecologisch systeem positief uitwerkt op bijv. de reuzenschildpad, leren wij tegelijk welke ecologie juist niet goed is, wellicht ook niet voor de mens. Waarmee we misschien dan ook onze eigen soort helpen te blijven voortbestaan op deze prachtige aardbol. Twee 'reuzensoorten' in één klap, zou je kunnen zeggen. (SPL red)*