

Corso Professionale di
Counseling Spirituale ®



**Surfisti fra le varianti:
La multidimensionalità
come opportunità di scelta.**

Relatori
Federica Zini
Emidio De Berardinis

Elaborato di
Donatella Lugari
N. Registro ASPIN: FORM-1485-OL



Centro di Ricerca Erba Sacra APS
Formazione Professionale, Conoscenza e Crescita Personale



Anno 2023/2024

Indice

Abstract	1
Premessa.....	3
1. La fisica quantistica e il Transurfing: principi essenziali	5
2. La legge di Vibrazione e la legge di Attrazione	11
3. L'illusione della scelta.....	14
4. I pendoli.....	21
5. Pensiero, alimentazione e movimento: le basi che assicurano l'efficacia della tecnica	28
6. Il Transurfing nella relazione d'aiuto	41
7. Conclusione	47
Bibliografia	50
Sitografia.....	50
Indice delle figure.....	52

Abstract

Questo elaborato nasce dal mio interesse nei confronti del metodo di interpretazione e gestione della realtà elaborato da Vadim Zeland, ossia il Transurfing. La scelta di questo argomento si spiega con l'esigenza evolutiva di questo periodo storico in cui l'umanità necessita di aprire gli occhi sulla natura illusoria del mondo esterno e uscire dall'attuale condizione di sonno permanente per potere così effettuare un reale cambiamento. Quest'ultimo è letteralmente l'unica costante di tutta la scienza: tutto cambia continuamente in modo naturale mentre l'uomo cerca in tutti i modi di aggrapparsi agli stereotipi e alle sue false illusioni impedendogli di vedere che il tempo produce solo ripetizioni del medesimo modello. Tutto è illusione e quando non si è consapevoli della realtà essa non viene controllata ma succede. Occorre un enorme coraggio per affrontare l'ignoto e attuare nuove modalità di pensiero lasciando andare vecchie credenze, dogmi e schemi paralizzanti privi di verità di cui l'uomo è veramente schiavo. È necessario uscire dalla rigidità di pensiero, interconnettendo la dimensione fisica emotiva e mentale per giungere alla dimensione più sottile energetica e spirituale, plasmando così una nuova consapevolezza che ci permetta di

sviluppare il nostro enorme potenziale creativo e raggiungere la nostra libertà di scelta.

La seguente tesi è stata sviluppata attraverso una metodologia di ricerca sia di tipo empirico che qualitativo. A seguito di una rigorosa ricerca bibliografica mirata ad approfondire l'argomento principale, è stato così possibile comprendere e spiegare i fenomeni teorici mettendoli in pratica attraverso l'esperienza personale e la relazione d'aiuto.

In ultima analisi, il Transurfing ci aiuta a vivere meglio con noi stessi ed offre l'opportunità di raggiungere un livello evolutivo superiore, mediante il quale nell'uomo potrà così avvenire la Grande Trasformazione.

Premessa

Obiettivo principale di questa tesi è approfondire i principi teorici del Transurfing nel tentativo di adottarlo in prima persona sia nel quotidiano che nella relazione d'aiuto. Ulteriore intento personale è quello di lasciare in eredità ai miei figli e ai miei nipoti un seme che possa produrre speranza in un mondo migliore.

Grazie alla tecnica del Transurfing, è possibile creare la propria realtà attingendo allo spazio delle varianti e al campo delle infinite possibilità. In questo modo, il fine non si raggiunge ma si realizza fondamentalmente da solo, non lo si conquista, bensì lo si ottiene.

L'essere umano non è altro che la manifestazione della realtà, la quale, inconsapevolmente o meno ha scelto di manifestare, ma con questa tecnica può creare il proprio destino e plasmare la propria realtà. Attraverso l'educazione al pensiero, inteso anche come alimentazione appropriata di mente e corpo, così come attraverso il movimento e la capacità di gestire la nostra macchina biologica con il suo relativo potenziale energetico, possiamo cambiare noi stessi e ritornare al nostro vero "Sé Superiore".

La prima parte di questo elaborato ha lo scopo di introdurre l'argomento fornendo informazioni sul fisico quantistico Vadim

Zeland e in modo particolare su quelli che sono i principi essenziali su cui si fonda la tecnica del Transurfing.

Nella seconda parte vengono messe a fuoco sia le condizioni per poterlo mettere in pratica e assicurarne l'efficacia, sia gli ostacoli che ce lo impediscono: chi può scegliere quale realtà vivere e “governare” il proprio destino?

L'ultima parte si concentra infine sulla mia esperienza personale e sul come utilizzare il Transurfing nella relazione d'aiuto.

Per la stesura di questo elaborato, fondamentale è stata la consultazione e lo studio dei testi di Vadim Zeland sull'argomento, tra cui: Reality Transurfing - La trilogia dei bestseller: Avanti nel Passato; Il Fruscio delle Stelle del Mattino; Lo Spazio delle Varianti; Transurfing in 78 giorni e infine Il Proiettore.

Reperendo più informazioni possibili dalla letteratura sopracitata, così come dalle dispense forniteci dai docenti, ho cercato di incorporare e fare più possibile miei i concetti teorici, al fine di poterli mettere in pratica sia su me stessa che nella relazione d'aiuto.

Dove non diversamente specificato nelle note, le informazioni riportate nel testo, sono state rielaborate dalle dispense fornite dai docenti durante il corso.

1. La fisica quantistica e il Transurfing: principi essenziali

Per meglio comprendere la tecnica del Transurfing, occorre prima rivolgere uno sguardo alle scienze quantistiche, le cosiddette nuove “scienze di frontiera” che si spingono oltre i limiti e i confini dello spazio-tempo. Esse aiutano a comprendere adeguatamente la concezione del mondo come terreno fertile per praticare le dottrine olistiche¹ e contattare altresì la realtà della spiritualità e il risveglio della coscienza, in modo da assicurare l’evoluzione e il progresso umano.

Dal XX secolo entra in campo la fisica quantistica, la quale grazie a scoperte scientifiche che partono dal mondo subatomico², propone un nuovo e illuminante paradigma, secondo il quale la natura è contemporaneamente sia onda che particella; è colui che osserva a decidere se si tratti di una o dell’altra. Da questo punto di vista, la realtà può essere, dunque, definita come inconoscibile perché interpretabile: è il singolo soggetto a determinare la natura delle cose, a stabilire e creare la propria realtà.

Sebbene questo dualismo onda-particella sia scientificamente provato, rimane tutt’oggi oggetto di grandi studi e interrogativi

¹ Dal greco ὅλος «tutto, intero, totale».

² Mondo delle particelle: fotoni ed elettroni.

poiché mette in luce ciò che solitamente si trova lontano dalla scienza, ossia la soggettività. Sarà proprio questa rivelazione della fisica quantistica a diventare di fondamentale importanza per la tecnica del Transurfing: partendo dal presupposto che l'uomo è in grado di plasmare il proprio destino, egli non sarà più vittima del mondo e di quel che accade, al contrario potrà invece creare tutto ciò che è meglio per se stesso.

Il Transurfing è un antico sapere, il quale si basa sul principio fondamentale che l'uomo con il suo pensiero crea la propria realtà, la quale non è immutabile. A tal proposito esiste una dimensione metafisica dalla quale l'uomo, coscientemente o meno, può attingere: il cosiddetto "Spazio delle Varianti". Quest'ultimo contiene tutte le informazioni riguardanti ciò che è, ciò che è stato e ciò che sarà: qui ogni situazione, evento o dinamica è potenzialmente esistente e contemplata, ma è solo la coscienza dell'osservatore a scegliere la manifestazione nella realtà fisica di una variante piuttosto che un'altra, così come il fatto che una può essere sostituita da un'altra in qualsiasi momento. Lo "Spazio delle Varianti", può quindi essere immaginato come una sorta di archivio di pellicole cinematografiche, dove l'uomo può scegliere tra le infinite pellicole disponibili quale proiettare nella dimensione della propria realtà.

Avendo dunque l'uomo a disposizione una moltitudine infinita di varianti tra cui scegliere, il Transurfing si pone come obiettivo quello di insegnare a compiere una scelta consapevole e libera da ogni condizionamento per creare il proprio destino e formare intenzionalmente la propria realtà. Questa tecnica offre una visione radicalmente diversa, secondo la quale la realtà è come uno specchio a due facce: quella fisica e tangibile, che può essere toccata e quella metafisica che si trova al di là di ogni nostra percezione e dove si trova, appunto, lo "Spazio delle Varianti"³.

Con questo modello di realtà è possibile attivare tutto il nostro potenziale creativo che risiede nella mente superiore e trasferire alla mente inferiore informazioni preziosissime. Per praticare il Transurfing occorre risvegliare la coscienza "al Sé" e portare il focus su tre aspetti fondamentali:

1. Il pensiero, cioè il modo con il quale ci relazioniamo con lo specchio del mondo.
2. L'alimentazione, non solo intesa come cibo per la nostra macchina biologica, ma anche come informazione per la nostra mente.

³ cfr. V. Zeland, Transurfing in 78 giorni, Cesena, Macro Gruppo Editoriale S.r.l, 2017, p. 25.

3. Il movimento, e quindi il controllo del relativo potenziale energetico che il nostro corpo produce.

La tecnica sopracitata si basa sull'interazione di queste tre componenti, propinando né regole né leggi, ma solamente principi da seguire nell'unità dell'anima e della ragione. Il Transurfing, come si può dedurre dal termine stesso, prende ispirazione dalla disciplina sportiva del surf, dove si cavalca l'onda sfruttando l'energia della stessa a proprio favore. Allo stesso modo, colui che, raggiunto un certo livello di consapevolezza, "scivola tra le onde del quotidiano e cavalca la vita con leggerezza"⁴, senza attribuire troppa importanza agli eventi e libero da qualsiasi forma di condizionamento, può essere definito un buon "Transurfer".

Ogni essere umano, imparando ad orientare la propria energia nella direzione giusta, senza darla in pasto ai pendoli⁵, può diventare autore e spettatore della propria realtà, praticando così una visione più distaccata e imparziale. In questo modo è possibile tornare al proprio vero Sé e permettere agli altri di fare la stessa cosa (principio cardine assoluto del Transurfing).

⁴ Hoepli - Reality Transurfing: Lo spazio delle varianti.

⁵ Strutture energetiche di informazione vincolante che si nutrono dell'energia dei suoi membri sostenitori (vedi capitolo 4) (V. Zeland, Transurfing in 78 giorni, Cesena, Macro Gruppo Editoriale S.r.l, 2017, p. 37).



Figura 1: Surfista che cavalca l'onda.

Per quanto riguarda il divulgatore di questa tecnica, Vadim Zeland, di lui si hanno solo poche informazioni: vive in Russia e come afferma egli stesso, il resto non importa. Prima del crollo dell'Unione Sovietica, si è dedicato alla fisica quantistica, di cui è diventato un esperto, in seguito ha poi concentrato il suo interesse nella tecnologia informatica, fino a quando non si è imbattuto nel Transurfing. Nell'unica intervista rilasciata alla stampa, Zeland dichiara di non essere assolutamente un maestro spirituale, bensì solo una persona fortunata che ha reso disponibile a tutti un

approccio testato in prima persona. “Se solo avessi conosciuto il Transurfing venticinque anni fa, [ammette] la mia vita sarebbe stata completamente diversa, più facile e corretta. Ma in questo caso non avrei potuto scrivere questi libri”⁶. Zeland è un autore molto riservato e preferisce comunicare con i propri lettori solamente attraverso il suo sito.



Figura 2: Vadim Zeland.

⁶ Macrolibrarsi - Vadim Zeland.

2. La legge di Vibrazione e la legge di Attrazione

Le due principali leggi che governano il Transurfing sono la legge di Vibrazione e la legge di Attrazione. Tutto è energia nell'Universo, niente è statico, anche gli atomi del nostro corpo sono in costante movimento come tutto ciò che ci circonda. Persino il nostro pensiero è energia che ha una sua determinata frequenza vibrazionale e che, così come i sentimenti, influenza la nostra frequenza corporea, la quale, a sua volta, determina ciò che attiriamo nella nostra vita.

Con il termine frequenza si intende la velocità con la quale ogni cosa vibra (energia vibrazionale) e la differenza tra un oggetto e l'altro sta, appunto, nella velocità della sua vibrazione. Il nostro corpo agisce in base alla vibrazione in cui si trova: per manifestare qualsiasi cosa dobbiamo prima di tutto corrispondere alla vibrazione di ciò che stiamo cercando. Attiriamo a noi, infatti, solamente energia che corrisponde alla nostra stessa energia e vibrazioni che corrispondono alla nostra stessa vibrazione. Una volta compreso che i nostri pensieri hanno un'energia vibrazionale e che siamo noi a detenere il potere di dettarne la frequenza, è più facile percepire internamente quando ci troviamo in presenza di vibrazioni elevate, perciò dovremmo sempre avere pensieri che rispecchiano tale energia. Inoltre è scientificamente dimostrato

che un pensiero positivo è molto più benefico di un pensiero negativo.

Per essere in grado di attivare la legge di Attrazione, è fondamentale comprendere prima di tutto la legge di Vibrazione: mentre quest'ultima riguarda la corrispondenza della frequenza specifica di ciò che si sta cercando, la prima permette di andare oltre e di creare internamente e intenzionalmente l'elevazione della nostra frequenza con pratiche come la meditazione, le affermazioni e la visualizzazione (due delle tecniche fondamentali per praticare il Transurfing). È quindi necessario vibrare ed attrarre allo stesso livello di ciò che vogliamo: ciò con cui ci allineiamo vibrazionalmente, è ciò che attrarremo di conseguenza. I nostri pensieri e i nostri sentimenti hanno tutti una frequenza, vibrano attraverso la nostra mente e consapevolmente o meno si manifestano nella realtà.

La legge di Vibrazione afferma che tutto ciò che esiste nel nostro Universo visibile o invisibile risuona ed esiste come frequenza o modello vibratorio. La legge di Attrazione sostiene inoltre che il simile attrae il simile a livello di pensiero. Se pensiamo costantemente a un'idea o ad un concetto lo stiamo immaginando e se lo immaginiamo stiamo emettendo una frequenza su base coerente. Questa immagine mentale è una carica elettrica che emettiamo nel campo delle infinite possibilità, mentre l'emozione

che ne deriva è la carica magnetica nel campo delle infinite possibilità (Spazio delle Varianti). È quindi fondamentale entrare in sintonia con i propri sentimenti e diventare consapevoli di ciò che ci sta accadendo, cambiando le idee nella nostra mente e di conseguenza la nostra vita, visualizzare ciò che vogliamo sperimentare e immaginare la sensazione di come vorremmo sentirci, inviando questa vibrazione all'Universo. Cominciando a percepire le vibrazioni, si entra in una connessione più profonda con il mondo che ci circonda e, contemporaneamente, si sviluppa la consapevolezza del corpo interiore, elevando così la frequenza del nostro campo energetico totale. Attraverso l'immaginazione è possibile entrare in una frequenza più alta, visualizzare l'immagine per mezzo della volontà e attirare tutto ciò di cui si ha bisogno. È fondamentale imparare ad usare la mente come un potente strumento che abbiamo a disposizione, elevarci al di sopra del nostro pensiero, cambiare la nostra frequenza e la nostra intera realtà. Al fine di poter manifestare nella nostra vita ciò che intendiamo realizzare occorre sia una volontà forte ed inflessibile, sia la convinzione di poter raggiungere questo stato, per fondersi con esso e riuscire, così, a proiettare ed attivare le condizioni e le attinenti circostanze. Essendo la legge di Attrazione sempre attiva e funzionante, è necessario diventare "calamite vibrazionali", emettendo pensieri positivi ed emozioni

potenti, come la gioia, la pace, la gratitudine e l'amore, essendo questa la principale legge che attrae lo Spirito nella materia. Concludendo, non sono solo le nostre azioni a determinare quello che accade, ma anche i nostri pensieri: ognuno di noi ha la capacità di attirare nella propria vita ciò che desidera. La nostra intera esistenza è totalmente controllata da noi stessi e quindi siamo noi a poter scegliere oggi ciò che saremo domani.

3. L'illusione della scelta

“Quando vi libererete dai limiti e dalla convenzionalità imposti dal sistema, vi sarà data la chance di vendicarvi del fatto che il sistema ha livellato la vostra personalità. Siete persone uniche, e ora siete anche liberi. È un privilegio di lusso. Sfruttate il vostro privilegio”⁷.

Come sottolinea Zeland nella citazione precedente, ogni essere umano nasce libero e con il privilegio di scegliere, ma con il passare del tempo, i limiti e le convenzionalità imposti dal sistema livellano la nostra personalità a tal punto che quella che crediamo

⁷ Macrolibrarsi - Scasso al sistema Tecnogeno - Anteprema Vadim Zeland.

essere la nostra libertà di scelta non è altro che una mera illusione.

Crescendo, ci viene insegnato a vivere tramite ciò che vediamo, sentiamo e gustiamo, ma non ad usufruire delle nostre facoltà superiori; fin da bambini siamo letteralmente addestrati sia a casa che a scuola per lasciare che il mondo esterno ci controlli.



Figura 3: omologazione.

Siamo completamente rinchiusi in un mondo fisico, sommersi da condizionamenti di ogni tipo: educativi, morali, esistenziali ecc., che ci portano ad ancorarci alle nostre abitudini e a ripetere sempre gli stessi schemi vivendo con una sorta di “pilota

automatico”, il quale ci porta a subire la vita passivamente e non ci permette di realizzare una scelta vera e coerente per noi stessi. La maggior parte delle decisioni che prendiamo le deleghiamo, infatti, a quegli automatismi che ci rendono la vita comoda e che soddisfano il nostro delirio egoico, perseguendo così una ricerca illusoria della felicità al di fuori di noi stessi. Lottiamo perennemente per allontanare emozioni negative e qualunque cosa che non va “come dovrebbe andare”, ci lamentiamo dei torti subiti, delle scelte del nostro passato e di tutto ciò che desideriamo ma non possediamo.



Figura 4: la gabbia.

Viviamo in una gabbia di nostra creazione senza nemmeno rendercene conto, lasciamo che gli eventi all'esterno ci controllino, reagiamo alla vita di conseguenza e ci omologhiamo alla maggior parte delle persone intorno a noi, la massa. Questa visione egocentrica dell'esistenza ci porta a credere di essere gli autori delle nostre scelte, ma di fatto è solamente una grande illusione che influenza la percezione della realtà e di tutto ciò che si riflette sulla vita delle persone.

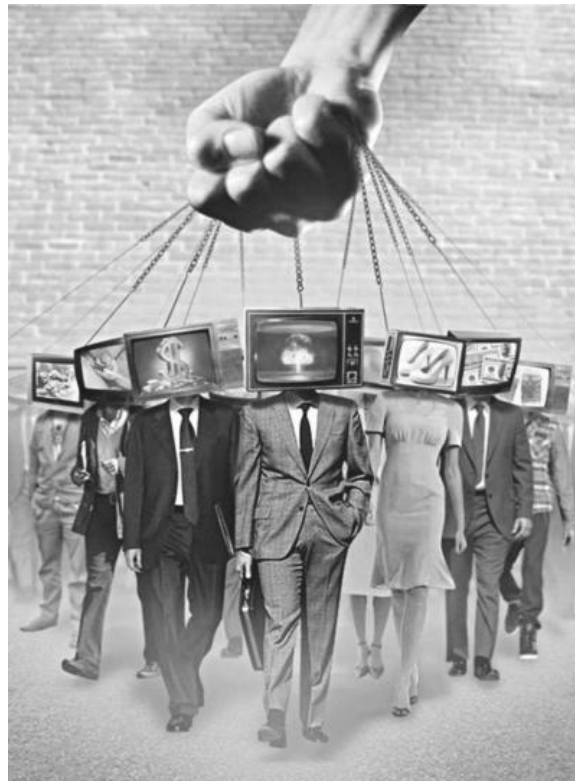


Figura 5: il sistema e il suo potere.

Attraverso i mass media, il sistema è solito creare vere e proprie trappole per la nostra mente, propinandoci quotidianamente immagini di persone di successo come modello da seguire o informazioni di avvenimenti preoccupanti e angoscianti. Secondo Zeland, è giunto però il momento di cambiare paradigma e scardinare il sistema tecnogeno, grazie al principio di sovranità della scelta in presenza. Quest'ultimo è al centro del modello del Transurfing e ci insegna che è possibile scegliere tutto all'inizio di qualsiasi momento solamente liberandoci da limitazioni e condizionamenti. Per fare ciò è necessario un atto di introspezione, poiché quello che ci serve è già dentro di noi: dobbiamo spogliarci della nostra visione umana della vita, lavorando sulle nostre risorse e sul nostro potenziale interiore, così da diventare realmente padroni delle nostre scelte. Diventando l'osservatore di ciò che accade nel nostro corpo e nella nostra mente, impareremo a conoscere meglio noi stessi e prenderemo di conseguenza decisioni più consapevoli, migliorando la nostra esistenza. La comprensione di noi stessi, ci porterà in questo modo a diventare padroni della nostra macchina biologica, che impareremo a condurre nella direzione giusta e funzionale per diventare ciò che sceglieremo di essere. Praticando la consapevolezza del nostro corpo interiore, saremo in grado di liberarci dalle reazioni mentali pre-programmate dal

mondo che ci circonda, di sentire pienamente le nostre emozioni, accettarle, lasciarle fluire e, infine, poter scegliere le nostre esperienze. Maggiore è la nostra consapevolezza, migliore sarà la nostra scelta.



Figura 6: introspezione.

Riassumendo, ognuno di noi ha la sua nota unica da suonare nella grande sinfonia del mondo, ognuno di noi è unico e straordinario e deve pensare a migliorare se stesso senza seguire gli altri. Il percorso verso la vera libera scelta è un lavoro arduo e complicato, che può richiedere una vita intera o anche più, ma iniziando a diventare testimoni di ciò che accade dentro in presenza e con una buona dose di forza di volontà ci diamo la possibilità di acquisire la consapevolezza di chi siamo veramente ed esprimerlo liberamente. Scegliere è un'arte che migliora con il tempo, così come la consapevolezza. Il nostro futuro viene plasmato dalle nostre scelte, noi siamo la somma delle scelte che abbiamo compiuto finora, ma è solo facendolo consapevolmente che diventeremo i registi della nostra stessa vita. Il mondo è dentro di noi e noi siamo i registi di tutte le scene che viviamo, dobbiamo costruire qualcosa di meraviglioso dentro per vedere qualcosa di straordinario fuori, siamo la coscienza che guida il mondo e dobbiamo assumerci la responsabilità delle nostre proiezioni.

In questo pianeta-scuola, ognuno di noi deve sviluppare l'autocoscienza attraverso un buon lavoro interiore, spostando la coscienza sul piano animico e diventando coscienti di ciò che accade realmente, raggiungendo finalmente la libertà. Tuttavia, finché avremo la nostra coscienza schiava della macchina

biologica e continueremo ad identificarci con il nostro piano di personalità, non riusciremo mai ad essere presenti a noi stessi. Il nostro apparato psico-fisico dovrebbe essere utilizzato per contattare l'anima e sviluppare *amore, volontà e intelligenza superiore*, qualità animiche che ci danno l'opportunità di evolvere in coscienza e creare quel ponte tra cielo e terra che ci consentirà di ascoltare il "fruscio delle stelle del mattino" e prestare attenzione a questa voce interiore che ci darà la possibilità di contattare l'unità dell'anima e della ragione⁸.

4. I pendoli

Un altro ostacolo a cui la coscienza dormiente si aggancia, perdendo la libertà di scelta, sono i pendoli: "strutture energetiche d'informazione, forme pensiero o egregore, che si nutrono dell'energia degli individui e dei suoi sostenitori assoggettandoli alle sue leggi"⁹. Essi non si preoccupano minimamente del benessere di ogni singolo individuo, ma si impegnano fortemente ad utilizzare i sostenitori per i propri scopi. Vengono definiti

⁸ cfr. V. Zeland, *Reality Transurfing - La trilogia dei bestseller: Lo Spazio delle Varianti*, Cesena, Macro Gruppo Editoriale S.r.l, 2009, p. 205.

⁹ *Ibid.*, p. 45.

pendoli, perché oscillano su frequenze specifiche e maggiore è il numero di individui che vi apportano energia, maggiore è la loro oscillazione; al contrario, se la quantità di sostenitori diminuisce, le loro oscillazioni si smorzano arrivando a volte persino a morire come entità. A tal proposito, un esempio di pendoli estinti, possono essere: “le antiche religioni pagane, gli strumenti di lavoro in pietra, le armi antiche, le vecchie tendenze della moda, i dischi in vinile, in altre parole, tutto ciò che era diffuso un tempo ed ora non c'è più”¹⁰.

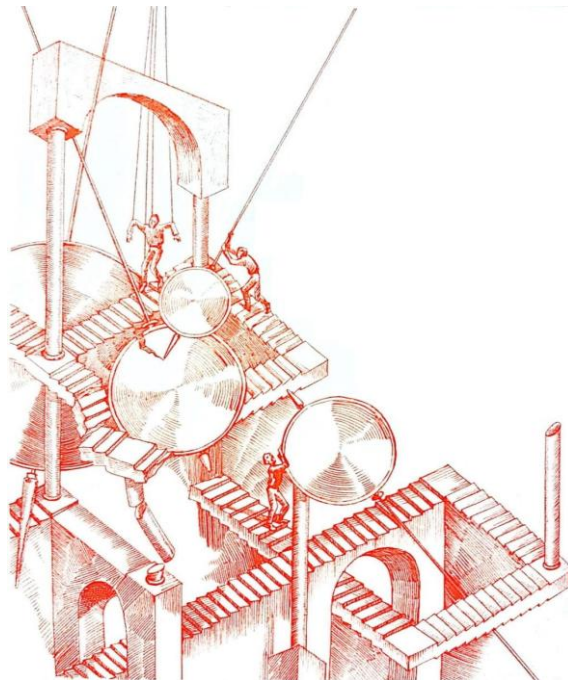


Figura 7: i pendoli.

¹⁰ Ibid., p. 46.

Quando gruppi di persone pensano in un'unica direzione si formano queste strutture energetiche d'informazione, che cominciano a svilupparsi in modo autonomo fissando un insieme di regole finalizzate a tenere insieme i membri già esistenti e ad accattivarsene di nuovi.

Ogni pendolo è per sua natura “distruttivo”: il suo obiettivo è infatti quello di nutrirsi dell'energia dei suoi sostenitori sottomettendoli così al proprio potere. Quest'ultimi nemmeno si rendono conto di agire secondo la volontà dei pendoli e vengono costretti a ruolo di rotella in un grande ingranaggio. Sono forme di pendoli i mercati commerciali, i partiti politici, l'economia e il marketing, il calcio, le campagne pubblicitarie ecc. L'ambiente in cui vive l'uomo è costruito sui pendoli e cede energia alla loro frequenza di risonanza, che sia essa dei sostenitori stessi o dei loro nemici (essi appaiono sempre lì dove ci si può nutrire dell'energia di un conflitto)¹¹. I pendoli fanno di tutto per far tracimare l'energia dalle persone ed hanno la capacità di condurle a proprio piacimento attraverso fili invisibili, facendoli così obbedire come fossero burattini¹².

I pendoli fanno leva soprattutto sulle emozioni delle persone, agganciando l'individuo e toccandolo sul vivo usurpando i suoi

¹¹ cfr. V. Zeland, *Transurfing in 78 giorni*, Cesena, Macro Gruppo Editoriale S.r.l, 2017, p. 36.

¹² *Ibid.*, p. 37.

pensieri. Uno dei metodi preferiti dai pendoli per farci perdere il controllo, garantendosi una sicura fonte di energia, sono, infatti, i sentimenti di paura, ansia, panico, indignazione, odio e rabbia. Giocando sul fatto di farci perdere il controllo si contribuisce così a “vibrare” alla frequenza del pendolo e a farlo oscillare. Anche il senso di colpa, del dovere, della giustizia e dell’onore, così come il complesso di inferiorità, di inadeguatezza ecc. sono chiavi di accesso all'energia dei singoli individui che il pendolo usa per manovrare le sue marionette. I pendoli sono molto subdoli e scaltri, poiché mettendo il dito nella piaga e toccando le corde dei sentimenti e dei bisogni, ottengono i loro veri scopi.

Sono proprio gli automatismi e una coscienza non risvegliata al sé, approfonditi nel capitolo precedente, che producono energia per i pendoli. Liberarsi di abitudini che creano un'illusione di benessere è infatti sempre molto difficile e, d'altro canto, il nuovo suscita sempre un che di diffidenza¹³.

Anche il Transurfing, afferma Zeland, può essere considerato un pendolo, che però serve affinché un numero sempre maggiore di persone possa riflettere su ciò che realmente sta accadendo¹⁴. Il Transurfing, anche nella peggiore delle ipotesi, non potrà mai

¹³ cfr. V. Zeland, Reality Transurfing - La trilogia dei bestseller: Lo Spazio delle Varianti, Cesena, Macro Gruppo Editoriale S.r.l, 2009, p. 42.

¹⁴ cfr. V. Zeland, Transurfing in 78 giorni, Cesena, Macro Gruppo Editoriale S.r.l, 2017, p. 42.

essere altamente distruttivo, perché le sue finalità servono il bene del singolo individuo e non uno scopo multilaterale. “Si tratterebbe comunque di un pendolo assai originale: una comunità di individui preoccupati esclusivamente di creare il proprio destino”¹⁵.

Si tratta sempre della famosa scelta in presenza che offre all'individuo la piena libertà di essere se stesso sempre e ovunque. Non è necessario liberarsi completamente da tutti i pendoli (anche perché sarebbe praticamente impossibile), ma piuttosto riuscire a non diventare burattini nelle loro mani e agire consapevolmente per liberarsi dalla loro influenza. Per fare tutto ciò è fondamentale svegliarsi e rendersi conto di come il pendolo tenta di manipolarci; in questo modo, saremmo consapevoli e quindi già a metà dell'opera. Per disattivare un pendolo distruttivo occorre reindirizzare l'attenzione in un'altra direzione, mettendo in campo l'osservatore che solamente una coscienza vigile e attenta riesce ad attivare; tutto ciò richiede grande maestria e una capacità di discernimento non indifferente. Non si devono seguire gli stereotipi diffusi, bensì fissare da soli gli standard preferiti e arrogarsi il diritto della libertà di scegliere andando avanti per la propria strada. Per difendersi da un pendolo distruttivo è importante non fare il suo gioco: non offrirgli agganci e non

¹⁵ Ibid., p. 51.

cercare di difendersi, ignorandolo semplicemente¹⁶. Facendo questo, non si emette più energia alla sua frequenza e, di conseguenza, il pendolo ci lascerà in pace rivolgendosi altrove. È importante cercare di non cedere alle sue provocazioni, perché è come un vampiro che utilizza una sorta di anestesia, ovvero la nostra abitudine a reagire negativamente a qualcosa di irritante. Cercando invece di ricordare, diventeremo “testimoni” e, col tempo, svilupperemo l'immunità alla provocazione dei pendoli. Come sostiene Zeland: “Datevi in affitto e cioè agite non come partecipanti al gioco, bensì come osservatori esterni imparando a guardare le situazioni in modo distaccato ricordandovi che vogliono prendervi per mano e portarvi in un labirinto”¹⁷.

Liberandoci dalla dipendenza dei pendoli potremmo sicuramente connetterci con la scelta di quelle linee favorevoli nello spazio delle varianti per cavalcare la cosiddetta “onda della fortuna”. Quest’ultima rappresenta l'antipode per sconfiggere il gioco dei pendoli: è la possibilità di scegliere quelle linee della vita che si concentrano in una serie di circostanze particolarmente favorevoli e che sono di buon auspicio per la persona interessata. Se ogni traccia di vita possibile esiste già nello spazio delle varianti, allora basta semplicemente scegliere la variante giusta, quella che ci

¹⁶ cfr. V. Zeland, *Reality Transurfing - La trilogia dei bestseller: Lo Spazio delle Varianti*, Cesena, Macro Gruppo Editoriale S.r.l, 2009, p. 67.

¹⁷ *Ibid.*, p. 76.

permetterà di emettere energia positiva per contare sul miglioramento delle proprie condizioni, attivando il ricordo consapevole senza farci più agganciare dal passato, ma creando un futuro degno di un vero *transurfer*. Questo è il livello della gioia, la quale aggancia una nuova dimensione di realtà non antecedente, ove il passato è protagonista, bensì una dimensione nuova ed illuminante per sviluppare e plasmare il futuro con l'iniziativa personale. A tal proposito Zeland asserisce:

“Per prima cosa bisogna tenere vivo il ricordo di questa atmosfera. Per abitudine ci immergiamo fino al collo nella monotonia del quotidiano, ci dimentichiamo delle cose belle vissute ed esse smettono di procurarci gioia. È una pessima abitudine. Sono i pendoli che ci costringono a dimenticarci del positivo. Bisognerebbe alimentare sempre dentro di sé il fuocherello della festa, cullare questa bella sensazione, osservare come la vita cambia per il meglio, afferrarsi ad ogni pagliuzza di gioia, cercare in tutto segni positivi. [...] Occorre ricordare continuamente che state praticando il Transurfing e perciò state coscientemente andando incontro ai vostri sogni, cioè state gestendo il vostro destino. Questo fatto già di per sé innesta sicurezza, quiete e gioia, perciò la festa è già con voi e dentro di voi. Quando la sensazione di festa diventerà un'abitudine, allora

vi troverete sempre a cavalcare l'onda della fortuna. Gioite di quello che avete in questo stesso momento”¹⁸.

5. Pensiero, alimentazione e movimento: le basi che assicurano l'efficacia della tecnica

Il Transurfing è uno stile di vita, non è adatto alle persone frettolose, perché richiede tempo, autocontrollo e disciplina, ma non deve essere interpretato come un'autolimitazione. Per essere certi che la tecnica funzioni, è necessario che i suoi tre componenti fondamentali, rispettivamente pensiero, alimentazione e movimento, agiscano in sinergia. Il pensiero deve essere consapevole, l'alimentazione sana, privilegiando i cibi naturali e non sintetici e infine il movimento, inteso come attività fisica, deve essere regolare, perché la vita sedentaria non giova al nostro organismo e tutto ciò che ristagna con il tempo è destinato a morire.

Come approfondito nel primo capitolo, i pensieri dell'uomo finiscono in uno spazio metafisico della mente superiore chiamato il campo delle infinite possibilità, e qui, mantenendo il focus sul

¹⁸ Ibid., p. 91.

pensiero al quale si decide di dare attenzione, è possibile materializzarlo in realtà. Quando non si è più dormienti si acquisisce infatti la capacità di influenzare il corso degli eventi e si inizia a capire e vedere ciò che gli altri non vedono e non capiscono. Ciò comporta, però, una volontà non indifferente: bisogna orientarsi soprattutto su pensieri positivi, lasciando andare il passato e iniziando a vivere nel *qui e ora* ritrovando così la nostra vera essenza. Le affermazioni positive sono in grado di promuovere in noi la fiducia necessaria a trovare un percorso più idoneo al nostro sentire e raggiungere un più elevato stato dell'Essere. È fondamentale trasmettere la propria intenzione per girare il proprio film: pensare spesso all'obiettivo che si vuole raggiungere e diventare trasmettitori di diapositive costruttive e positive, visualizzare il processo e la direzione da seguire per raggiungere il proprio obiettivo, perché solo così il nostro film potrà concretizzarsi nella realtà. Bisogna apprendere l'arte del guardare avanti per arrivare laddove sia stata focalizzata l'intenzione, e per riuscire meglio in questa pratica, Zeland propone di compilare giornalmente una sorta di diario definito "quaderno proiettore", poiché le affermazioni scritte sono ancora più potenti di quelle espresse verbalmente o solamente pensate fugacemente. In questo diario non basta, però, mettere per iscritto le forme pensiero e le diapositive, bisogna fissare su di esse la

propria attenzione in modo sistematico e per un periodo piuttosto lungo di tempo. Come ci ricorda Zeland, “Non è [infatti] il desiderio che si realizza, ma l'intenzione che è la risolutezza ad avere e ad agire”¹⁹.

Prima di ogni cosa è fondamentale imparare a lasciare andare senza opporre resistenza e fluire con tutto ciò che l'esistenza ci offre, perché se ci si preoccupa o se si diventa ostili nei confronti degli eventi che accadono, si dà a quest'ultimi ulteriore energia intensificando ancora di più i problemi. Zeland sostiene che non bisogna cercare di superare gli ostacoli, ma ridurre la quantità di importanza che si proietta su di loro, anche perché così facendo si andrà a creare un potenziale superfluo che genererà una sorta di “sbalzo energetico” portando il vento delle forze equilibratrici. Il desiderio, ad esempio, è un potenziale superfluo poiché aspira ad avere ciò che non si ha; altri esempi di potenziali superflui possono essere: il giudizio, l'idealizzazione, senso di superiorità, il disprezzo, il senso di colpa e di inferiorità ecc. È fondamentale trovare il giusto equilibrio e riconoscere la perfezione in tutto per manifestare in ogni circostanza il miglior bene possibile. È inoltre essenziale rimanere energeticamente neutrali, cercando di evitare possibilmente tutto ciò che è negativo e che ci stimola ad

¹⁹ Il Giardino dei Libri - La quintessenza della conoscenza di Tafti.

emettere giudizi di sorta, i quali non portano da nessuna parte se non a perpetuare ed aggravare la situazione già esistente.

Sarà così che, evitando di sforzarci o di attribuire un'importanza eccessiva agli eventi e seguendo invece il flusso, il mondo ci verrà incontro a metà strada e acquisiremo il pieno controllo della nostra vita.

A questo punto entra in campo l'intenzione vera e pura, che altro non è che la risolutezza ad avere e ad agire e che è in grado di cambiare la vita. Secondo il modello del *Reality Transurfing* si distingue in intenzione interna ed intenzione esterna. La prima riguarda la risolutezza ad agire, mentre la seconda è la risolutezza ad avere, ed essendo l'unità di anima e ragione, è la forza che realizza il Transurfing. Diventando trasmettitori consapevoli, potremo proiettare le nostre diapositive disegnandole nell'immaginazione attraverso la visualizzazione e scriveremo le forme pensiero sotto forma di dichiarazioni e constatazioni (cioè il resoconto delle giornate in termini di progetti e conferme). Ingegnandoci ogni giorno a promuovere e a mettere per iscritto la realtà ambita, avverrà il cambiamento e si raggiungerà il proprio fine. Nel quaderno proiettore si deve descrivere il proprio mondo e il proprio posto in esso esattamente come lo si immagina, ma bisogna farlo in piena coscienza, proiettando diapositive e forme

pensiero che includano il fine e la missione che permetteranno alla persona di realizzare se stessa.

Vedo il fine, che è il vettore della mia vita, so che posso, ho la mia unicità da dare al mondo e vado al mio fine sapendo che le porte giuste si apriranno a suo tempo per realizzare la mia missione. Per quanto riguarda la mia esperienza personale, anche io ho scritto un quaderno proiettore, grazie al quale ho potuto constatare, in prima persona, come realmente il mondo ci venga incontro a metà strada, se gliene diamo la possibilità e se davvero lo vogliamo e come ciò riesca a farci sentire parte di un “tutto”. I segnali arrivano, infatti, da ogni dove: le sincronicità fanno parte del nostro quotidiano se si riesce a captarle e a capirle e in questo modo la gioia entrerà a far parte della nostra vita. Occorre solo seguire tre “semplici” passi: il primo è immaginare, il secondo è crederci e il terzo è iniziare a lavorarci sopra e renderlo reale per poter osservare come la nostra vita cambierà in meglio.

Oltre ad alimentare la nostra mente con pensieri adeguati, dovremmo imparare a nutrire il nostro organismo con il giusto cibo, privilegiando un'alimentazione il più possibile naturale e biologica.

Il più delle volte siamo attirati da cibo sintetico, che possiamo acquistare facilmente in qualsiasi supermercato; compriamo

alimenti sottoposti ad ogni genere di trattamento, senza leggere la lista degli ingredienti e a volte nemmeno la scadenza, pur di assicurarci un pasto che ci garantisca la comodità e la velocità, per poter tornare immediatamente a fare ciò che stavamo facendo. Questi prodotti chimici, perché di questo si tratta, provocano in noi una sorta di assuefazione che sfocia in un vero e proprio attaccamento verso questo cibo (il quale Zeland definisce “morto”, poiché sottoposto a trattamento termico), causando in noi uno stato alterato di coscienza, uno stato di addormentamento, che è esattamente ciò che il sistema tecnogeno vuole ottenere.

Quando la nostra macchina biologica viene sostenuta con alimenti di bassa qualità, il nostro organismo è come se si rassegnasse a vivere, o meglio sopravvivere, in condizioni estreme, nelle quali viene inibita non solo ogni nostra percezione sensoriale, ma anche la nostra coscienza. Questo “cibo morto” provoca nel nostro organismo un accumulo di scorie e tossine che, quando entra nello stomaco per essere digerito, genera un enorme sovraccarico impattando di conseguenza anche il nostro potenziale energetico. Se, al contrario, permettiamo al nostro organismo di nutrirsi di cibo “vivo”, si innescherà in noi il processo di depurazione e rigenerazione, il quale consentirà alla nostra macchina biologica di risvegliarsi e scegliere ciò che è meglio per se stessa.

Il nostro corpo è il nostro migliore amico e più la sua chimica è sana, più staremo bene, resteremo svegli e riusciremo a scegliere quello che è veramente giusto per noi. Per perseguire il nostro obiettivo, ossia aumentare il potenziale energetico, basterà liberare il corpo dal lavoro che il cibo “morto” provoca in esso e cominciare ad alimentarlo introducendo sostanza pulita e “viva”, la quale rimarrà tale fino all’uscita dal nostro organismo. Al fine di liberare la nostra forza, Zeland consiglia di nutrirsi principalmente di frutta e verdura cruda (possibilmente biologica), di semi oleosi e germogli che hanno assorbito direttamente l’energia del sole. Le piante vengono considerate cibo di prima specie, la carne di animali erbivori di seconda specie, mentre tutti i prodotti sottoposti a sbalzo termico, cioè cotti, sono di terza specie, poiché l’azione del fuoco provoca la produzione di sostanze tossiche.

L’autore suggerisce di non passare subito ad un cambiamento repentino nella propria alimentazione, ma di effettuare un periodo di transizione, nel quale potrebbero anche manifestarsi disfunzioni, malessere generale e, in casi estremi, persino l’aggravamento di malattie croniche. È un processo individuale molto variabile, in cui è necessario utilizzare qualche piccola strategia e accortezza per condurre la nostra macchina biologica verso il cambiamento. Sarebbe ottimale riuscire ad eliminare tutti i prodotti a base di farine raffinate e prediligere quelli con farine

integrali e crusca che ripuliscono l'organismo. Con il tempo, anche i latticini dovrebbero essere lasciati da parte, così come anche le uova; lo zucchero andrebbe sostituito con il miele, il cioccolato consumato solo se fondente minimo al 70%, oppure sostituito con frutta secca dolce. Durante il periodo di transizione, ottimo è il riso selvatico, così come i legumi (anche bolliti per tre o cinque minuti) come fagioli, ceci, lenticchie ecc., i quali ripuliscono il corpo a tutti i livelli. In questo intervallo di tempo è consigliato consumare anche zuppe e frullati. È oltremodo importante fare attenzione a tutto ciò che viene spacciato per "naturale" e che invece contiene conservanti, additivi artificiali, coloranti, aromi, addensanti ed ogni sorta di ingrediente sintetico.

Per quanto riguarda i liquidi, dovrebbero essere assunti nella quantità di almeno un litro e mezzo/due al giorno, non più tardi di quindici minuti prima dei pasti e non prima di un'ora e mezzo o due dopo. L'acqua deve essere di sorgente, o meglio, acqua "viva" che purifica l'organismo e facilita lo scorrere dell'energia favorendo la pulizia dei vasi sanguigni, delle articolazioni e di tutti gli apparati e sistemi della nostra macchina biologica. L'acqua venduta in bottiglia al supermercato è considerata acqua "morta", in cui prevalgono i radicali liberi (molecole-vampiro), al contrario dell'acqua "viva" la quale è ricca invece di antiossidanti. È utile rivolgere uno sguardo anche ai detersivi e ai cosmetici, che sono

preparati con sostanze chimiche le quali vengono assorbite attraverso la pelle e vanno a finire direttamente nel sangue; non sempre la dicitura “naturale” è sinonimo di non contraffazione. Ovviamente, come già precisato in precedenza, questi sono i suggerimenti che ci riferisce Vadim Zeland, ma ognuno di noi deve scegliere solamente per se stesso. Come sempre, è l'intenzione che bisogna mettere in atto per raggiungere il nostro obiettivo: pensare sempre al nostro fine, dichiarare la nostra intenzione il più spesso possibile, senza dimenticare la motivazione per cui lo stiamo facendo e otterremo ciò che desideriamo realizzare. Il tutto, con un organismo pulito, sano, con una buona forma fisica e un potenziale energetico che ci porterà non solo a prevenire malattie croniche e degenerative, ma anche ad avere una mente chiara e una coscienza vigile.

Per quanto mi riguarda, ho seguito l'alimentazione consigliata da Zeland per un certo periodo di tempo, durante il quale ho potuto provare sul mio corpo e sulla mia pelle benefici davvero gratificanti. L'organismo sente la differenza se è nutrito accuratamente: la vitalità aumenta, la mente è più lucida e la coscienza più vigile. Ho constatato come siamo diventati dipendenti dal cibo che ci propongono i ristoranti, i bar e i supermercati, i quali catturano la nostra attenzione costantemente, rendendo la realizzazione del nostro fine davvero

un'impresa ardua. Anche se non tutti hanno la possibilità di scegliere, ottimale sarebbe riuscire a nutrirsi di cibo vivo, bere acqua viva e respirare aria viva. Passare ad un'alimentazione a base di prodotti naturali, preparare quanto più possibile a casa i pasti da consumare, prendersi cura del nostro apparato psicofisico e del suo potenziale energetico nel tentativo di risvegliare la nostra coscienza dormiente. E, quando coscienza e potenziale energetico raggiungono una certa massa critica, tutto il resto automaticamente viene da sé...

Ultimo elemento fondamentale da tenere in considerazione per poter praticare il Transurfing, è il movimento inteso come attività fisica; occorre infatti godere di un buon stato di salute e di un potenziale energetico abbastanza forte.

Per potenziale energetico si intende la capacità di assimilare e usare correttamente l'energia. Nel nostro organismo sono presenti due forme di energia: quella fisiologica e quella libera. La prima è quella che assimiliamo con il cibo, mentre la seconda è l'energia del cosmo che passa attraverso il nostro corpo. Queste due, insieme, sono ciò che compongono il nostro involucro energetico. L'energia scorre nel nostro corpo in due sensi, dal basso verso l'alto e dall'alto verso il basso, e tutto ciò grazie ai canali energetici. L'energia libera di una persona dipende proprio dalla

larghezza di questi canali energetici centrali e, tanto più questi sono larghi, tanto più sarà superiore il potenziale energetico. Se questo flusso dovesse essere interrotto, potrebbero manifestarsi malattie di vario genere, così come se un organo del nostro corpo dovesse ammalarsi, sarebbe tutto il nostro quadro energetico a risentirne e a venirne alterato. Il potenziale energetico è inoltre strettamente connesso con il suo tono muscolare: la tensione muscolare ostacola il buon funzionamento dei flussi energetici e l'umore; una persona che si trova in uno stato di depressione, oppure è notevolmente stressata, non può infatti avere una buona circolazione dei flussi energetici centrali. Perché tutto sia in equilibrio, occorre prendersi cura sia del corpo fisico che di quello sottile: senza energia non c'è azione e senza azione non c'è l'energia dell'intenzione. I muscoli si gestiscono con l'intenzione e, al fine di sciogliere le varie tensioni muscolari, Zeland propone un esercizio da effettuare regolarmente e "en passant", ma con decisione²⁰. Esso consiste nel passare uno sguardo interiore lungo tutto il nostro corpo cercando di sciogliere le tensioni. Per fare ciò, è necessario immaginare la pelle come un intero involucro e focalizzare la nostra attenzione su di esso. Percepirete l'energia espandersi e vi sentirete una parte dell'universo, perché

²⁰ cfr. V. Zeland, *Reality Transurfing - La trilogia dei bestseller: Lo Spazio delle Varianti*, Cesena, Macro Gruppo Editoriale S.r.l, 2009, p. 481.

in questo preciso momento vi trovate in equilibrio con Esso. Si può avere l'impressione che la pelle si riscaldi, che venga scossa da scariche elettriche, oppure sentire un formicolio lungo tutta la superficie del corpo. Tuttavia, non bisogna assolutamente sforzarsi di raggiungere sensazioni particolari, perché ognuno sente a modo proprio. Una volta colta questa trasfusione di energia, sarà possibile raggiungere uno stato di equilibrio e fusione con il mondo circostante e rilassarsi sarà facile come incrociare le braccia sul petto²¹.

Altra pratica molto importante, che eseguo giornalmente in prima persona e della quale ho potuto verificarne la potenza, è quella per aiutare a sviluppare e risanare il nostro potenziale energetico. Questo esercizio è indicato anche per ripristinare il nostro involucro energetico quando viene invaso violentemente dai cosiddetti "vampiri energetici" (che si nutrono di energia altrui proprio come fanno i pendoli). Per prima cosa, è necessario mettersi in posizione eretta e cercare di sciogliere le tensioni muscolari, poi, con un'inspirazione, immaginare che un flusso energetico esca dalla terra e penetri attraverso la zona del perineo all'interno della colonna vertebrale, fuoriuscendo infine dalla testa e disperdendosi nel cielo. Con l'espiazione, immaginiamo, invece, che il flusso energetico faccia il percorso al

²¹ *ivi*.

contrario, ossia che discenda dall'alto del cielo, per poi entrare in testa, attraversare la colonna vertebrale e scomparire infine nella terra. Nella seconda parte della pratica, proviamo a visualizzare i due flussi muoversi contemporaneamente, ognuno nel suo corso senza incrociarsi. Il flusso ascendente dovrà uscire e disperdersi sopra la testa come una fontana e il flusso discendente dovrà invece uscire e disperdersi sotto i piedi. Il risultato che otterremo sarà l'immagine di due zampilli di fontane, uno sopra e uno sotto il corpo, che unendosi, mentalmente, daranno l'impressione di ritrovarsi come all'interno di una sfera energetica. Durante la pratica è importante prestare attenzione alla superficie della pelle e provare ad espandere questa sensazione come si espande un palloncino quando viene soffiato. Chiudendo l'uno nell'altro i due flussi fino a formare una sfera, si riuscirà a creare un involucro protettivo. All'inizio, basterà solo immaginarli e poi, con la pratica, sarà possibile acquisire la sensibilità necessaria per percepirli veramente e aumentare così anche la loro potenza; l'importante è provarci, ma senza creare tensione e senza sforzarsi di dover provare qualche sensazione a tutti i costi²².

Questa è la ginnastica energetica e i suoi vantaggi non hanno prezzo: l'involucro protegge dalle sconfitte, inoltre, allenando il potenziale energetico, si purificano i canali sottili, in questo modo

²² Ibid., p. 486.

si potrà riequilibrare la circolazione dell'energia del nostro corpo in autonomia. Questa tecnica è usata anche da molti sportivi, così come da maestri di arti marziali orientali, ai quali sono ben note le proprietà dei flussi energetici.

Ovviamente, praticare esercizio fisico è altrettanto importante, perché senza movimento c'è stasi e di conseguenza il degrado. Oltre al cibo, per rinnovarsi, c'è bisogno di movimento con ritmo misurato senza mai retrocedere. Oggigiorno, l'uomo si è abbandonato alla vita sedentaria, sebbene ritenga di essere sempre "in movimento", perché trascinato da un turbinio di impegni ed eventi da non lasciare nemmeno spazio al suo pensiero. A questo proposito viene però da domandarsi: "Dove sono finite le libertà di scelta, la nostra volontà cosciente e il rispetto per noi stessi?".

6. Il Transurfing nella relazione d'aiuto

Essendo il Transurfing non solo una teoria o una filosofia, ma anche un approccio pratico alla vita, può essere straordinariamente applicato nella relazione d'aiuto. Esso rappresenta un metodo distintivo e davvero efficace sia per il

miglioramento che per la crescita personale e, mettendo in pratica i suoi principi, si può attingere al proprio potenziale interiore e trasformare così la propria vita. Questa tecnica, incoraggia a coltivare una mentalità di gratitudine, consapevolezza e potenziamento, perché l'approccio positivo porta sempre al successo e alla creazione. In questo modo, possiamo imparare a creare forme pensiero positive e introdurle a volontà nell'universo. A tal proposito Zeland suggerisce la “tecnica dell'amalgama”, la quale consiste nel ripetere più e più volte durante la giornata la seguente frase: “Il mio mondo si prende cura di me ed io mi prendo cura del mio mondo”, tenendo conto che la realtà che si proietta è come uno specchio, il quale rimanda il riflesso di ciò che emettiamo nella nostra mente. Nel farlo, è importante rimanere nella consapevolezza e cercare di non farsi agganciare dai pendoli, il cui scopo è solamente quello di sottrarre energia ed attirare in trappola. Il secondo passo da compiere è sicuramente mettere per iscritto (quaderno proiettore) e in forma presente, la variante ideale che si intende realizzare (ciò che rende la tua vita una festa), esercitando ciò che l'autore definisce “file di configurazione”. Ogni giorno, con metodo, pazienza e tenacia, occorre fare la dichiarazione al mattino e la constatazione la sera, entrambe in modo chiaro e conciso, dopodiché impegnarsi almeno un quarto d'ora al giorno a visualizzare il fine (diapositiva),

creando una specie di sogno virtuale e mantenendo il più possibile l'immagine nella mente. Cosa ancora più importante da eseguire subito dopo, è la “visualizzazione del processo di realizzazione del fine”, la quale deve contenere ogni sensazione positiva che quel fine ci trasmette tramite l'intenzione interna, poi affidarsi alla corrente delle varianti per l'intenzione esterna. Praticando questi splendidi esercizi con costanza e determinazione, si potrà altresì contattare l'unità dell'anima e della ragione: quando l'anima canta e la ragione si sfrega le mani per la soddisfazione, esse insieme possono fare tutto²³.

Quella sopra esplicitata è la tecnica basilare per diventare viaggiatori di Transurfing e, se applicata con fermezza e regolarità, potrà portare ad un'esistenza più soddisfacente in molti ambiti della vita tra cui famiglia, relazioni personali, vita professionale, salute, crescita personale ecc. Come afferma Zeland, l'importante è permettersi il lusso di essere degni di tutto il meglio che c'è, stabilire intenzioni chiare, essere motivati ed avere fiducia nel viaggio. È fondamentale ricordare sempre, che se il risultato finale non viene raggiunto, non bisogna perdersi d'animo, semplicemente significa che non era quella la porta giusta e che è necessario prodigarsi a cercarne un'altra; pensare che forse

²³ cfr. V. Zeland, Reality Transurfing - La trilogia dei bestseller: Il Fruscio delle Stelle del Mattino, Cesena, Macro Gruppo Editoriale S.r.l, 2009, p. 377.

abbiamo evitato qualcosa di brutto, che ci aspetta qualcosa di meglio e che superata la lezione ci sarà sicuramente un futuro successo. È essenziale raggiungere la consapevolezza che abbiamo il potere di scegliere la reazione energetica ad una determinata situazione, così da riconoscere le lezioni come un'opportunità di crescita nelle sfide della vita.

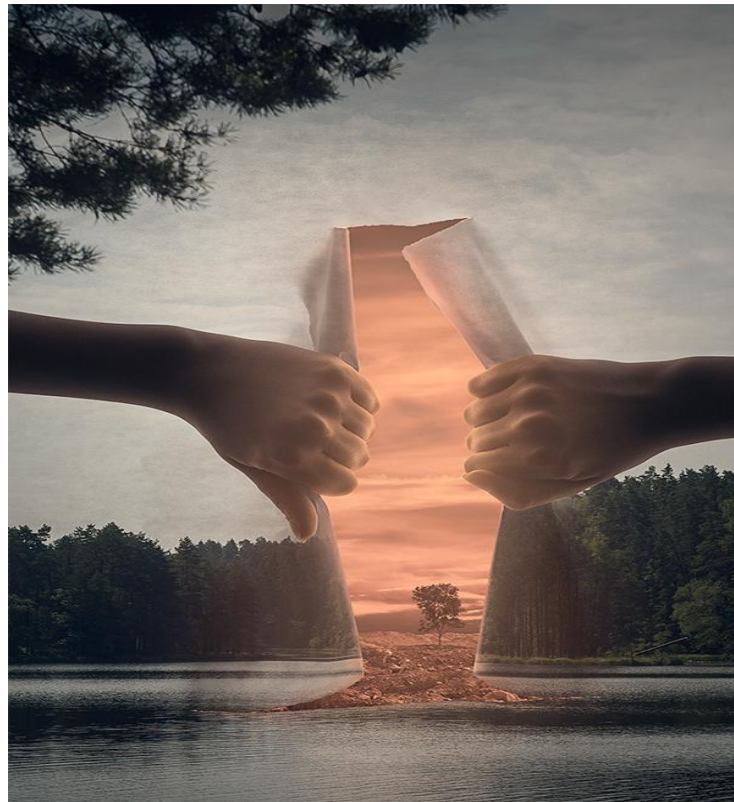


Figura 8: Beyond Reality.

Per ispirarci ad un approccio funzionale, l'autore ci aiuta con alcune frasi preziose che possono agevolarci in tale pratica²⁴:

- Imparate a godere il brutto tempo, gli ingorghi stradali, i problemi, le code, qualsiasi cosa negativa. Questa sorta di masochismo pulirà gradualmente il cielo sopra il vostro mondo. Dovete riflettere solo su quale tipo di vantaggio vi potrebbe portare un dispiacere. Sarà proprio così e lo vedrete da soli.
- Quando smetterete di desiderare ed avrete l'intenzione di avere, lo avrete.
- La cosa più difficile è aspettare restando il padrone della situazione. Occorre resistere alla prova della pausa, durante la quale non succede nulla.
- Facendo gli scontenti o maldicendo qualcuno: il governo, gli impiegati statali, la vostra squadra di calcio, il tempo, i colleghi, i vicini, i parenti, voi trasmettete nello specchio del mondo un'immagine negativa e riceverete una realtà ad essa corrispondente.
- Permettere a se stesso di essere se stesso, significa accettarsi con tutte le imperfezioni. Permettere ad un altro di

²⁴ Visione Olistica - Transurfing: come creare le varianti della propria realtà.

essere un altro, significa togliere da lui le proiezioni delle proprie attese. Di conseguenza, quando uno vuole ciò che l'altro non accetta, la situazione si risolverà da sola.

- Nella vostra realtà voi avete il cinema che sta mostrando il vostro cineproiettore. Vedrete ciò che creerete o disegnerete. Il problema è che la gente fa tutto il contrario: disegna ciò che vede. Capite la differenza?
- Il miracolo accadrà solo se romperete lo stereotipo e comincerete a pensare non ai mezzi per raggiungere la meta, ma alla meta stessa.
- Se a volte vi sembra di essere “fuori dal mondo” o pensate che “nel mondo qualcosa non va”, questo significa che vi state svegliando. Perfetto!
- Se continuerete, ostinatamente, a creare nei pensieri il vostro cinema, e camminare verso la meta, la realtà, prima o dopo, si adeguerà. Non potrà fare altro, questa è la legge. Non solo voi dipendete dalla realtà, anch'essa dipende da voi. La questione è: chi prende l'iniziativa?
- Ciò che non dovete fare mai è essere delusi della vostra vita. Non dovete pensare di avere fallito. A nessuna età

dovete pensarlo. In questa vita non c'è nulla di casuale.
Parola di Vadim Zeland.

7. Conclusione

L'analisi portata avanti in questo elaborato, ha confermato che il Transurfing rappresenta un'importante risorsa per contrastare l'attuale condizione di sonno permanente in cui versa l'intera umanità e, come tale, necessita di essere incentivato. Grazie a questa tecnica, è possibile aprire gli occhi sulla natura illusoria del mondo esterno, ed effettuare un reale cambiamento in noi stessi, raggiungendo un grande benessere fisico, emotivo e mentale e ritrovare così la propria vera natura spirituale.

Il Transurfing è un modello olistico che, con istruzioni chiare, mira al pieno sviluppo del potenziale umano, al fine di raggiungere una vita creata in piena consapevolezza e connessione. Esso si può applicare a tutto, fa i giusti collegamenti e dà oltremodo significato ad altre comprensioni e insegnamenti. Suo obiettivo primario, è quello di insegnare a compiere una scelta consapevole e libera da ogni condizionamento, così da creare il proprio destino e formare intenzionalmente la propria realtà.

Quest'ultima, infatti, non è immutabile e ognuno di noi, attingendo dal cosiddetto "Spazio delle Varianti" e con l'aiuto dell'intenzione consapevole, può creare tutto ciò che è meglio per se stesso. È grazie ai pensieri positivi e alla legge di Vibrazione e di Attrazione che possiamo determinare ciò che attiriamo nella nostra vita. Controllando i pensieri, l'uomo può quindi governare la propria mente e diventare così padrone di se stesso e della propria realtà. Tuttavia, oggi viviamo in una società dove la nostra libertà di scelta è delegata al sistema e cercare di divincolarsi è un'impresa davvero ardua. Per fare ciò, è necessario liberarsi dai pensieri negativi e di conseguenza dalla dipendenza dei pendoli, i quali, nutrendosi della nostra energia, tentano di manipolarci come marionette nelle loro mani.

Oltre ad alimentare la nostra mente con pensieri adeguati, il padre del Transurfing, Vadim Zeland, ci insegna che dovremmo imparare a prenderci cura del nostro organismo non solo con il giusto cibo, privilegiando un'alimentazione il più possibile naturale e biologica, ma anche con una buona dose quotidiana di attività fisica.

Concludendo questo lavoro, desidero lasciare uno spiraglio aperto per il futuro, nella speranza di un tempestivo riconoscimento di ciò che è stato sottolineato nel corso dell'intero elaborato, ossia del grande beneficio che il Transurfing può portare non solo al singolo

individuo, ma all'intera società. Per quanto riguarda il mio percorso personale, fondamentali sono state la ricerca e la lettura di diversi libri e articoli, che mi hanno dato le basi teoriche importanti per potere appunto mettere la teoria in pratica. In conclusione, posso confermare di aver raccolto dei piccoli frutti che sicuramente mi porteranno ad approfondire ulteriormente il tema del Transurfing, con lo scopo di realizzare sempre la miglior versione di me stessa. Mi sento in cammino e in continua evoluzione, ma sono consapevole di essere sul mio sentiero, al mio posto...quello che ho scelto.



Figura 9: Elevazione e Risveglio.

Bibliografia

ZELAND V., Reality Transurfing - Il Proiettore: La tecnica di trasmissione mentale per creare la tua realtà, Cesena, Macro Gruppo Editoriale S.r.l, 2016.

ZELAND V., Reality Transurfing - La trilogia dei bestseller: Avanti nel Passato, Cesena, Macro Gruppo Editoriale S.r.l, 2009.

ZELAND V., Reality Transurfing - La trilogia dei bestseller: Il Fruscio delle Stelle del Mattino, Cesena, Macro Gruppo Editoriale S.r.l, 2009.

ZELAND V., Reality Transurfing - La trilogia dei bestseller: Lo Spazio delle Varianti, Cesena, Macro Gruppo Editoriale S.r.l, 2009.

ZELAND V., Transurfing in 78 giorni, Cesena, Macro Gruppo Editoriale S.r.l, 2017.

Sitografia

Hoepli - Reality Transurfing: Lo spazio delle varianti:
<https://www.hoepli.it/libro/reality-transurfing----lo-spazio-delle-varianti/9788862290685.html>

Il Giardino dei Libri - Dall'illusione alla grande realtà: il Salto Vibrazionale Quantico: <https://www.ilgiardinodeilibri.it/speciali/dall-illusione-alla-grande-realta-il-salto-vibrazionale-quantico.php>

Il Giardino dei Libri - La quintessenza della conoscenza di Tafti: <https://www.ilgiardinodeilibri.it/speciali/quintessenza-conoscenza-tafti.php#>

Macrolibrarsi - Scasso al sistema Tecnogeno - Anteprima Vadim Zeland: <https://www.macrolibrarsi.it/speciali/scasso-al-sistema-tecnogeno-anteprima-vadim-zeland.php>

Macrolibrarsi - Vadim Zeland: https://www.macrolibrarsi.it/autori/_vadim-zeland.php

Visione Olistica - Transurfing: come creare le varianti della propria realtà: <https://www.visioneolistica.it/transurfing-come-creare-la-propria-realta/>

Indice delle figure

Figura 1: © Andrew Chisholm <https://www.redbull.com/it-it/5-immagini-epiche-surf-e-kayak-in-lotta-contro-l-acqua>

Figura 2: <https://www.bebamur.com/vadim-zeland.html>

Figura 3: <https://it.pinterest.com/pin/311452130481448684/>

Figura 4: <https://i.pinimg.com/originals/8b/fc/28/8bfc289b515eb81479b416614b9758c9.jpg>

Figura 5: <https://i.pinimg.com/originals/33/ec/c3/33ecc342167ad0a956b01164734f28db.jpg>

Figura 6: <https://massimilianoarena.net/2019/08/01/01agosto2019-guardare-dentro-con-saggezza-giovedi-17ma-tempo-ordinario/>

Figura 7: ZELAND V., Reality Transurfing - La trilogia dei bestseller: Lo Spazio delle Varianti, Cesena, Macro Gruppo Editoriale S.r.l, 2009, p. 44.

Figura 8: Beyond Reality: https://kristjanjarv.com/wp-content/uploads/2015/06/005_kristjan_jarv_conceptual_beyond_reality.jpg

Figura 9: Energist Academy:
<https://www.energist.academy/lp/wa/ru>