

Tips voor de praktijk

Inspiratie van Marieke de Vrij over computergebruik

Voor veel mensen geldt dat langdurig computeren veelvragend is, vermoeidheid oproept en dat men zich emotioneel sneller uitgehold ervaart.

Hierbij praktische tips om bovenstaande belevingen te voorkomen, verdergaand dan de gebruikelijke aanwijzingen voor de omgang met een computer.

De computer is een ding. Betrokken omgang met de computer wordt verward als zijnde betrokken in contact staan met mensen, in plaats van slechts met een apparaat als een tussenschakel. De betrokkenheid behelst de stof die men verwerkt of indirecte contactleggingen die men ondergaat met mensen, middels onder andere mailverkeer. Waar men zich werkelijk voor dient te behoeden is overhellend gedrag naar de computer. Want wie teveel de computer in tuurt of fysiek naar voren overhelt, gaat het contact onbewust aan als een menselijke verbinding in plaats van omgang tot een ding. Men loopt daarbij het risico dat het persoonlijke auraveld overactief aan de voorkant van het bovenlichaam uitpuilt en daarmee stralingsgevoeliger kwetsbaar is. Dit omdat de computer op deze wijze in het eigen auraveld opgenomen wordt. Men mag zich dus afstandelijk voelen naar de computer, terwijl men het hart verbindt alleen met dat wat men wenst te verrichten.

Een rechte zithouding ondersteunt de verwerking van energieën die lichaams-eigen zijn. Onnodige buigingen bij enkels, liezen en knieën dienen zoveel mogelijk vermeden te worden.

Een rugleuning die blijvend het achterlichaam doet ervaren ondersteunt, om niet onnodig uit het lood te raken.

Heb zorg voor de voeten. Plaats de voeten zelfbewust en contactvol op de ondergrond omdat de voetzolen buitensporig belast worden met afvoer van lichaams-eigen energieën die opgenomen worden door de uitstraling van de computer. Door deze energieën kunnen het lichaam en de voeten versneld blokkeren. Doe dit, indien mogelijk, door de voeten liefst bloot op de ondergrond te zetten, of te omkleden met natuurlijke materialen, die het energetisch afvoeren van belastende energieën goed doorlaten. Immers, middels de voetzolen worden deze energieën onthecht! Zorg daarom immer voor behaaglijk warme en goed doorbloede voeten.

Drink meer dan gewoonlijk, liefst alleen water; dit ondersteunt onnodige aantasting van het eigen bioritme. Wie veel computert dient een waterkan te plaatsen, enkele meters van de computer af, zodat het water geen straling opneemt. Gebruik het liefst gevatiseerd water, schenk het in een glas, plaats dit ook op enige afstand van de computer en nuttig dit regelmatig gedurende de gehele tijd van werkzaam zijn achter de computer.

Tussentijds knipperen met de oogleden houdt vermoeidheid tegen omdat men voor een beeldscherm starend wordt. Regelmatig, zo om de 5 minuten, meer knipperen met de oogleden dan gewoonlijk, versterkt niet alleen de oogblik, maar maakt ook dat men zich verdraaglijker gedraagt, ook nadien. Het tolerantieniveau naar de stof die men verwerkt en naar mensen toe, loopt daardoor niet terug.

Wandel tussendoor. Wandelen tussendoor is een vereiste wanneer men het gevoel heeft te lang achter de computer te zitten. Laat het liever niet zo ver komen. Wandel om opluchting te ervaren, liefst langer dan 5 of 10 minuten, voordat het werk weer wordt hervat. Dit is wezenlijk belangrijk om versneld af te voeren.



Plaats geen licht boven het hoofd. Dit kan verstorend werken, omdat het opletendheid doet vergroten en men dan te weinig constructief ingezakt aanwezig is in het fysieke lichaam, met een gelijkelijk verspreid auraveld om zich heen. Licht achter het lichaam of onder schouderhoogte is het meest bevorderlijk.

Onjuiste zelfverwachting. Laat voornemens niet de hoofdoptrek zijn van doen. Mensen willen doorgaans bij voorbaat productiever zijn dan dat achteraf gelukt blijkt te zijn. Dat houdt in dat het eigen verwachtingspatroon omtrent wat men zou verrichten de mens in de weg zit die stelselmatig één voor één de zaken wenst af te wikkelen. Laat niet de (ogenschijnlijke) tijdsdruk leidend zijn. Doe vanuit gerichte belangstelling dat wat men wenselijk acht, zonder bekommernis omtrent wat daarna dient te geschieden. Daar dát aan de mens zelf is te bepalen, wanneer en hoe.

Doe geen computerwerk in de late avond en nachtelijke uren. Wie zich hieraan vergrijpt kan moeilijker de slaap (her)vatten en vindt steeds meer bemoeilijking om in een vroeger stadium op de avond, of in de nacht, vanuit geruststelling te kunnen slapen. Het bioritme en het slaapedrag veranderen door in de late uren te computeren. Het is namelijk veel vermoeiender om laat computerwerk te verrichten, ondanks dat er dan doorgaans geen interrupties zijn van derden, dan dat men het computerwerk overdag doet en nog van het daglicht kan genieten. Men is immers dan in staat om nadien nieuwe ervaringen op te doen die het verstorende van computerwerk weer kan wegnemen of 'kan doen uitwaaiëren' waardoor het minder hindert.

Ontspan en neem een ontbijt vooraf. Computerwerk verrichten in de vroege ochtenduren nadat men zich eerst ontspannen heeft, fysiek heeft uitgerekt en ook een ontbijt genuttigd heeft, dient niet langer dan een half uur te duren. Voordat men verdergaat dient men daar iets tussenin te plaatsen. Omdat, wanneer men na het ontbijt direct langer dan een half uur functioneel achter een computer werkzaam is, men al veel van de dag-energie geabsorbeerd heeft.

Bij voorkeur na 11.00 uur in de ochtend computeren. Beter is het, na elfen te computeren omdat het lichaamsbewustzijn daar dan beter op toegerust is.

Inspiratieve afstemming 's ochtends vroeg in relatie tot computergebruik. Wie 's ochtends vroeg innerlijk geïnspireerd wenst te schrijven achter de computer, vóórdat ontbeten is, doet er goed aan zich niet te verbinden met andere computerzaken nadien, omdat men vanuit de geïnspireerde houding nog te open staat. Anders raakt men versneld overbezet. Men beperkt zich dan tot inspiratief werkzaam zijn. Niet meer dan dat, en bespoedigt het ontbijt.

Voorkom interrupties. Interrupties krijgen terwijl men computerwerk verricht komt menigmaal voor. Dit maakt oververmoeid en belet het fris doorgaan bij waar men gebleven is. Waar mogelijk, kan het belangrijk zijn op de deur van de ruimte waarachter men zit, een plaatje met 'niet storen' op te hangen, zolang men bezig is. Want de interrupties tussendoor werken langer na dan men bedenkt.



De zelfbeleving neemt af. Velen voelen zich niet comfortabel bij langdurige werkzaamheden waar computers mee gemoeid zijn. Het verzuurt als het ware het leven. Het maakt dat de zelfbeleving afneemt en dat wat middels de computer geactiveerd wordt als zijnde informatieve overdracht naar de persoon zelf toe of naar anderen toe gericht, minder bemiddeld voelt vanuit het eigen zelf dan persoonlijk contact.

Onrustgevoelens in relatie tot de beleving van nalatigheid. De computer verleidt als het ware mensen in zichzelf te geloven op een wijze dat ze tot meer in staat zijn dan waar ze fysiek op ingesteld zijn en psychisch verdragen. Het creëert daardoor onrustgevoelens in nalatigheden daar men doorgaans zichzelf in een hogere bemiddelingsfunctie acht dan wat feitelijk het geval is.

Menseigen doorleven in relatie tot het kennisgewingebied. Het maakt ook dat op kennisgewin-gebied de computer niet de maatstaf is voor de natuurlijke grenservaring. Want alles wat men wil opzoeken, kan men doorgaans vinden. En wat men wenst te inhaleren, kan op het beeldscherm getoond worden. Dat loopt niet in de maat met de doorleving die behoeftigd is op menseigen niveau. De computer kan een vertaalslag worden voor hoogstaande ideeën die als het ware het menselijke in de mens tekort doet, waardoor steeds meer mensen wel in hun beleving profijtelijk hun hoofd beter gebruiken en meer nadenkend zijn, meer absorberend zijn, maar fysiek sterk onderontwikkeld blijven in compassie met hun lichamelijke staat van zijn en de integratie van het opgenomen in doorleefd gedrag.

Meer contacten en kennisopname dan dat men lief kan hebben. De computer maakt dat veel vermoeidheid toetreedt op diverse lagen in het bestaan. Veroorzaakt door het veel bemiddelend zijn en blijven tot méér mensen dan dat men dagelijks lief kan hebben in betoon én in opname van kennis en vaardigheden zonder dat integratie daarvan immer is weggelegd.

De collectieve vermoeidheidsgrens schuift op, en schaadt ook al jongeren. Zij, die veelal met computers(systemen) werkzaam zijn, lopen nachtschade op omdat het bioritme van slaapgedrag daardoor verandert. Doordat er intercontinentaal steeds meer berichtgevingen energetisch in de ether hangen is er sprake van dat de collectieve vermoeidheidsgrens opschuift naar een steeds jongere leeftijd toe. Immers al die onzichtbare informatiestromen reizen, onbewust voor mensen, door het fysieke lichaam en de psyche heen.

Oververzadigdheid omdat doorleving ontbreekt. Wat ingegeven wordt door al dit interactieve verkeer, maar ook het kennisverkeer waaronder het digitale kennisverkeer tot mensen, al of niet direct gericht, maakt dat men oververzadigd raakt van meer dan dat men kan verteren. Net zoals indigestie in het menselijk lichaam tot vermoeidheid en onpasselijkheid aanleiding kan geven, is het dus heel belangrijk om, als men met computers werkt, deze gericht te gebruiken. Zet het functioneel in ten aanzien van de eigen zelfbeleving, zodat het een toegenegen daad tot zichzelf gericht is, waardoor men energielekage voorkomt.

Na afloop van computerwerk is douchen een vereiste voor heel gevoelige mensen met te weinig gronding. Men zal zich direct na het douchen opgemonderd weten omdat het aurveld hierdoor verschoond wordt. Ook het dragen van zijden laagjes kleding voorkomt onnodige indringing van nadelige energieoverdracht. Voor deze gevoelige mensen is het direct gevoelde contact tussentijds met de voetzolen van wezenlijk belang.



Aankondiging:

Website voor TIJDSchrift VRIJ

Beste lezers,

Eindelijk is het zover! Vanaf heden heeft TIJDSchrift VRIJ een eigen online podium:

www.tijdschriftvrij.nl

Op de website vindt u onder meer artikelen uit eerder verschenen uitgaves van VRIJ en activiteiten van De Vrije Mare. U kunt tevens kennis maken met onze enthousiaste kernredactie. De website zal voortdurend in ontwikkeling zijn, dus neem regelmatig even een kijkje!