

# Il Volo della Libellula



Associazione Culturale via Matteotti 59, Sesto Fiorentino FI

**SCUOLA DI FORMAZIONE PER  
OPERATORI E COUNSELOR OLISTICI  
accreditata S.I.A.F.**

**con codici SC 26\09 e SC 14\09**

**Corso in COUNSELOR OLISTICO 2014/15  
IL TRANSURFING, UNA RICETTA PER IL  
COUNSELOR OLISTICO**

**Direttore Responsabile del Progetto:**

**Dott.ssa Elisabetta Torrini**

**Relatore: Elisabetta Torrini**

**TESI di: Annamaria Dolce**

**Sesto Fiorentino 2015**



REMEDIOS VARO, Titolo: "REBORN" Una donna nuda sfonda un muro. La luna sfonda il soffitto e si riflette in una ciotola. Ho scelto questo quadro perché secondo me questa artista era una grande Transurfer.

## Premessa

Per fare un buon piatto a volte bastano pochi ingredienti semplici e genuini ed io ho scelto gli ingredienti del Transurfing per cucinare la pietanza olistica del counselor olistico. Quando mi hanno assegnato il compito di trovare un argomento per la mia tesi, che fosse attinente al lavoro che svolge il Counselor Olistico, mi è subito risuonata in testa una frase che riportava qualcosa in merito. Ricordavo d'averla letta su uno dei libri sul Transurfing dei quali ero in possesso; ma come ritrovarla? Una sera mi sono messa davanti alla mia libreria e mi son detta: "se la trovo subito bene, altrimenti desisto". Detto fatto, scelgo uno dei sette libri del Transurfing, esattamente "Scardinare il sistema tecnogeno" e sfogliando una prima volta non trovo nulla, ma la seconda volta ho aperto il libro esattamente dove ho trovato la frase che cercavo e a pag. 117 all'ultima riga dove si dice che **"il Transurfing dev'essere considerato come un approccio olistico, una dottrina integrale, costituita da tre componenti principali: "come pensiamo, come ci alimentiamo, come ci muoviamo"** e qui sono scoppiata a piangere dalla felicità e il risultato non poteva essere solo una coincidenza, ma un vero e proprio segno. Ed ecco i miei ingredienti svelati; come vedremo più avanti sono abbastanza complessi ma, visti una alla volta, si capirà meglio di cosa è composta questa ricetta olistica. Per fare invece una breve introduzione di me stessa, posso dire che sono sempre stata una persona molto curiosa; fin dall'adolescenza oltre a chiedere i soliti "perché" già facevo ricerche per conto mio. Crescendo e dovendo affrontare varie problematiche che mi si sono presentate, e nonostante alcuni incidenti di percorso, ho mantenuto viva la curiosità, affiancandola alla conoscenza e alla ricerca sempre più profonda ed intensa, intraprendendo vari percorsi di crescita personale come: la pranoterapia, il buddismo Tibetano e quello Zen, il Diksha, EOS® Risveglio e Guarigione Olografica-Italia, Il Gioco dell'Eroe di Gianluca Magi, Imago® la Fiaboterapia di Chiara Guarducci, il Theta Healing, lo svolgimento della tesi sull'Epoca Gilanica tratta dal libro di Velia Minutiello "La visione gilanica nell'evoluzione della Psiche umana", i viaggi in Asia, uno particolare in India con gli Hare Krisna dove ho partecipato al 30° congresso mondiale dei vegetariani, inoltre tutte le

conferenze e stage ai quali ho partecipato, fino ad approdare al mondo olistico. Questo è successo quando vivevo all'isola d'Elba.

In un'occasione una signora, sentendo la mia mano calda su di sé, mi chiese se fossi una Pranoterapeuta. Stupita le risposi che non avevo mai sentito parlare di Pranoterapia. Incuriosita dall'argomento, cominciai ad informarmi, a fare ricerche e a leggere alcuni libri in proposito. Poco tempo dopo la stessa signora mi invitò a Milano per incontrare un pranoterapeuta nel suo studio dove, a seguito di un colloquio, venni sottoposta a un semplice test per verificare se anch'io avessi doti praniche. Il test consisteva nel tenere in mano un arancio per 15' al giorno, alla stessa ora per una settimana. Se dopo una settimana l'arancio si fosse disidratato ma non marcito, potevo pensare di frequentare una scuola per acquisire tutte le tecniche per riequilibrare l'energia delle persone con la pranoterapia. L'arancio si mummificò in tre giorni e, entusiasta per il risultato, lo conservai come cimelio.

Una volta trasferita a Firenze, ho frequentato un corso dal 2007 al 2009 presso l'Associazione Alaro. E' chiaro che non si diventa pranoterapeuti solo dopo aver frequentato una scuola per tre anni, bisogna avere delle doti di partenza e integrarne altre, e per poter aiutare il prossimo bisogna avere anche una certa attitudine. Così come non si diventa Counselor olistici semplicemente dopo aver conseguito il certificato che lo conferma.

Operatore/counselor olistico, a mio avviso lo si diventa o si ambisce a diventarlo, attraverso un costante percorso di crescita personale e uno stile di vita coerente e appropriato. Ma non solo: ci deve essere anche una forte motivazione e desiderio di voler aiutare il prossimo a ritrovare quelle risorse che tutti abbiamo, ma che in certi momenti della vita, ci troviamo a smarrire, vuoi per qualche evento particolare successo, vuoi per stati d'animo diversi, sentendoci confusi e spersi, o vivendo un disagio, a causa della diminuzione del nostro livello energetico. Un basso livello energetico è la causa principale dell'apatia, dell'umore depressivo, della stanchezza cronica, delle malattie. La causa di un basso potenziale energetico è dovuta anche all'intasamento dell'organismo, al blocco e all'atrofia dei canali energetici e a volte anche a problemi con la spina dorsale. Quindi l'intenzione deve essere diretta a questo fine, a ripulire, rianimare, ringiovanire i canali energetici. Quanto maggiore sarà il livello di energia libera, tanto maggiore sarà il tono vitale e la capacità di gestire la

realtà. Quindi ho ritenuto più che giusto trattare questo argomento che mira al benessere generale dell'essere umano.

Quel percorso alla scuola di Pranoterapia è stato il mio primo approccio al mondo olistico, dove apprendevo e sperimentavo che l'essere umano non è corpo, mente e spirito separati tra loro, ma tutte le tre cose insieme non separabili. Quindi ora sono del parere che non si può predicare bene e razzolare male, come del resto facevo prima di fare questa esperienza e anzi ho continuato anche dopo, e solo dopo alcuni anni ho cambiato direzione di marcia. Oggi la penso diversamente, non sono più d'accordo che si possa essere energeticamente puliti, mantenere una certa lucidità, centratura e stare bene in salute in generale mangiando carne, assumendo alcool, fumando ecc... Nel 2012 è successa una cosa incredibile, attraverso una pratica spirituale dal nome "Vara Diksha Mala" (Diksha) della durata di ventuno giorni e a cominciare dal primo dicembre ho seguito i seguenti precetti: astenersi dal mangiare carne/pesce, bere qualsiasi tipo di bevande alcoliche, fumare, prendere sostanze stupefacenti e astenermi dall'attività sessuale. Per me è stato quasi tutto possibile, visto che ero già vegetariana da anni, ma l'astenermi dal bere e fumare per me era impossibile. Alla fine dei ventun giorni, è come se avessi a tutti gli effetti, fatto un salto quantico, ho smesso di fumare, di bere e non solo... Quella è stata una grande svolta e conquista nella mia vita. Quest'esperienza mi ha completamente fatto cambiare visione della realtà, dell'essere umano e di me stessa. Mi sono messa d'impegno a studiare, ricercare e sperimentare sempre più, quella parte insondabile dell'essere umano, la sua Anima. In uno dei miei studi di psicologia, ricordo che veniva riportato che anche solo l'incoerenza con il proprio essere, può portare alla lunga a dei squilibri energetici prima e patologie serie, poi.

E così ho voluto trattare questo argomento, il "TRANSURFING", che ha un approccio olistico a tutti gli effetti. Questo non vuol dire che io segua questa dottrina con una fede cieca e non cerco di fare proseliti tra i miei amici/conoscenti, tantomeno ne parlo agli eventuali clienti. Tutto quello che sperimento, leggo o studio non è detto che vada bene per gli altri, per ognuno c'è la propria pratica o come dice un detto, per ogni piede c'è la sua scarpa. Ritornando al Transurfing, il motivo principale per il quale ho scelto questo argomento è che mi hanno molto affascinato **i suoi tre principali componenti, (ingredienti) i quali sono:**

- **il pensiero**, è il nostro modo di relazionarci allo specchio del mondo, cioè l'immagine che formiamo davanti a tale specchio e la relazione che abbiamo rispetto all'immagine riflessa.
- **l'alimentazione**, come ci alimentiamo e cioè cosa entra in noi direttamente, oltre al cibo anche l'informazione.
- **il movimento**, include il nostro stile di vita: la nostra capacità di gestire in nostro corpo e il nostro potenziale energetico.

E come per i piatti migliori c'è sempre un ingrediente particolare e in questo caso è **il primo principio del Transurfing** è:

**permettersi di essere noi stessi e permettere agli altri di essere loro stessi.**

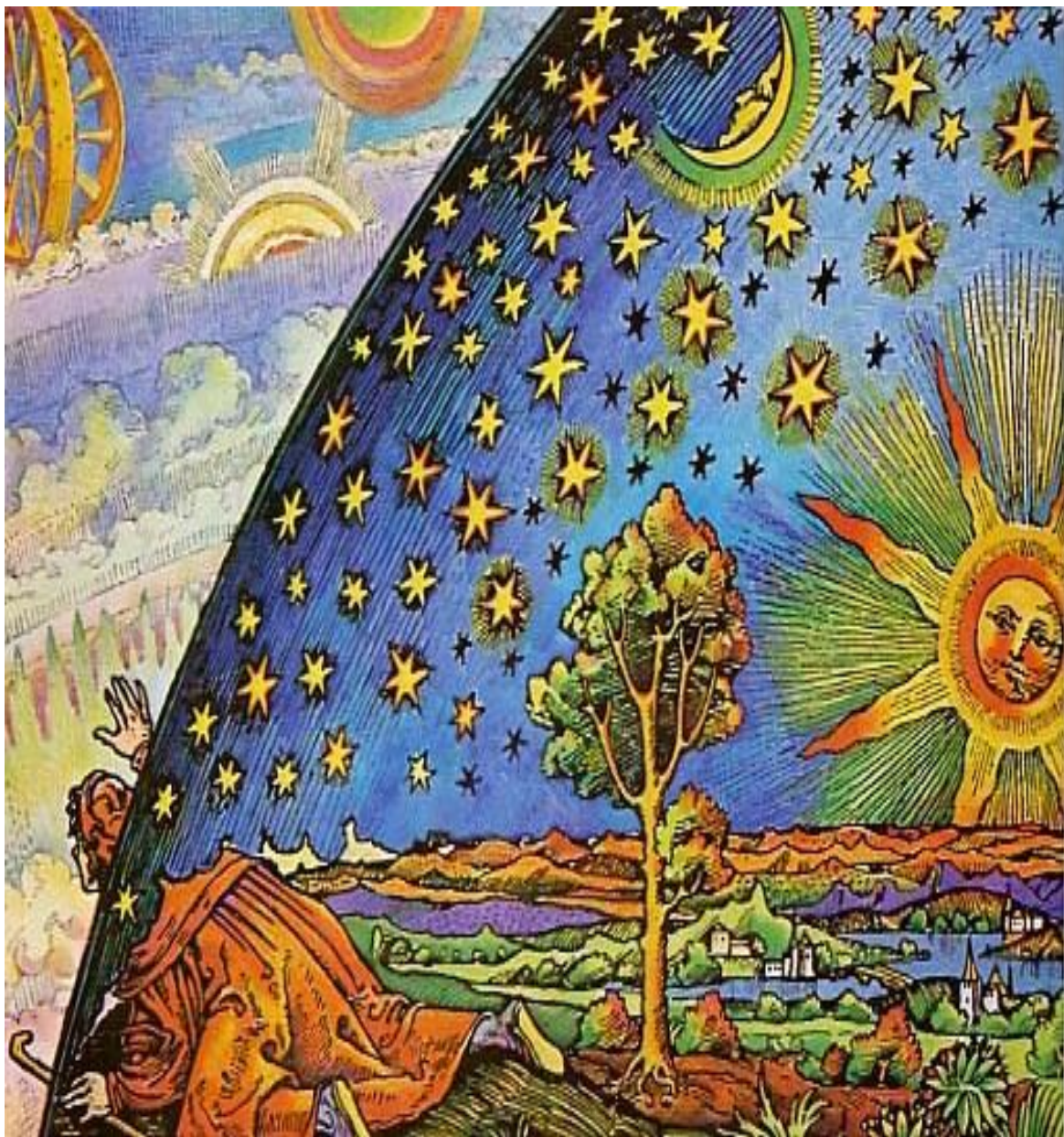
Anche l'approccio con il Transurfing è stato interessante: un giorno al lavoro la mia collega Cassandra si lamentò di qualche cosa alche' io le risposi che non avrebbe dovuto preoccuparsi, suggerendole come comportarsi a riguardo. Lei prontamente mi rispose di leggere il libro di Vadim Zeland, "Lo spazio delle varianti", perché riportava a grandi linee quello che le stavo dicendo. E così feci, e dopo quel primo libro, lessi l'intera trilogia dell'opera, e altri quattro libri dello stesso autore, partecipando successivamente alla conferenza che lo scrittore tenne a Milano nell'aprile del 2013.

Mentre leggevo tutti i suoi libri, era come se stessi leggendo qualcosa che già sapevo, che già conoscevo ma che non avevo ancora ben realizzato. Sono stata molto attratta dalla dottrina olistica e, come spiegherò più avanti, ho cercato anche di metterla in pratica ottenendo buoni risultati. Non è rimasta dunque solo una lettura superficiale, ma ho cercato di incorporare e di far miei i concetti espressi dall'autore.

## **Su cosa si basa il Transurfing?**

Il Transurfing si basa sulla sinergia dei suoi tre componenti, io li ho soprannominati ingredienti, cioè come pensiamo, come mangiamo e come ci muoviamo. E qui entra in campo l'olismo, in quanto se si elimina solo uno o più di uno dei suoi componenti/ingredienti, la tecnica perde il suo potenziale ed il piatto non riesce. La scommessa è quella di riuscire a vivere nel Sistema (Matrix), il quale prova in tutti i modi a derubarci l'energia e la coscienza ma questo lo possiamo contrastare con il secondo e il terzo componente, i quali liberano una parte significativa dell'energia e della coscienza. Dal Sistema ci si stacca agendo per opposizione: se esso ci costringe a condurre una vita sedentaria, iniziamo a curare la nostra forma fisica, se ci imbecca con cibi sintetici passiamo ai cibi naturali, se cerca di riempirci di informazioni fingiamo di essere vuoti, se ci avvelena con una serie di prodotti chimici e radiazioni, cerchiamo un percorso ecologico, ecc...

Agendo in questo modo imbocchiamo il Cammino, e sarà lui stesso a condurci nel posto giusto. Nel Transurfing non ci sono né regole né leggi, esistono solo i principi che, a discrezione personale, si possono seguire o non seguire, nell'unità dell'anima e della ragione. Il Transurfing si distingue per il fatto di utilizzare al massimo un approccio realistico e globale (olistico). Volendo dare un'idea esaustiva del testo "Scardinare il sistema tecnogeno", come ho spiegato in precedenza per poter espletare la mia tesi, ho mantenuto i titoli dei capitoli come dati da Zeland e ho rielaborato il loro contenuto con aggiunte personali laddove ho ritenuto opportuno inserirle, sia sostenendo il suo pensiero, sia confutandolo.



Secondo il Transurfing, il modo migliore di vivere è quello che prende spunto dal [surf](#), la disciplina sportiva.

Testo e foto presi da:

<http://guide.supereva.it/bibliofilia/interventi/2009/11/conoscete-il-transurfing>





Il transurfer è colui che scivola senza sforzo tra le onde del quotidiano e cavalca la vita con leggerezza, senza sprofondarvi dentro. Libero da legami di dipendenza e consapevole di ogni cosa che fa, il transurfer non attribuisce mai troppa importanza agli eventi, che in questo modo perdono la loro connotazione positiva o negativa e non hanno più il potere di influire sulla sua esistenza. Attento a non disperdere la propria energia lottando inutilmente contro i pendoli – strutture mentali vincolanti che si rafforzano in modo proporzionale alla risonanza che le persone danno loro – il transurfer preferisce essere spettatore attivo invece che attore, assumendo in questo modo una prospettiva più distante, rilassata e obiettiva.

Testo e foto presi da:

<http://guide.supereva.it/bibliofilia/interventi/2009/11/conoscete-il-transurfing>



Metafora perfetta del Transurfing è il principio alla base dell'aikido. In quest'antica disciplina chi viene preso di mira non si oppone all'attacco, ma accompagna l'avversario nei suoi movimenti, sfruttandone la forza a proprio vantaggio. Nel Transurfing non c'è posto per l'opposizione diretta alla realtà, ma solo per un sapiente utilizzo dell'energia nella direzione a noi più favorevole. Testo e foto presi da:

<http://guide.supereva.it/bibliofilia/interventi/2009/11/conoscete-il-transurfing>

## Parte I - IL PENSIERO

Siate in grado di crearvi il mondo che più vi piace

Il pensiero non è materiale in quanto non può venir registrato, infatti l'elettroencefalogramma registra gli impulsi cerebrali risultanti dall'attività mentale del cervello, ma non i pensieri. L'energia invece può essere fissata, sentita e anche visualizzata dall'oscilloscopio. Sbaglia chi sostiene che si possano spostare gli oggetti con la forza del pensiero. Essi vengono mossi dall'ENERGIA che è materiale. I pensieri, invece, non lo sono.

**Cos'è dunque un pensiero?** Nel pensiero alloggia una certa informazione e questo è quanto ci è dato sapere. Non è possibile spiegare cosa sia il pensiero così come non si può spiegare cosa sia l'infinito. Immaginiamo di muoverci nell'infinito non verso l'esterno ma verso l'interno: superata la molecola, l'atomo, voliamo oltre gli elettroni che orbitano attorno al nucleo come pianeti e ci infiliamo nel protone e dentro il protone ecco le famiglie dei quark, e così via in un percorso infinitamente lontano e lungo. Non c'è nessun limite, nessuna fine e nessun inizio al quale possa aggrapparsi la nostra ragione sempre assetata di spiegazioni. Quindi dobbiamo accontentarci di quelle teorie che spiegano chi e dove siamo noi umani e tutto ciò che ci circonda, dall'infinitamente piccolo all'infinitamente grande. Il Transurfing è una delle tante possibili interpretazioni per cercare di spiegare più o meno chiaramente alla ragione come affrontare questa realtà strana e incomprensibile.

**Il principio alla base del Transurfing è che l'uomo con i suoi pensieri forma la sua realtà.**

Com'è possibile questo se i pensieri non sono materiali? I pensieri non si trovano nella testa, ma nello spazio metafisico e non materiale delle varie possibilità, che conserva in modo stazionario tutto ciò che era, è e sarà. Sono come i canali del televisore, l'uomo è semplicemente un biotelevisore in grado di connettersi a piacere all'uno o l'altro settore dello spazio captando quegli stessi pensieri. Tutti gli esseri viventi sono connessi a qualche programma, le piante, ad esempio, hanno i loro programmi rigorosamente fissi. Solo l'uomo è in grado di saltare da un programma all'altro, liberamente e consapevolmente. Talvolta però il telecomando si blocca su un programma spesso triste al quale ci affezioniamo al di là di ogni

ragione. L'unico modo per cambiare la realtà e quindi programma, è la nostra capacità di premere un tasto diverso, di avere fiducia che questo è possibile. Non sarà un'immagine-realtà subito chiara ma a poco a poco i dettagli si faranno sempre più nitidi e la realtà prenderà corpo. Ecco come il pensiero prende forma, si materializza. Occorre però porre la propria attenzione sull'elemento reale che vogliamo creare a lungo e in modo sistematico. Le persone giungono su quella linea della vita o settore i cui criteri corrispondono all'emissione mentale che hanno in testa. Ci troviamo nella realtà corrispondente alla frequenza d'onda sulla quale ci siamo sintonizzati. Noi non emettiamo pensieri, ma facciamo esattamente il contrario, ci colleghiamo benché nessuno sappia come, ad essi poiché essi si trovano lì dove devono essere gli oggetti non materiali, nello spazio metafisico. Per esemplificare, potremmo dire che è come se illuminassimo con la torcia della nostra attenzione un certo settore della molteplicità dei volti di un'unica natura, e intercettassimo le informazioni lì presenti. Se questa illuminazione viene fatta durare per un tempo piuttosto lungo, succede che la forma-pensiero si incarna nella realtà, si materializza. Il Transurfing usa lo specchio come esempio per chiarire questo concetto. La realtà che ci circonda è l'immagine speculare o quasi di ciò che si trova nei nostri pensieri. Detto questo basterà dare forma all'immagine che desideriamo vedere nello specchio. Se si vuole vedere una faccia allegra basterà sorridere. La difficoltà sta nel fatto che gli uomini cadono facilmente prigionieri dell'illusione speculare. Fissano costantemente lo specchio, cioè la realtà che li circonda. Ma basta distogliere l'attenzione dallo specchio, reindirizzarla verso l'immagine di partenza, formare l'immagine che si vuole vedere e poi osservare quello che succede nel riflesso. L'uomo si spaventa davanti alla dura realtà, crede che sia veramente così e non ha la forza di distogliere lo sguardo dallo specchio e dirigerlo su di sé, sui suoi pensieri e trovare lì un tasto da schiacciare per cambiare. Che cosa fare allora? Per mantenere la consapevolezza, occorre non guardare lo specchio ma se stessi. L'importante è tenere costantemente e fermamente nei propri pensieri l'immagine desiderata, indipendentemente da quello che sta succedendo nella realtà. Quando la nostra attenzione è ben ancorata a una certa immagine mentale, la realtà che ci sta attorno comincia a trasformarsi.

## L'inizio della trasformazione

Come avviene questa trasformazione, come dare al proprio strato la configurazione desiderata? Scriviamo su un foglietto le nostre forme-pensiero, che descrivano come ci piacerebbe vedere tutto ciò, cosa vorremmo ottenere. Scrivere è un modo per sistemare e dare un ordine ai nostri pensieri. E i nostri pensieri sono nostri, non di pubblico dominio. Un rapporto intimo tra noi e loro, che va protetto. Tutte le volte che guarderemo il mondo/specchio, dovremo farlo attraverso la configurazione che ci siamo dati, prima guardando noi stessi e solo dopo nello specchio. Cerchiamo di trattenere la nostra attenzione sulle persone positive, su quelle che ci interessano di più. Quelle invece che non ci piacciono, o le sopportiamo educatamente, o ancora meglio, se possiamo evitiamole. A poco a poco il nostro mondo si riempirà di persone gradevoli. Teniamo ben salde nel backstage le forme pensiero. La loro costante presenza e revisione ci consentirà sia di avere un miglior controllo sulla realtà sia di conformarla all'aspetto che ci serve.

Bisogna avere pazienza e tenacia nell'inviare all'Universo, la propria configurazione. L'intenzione esterna viene innescata solo dai pensieri che provengono dal cuore, pronunciati con sentimento, nell'unità di anima e ragione. Se scritte le forme-pensiero acquistano maggior forza. La forma scritta attiva l'anima e la ragione che tendono verso l'unità. Ci sono persone che provano disagio e invece di adattare questa semplice tecnica per portare luce nella propria vita, sprecando il loro tempo ad attaccare e criticare gli altri. E' un grave errore perché come dice un proverbio popolare fiorentino: *"Gli accidenti son come le foglie, chi li manda li raccoglie"*. Se non vogliamo quindi vedere nel riflesso animosità, rabbia, invidia, aggressività, pensiamo bene prima alle immagini che mandiamo. È come gettare l'immondizia controvento.

## L'idrodinamica dell'intenzione

Come funziona questo flusso costante e inarrestabile?

Zeland afferma che il mondo non è tutto illusorio ma è formato da due componenti, una materiale e una non materiale e noi siamo in grado di trasportare nel nostro mondo fisico le cose che si trovano in quello metafisico. Ci invita a formare il nostro proprio file di configurazione per poi caricarlo nello strato del proprio mondo come se fosse un sistema operativo. Ma nessuno lo fa. Non riusciamo a fare la cosa più elementare: fermarci, metterci seduti, prendere un foglietto di carta e una penna e formulare le richieste da avanzare al mondo così come lo si desidera vedere. Le persone corrono di qua e di là, non hanno mai tempo, rimandano tutto a dopo e alla fin fine, non c'è mai tempo per nulla. Proviamo a sforzarci di dare una configurazione ai nostri pensieri, smettendo di rimandare la vita a un dopo, cominciando a vivere nell'*adesso*.

I pensieri non alloggiano nella nostra testa bensì nello spazio delle varianti, come spiegato nel suo libro appunto intitolato "Lo spazio delle varianti", ed è lì che andiamo a pescare ad uno ad uno i nostri fotogrammi che uniti formeranno il film che vogliamo. Non dobbiamo stancarci di proiettarlo più e più volte e a lungo, solo così il film si materializzerà nella realtà.

Quando vi occupate di visualizzazione, praticamente prendete in essa la pellicola che vi serve e cominciate a farla girare, a girare il vostro film. Se lo farete per un tempo abbastanza lungo, il film si materializzerà nella realtà. E' così che funziona il trasferimento dallo spazio delle varianti, a quella realtà che ci serve.

## La cattura dell'attenzione

Quando compiamo un'azione, una qualsiasi, la nostra attenzione viene afferrata, catturata. Lo stesso accade con l'energia: se una persona è malata, quasi tutta la sua energia è usata per combattere la malattia. Anche quando accettiamo di farci carico di responsabilità che oltrepassano le nostre possibilità, la maggior parte della nostra energia libera si trova bloccata, occupata dagli obblighi che si è assunta. L'uomo moderno soffre di dipendenza da informazioni, non è in grado di fare a meno di un flusso esterno di informazioni. È proprio questo flusso, generato dal sistema, a creare l'effetto della cattura dell'attenzione. Un'altra parte dell'attenzione, non meno significativa, è invece bloccata e si trova in uno stato di ibernazione. Il blocco è dato dal cibo sintetico, che come qualsiasi altro prodotto chimico, provoca uno stato alterato di coscienza di livello più o meno importante. L'attenzione e di conseguenza la consapevolezza, sono inoltre bloccate dal cibo morto, cioè sottoposto a trattamento termico. Questa scoperta fu fatta per la prima volta da Ernold Ehret, (scrittore austro-ungarico vissuto nella seconda metà del XIX sec. E morto nel 1922, fu fondatore dell'eretismo), già all'inizio del secolo scorso. Dunque, nella realtà di oggi si stanno manifestando due processi paralleli: la cattura e il blocco dell'attenzione. Si tratta di fenomeni che risultano essere parte integrante di un più complesso meccanismo di sviluppo del sistema-matrix. Il rimedio contro i parassiti del corpo e della coscienza, per fortuna, è stato trovato: cibo vivo, acqua viva e aria viva. Ci basterebbe passare a un regime alimentare separato a base di prodotti naturali e prendersi cura del corpo fisico e del potenziale energetico per liberare una parte significativa dell'energia e della coscienza che sono state risucchiate dal sistema tecnogeno. Quando il potenziale energetico e la coscienza raggiungono una certa massa critica, tutto il resto comincia a sistemarsi da solo.

## L'imprinting infantile

Innanzitutto bisogna premettere che il Transurfing non si occupa di curare i problemi ma di eliminare le cause. Non ricerca neppure le cause dell'insorgenza dell'una o dell'altra situazione, si perderebbe troppo tempo e si rischierebbe di perdersi nel farlo. La cosa migliore è sbarazzarsi delle cose che danno origine a queste cause. Così che i problemi si dissolveranno da soli. Si consiglia di non guardare al passato e nemmeno al presente ma al futuro del fine. Muoversi in avanti indipendentemente da quello che ci siamo lasciati alle spalle, così facendo si arriva lì dove abbiamo focalizzato l'intenzione. Chi ha già attivato la propria consapevolezza potrà capire che azioni e comportamenti sono la stessa cosa. Stiamo troppo a criticare gli altri e a insultarli con o senza motivo, per il minimo errore o per errori maggiori. E questo lo facciamo automaticamente senza rendercene conto. Appena qualcosa non ci aggrada, in testa si accende una lucina rossa che da inizio allo sfogo che sia a voce o scritto.

Soprattutto in internet ognuno è libero di scrivere quello che vuole, tanto non rischia di essere preso a calci nel didietro. Nella critica non c'è nulla di buono, né per l'oggetto criticato né per il portatore della critica. Anche se la reazione può essere giustificata, chi esprime la critica o disappunto appare un brutto spettacolo da vedere. Perché succede questo? Perché fin da piccoli siamo stati marchiati da un imprinting che suona così: se un adulto ci sgrida significa che ha ragione, perché loro sono più saggi e migliori mentre noi siamo colpevoli e inferiori a loro. E così succede se siamo noi a sgridare qualcuno, abbiamo ragione noi, questo è il modello che elaboriamo fin dall'infanzia. Oggigiorno in internet succede frequentemente che navigando si possa incorrere in qualche criticone che lascia le sue tracce. Ma anche queste prima o poi verranno dissolte. Ma ci sono altre tre ragioni per non abbandonarsi a questo sentimento di critica: il primo è l'effetto boomerang, tutto quello che riflettiamo nello specchio prima o poi ci tornerà indietro, s'intende che siano cose belle o brutte. Quindi non ci conviene riflettere quello che non vorremo vedere o ricevere indietro. Spesso dopo aver criticato qualcuno ci si trova nel ruolo dell'imputato per la stessa critica o diversa. Quindi attenzione a imprecare contro tutti e tutto, e le conseguenze non saranno così fatali e



inequivocabili. Questo fenomeno dell'imprinting infantile ci può sembrare innocuo ma in realtà genera una moltitudine di conflitti, più o meno grandi e gravi. Il secondo effetto è che lo specchio riflette semplicemente il nostro messaggio, che sia d'approvazione o di condanna. Ma quello della condanna è più oscuro in quanto intasa il nostro mondo. Il terzo effetto è quello che potremmo avere torto, attaccando qualcuno con la nostra critica, perché non si sanno mai tutti i dettagli, con i quali la persona fa qualcosa che non ci piace. È impossibile conoscere tutte le circostanze, le condizioni e i motivi che hanno guidato quella persona a comportarsi in quel modo. Molte cose in questo mondo sono relative, con rare eccezioni. Manifestare insoddisfazione o imprecazioni contro il governo, il tempo, i colleghi o i vicini rumorosi trasmettiamo allo specchio del mondo un'immagine squallida e riceviamo di conseguenza di riflesso una realtà altrettanto squallida. Con questo però non si deve pensare che per principio non si debba discutere, difendersi o sgridare qualcuno se è veramente necessario. Ma le nostre azioni devono essere guidate dalla nostra consapevolezza e non dall'imprinting infantile. Non ci si dovrebbe preoccupare di cose che non ci riguardano e tantomeno di persone che non ci hanno fatto alcun male. Tutto dipende da noi, cambiare la pellicola del film, non aggredendo lo schermo ma regolando il proiettore, è una questione personale di esistere in due modi diversi. In molti casi è meglio non porre attenzione a cose che suscitano reazioni negative, per non vedere quest'ultime realizzarsi nella nostra realtà. Ma se non siamo riusciti a non cadere nella trappola emotiva, dovremmo capire che non dobbiamo gestire le emozioni ma il modo di rapportarci alle situazioni. Facendo l'opposto elogiando le persone che vorremmo invece sgridare, tutto si risolverà in modo ironico-giocoso. La pazienza e la condiscendenza sono virtù dei re. Nella quotidianità capita spesso di scontrarci con qualcuno che ci dà consigli, o ci fanno osservazioni, proposte o altro e possono sembrarci insignificanti. In effetti possono essere segni che "en passant" ci possono servire. L'istinto sarebbe quello di contraddirli, obiettarli. Non che si debbano seguire tutti i consigli che ci vengono suggeriti ma tuttavia tenerli presenti. Una nuova regola potrebbe essere: ascolta la donna e fai quello che ha detto. Con gli uomini funziona di rado perché loro sono guidati dalla ragione e non dall'intuizione che è femminile. L'uomo dal canto suo ha bisogno d'essere ascoltato ed elogiato e quando succede può chiudere un occhio su tutto il resto.

Anche quando parlano in modo inconsapevole sarà meglio tener conto di quello che dicono, potrebbe rivelarsi un saggio consiglio. Bisogna allenarsi però ad accendere la consapevolezza al momento giusto, ogni volta che qualcosa non ci piace e vorremmo dar sfogo ad una reazione negativa, controlliamoci. Se in testa si accende la lampadina rossa che ci avverte che qualcosa non ci piace e siamo pronti a reagire, attiviamo il regime di osservazione e dopo una serie di infruttuose cadute e ricadute nel ripetere la cosa, l'inconsapevole imprinting cesserà di gestire la nostra vita. Scopriremo così via via che i motivi di insoddisfazione saranno sempre meno e il nostro mondo si ripulirà del superfluo e comincerà a brillare di un caldo colore.

## **Parte II - L'ALIMENTAZIONE**

### Guerra nella terra di mezzo

La dipendenza è lo strumento di controllo preferito dalla Matrix tecnogena. Innanzitutto dal cibo. E quello di terza specie (cioè trattato col fuoco e soprattutto di origine animale) provoca intossicazione, e genera tossicodipendenza. Il cibo morto è già di per sé tossico, ma lo diventa ancor di più nel processo di digestione, perché la digestione di sostanza morta, è un processo putrido. La carne bollita o fritta è un narcotico in forma pura. Ogni volta che riesce a liberarsi dalla fatica di digerire un pasto morto, il nostro corpo comincia quindi a depurarsi. Quando questo avviene, le tossine finiscono nel flusso sanguigno ed è questo preciso momento che avviene l'intossicazione. Questo crea in noi una reazione che si ha ancora bisogno di un'altra dose di tossine e così il nostro corpo ne richiede un'altra dose. Questa dipendenza è stata la ragione principale per cui l'uomo è salito sul gradino più alto della piramide alimentare e poi vi si è piazzato, in modo stabile e a lungo. Oggi, infatti, abbiamo la possibilità di rinunciare tranquillamente ai prodotti di origine animale, ma sembra quasi impossibile farlo. Oggigiorno

la maggior parte del raccolto delle piante non è destinata all'uso diretto per alimentare la popolazione, ma alla produzione di mangimi per ottenere appunto la carne. Una volta provata la carne fritta non se ne potrà più fare a meno. La dipendenza forma l'abitudine e anche il contrario, che a sua volta crea uno stereotipo mentale. Con l'invenzione delle tecnologie alimentari industriali l'uomo si è spinto a un livello ancor più forte di dipendenza, perché le sostanze chimiche e sintetiche provocano un forte effetto di assuefazione, un attaccamento al mangiare. Le componenti sintetiche vengono aggiunte ai prodotti intenzionalmente e in modo assolutamente consapevole. La dipendenza è rafforzata anche dalla circostanza che il cibo cotto, specialmente quello animale, sembra molto più nutriente di quello naturale, cioè vivo. Per cibo vivo, Zeland intende frutta e verdura possibilmente biologici, semi e germogli tutto rigorosamente mangiato crudo. Quando il cibo cotto entra nello stomaco, si ferma l'eliminazione delle tossine. L'organismo cade in uno stato di semi-stordimento a causa del sovraccarico di lavoro per digerire il cibo. Il cibo animale è davvero più nutritivo di quello vegetale? Il dottor Walter Veith, noto smascheratore del mito del latte, ha fatto l'esempio di una donna africana che non assume latte e che riceve dalla sua alimentazione un apporto di 350mg di calcio al giorno, contro una donna americana che consuma 1400mg di calcio al giorno. Non si tratta di quanto calcio sia contenuto in un prodotto, ma di quanto ognuno di noi siamo in grado di assimilare. Non si tiene conto del tempo che ci vuole perché il prodotto venga assimilato. Il metabolismo non è chimica in vitro, ma qualcosa di diverso che a tutt'oggi non è stato ancora capito. La questione non è tanto se il cibo vivo rispetto a quello morto, è più nutritivo e più facilmente assimilabile, ma piuttosto su quale gradino della piramide si trova l'uomo e verso che specie di cibo è orientato il suo organismo, questa è la domanda che dovremmo porci. La digestione dipende in larga misura dalla microflora intestinale ed essa a seconda dei livelli della piramide, è differente. Ci sono vari regimi alimentari: la dieta dei gruppi sanguigni, quella secondo il tipo di costituzione, il vegetarianismo, il veganismo, l'alimentazione kosher, ayurvedica, la macrobiotica, tutti questi approcci hanno un aspetto in comune, la necrobiosi. **La necrobiosi** è un processo di alterazioni della cellula in uno stato che precede la sua morte. La necrobiosi è anche un tipo speciale di digestione e di metabolismo, cui il corpo è costretto ad adattarsi quando viene alimentato da cibo morto. Questi processi inducono la formazione di un particolare tipo di microrganismi in grado di

assorbire il cibo morto, la necroflora. Al contrario se nel corpo viene introdotto solo cibo vivo, in esso si instaurano processi di digestione e di metabolismo fondamentalmente diversi, la vitabiosi, e anche la microflora è un'altra, è vitaflora. **La vitaflora** possiamo paragonarla al mondo magico e puro delle fate a differenza del mondo della necroflora associata agli orchi, esseri spaventosi dove parassiti e sporcizia ne fanno un ambiente abituale.

Perché allora il passaggio a un regime alimentare a base di cibi vivi e freschi viene accompagnato da fenomeni di crisi? Perché quando il cibo fresco entra in un ambiente sporco, coperto di necroflora, inizia inevitabilmente e immediatamente un processo di pulizia. A questo punto serve ripulire tutto l'ambiente interno, per far sì che il cibo vivo cominci a essere completamente assimilato e a portare benefici. Questa transizione può durare un tempo in definitivamente lungo, a seconda dello stato di salute e di intasamento dell'organismo.

### L'equazione della vita

Quando infine si riesce a passare ad un nuovo livello della piramide alimentare è allora l'organismo inizia una nuova vita, autentica. Aumentano notevolmente sia la nostra vitalità, che la nostra intenzione, la Forza e la capacità di influenzare il corso degli eventi. Per capire da dove tragga origine questa Forza, rinfreschiamo un'equazione che il dottor Arnold Ehret rilevò all'inizio del secolo scorso:

$$L=C-R$$

Dove

**L** è la forza vitale

**C** è un valore sconosciuto, l'incognita, la x

**R** è il ricarico, i costi.

L'energia che muove il meccanismo umano qui è un'incognita. Nessuno sa da dove l'organismo tragga la sua energia. La vita non è l'insieme di sostanze chimiche con le quali possiamo fare dei calcoli. L'uomo oltre ad essere un consumatore di energia è al tempo stesso un generatore di energia, quindi possiamo dire che **C** è allo stesso tempo la forza fisica, l'energia e la forza dello spirito. **R** invece è il lavoro che fa la digestione del cibo morto e la sua relativa rimozione dei prodotti del metabolismo. Il processo di necrobiosi, a differenza di quello del probiotico, è molto più lento e sporco e con un dispendio di energia notevole. Tuttavia l'apparente semplicità dell'equazione che ha dimostrato Ehret è molto importante, e non è meno preziosa di quella di Einstein la quale faceva così:  $E=mc^2$ , essendo anch'essa l'equazione della vita. Ma può diventare anche l'equazione della morte, nel momento in cui **R** diventa maggiore o uguale a **C**.

Il senso principale dell'equazione di Ehret è che non importa di quali elementi è composta l'energia **C**, perché la forza vitale **L**, dipende da quanto spende **R**. Una brava massaia capirebbe che è molto più semplice ridurre le spese che aumentare il dispendio di energia, e qui è lo stesso. Non bisogna aumentare l'energia ma risparmiare sulle spese del lavoro per lo smaltimento dei rifiuti intesi come sostanze da eliminare dall'organismo. In pratica consumare ciò che è necessario. Per aumentare il potenziale energetico, che è il nostro obiettivo, basta liberare il corpo da quel lavoro in sovraccarico che gli è richiesto per eliminare i processi necrobiosi per passare al processo di vitabiosi, cioè la sostanza viva che entra pulita e viva all'interno dell'organismo per poi abbandonarlo sempre pulita e viva in uscita. Tutti gli alimenti di basso ordine e cioè industriali, a lunga conservazione, di origine animale, cotti, con additivi, trasformati a tal punto da non avere più i nutrienti all'origine, portano ad una sorte di svogliatezza, ottusità, stanchezza cronica, obesità, offuscamento della coscienza e questo può bastare. Questo lo si può notare già in gioventù, ma la situazione non sarà ancora critica. Invece se continuiamo a mantenere questo tipo di alimentazione verso la mezza età può causare disfunzioni del sistema simpatico, dei reni, della pelle, del sistema respiratorio e digerente, degli organi di circolazione del sangue, e inevitabilmente più avanti con l'età subentrano i processi patologici dai quali non si può più tornare indietro.

Il cibo vivo (come ho già detto in precedenza, frutta e verdura cruda, germogli e semi, alghe ecc.) non sovraccarica l'organismo bensì lo purifica, stabilizza il sistema nervoso, rende più chiara la coscienza, e non meno gli ridona la capacità di rigenerarsi. Incredibile davvero ma è proprio così, abbiamo la capacità di rigenerare la nostra coscienza invece che offuscarla. Dipende da noi la scelta. Non da un fattore esterno, o da quanto tempo meditiamo, facciamo azioni buone e non diciamo parolacce. Tutto dipende da quanto l'organismo è purificato e in grado di respirare nel senso vero della parola. In un organismo sano le cellule funzionano attivamente solo per il 20%. Le altre purtroppo sono costrette a stare in uno stato di semi-veglia a causa della poca energia necessaria alle cellule stesse per vivere al 100%. Finalmente quando l'organismo durante la transizione verso un nuovo modo di alimentarsi, in questo caso con il cibo vivo, o anche semplicemente verso una dieta vegetariana, senza fumare e bere alcool, l'organismo inizia a depurarsi, si libera del peso che **R** (costi) era costretto a spendere, e a questo punto aumenta il suo potenziale energetico e le cellule si attivano. Io stessa posso testimoniare durante i quattro mesi (marzo-giugno 2014) in cui ho praticato l'alimentazione solo con alimenti crudi, compreso semi e germogli, che il mio stato psico-fisico è in parte cambiato. Non ho più perso i capelli, le unghie non si sfaldavano più, gli odori corporei sono quasi del tutto spariti, la pelle si è notevolmente rigenerata e risultava più fresca, non avevo più alitosi, percepivo e sentivo sapori e odori diversamente, dormivo molto meglio, la mattina non ero così stanca. Per non parlare dell'intuito che si è acuito notevolmente facendomi prendere decisioni diverse e più consone al mio essere, al senso di libertà, di pace che ho provato in molti momenti. Mi veniva spontaneo perdonarmi e perdonare cose che in passato facevo fatica a fare e non resistevo all'emozioni/percezioni ma le vivevo semplicemente. Non avevo più tanti pensieri che mi frullavano per la testa e tendevo a fare una cosa alla volta e anche a pensarla. Insomma un notevole cambiamento e senso di percezione diverso da prima. Poi sono tornata comunque piano piano ad un regime di alimentazione cotta, ma sempre vegetariana ma ho eliminato il latte, lo zucchero, e tendo a mangiare in maggior quantità alimenti crudi e se proprio devo cuocere qualcosa, uso la cottura a vapore per le verdure e qualche volta mi concedo pasta integrale. Il pane e i prodotti da forno con farina 00 li ho quasi del tutto eliminati, o meglio li mangio molto saltuariamente. Mi sono resa conto come dice lo scrittore Vadim Zeland, gli stereotipi mentali sono difficili da eliminare. Per molti non è

nemmeno concepibile farlo. Ho avuto infatti alcuni scontri intellettuali con amici e parenti su questa mia dieta alimentare, ma non voglio convertire nessuno ne tantomeno convincere dell'efficacia di questa teoria/pratica, ognuno di noi è un mondo a sè, ognuno reagisce in modo diverso alle molteplici sollecitudini che riceve. Semplicemente mi limito a sperimentare su me stessa questa teoria e visto i risultati ottenuti, non posso che essere d'accordo. Ma non ci si libera solo con una alimentazione sana, ci si deve liberare anche dall'intossicazione da informazioni e dalle condizioni ambientali. O se non ci si può liberare del tutto almeno diminuire e/o cambiare qualcosa per migliorare il nostro stile di vita. La sola dieta alimentare non basta, come dottrina integrale ed olistica deve essere integrata anche dagli altri due elementi che la compongono e cioè: come pensiamo e come ci muoviamo. C'è una possibilità per uscire dalla "matrix" e vivere in libertà, almeno questo l'ho capito e sto cercando di metterlo in pratica, non solo come operatore olistico e futuro counselor olistico, soprattutto come essere umano.

### Esoterismo reale

I vantaggi del passaggio ad un nuovo gradino della piramide alimentare è già stato illustrato, ora vediamo perché non riesce a tutti e come fare perché riesca. Da premettere che il Transurfing non predica un'alimentazione sana, non si occupa di crudismo ma della gestione della realtà, una tecnica olistica, che si compone di tre elementi inseparabili, come già in precedenza detto: come pensiamo, come mangiamo, come ci muoviamo.

Un uomo non è solo corpo, anima, ragione presi singolarmente, ma il tutto unito in un unico intero. "Esiste un paradosso la cui essenza è la seguente: quanto più alta è la qualità della manutenzione dell'organismo, tanto maggiori sono le pretese che esso avanza". C'è un pericolo però, quando si passa a consumare cibi vivi, potrebbe subentrare una carenza di vitamine e minerali, tali da provocare la caduta dei capelli e dei denti. L'organismo quando viene alimentato con cibo di bassa qualità, esso si concentra a sopravvivere, diventa stordito e insensibile. Si è rassegnato al suo destino ed è immerso in un sonno profondo. La capacità di sopravvivere in condizioni estreme gli è stata trasmessa da madre Natura. Quando

l'organismo viene liberato dalle scorie, prende inizio il processo di depurazione, rinnovamento, rigenerazione. A questo punto l'organismo ricorda com'era in origine, come la Natura l'aveva creato e si dà da fare per ripristinare e rigenerare tutto quello che fino ad ora aveva perso. Ed è proprio durante questa fase che arrivano i problemi del pericolo di transizione. E' come si stesse svuotando una soffitta piena di spazzatura, e non abbiamo abbastanza mezzi per trasportarla via. I sistemi escretori sono in affanno e il risultato potrebbe essere l'aggravamento di malattie croniche, disfunzioni del sistema nervoso, malessere generale, crisi di astinenza. L'organismo si trova in bilico tra i due gradini della piramide: non può tornare indietro ma non riesce neppure andare avanti. Non si sa quanto tempo questo sgombrò durerà, è un processo individuale, ognuno ci mette il suo tempo.

#### Il principio fondamentale è la gradualità

Un passaggio repentino ad un'alimentazione a base di cibi vivi vegetali può avere effetti molto spiacevoli: disfunzione della digestione, aggravamento di vecchie malattie o comparsa di nuove, brusco calo di peso, possibili mal di testa e mal di denti, reazioni allergiche, irritabilità, nervosismo, e persino stati depressivi. Col tempo, ovviamente, tutto finisce per rientrare nella norma. E' proprio durante questa fase che la maggior parte delle persone non resistono e tornano alle vecchie abitudini e a mangiare ancora cibi cotti. La transizione deve essere un piacere e non scatenare tensioni. Iniziare a sostituire il cibo che si usava prima con quello nuovo, escogitando dei piccoli trucchi per ingannare l'organismo ed abituarsi al cambiamento: si potrebbe sostituire lo zucchero con il miele, i prodotti dolci da forno con il cioccolato al 72% di cacao o con della frutta secca dolce; i salumi affumicati con dei salumi cotti; la padella che usavamo per cucinare con la pentola a vapore; gli alimenti grassi con alimenti magri; eliminare se possibile del tutto i prodotti da forno a base di farina bianca, il pane lievitato e tutti i cibi conservati e simili sintetici da supermercato e sostituirli con analoghi naturali. "I prodotti a base di farina di prima qualità intasano l'intestino e il fegato con una massa collosa, mentre i prodotti di farina integrale e crusca lo ripuliscono. I legumi



germogliati (fagioli, ceci, lenticchie ecc.) anche se bolliti per tre-cinque minuti, ripuliscono il corpo a tutti i livelli. Il riso selvatico, pur essendo un cibo bollito, è un ottimo alimento per il periodo di transizione”. I prodotti considerati naturali sono quelli che non contengono additivi artificiali, conservanti, esaltatori di sapidità, agenti aromatizzati, emulsionanti, coloranti, addensanti, profumi, eventuali ingredienti sintetici, compresi quelli che vengono spacciati per “naturali”.

### Un nuovo gradino della piramide

Quello del passaggio da un'alimentazione tradizionale e quella a cibo vivo (crudo) è un periodo assai insidioso. Oltre a poter passare molto tempo, può verificarsi un deficit di vitamine e minerali. Questo è normale perché in fase di rianimazione l'organismo richiede un fabbisogno maggiore di vitamine, minerali, micro e macro-elementi. “Questo durerà finché non verrà raggiunta la massa critica di tutti gli elementi necessari e questo proposito fintanto che la microflora viva non sarà ripristinata del tutto, il cibo vivo non verrà del tutto assimilato e ci sembrerà sempre insufficiente”.

Verso la fine della transizione, il cibo vivo comincerà a essere assorbito completamente. L'importante è che il processo di depurazione dell'organismo domini su quello di intasamento. Il corpo ha bisogno non tanto di proteine, grassi e carboidrati, ma di grosse quantità di vitamine e minerali. Senza i primi si può sopravvivere, senza i secondi invece non è possibile. Per alimentazione viva non si deve considerare solo a frutta e verdura. Bisogna integrare con semi oleosi, germogli e studiare un'appropriata dieta. L'organismo dopo aver accumulato scorie per lungo tempo è confuso e non si ricorda com'era in origine, come la Natura l'avevo predisposto. Fin dal suo concepimento è stato nutrito con i cibi morti, suscitando in lui una sorta di intossicazione e di assuefazione al cibo sintetico. E continuerà a volerne fino a quando nel suo organismo cirolerà cibo sintetico. Con i liquidi bisogna fare la stessa cosa, che l'organismo lo voglia o meno. A seconda del nostro peso, bisognerebbe bere

almeno 1,5-2 lt. d'ACQUA al giorno, possibilmente acqua viva, non più tardi di quindici minuti prima di un pasto e non prima di un'ora e mezza o due dopo. L'acqua pura serve per depurare l'organismo. Si consiglia di bere acqua viva e non alcalina. Nell'acqua viva prevalgono gli antiossidanti, molecole-donatore caratterizzate da un elettrone libero. Nell'acqua morta prevalgono i radicali liberi, molecole-vampiro che mancano di un elettrone. L'acqua viva ringiovanisce l'organismo, carica le sue batterie e può essere bevuta a volontà, non solo per placare la sete. In un organismo pulito l'energia scorre facilmente e liberamente, la pulizia dei vasi sanguigni, delle articolazioni, e di conseguenza, dei canali energetici, dipende in gran parte dalla qualità dell'acqua potabile che beviamo. Per quanto riguarda invece l'argomento CARNE, nel sistema tecnogeno tutte le informazioni sono predisposte in modo da sottostare al sistema. La maggior parte dei nutrizionisti e medici affermano che senza carne non si può stare al mondo. “Tuttavia, in India, per esempio, il 70% della popolazione è costituito da vegetariani e non sembra che soffrano di sfinimento, al contrario per crescita demografica, presto supereranno la Cina”.

Ma cosa sono le proteine in pratica, da non poterne fare a meno?

Le proteine sono una molecola gigantesca, una lunga catena di amminoacidi.

“Per assimilare una molecola proteica della carne essa dev'essere prima decomposta nei suoi amminoacidi di partenza, i quali a loro volta sintetizzano la loro molecola”. Le proteine sono nelle polpette come nelle foglie verdi per fortuna, ma le piante contengono sia le proteine che gli amminoacidi essenziali, cioè il materiale da costruzione primario, i mattoni. Soprattutto le verdure verdi in foglia, sono la migliore fonte di proteine, ma costituiscono il materiale di partenza per la loro sintesi. Sono da considerarsi proteine complete quelle vegetali, ovvero quegli amminoacidi minerali e vitamine a partire dai quali vengono sintetizzate le proteine e che sono presenti in abbondanza nei vegetali. Quindi perché far lavorare l'organismo nel sintetizzare le molecole quando in natura esistono già belle e pronte da consumare e senza far fare sforzi al nostro caro organismo? “Gli alimenti vegetali vivi creano la massa muscolare in tempi lenti, ma in modo naturale ed efficace”.

“Se la scienza disponesse di informazioni attendibili riguardo a quello che l'organismo è in grado o meno di sintetizzare, problemi come il cancro e il diabete sarebbero già una questione

risolta. L'unica cosa sensata è confidare sulle leggi della Natura e nel buon senso, e proprio su questi principi si poggia la teoria semplice e chiara del dottor Maximilian Bircher-Brenner”.

Essa dice che tutti noi ci nutriamo dell'energia del sole, fonte primaria di energia. Le piante assorbono l'energia solare direttamente e insieme alle piante consumiamo energia solare anche noi, che ci arriva attraverso loro. “Coloro che si nutrono di piante ricevono energia solare di prima mano, chi si nutre di animali, la riceve di seconda mano, e se poi questi animali vengono alimentati da proteine animali, allora è di terza mano”.

Le piante contengono sia le proteine vegetali facilmente assimilabili sia gli amminoacidi primari da cui vengono sintetizzate le proteine. Le piante quindi sono cibi di prima specie e la carne di animali erbivori di seconda specie. I prodotti cotti sono di terza specie. Quindi potremmo dire che tanto più forte è l'azione del fuoco, tanto minore è il potenziale energetico residuo nel cibo. Senza dimenticare inoltre che nel processo di cottura si producono sostanze tossiche. Solo per questo principio quindi dovremmo mangiare alimenti vegetali crudi, di stagione e biologici. Per quanto riguarda il LATTE, lo si digerisce male e lo si assimila peggio. I bambini dovrebbero prendere solo il latte materno e non quello di un altro animale. Sempre Zeland a proposito del latte dice che durante il passaggio al cibo vivo non si dovrebbe avere fretta di abbandonare latticini, ricotta formaggi e tuorli d'uovo. Il formaggio duro viene assorbito dall'organismo con grande difficoltà. È preferibile il formaggio non stagionato, morbido. Sarebbe auspicabile cercare produttori di alimenti, cereali compresi che non usano mangimi addizionati con additivi sintetici per i propri animali, che non distruggano il suolo e le piante con i fertilizzanti chimici.

Si può ridurre al minimo la quantità di sostanze chimiche nocive che usiamo quotidianamente, dai materiali edili ai cosmetici. Tutte i detersivi a basso costo sono composti dalla maggior parte di componenti chimici. Essi diffondono per tutta la casa fumi tossici che ci tocca respirare, anche se non li sentiamo. Le sostanze chimiche inoltre contenute nei cosmetici penetrano facilmente attraverso la pelle nel sangue e con le loro tossine ostruiscono l'intero organismo. Attenzione non tutti i detersivi e i cosmetici che troviamo in commercio con il marchio “naturale” possono essere considerati prodotti assolutamente organici-ecologici. I

cosmetici veramente vivi, vengono realizzati a mano e sono a base di materie prime vegetali vive. Non si possono conservare a lungo così come per i cibi freschi.

Ma questo è quello che pensa Vadim Zeland e noi tutti non dobbiamo per forza seguirlo o condividere le sue idee, sono suggerimenti che dà per essere completamente coerente con un'alimentazione naturale e salutare ma non per questo tutti dobbiamo attuare quello che dice. Dobbiamo pensare spesso all'obiettivo per poterlo raggiungere, quindi la nostra intenzione è importante. "Trasmettere la propria intenzione, girare il proprio film, verbalizzare la propria realtà. Quando vi occupate della preparazione di un alimento vivo, quando mangiate, eseguite degli esercizi fisici, non lo dovete fare meccanicamente, ma in modo ragionato, pensando al motivo per cui lo fate, al fine cui ambite, a cosa otterrete da questo. Verbalizzare tra voi e voi le forme-pensiero, dichiarate la vostra intenzione il più spesso possibile, trasformate tutto ciò in abitudine. Le forme-pensiero possono essere così formulate, esempio: mangio cibo naturale vivo, il mio organismo si sta depurando, il mio potenziale energetico sta aumentando, la coscienza sta diventando chiara". Un altro esempio potrebbe essere:

- Amo il cibo vivo perché esso purifica il mio corpo e la mia mente, caccia via tutti i parassiti, mi libera dalla "matrix" mi dà un'ottima salute e un forte potenziale energetico, mi dà sicurezza e libertà.
- Anche il mio organismo ama il cibo vivo, leggero curativo, pulito. Amo il cibo vivo già solo per il fatto che è vivo. Si possono comporre varianti personali di dichiarazioni e ripeterle di tanto in tanto durante il giorno, a mente o a voce alta, l'importante è farlo con regolarità.

Questo non deve essere preso come un obbligo, ciò dovrebbe procurarci piacere, dopo tutto stiamo formando il nostro corpo, il nostro tempo, la nostra mente, la nostra realtà, il nostro mondo. Senza una costante consapevolezza nel trasmettere questa intenzione, mantenere questo tipo di alimentazione/dieta è molto difficile. L'attenzione può venire catturata dal sistema, e per questo può usare vari sistemi: i mass media, la società, i ristoranti, i supermercati. Per riuscire a mantenerci su questa via, bisogna costantemente ricordarci il fine, porvi l'attenzione dovuta. Bisogna ricordarsi e renderci conto del motivo per cui stiamo facendo qualcosa, del fine cui ambiamo, di ciò che si vuole raggiungere. Diversamente non

saremo in grado di mantenere il vettore dell'intenzione e di realizzare il passaggio a un nuovo gradino della piramide. Ai benefici che si otterranno su questo gradino, bisogna sempre pensare: “un organismo pulito e sano; un intelletto potente e una mente chiara; una buona forma fisica; una psiche stabile; la libertà da parassiti; la libertà dalla dipendenza da cibo e da altri alimenti; l'eliminazione di malattie croniche e degenerative come quelle cardiache, il cancro, il diabete, l'artrite, l'Aids, l'obesità, le allergie, la depressione, la nevralgia, l'infertilità, l'invecchiamento precoce, lo stress, la stanchezza cronica eccetera, e per coronare il tutto come naturale conseguenza, l'aumento della vitalità e della qualità della vita in generale”.

### La vita non è roba chimica in vitro

L'alimentazione dev'essere varia e nutriente, e non un sacrificio, una limitazione mangiando solo mele. “La transizione deve essere graduale e naturale. Il principio di fondo non dev'essere né la limitazione, né la rinuncia a mangiare certi cibi, ma la sostituzione graduale di alcuni cibi con altri. Non si deve aver fretta di rinunciare al formaggio, alla ricotta, alle uova e al burro. Un valore particolare è contenuto non tanto nella frutta e nella verdura quanto nei vegetali verdi in foglia, nei germogli di cereali e nelle alghe di mare. Per contenuto di vitamine, minerali e altre sostanze nutrienti, i vegetali verdi in foglia superano le altre verdure di decine o centinaia di volte”. I frullati verdi e zuppe verdi sono ottimali. Il cibo vivo non blocca il meccanismo di escrezione delle tossine e delle scorie, così come invece succede con il cibo bollito, e al contrario, lo rinvigorisce. Cosa succede nell'organismo con il cibo morto? Come ho sentito alla conferenza a Milano sul Transurfing, un oratore prima che parlasse il protagonista Vadim Zeland, ricordava come noi stessi andando contro Natura a volte ci facciamo male da soli. La Natura non poteva prevedere che l'uomo si sarebbe intossicato col fumo, che avrebbe ucciso e cucinato il cibo con il fuoco. Infatti nel libro proprio in questo capitolo viene riportato: “Se un animale venisse sottoposto a tutti quegli eccessi estremi e a quelle violazioni delle leggi della natura cui si sottopone l'uomo, non vivrebbe a lungo”. Quindi in qualche modo abbiamo costretto il nostro organismo ad assumere alcool, fumo e

cibi nocivi e non ha avuto altra scelta che adattarsi. L'organismo non è in grado di buttare fuori costantemente i rifiuti risultanti dell'elaborazione del cibo morto e non solo da tanti altri elementi chimici dannosi.

La legge assoluta della Natura prevede che la materia viva sia alimentata da sostanza viva, come le piante che si nutrono di acqua e sali minerali, cioè la linfa che poi scorre grezza attraverso i canali interni del fusto e arriva alle foglie. Un po' come accade nel nostro corpo umano, quindi dovremmo prendere esempio dalla Natura che ha già tutte le informazioni necessarie per mantenerci in vita nel modo migliore e non sopravvivendo come stiamo facendo ai giorni nostri. Anche la Scienza che fino ad ora non è riuscita a spiegare cos'è la vita, è d'accordo col dire che la sostanza viva come l'essere umano dev'essere alimentato da altrettanta sostanza viva come la Natura è predisposta a fare. Ce lo siamo semplicemente dimenticati.

### **Parte III – IL MOVIMENTO**

#### Peso sano in corporee sano

Il movimento per il corpo è altrettanto importante esattamente come il cibo. Se non c'è movimento, c'è stasi e subentra il degrado. Alle scuole elementari già ci insegnano e ci fanno fare attività fisica, perché? Perché è una parte essenziale del nostro benessere, quello che non si usa (es. muscoli) si atrofizza e non funzionano più col tempo. Già da bambina questo principio del movimento mi è stato insegnato molto bene da mio padre, un vero e proprio sportivo e che si è sempre preso cura del suo organismo. Non è un fanatico che va in palestra tutti i giorni, ma un semplice camminatore, oltre che ciclista. Così fin da piccola sia io che mio fratello siamo stati abituati a giocare fuori casa, dovevamo uscire all'aria aperta nonostante il tempo brutto, ci faceva uscire anche con la pioggia, il freddo e altre intemperie.

Ho sempre sostenuto che è troppo facile fare sport solo con il sole. Ci comprò delle biciclette da corsa e con lui tutte le domeniche mattina ci faceva macinare chilometri e guai a lamentarsi per la fatica. Alternavamo però con delle passeggiate lunghe a ritmo più o meno sostenuto, nella natura la sera al tramonto, quando lui rientrava dal lavoro. Oltre a camminare, andare in bicicletta, ho frequentato per anni le piscine, in quanto all'età più o meno di cinque anni, non crescevo e non mi sviluppavo e il medico di famiglia dell'epoca consigliò ai miei genitori di farmi fare nuoto e questo mi aiutò molto a svilupparmi e crescere bene. Inoltre essendo mio padre appassionato di pugilato oltre a farci seguire i combattimenti in televisione, sia a me che mio fratello ci allenava con tanto di guantoni, infatti un Natale non dimenticherò mai di averli ricevuti in regalo al posto di una bambola. Ci costruì inoltre degli attrezzi rudimentali da tenere in casa, come una specie di anelli e la classica pera per allenarci. Ci insegnava anche una sorta di autodifesa, soprattutto a me, per sapermi difendere in caso di attacco. Questo ha fatto di me una persona più sicura ma anche troppo incosciente dei pericoli, sicura di potermi difendere. Torniamo al movimento, che non significa essere sempre in corsa, la cosa giusta e saggia sarebbe arrivare al proprio sviluppo ottimale e quindi muoversi con ritmo misurato da non retrocedere.

Per rinnovarsi oltre al cibo c'è bisogno del giusto movimento. Il cibo da solo non risolve tutto. L'intenzione di depurazione e rinascita può servire sia da fine ultimo che da impulso, da spinta iniziale per attivare il programma di rigenerazione dell'organismo. Ci vuole solo una ferma dichiarazione della nostra intenzione. Passando ad alimentarsi con cibi vivi, automaticamente possiamo accedere ad una gamma di vibrazioni superiori. Quando l'organismo si depura, il potenziale energetico aumenta e la mente diventa più chiara. Ma che cos'è la salute? Oppure esiste la salute? Oggi come oggi non so se esistono persone perfettamente sane o forse sono pochissime, perché l'uomo, purtroppo in relazione al proprio corpo, è diventato sadico e pare sia andato contro natura. La Natura, infatti, non aveva previsto che all'uomo venisse in mente di avvelenarsi con il tabacco, bere alcool e di cucinare sul fuoco, di circondarsi di ogni sorta di sostanza chimica e di radiazioni elettromagnetiche, e invece di prediligere il movimento si è abbandonato alla vita sedentaria comoda e confortevole. Ci sono due falsi stereotipi: il primo che una malattia inizia quando iniziamo a

sentire qualche dolore. Purtroppo non è così e quando arriva il dolore è la malattia è già nell'ultima fase. Il secondo è che la malattia può essere curata dai medici e dalle medicine. Il fatto è che ci siamo abituati a curare quasi tutte le malattie croniche con i metodi della medicina d'urgenza. I medici sono come chi ripara le strade rotte, a rattoppare e non a rimuovere le cause, ma a soffocare le manifestazioni dei sintomi. Esempio se la pressione è alta, prescrivono una pillola per abbassarla; se sale la febbre, la fanno scendere e così via per la tosse, come per il mal di testa o di stomaco, li stordiscono e li zittiscono. Questo vuol dire non ascoltare quei sintomi che ci dovrebbero far diagnosticare la causa della malattia. Una volta si ascoltavano e si facevano semmai spurgare, come per esempio la febbre era un sintomo che non si bloccava, la si faceva infatti sfogare, si diceva che bruciava i germi e virus. L'uomo ha violato le leggi della Natura e ora pretende di star bene e guarire con pillole e lozioni. Per i medici è impossibile curare le malattie, ci si può prendere cura del paziente come si fa con una strada rotta, rattopparla di continuo. L'organismo essendo un sistema di auto-guarigione e auto-regolamentazione è in grado di guarire da solo, ma per fare questo ha bisogno di condizioni naturali per il suo normale funzionamento, come è stato infatti previsto dalla Natura e le più importanti condizioni sono l'alimentazione naturale e il movimento. Tutti sanno che il movimento è necessario, è uno stereotipo risaputo. Non tutte le cose semplici però sono palesi, e non tutte le cose palesi sono comprensibili.

### La malattia è un'inondazione

La malattia si manifesta lì dove, per qualche causa si produce un'alterazione della microcircolazione del sangue, della linfa e del liquido intracellulare. L'organismo è intelligente e con le sue risorse dirige il flusso di riparazione dove si richiede l'intervento. Se questo flusso non incontra ostacoli di solito tutto precede per il meglio, ma se nel percorso trova degli ostacoli, non riuscirà nel suo intento, e questi ostacoli possono essere per esempio i vasi sanguigni non puliti a sufficienza per far fluire bene il sangue, e quindi la rottura degli argini con la conseguenza dell'inondazione, il ristagno e poi subentra l'infiammazione.



### I vasi sono come degli alvei secchi

Chi conduce una vita sedentaria, la rete delle vene e dei capillari non si sviluppa. I capillari muoiono e le vene si atrofizzano e in aggiunta di una cattiva alimentazione i vasi sanguigni si intasano come vecchie tubature idrauliche. In seguito poi si seccano i letti dei fiumi e le conseguenze sono causa di molteplici complicazioni.

### Ciò che non viene utilizzato, si atrofizza

Questa è una legge della Natura, quello che non si usa, si atrofizza, muore. Fino all'età circa di vent'anni il corpo dell'uomo e della donna si sviluppa per lo più in modo autonomo, ma poi come si sa, si innesca il processo dell'invecchiamento che è irreversibile. Possiamo però intervenire investendo sforzi per lo sviluppo e il mantenimento di una buona forma fisica, o inevitabilmente si va incontro ad un graduale decadimento. Quindi chi avrà una vita sedentaria avrà i muscoli pesanti, deboli e deperiti e non avranno più la loro efficienza.

### Non esistono muscoli inutili

La natura ha creato tutto con uno scopo e quindi anche i muscoli hanno il loro. Ad essi non si presta molta attenzione in genere, e se come detto prima non vengono usati si atrofizzano. Non tutti i muscoli vengono usati con la stessa frequenza, alcuni addirittura quasi mai. I muscoli scheletrici sono come il nostro esercito personale, da cui dipende la nostra sicurezza e la nostra stessa vita. Non si possono lasciare fermi, ma costantemente pronti ad intervenire. Il lavoro di questi muscoli deve essere regolare, sistematico ma non estenuante. Quando si fa movimento si dovrebbe provare piacere altrimenti significa che l'organismo è completamente intossicato e dev'essere depurato. Gli esercizi dovranno essere vari, per sviluppare tutti i gruppi muscolari. Quando i muscoli scheletrici detti anche vogatori saranno ripristinati allora

riprenderanno le forze, le malattie ci abbandoneranno, il corpo diventerà più bello in salute e il peso si normalizzerà.

## **Parte IV - L'ENERGIA**

### Questioni vive

L'energia è come la forza della corrente di un fiume, si manifesta solo nel movimento. Come in Natura se confrontiamo un fiume di montagna e una palude stagnante, dove si trova l'energia? Nel movimento e non nel ristagno. E l'energia non è accumulabile, ma deve essere spesa. Ciò che non viene utilizzato si atrofizza gradualmente. Quando abbiamo la fortuna di avere a disposizione un certo tipo di energia, tipo quella sessuale, la possiamo usare a nostra discrezione. Ma si può vivere tranquillamente senza questo tipo di energia se non se ne sente la necessità. Non bisogna confondere l'amore con il sesso, la spiritualità con l'ascesi e l'autodisciplina con la continenza fanatica. Anche la meditazione può aiutare in quanto il monologo interiore non dev'essere bloccato ma incanalato nella direzione giusta, al fine di trasmettere la propria intenzione, la trasmissione è movimento. Ma attenzione seguire un regime alimentare a base di cibi vivi cioè alimentazione crudista, non è il mezzo per arrivare all'illuminazione, ma sicuramente aiuta a salire ai piani alti, acquisendo un determinato livello di coscienza, per cui la realtà viene percepita in modo diverso come in un sogno lucido, subordinato all'intenzione, di fatto è il fine del Transurfing, è un percorso piuttosto lungo che richiede autocontrollo e autodisciplina, ma non autolimitazione. Questo tipo di alimentazione a base di cibi vivi non dev'essere fatta come un'autolimitazione, invece come principio diverso di stile di vita, il quale ci dà la possibilità di elevare l'essenza di una persona alla molteplice gamma di vibrazioni e così da acquisire uno stato di consapevolezza maggiore. Negli ultimi tempi l'effetto della cattura dell'energia e della coscienza comincia a manifestarsi e per questo le persone hanno bisogno di una spinta dall'esterno per iniziare un

movimento autonomo. Le persone sono sempre più coinvolte in un inesauribile corso di eventi e impegni che più delle volte non dipendono dalla loro volontà, dalla loro libera scelta, e sembra che non possono farci nulla, vengono travolte semplicemente. Così l'energia e la coscienza vengono a mancare. Ma tra la comprensione della teoria e l'azione potrebbe esserci un abisso. Oltre a leggere i libri per imparare a capire, bisognerebbe anche mettere in pratica, cioè fare, muoversi, produrre energia.

### Il principio della società

Il sistema ha tutto l'interesse a far marciare tutti insieme nella stessa fila, per la facilità poi di gestire la fila stessa, quindi siamo tutti assoggettati al sistema. I mass media hanno la loro importanza nel diffondere immagini che riguardano persone di successo e indurre al consumo con la pubblicità martellante e costante, dall'altro lato veniamo spaventati da notizie angoscianti. Bisogna individualizzare il nostro proprio fine e non seguire e farci condizionare dalla società. Se pensiamo che se lo fanno tutti, allora è giusto, non si otterrà mai nulla. Liberandoci da questo programma saremo in grado di crearci il nostro programma personale, in seguito potremo integrarlo nel sistema che funzionerà per noi e non viceversa. Quando passiamo ad un regime alimentare basato su cibi vegetali freschi, avviene in noi una ristrutturazione generale, accompagnata da processi di depurazione e sostituzione. Tutte le scorie e le tossine accumulate nel corso di molti anni vengono espulse e il corpo letteralmente nuovo, costituito da un nuovo biomateriale, dispone già di un nuovo metabolismo e un nuovo meccanismo di digestione. Non si può assicurare che il meccanismo della digestione e del metabolismo trasformi in maniera radicale, ma si può assistere ad un cambiamento della microflora, che è un segnale che i cibi vegetali crudi iniziano ad essere assimilati. Non si parla di una dieta, né di un cambiamento superficiale delle proprie abitudini alimentari e

nemmeno di vegetarianismo, che ammette prodotti lattiero-caseari, a differenza dei vegani che li escludono, e la cottura dei cibi. Si tratta di un passaggio a un livello della piramide alimentare, con tutte le conseguenze che ne derivano e su quel gradino della piramide, la gente è già molto diversa. A questo punto si ha un'altra visione del mondo, un'altra percezione, energia, salute, intelligenza, qualità della vita, con un altro corpo, infine. Ma per un cambiamento così particolare e straordinario ci devono essere delle forti e buone ragioni. I vantaggi di questo cambiamento portano ad avere un corpo pulito e sano, un aumento dell'intelletto, una coscienza più chiara, una buona forma fisica, una mente sana, un organismo libero da parassiti. Acquisire inoltre una libertà dalle varie dipendenze oltre che dal cibo anche dal tabacco e dall'alcol. Avere una visione più chiara di noi stessi e dei nostri obiettivi. Non mischiarsi del tutto nella massa ma distinguersi per le proprie scelte di vita dettate da una coscienza più lucida. Il vantaggio di questo componente del Transurfing e cioè il passaggio all'alimentazione viva, è quello di aumentare l'**energia** e la chiarificazione della coscienza, cioè della realtà. "Si inizia a vedere e capire ciò che gli altri non vedono e non capiscono".

In genere quando si cambia qualcosa della nostra vita e si notano i cambiamenti oltre ad ottenere dei vantaggi siamo anche notati dagli altri che ci chiedono cosa abbiamo fatto per migliorare. In generale non svelo molto di me, ma solo quando vedo che le persone sono realmente interessate e che posso dare delle informazioni utili a loro. Chi non accetta consigli e non vuole cambiare nulla della sua vita e vuole rimanere omologato alla società, reggerà proprio il principio della Società, che ci vuole tutti in fila per bene e fare tutti la stessa cosa. D'altronde se sempre pensato che se tutti pensano e fanno così allora è giusto. Purtroppo però l'incremento di malattie degenerative, per esempio, è statisticamente connesso alla comparsa e allo sviluppo di nuove tecnologie di preparazione dei cibi, come la conservazione, la raffinazione e ogni forma di trattamento chimico. Tempo fa a qualcuno venne in mente di eliminare dai cereali e dal riso l'involucro e il germe, cioè le sostanze più nutrienti. Ma che bell'invenzione, così i prodotti del grano diventarono di colore bianco, morbidi e soffici. Ma nessuno ha pensato di collegare il nascere di nuove malattie ai mutamenti della tecnologia alimentare. Durante la guerra furono inventati i cibi in scatola per rifornire le truppe al fronte,

e poi la cucina elaborata si diffuse ovunque e divenne di moda. All'inizio la tecnologia di conservazione alimentare era dovuta a un prolungato trattamento termico. Più tardi, inventarono vari tipi di conservanti, esaltatori di sapidità, aromi, additivi. Questo tipo di alimentazione provoca una fortissima dipendenza narcotica, una dipendenza da cibo, come quella per le droghe. Ma la cosa più importante, è che conviene a tutti; produttori, distributori e consumatori. Siamo tutti dipendenti dalla stessa sostanza: mangiamo e poi stiamo male, stiamo male e mangiamo. E' come se l'uomo moderno non sia un Homo Sapiens ma un tipo umano addomesticato, domato e appositamente nutrito da qualcuno.

### La sostanza viva e quella morta

Ci sono altri vantaggi nel passare al nuovo gradino della piramide alimentare, per esempio l'assenza della gestosi in gravidanza e l'assenza di dolore durante il parto. Inoltre per gli uomini potranno acquisire un aumento della stabilità della psiche e un incremento della capacità di resistenza allo stress. Compare anche un senso di serena fiducia in se stessi che non guasta, un senso di Forza, equilibrio. Nelle situazioni difficili o nei conflitti servono autocontrollo e la capacità di contenersi piuttosto che la forza fisica. La fiducia in se stessi non viene instillata da un pezzo di carne ma bensì da verdure verdi in foglia fresche, in quanto stabilizzano il sistema nervoso. Il cibo vivo libera la forza. La volontà di una persona sana e di un tossicodipendente non sono la stessa cosa. Una cosa simile succede con il cibo morto, nel senso che si diventa dipendenti.

L'assunzione di qualsiasi sostanza che provoca intossicazione provoca sempre uno stato di astinenza, e di conseguenza necessitano nuove dosi per frenare questa stessa intossicazione.

Non importa quali siano le sostanze, possono essere cibo, fumo, alcool, droghe. L'organismo ha la capacità di nascondere le tossine che non ha avuto tempo di espellere, sotto il tappeto. Come sotterrare i rifiuti chimici sotto terra, pensando di non rimanerne coinvolto. Così come i rifiuti che seppelliamo prima o poi verranno a galla anche le pareti dell'organismo si sfalderanno per via dei depositi tossici. "Il cibo vivo, a differenza di quello morto, non è

tossico. La sostanza viva è viva, è sempre fresca e pulita. La foglia verde è in assoluto la manifestazione primaria e più perfetta di una forma superiore di vita. Nella foglia verde è contenuto un enorme potenziale, un programma per lo sviluppo” siamo così abituati al cibo morto che non ci accorgiamo della differenza tra una mela cotta e una fresca. Non sarebbe così grave mangiare cibo cotto, se fosse almeno fresco e naturale all’origine e non così contaminato. E dove c’è intossicazione c’è astinenza, mancanza di forza, disfunzione del sistema nervoso. I nuovi metodi tecnologici di trasformazione dei prodotti alimentari hanno purtroppo fatto peggiorare la situazione e se oggi il comportamento isterico nei bambini è condizionato dall’elevato contenuto di prodotti chimici e di sintesi utilizzati nei cibi. I prodotti sintetici morti sono di gran lunga più tossici del cibo semplicemente cotti ma naturale. Ecco da dove deriva l’origine del sistema nervoso irritabile. Il bambino ha difficoltà nello studio, fa fatica a concentrarsi e a stare seduto. I bambini di oggi sembrano piuttosto stanchi. Ormai siamo abituati fin dall’infanzia a essere intossicati da sostanze sintetiche morte. Ma è che all’interno del nostro corpo, qualcosa si stia decomponendo e marcendo? Questo non fa parte della Natura. Quindi se vogliamo scardinare il principio della società in materia di prodotti alimentari, dobbiamo cambiare mentalità, abitudini e avremo in cambio dei grossi vantaggi come quello di cambiare la pelle, e ci si disintossica e si libera un sensibile potenziale di Forza. Che ce ne importa se gli altri non fanno così, pensiamo a noi stessi differenziamoci dalla massa.

### La sopravvivenza in ambiente tecnogeno

Ascoltare la voce del proprio cuore, cercare il proprio fine senza mai scoraggiarsi, non fermarsi mai in quanto il fine è un cammino e non il punto d’arrivo. Ma in un ambiente altamente tecnogeno e civilizzato sembra paradossale ma è difficile sopravvivere. Abbiamo un riparo, anche se a volte fatto con materiali tossici, abbiamo gli articoli per la casa, anche se sintetici, abbiamo le auto che ci risparmiano anche solo pochi passi a piedi, e per l’intrattenimento e la comunicazione è stato inventato il mondo virtuale, anche se produce un po’ di radiazioni elettromagnetiche. Il cibo poi non ci manca, ne abbiamo in abbondanza,

anche se la maggior parte di esso è trattato con sostanze chimiche, Ogm, ecc. è tutto così semplice e veloce. Tutto questo non lo si percepisce ma ci uccide lentamente. La statistica dice che in Russia muoiono circa 300 mila persone di cancro l'anno. Negli Stati Uniti, mezzo milione. E purtroppo queste cifre aumentano di anno in anno. Per non parlare delle malattie cardio-vascolari e del diabete, i dati sulla mortalità sono di gran lunga maggiori dei dati precedenti. Ma la cosa più interessante è che un terzo della popolazione degli Stati Uniti soffre di infertilità, un altro terzo di obesità e un terzo assume regolarmente farmaci anti-depressivi. Inoltre il 40% della popolazione europea, è già considerato psichicamente fuori norma secondo i dati del "New Scientist" un giornale americano. La depressione è cresciuta fino al livello di pandemia, questo ci dovrebbe far riflettere. Le allergie, l'artrite i problemi alla colonna vertebrale sono anch'essi pandemie di massa. Il dato peggiore è quello della Russia dove nel corso degli ultimi decenni, ben 800.000 persone si sono tolte la vita. Persone che ritengono che continuare a vivere sia insopportabile. Per non parlare delle persone che ogni giorno muoiono di fame, ben 37.000. Ci avevano promesso che gli Ogm avrebbero nutrito e salvato dalla morte per fame tutta l'umanità, invece hanno causato una diffusa infertilità, la morte degli insetti coinvolti nell'impollinazione, fatto che porta a conseguenze disastrose. Questa statistica rimane in sordina ma la cosa più grave è che queste malattie sono degenerative. L'organismo si sta progressivamente sfaldando sotto l'attacco di condizioni ambientali aggressivi e artificiali. L'origine purtroppo di tutte queste malattie e disfunzioni, compreso il suicidio, è di natura tecnogena. Nella storia dell'umanità, prima che questa tecnologia penetrasse in tutti gli aspetti della vita e soprattutto nella tecnologia alimentare, tutto questo non succedeva, quindi possiamo capire che esiste davvero il problema della sopravvivenza in un ambiente di civiltà sintetica. Ma si può vivere comunque nella "fattoria", nutrirsi al suo riparo e non essere attaccati? Si può, ma bisogna conoscere le regole per un'esistenza sicura in un ambiente tecnogeno. Le malattie degenerative e il cancro si possono prevenire, si può trovare un rimedio ad ogni effetto esterno negativo, che si tratti di radiazioni o di intossicazioni e da sostanze chimiche, o quanto meno ridurre il rischio e il danno. "Il rischio di cancro aumenta notevolmente a causa di un'eccessiva acidificazione del corpo, quando la dieta non è equilibrata e consiste solo in prodotti sintetici o di origine animale. L'eccesso di radiazioni elettromagnetiche provenienti dai telefoni e dai computer agisce da

catalizzatore”. Cambiando stile di vita, modificando il proprio regime alimentare, facendo movimento invece di una vita sedentaria, bere acqua viva e respirare aria buona, sono fattori che aiutano a ridurre i danni che portano a malattie degenerative. Da un altro capitolo del libro “Scardinare il sistema tecnogeno” ho estrapolato che ciò che entra direttamente in contatto con il corpo e la ragione di una persona (cibo, informazione, condizioni ambientali) forma anche la sua coscienza. Il sistema non ha altre forme per influenzare la coscienza oltre al cibo, all’informazione e alla condizioni dell’ambiente esterno. Il Transurfing non funziona solo nel suo aspetto classico, cioè come pensiamo, ma si deve tenere conto anche degli altri due componenti: come ci alimentiamo e come ci muoviamo. La maggior parte dell’informazione riflette gli interessi dei produttori, dei commercianti, dei politici e delle strutture finanziarie, gli interessi del sistema tecnogeno per eccellenza. Se l’uomo è rintronato e non capisce dove si trova è più facile da mettere nella celletta della Matrix, cancellare la sua individualità. Invece il fine dell’individuo dovrebbe essere quello di conservare la sua libertà, indipendenza, unicità, consapevolezza, energia e salute. Lo potranno fare quelle persone che avranno il coraggio di abbandonare le file comuni. C’è invece un’unificazione di massa, i sostenitori della tecnosfera ambiscono a ciò. Per non cadere ed evitare l’unificazione è importante sapere come **scardinare il principio della società**, cioè cessare di credere che se tutti fan così vuol dire che è giusto. Smettere d’inseguire un falso successo e dirigersi alla ricerca del proprio. Questo ci dà la possibilità di sbarazzarci delle mollette mentali e degli stereotipi della società; impariamo a vedere e a capire ciò che gli altri non vedono e non capiscono; cessare di sforzarci a diventare i primi aspirando a diventare l’unico. Guardando la velocità con cui la realtà cambia in direzione dell’unificazione universale, si può pensare che tra cinque-dieci anni la situazione sarà davvero interessante, soprattutto per coloro che saranno usciti dai ranghi e potranno osservare tutti gli altri. Quando avremo raggiunto una mente libera e chiara, e un potenziale energetico più alto, cesseremo di pensare e fare come tutti gli altri, usciremo dai ranghi ma senza lasciarli, ci fingeremo allora dormienti, ma saremo in effetti risvegliati. L’alimentazione a base di cibi vivi non è quindi la questione, ma solo uno degli aspetti. Si deve fingere di essere dei matti, ma senza ingoiare pasticche.



## Lettere dalla Terra di Mezzo

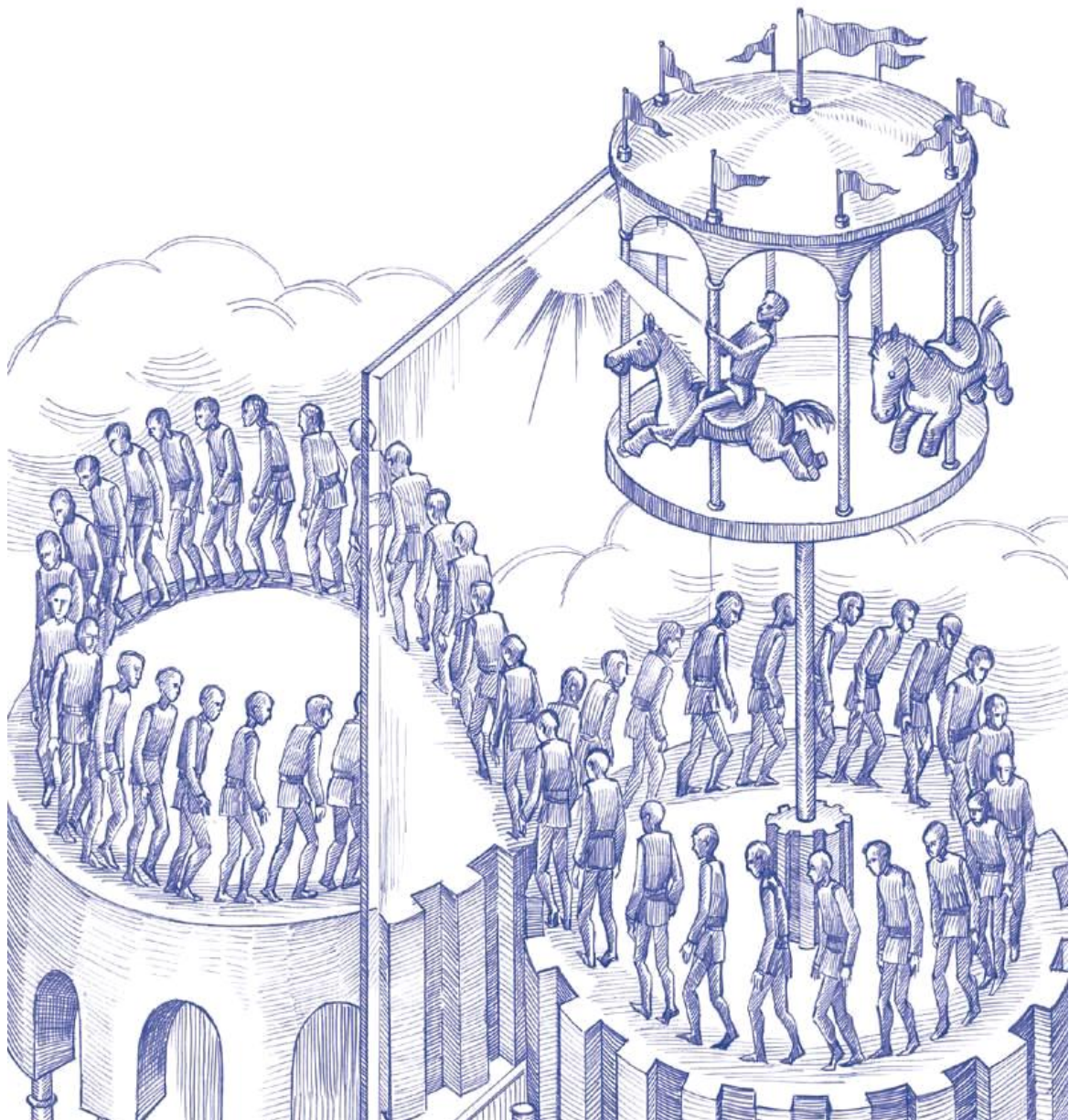
Il passaggio al cibo vivo fornisce un altro tipo di energia: tranquilla, misurata, sicura, sana. Avendo questo tipo di energia si fa quello che serve, senza sovraccarico, senza crisi, senza sbalzi di umore, portando a conclusione tutte le attività. Spesso la gente non ha le forze per cambiare la situazione, proprio questo tipo di energia dà la spinta al cambiamento. Tutto quello che entra in noi va filtrato, come il cibo anche l'informazione, libri, film, musica ecc. Con un passaggio morbido si instaura una gioia tranquilla, un senso di sicurezza in assenza di paure. I problemi spariscono. Il movimento verso il fine cessa di essere una lotta. Ogni giorno diventa sempre più stabile e migliore. Compaiono i primi risultati, i successi. È una cosa che non si può spiegare è una cosa da provare, solo così si può capire ciò che avviene, in ognuno di noi in modo e tempi diversi. Passando al cibo vivo il corpo diventa più sensibile a molte cose, per esempio ai vestiti sintetici, quindi il corpo poi richiederà materiali naturali. La pelle anch'essa diventa sensibile e i cosmetici e creme che si usavano non vanno più bene, non sono più necessari in quanto si ha una pelle fresca e ringiovanita. Anche la città inizia a diventare stretta, si ha voglia di aria aperta e di vivere in campagna a contatto con la natura. Anche il lavoro subisce un cambiamento, si ha voglia di fare un'attività col cuore e non solo per carriera e guadagno. Avendo più forze ed energie il regime psico-emotivo è sempre allegro e tranquillo.



*Remedios Varo*

Stando in piedi davanti allo specchio, l'immagine che vediamo è semplicemente quella che noi mandiamo, se si vuole vedere un viso felice bisognerà sorridere e così via. Non facciamo come i gatti che agitando di fronte allo specchio, non capiscono che quello che vedono è la loro immagine riflessa. Il lavoro del counselor è un lavoro molto difficile e impegnativo, in cui si investono non solo risorse fisiche, ma anche spirituali, viene data letteralmente una parte di sé. È un lavoro di partecipazione. Il cliente ci fa da specchio, dove anche noi stessi ci possiamo ritrovare nelle situazioni e nelle emozioni che prova, quindi aiutando lui, aiutiamo anche noi stessi. Ognuno ha opinioni ed esigenze diverse e vanno rispettate. Una volta per strada o nei cortili si vedevano compagnie di amici che si riunivano a giocare, comunicare, stando magari su una panchina seduti a chiacchierare, ora invece sono tutti a casa dietro ai computer, immersi nella realtà virtuale delle reti sociali che offrono comunicazione surrogata e amici virtuali. Ma l'uomo rimane un soggetto sociale. Gli serve una comunicazione viva come l'alimentazione. Intanto la vita scorre via e i problemi restano e da qui si desume l'origine gli stati depressivi e il crescente numero di suicidi. Tutti noi, in un modo o in un altro, "specchiamo noi stessi". Sugli altri mettiamo le proiezioni delle nostre aspettative; accusiamo gli altri di ciò di cui pecciamo noi stessi; criticiamo gli altri per quello di cui siamo in difetto; adoriamo soffermarci sulle imperfezioni, le mancanze e i

fallimenti altrui; andiamo in escandescenza quando si fa allusione alle nostre debolezze. Praticamente entriamo in risonanza con ciò che consciamente o inconsciamente ci preoccupa o ci manca. La compassione e l'empatia sono le forme supreme di manifestazione dell'amore incondizionato, come il sole riscalda tutto e tutti incondizionatamente.



**Il mondo speculare, Il mio mondo si occupa di me.**



Il Testimone è colui che si è Risvegliato, che si è pulito da tutti i pensieri erronei e dalle credenze deformanti la realtà, appannaggio di chi è guidato solo dai sensi e dall'identificazione nel proprio ego. A questo livello non è più necessario interrogarsi su ciò che vogliamo e operare per manifestarlo, in quanto siamo in Unità con Dio e viviamo nella perfezione dell'esistenza.

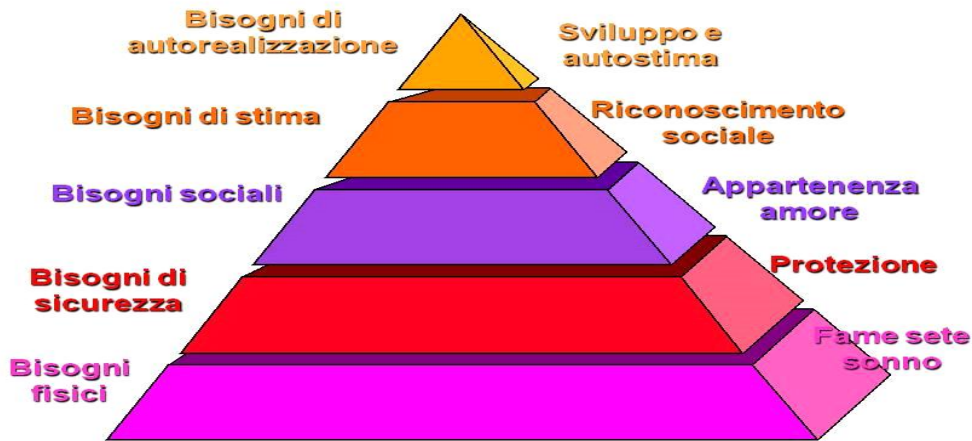
Tenendo presente la piramide sopra rappresentata, il lavoro sulla Legge di Attrazione-Repulsione (meglio definita come "Legge di Risonanza") nel modo in cui viene descritto in The Secret è il livello più basso... dove molto è affidato al "fare" (visualizzare, immedesimarsi, ripetere le affermazioni positive, ecc...).

Nel Reality Transurfing siamo un gradino sopra e ci si avvicina al concetto taoista del Wu-Wei (lett "Non fare"), in quanto è necessaria una miscela sapiente di "fare" e "non fare" al tempo stesso... come dice Zeland: "Conciliare la risolutezza ad avere con la rinuncia all'azione". Nel Transurfing è essenziale *scegliere* e poi *permettere*!

L'Ho'oponopono è una tecnica di pulizia che si colloca ancora più sopra e potrebbe bastare da sola a realizzare la miglior vita possibile, mano a mano che ci ripuliamo dalle memorie inconscie. L'obiettivo dell'Ho'oponopono è la completa Identità del Sé (il Ritorno allo Zero, allo stato Divino originario) che possiamo vedere come il conseguimento del livello del Testimone! <http://www.scienzeoetiche.it/forum/viewtopic.php?f=1&t=195>

La stessa piramide mi ricorda la:

## **Piramide di Maslow**



Punturati, con un joystick all'interno

Ho voluto trattare questo capitolo perché tratta i parassiti, di questi piccoli esserini non ne parla mai nessuno abbastanza, eppure da loro si scatenano vere e proprie catastrofi. I portatori siamo noi umani, i roditori e altri animali. I parassiti si trasmettono per via oro-fecale, ma la trasmissione può avvenire anche per via nasale e orale. Si trasmettono anche attraverso l'acqua e gli alimenti e le punture di alcuni insetti. Il fattore patogeno entra nell'organismo attraverso le mucose dell'apparato digerente, respiratorio e genito-urinario.

Inoltre hanno un forte impatto sulla psiche a cominciare dall'offuscamento della coscienza per finire al controllo diretto delle motivazioni e delle azioni. Per questi alieni è facile nascondersi, ma non si possono nascondere del tutto. Oltre ai sintomi fisici, ci sono anche dei sintomi comportamentali che il soggetto che ospita i parassiti e in genere ha e sono: lascia rifiuti in giro, usa un lessico volgare, è logorroico, imbratta muri, è maleducato quando è al volante di un mezzo, sui social network non fa altro che criticare e lascia commenti spiacevoli, riversa la sua negatività sugli altri, agisce inconsciamente, si lascia condizionare facilmente e si ciba con alimenti di scarsa qualità. Ecco perché l'alimentazione è così importante. Tra i due nasce una specie di simbiosi, ma l'unico a beneficiare è l'intruso, il

quale ha come scopo quello della distribuzione capillare che si assicura d'avere con tutti i mezzi disponibili, e il portatore gli assicura vitto, alloggio e possibilità di riprodursi. Ad esempio, l'Ascaride depone fino a 300.000 uova al giorno.

A pag. 367 è riportato che “Questi parassiti realizzano il loro obiettivo anche attraverso la gestione delle relazioni comportamentali del loro portatore. Il portatore tende inconsciamente a spargere intorno a sé le impurità che incuba dentro il suo organismo e a infestare tutto ciò che tocca, in modo diretto o indiretto, materiale o verbale”. Il comportamento del portatore è inconscio, in quanto non è lui a gestirsi, ma è l'essere che dimora al suo interno che lo manovra come se avesse un joystick. Per il portatore tutto questo è normale, non se ne accorge neppure. Non molto tempo fa si è scoperto che i parassiti prediligono i prodotti sintetici, che si tratti di abbigliamento o di articoli di uso comune. I parassiti si crogiolano nelle sostanze chimiche. Quindi più il sistema immunitario della persona è basso e intossicato, più ci sono le condizioni ottimali per i parassiti. È per questo che l'intero mercato è ormai invaso da merci di basso costo e di scarsa qualità. Ci inducono a intossicarci per abbassare il livello del potenziale energetico per essere manovrati più facilmente, questo è quello che ho capito e percepito anche attraverso guardando la pubblicità alla televisione e in giro per i negozi, le cose che propongono. Al giorno d'oggi trovare qualche alimento senza olio di palma, o vestiti senza poliestere è quasi impossibile. Si dovrebbero prendere dei provvedimenti contro tutti i tipi di parassiti allo stesso tempo, perché loro si sostituiscono velocemente con altri. Gli antibiotici, uccidono i batteri, ma al loro posto possono subentrano funghi e così via. È meglio preferire rimedi a base di erbe, i prodotti chimici da una parte guariscono e dall'altra rovinano. Neutralizzare i parassiti non basta, bisogna attivare anche il funzionamento del tratto gastrointestinale. Bisogna anche farli fuoriuscire e questo lo si può fare con un rimedio vegetale e cioè con 100gr. di fichi e prugne secche, passarli attraverso un tritacarne aggiungere 50 gr. di foglie di senna e mescolare il tutto con 100gr. di miele e di olio di zucca o di oliva. Prenderne un cucchiaino ogni giorno prima di coricarsi e conservare in frigorifero. Cercare in questo periodo di consumare cibo ricco di fibre e aggiungere cibi antiparassitari come cipolle, aglio, porro, pepe, senape, rafano, ravanella, chiodi di garofano, semi di zucca, succo di melograno, melone, anguria. Il trattamento deve essere almeno di 1,5-

2 mesi. I parassiti sono creature tenaci e ostinate e bisogna far in modo che nell'organismo non ci siano quelle condizioni adatte per il loro proliferarsi. Privarli del loro menù preferito, come prodotti sintetici da supermercato, prodotti da forno fatti con farina bianca, zucchero e pane lievitato aiuterà a non creare quelle condizioni ideali per la loro riproduzione. Di conseguenza se si passa a un nuovo gradino della piramide alimentare, i parassiti se ne andranno spontaneamente, perché non possono tollerare un ambiente pulito e alimenti vegetali vivi. Tuttavia, fino al momento che l'organismo sarà completamente ripulito e le difese immunitarie saranno ripristinate potrà passare molto tempo. Il rimedio più diffuso ed economico contro i parassiti è un infuso di erbe amare.

### L'involuzione della coscienza

Da recenti ricerche di laboratorio, hanno dimostrato che una pianta ordinaria in vaso è in grado di provare qualcosa come la gioia quando le si avvicina la persona che si prende cura di lei e prova ansia quando le si avvicina qualcuno che le strappa regolarmente le foglie. Tutto questo è stato registrato da un elettroencefalogramma. Non sono quindi del tutto inanimate anche se di preciso non possiamo sapere se siano consapevoli di se stesse. Gli animali, rispetto alle piante, sono già a un livello più alto di consapevolezza e operano in base ad un programma congenito, a livelli di istinti. Il risveglio e il passaggio dall'istinto alla consapevolezza si manifesta principalmente solo negli animali selvatici. Ma cosa accade alla coscienza degli animali che sono stati addomesticati e cacciati in una fattoria? I confini esterni per loro si sono bruscamente ristretti, tutte le condizioni esistono già: mangiano e dormono. L'evoluzione della coscienza dell'uomo è andata in crescendo fino a che gli toccava sopravvivere in un ambiente selvaggio, e ha raggiunto la sua vetta quando l'umanità è giunta a formarsi come civiltà. Con l'era industriale in quelle condizioni esistenziali, la coscienza si ipotizza che si sia sviluppata alla stessa velocità del progresso tecnico. La coscienza ha la capacità di orientarsi lucidamente nella realtà circostante e di rendersi conto: dove mi trovo, cosa sto facendo, perché faccio proprio così, cioè la capacità di intendere e volere. Se

osserviamo i flussi umani nelle grandi aree metropolitane, come si muovono i pendolari dalla metropolitana ai treni e viceversa, casa-lavoro, lavoro-casa tutti i giorni. In Giappone per esempio molte persone non lasciano lo stesso grattacielo per lunghi mesi: fanno tutto lì, lavorano, abitano e trascorrono il tempo libero, all'interno del grattacielo c'è tutto quello di cui hanno bisogno. Questo modo di vivere assomiglia un po' alla vita di una fattoria, con tutte le conseguenze che ne derivano per la coscienza, e il paradosso è che l'uomo stesso si è cacciato in questa situazione. Come siamo arrivati a questo punto? Decine di secoli sono trascorsi a un ritmo lento e tutt'ad un tratto, nel giro di un centinaio d'anni, si è fatto un salto così brusco. Su quest'involuzione della coscienza hanno influito vari fattori; il primo è la divisione del lavoro, nel senso che se la sfera delle attività si restringe, la coscienza di conseguenza rimane impantanata in un campo ristretto. In poche parole è come se camminassimo e guardando solo la terra sotto i nostri piedi non riuscissimo a vedere ciò che ci circonda. Nella società industriale l'individuo purtroppo non ha più bisogno di una grande mente perché diventa un ingranaggio, gli basta spingere un bottone. Anche i processi di elaborazione di alte tecnologie sono massimamente automatizzati, come per i meccanismi di produzione. Il secondo fattore è il metodo tecnogeno di trasformare gli alimenti. Lo sviluppo di nuove tecnologie alimentari come la conservazione, la raffinazione e ogni tipo di trattamento chimico è stato provato statisticamente che ha incrementato la crescita di malattie degenerative. Alcuni alimenti causano oltre a malattie una fortissima tossicodipendenza. La medicina e la farmacologia di oggi sono un business troppo grande e freddo per essere arrestato. Cosicché la coscienza diventa modellata a misura delle esigenze del sistema, e non del singolo individuo. Il terzo fattore è l'intossicazione da informazione. Confrontiamo l'uomo moderno con quello di mille anni fa, quando non c'erano tutte le informazioni di oggi, televisione, radio, internet, cinema, giornali, telefoni cellulari. Ma la differenza non sta nel livello di intelletto, ma nel fatto che l'uomo moderno soffre di dipendenza da informazioni, non è in grado di far a meno del flusso esterno delle informazioni, e per questo la gente è immersa in uno stato di profondo sonno collettivo. Infatti la consapevolezza dei popoli che hanno vissuto duemila anni fa era superiore a quella di ora, senza dubbio. Ecco perché i ricercatori spirituali attingono alla saggezza millenaria antica di culture antiche.



Da quando la nostra civiltà ha preso la via tecnogena di sviluppo, si sono attivate leggi che prima non esistevano e l'azione di queste leggi fa sì che la tecnosfera si stia contraendo in Matrix, una sorta di conglomerato, dove alla persona viene attribuito il ruolo di batteria di alimentazione. Film come Matrix, appunto non solo sono una fiction, ma il nostro non lontano futuro. Quando le persone entrano in una rete comune di informazioni o social network, inevitabilmente si trovano in balia del sistema. Lo scopo principale di questa rete consiste nel dare dei comandi centralizzati, che gli utenti, immersi in un stato di anabiosi collettiva, eseguono ciecamente. La cyborgizzazione è dunque da temere e forse per combatterla sarebbe meglio fuggire dalla fattoria.

### Il controllo del supporto vitale

Al sistema serve che i suoi ingranaggi/individui non siano completamente sani, cosicché da poterli manovrare. Il potenziale energetico e la forza d'intenzione dipendono direttamente dalla salute. Compito del sistema è di mantenere l'ingranaggio nella cella che gli è stata assegnata. Il nostro compito invece è quello di guadagnare un certo quantitativo di energia e di libera volontà per disporre del nostro destino. Siamo come dei transistor in una scheda madre che sono milioni in essa. Ognuno ha il suo compito in uno spazio apposito. E crediamo che questa situazione non si possa cambiare, che dobbiamo soccombere a questo nostro destino, come posso migliorare la mia situazione, guadagnare più soldi e permettermi una casa tutta mia, se non ho abbastanza conoscenze ed esperienza per poter cambiare lavoro?? Questa è una domanda che si fanno in molti, io stessa ho sempre avuto questo tarlo del cambiamento impossibile. Bisogna svegliarsi, alzarci e partire per un nuovo viaggio, metaforicamente parlando. Ma per far questo prima di tutto bisogna capire chi siamo e dove ci troviamo. Per questo bisogna avere energia libera e chiarezza di coscienza, proprio ciò che la Matrix ci deruba. Il sistema chiude lo sportello, la valvola del suo supporto vitale così da indebolirlo. Il sistema cardiovascolare per l'organismo è un sistema di irrigazione che approvvigiona ogni organo e ogni cellula di ossigeno e di sostanze nutritive, che intervengono se qualcosa va storto. In più abbiamo anche quello il sistema di drenaggio, e il sistema

linfatico. I vasi linfatici funzionano come una sorta di tubi per il drenaggio dei prodotti metabolici assimilati. Se questi sistemi di irrigazione e di drenaggio in alcuni punti o in tutto il corpo si deteriorano, il ciclo della vita normale viene attaccato, il potenziale energetico diminuisce e subentra la malattia. Con l'avanzare dell'età inoltre i piccoli vasi sanguigni e linfatici si ostruiscono e si atrofizzano. La rete dei capillari si prosciuga e non sarà più fitta e ramificata come in gioventù, con il risultato che il corpo umano alla fine della sua vita si trasforma in un deserto secco o in una palude stagnante. O una o l'altra cosa significa morte. Se prima tutto questo avveniva in modo naturale oggi con i fattori tecnogeni, il processo di ostruzione è notevolmente accelerato. Gli alimenti tecnogeni purtroppo dovuti alle loro caratteristiche, intasano i vasi sanguigni, perché gli impianti di depurazione dell'organismo non riescono a far fronte all'attacco delle sostanze chimiche e sintetiche, fintanto che le radiazioni elettromagnetiche fanno in modo che gli eritrociti elettrizzati si uniscono in grappoli formando così dei conglomerati. E quando un conglomerato finisce in uno stretto capillare, lo ostruisce e di conseguenza si atrofizza progressivamente. Il cervello di un bevitore o similmente chi sta troppo al cellulare e subisce le radiazioni elettromagnetiche, subisce l'agglutinamento degli eritrociti che poi sono i globuli rossi. Nei grandi vasi tutto ciò non crea grossi problemi, ma nel cervello la situazione è diversa. Esso contiene miliardi di neuroni, e ognuna di queste cellule nutre il suo micro capillare che essendo così sottile, i globuli rossi possono entrarci solo in fila. E se alla base del capillare si avvicina un agglomerato di globuli rossi, il capillare si ostruisce e dopo pochi minuti il neurone muore per sempre. Quindi tenersi abbracciati al cellulare o alla bottiglia è la stessa cosa. Le riserve del cervello sono abbastanza grandi, ma a seguito di un'esplosione costante alle radiazioni elettromagnetiche può insorgere un tumore al cervello. Ma nessuno ci fa caso, tanto meno i produttori di cellulari, che pensano solo ai guadagni. Ce ne occupiamo solo quando un problema finisce per toccarci personalmente e nello specifico o fino a quando non diventa evidente che l'intera mandria della fattoria è stata alimentata per la macellazione. È avvenuto anche nell'edilizia negli anni '80, quando sono comparsi i materiali a basso costo come l'amianto. Gli esperti hanno avvertito sul pericolo delle proprietà cancerogene di questo minerale, ma nessuno prestò attenzione e i produttori di amianto si arricchirono per la grande richiesta in quegli anni. Attualmente l'amianto è completamente vietato solo nei Paesi

dell'Unione Europea. Il tumore si sviluppa in tempi molto lunghi, circa 35-40 anni, ecco perché la guerra all'amianto non è ancora finita. L'utilizzo di questo materiale ha raggiunto il suo apice alla fine degli anni ottanta perciò calcolando 35-40 anni per lo sviluppo, si arriva agli anni 2020 con tutta facilità. Perciò per le conseguenze della comunicazione mobile affioreranno verso il 2035. Le radiazioni elettromagnetiche inoltre causano cambiamenti genetici, ed è lecito supporre che questo comporti un coinvolgimento delle future generazioni, anche quelle ancora non nate. Anche i ragazzi del servizio di leva sono molto meno idonei oggi che qualche anno fa. Per non parlare degli atleti professionisti che per ottenere buoni risultati si doppano con molte sostanze chimiche. La medicina e la farmacologia non ha certo bisogno di pazienti sani, in qualche modo si deve pur farli ammalare. Ma il sistema quale interesse ha a mantenere basso il potenziale energetico e grado di consapevolezza delle persone?

Se tutti accettiamo i prodotti, i termini e le condizioni del sistema questo accade immancabilmente. Risultato che saremo tutti bloccati in un vicolo senza uscita, intrappolati e manovrati dal sistema che ci avrà in pugno. Seguendo il principio della Società, che se tutti lo fanno allora è giusto, l'importante appunto è essere tutti omologati, uguali, essere sempre connessi, sempre in rete e pronti come ingranaggi a seguire le fila del sistema, cliccando, likando, comprando, essere catturati.

### Anatomia dell'importanza

Osservando la società odierna ci si rende conto come siamo tutti standardizzati e unificati e la maggior parte delle persone non sono neppure troppo preoccupate e si integrano facilmente a questo sistema, come un coniglio in una gabbia che non si preoccupa di dove si trovi, l'importante che ci sia da mangiare. Un pò l'essere umano oggi è così. Per fortuna ci sono anche persone più sensibile le quali pensano che il loro Io significhi qualcosa e che possono essere d'aiuto al prossimo. Ma c'è una contraddizione tra il sistema e la personalità: l'anima chiede una cosa e il sistema ne detta un'altra. L'uomo non è in grado di capire in cosa

consistano le sue aspirazioni e le sue convinzioni e che cosa sia imposto invece dagli stereotipi sociali. L'uomo è tenuto stretto dalle mollette della società, è bloccato.

Nel Transurfing tutte le situazioni incombenti e opprimenti si raggruppano sotto il termine generale di importanza. Tutto ciò che ci opprime diventa automaticamente importante, e l'importanza ferma il flusso d'energia libera. Il blocco ci fa entrare in uno stato di torpore il quale ci fa perdere la capacità di funzionare in modo efficace e di controllare gli eventi, e alla fine sono proprio loro a controllare noi. Il principio di base è quello di eliminare il blocco energetico che è come un tappo, e poi far carburare il potenziale energetico. Ma come eliminare l'importanza del Transurfing? tramite la consapevolezza di essa. Già il riconoscere cosa ci opprime, metà del lavoro è fatto. Basta guardare da vicino le cose alle quali diamo importanza, da trasformarle in cose divertenti. Dopo aver tolto il tappo bisogna far disperdere il flusso stagnante di energia. L'azione è la spinta per smuovere il potenziale energetico. Individuare ciò che ci opprime, esserne consapevoli lo fa rimuovere e agendo si crea il flusso. Se c'è qualcosa che ci preoccupa, spaventa o crea disagio, bisogna rendersi conto di che cosa si tratta precisamente in quel momento e porsi delle domande: cosa sta accadendo, cosa mi opprime, cosa sto facendo in questo momento? Si dovrebbe accendere una lampadina come segnale d'allarme e se impariamo a farlo ogni volta diventerà un'abitudine e la lampadina si accenderà sempre in caso di necessità. Questo ci aiuterà a distinguere le nostre aspirazioni più profonde da quelle imposte dall'esterno, e dai valori più autentici da quelli falsi.

Come un virus tenta di invadere una cellula, similmente avviene con il nostro Io, il virus mentale cerca di insinuarsi nel nostro Io e se impariamo a riconoscerlo per tempo e guarderemo la situazione da questo punto di vista, potremmo godere di una sorta di immunità. Bisogna capire com'è la struttura dell'anatomia dell'importanza per poterla disattivare. **L'importanza** compare in quelle situazioni in cui viene sopravvalutato il valore di un evento, es: un appuntamento galante, un colloquio di lavoro, l'acquisto di un'auto, la relazione col partner ecc. ci prende l'ansia di un possibile fallimento e la relativa sofferenza dovuta al fallimento stesso.

E qui l'energia viene bloccata e dovremmo vedere, rendersi conto e cambiare il modo di rapportarsi all'evento. Cosa significa però rendersi consapevoli dell'importanza? Ci costringe

a guardarla con riverenza a prostrarci al suo cospetto e non alzare lo sguardo, invece noi dovremmo guardarla spassionatamente, indifferentemente. Per esempio se si ha paura, ci si deve permettere di averne e muoversi incontro ad essa. Tutte le persone importanti sono persone comuni. Dovremmo chiedere all'importanza di scendere dal suo piedistallo. Gestendo diversamente il modo di rapportarci ad essa, le emozioni e i sentimenti sono secondari, ma non possiamo controllarli, forse esternamente possiamo non dimostrarli, ma dentro ci saranno tutti. Bisogna mettersi d'accordo con la propria ragione, per dirle che se qualcosa non riesce va bene lo stesso. Capire che si attribuisce troppa importanza all'importanza stessa, allora si finisce al di là dello specchio, dove l'importanza viene sostituita con il menefreghismo. L'assenza di importanza non è né negligenza né menefreghismo, ma un'osservazione cosciente. Se non tutta l'importanza è scomparsa, i suoi resti si disperdono con l'azione. L'attesa e l'inazione a differenza bloccano il potenziale, e la circolazione dell'energia. L'azione al contrario lancia il potenziale energetico. Quando si è in uno stato di depressione e non si ha voglia di far nulla e tutto ci opprime, la causa di tutto questo è un blocco energetico, e per eliminarlo basta cominciare un qualsiasi movimento, fare qualche cosa, anche non correlata alla situazione. **Nell'azione si scioglie il blocco e si innesca il flusso d'energia.** Per esempio si deve fare un lavoro grande e difficile, basta iniziare poi le soluzioni arrivano da sole, nel fare. Come James Bond che non pensa mai, ma agisce semplicemente, le soluzioni arrivano da sole mentre si è in movimento. Come per l'onda del mare che l'infrangersi sulla riva è inevitabile, ugualmente dev'essere la nostra intenzione: vado e con calma e mi prendo il mio, senza brama, senza paura. Io sono un'onda.

### Le mollette mentali

Analizzando alcuni esempi di mollette mentali e come fare per liberarci, l'autore Vadim Zeland trova che il Transurfing a differenza della psicologia, non si occupa dell'analisi, ma i punti cruciali vengono recisi in un colpo solo. Quando non si sa come correggere una situazione e cosa fare, si applica un principio: **prefiggersi un fine e muoversi verso di esso.**

Non deve destare preoccupazione il fatto di non sapere come porre rimedio alla situazione. Non importa cosa è successo in passato e quello che c'è nel presente, ma solo quello che si vuole raggiungere nel futuro. Per esempio se si pensa ai **debiti**, non saremo in grado di restituirli. Quello che si ha nei pensieri, si riflette sullo schermo della realtà. E come uscirne? Bisogna smettere di torturarsi e passare all'azione. Fissare un obiettivo e cominciare a muoversi verso quella direzione. Tutti i pensieri devono essere volti al benessere, e ai pensieri che mettono in luce la nostra ricchezza. Se convogliamo tutti i pensieri e le azioni verso il fine, allora sullo schermo esterno nella realtà, il quadro si imprimerà gradualmente, realizzandosi. E prima o poi questo succederà. Noi dipendiamo dalla realtà ma anch'essa da noi, quindi tutto dipende da chi riesce a prendere per primo l'iniziativa. Come per i debiti anche per i **difetti** non si possono ignorare e tantomeno eliminare. L'autoanalisi e l'introspezione sono occupazioni inutili, ma muoversi verso un fine sviluppando e usando i propri pregi, porta al raggiungimento del fine stesso. Non si deve puntare ad essere i migliori ma gli unici, ognuno di noi ha la sua unicità. Anche **l'angoscia e la paura** sono le forme più forti per bloccare l'energia e il blocco lo si rimuove solo con l'azione. L'essenza sia della paura che dell'angoscia, è uno stato di attesa di qualcosa, e bisogna uscire da questo stato in tutti i modi possibili, andando incontro alle nostre paure, quando si è sul campo di battaglia, la paura scompare.

Le persone coraggiose sono quelle che non cercano di nascondersi. Forse ci sarà il timore di cominciare a fare qualsiasi cosa, basta cominciare, gli occhi temono e le mani fanno. Per superare la paura bisogna cercare di trasformarla in un'altra emozione: la paura della sconfitta in azzardo, la paura dell'ignoto in curiosità, ecc. inoltre c'è la **Solitudine** da sconfiggere, come? Cessando la lotta per l'amore e irradiando amore. Una metà dell'umanità cerca l'altra, la quale a sua volta è impegnata a fare la stessa cosa. Pensiamo di non corrispondere agli standard di qualità largamente diffusi, oppure che lui o lei non corrisponde alle mie/sue esigenze. Da qui nasce l'esigenza di cambiare se stessi, ma questa non è la soluzione giusta, bisogna invece cambiare la visione del mondo. Non si deve conquistare l'amore come una fortezza nemica. Si deve semplicemente attirare nel nostro strato del nostro mondo, l'altra metà di noi stessi. Perché accada questo serve che le due metà siano vicine e che si prestino

attenzione. L'amore nasce poi da solo. Bisogna farsi girare in testa una diapositiva nella quale vediamo la nostra vita insieme al nostro ideale, una persona astratta. Ma questo ovvio non basta, bisogna anche frequentare quegli ambienti dove maggiore è la possibilità che si incontri la persona desiderata. Se si ha problemi a socializzare oltre alla diapositiva si può immaginarci come un essere luminoso che irradia luce interiore di fascino e amore, sesso e forza. Ci si muove con quest'intenzione e si irradia, pronunciando tra noi stessi delle forme-pensiero, es: sono una personalità affascinante. Irradio una luce interiore di fascino e amore. Le persone la sentono e provano nei miei confronti simpatia. Attraggo le persone, sono una personalità attraente....

Non c'è bisogno di ristrutturazioni o migliorare, e usare la tecnica del riflesso dello specchio, se si vuole amore, amiamo. Se abbiamo bisogno di cura, attenzione, aiutiamo dimostrando autentico interesse verso gli altri. Il fascino non è un dono solo per pochi eletti, ma lo si può definire come un amore reciproco dell'anima e della ragione, in poche parole ciò avviene quando una persona vive in pieno accordo con se stessa, e quando regna al suo interno l'armonia e la sintonia. C'è anche una luminescenza esteriore che si può imparare: dobbiamo fare in modo che il nostro interlocutore senta il proprio valore. A questo fine serve acquisire alcuni semplici principi e praticarli regolarmente sempre e ovunque: il centro di una persona è quanto stima se stessa. Diventiamo gli idoli per alcune persone in base al rispetto e alla valutazione dei loro meriti. Manifestare sincera attenzione e autentico interesse verso le persone. Parlare dei loro interessi. Elogiare, ringraziare, non criticare, ammirare e dedicare attenzione a quello che gli altri fanno. Sostituendo "quello che fanno" con "come sono" aiuta a cambiare il modo di vedere le persone. Cominciare a pensare a quello che serve agli altri, vi daranno volentieri ciò che volete. Così funziona lo specchio. Per affascinare bisogna essere affascinanti, per attrarre attenzione bisogna manifestare interesse, per ricevere aiuto aiutare e così via. Quello che favorisce il nascere dell'amore è una comunicazione piacevole e confortevole. Al nostro partner interessa in primo luogo la realizzazione della sua importanza, quella che ottiene dal rapporto con noi. Se la ottiene chiuderà gli occhi sui nostri difetti e perdonerà le nostre debolezze. Cercare la nostra metà, anch'essa ci sta cercando.

## L'intossicazione da informazioni

Negli anni Ottanta è cominciato lo sviluppo delle tecnologie dell'informazione, dei mezzi di informazione, dei media e della comunicazione. Sull'uomo si è riversata una cascata di informazioni da tutti quei dispositivi di ultima generazione, oltre ai CD, DVD, alla televisione satellitare, di internet, dei cellulari, e le reti sociali hanno dato il via ad un processo di intossicazione da informazione. Prima i problemi mentali si scaricavano nella sfera del subconscio, ora le capacità del subconscio non sono più sufficienti e ciò ha trovato sbocco nei problemi fisici. L'uomo moderno con questo sovraccarico di informazioni non riesce più a sopportare la pressione dei fattori tecnogeni. Qualcosa sta succedendo, ma nessuno ne parla, ne scrive, non capisce e non dà importanza alla cosa. Come informazioni passano molte notizie di catastrofi, cataclismi, notizie spaventose e terribili, i mass media attraggono così l'attenzione. Questo fa sì che si accumuli aggressività, e così la coscienza collettiva forma la realtà corrispondente. Il sistema tecnogeno influisce sulla psiche attraverso tre principali fattori:

il cambiamento del cervello, è un fatto scientificamente provato. Nell'ambiente tecnogeno non si sviluppa ma subisce cambiamenti. La Baronessa Greenfield, direttrice dell'Istituto Britannico Imperiale, ha affermato: "se una persona sta troppo tempo davanti al monitor, il cervello cambia a livello fisiologico, fatto che causa immancabilmente problemi comportamentali e di attenzione. I giochi sono in grado di disattivare determinate connessioni neuronali nel cervello, perché esso cerca di adattarsi ai cambiamenti dell'ambiente esterno. I videogames sono un esempio di nuovo ambiente".

I bambini invece di stare davanti agli schermi dovrebbero uscire e giocare all'aria aperta e sentire l'erba fresca sotto i piedi.

Il restringimento della coscienza avviene nella tecnosfera, mentre la civiltà imbocca la via dello sviluppo tecnogeno, la ragione umana si perde nei labirinti delle soluzioni tecniche e smette di capire l'essenza delle cose. Come si può vedere e comprendere la metafisica se la coscienza è offuscata e chiusa?



Il sistema fa capire in modo chiaro e inequivocabile che ad esso servono ingranaggi, o cyborgs e non personalità creative.

Dipendenza informazionale l'uomo contemporaneo è senza dubbio dipendente dalle informazioni. Se non riceve la sua dose quotidiana inizia a soffrire di crisi d'astinenza, malessere, angoscia, ansia, noia e perfino attacchi di panico. Gli spettacoli devono essere visti in 3D o meglio in 4D, con il volume così alto che fa vibrare il cervello. Il continuo cambiare canale alla televisione suggerisce che non si riesce a fermarsi a lungo in alcun canale per troppo tempo. L'uomo senza spettacolo non può più vivere, niente più lo rallegra, lo commuove, lo impressiona. Forse qualcuno si ricorda il filmscopio, una specie di lampada-proiettore nella quale si inseriva un film in diapositiva, dove fotogrammi con sotto scritte alcune righe giravano l'uno dopo l'altro. Sono proprio come dei quadri da guardare singolarmente facendo girare la rotellina del filmscopio. E la sensazione era coinvolgente, piacevole e tranquillizzante, con l'impressione di sperimentare una sorta di quiete ed equilibrio universali. Ora invece è tutto diverso, si accende la televisione e siamo passivi davanti a tutto ciò ci propongono. Per non parlare dei cellulari di nuova generazione con i quali si può fare tutto, parlare, giocare, ascoltare, seguire le notizie, cliccare, comprare, pagare e likare, questo è tutto ciò che possiamo fare e ciò che ci serve.

### I ricettori e i trasmettitori

Nel Transurfing gli strumenti principali per raggiungere il fine sono due:

la visualizzazione del fine e la visualizzazione del processo, che si possono così sintetizzare; la prima **dichiarazione** e la seconda **constatazione**. La **dichiarazione** prevede la proiezione di forme-pensiero e delle diapositive del fine. La **constatazione** è una conferma continua del fatto che il processo sta andando avanti. Questo schema è una forma universale di gestione sia della realtà individuale, sia della società. La società di solito reagisce bene alle dichiarazioni e riscontra gli slogan, perché questa è la caratteristica della coscienza umana. Perché le persone pregano i loro dei? La preghiera è un punto di atterraggio per la coscienza, dobbiamo credere

a qualcosa, altrimenti saremo come foglie in balia del vento. Così è sempre stato, sia nelle strutture delle società preistoriche che durante i regimi totalitari, sia nella società basata sulla democrazia. Ma nel sistema tecnogeno la situazione è notevolmente cambiata grazie allo spazio informativo unico. La nuova generazione ha abbandonato le ideologie, è apolitica e non religiosa. L'economia e le finanze gestiscono la politica, formano il potere, mentre i ruoli dell'ideologia e della religione sono ridotti al consumo. Nel consumo sta il fine principale di tutti e di ciascuno e in questo non c'è niente di sovversivo, anche il Transurfing punta a migliorare la propria vita e a trovare la propria realizzazione.

Il sistema oltre a inventare le reti sociali, si sostiene sulla ragnatela globale di informazioni e il suo compito è quello di distruggere l'individualità. Se siamo tutti nella stessa barca è più facile manovrarla e condurla dove si vuole. La rete sociale serve per sincronizzare la coscienza delle persone, per la costruzione della "matrix". Mi sono sempre chiesta come mai non ci si può cancellare dagli account della rete. La risposta è perché tutte le reti sono controllate dal sistema. Anche se in qualche rete ci si può cancellare, le nostre informazioni personali rimangono comunque. Come si cade nella rete della "Matrix" prima con l'alimentazione dove la nostra coscienza viene offuscata, in seguito siamo bombardati da informazioni, tramite le quali siamo condizionabili. E per finire ci sarà la "cyborgizzazione" della ragione, ed essa esiste già, visto che abbiamo apparecchiature all'interno della nostra pelle.

Auricolari per l'udito, occhiali, abbigliamento e telefoni, anche se esterni a noi, funzionalmente sono parte di noi. Cosicché nella fattoria "umana" avviene la perdita di consapevolezza, infatti non serve essere consapevoli per mangiare e dormire e cliccare Like. In realtà, nella rete la comunicazione, l'autorealizzazione e la partecipazione alla vita e alla comunità è solo un'illusione, una perdita di tempo. Uscire dalla rete è comunque difficile perché ormai siamo dipendenti e la dipendenza causa l'intossicazione da informazione. È come smettere di fumare, non è così semplice e facile. La saturazione informativa porta a un restringimento della coscienza. Siamo ormai in grado di assimilare e dare informazioni solo in piccole porzioni, e la cerchia di interessi è primaria, si parla di cose prive di importanza e non essenziali. Le cose veramente essenziali e importanti hanno perso interesse.

Purtroppo nella rete sociale non siamo noi a controllare la [constatazione](#), potremo solo scegliere cosa constatare e solo tra quello che ci viene proposto. Inoltre non saremo noi a porre i fini e le dichiarazioni. Anche se proveremo a dire qualcosa, la nostra voce si dissolverà nel coro delle voci della rete. Non facciamo che guardare attraverso il monitor come gli altri si costruiscono la loro vita. Gli unici che traggono vantaggio dalla rete sono coloro che la usano per i propri fini per esempio i mass media, i produttori e i fornitori, perché è ovvio che la rete è piena di consumatori. Le reti hanno la funzione di manipolare la coscienza della massa e sono state create dal sistema stesso. Così la civiltà si sta immergendo in un sonno profondo e con la prospettiva di sprofondare nell'oblio totale. E come si fa ad uscire da questa massa grigia? Semplice, scardinando il principio della società, smettere di credere che se tutti fan così, vuol dire che è giusto. Uscire dai ranghi. Dirigersi verso il proprio successo e non quello surrogato della rete. Smettere di aspirare ad essere il migliore, per diventare l'unico. Il leggere è importante, invece che guardare solo lo schermo di un televisore o di un computer, perché leggendo nel nostro cervello si forma un'immagine, mentalmente ci rappresenta il soggetto letto. Trascurando la lettura, ciò che non viene usato si atrofizza e col tempo perdiamo la capacità di immaginare.

### La realtà dello specchio duale

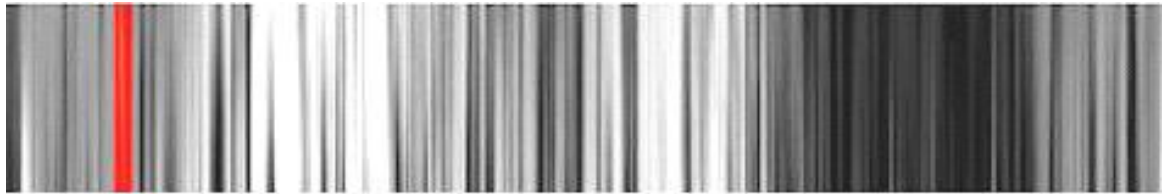
Ma le dichiarazioni e le constatazioni da sole non bastano. La metafisica da sola non ci crea il nostro mondo, bisogna agire e non starsene sul divano. Da una parte dello specchio duale si trova l'universo reale, e d'altra lo spazio delle varianti. Lo strato del nostro mondo è formato da queste due componenti. È un errore dire che solo la realtà tangibile determina la coscienza o al contrario che solo la coscienza determini la realtà tangibile. Esistono entrambe contemporaneamente, la realtà fisica e metafisica. Qual è la più importante? I pensieri esercitano una certa influenza sulla realtà oggettiva, ma anche l'esperienza tramite le azioni, ha una forza decisiva nel mondo materiale. La scienza non accetta l'esistenza contemporanea e paritaria delle due parti della realtà, quella fisica e quella metafisica. A seguito al lavoro con

una diapositiva si è aperta una porta, quindi bisognerà entrarci, cioè intraprendere azioni concrete. Inviando al mondo le proprie forme-pensiero, occorre allo stesso tempo muovere i piedi sul terreno solido. Bisogna rendersi consapevoli di tre semplici cose:

- la realtà non è altro che il riflesso ritardato della nostra forma-pensiero.
- nello specchio viene riflesso ciò su cui si concentra la nostra attenzione.
- concentrando la propria attenzione su ciò che ci serve, lo otterremo nella realtà.

Bisogna però ricordarci che lo specchio funziona a effetto ritardato, quindi non si può pensare che tutto accada immediatamente, ma di questo è ben descritto negli altri libri del Transurfing. Per gestire la realtà quindi risulta ideale uno stato in cui ci si sente dissolvere nel nostro mondo e al contempo percepire la nostra “singolarità”, la nostra separatezza da esso.

Quando ci troviamo al confine dello specchio duale, la realtà si trasforma in surrealtà e viceversa. Cercando di raggiungere questo stato, osservando noi stessi e chi ci sta intorno, adattarci alla velocità rallentata dello specchio e cercare di cogliere il legame con il nostro mondo: esso è infatti il nostro mondo.



**INTENZIONE INTERNA** - Agisco nella linea manifesta - "*Voglio, lotto e ottengo*"



**INTENZIONE ESTERNA** - Tutte le possibilità - "*Permetto che le cose accadano*"

### La trasmissione dell'intenzione

I blocchi dell'importanza vengono sciolti con l'azione e questo è già stato detto. E per attivare il flusso bisogna cominciare a muoversi, fare qualsiasi cosa. Una delle forme più potente di azione è la trasmissione della propria intenzione, del proprio film, senza preoccuparci di ciò che sta avvenendo intorno a noi. Di solito ci troviamo a guardare passivamente il film che ci è capitato e gira nella nostra realtà. La maggior parte di noi per indole e per livello è costituita da ricettori e non da trasmettitori. La nostra psiche è completamente soggiogata all'informazione che riceviamo dall'esterno. Quello che c'è sullo schermo ce l'abbiamo in testa e non viceversa. Immaginiamo di reagire diversamente agli eventi. Qualcosa ci opprime? Invece di adagiarsi a questa sensazione, attiviamo un regime di osservazione, poi un regime attivo di trasmissione del proprio film. Per noi ora la realtà tangibile è sullo schermo, il film è là. La realtà è nella nostra testa. Si inserisce nel proprio proiettore tutt'altro film, la pellicola che ci serve, cominciando a farla girare. Ci si deve dire: "no, non sta succedendo quello o quell'altro ma questo e quest'altro. Nel momento in cui la pellicola all'esterno e quella all'interno non coincidono, diventiamo dei trasmettitori. Gradualmente il film che gira

all'esterno comincia a confondersi a quello che gira al nostro interno, dentro di noi. Non ci deve interessare quello che succede intorno a noi. La realtà passa attraverso di noi come se noi esistessimo in un'altra dimensione, come uno spettro. Lo scenario esterno va per conto suo come la nostra intenzione. Qualsiasi cosa stia succedendo nello schermo della realtà, continuiamo a trasmettere il nostro film. La nostra influenza nel corso degli eventi aumenterà in modo significativo, perché cominceremo a interagire con la realtà sui suoi due piani, quello fisico e quello metafisico. L'unica condizione per questa tecnica bisogna avere un livello piuttosto alto di potenziale energetico e di una coscienza lucida. Serve anche una forza di spirito e trasmettere inflessibilmente la propria intenzione. Questo è un grado successivo del Transurfing, e per raggiungere questo nuovo stadio è stato elaborato un nuovo approccio:

**Come pensiamo, come ci nutriamo e come ci muoviamo.** L'uomo medio non ha la forza per distogliere lo sguardo dallo specchio e trasformarsi da ricevitore a trasmettitore. Cosa glielo impedisce è il basso potenziale energetico, la coscienza offuscata e non conosce il principio di trasmissione: giro il film che voglio vedere, non quello che vedo. Se ci poniamo il fine di diventare trasmettitori, tutto ci riuscirà. Quando il nostro corpo e la nostra coscienza saranno depurati, l'energia scorrerà con un flusso potente nel nostro organismo, potremo così superare questa barriera e allora per noi tutto sarà diverso; all'esterno, nella realtà, girerà quel film che era stato prodotto con mirata intenzione al nostro interno.

### La liberazione della Forza

L'uomo contemporaneo si trova in uno stato di disallineamento: la sua coscienza è offuscata, il suo organismo è pieno di scorie, il suo potenziale energetico è debole, l'inconscio è sovraccarico di informazioni, ha dipendenza alimentare e informazionale, le mollette mentali e somatiche lo opprimono. Nel Transurfing è racchiuso un enorme potenziale che se viene liberato si rivela la Forza reale. La chiave per sprigionare questa Forza è nell'unione di tutti i componenti:

come pensiamo + come ci nutriamo + come ci muoviamo

la dichiarazione + la constatazione + l'azione

la trasmissione dell'intenzione

il proprio film

tutto questo accadrà quando lo sportello del supporto vitale si aprirà e riusciremo a sbarazzarci dalle dipendenze, mollette mentali e la nostra Forza aumenterà significamente. Quando da ricevitori ci trasformeremo in trasmettitori, le nostre possibilità saranno limitate solo dalla nostra intenzione. Potremo crearci tutti i mondi che vorremo. Quindi il sistema è stato scardinato, le nuvole si sono dissipate.



## Conclusioni e ringraziamenti

Quando ho letto il primo libro del Transurfing “Lo spazio delle varianti”, di Vadim Zeland, non ci ho capito molto, poi rileggendolo un'altra volta, e ancor meglio dopo aver messo in pratica alcuni suggerimenti descritti, tutto si è rivelato più comprensibile e digeribile, è avvenuto come per un puzzle, si è completato a poco a poco, come un ologramma, sono emersi lati nuovi che prima non ero riuscita a cogliere. Di fatto il confine tra la realtà e la finzione è molto sottile. Ho pensato: “questo è davvero olistico”, il riuscire ad essere in totale equilibrio psico-fisico non è facile e avere la coscienza lucida, presente e attenta neppure. Ma ho avuto solo un piccolo assaggio di quello che potrebbe essere e, se riuscissi a praticare meglio e più completamente, non posso immaginare quali potrebbero essere i risultati. Quando intrapresi anni fa il percorso per pranoterapeuta, non seguivo nessun particolare stile di vita, sebbene fossi vegetariana da anni, ma fumavo e bevevo alcoolici e non solo. Negl'anni oltre a cambiare idea, ho cambiato anche stile di vita, innanzitutto per essere in salute e inoltre perché credo che chi intraprenda una professione rivolta all'ascolto del prossimo, dovrebbe oltre a seguire il codice deontologico, seguire preferibilmente anche uno stile di vita consono a ciò che professa ai suoi clienti, ma non solo riguardo all'aspetto psico-fisico, ma anche quello spirituale è da tener conto, e il Transurfing mi è sembrato abbastanza completo da prenderlo in considerazione.

Devo ringraziare innanzitutto le tre splendide LIBELLULE, nelle persone di Elisabetta Torrini, Silvia Gaia Pelagatti e Patrizia Zecchini, per avermi dato questa “speciale possibilità di crescita”. La mia vita, grazie a loro, non è cambiata in meglio, ma ha preso tutt'altra strada, spiccando il volo verso nuovi orizzonti. Grazie per aver creduto in me, avermi dato fiducia ed essermi venute incontro con trattamenti speciali, i quali mi hanno dato modo di frequentare la scuola. GRAZIE.



L'altra persona speciale che devo ringraziare è la mia collega Cassandra Florentia Ciabani, che dopo alcune mie riflessioni, mi ha suggerito di leggere il libro del Transurfing, "Lo spazio delle varianti". Da quella prima appassionata e sentita lettura, sull'argomento e senza neppure sapere cos'era la fisica quantistica, ho letto poi tutti i libri sul Transurfing e visionato video riguardanti l'autore Vadim Zeland e altri libri-dvd come "Ma che bleep sappiamo noi", i film: "Nosso Lar", "Il pianeta verde", "L'uomo che fissa le capre", "L'uomo che piantava gli alberi" e così via, e partecipato anche alla conferenza sul Transurfing tenuta a Milano nell'aprile del 2013 alla presenza dell'autore Vadim Zeland.



Evento straordinario  
**TRANSURFING DAY**  
**OSPITE D'ONORE VADIM ZELAND**  
con Michele Riefoli e Livio Sgarbi  
Sabato 6 Aprile 2013  
Dalle 9:30 alle 18:30  
Hotel Leonardo da Vinci - Milano

Logos: apason booking, macro librarsi, and a logo for 'L'UOMO CHE PIANTAVA GLI ALBERI'.

**Sconto del 25% entro il 9 Gennaio**

The poster features a stylized illustration of a man climbing a staircase on the left and a portrait of a man wearing sunglasses on the right.

Ho potuto così accertarmi della sua esistenza, nonostante qualcuno ci volesse far intendere essere solo una leggenda. Si può essere d'accordo più o meno con tutto quello che ha scritto, ma essendo io una "turista spirituale" e una "ricercatrice filosofica" ho preferito, come sempre, sperimentare cioè che studio, e l'anno scorso tra marzo e giugno 2014, ho messo in pratica l'alimentazione viva, cioè il crudismo. Sicuramente non mi sono disintossicata del tutto e quindi non ho liberato completamente tutto il mio potenziale energetico, ma ho vissuto un'esperienza particolare. Oltre ad alleggerirmi di cinque chili, mi sono trovata in uno stato particolare, dove i pensieri si sono acquietati, diminuiti e trasformati. I problemi che prima reputavo essere tali si sono completamente ridimensionati, molte altre cose sono cambiate, come la visione del mondo, della realtà, di me stessa e degli altri, e molto è girato a mio favore. Ho cercato di applicare tutti i suggerimenti descritti nei suoi libri e consultando anche

i suoi tarocchi, sempre del Transurfing, non posso non dichiarare che a volte rispondono così precisamente alle domande che pongo loro, da non sembrare vero.



Il mistero avvolge la figura di **Vadim Zeland**. Di lui si hanno solo poche informazioni. Ha circa 45 anni ed è esperto di fisica quantistica alla quale si è dedicato prima del crollo dell'Unione Sovietica, ha poi profuso le sue energie nella tecnologia informatica, fino a quando non ha incontrato il Transurfing. Nell'unica intervista rilasciata alla stampa, Zeland dichiara di non essere assolutamente un maestro spirituale votato al proselitismo, ma solo una persona fortunata che ha reso disponibile a tutti un approccio testato personalmente. *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.* Vive in Russia e come afferma egli stesso, *il resto non importa.*



Inoltre devo ringraziare mio fratello Moreno, che con la sua malattia prima (tumore al duodeno ) e con la sua disabilità dopo, (è paraplegico in seguito ad un incidente in moto) mi ha dato la possibilità di sperimentare/provare, emozioni/traumi che mi hanno cambiata profondamente, e con la sua costanza, forza, caparbia, collaborazione, passione, determinazione mi è di esempio e mi stimola a continuare nel mio percorso.

Così un po' nello stupore, un po' nell'incredulità, ho continuato a praticare, a mettere in atto tutto quello che avevo letto e appunto non so dire se le "coincidenze" che mi sono capitate, siano frutto del funzionamento del Transurfing, che come ho detto all'inizio è una dottrina olistica, dove attraverso l'applicazione dei suoi tre principali componenti; pensiero, alimentazione, movimento, sono componenti sia fisiche che psicologiche, si innescano dei processi di depurazione, disintossicazione e presa di coscienza con l'inevitabile aumento della

salute psico-fisica, la quale contribuisce ad un aumento dell'autostima che porta a cambiare la visione globale del mondo e di se stessi. Tutto questo sembra avere del "miracoloso", invece una volta che si pratica e si prova su se stessi quelle sensazioni mai vissute prima di benessere, fiducia, felicità e perché no, serenità.

Forse ci si rende conto che questa dovrebbe essere la normalità, la quotidianità, quindi non c'è nulla di miracoloso. Se l'essere umano si occupasse di più di se stesso, dell'ambiente che lo circonda, di quello che mangia, di quello che pensa e si prendesse cura del prossimo come di se stesso, allora questa forse potrebbe essere la condizione normale e quotidiana alla quale potremmo tutti quanti ambire. Quindi persisto e continuo con la ricerca/sperimentazione sia di questo metodo/dottrina olistica, sia in altre. Non contrastano tra loro ma si completano in un cerchio del tutto, appunto tutto=olos. Non c'è bisogno neppure di cercare e sperimentare tanto, basterebbe mettere in pratica qualche consiglio che ci hanno dato i nostri vecchi, e cioè mangiare bene, fare movimento, e non sparlare mai male degli altri, questi già sono buoni ammonimenti che potremmo attuare. Ma si sa il progresso avanza, nuove tecniche vengono riscoperte e rimesse in circolo come nuove, riviste magari con un sapore esotico, così da attrarci meglio e appunto diventiamo consumatori sulla base di nuove informazioni. Ma non solo, siamo condizionati da tutto quello che ci propinano, dalla chirurgia estetica, dalla cosmesi, dagli integratori per qualsiasi cosa, alla moda nel vestiario, dal fast-food super economico e tante cose inutili che effettivamente non servono per essere e/o rimanere in equilibrio con il nostro corpo psico-fisico e spirituale, anzi non fanno altro che peggiorare la situazione. Dovremmo quindi prestare più attenzione a tutte le nostre più semplici azioni, come quella di mangiare, respirare, camminare e pensare. Si dà per scontato che le nostre convinzioni/abitudini siano giuste, perché se tutti fan così, allora è giusto. E' proprio questa convinzione che ci porta ad abbassare il nostro potenziale energetico. È stato anche dimostrato scientificamente che usiamo solo il 10% del potenziale del nostro cervello, chissà cosa potremmo fare se ne utilizzeremmo una maggiore quantità? Questo dimostra che ci sono ancora molte possibilità per l'essere umano di risvegliarsi da questo sonno profondo/torpore e riuscire a vivere in armonia con se stesso, con il prossimo e con l'ambiente che lo circonda. A questo proposito ho già da tempo due progetti/idee che mi piacerebbe realizzare:

- Fattoria Olistica, vivere immersa nella natura, dedicarsi alla permacultura, e alla cultura sinergica. Se possibile anche affittare camere con cucina (vegetariana-vegan/crudista a km0) offrendo consulenze olistiche: (riequilibrio energetico, massaggi, breathwork, counseling) organizzare conferenze e diffondere per-corsi vari, (ho già molte idee e persone da proporre).

- Progetto pilota per proporre la figura del counselor olistico rivolto alle strutture per la riabilitazione dei disabili (paraplegici/tetraplegici), nello specifico a Villa Sorriso a Firenze, affiancando i professionisti già esistenti; medici, Oss, fisioterapeuti, psicologi ecc.

Servizio offerto oltre che ai pazienti anche ai loro familiari e perché no, ai professionisti stessi.

Lo stesso potrebbe essere presentato ai CTO, centri traumatologici ortopedici, sempre in affiancamento al personale già presente.

# Indice

Premessa	pag. 3
<b>Parte I IL PENSIERO</b>	
Siate in grado di crearvi il mondo che più vi piace	pag. 11
L'inizio della trasformazione	pag. 13
L'idrodinamica dell'intenzione	pag. 14
La cattura dell'intenzione	pag. 15
L'imprinting infantile	pag. 16
<b>Parte II L'ALIMENTAZIONE</b>	
Guerra nella terra di mezzo	pag. 18
L'equazione della vita	pag. 20
Esoterismo reale	pag. 23
Il principio fondamentale e la gradualità	pag. 24
Un nuovo gradino della piramide	pag. 25
La vita non è roba chimica in vitro	pag. 29
<b>Parte III IL MOVIMENTO</b>	
Peso sano in corporee sano	pag. 30
La malattia è un'inondazione	pag. 32
I vasi sono come alvei secchi	pag. 33
Ciò che non viene utilizzato, si atrofizza	pag. 33
Non esistono muscoli inutili	pag. 33

## **Parte IV L'ENERGIA**

Questioni vive	pag. 34
Il principio della Società	pag. 35
La sostanza viva e quella morta	pag. 37
La sopravvivenza in ambiente tecnogeno	pag. 38
Lettere dalla Terra di mezzo	pag. 41
Punturati, con un joystick all'interno	pag. 45
L'involuzione della coscienza	pag. 47
Il controllo del supporto vitale	pag. 49
Anatomia dell'importanza	pag. 51
Le mollette mentali	pag. 53
L'intossicazione da informazioni	pag. 56
I ricettori e trasmettitori	pag. 57
La realtà dello specchio duale	pag. 59
La trasmissione dell'intenzione	pag. 61
La liberazione della forza	pag. 62
Conclusioni e ringraziamenti	pag. 64
Indice	pag. 70
Bibliografia	pag. 72

## Bibliografia

Vadim Zeland (2013) Scardinare il sistema tecnogeno - Reality Transurfing, Macro Edizioni  
Cesena (FC)



La copertina del libro di Matteo Venturi.