

# Il Transurfing della Realtà

*Sintesi integrale del corpus di Vadim Zeland*  
(2004–2025)

A cura di Davil — Mental Coach

# Il Transurfing della Realtà

Sintesi integrale del corpus di Vadim Zeland  
(2004–2025)

*A cura di Davil — Mental Coach*

---

# FRONTMATTER

## Nota del curatore

Questo libro non è di Vadim Zeland. È un condensato del suo pensiero, ordinato in modo cronologico e raccontato in italiano corrente. Di lui ci sono i concetti, la voce, le metafore. Di chi ha curato il testo c'è soltanto la tessitura: scegliere cosa tenere, cosa collegare, cosa illuminare.

L'idea è nata da una constatazione pratica. Zeland ha scritto ventitré libri in ventun anni. Alcuni sono tradotti in italiano, altri no. Alcuni ripetono, altri avanzano. Alcuni sono manuali, altri sono trattati. Chi vuole capire il *Transurfing* da capo a fondo si trova davanti a una biblioteca e a un labirinto. Qui c'è la mappa: una sola lettura da quattrocento pagine che restituisce la dottrina completa, in ordine di crescita, con gli strumenti per usarla.

Il patto con il lettore è semplice. Leggi questo libro come un'introduzione complessiva. Se un capitolo ti accende, torna al libro originale corrispondente. La sintesi non sostituisce l'autore: lo prepara. Nulla di quanto è scritto qui è citazione letterale: tutto è riscritto, ricombinato, portato in avanti.

Una seconda avvertenza. Il *Transurfing* non è motivazionale. Non è pensiero positivo. Non è manifestazione. Se entri aspettandoti tecniche per "attrarre" ciò che vuoi, uscirai confuso. È un altro paradigma: invece di cambiare te stesso o il mondo, impari a sceglierti

un altro pezzo di mondo. Se la cosa ti sembra semplice, hai capito già molto.

Un'ultima nota. Quando Zeland si contraddice tra un libro e l'altro — e succede — ho scelto di rispettare la traiettoria. Il suo pensiero del 2004 non è quello del 2024. La sua Tafti del 2017 non è quella del 2024. Chi cresce cambia. Seguire il cambiamento è parte del metodo.

## Come leggere questo libro

Ci sono due modi. Il primo è sequenziale: dall'inizio alla fine, come un corso. Lo consiglio la prima volta, perché il *Transurfing* si capisce solo vedendo come ogni idea nasce dalla precedente e prepara la successiva. Il secondo è a zig-zag: vai al capitolo che ti riguarda adesso (soldi, salute, paura, rapporti), leggi quello, torna indietro per i concetti che non hai.

Il libro è diviso in quattro movimenti.

Il primo movimento è la *Fondazione*. Sono i cinque Gradini canonici, tutti scritti tra il 2004 e il 2005. È qui che Zeland installa il paradigma: lo *spazio delle varianti*, i *pendoli*, l'*intenzione*, l'*importanza*, lo *specchio*. Se leggi solo questo, hai il Transurfing nel suo impianto storico.

Il secondo movimento è l'*Espansione*. Dal 2006 al 2015 l'autore lavora di rifinitura: manuali pratici, libri di approfondimento, il *Sistema Tecnogeno*, la serie *Apocrifa*, il *Proiettore*. È la fase in cui la dottrina si fa più affilata e più applicabile.

Il terzo movimento è l'*Era Tafti*. Dal 2017 in poi entra in scena una figura nuova, la sacerdotessa Tafti, e con lei il cambio di paradigma più profondo di tutti: la vita come film, tu come personaggio che cammina dentro il film sapendo di essere anche chi lo guarda. Qui nascono le tecniche più originali: la *sorveglianza dell'attenzione*, la *treccia*, il *fotogramma*, la *metaforza*.

Il quarto movimento è *Il Ritorno a Sé*. I libri più recenti (dal 2024) chiudono il cerchio. Dopo vent'anni di insegnamento Zeland dice, in sostanza: non serve a nulla navigare le varianti se lo strumento che naviga è rotto. La cura di te stesso diventa il primo atto.

Ogni capitolo termina con una piccola sezione intitolata *Quello che ti resta in mano*: cinque righe che riassumono il minimo da portare via. Se stai correndo, leggi quelle.

## Il Transurfing in tre minuti

Ecco tutto il resto del libro in forma di seme.

La realtà non è una linea che procede. È un campo. Un campo enorme, che contiene tutte le possibilità. Ogni vita che tu potresti vivere, con tutte le sue varianti, è già là dentro. Tu non crei: scegli. Non produci: selezioni un settore. Non forzi il mondo a diventare ciò che vuoi: ti sposti verso il settore dove quella versione di mondo esiste già.

Questa è l'idea-seme. Zeland la chiama *spazio delle varianti*.

Perché allora non ottieni quello che vuoi? Perché la tua attenzione è presa. Non è tua. È di qualcun altro. È dei giornali, dei social, dei vicini, della tua famiglia, delle tue paure del 1998. Tutte queste

cose si nutrono di te. Zeland le chiama *pendoli*: strutture energetiche che si alimentano dell'attenzione umana. Finché combatti o aderisci a un pendolo, sei suo. L'unica uscita non è lottare: è *vanificare*. Non interessarsi. Diventare invisibile alla sua frequenza.

C'è un'altra cosa che ti tiene fermo. *L'importanza*. Dare troppo peso a qualcosa — un lavoro, un giudizio, una relazione — crea un eccesso di potenziale. Le forze di equilibrio entrano in azione e ti tolgono proprio ciò a cui davi peso. Più tieni a qualcosa, meno la ottieni. Il primo paradosso del metodo: per avere, devi smettere di aver bisogno.

Una volta pulito il campo (pendoli via, importanza via), puoi lavorare con due leve.

La prima è *l'intenzione*. Non il desiderio, non la visualizzazione. L'intenzione è una forma di determinazione silenziosa che non deve combattere nulla perché ha già deciso. Ne esistono due specie: quella interna, che governa ciò che fai in questo momento; e quella esterna, che orienta la scelta del settore futuro senza che tu debba forzare nulla. Capire la differenza è l'asse dell'intero Transurfing classico.

La seconda leva è *l'attenzione*. Dove guardi, vai. Non in senso metaforico: in senso meccanico. La tua attenzione è il sintonizzatore che ti sposta di settore. Se guardi i telegiornali, vivi nel telegiornale. Se guardi i problemi, vivi tra i problemi. Se impari a scegliere dove posare lo sguardo, scegli il settore. E se impari a vederti mentre guardi — doppio livello — entri nel Transurfing di Tafti.

Infine c'è il principio dello *specchio*. Il mondo non è ostile o amico. Non è niente. Riflette. Riflette la tua postura interna. Modifica

la postura, modifica il riflesso. Non il contrario. Chi vuole prima vedere i risultati e poi cambiare sé stesso, sta sbagliando strumento: lo specchio non anticipa.

Questa è la dottrina al minimo. Il resto del libro — le quattrocento pagine — non è altro che elaborazione, sfumatura, pratica, correzione. Ma se capisci queste cinque cose, capisci Zeland: varianti, pendoli, importanza, intenzione, specchio.

Una precisazione finale, tipica dell'autore. Il Transurfing non promette niente. Non ti renderà ricco, felice, amato. Ti farà smettere di vivere una vita altrui. Questo è il suo regalo. Cosa ci fai, con una vita finalmente tua, è affar tuo.

## Mappa-glossario iniziale

Venti parole-chiave, una pagina doppia. Le definizioni estese sono in fondo al libro; questa è solo per orientarti fin dal primo capitolo.

**Spazio delle varianti** — Campo multidimensionale che contiene tutte le versioni di realtà possibili. **Variante** — Singolo scenario possibile dentro lo spazio. **Settore** — Zona dello spazio con parametri simili; l'unità base della "linea di vita". **Linea di vita** — Sequenza di settori che la tua attenzione attraversa nel tempo. **Pendolo** — Struttura energetica parassitaria che si nutre dell'attenzione umana. **Vanificazione** — Togliere ossigeno a un pendolo rendendolo indifferente alla sua frequenza. **Importanza** — Carica emotiva in eccesso che chiama le forze di equilibrio. **Forze di equilibrio** — Correnti che ristabiliscono il pari dove c'è eccesso; producono problemi opposti all'attesa. **Intenzione interna** — Determinazione ad

agire nel presente, dentro il film corrente. **Intenzione esterna** — Determinazione che sposta il film futuro senza forzare. **Slide** — Immagine-guida del te stesso futuro, costruita e abitata mentalmente. **Anima** — Sede del sentore, dell'intuizione, del "sì/no" non verbale. **Ragione** — Sede del pensiero, della pianificazione, dell'analisi. **Sentore di anima** — Percezione sottile e non emotiva con cui l'anima segnala ciò che è proprio. **Specchio** — La realtà che riflette il tuo stato interno. **Frailer** (Freischütz) — Il libero tiratore: chi agisce senza dipendenza dai pendoli. **Fotogramma** — Il presente computato come unica porzione materialmente reale. **Treccia dell'intenzione** — Centro energetico sottile dietro le scapole; strumento di Tafti. **Script** — Lo scenario, la sceneggiatura del settore in corso. **Metaforza** — Forza mentale composita che opera sull'evento oltre la variante.

Ora si comincia.

---

# MOVIMENTO I — LA FON- DAZIONE (2004–2005)

Tutto quello che segue, per centosessanta pagine, appartiene agli anni 2004 e 2005. In un singolo biennio Zeland scrive i *Cinque Gradini* che costituiscono il corso classico del Transurfing. È la fase più sistematica della sua opera: voce calma, frasi piane, nessun rituale, niente sacerdotesse. Le idee sono disposte come si piantano alberi — con lo spazio attorno, in fila, senza fretta.

Se dopo questi cinque capitoli ti sentirai di conoscere il Transurfing, avrai ragione. Tutto il resto è raffinamento.

---

# CAPITOLO 1 — LO SPAZIO DELLE VARIANTI

## Gradino I, 2004

*Ti viene chiesto di riconsiderare come è fatta la realtà. Non in parte, non a margine: proprio alla base. Il primo libro dell'autore non discute tecniche. Discute cos'è il mondo.*

### 1.1. Il modello a strati

Immagina per un momento che il tempo non scorra. Immagina invece che esista, tutto intero, già dato, in una specie di biblioteca infinita. Ogni pagina è una possibilità: un minuto, un istante, un pezzo di vita. Le pagine sono ordinate, ma non in modo unico. Tra un istante e il successivo non c'è *una* via: ce ne sono migliaia. Ognuna è plausibile. Ognuna è già scritta.

Questa biblioteca, Zeland la chiama *spazio delle varianti*.

La parola fa venire in mente la fisica quantistica e in effetti il debito è evidente, anche se l'autore non pretende di fare scienza. Usa la metafora perché funziona: permette di spiegare come mai, in presenza degli stessi fatti oggettivi, due persone possano vivere due vite completamente diverse. La risposta del Transurfing è che non

vivono nello stesso settore dello spazio. Attraversano biblioteche diverse, tirando giù pagine diverse.

Il campo è strutturato. La sua unità minima è la *variante*: un singolo scenario, con i suoi contenuti e la sua sceneggiatura. La variante non esiste in astratto; esiste dentro un *settore*, cioè una zona dello spazio con parametri energetici simili. I settori si uniscono in *linee di vita*: traiettorie coerenti di settori vicini, che l'individuo percorre senza accorgersene.

Nell'uso comune, "vita" è una di queste linee. Quella che stai vivendo. Ma non è l'unica possibile. Esistono accanto a questa mille altre linee, in cui hai fatto scelte leggermente diverse, in cui una telefonata è arrivata cinque minuti prima, in cui hai detto di sì dove hai detto di no. Non sono fantasie: sono varianti reali nel campo. Quello che ti rende incapace di visitarle non è il tempo né lo spazio fisico: è la tua sintonizzazione. La tua frequenza personale vibra al tono della linea attuale e non intercetta le altre.

Quando il Transurfing ti chiede di cambiare linea, non ti chiede di *produrre* una nuova vita. Ti chiede di sintonizzarti su un'altra frequenza e lasciar emergere la linea che a quella frequenza corrisponde. È la differenza tra costruire una casa e cambiare stazione radio.

## 1.2. La legge fondamentale

Dal modello a strati discende quella che per il Transurfing è la legge fondamentale: *non si cambia il settore; si sceglie il settore.*

L'uomo addestrato dalla cultura pensa che la realtà sia lì fuori, immutabile, e che tu debba lavorarla ai fianchi con fatica — denaro,

carriera, salute, amore — finché si piega. In questa visione sei un operaio che scolpisce un blocco di marmo. L'opera è il risultato del tuo sforzo.

Il Transurfing dice che il marmo non esiste. Esistono migliaia di statue già scolpite, disposte nel campo delle varianti. Il tuo lavoro non è scolpire: è selezionare quale statua attraversare. La fatica si sposta: non più sul pezzo di mondo, ma sulla tua sintonizzazione.

L'autore insiste su questo punto perché capisce che è il più difficile da accettare. La cultura del merito, dello sforzo, del “ci vuole disciplina”, si oppone duramente a un'idea simile. Appare disinvoltata, quasi pigra. In realtà la sostituzione è severa: il lavoro si sposta dal gesto esterno al gesto interno. Nessuno diventa un *frailer* (lo vedremo a fine capitolo) in due settimane.

Un esempio quotidiano. Stai cercando lavoro. Invi i cento curriculum. Tre ti rispondono. Uno ti assume. La lettura standard: “Ho faticato ma ce l'ho fatta”. La lettura Transurfing: i cento curriculum non hanno creato nulla; tu eri già, energeticamente, in un settore dove quel lavoro ti era accessibile. Se fossi stato sintonizzato su un altro settore, gli stessi cento curriculum avrebbero dato zero risposte — o un lavoro diverso. Lo sforzo esterno è una maschera. Il lavoro vero è la sintonizzazione.

Questa lettura ha una conseguenza scomoda. Se non ottieni ciò che cerchi, non è perché non hai lavorato abbastanza. È perché sei sintonizzato su un settore in cui quella cosa non c'è. Nessun sforzo aggiuntivo cambierà il settore. Solo la sintonizzazione.

### 1.3. Il flusso delle varianti

C'è una seconda legge che discende dalla prima. *Il flusso delle varianti ha una sua direzione, e la resistenza a esso produce eccesso di potenziale.*

Cosa significa. Significa che la realtà ha una corrente. Gli eventi si dispongono, se non interferisci, in un loro ordine economico — nel senso letterale di economia: minima spesa energetica. Se sali in auto per andare in ufficio e il semaforo è verde, la strada è libera, il parcheggio c'è, sei dentro il flusso. Se sali in auto e trovi tre semafori rossi, una fila, un parcheggio impossibile, *stai remando contro il flusso.*

La tentazione è di stringere i denti, suonare il clacson, arrabbiarti col mondo. Zeland invece ti suggerisce un gesto controintuitivo: fermati, respira, cambia qualcosa. Prendi un'altra strada. Rimanda l'appuntamento. Scendi dall'auto. Il flusso ti sta dicendo che la variante che stai cercando di attraversare non è accessibile con l'energia che hai ora.

Non è mistica: è economia. L'universo non manda segnali sentimentali. Ti fa trovare i semafori rossi perché, nella frequenza che hai, quell'azione produce attrito. Fermarsi un istante è spesso più efficace di insistere.

L'altra faccia della stessa legge: quando il flusso ti aiuta, non esitare. Chi è abituato a faticare per tutto, davanti a una cosa facile sospetta. "Troppo bello per essere vero". Diffida. Aspetta il trucco. Il Transurfing invita a fare l'opposto: se una cosa arriva con naturalezza, prendila. È il flusso che ti sta consegnando il settore.

## 1.4. I pendoli

Se tutto questo è così chiaro, perché nessuno lo fa? Perché c'è qualcuno che non vuole.

Non una persona. Una struttura. Zeland la chiama *pendolo*.

Un pendolo è una formazione energetica che si nutre dell'attenzione umana. Non esiste nel senso in cui esiste una sedia, ma esiste nel senso in cui esiste il vento: un effetto aggregato che produce conseguenze. Ogni gruppo di persone che concentra l'attenzione su un tema comune — una religione, un partito, una squadra di calcio, una moda, una paura collettiva — genera un pendolo. Più l'aggregazione è grande, più il pendolo è potente.

Il pendolo ha un solo scopo: *oscillare*. Cioè ricevere energia. L'energia gli arriva sotto forma di attenzione ed emozione. Non importa se positiva o negativa: un tifoso della squadra rivale nutre il pendolo della squadra esattamente come un tifoso fedele. Il pendolo non fa distinzioni di segno. Gli interessa solo la frequenza.

Ecco perché combattere un pendolo lo rafforza. Chi lotta contro una moda sta dando alla moda la propria attenzione, e la alimenta. Chi si indigna per un giornalista sta nutrendo il giornalista. Chi si oppone a una corrente politica produce per quella corrente tanta energia quanta i suoi sostenitori.

La regola operativa: se vuoi togliere potere a un pendolo, non opposti. Ignoralo. Non spiegare perché lo ignori. Non proclamare il tuo rifiuto. Semplicemente sposta l'attenzione. Diventa invisibile alla sua frequenza.

*Esempio quotidiano.* Il capufficio ti tratta male per il gusto di farlo. Reagire con rabbia lo rafforza: sta generando emozioni, che è esattamente ciò che vuole. Reagire con calma finta — ma con dentro fastidio — lo nutre lo stesso: l'emozione c'è, basta che pulsi. L'unica uscita è il disinteresse vero. Non finto. Non prestazionale. L'occhio che guarda il capufficio come si guarda un cartellone pubblicitario: presente, ma senza presa.

Questa cosa non si impara in un giorno. Il corpo ha anni di addestramento a reagire. Il Transurfing non pretende miracoli; chiede di cominciare dal notare. Prima notare il pendolo. Poi notare la propria reazione. Poi, gradualmente, togliere. È un lavoro lungo.

Esistono pendoli distruttivi e pendoli neutri. I distruttivi vivono di paura, rabbia, invidia, colpa. I neutri vivono di curiosità, gioco, creazione. Un transurfer non è obbligato a diventare asettico: può partecipare a pendoli neutri (un club sportivo, una comunità creativa) finché sceglie consapevolmente di farlo e finché il pendolo non distorce l'anima. Ma verso i distruttivi si mantiene freddo.

Il lettore smaliziato farà notare che questa analisi assomiglia molto a quella di altre tradizioni — il concetto di egregora, certe letture magiche, la psicologia delle masse. Zeland non nega il parallelismo. Lo utilizza, senza citarlo. L'importante, per lui, è che il concetto sia operativo: cioè che permetta di agire.

## 1.5. Le forze di equilibrio

Accanto ai pendoli c'è un altro meccanismo, più sottile e più impersonale: le *forze di equilibrio*.

L'idea è la seguente. Il campo delle varianti tende al pari. Non al progresso, non al bene, non alla giustizia: al pari. Ogni eccesso di potenziale — emotivo, mentale, energetico — chiama una forza opposta che tende a compensarlo. Se spingi troppo da una parte, un'onda ti spinge dall'altra. Non per cattiveria: per fisica.

Un eccesso di potenziale nasce quando dai troppa importanza a qualcosa. Si tratti di un appuntamento, di una promozione, di un rapporto, di un acquisto. “Devo averlo”. “È indispensabile”. “Se non succede, crollo”. Ogni volta che una frase di questo tipo passa con sincerità dentro di te, stai caricando un potenziale. E il potenziale, prima o poi, si scarica — contro di te.

Ecco perché chi brama troppo un lavoro raramente lo ottiene. Non è sfortuna: è meccanica. La sua carica attira la forza d'equilibrio sotto forma di ostacolo. Più brama, più ostacolo. Il rimedio non è bramare di meno per calcolo (il calcolo è brama travestita): il rimedio è riportare la cosa alla sua dimensione reale. Un lavoro è un lavoro. Non è la vita. Non è il valore. È un lavoro.

Zeland distingue due tipi di eccesso. *L'importanza interna*: quella con cui sovrastimi te stesso, i tuoi difetti, le tue colpe, le tue vittorie. *L'importanza esterna*: quella con cui sovrastimi gli altri, le circostanze, gli oggetti, le opinioni. Entrambe producono lo stesso effetto. Entrambe vanno ridotte.

Un piccolo test. Pensa a una cosa che ti sta capitando e che ti sta pesando. Ora chiediti: *quanto peso sta avendo questa cosa nella mia giornata, rispetto al peso oggettivo che ha?* Se scopri che ti sta occupando tre ore di pensiero al giorno per una cosa che vale dieci minuti, hai caricato un potenziale. Sai cosa fare.

La riduzione dell'importanza non è indifferenza. Non ti chiede di non tenere a nulla. Ti chiede di tenere a ogni cosa per quello che vale. Il giudizio sul “valore” è soggettivo, certo. Ma il test del potenziale è oggettivo: se ti accorgi che stai pesando troppo una cosa, è un eccesso. Fine.

## 1.6. La vanificazione

Arriviamo alla tecnica-madre del primo gradino: la *vanificazione*.

Vanificare significa togliere potere a un pendolo rendendoti non risonante alla sua frequenza. È la pratica-base contro i pendoli distruttivi. Non è sofisticata: è però difficilissima da eseguire con pulizia, perché il corpo emotivo ha l'abitudine di agganciarsi.

Le modalità operative sono quattro.

La prima è il *non-contatto*. Dove possibile, evitare del tutto il pendolo. Spegnerne il canale tv. Lasciare il gruppo. Cancellare l'abbonamento. Il metodo grezzo, ma efficace.

La seconda è il *contatto indifferente*. Quando il non-contatto non è possibile — il capufficio, il parente, la scadenza — si rimane presenti al pendolo ma con la frequenza spenta. Occhi aperti, orecchie aperte, reazione zero. Non fredda: semplicemente non generata. Il pendolo tenta, provoca, aumenta la provocazione; se la reazione non arriva, in pochi minuti il pendolo si distacca cercando nutrimento altrove.

La terza è l'*azione inaspettata*. Fare esattamente il contrario di quello che il pendolo si attende. Se il pendolo ti chiede di arrabbiarti, ridi. Se ti chiede di aver paura, di’ “va bene”. Se ti chiede di giu-

stificarti, taci. Spiazzare. Il pendolo è programmato su una risposta; se la risposta non arriva, perde sintonia.

La quarta è la *trasmutazione*: trasformare l'energia del pendolo in un'altra direzione. Chi ti aggredisce verbalmente spera che rispondi sul piano verbale. Se rispondi con una domanda di curiosità sincera — “*Perché ti importa?*” — la carica si disperde. Non perché la domanda sia intelligente, ma perché è di un'altra frequenza.

La vanificazione non è magia. È un gesto energetico elementare: non diventare il cibo. Una volta imparata, cambia il colore di tutte le giornate. I pendoli sono ovunque e ovunque cercano di agganciarsi. Chi ha imparato a non rispondere, ha liberato una quantità di energia enorme per cose più interessanti.

## 1.7. Scopi, obiettivi, porte

Il Gradino I non è solo diagnostica. Contiene già una prima architettura della scelta. Zeland distingue tre elementi: *scopi*, *obiettivi*, *porte*.

Lo *scopo* è ciò che vuoi davvero. Non ciò che hai imparato a volere. Non ciò che tua madre ha suggerito. Non ciò che i social ti hanno installato. Lo scopo proprio si riconosce perché, quando lo pensi, l'anima ha un sì silenzioso; quando lo pensi, il corpo si quietava; quando lo immagini raggiunto, senti un respiro largo.

L'*obiettivo* è la formalizzazione dello scopo. Un obiettivo si scrive, si misura, si data. Non è lo scopo: è lo strumento grezzo che serve per portarlo a terra.

La *porta* è il percorso concreto attraverso cui lo scopo si realizza. Può essere un corso, un trasloco, un contatto, una decisione. La porta di solito non coincide con quello che avevi immaginato all'inizio. Chi voleva vendere libri finisce per insegnare. Chi voleva insegnare finisce per fondare una scuola. Chi voleva una casa al mare finisce in un paese di montagna. La porta è scelta dal settore, non da te.

Un errore comune: confondere la porta con lo scopo. “Voglio diventare avvocato” è una porta, non uno scopo. Lo scopo dietro può essere la sicurezza, il prestigio, la lotta per i diritti, il denaro. Se l'avvocatura è la porta sbagliata per quello scopo, nessun successo professionale renderà l'anima soddisfatta.

Il *fondamento della meta* è il test che Zeland introduce per capire se uno scopo è davvero tuo. Lo sviluppa pienamente nel Gradino V, ma il seme è qui: chiediti chi ti ha installato lo scopo. Se la risposta è “nessuno, l'ho scelto io”, controlla meglio. Molti scopi arrivano in dote da una storia familiare, da un trauma, da un paragone. Sono scopi del pendolo, non tuoi.

## 1.8. Le slide

Una *slide* è un'immagine mentale di te stesso in una variante desiderata, abitata tante volte finché diventa familiare. Non è una visualizzazione ottimistica. Non è un “manifestare”. È un esercizio di addestramento della frequenza: ti abitui a sentire te stesso come se fossi già nella variante, finché la variante diventa accessibile.

Le slide si costruiscono al presente, non al futuro. Non “avrò la casa”; ma “sono nella casa”. Si abitano coi cinque sensi: che cosa vedi, cosa senti, cosa tocchi, cosa odori, cosa ti dici. Vanno praticate molte volte, con naturalezza, senza sforzo, senza brama. Chi visualizza con disperazione sta caricando un potenziale. Chi visualizza per gioco, per piacere, sta addestrando la frequenza.

Esistono anche *slide negative*: immagini mentali disfunzionali che costruiamo di noi stessi senza accorgercene. La persona che da anni si racconta “sono quello che non ce la fa” ha una slide negativa installata. Il settore di accesso di quella persona è coerente con la slide: incontra situazioni dove non ce la fa, conferme del racconto. Togliere una slide negativa richiede sostituzione, non cancellazione: si installa una slide opposta e si pratica finché la vecchia perde forza.

Il lavoro sulle slide ha un lato pratico e uno etico. Pratico: se pratici venti minuti al giorno una slide nitida, in sei mesi la frequenza cambia. Etico: devi scegliere una slide che risuoni davvero con l’anima, non una che compiacia la ragione. Se la slide ti sembra “quello che dovrei volere”, è una slide falsa. Le slide false non trasportano da nessuna parte.

## 1.9. Il frailer

Il primo libro introduce, alla fine, la figura-simbolo del Transurfing: il *frailer*.

Frailer viene dal tedesco *Freischütz*, il “libero tiratore” dell’omonima di Weber. Nel Transurfing è chi agisce senza dipendenza dai pendoli, senza eccessi di importanza, senza dover lottare contro

il mondo. Non è un santo e non è un guru. È una persona normale che ha ripulito il proprio campo di gioco abbastanza da muoversi liberamente.

Il frailer non è *sopra* il mondo. Ci sta dentro, con le sue scadenze e i suoi problemi. Semplicemente, non viene più trascinato. Ha imparato a riconoscere i pendoli, a vanificare, a ridurre l'importanza, a costruire slide pulite. Da lì in avanti la sua vita diventa più economica — sempre nel senso dell'energia. Meno attrito, meno sforzo, più scelta.

Il termine resta raro nei libri successivi, ma il concetto pervade tutto. L'obiettivo del Transurfing, formulato in una parola, è *diventare frailer*. Il resto — le tecniche, i protocolli, le sacerdotesse — è apparato.

## 1.10. Esercizi del Gradino I

A chiudere questo capitolo, tre pratiche essenziali che l'autore propone fin dal primo libro. Non sono rituali: sono addestramenti della percezione.

**Diario dell'importanza.** Per sette giorni, a fine giornata, scrivi tre cose a cui oggi hai dato troppa importanza. Non analizzare il perché: limita ti a notarlo. Dopo una settimana il peso automatico scende di un terzo. È un fenomeno meccanico: la semplice registrazione consapevole scarica il potenziale.

**Test del pendolo.** Scegli un tema che ti prende energia ogni giorno (politica, social, una persona ostile, un ex). Per sette giorni applica il non-contatto dove possibile e il contatto indifferente dove

non lo è. Annota, a fine giornata, quanta energia ha preso quel tema, da uno a dieci. Dopo tre settimane, se hai tenuto la pratica, noti una differenza.

**Slide del frailer.** Ogni sera, per dieci minuti, immagina te stesso tra cinque anni, in una versione della tua vita dove hai smesso di lottare e sei dentro il flusso. Che aspetto hai? Che casa abiti? Con chi stai? Cosa fai al mattino? Non cercare la verità profetica: cerca il tono. Il tono della slide deve dare un respiro largo. Se ti dà ansia o rigidità, la slide è sbagliata — ricostruiscila.

Tre pratiche semplici. Se le tieni per un mese, il resto del libro ti sarà chiaro dall'interno, non solo dalla lettura.

## Quello che ti resta in mano

La realtà è un campo che contiene tutte le varianti. Non si crea: si sceglie. I pendoli ti vogliono tenere sintonizzato su varianti che ti succhiano energia; la vanificazione li disinnesci. L'importanza in eccesso chiama forze di equilibrio che ti portano l'opposto di ciò che volevi; ridurla è il primo gesto operativo. Scopi, obiettivi, porte sono tre cose diverse: chiediti sempre di quale stai parlando. Il *frailer* è la figura-bersaglio: non è migliore di te, è soltanto più libero.

*Integrazione esterna al capitolo:* il concetto di *forze di equilibrio* è sviluppato in modo più tecnico nelle conferenze di Olivier Masselot (*balanciers d'équilibre*); l'applicazione operativa della *vanificazione* nel lavoro quotidiano viene esemplificata in modo eccellente nei materiali della Transurfing International Academy. Per approfondire, fonte primaria: il libro *Lo Spazio delle Varianti*.



# CAPITOLO 2 — IL FRUSCIO DELLE STELLE DEL MATTINO

## Gradino II, 2004

*Se il primo libro ti ha dato un modello di realtà, il secondo ti dà un modello di te stesso. Il Transurfing adesso smette di parlare del campo e comincia a parlare di chi guarda il campo.*

### 2.1. Anima e ragione

Dentro di te abitano due inquilini. Non due anime, non due persone: due funzioni distinte, che Zeland chiama *anima* e *ragione*. Tenerle distinte è il primo passo del secondo gradino.

L'*anima* è la parte antica. Non pensa in parole: sente. Non fa calcoli: riconosce. Quando entri in una casa e qualcosa ti dice “qui non si può restare”, è l'anima. Quando incontri una persona e senti “è mia”, è l'anima. Non argomenta. Non spiega. Presenta un dato, come si presenta un colore. O c'è o non c'è.

La *ragione* è l'inquilino più giovane. Pensa in parole, fa calcoli, pianifica, teme. È eccellente per costruire ponti, per fare la lista della spesa, per tenere la contabilità. È disastrosa per scegliere con chi

vivere, cosa studiare, quando partire. Le sue decisioni, quando sono sole, hanno sempre qualcosa di grigio, di già visto, di prudente. La ragione sceglie ciò che ha già funzionato per qualcun altro.

I due inquilini non si parlano spontaneamente. Anzi, di solito litigano. L'anima dice "no", la ragione dice "ma è un buon lavoro, conviene restare". L'anima dice "vai", la ragione dice "aspetta, che non sei pronto". Nella maggioranza delle persone la ragione vince, perché fa più rumore. L'anima cede, si ritira, tace. A volte per anni.

Il Gradino II parla di questa lite domestica e di come si risolve. La risposta non è che l'anima debba vincere sempre: sarebbe istinto puro, e nessuna vita moderna regge l'istinto puro. La risposta è la *coerenza*: anima e ragione alleate, che puntano la stessa direzione. Quando questo accade, succede qualcosa di raro: l'accesso a ciò che l'autore chiama *intenzione esterna*.

## 2.2. Come la ragione soffoca l'anima

Prima di parlare di coerenza, occorre vedere perché in te, oggi, non c'è.

La ragione cresce nutrita dalla cultura: scuola, famiglia, media, opinione dei vicini. Tutto il suo cibo viene da fuori. A quarant'anni, la ragione di un adulto medio è un archivio enorme di istruzioni esterne: come si sta in società, come si fa carriera, come si è "persone per bene". Nessuna di queste istruzioni è nata da te. Tutte sono arrivate, e tu le hai accettate perché non avevi altra scelta.

L'anima invece cresce lentamente. Non ha archivio. Ha solo sensibilità. A quarant'anni l'anima, in una persona comune, è più pic-

cola di quanto era a sette. Non perché sia morta: perché è stata messa a tacere. Ogni volta che hai fatto qualcosa “perché si deve”, stando male dentro, hai dato all’anima un colpetto. Non te ne sei accorto. Ne arrivavano tanti. Oggi l’anima parla con voce debole, e quando parla tu la scambi per capriccio, per stanchezza, per nervosismo.

Il primo gesto del Gradino II è riconoscere questo asimmetrico. La ragione urla, l’anima sussurra. Il sussurro, di solito, è quello giusto. Ma per sentirlo devi fare silenzio. E il silenzio, nella vita moderna, costa caro — notifiche spente, giornali spenti, conversazioni spente. Non serve un monastero: serve un’ora al giorno senza rumore.

*Esempio quotidiano.* Hai un’offerta di lavoro con lo stipendio più alto. La ragione dice sì, fai i conti, calcola il mutuo, pianifica la macchina nuova. L’anima dice di no, con un peso al petto. Non sa spiegare. Fa solo pesare. Nella vita pre-Transurfing scegli il sì della ragione, sopporti il peso, e in sei mesi il lavoro ti rende infelice senza che tu capisca perché. Nella vita post-Transurfing riconosci il peso come dato, e chiedi: cosa sta vedendo l’anima che la ragione non vede? A volte è un capo sbagliato. A volte è un settore che ti allontana da uno scopo vero. A volte è qualcosa di preciso che nemmeno l’anima sa nominare. Non importa. Il peso è informazione, non capriccio.

## 2.3. Intenzione interna e intenzione esterna

Qui arriva la distinzione che per molti è il cuore di tutto il Transurfing classico.

L'*intenzione interna* è la forza con cui agisci nel presente. È la decisione che sposta il braccio, che tiene il discorso, che paga il conto. È la volontà in senso ordinario. Lavora dentro il settore in cui sei, sul pezzo di realtà che hai già davanti. Funziona bene per le cose piccole: aprire la porta, dire buongiorno, andare al lavoro. Diventa invece problematica quando la usi per le cose grandi — cambiare vita, guarire, farti amare. Non perché sia debole: perché è lo strumento sbagliato.

L'*intenzione esterna* è un altro tipo di forza. Non agisce nel presente: orienta il settore futuro. Non lavora sul materiale: sceglie quale materiale portare davanti. Non spinge: seleziona.

Una distinzione operativa: l'intenzione interna ti dice *fallo*; l'intenzione esterna ti dice *sarà così*. La prima richiede muscoli. La seconda richiede rilassamento. La prima ottiene cose nel film corrente. La seconda cambia film.

Chi confonde le due forze fa sempre lo stesso errore: usa l'intenzione interna per cose che si risolvono solo con l'esterna. Vuoi diventare più calmo? Se usi l'intenzione interna — “mi sforzerò di essere calmo”, “conto fino a dieci” — lavori contro te stesso. Stai spingendo. Ogni spinta genera una contropinta: più ti sforzi di essere calmo, più sei teso. L'intenzione esterna fa un altro movimento: si dispone nella frequenza della calma, lascia che il settore calmo si avvicini, non si arrabbia con l'agitazione, la guarda passare.

Questo è anche il punto in cui Zeland vuole che tu non confonda il Transurfing con il pensiero positivo. Il pensiero positivo è intenzione interna travestita da spirituale: si sforza, visualizza con rabbia, vuole fortemente, e spesso produce l'opposto di ciò che deside-

ra. L'intenzione esterna non vuole fortemente. Non vuole affatto, in senso emotivo. Sceglie, con un gesto freddo dell'anima, e si disinteressa del risultato. Il risultato arriva perché il settore è stato selezionato, non perché è stato desiderato.

*Nota di integrazione:* Olivier Masselot, nelle conferenze francofoni, sottolinea: “*Le Transurfing n'est pas la pensée positive*”. La differenza chiave è il rilassamento. La legge di attrazione richiede credenza e desiderio concentrato; l'intenzione esterna richiede rilassamento e non-sforzo. Chi pratica Transurfing come se fosse *manifestation* rimane per anni a girare a vuoto.

## 2.4. La coerenza anima-ragione

L'intenzione esterna non si attiva a comando. Si attiva in una sola condizione: *quando anima e ragione vogliono la stessa cosa*. Questa è la formula.

Quando l'anima vuole qualcosa ma la ragione la contraddice — “sì, mi piacerebbe, ma è impossibile”, “sarebbe bello, ma non merito”, “vorrei, ma cosa diranno” — non c'è accesso. L'intenzione esterna tace. La ragione spinge in una direzione, l'anima in un'altra, il risultato è una forza netta vicina a zero.

Viceversa, quando anima e ragione puntano la stessa freccia — l'anima con un sì caldo, la ragione con una strategia operativa — si apre il canale. Il settore desiderato comincia ad avvicinarsi. Non per magia: per coerenza energetica. La frequenza della persona, per una volta, è pulita. Non oscilla tra due poli. Batte in un tono solo.

La domanda è: come si ottiene la coerenza?

Due vie. La prima è *educare la ragione*. Farle sapere che certi desideri dell'anima sono possibili, che esistono persone che hanno fatto ciò che tu vuoi fare, che la paura è un'istruzione vecchia. È un lavoro intellettuale lento: leggere, guardare, conoscere, togliere ragione ai pregiudizi. Dopo mesi di questo lavoro la ragione smette di frenare e comincia a collaborare.

La seconda è *ridare voce all'anima*. Farle spazio. Tempi di silenzio. Giornate senza programma. Scelte piccole secondo il gusto, non secondo il dovere. L'anima, che ha sussurri, si rafforza con la pratica. Dopo mesi di pratica ha di nuovo voce normale.

La coerenza piena arriva quando entrambe le vie sono state percorse abbastanza. L'anima ha un desiderio chiaro. La ragione non lo ostacola. Al contrario: progetta come realizzarlo, scrive la lista, fa le telefonate. Entrambe contente, entrambe allineate. A quel punto l'intenzione esterna fa il resto. Il settore si avvicina. Cominciano a succedere cose apparentemente casuali che vanno tutte nella stessa direzione.

## 2.5. La transazione e il generatore di problemi

Quando la coerenza manca, la ragione non sta zitta. Fabbrica sostituti. Zeland chiama questo apparato il *generatore di problemi*.

Il generatore di problemi è la parte della ragione che, davanti a un settore desiderato che non arriva, inventa ostacoli per giustificare l'attesa. "Non posso cambiare lavoro perché ho il mutuo". "Non posso lasciarlo perché ci siamo abituati". "Non posso studiare perché non ho tempo". Ognuna di queste frasi contiene un pezzo di ve-

rità fattuale e un pezzo di bugia strutturale. Il pezzo fattuale è reale: il mutuo, l'abitudine, la mancanza di tempo esistono. Il pezzo bugiardo è nella parola *perché*. Quelle cose non impediscono il cambiamento; sono scuse che il generatore ha trovato per giustificare l'inazione.

La *transazione* è lo scambio continuo tra l'anima che chiede e la ragione che rifiuta. È uno scambio a perdere: ogni volta che avviene, un po' di energia vitale viene spesa per niente. Chi vive dentro la transazione per anni arriva a cinquant'anni con la sensazione di non aver mai scelto davvero. Ha vissuto la vita che il generatore gli ha concesso.

Il rimedio non è combattere il generatore. Sarebbe usare la ragione contro sé stessa: non funziona. Il rimedio è *smascherarlo*. Ogni volta che la ragione produce un "perché non posso", riconosco come operazione del generatore, sorridi, e chiedi all'anima: *se il perché non ci fosse, cosa faresti?* La risposta dell'anima è precisa. Da lì si parte.

## 2.6. Visualizzazione del processo, non del risultato

Il secondo libro introduce una delle precisazioni pratiche più importanti. È una regola sulle visualizzazioni, ed è quasi controintuitiva.

La regola: *visualizza il processo, non il risultato*.

La maggior parte della manualistica motivazionale dice l'opposto. Visualizza l'obiettivo. Vedi te stesso con la medaglia, con la casa, con il corpo sano. Il Transurfing non è d'accordo. La visualiz-

zazione del risultato ha due problemi. Primo: è statica, quindi satura in fretta e smette di produrre effetto. Secondo: enfatizza la distanza tra te-presente e te-futuro, caricando un potenziale di desiderio.

La visualizzazione del processo fa un altro movimento. Immagini le azioni quotidiane della vita in cui sei arrivato al settore. Non il giorno della vittoria; il giorno dopo, e il giorno dopo ancora. Se vuoi diventare uno che scrive, visualizza il te stesso che si siede ogni mattina allo scrittoio, beve il caffè, apre il quaderno, scrive due ore. Non visualizzi il libro pubblicato. Visualizzi il gesto ripetuto, la mano, la stanza, la luce.

Perché funziona? Perché il processo è abitabile. La mente non ha bisogno di desiderarlo: ci si trova dentro come in un luogo noto. E più il luogo diventa noto, più la frequenza di te-presente coincide con la frequenza di te-nel-settore-desiderato. A quel punto il settore si avvicina, senza che tu lo stia più cercando.

*Esempio quotidiano.* Vuoi un corpo in forma. La visualizzazione del risultato ti mostra il corpo magro allo specchio: inutile, genera ansia da confronto. La visualizzazione del processo ti mostra te stesso che si allaccia le scarpe la mattina, esce, corre venti minuti, torna, fa la doccia, prepara una colazione semplice. La scena è ordinaria. Non c'è un vincitore. C'è un uomo con una routine. Se pratichi questa scena dieci minuti al giorno, in sei mesi la routine entra. Non per sforzo: per abitudine visualizzata.

## 2.7. Il sentore di anima

Zeland dedica molte pagine al *sentore di anima* — la percezione sottile con cui l'anima si fa sentire. Non è intuizione nel senso romantico. Non è istinto animale. È un dato sensoriale fine, registrabile, che con la pratica diventa riconoscibile.

Il sentore non è emozione. Le emozioni hanno colore forte, si notano da sole, spesso sono già interpretazione del corpo o della ragione. Il sentore è più magro delle emozioni. È un sì senza entusiasmo, un no senza disgusto. È simile a quella sensazione neutra e precisa con cui, in una stanza, registri che c'è corrente d'aria senza averne ancora preso freddo.

Come si allena. Due regole.

Prima: abbassa il volume. Meno rumore interno — meno chiacchiera mentale, meno notifiche, meno conversazioni forzate — e il sentore diventa udibile. Con gli anni di chiacchiera, il sentore si era coperto. Togli la chiacchiera, torna fuori.

Seconda: fidati dei piccoli sì e dei piccoli no. Entri in un bar, hai due posti liberi, uno ti piace di più. Sceglilo, anche se non c'è motivo. Leggi un menù, una voce ti attira senza ragione. Prendi quella. Allena la fiducia sulle cose minuscole. Con gli anni, quando il sentore ti dirà “questo lavoro no” su una cosa importante, lo saprai ascoltare.

## 2.8. Il fruscio delle stelle del mattino

Il titolo del libro è una metafora. Il *fruscio delle stelle del mattino* è il modo in cui Zeland descrive i segnali sottilissimi del campo nei primi minuti del risveglio.

L'idea è questa. Quando ti svegli, per qualche minuto, la ragione non ha ancora preso il comando. L'anima è ancora in linea con i sogni, con il campo, con qualcosa che durante il giorno non sentirai più. In quei minuti, se resti fermo, puoi raccogliere un tono. Non un'immagine chiara: un fruscio. Un umore non tuo. Una sensazione di direzione.

La pratica è semplice nella forma, difficile nell'esecuzione: appena sveglio, non guardare il telefono. Non pensare alla giornata. Non pianificare. Resta cinque minuti con gli occhi chiusi, attento al tono di fondo. Chiediti: cosa sento? Di che colore è oggi? Dove mi tira?

Quello che raccogli in quei cinque minuti vale per tutta la giornata. Se senti un tono di apertura, sarà una giornata in cui osare. Se senti un tono di chiusura, non forzare. Se senti un tono grigio, rallenta. Il fruscio ti sta dicendo in che frequenza sei entrato oggi. Puoi usarla.

Questa pratica è stata replicata e corretta in tutti i libri successivi. Ma il nome e l'immagine restano quelli del secondo gradino.

## 2.9. Esercizi del Gradino II

**Diario anima-ragione.** Per una settimana, prendi tre decisioni al giorno — anche piccole, anche insignificanti — e per ciascuna scrivi

cosa dice l'anima e cosa dice la ragione. Non devi scegliere secondo l'anima per forza: devi solo abituarti a sentire le due voci distinte.

**Il fruscio del mattino.** Per ventun giorni, appena sveglio, resta cinque minuti con gli occhi chiusi. Niente telefono. Nessun pensiero forzato. Raccogli il tono e scrivi una sola parola sul quaderno accanto al letto. Dopo ventun giorni rileggi le parole: vedrai una traiettoria.

**Visualizzazione del processo.** Scegli uno scopo che stai cercando da tempo. Non visualizzarlo realizzato. Visualizza la scena più banale della vita in cui sei dentro quel settore. Dieci minuti al giorno. Rifiuta la tentazione di visualizzare la vittoria: resta nel gesto ordinario.

## Quello che ti resta in mano

Dentro di te ci sono due inquilini: anima e ragione. Ciascuno ha un lavoro. La ragione è bravissima nel piccolo, disastrosa nel grande. L'anima è l'opposto. L'intenzione esterna, cioè la forza che sposta il tuo settore futuro, si attiva solo quando le due vogliono la stessa cosa. Per questo il lavoro del Gradino II è rimettere in comunicazione i due inquilini: dare voce all'anima, educare la ragione. Tutto il resto — visualizzazione del processo, sentore, fruscio del mattino — è pratica che serve a tenere aperto il canale.

*Integrazione esterna:* la distinzione tra intenzione interna ed esterna è resa in modo particolarmente pulito da Masselot nelle conferenze in francese (il confronto esplicito con la Law of Attraction manca nel PDF italiano). La pratica del sentore è stata estesa e ri-

formulata da Tatiana Samarina nei corsi sul Tafti — la continuità è forte.

---

# CAPITOLO 3 — AVANTI NEL PASSATO

## Gradino III, 2004

*Il terzo libro è il meno metafisico dei cinque. Parla di giornate, di ore, di gesti. Dopo aver capito com'è fatto il campo (I) e com'è fatto chi lo attraversa (II), ora l'autore ti racconta come si vive, concretamente, da transurfer. È un libro di abitudini nuove.*

### 3.1. L'importanza: accumulo e scarico

L'importanza è già comparsa al primo gradino. Qui viene dissezionata.

Hai in corpo, in ogni momento, un livello di importanza. È una carica. Si accumula lentamente, giorno dopo giorno, ogni volta che dai peso in eccesso a qualcosa. Si scarica invece in tre modi: spontaneamente (con il sonno profondo, con il riso genuino, con la natura), per pratica (riduzione consapevole), o per evento-pareggio (la forza di equilibrio ti toglie ciò che stava sopraccaricando la bilancia).

Il terzo metodo è quello a cui tutti abbiamo familiarità, anche se non lo riconosciamo. Quando hai dato troppa importanza a un esame e non lo superi, quando hai dato troppa importanza a una rela-

zione e finisce, quando hai dato troppa importanza a un appuntamento di lavoro e salta, l'universo non ti sta punendo. Sta pareggiando. Ha tolto ciò che era in eccesso. Il dolore che provi è il costo della manutenzione.

Il lavoro del terzo gradino è imparare a usare i primi due metodi, cioè scaricare volontariamente, prima che il pareggio avvenga da solo.

*L'importanza interna* è il peso che dai a te stesso: alla tua immagine, ai tuoi meriti, ai tuoi difetti. Tutti i pensieri nella forma “io sono molto X” o “io sono per niente X” sono importanza interna. “Io sono intelligente” vale quanto “io sono stupido”: entrambe sovraccaricano il sistema con un giudizio assoluto. Lo scarico consiste nel sostituire i giudizi assoluti con osservazioni relative. Non “io sono intelligente”, ma “in questa situazione ho capito bene”. Non “io sono stupido”, ma “in quest'altra situazione non ho capito”. La bilancia si scarica da sola.

*L'importanza esterna* è il peso che dai alle cose fuori di te: a un oggetto, a un evento, a una persona. “Questo lavoro è tutto”. “Questo uomo è l'unico”. “Questa casa deve essere mia”. Lo scarico segue la stessa logica: sostituire l'assoluto con il relativo. “Questo lavoro mi interessa, in questo momento”. “Questo uomo è una delle scelte possibili”. “Questa casa mi piacerebbe”.

Non si sta chiedendo di essere freddi. Si sta chiedendo di essere precisi. L'assoluto è quasi sempre una bugia, e le bugie sovraccaricano.

## 3.2. Il principio dello specchio

Il principio dello specchio è forse l'enunciato più noto del Transurfing dopo quello dei pendoli. Suona così: *la realtà riflette il tuo stato interno, non il contrario.*

Molti lo leggono come un luogo comune new age (“sei tu che crei il tuo mondo”) e lo buttano via. Sbagliano. La formulazione di Zeland è più sottile.

Non è che tu *crei* la realtà. È che la tua frequenza personale determina quale settore ti è accessibile, e ogni settore ha un certo tipo di riflesso. Se la tua frequenza è di paura, il settore che ti è accessibile contiene eventi compatibili con la paura — conferme, minacce, ombre. Non sei tu che crei le minacce. Esistono già nel campo. Ma tu ti sintonizzi su quelle. Se cambi frequenza, cambia la zona di campo che ti raggiunge.

Due conseguenze operative.

Prima: inutile cercare di cambiare lo specchio. Lo specchio fa il suo lavoro, riflette. Chi passa la vita a combattere con le circostanze, con le persone, con la sfortuna, sta combattendo col riflesso. Perde sempre.

Seconda: l'unico punto d'intervento è la postura interna davanti allo specchio. Se smetti di avere paura, il settore delle cose minacciose si allontana. Se smetti di sentirti una vittima, il settore delle vittimizazioni si allontana. Non in un giorno. Non per magia. Ma il meccanismo è questo.

Chi è abituato ai giudizi rapidi dirà che questa è una forma di *victim blaming* — “quindi chi sta male è colpa sua”. Non è così. Nessu-

no sta male per colpa sua. Sta male perché il settore in cui si trova contiene quelle cose, e spostarsi richiede energia e consapevolezza che spesso non ci sono. Ma la via d'uscita, quando si vuole cercarla, passa solo di lì. Dalla postura davanti allo specchio.

### 3.3. I due gesti dello specchio

Zeland dà due indicazioni operative per usare il principio dello specchio nella giornata.

Il primo gesto è *allontanare l'immagine non voluta*. Quando davanti a te si sta formando uno scenario che non vuoi — una discussione che sta per esplodere, una giornata che sta andando male, una settimana grigia — non lottare contro lo scenario. Sposta la tua postura. Cambia la frequenza con cui ci stai dentro. Respira. Riduci l'importanza. Alzati. Esci dalla stanza. Lo scenario, privato del tuo tono, perde coerenza e si rimodella.

Il secondo gesto è *confermare l'immagine voluta*. Quando davanti a te sta per formarsi qualcosa che invece ti piace — un incontro promettente, un'idea che viene, un'intuizione di percorso — non diffidare. Non dire “sarà troppo bello per essere vero”. Non cercare difetti. Conferma. Sì, è così. Sta succedendo. La frequenza della conferma stabilizza lo scenario; quella del dubbio lo dissolve.

Quello che molti sperimentano, senza un vocabolario per descriverlo, è esattamente questo: quando sono di buon umore la giornata va bene, quando sono chiusi la giornata va male. La versione Transurfing del fenomeno è che buon umore e chiusura non *causano* eventi, ma *sintonizzano* settori. Il buon umore seleziona un settore

con eventi di tipo X. La chiusura seleziona un settore con eventi di tipo Y. La correlazione non è magica: è strutturale.

### 3.4. Le coordinate dell'intenzione

Il terzo gradino introduce una formulazione precisa su come porre un intento. Zeland la chiama *coordinate*.

Una coordinata è uno scopo formulato in modo compatibile con il funzionamento del campo. Il campo non capisce la negazione. Non capisce la fretta. Non capisce la disperazione. Capisce la direzione.

Per questo la coordinata si scrive sempre al positivo, sempre al presente come se fosse già realizzata, sempre senza “ma” e senza “bisogna”. Non “non voglio più essere povero” (due negazioni, un assoluto, un tempo verbale sbagliato): il campo registra “povero”. Ma “la mia vita quotidiana ha una dignità economica tranquilla” (positivo, presente, misurato).

Non è pensiero magico. È linguistica applicata al campo. Il tono con cui formuli determina la frequenza con cui ti sintonizzi, e la frequenza determina il settore accessibile.

La coordinata, una volta formulata con pulizia, non va ripetuta ossessivamente. Va formulata una volta, scritta, letta ogni mattina per pochi secondi, e poi lasciata lavorare. La brama la carica di potenziale. La ripetizione ansiosa è pendolo. La coordinata è un gesto lento, asciutto, serio.

### 3.5. Scelta contro lotta

Una parte del Gradino III è dedicata a una distinzione quasi filosofica. C'è una differenza radicale tra *scelta* e *lotta*, e la maggior parte degli adulti passa la vita a chiamare scelta ciò che è lotta.

Chi lotta sta combattendo con la realtà attuale. Vuole che cambi. Preme. Si arrabbia quando non cambia. Ripete la pressione. Si consuma.

Chi sceglie fa il gesto opposto. Non preme sulla realtà attuale. La riconosce come un fotogramma che non si può modificare. Sposta l'attenzione sul fotogramma successivo, seleziona quale vuole, si dispone a quello, e lascia che la sequenza dei fotogrammi si aggiorni.

La lotta è intenzione interna mal usata. La scelta è intenzione esterna ben usata. La lotta produce fatica e poco risultato. La scelta sembra non fare niente, e dopo un certo tempo il settore è cambiato.

Questa distinzione è il cuore della “vita del transurfer”: si smette di lottare su ogni cosa, e si comincia a scegliere con calma.

### 3.6. La giornata del transurfer

Il Gradino III descrive, quasi come un manualetto, com'è fatta una giornata tipo di chi pratica.

*Mattino.* Cinque minuti di fruscio. Raccolta del tono. Nessun telefono prima di aver raccolto il tono. Coordinata della giornata: una riga, letta in silenzio. Prima colazione con attenzione: masticare, sentire. Questo è il giro di pulizia.

*Strada verso il lavoro.* Esercizio di riduzione dell'importanza. Nota-  
re il traffico senza arrabbiarsi. Osservare il tuo rumore interno da-  
vanti agli ostacoli. Non imprecare contro il pendolo del traffico: si-  
gnifica nutrirlo.

*Lavoro.* Principio generale: fa' bene quello che hai davanti, senza  
identificarti. Sei una persona che oggi fa questo mestiere, non sei il  
mestiere. Quando un collega prova a trascinarti in un pendolo (pet-  
tegolezza, allarme, gara), vanifica. Mantieni la frequenza.

*Conflitto.* Se nella giornata esplose un conflitto, non lottare.  
Guarda lo specchio. Chiediti quale parte della tua postura sta pro-  
ducendo il riflesso. A volte è evidente; a volte lo vedi solo il giorno  
dopo. Intanto non ci versi dentro energia.

*Sera.* Diario dell'importanza. Tre cose cui oggi hai dato troppo  
peso. Non giudicarti: limitati a notare. Spegni i pendoli digitali al-  
meno un'ora prima del sonno. Lascia che l'anima riemerge.

Questa giornata non è austera. Non chiede di diventare monaco.  
Chiede solo di smettere di nutrire ciò che ti succhia e di dare spazio  
a ciò che ti nutre.

### 3.7. Esercizi del Gradino III

**Allenamento dello specchio.** Una settimana: ogni volta che provi  
un'emozione forte, prima di reagire, conta tre respiri e chiediti  
"quale postura sta producendo questo riflesso?". Non serve sempre  
una risposta. Serve la pausa.

**Scrittura della coordinata.** Siedi venti minuti e scrivi una coor-  
dinata per la tua vita, nei termini detti sopra: positiva, presente, mi-

surata. Riscrivila finché suona asciutta, senza enfasi. Quando suona asciutta, copiala su un foglio e leggila ogni mattina, in silenzio, una volta.

**Una giornata nel film.** Scegli un giorno. Per quel giorno tratta la tua vita come un film che stai guardando, non come un problema che stai risolvendo. Osserva il personaggio — sei tu — fare le sue cose. Senza giudizio. Alla sera, prendi appunti su cosa hai notato che di solito non vedevi.

## Quello che ti resta in mano

L'importanza è una carica che si accumula e va scaricata. Il principio dello specchio dice che non devi lottare con il riflesso: devi cambiare la postura. Le coordinate sono il modo di formulare un intento in modo compatibile col campo: positive, presenti, misurate. Scegliere non è lottare: si smette di premere sul presente e si seleziona il settore futuro. Una giornata da transurfer non è austera — è soltanto sveglia.

*Integrazione esterna:* il *principio dello specchio* del Gradino III ritornerà con accenti diversi in Tafti, dove diventa il *principio del film*. La continuità è chiara; il linguaggio cambia. Per approfondire la giornata-tipo, i materiali della Transurfing International Academy offrono uno schema orario dettagliato.

---

# CAPITOLO 4 — GESTIONE DELLA REALTÀ

## Gradino IV, 2004

*Il quarto libro alza lo sguardo dai gesti della giornata e guarda le strutture. Come il sistema — cioè il grande organismo sociale e mediatico — muove le persone, e come si fa a non farsi muovere.*

### 4.1. Il gregge e il trasportatore

Zeland introduce due figure che torneranno in tutta la sua opera: il *gregge* e il *trasportatore*.

Il *gregge* è il gruppo di persone che si muovono tutte nella stessa direzione senza averla scelta. Non devi immaginare pecore stupide: pensa a un turno di ora di punta, a una settimana di saldi, a una stagione di elezioni. Milioni di individui adulti fanno le stesse cose, dicono le stesse frasi, hanno le stesse paure, tutti convinti di scegliere liberamente. È il gregge. Non sono stupidi: sono agganciati.

Il *trasportatore* è il meccanismo che li muove. È fatto di due cose: un pendolo grande che attrae (la moda, la politica, l'allarme del giorno) e una serie di pendoli piccoli che spingono (la pubblicità, il vicino, l'opinione pubblicata). Una volta sul trasportatore, la persona non fa fatica a muoversi. Viene portata. Se prova a fermarsi, il

trasportatore produce disagio: non lavorerai, perderai amicizie, sarai strano. Se prova a scendere, il trasportatore produce paura: e se fosse vera la storia che raccontano?

La domanda centrale del Gradino IV è: come si scende dal trasportatore?

Non puoi combatterlo. Lo alimenteresti. Non puoi ignorarlo a parole — è dentro di te, nelle abitudini, nei gesti. Devi *spostarti lateralmente*. Cioè: continuare a vivere nella società, ma cambiare settore. Da gregge a transurfer. La differenza, vista da fuori, è minima. Vista da dentro, è tutto.

## 4.2. La dieta informativa

Il primo strumento concreto che Zeland propone è una *dieta informativa*.

L'idea è elementare. Il corpo diventa ciò che mangia. La mente diventa ciò che legge, guarda, ascolta. Se dai alla mente sette ore al giorno di notiziari, social, polemiche, allarmi, la tua frequenza sarà un impasto di tutti i pendoli di turno. La frequenza degli altri, non la tua. Sarai sintonizzato sulla loro linea di vita, non sulla tua.

Uscire non richiede monasteri. Richiede scelte.

*Prima regola:* toglì i notiziari di routine. Se succede qualcosa che ti riguarda davvero, lo sapri senza giornali. Gli eventi strutturali li puoi leggere in approfondimenti settimanali; gli eventi quotidiani sono quasi sempre pendolo, non informazione.

*Seconda regola:* riduci i social a finestre definite. Non nel tempo morto — mentre aspetti, mentre cammini, mentre mangi. Con un’ora stabilita al giorno, dentro la quale guardi. Il resto del tempo il telefono è altrove.

*Terza regola:* scegli qualcuno da leggere. Non molti. Tre o quattro voci, serie, che ti alimentano senza agitarti. Il criterio è semplice: dopo averle lette sei più sveglio o più stordito? Se più sveglio, tienile. Se più stordito, via.

*Quarta regola:* restituisci tempo alla parola lunga. Un libro, un articolo lungo, una conversazione di tre ore con qualcuno che ti piace. La mente ha bisogno di cose che durino, non di scintille.

Un mese di dieta informativa cambia la frequenza di chiunque. Dopo due mesi la differenza è visibile anche a chi ti sta intorno. Dopo sei mesi, le persone ti chiedono come fai a essere così calmo: non sai rispondere, perché hai solo tolto.

### 4.3. Gli istinti di massa

Dentro ciascuno di noi operano programmi antichi che non sono propri. Zeland li chiama *istinti di massa* o, più semplicemente, *programmi installati*.

Non si tratta solo di abitudini sociali. Sono schemi di percezione e di reazione che condividiamo con milioni di altre persone e che non abbiamo scelto. “Se uno urla, hai paura”. “Se uno corre, corri anche tu”. “Se uno compra, compri anche tu”. “Se uno evita un posto, lo eviti anche tu”. Sono istinti utili alla sopravvivenza del gregge. Per il transurfer, sono ostacoli.

Come si riconoscono. Un programma installato ha tre tratti: si attiva in fretta (prima che tu possa pensarci), produce una reazione stereotipata (uguale a quella di tutti), e resiste al dubbio (quando provi a fermarlo, ti viene ansia).

La pratica consiste nel riconoscere la reazione *dopo* che è partita, e lentamente cominciare a creare un piccolo spazio tra lo stimolo e la risposta. In quello spazio tu puoi decidere di rispondere diversamente. All'inizio non ci riuscirai quasi mai. Dopo mesi di pratica, lo spazio si allarga. A quel punto molti programmi smettono di scattare automaticamente.

#### **4.4. Lavoro, carriera, denaro**

Il Gradino IV applica il modello delle varianti ai temi della vita economica. Lo fa con una pulizia che molti manuali di finanza personale dovrebbero invidiare.

*Il lavoro:* non è la tua identità. È una porta, cioè un percorso concreto all'interno di un settore. Se la porta è coerente con uno scopo dell'anima, portala avanti. Se non lo è, cambiala. La fedeltà pluriennale a una porta sbagliata è la causa più comune di depressione adulta.

*La carriera:* nella visione standard si costruisce con ambizione, fatica, sacrificio. Nella visione Transurfing si *attraversa*, settore dopo settore. Ogni settore ha le sue possibilità. L'errore comune è voler salire sempre, in linea retta, costi quel che costi. La linea retta è un'idea del pendolo della carriera, non una legge della vita. Chi sta

bene in un livello e ci resta dieci anni non è un perdente: è uno che ha scelto di restare in un settore finché lo nutre.

*Il denaro*: non è un fine. Non è nemmeno un mezzo neutro. È una *frequenza*. Ogni persona ha, in ogni momento, una certa frequenza di relazione col denaro. Quella frequenza determina quanto denaro le è accessibile. Chi vive in frequenza di mancanza, si sintonizza su un settore di mancanza, e il denaro fatica ad arrivarci anche quando lavora molto. Chi vive in frequenza di sufficienza, si sintonizza su un settore di sufficienza, e il denaro arriva con minor attrito.

Attenzione. *Frequenza di sufficienza* non è “pensiero positivo sui soldi”. È un insieme concreto: nessun debito-trappola, spese ordinate, capacità di dire no alle pressioni di acquisto, fiducia serena che le cose si risolveranno. È una postura. Si costruisce con pratica, non con affermazioni.

Un esempio. Tizio guadagna molto ma vive in frequenza di mancanza. La sua carriera è fatta di scatti e crisi. Ogni sei mesi teme di perdere tutto. Spende sempre un po' più di quanto ha, come a confermarsi la mancanza. Caio guadagna la metà ma vive in frequenza di sufficienza. Ordina le entrate, non ha mai debiti, si permette le piccole cose senza sensi di colpa. A vent'anni di distanza, Caio ha accumulato e Tizio ha consumato. Non è una questione di capacità: è una questione di frequenza.

## 4.5. La salute come tema del campo

Il quarto libro anticipa un tema che sarà centrale nel quinto e in molte pagine successive: la salute come *variante scelta*.

L'impostazione è delicata. Zeland non dice che le malattie sono colpa tua. Non dice che basta pensare bene per guarire. Dice qualcosa di più preciso: una certa frequenza corporale e mentale corrisponde a un certo settore, e in quel settore alcune malattie trovano terreno e altre no.

Il lavoro sulla salute, nel Transurfing, passa di lì. Non combatti la malattia (ma certo, se serve cura medica la fai). Lavori la frequenza. Togli i pendoli che ti sovraccaricano. Riduci le importanze. Pulisci il campo informativo. Dai spazio all'anima. Queste cose, in modi che la medicina non ha ancora misurato bene, influenzano il settore in cui abiti — e quindi le varianti di salute che ti sono accessibili.

Non è una formula miracolosa. È una strategia lunga. Chi la pratica per anni vede differenze importanti. Ma nessuno pretende che sostituisca l'ortopedico o il cardiologo. Zeland stesso, su questo punto, è sempre prudente.

## **4.6. I destini incrociati**

Il Gradino IV affronta anche il tema delle relazioni. Non come psicologia di coppia, ma come geometria di linee di vita.

Ogni persona percorre la sua linea di vita. Quando due linee si incrociano — amicizia, amore, collaborazione — si apre un settore condiviso. Dentro quel settore entrambi vivono esperienze comuni. Finché le frequenze delle due persone restano compatibili, il settore comune è stabile. Quando una delle due cambia frequenza, il settore comune si sfalda.

Questa lettura toglie drammaticità alle separazioni. Se una relazione finisce, spesso non è perché qualcuno ha sbagliato. È perché una delle due frequenze è cambiata, e il settore comune non è più accessibile. Non è un fallimento; è una geometria.

Allo stesso tempo toglie sentimentalismo al “destino”. Non esistono anime gemelle predestinate. Esistono incontri di linee compatibili, che possono durare settimane o decenni a seconda di come evolvono le due frequenze. Le relazioni lunghe sono quelle in cui entrambe le persone hanno frequenze che evolvono restando compatibili. Non richiede miracolo: richiede attenzione reciproca.

Chi pratica Transurfing spesso si accorge, nei primi anni, che certe relazioni si rivelano basate solo sulla condivisione di pendoli. Tolti i pendoli, la relazione svanisce. Non è una perdita: è una pulizia. Le relazioni vere restano.

## 4.7. Esercizi del Gradino IV

**Pulizia mediatica, sette giorni.** Per una settimana: niente notiziari, niente social nelle prime due ore del mattino e nelle ultime due ore della sera. Dopo sette giorni, annota come dormi, come ti svegli, quanta energia hai durante il giorno.

**Mappa del trasportatore.** Prendi un foglio e scrivi: “in quali di queste situazioni sono sul trasportatore?” Lavoro, famiglia, amicizie, tempo libero, acquisti. Per ogni voce scrivi se la tua azione è scelta o movimento indotto. Non devi cambiare subito: devi solo vedere.

**Frequenza-denaro.** Osserva per sette giorni cosa pensi quando paghi qualcosa. Se il pensiero è “mi costa troppo”, “non dovrei”, “sono preoccupato”, hai frequenza di mancanza. Sostituisci col pensiero operativo: “questa spesa rientra nel mio ordine del mese” (se è vera), o “questa spesa è fuori dal mio ordine” (se lo è). Assoluti fuori, precisione dentro.

## Quello che ti resta in mano

Il sistema muove le persone come un trasportatore muove la merce. Per scendere dal trasportatore non devi ribellarti: devi cambiare settore. La dieta informativa è il primo strumento. Il lavoro, la carriera, il denaro sono varianti come tutte le altre: la frequenza con cui le vivi determina il settore che ti è accessibile. Le relazioni sono incroci di linee di vita: non falliscono, cambiano geometria. La salute è anch'essa tema del campo, con prudenza.

*Integrazione esterna:* il tema della *dieta informativa* è stato aggiornato ai social dai materiali della Transurfing International Academy (il libro del 2004 non poteva parlarne). Le indicazioni restano le stesse; il contesto si è fatto più pressante.

---

# CAPITOLO 5 — LE MELE CADONO IN CIELO

**Gradino V, 2005**

*Il quinto gradino chiude il corso fondativo. È il libro in cui Zeland fa una mossa inattesa: rovescia l'ordine del mondo. Invece di far cadere le mele dall'albero, le lascia cadere verso l'alto. La frase-titolo non è metafora: è l'immagine di cosa accade quando smetti di spingere e cominci a ondeggiare.*

## **5.1. Il flusso rivisto: la mela che sale**

Nel Gradino I hai imparato che esiste un flusso delle varianti e che remare contro produce attrito. Nel Gradino V l'idea viene portata più avanti. Non basta stare nel flusso: occorre *inserirsi nella sua direzione di crescita*.

Il flusso ha una caratteristica che nella vita ordinaria tendiamo a ignorare: è ascensionale. Non in senso morale — non sta andando verso il Bene. In senso energetico: tende alla minima spesa, alla risoluzione dei nodi, alla chiarificazione. Chi si allinea al flusso, nel tempo, vede la propria vita diventare più leggera. Le cose si sbrogliano. Le persone tossiche escono di scena. Le porte si aprono con minor sforzo.

Quando Zeland dice che le mele *cadono in cielo*, descrive questo fenomeno. Non devi *costruire* la vita leggera; la vita leggera si dispone da sola, se smetti di forzarla. Devi solo liberare il campo. Togliere i pendoli. Abbassare le importanze. Mettere coerenza tra anima e ragione. Scegliere coordinate pulite. Il resto si fa da sé.

È una formulazione che molti trovano naïve e che invece è esatissima nella meccanica. Ciò che appare come un “lasciar fare” è il risultato di un lavoro preciso di pulizia. Chi non ha fatto il lavoro, se prova a lasciar fare, finisce nel caos. Chi ha fatto il lavoro, se prova a forzare, rovina tutto. La pulizia permette l’abbandono. L’abbandono senza pulizia è solo passività.

*Nota di integrazione:* il quinto gradino è il libro del corso fondamentale meno diffuso in italiano. Le sintesi più chiare si trovano nelle conferenze francofoni di Masselot e nei materiali della Transurfing International Academy. La versione inglese ufficiale (*Apples Fall to the Sky*) è la fonte di riferimento per i passaggi più tecnici.

## 5.2. La salute come variante scelta

Il Gradino V torna sulla salute, questa volta in modo operativo. L’idea-base è stata anticipata nel quarto libro; qui diventa pratica.

La formulazione. Ogni stato di salute ha una frequenza corrispondente. Quella di una persona vitale è diversa da quella di una persona cronicamente stanca. Quella di chi si sta ammalando è diversa da quella di chi sta guarendo. Le frequenze non sono la salute — sono il settore in cui la salute si dispiega.

La pratica non è “pensa sano e sarai sano”. È più sobria. Consiste nel:

*Togliere i pendoli della malattia.* Ogni malattia ha un suo pendolo, cioè un insieme di discorsi, ansie, identificazioni collettive. Il pendolo si nutre della tua attenzione sulla malattia. Se ogni volta che senti un sintomo corri sul motore di ricerca, leggi forum, immagini scenari, stai nutrendo il pendolo. La guarigione, in quel caso, è ostacolata. La regola: informarsi una volta, da fonte autorevole (il medico). Poi chiudere. Ogni ritorno all’ansia informativa è un passo indietro.

*Ridurre l’importanza del sintomo.* Non significa ignorarlo: significa smettere di farlo diventare il centro della giornata. Il sintomo è un segnale. Riceverlo, agire, e tornare alla vita. Chi vive ventiquattr’ore su ventiquattro con il proprio sintomo davanti, sta caricando un potenziale che attira l’aggravamento.

*Visualizzare il processo della salute.* Non “sarò guarito” (visualizzazione del risultato, produce distanza). Ma “sono la persona che ogni mattina si alza, fa la sua routine, mangia bene, si muove, dorme” (visualizzazione del processo, produce frequenza). Le scene quotidiane della salute, abitate con calma, sintonizzano il settore dove quella routine è normale.

*Curare il corpo come si cura uno strumento.* Il corpo è il tuo strumento di percezione. Se si rompe, la percezione si distorce. Cibo pulito, sonno ordinato, movimento, silenzio. Non come disciplina puritana: come manutenzione. Il capitolo 11 di questo libro riprenderà il tema nella fase più tarda dell’autore.

### 5.3. Il fondamento della meta

Forse la parte più importante del quinto gradino è il *fondamento della meta*.

È una domanda. Una sola. Ti siedi davanti a uno scopo che credi di volere, e ti chiedi: *se sapessi che questa cosa si realizzerà senza sforzo, senza fatica, senza lotta, mi farebbe ancora piacere?*

Molti scopi crollano a questa domanda. Non erano scopi: erano sfide, prove, dimostrazioni, vendette. Li volevi per dimostrare qualcosa — a tua madre, a un ex, a te stesso. Non per viverli. Il gusto stava nel conseguimento, non nel contenuto.

Un fondamento *vero* resiste alla domanda. Ti piacerebbe anche se arrivasse facile. La casa al mare la ameresti anche se te la regalassero. Il lavoro creativo lo faresti anche se non ti dessero il premio. La relazione la costruiresti anche se nessuno sapesse della sua esistenza.

Un fondamento *falso* non resiste. Se l'obiettivo arriva facile, ti annoi. Non è lui che volevi: era il combattimento. Nel linguaggio del Transurfing: non era scopo dell'anima, era scopo di un pendolo che ti stava alimentando.

La domanda vale per qualunque scopo, grande o piccolo. “Se avessi la promozione senza conflitto, la vorrei ancora?” “Se mi innamorassi di nuovo senza struggimento, mi piacerebbe?” “Se avessi il libro scritto senza dover combattere la paura del giudizio, lo vorrei?”

Chi pratica questa domanda per qualche settimana perde due terzi dei propri scopi. È un colpo duro. Non ti resta quasi niente.

Ma ciò che resta è vero, ed è l'unico materiale su cui vale la pena lavorare.

## 5.4. Ondeggiare, non spingere

Il Gradino V contiene una delle formulazioni più pratiche del Transurfing classico: *ondeggia, non spingere*.

Chi spinge vuole che la realtà si muova per forza. Mette il peso, si prepara allo sforzo, tende i muscoli. Quando la realtà non cede, raddoppia lo sforzo.

Chi ondeggia fa il contrario. Si mette in contatto con il ritmo che c'è. Segue l'onda quando l'onda va. Aspetta quando l'onda si ritira. Non combatte l'alta marea e non forza la bassa. Il movimento c'è già; lui lo *cavalca*.

Applicato a un progetto: non forzare una riunione quando il campo non è pronto. Non spingere una decisione quando la persona non ha ancora maturato. Non lanciare un'iniziativa nel momento sbagliato del tuo anno. Aspetta l'onda. Quando arriva — e riconoscerai che è arrivata dal fatto che le cose cominceranno a coincidere senza sforzo — sali. Mentre sali, lavora. Ma sali solo quando l'onda c'è.

Per chi viene dalla cultura dello sforzo questa è una lezione difficile. La si impara con errori. Chi ha spinto per anni a vuoto, un giorno si arrende, ondeggia per caso, e ottiene in una settimana ciò che aveva cercato per cinque anni. A quel punto comincia a capire.

## 5.5. Chiusura del corso fondamentale

Il quinto gradino chiude il corso. Dopo di lui, Zeland continuerà a scrivere per altri diciott'anni, ma il paradigma è installato. Tutto ciò che verrà dopo — *Proiettore, Tafti, Metaforza, Trasurfing del Sé* — è sviluppo, non sostituzione.

Se un lettore ha letto i cinque gradini e li ha praticati anche solo un po', ha in mano abbastanza per cambiare vita. Non immediatamente. Non senza errori. Ma abbastanza.

La promessa del corso si può formulare così: smetterai di vivere una vita altrui. Cosa ci farai, con una vita tua, è affar tuo. Il Transurfing non ha ricette per la felicità. Non le ha mai avute. Ti offre solo uno strumento: la libertà di scegliere il settore. Il contenuto del settore, lo scegli tu.

## 5.6. Esercizi del Gradino V

**Il test del fondamento.** Prendi i tuoi cinque scopi principali. Applica a ciascuno la domanda: “se arrivasse facile, lo vorrei?”. Scrivi la risposta, onesta, di pancia. Guarda cosa resta. Dei sopravvissuti, scegli i due più solidi. Lavora solo su quelli per i prossimi sei mesi.

**Ondeggiamento di una settimana.** Per sette giorni, in una scelta al giorno, invece di forzare, aspetta. Senti se l'onda c'è. Se non c'è, sposta la scelta di qualche ora o giorno. Se c'è, prendila. A fine settimana confronta i risultati con una settimana tipo di spinta: vedi cosa è cambiato.

**Slide della vita leggera.** Per ventun giorni, dieci minuti al giorno, abita la tua vita leggera. Non la ricca. Non la famosa. La leggera: quella dove le cose si fanno con calma, in ordine, senza fatica sproporzionata. Costruisci le scene ordinarie di quella vita e abitale. In tre settimane, qualcosa nella tua postura quotidiana cambia.

## Quello che ti resta in mano

Il flusso delle varianti non è neutro: tende alla leggerezza, se lo lasci fare. La salute è una variante che si sceglie con disciplina, non con miracolo. Il fondamento della meta si testa con una sola domanda: *la vorrei anche se arrivasse facile?* Chi spinge perde; chi ondeggia arriva. Il corso fondamentale si chiude qui: nei prossimi movimenti non troverai altro paradigma, solo rifiniture.

*Integrazione esterna:* la frase *non spingere, ondeggia* è una delle più citate nelle sintesi francesi (Masselot) e spagnole (Sanchez). Il test del fondamento della meta viene spesso proposto nei corsi introduttivi come il primo esercizio da fare, proprio perché smonta in ventiquattro ore i falsi scopi che consumano la vita di chi arriva al Transurfing cercando “potere”.

---

# MOVIMENTO II — ESPAN- SIONE E PRATICA (2006– 2015)

*Finito il corso in cinque libri, Zeland avrebbe potuto fermarsi. Non si ferma. Per dieci anni rifinisce, estende, semplifica, affila. Alcuni dei libri di questa fase sono manuali pratici (il corso in 78 giorni, le clip, i workbook). Altri sono trattati più densi: la serie apocrifa, il Sistema Tecnogeno, il Proiettore. Non c'è un nuovo paradigma. C'è la stessa materia, lavorata da angoli diversi. Il lettore che ha capito i cinque gradini qui trova dettagli, precisazioni, strumenti aggiunti.*

---

# CAPITOLO 6 — L'ARTEFICE, IL FORUM DEI SOGNI, 78 GIORNI, I TAROCCHI

## 2006–2009, i quattro libri-ponte

*Questi quattro libri non sono nuovi paradigmi. Sono formati diversi di uno stesso sapere, pensati per arrivare a lettori diversi: chi non vuole leggere cinque tomi (L'Artefice), chi è interessato al piano onirico (Forum dei Sogni), chi vuole un percorso guidato (78 giorni), chi ama il simbolo (Tarocchi). Li trattiamo insieme perché quello che portano di nuovo, rispetto ai Gradini, si dice in poche pagine.*

### 6.1. L'Artefice della Realtà (2006)

Nel 2006 Zeland pubblica un libro strano: il riassunto dei cinque Gradini, firmato da lui stesso. La scelta ha senso pratico. I cinque volumi sono densi, ripetitivi, scritti in un arco di un anno. Chi vuole entrare nel Transurfing senza dedicargli mesi di lettura ha bisogno di un'entrata più corta. *L'Artefice* è questa entrata.

Il libro aggiunge due sfumature.

La prima: l'immagine dell'*artefice*. Un artefice non è un creatore dal nulla. È un artigiano che lavora il materiale con pazienza. Nel

Transurfing, tu sei artefice della tua vita nello stesso modo: non crei — scegli, disponi, combini le varianti con gusto. L'immagine è utile perché toglie peso romantico alla parola “creare” che molti lettori portano dal linguaggio motivazionale.

La seconda: una maggiore attenzione al tema del *destino*. Nei cinque Gradini il termine comparirà poco. Nell'*Artefice* prende spazio. Zeland chiarisce che il destino non è fisso. È una serie di settori probabili disposti lungo la linea di vita attuale. Se continui come oggi, quella serie si realizza. Se cambi frequenza, la serie si aggiorna. Il destino è una probabilità, non una sentenza.

Per chi ha letto i Gradini, l'*Artefice* è un buon ripasso. Per chi non li ha letti, è una buona porta d'ingresso — purché sappia che è un riassunto, non un originale.

## 6.2. Forum dei Sogni (2006)

Il *Forum dei Sogni* è l'unico libro di Zeland interamente dedicato al piano onirico. Il nome viene dal formato: Zeland raccoglie domande di lettori sul tema sogni e risponde, come in un forum appunto.

L'idea-base. Il sogno non è allucinazione del cervello. Non è elaborazione psichica nel senso freudiano. È una porzione della percezione in cui entri in contatto con lo spazio delle varianti senza la mediazione della ragione. Ciò che vedi in sogno è già dentro il campo, da qualche parte — come possibilità, come memoria, come linea parallela.

Due distinzioni operative.

Il *sogno-riflesso*: la maggior parte dei sogni. La tua frequenza del giorno si traduce in immagini. Non ci sono grandi contenuti profetici. Sono specchi di quel che hai vissuto.

Il *sogno-costruito* o *lucido*: più raro. Ti accorgi di essere in sogno mentre sogni. A quel punto, con la consapevolezza, puoi muoverti. Non solo nel sogno: nel campo. Zeland sostiene che alcune tecniche di spostamento di settore si possono praticare durante i sogni lucidi con un'efficacia maggiore che da svegli, perché la ragione — che è il grande ostacolo diurno — dorme.

La pratica per chi vuole sviluppare la lucidità è sobria: un diario dei sogni al risveglio, un'*intenzione notturna* (“stanotte mi accorgerò”), e pazienza. Nessuna droga, nessuna tecnica esotica. La lucidità viene a chi la cerca con costanza, e molto prima di quello che il lettore medio si aspetta — spesso entro qualche mese.

*Avvertenza dell'autore*: il piano onirico non è un campo giochi. Non si va a chiedere i numeri del lotto. Non si cerca di influenzare altre persone. Chi ci prova si fa male nel campo delle energie sottili. L'uso del sogno lucido nel Transurfing è esplorativo e personale: capire meglio il proprio campo, sperimentare spostamenti di frequenza, ascoltare l'anima quando di giorno non si sente.

### **6.3. Transurfing in 78 giorni (2008)**

Il libro del 2008 è un workbook, cioè un percorso giornaliero. Ottantasette brevi letture più esercizi, distribuiti in undici settimane.

La struttura.

*Settimana 1-2:* osservazione. Ti viene chiesto di notare, senza cambiare, come funzionano in te pendoli, importanze, flusso.

*Settimana 3-4:* vanificazione. Si introducono le prime tecniche contro i pendoli distruttivi.

*Settimana 5-6:* coerenza. Esercizi di anima-ragione.

*Settimana 7-8:* coordinate e slide. Si comincia a lavorare con l'intenzione esterna.

*Settimana 9-10:* giornata del transurfer. Si mette insieme tutto in una routine quotidiana.

*Settimana 11:* consolidamento. Come tenere la pratica oltre i 78 giorni.

Il libro funziona bene per chi è disciplinato e cerca una guida step-by-step. Funziona meno per chi ha bisogno del "perché": le spiegazioni sono compresse. Chi parte con il workbook senza aver letto almeno due dei cinque Gradini rischia di fare gli esercizi senza capirne la logica.

Nella sintesi di questo libro-nostro, i 78 giorni vengono condensati nei protocolli finali delle appendici: una versione essenziale del percorso in dodici settimane, adatta a chi voglia provare il Transurfing come corso personale.

## **6.4. I Tarocchi dello Spazio delle Varianti (2009)**

Nel 2009 Zeland firma un mazzo di Tarocchi con Marina Kosyreva (illustratrice). Il mazzo non è un gioco divinatorio nel senso tradi-

zionale. È uno strumento di specchio.

L'idea: ogni carta rappresenta una frequenza-tipo del campo. Pescando una carta, entri in contatto con quella frequenza — non perché la carta sia magica, ma perché l'atto di pescarla e leggerla attiva nell'anima un riconoscimento. La carta serve a *vedere*, non a predire.

La lettura tipica non dà “futuri”: dà diagnosi di postura attuale. “In questa questione tu ti stai ponendo così”. A partire dalla diagnosi, il praticante decide se mantenere la postura o cambiarla.

Per chi ama i simboli, il mazzo è un buon integratore. Per chi è impermeabile ai simboli, non è necessario: ogni lettura si può ottenere, in termini Transurfing, anche senza carte. Lo strumento è accessorio, non centrale.

## 6.5. Cosa portare via da questi quattro libri

Sintesi utile per la pratica:

Dall'*Artefice*: il Transurfing come artigianato, non come creazione dal nulla. Il destino come probabilità aggiornabile.

Dal *Forum*: il sogno come accesso non mediato al campo. L'intenzione notturna e il diario dei sogni come pratica accessoria.

Dai *78 giorni*: la disciplina della routine. Il Transurfing si installa con pratica quotidiana, non con episodiche illuminazioni.

Dai *Tarocchi*: lo specchio come strumento. Non cercare profezie; cerca diagnosi.

## Quello che ti resta in mano

Tra il 2006 e il 2009 Zeland consolida. Non introduce paradigmi nuovi. Offre versioni più accessibili e strumenti accessori. Il nocciolo resta quello dei Gradini. Chi pratica con continuità, anche senza leggere questi quattro libri, non perde nulla di essenziale. Chi li legge ha in mano rifiniture utili, specie il workbook.

*Integrazione esterna:* della serie 2006-2009 il più tradotto in occidente è *Transurfing in 78 giorni*. Gli altri tre sono noti soprattutto nell'ambiente russo. Le sintesi di Masselot e Branco tendono a saltare queste opere e ad andare direttamente dal Gradino V ai libri apocrifi.

---

# CAPITOLO 7 — IL TRAN- SURFING APOCRIFO

## Libri I e II, 2010–2011

*Il nome è già una dichiarazione. “Apocrifo” significa: testo tenuto fuori dal canone. Zeland pubblica due libri che non si rivolgono a chi arriva nuovo, ma a chi ha già digerito i Gradini. L’asticella si alza. Il linguaggio si fa più radicale. Comincia a prepararsi il terreno per Tafti.*

### 7.1. Perché un “apocrifo”

La scelta del titolo non è civetteria. Zeland segnala con quella parola che sta scrivendo cose che, lette nella posizione del principiante, possono confondere o essere prese male. Per questo vuole separarle dal corso canonico.

Cosa c’è di tanto problematico. L’*Apocrifo* fa due mosse che nel corso classico erano attutite.

La prima mossa: presenta la coscienza come *programma installato*. Non vaga metafora: programma, nel senso pieno del termine. L’80% di quello che pensi, senti, preferisci, desideri, non è tuo. È materiale culturale, familiare, sociale, informativo, caricato nella tua mente nei primi vent’anni e mai rivisto. Chi crede di “pensare con la propria testa” non ha fatto il lavoro di disinstallare i programmi.

La seconda mossa: introduce l'idea di *script*. Lo script è la sceneggiatura del settore in cui sei. Non sei tu che decidi i dialoghi del giorno: sono già scritti dal settore. Il tuo unico margine di libertà è cambiare settore. Nel settore, lo script si recita.

Queste due idee, se lette senza preparazione, producono o fatalismo (“quindi non posso fare niente”) o grandiosità (“adesso scrivo io il mio copione”). Entrambi gli errori evitano la posizione giusta, che è più sobria: riconoscere i programmi e gli script per smettere di identificarsi con essi, senza pretendere di eliminarli.

## 7.2. Liberare la coscienza (Apocrifo I)

Il primo apocrifo si intitola nell'originale russo *Освобождаем сознание* — *Liberiamo la coscienza*. La pratica del libro è tutta nella de-costruzione dei programmi.

Il metodo si articola in tre tempi.

*Tempo uno: riconoscimento.* Ti viene chiesto di notare, nell'arco di settimane, quali pensieri sono *reattivi* — cioè scattano automaticamente davanti a uno stimolo — e quali sono *elaborati* — cioè passano per una pausa di valutazione. La scoperta è spesso sgradevole. Nove pensieri su dieci sono reattivi. Sono programmi.

*Tempo due: sospensione.* Una volta riconosciuti, i programmi si *sospendono*. Non si eliminano — sarebbe un altro programma. Si mettono in pausa. Quando un programma sta per scattare, tu lo noti e non lo segui. Non perché tu ne abbia uno migliore: perché hai deciso di non seguirlo. La sospensione è scomoda: lascia un vuoto. In quel vuoto, qualcos'altro comincia ad affacciarsi — l'anima.

*Tempo tre: sostituzione selettiva.* Alcuni programmi, dopo essere stati sospesi, si rivelano utili (il programma del galateo, per esempio, serve). Li reinstalli consapevolmente. Altri si rivelano distruttivi (il programma dell'autosvalutazione). Li lasci fuori. Non è una sostituzione automatica. È selezione.

Al termine del processo — che dura mesi, non settimane — la coscienza è più vuota e più leggera. Non sei meno intelligente: sei meno infestato. Ti accorgi di aver pensato con teste altrui per anni.

### 7.3. Liberare la percezione (Apocrifo II)

Il secondo apocrifo, *Освобождает восприятие* — *Liberiamo la percezione* — è ancora più fine. Non tocca i pensieri: tocca il livello sotto, quello dei *filtri percettivi*.

Un filtro percettivo è un modello di lettura della realtà che si applica prima che tu formuli un pensiero. Vedi una persona con un certo volto: prima di pensare alcunché, il filtro ti ha già detto se è “simpatica” o “inaffidabile”. Vedi una situazione: prima di ragionare, il filtro ti ha già detto se è “opportunità” o “pericolo”. I filtri agiscono pre-cognitivamente.

I filtri vengono dalla cultura, dalla famiglia, dai traumi. Sono utili — senza filtri la percezione sarebbe un caos. Ma sono spesso tarati su una realtà che non è più la tua. Un filtro nato nell'infanzia per proteggerti da un genitore difficile, oggi, ti sta facendo scappare dal partner che ti ama.

Il lavoro sul filtro è ancora più sottile di quello sui programmi. Non puoi sospenderlo direttamente, perché agisce troppo in fretta.

Puoi però *notarne gli effetti* e, retroattivamente, risalire al filtro. “Perché questa persona mi è apparsa inaffidabile a prima vista? Quale filtro ha letto il suo volto in questo modo?”

Il metodo, concretamente: diario dei *giudizi automatici*. Ogni sera, per settimane, scrivi tre giudizi che hai formulato su persone o situazioni senza riflessione. Accanto, prova a ipotizzare il filtro che li ha prodotti. Dopo qualche settimana, i filtri si rendono visibili, e una volta visibili perdono automaticità.

## 7.4. Ponte verso Tafti

Il grande contributo della serie apocrifa non è nei dettagli. È in preparare un terreno nuovo. Dopo aver riconosciuto programmi e filtri, il lettore comincia a pensarsi come qualcosa di diverso da ciò che pensava di essere. *Io* non è più l'insieme dei pensieri: è un osservatore che guarda i pensieri passare.

Questa posizione — osservatore che guarda i pensieri — è la posizione-base di Tafti. Senza gli apocrifi, Tafti (2017) sarebbe stata incomprensibile a chi veniva dai soli Gradini. Con gli apocrifi in mezzo, il passaggio è fluido.

Per questo la serie apocrifa non è un'appendice trascurabile: è il ponte. Chi studia Transurfing in ordine cronologico — come stiamo facendo in questo libro — capisce meglio perché nel 2017 può apparire una sacerdotessa. La porta era stata aperta nel 2010-2011.

## 7.5. Esercizi della serie apocrifa

**Sette giorni di pensieri reattivi.** Per una settimana, tieni un quaderno. Ogni volta che ti accorgi di aver avuto un pensiero *reattivo* (scattato automaticamente), scrivilo. Non devi cambiarlo. Solo registrarlo. A fine settimana conta quanti sono. Il numero stesso è istruttivo.

**Tre giudizi automatici al giorno.** Per tre settimane, ogni sera scrivi tre giudizi immediati che hai espresso durante il giorno (“tipo antipatico”, “noiosa”, “è una fregatura”). Per ciascuno prova a indovinare il filtro. Dopo tre settimane leggi tutto insieme: vedrai emergere due o tre filtri ricorrenti. Quelli sono i tuoi.

**Sospensione volontaria.** Una volta al giorno, scegli un piccolo automatismo (rispondere subito a un messaggio, pensare male di un tipo di persona, reagire a un tipo di notizia) e sospendilo deliberatamente. Il vuoto che si apre è il laboratorio.

## Quello che ti resta in mano

*L'apocrifo* è il corso per chi ha già fatto il corso. Tratta materia scomoda: la coscienza come programma, la percezione come filtri, la libertà come lavoro di sospensione, non di creazione. Dopo gli apocrifi, il Transurfing non è più una tecnica di gestione della realtà: diventa una disciplina di riconoscimento di sé stessi. È la porta che si apre su Tafti.

*Integrazione esterna:* la serie apocrifa è poco presente nei PDF italiani. Le sintesi più solide in lingua occidentale sono francesi (Massetot) e inglesi (Transurfing International Academy). Chi voglia ap-

profondire in italiano deve rivolgersi alle edizioni russe o alle traduzioni inglesi ufficiali.

---

# CAPITOLO 8 — SCARDINA- RE IL SISTEMA TECNOGENO

2012

*Nel 2012 Zeland cambia tono. Non è un libro di tecnica: è un libro politico, nel senso ampio del termine. Il bersaglio non è più il singolo lettore con le sue paure — è il sistema intero, la macchina sociale, il modo in cui il mondo contemporaneo è organizzato per consumare le persone. Chi arriva qui dai Gradini resta sorpreso. Il tono è più duro, la prosa più asciutta, il diagnosi più feroce.*

## 8.1. Il sistema tecnogeno

Che cos'è il *sistema tecnogeno*. Letteralmente: un sistema generato dalla tecnica. Nella lettura di Zeland, è l'insieme delle strutture — produttive, mediatiche, amministrative, informatiche — che oggi governano la vita quotidiana nei paesi sviluppati. Non è un complotto. È una rete di pendoli enormi, cresciuti l'uno accanto all'altro, che si sono saldati in un unico macro-organismo. Un organismo che non ha bisogno di un cervello centrale per funzionare: funziona per propria inerzia, alimentandosi dell'attenzione e dell'energia umana.

La caratteristica distintiva del sistema tecnogeno, rispetto ai pendoli ordinari, è la sua *capacità di impersonare naturalezza*. I pendoli ordinari sono riconoscibili: una religione, un partito, una squadra. Il sistema tecnogeno invece si presenta come “il mondo”, come “la realtà”, come “la vita moderna”. Non ti chiede di aderire: ti consegna la vita già impostata su di lui.

Fare la spesa al supermercato, guardare uno schermo, accettare un contratto, prendere un’app, pagare una bolletta, è tutto sistema tecnogeno. Non nel senso che sia sbagliato farlo. Nel senso che è tutta una rete che si alimenta di te. Chi non se ne accorge ci vive dentro come un pesce nell’acqua e non sospetta l’esistenza dell’acqua.

## 8.2. L’economia dell’attenzione

Il meccanismo centrale del sistema tecnogeno contemporaneo è quello che Zeland descrive come *economia dell’attenzione*. Il sistema non ha più bisogno di estrarre il lavoro fisico delle persone — ne estrae già abbastanza in modo automatizzato. Ha bisogno dell’attenzione.

Perché l’attenzione. Perché l’attenzione è la frequenza. Dove guardi, vai. E il sistema vuole che tu vada dove lui ti porta. Quindi cattura il tuo sguardo — notifiche, schermi, feed infinito, micro-dopamina continua — e lo tiene. Dopo anni di cattura, la tua frequenza è la sua. Sei un cliente perfetto di te stesso: produci i desideri che il sistema ha installato in te, e poi li soddisfi acquistando da lui.

La diagnosi è severa ma non disperata. Zeland non dice che il sistema sia invincibile. Dice che si disinnesci con le stesse pratiche del corso: togli attenzione, togli importanza, vanifica. Non combatti il sistema — lo alimenteresti. Ti sfilano da sotto. Quando abbastanza persone si sfilano, il sistema perde densità.

### 8.3. Realtà biofila e realtà tecnofila

Zeland introduce una distinzione che diventerà uno dei suoi temi ricorrenti: *realtà biofila* e *realtà tecnofila*.

La *realtà biofila* è quella in cui il vivente è il centro. Il cibo è quello che cresce. Il tempo è quello del corpo. I luoghi sono quelli dove si respira. Le relazioni sono tra persone in presenza. Il silenzio esiste. La morte è un evento, non un tabù.

La *realtà tecnofila* è quella in cui la tecnica è il centro. Il cibo è prodotto industriale. Il tempo è quello delle scadenze. I luoghi sono astratti — lavoro, mall, digitale. Le relazioni sono mediate da dispositivi. Il silenzio è scomparso. La morte è un incidente tecnico.

Non è una condanna della tecnologia. Zeland usa i computer, scrive i suoi libri con strumenti moderni. È un richiamo a una proporzione. La realtà tecnofila va bene se resta strumento; diventa un problema quando assorbe ogni cosa. La persona che vive al 90% in realtà tecnofila e al 10% in biofila ha una frequenza pesante, stanca, nevrotica. La persona che tiene un 60-40 sta meglio. La persona che tiene un 40-60 tende al fiorire.

Il lavoro del transurfer, in questa fase, è *spostare la proporzione*. Non abbandonare la tecnica. Ribilanciare. Un'ora al giorno senza

schermi. Un pasto al giorno con cibo vero. Una mezza giornata a settimana in natura. Una settimana all'anno lontano. Sembrano cose banali, ma su tre anni cambiano la frequenza di una persona. E dopo la frequenza, cambia il settore.

## 8.4. Uscita-senza-uscire

Il libro del 2012 propone una formula che resta. Si chiama *uscita-senza-uscire*.

L'idea è questa. La maggior parte di chi critica il sistema fantastica un'uscita clamorosa. Vendere tutto e andare a vivere in montagna. Staccare tutto e girare il mondo. Fare il contadino. Il *downshifting* totale. Zeland diffida da queste uscite. In genere sono pendoli alla rovescia: un pendolo anti-sistema che usa l'energia del sistema per negarlo. Chi fa l'uscita totale spesso, dopo qualche anno, torna — con più frustrazione.

*L'uscita-senza-uscire* è diversa. Non cambi casa, non cambi professione, non cambi paese. Cambi la tua posizione interna. Resti nel sistema, lo usi, lo lasci che ti porti dove gli conviene — ma tu, dentro, non sei più sintonizzato alla sua frequenza. Ti comporti da turista, non da abitante. Fai la spesa al supermercato, ma non entri nella caccia all'offerta. Guardi uno schermo quando serve, non per abitudine. Vai al lavoro, ma non ti identifichi col lavoro. Paghi le bollette, ma non vivi nell'ansia delle bollette.

È una posizione sottile. Vista da fuori sembri una persona normale. Vista da dentro sei già in un altro settore. Questa è la forma

più stabile di liberazione. Non è folclore anti-sistema: è intelligenza applicata alla propria frequenza.

## 8.5. La pulizia in quattro fronti

Il libro identifica quattro fronti operativi per la pulizia dalla pressione tecnogena.

*Fronte uno: il corpo.* Cibo vero, sonno regolare, movimento quotidiano, silenzio. Non come performance salutistica, ma come fondazione. Un corpo sovraccarico è un'antenna sporca: riceve male, frequenza instabile.

*Fronte due: l'informazione.* Dieta come descritta al capitolo 4. Nel 2012 il problema è già urgente; oggi lo è di più.

*Fronte tre: le compagnie.* Non *chi* frequenti, ma *come* li frequenti. Quando sei con persone che vivono di pendoli (lamento costante, ansia sociale, gara, pettegolezzo), il tuo campo ne assorbe. Non devi tagliare le relazioni. Devi imparare a stare in quelle relazioni senza sintonizzarti. È possibile. Serve pratica.

*Fronte quattro: il luogo.* Dove abiti conta. Una casa in una strada trafficata, accanto a un centro commerciale, non ha la stessa frequenza di una casa in un quartiere residenziale o in campagna. Se non puoi cambiare casa, puoi riconfigurarla: silenzio in alcune ore, una stanza senza schermi, piante, luce naturale. Piccole cose, grandi effetti.

## 8.6. Esercizi del Sistema Tecnogeno

**L'audit tecnogeno in sette domande.** Siedi, rispondi per iscritto.

1. Quante ore al giorno passo davanti a uno schermo? 2. Quanti pasti alla settimana faccio con cibo preparato da me, da ingredienti semplici? 3. Quanto tempo alla settimana passo in natura? 4. Quante persone frequento che mi lasciano più stanco dopo averle viste? 5. In che stanza della casa esiste davvero silenzio? 6. Quando, durante la settimana, non sono raggiungibile? 7. Quali acquisti ho fatto nell'ultimo mese che non servivano davvero?

Le risposte sono una radiografia. La radiografia è il punto di partenza.

**Uscita-senza-uscire, una settimana.** Per sette giorni, continua la tua vita normale ma applica una piccola *disidentificazione* a ogni attività di routine. Mentre fai la spesa, osservati fare la spesa senza identificarti. Mentre lavori, osservati lavorare senza identificarti. Il compito è: fare bene le cose, non essere le cose.

**Rialimentare un fronte.** Scegli uno dei quattro fronti (corpo, informazione, compagnie, luogo) e per un mese lavoraci sopra in modo serio. Non tutti insieme: uno. Alla fine del mese, passa al successivo. In quattro mesi hai fatto il giro.

## Quello che ti resta in mano

Il sistema tecnogeno non è un nemico: è un ambiente. Non si combatte, si sfila. La realtà biofila e la realtà tecnofila sono due frequenze diverse: riequilibrare la proporzione cambia la tua vita più di qualunque rivoluzione. *L'uscita-senza-uscire* è la forma matura di libe-

razione: continui a stare nel sistema ma non sei più sintonizzato con lui. Quattro fronti concreti — corpo, informazione, compagnie, luogo — sono il laboratorio.

*Integrazione esterna:* il tema tecnogeno è stato esteso in tutta la letteratura Transurfing successiva. Nel *Transurfing del Sé* (2024) diventa addirittura cornice del “Nuovo Tempo”: la densità tecnogena della realtà post-2020 è, per Zeland, la ragione per cui le vecchie tecniche hanno perso efficacia. Vedi capitolo 15.

---

# CAPITOLO 9 — CLIP-TRAN- SURFING E kLIBE

## 2013, i due libri brevi

*Nel 2013 Zeland pubblica due libri corti, di natura molto diversa ma accomunati dalla brevità e dall'urgenza. Il primo è un manuale-pillola: il Transurfing ridotto a dodici microesercizi. Il secondo è un pamphlet polemico contro l'illusione della sicurezza del gregge. Li trattiamo insieme perché insieme stanno nel tempo dell'autore.*

### 9.1. Il Clip-Transurfing

Il *Clip-Transurfing* nasce da una domanda pratica: come si tiene il metodo viva ogni giorno, senza leggere cinquecento pagine? La risposta di Zeland è una raccolta di *clip* — cioè esercizi-lampo, eseguibili in uno o due minuti, da intercalare nella giornata.

Il libro propone dodici clip. Ne riprendo le essenziali, tradotte in forma pratica.

*Clip 1 — Check del pendolo.* Una volta al giorno, ti fermi e ti chiedi: *a quale pendolo sto dando energia in questo momento?* Basta la domanda. La risposta, spesso, è illuminante.

*Clip 2 — Riduzione dell'importanza.* Prendi la cosa che ti sta pesando di più in questa giornata e, mentalmente, abbassala di un livello.

“Non è tutto. È parte”. “Non è adesso. È un momento”. “Non è definitivo”. Basta trenta secondi.

*Clip 3 — Specchio.* Davanti a una reazione forte (rabbia, paura, delusione), un respiro, poi la domanda: *qual è la postura interna che sto specchiando?* Non serve risolvere; serve interrompere.

*Clip 4 — Coordinata.* Una volta al giorno, leggi in silenzio la tua coordinata del mese. Due secondi. Non di più.

*Clip 5 — Slide-lampo.* Cinque secondi di immagine mentale della tua vita-settore desiderato, nella scena più ordinaria possibile. Non ti abbandonare al sogno: tocca l'immagine e torna.

*Clip 6 — Ponte anima-ragione.* Davanti a una decisione, chiedi entrambe: cosa dice la ragione? cosa dice l'anima? Se coincidono, procedi. Se no, rimanda.

*Clip 7 — Sentore del mattino.* I cinque minuti del fruscio, al risveglio. Stabile.

*Clip 8 — Scarico serale.* Prima di dormire, tre respiri profondi e la domanda: *cosa della giornata sto portando con me che non serve?* Lascia uscire con l'espiazione.

*Clip 9 — Dieta informativa minima.* Prima di aprire uno schermo, ti chiedi: *sto cercando qualcosa o sto cercando distrazione?* Se la risposta è la seconda, metti via.

*Clip 10 — Fondamento.* Davanti a un desiderio intenso, applichi la domanda del quinto gradino: *lo vorrei anche se arrivasse facile?*

*Clip 11 — Gratitudine pulita.* Non gratitudine performativa. Prendi una cosa della tua giornata e riconosci, un secondo, che c'è. Basta.

*Clip 12 — Rientro nel corpo.* Quando ti accorgi di essere “partito” con la testa, cinque respiri e rientro nei piedi. Senti i piedi sul pavimento. Torni.

Chi tiene queste dodici clip anche solo a metà, per un mese, ha la versione leggera del Transurfing installata in forma di abitudine. Il libro è sottovalutato: è probabilmente il formato più facile da cui partire per un principiante impaziente.

## 9.2. kLIBE — la fine dell’illusione del gregge

Il secondo libro del 2013, *κLIBE*, è di natura opposta. Non è pratico: è polemico. Non insegna: denuncia. Il titolo è una forma abbreviata di una parola russa che allude contemporaneamente alla “liberazione” e al “club”: un club di liberati dal gregge.

Il bersaglio è *l’illusione della sicurezza del gregge*. Nel gregge, dice Zeland, si sta male ma si sta in sicurezza — almeno in apparenza. Nessuno ti aggredisce perché sei come gli altri. Nessuno ti nota. Nessuno ti chiede conto. Questa finta sicurezza è pagata con la rinuncia alla vita. Chi vive nel gregge non vive: si muove.

L’illusione si consolida con quattro pilastri:

*Pilastro uno: l’identificazione col lavoro.* Sei il tuo ruolo. Il biglietto da visita è la persona. Fuori dal ruolo, non esisti.

*Pilastro due: l’identificazione col consumo.* Compri, quindi sei. Gli oggetti sostituiscono la biografia.

*Pilastro tre: l’identificazione con le opinioni.* Pensi come il gruppo. Cambia la moda del pensiero, cambi opinione senza accorgertene.

*Pilastro quattro: l'identificazione con la paura collettiva.* Temi quello che si teme. Nel 2013 Zeland è profetico: scriverà cose che rileggeremo con stupore nel 2020, 2021, 2022.

Il libro non propone una rivoluzione. Propone una defezione silenziosa. Smetti di identificarti con i quattro pilastri. Rimani nel gregge fisicamente (non devi andare in montagna), ma esci mentalmente. Piano. Un pilastro alla volta.

Il tono del libro è duro. Zeland perde qui la sua solita prudenza didascalica. Si arrabbia. Accusa. È uno dei pochi libri in cui la voce dell'autore mostra un'ombra. Per alcuni lettori è un limite; per altri, il momento più sincero della sua opera.

### 9.3. Cosa portare via dal 2013

Dal *Clip-Transurfing*: la dodici-clip come routine minima. Se hai poco tempo, è più che sufficiente per mantenere la pratica viva.

Da *kLIBE*: la consapevolezza che la sicurezza del gregge è finta. Il prezzo è la vita non vissuta. L'alternativa non è la fuga ma la defezione interna.

### Quello che ti resta in mano

Dodici clip di un minuto ciascuna tengono attivo il Transurfing in chi ha poco tempo. La sicurezza del gregge è finta: si paga con la vita. La defezione silenziosa è la forma pratica di libertà dentro una società che non cambierà. Due libri brevi, asciutti, utili — più di quanto sembri a prima vista.



# CAPITOLO 10 — IL PROIETTORE DELLA REALTÀ SEPARATA

2014

*Nel 2014 Zeland pubblica un libro che, visto in retrospettiva, è il vero ponte verso Tafti. Fino a qui la metafora centrale era stata lo spazio, il campo, il flusso. Qui compare il proiettore. Compare la pellicola. Compare la realtà intesa come film che si sta proiettando adesso. Tre anni dopo, Tafti arriverà: il film sarà pronto perché il Proiettore l'ha già montato.*

## 10.1. Dalla varietà al proiettore

Fino al 2014, nel Transurfing, la realtà era un *campo di varianti*. Un'immagine statica: un enorme spazio che contiene tutto, e tu che lo attraversi come uno scalatore attraversa una parete. Dal 2014 la metafora cambia. La realtà diventa una *proiezione*. Un'immagine dinamica: qualcosa che in questo momento, attimo per attimo, viene proiettata davanti a te.

Chi proietta? Un meccanismo interno, che Zeland chiama *proiettore*. Non è un organo fisico. È una funzione della coscienza che, combinando intenzione, attenzione e sensazione, produce in ogni

istante la realtà percepita. Cambia il proiettore, cambia la proiezione.

La nuova metafora non contraddice la precedente. La raffina. Il campo delle varianti c'è ancora — è la biblioteca da cui il proiettore pesca. Ma la scena che vivi, in questo preciso fotogramma, non è una variante *raggiunta*: è una variante *proiettata*. La responsabilità si sposta. Nella versione 2004 tu ti spostavi nello spazio. Nella versione 2014 sei tu, adesso, che stai proiettando lo spazio intorno a te.

## 10.2. La lastra intenzionale

Il concetto-chiave del libro è la *lastra intenzionale*. Non è termine casuale: richiama l'antico apparato fotografico, la lastra di vetro su cui si impressionava l'immagine prima della sua proiezione.

Nel Transurfing del *Proiettore*, la lastra è la configurazione interna da cui la proiezione si genera. Ogni scena della tua vita nasce dall'impressione di una lastra specifica: intenzione (verso dove?), attenzione (cosa guardi?), sensazione (con che tono corporeo?). Quando queste tre sono allineate, la lastra è *nitida* e la proiezione è coerente. Quando le tre sono disallineate, la lastra è sfocata e la proiezione è confusa, contraddittoria, disturbata.

Molta infelicità — dice Zeland — non viene da problemi esterni. Viene da lastre mal montate. Intenzione in una direzione, attenzione in un'altra, sensazione in una terza. La realtà proietta il disaccordo. Cambi la lastra, cambia la realtà.

### 10.3. La triade intenzione-attenzione-sensazione

Il libro insiste sulla *triade* come unità operativa. Ne esamino i tre elementi.

*Intenzione*: la direzione scelta. Non più “cosa voglio” in senso desiderativo, ma “dove sto andando” in senso direzionale. La differenza è netta. Il desiderio carica potenziale; la direzione orienta. Un’intenzione pulita si formula al presente, senza brama: *sto andando lì*. Non “voglio andare lì”. Non “vorrei”. *Sto andando*.

*Attenzione*: dove guardi. La leva più pratica. Puoi non sapere cosa vuoi, ma puoi scegliere dove posare lo sguardo. La realtà che ti si proietta attorno è proporzionale a ciò che osservi. Guardi i problemi, vedi problemi. Guardi le aperture, vedi aperture. Non perché la realtà cambi: perché il proiettore seleziona cosa illuminare.

*Sensazione*: il tono del corpo mentre intenzione e attenzione lavorano. È la variabile più trascurata. Le persone focalizzano intenzione e attenzione ma dimenticano il corpo. Fanno intenzione di calma con un corpo contratto. Fanno attenzione su una scena positiva con un corpo ansioso. Il risultato è una lastra confusa. La sensazione va allineata. Se l’intenzione è verso la calma, il corpo deve ammorbidirsi mentre lo pensi. Altrimenti stai producendo una lastra di calma-dentro-tensione, e la proiezione sarà tensione.

La pratica quotidiana: *prima di ogni azione importante, tre secondi di allineamento della triade*. Dove vado? Cosa sto guardando? Che sensazione ho nel corpo? Se una delle tre è storta, aggiusta. Poi procedi.

## 10.4. Il proiettore come meccanismo psichico

Il libro del 2014 non è mistico nel trattare il proiettore. Lo descrive come un *meccanismo psichico* — cioè una funzione mentale ordinaria, rintracciabile in tutti, sebbene la maggior parte delle persone non sappia di averla.

Il meccanismo ha tre modalità di funzionamento.

*Modalità automatica*: proietti senza saperlo. Questa è la condizione dell'essere umano non addestrato. Il proiettore lavora, ma riceve input casuali — ciò che vedi nei media, ciò che dicono i vicini, ciò che temi — e produce una proiezione che non hai scelto. Ti sembra che il mondo sia quello che è. In realtà è la proiezione automatica del tuo proiettore.

*Modalità cosciente*: sai di proiettare, ma non controlli ancora. Questa è la condizione del praticante alle prime armi. Ti accorgi che stai producendo certe scene, ma non sai ancora come montare la lastra in modo preciso. Il controllo è parziale. A volte ottieni quello che vuoi, a volte no.

*Modalità padrone*: proietti consapevolmente. Questa è la condizione a cui il libro punta. La lastra si monta, la proiezione si avvia, il fotogramma successivo è scelto. Non è onnipotenza: i limiti della lastra sono reali (non proietti il Brasile se la tua lastra è in Europa). Ma dentro il raggio della lastra, la libertà è reale.

## 10.5. Come cambiare pellicola senza cambiare schermo

La metafora del libro raggiunge qui la sua formulazione più chiara. Il proiettore proietta una pellicola su uno schermo. Lo schermo è la tua percezione. La pellicola è il settore. Se vuoi cambiare ciò che vedi, non devi rompere lo schermo — non puoi, è il tuo strumento di percezione. Devi *cambiare pellicola*.

Cambiare pellicola significa, in termini operativi: montare una lastra diversa (triade diversa), e sostenerla finché il proiettore non aggiorna l'output. Non è immediato. Il proiettore ha una certa inerzia. Ma non è neanche lunghissimo. In settimane, non anni, la pellicola si aggiorna.

Una nota fine. Chi cambia pellicola troppo spesso — lastra nuova ogni lunedì — non fa niente. Il proiettore non ha il tempo di aggiornare, e torna all'automatico. La regola: una lastra si tiene almeno tre mesi. Durante quei tre mesi, non si discute. Si sostiene.

## 10.6. Esercizi del Proiettore

**Allineamento della triade, tre volte al giorno.** Mattino, metà giornata, sera: trenta secondi. Dove vado adesso? Cosa sto guardando? Che sensazione ho? Aggiusta dove serve.

**Montaggio della lastra, una volta a settimana.** Siedi venti minuti. Formula in forma pulita le tre componenti della triade per un tuo scopo. Scrivile su un foglio. Leggile ogni mattina della settimana.

na. Rimontale il lunedì successivo se qualcosa è cambiato; altrimenti tieni la stessa lastra per tre mesi.

**Test del cambio pellicola.** Scegli una scena ricorrente della tua vita che non ti piace (una riunione, un dialogo familiare, un tipo di giornata). Monta una lastra che punti a una versione diversa di quella scena. Per tre mesi, ogni volta che ti trovi nella scena originale, richiama mentalmente la lastra. Dopo tre mesi osserva se la scena si è modificata.

## Quello che ti resta in mano

La realtà non è qualcosa che attraversi: è qualcosa che stai proiettando adesso. Il proiettore è un meccanismo psichico ordinario che lavora con una triade: intenzione, attenzione, sensazione. Quando le tre sono allineate, la lastra è nitida e la proiezione è coerente. Quando sono disallineate, la proiezione è disturbata. Cambiare realtà significa cambiare lastra e sostenerla. Non è magia: è disciplina della triade.

*Integrazione esterna:* il *Proiettore della Realtà Separata* è il libro in cui la metafora cinematografica entra definitivamente nel Transurfing. Dal 2014 in poi — *Tafti*, *Cosa Non Ha Detto Tafti*, *Tafti 2*, *Trasurfing del Sé* — il linguaggio del film, della pellicola, del fotogramma, sarà costante. Chi salta il Proiettore fa fatica a capire Tafti.

---

# CAPITOLO 11 — NUTRIZIONE PURA E CUCINA DEGLI ANTENATI

## 2011, 2019 — Il corpo come prima variante

*Fra i libri di Zeland ce ne sono quattro dedicati al cibo e al corpo. Sono libri pratici, non dottrinali. Non aggiungono teoria al Transurfing; la applicano al terreno più concreto di tutti: cosa mangi. Li raccogliamo in un capitolo breve per rispetto della loro scala. L'autore stesso non vuole un corso di dietologia: vuole un ricordo.*

### 11.1. Il corpo è la prima variante

La tesi è semplice. Sei quello che mangi — non come frase moralista, ma come meccanica del campo. La frequenza del tuo corpo dipende, in parte rilevante, da cosa introduci come cibo, acqua, aria. Se il tuo corpo vibra al tono del cibo vivo, ti sintonizzi su un settore. Se vibra al tono del cibo industriale, ti sintonizzi su un altro.

Non è mistica: è fisiologia applicata alla frequenza. Cibo processato produce infiammazione cronica, glicemia instabile, sonno disturbato, energia altalenante. Tutto questo è frequenza sporca. Chi

pratica Transurfing con una frequenza sporca fa doppio lavoro: ogni pulizia interna viene rimangiata dal cibo del giorno dopo.

Per questo il corpo è la *prima variante*. Prima di qualunque scelta sulla vita, sulla carriera, sulle relazioni, c'è la scelta sul cibo. Se il corpo non è pulito, il resto si fa molto più difficile.

## 11.2. I principi della cucina viva

*Cucina viva* è il termine con cui Zeland indica un'alimentazione semplice, stagionale, poco processata. Le regole, raccolte dai quattro libri, sono poche.

*Prima*: mangia cose che si vedano. Frutta, verdura, cereali integrali, legumi, pesce, uova. Meno tocchi tu l'ingrediente, meglio è. La regola del nonno: se tua nonna non lo riconoscerebbe come cibo, non è cibo.

*Seconda*: mangia quello che cresce vicino. Non per integralismo ecologista, ma perché il cibo locale è adatto al corpo locale. Un corpo italiano sta meglio con olivo, grano, verdure mediterranee di un corpo italiano con avocado e quinoa quotidiane. Il tropicale lo mangi ogni tanto, per piacere, non come base.

*Terza*: riduci l'industriale. Non eliminarlo in modo ossessivo. Riducilo. Un giorno alla settimana senza nulla di processato. Poi due. Col tempo, diventa la norma.

*Quarta*: rispetta i ritmi. Tre pasti al giorno con distanza, o due con un digiuno lungo tra uno e l'altro. Niente spuntini continui. Il corpo ha bisogno di spazio per lavorare.

*Quinta:* acqua buona, in quantità sufficiente. Non eccessiva. Il dogma degli otto bicchieri al giorno è imposto dal pendolo dell'idratazione. Bevi quando hai sete. L'acqua sia pulita.

*Sesta:* cibo fermentato, in piccole dosi quotidiane. Yogurt vero, crauti, kefir, miso. La fermentazione reintroduce il vivo nel cibo moderno, che è sterile.

*Settima:* niente a stomaco teso. Se sei nervoso, non mangiare. Aspetta. Il corpo nervoso non digerisce; il cibo ristagna e si trasforma in frequenza sporca.

### 11.3. La cucina degli antenati

Il libro del 2019, *La Cucina degli Antenati*, riprende l'idea della cucina viva e la radica nel tempo. Ogni popolo ha un'alimentazione storica, costruita da secoli di adattamento al clima, al suolo, al genoma locale. Abbandonarla in quarant'anni in favore del cibo globale industriale è un esperimento, e non è andato bene.

L'invito è al *ritorno*. Non fondamentalismo contadino. Recupero di una parte della cucina dei nonni. Un pasto a settimana preparato come a casa di nonna. Quando puoi, ingredienti del territorio. Spezie semplici. Cotture lente. Il gesto, oltre al nutrimento, ri-sintonizza su una frequenza più lunga, meno schizofrenica.

### 11.4. Cosa non chiede il libro

Zeland è molto attento a non diventare un altro pendolo salutista. Non chiede:

- di essere vegano;
- di seguire digiuni estremi;
- di comprare integratori;
- di rendere il cibo un'identità.

Chiede solo di tornare al semplice. E di non farlo perfetto: farlo possibile. Una persona che mangia otto pasti su dieci in modo pulito sta bene. Chi si ossessiona con i dieci su dieci entra in un pendolo.

## 11.5. Esercizi

**Una settimana di osservazione.** Per sette giorni scrivi cosa mangi e cosa bevi. Non cambiare nulla. Solo scrivi. A fine settimana rileggi: la diagnosi è davanti a te.

**Due pasti puliti al giorno.** Per un mese, scegli due pasti al giorno (tipicamente colazione e pranzo, o pranzo e cena) e rendili puliti secondo i principi sopra. Il terzo pasto resta come è. Dopo il mese, guarda come ti senti.

**Il pasto della nonna.** Una volta a settimana, cucina un piatto che nella tua famiglia si faceva. Se non sai, chiedi. Se non c'è nessuno a cui chiedere, inventalo guardando foto d'epoca del territorio in cui sei nato. Mangialo con calma. Non è nostalgia: è sintonizzazione.

## Quello che ti resta in mano

Il corpo è la prima variante: se non è pulito, il Transurfing fa doppio lavoro. La cucina viva si riassume in sette regole semplici, nessuna estrema. La cucina degli antenati è il recupero di una frequenza alimentare lunga, adatta al tuo corpo storico. Nessun fondamentalismo: otto pasti su dieci puliti bastano. Il pasto della nonna, una volta a settimana, è un piccolo rituale di sintonizzazione.

---

# MOVIMENTO III — L'ERA TAFTI (2017–2024)

*Nel 2017 nel Transurfing succede qualcosa che nessuno aveva previsto. Compare una figura: la sacerdotessa Tafti. Arriva dall'antichità — così racconta Zeland — e insegna. Il tono del libro cambia. Il linguaggio si fa più incantatorio. Le pratiche diventano più radicali. Chi aveva letto soltanto i Gradini, davanti a Tafti, resta perplesso.*

*Eppure Tafti non contraddice il Transurfing precedente: lo compie. Tutto ciò che era stato preparato — il proiettore, le lastre, il film, la dis-identificazione dai programmi — trova qui la sua forma più nuda. Entriamo nella fase più originale e più controversa dell'opera di Zeland. Tre libri in otto anni: Tafti (2017), Cosa Non Ha Detto Tafti (2019), I Mattoni della Metaforza / Tafti 2 (2022-24).*

---

# CAPITOLO 12 — TAFTI LA SACERDOTESSA

2017

*Questo è, insieme allo Spazio delle Varianti, il libro più importante dell'intera opera. Se il primo aveva aperto il paradigma, Tafti lo ridefinisce. La realtà non è più un campo da attraversare, è un film già girato dentro cui cammini adesso. Tu sei, contemporaneamente, il personaggio che cammina e qualcuno fuori dal film che guarda. Tutte le tecniche di questo libro servono a reggere questa doppia presenza.*

## 12.1. Chi è Tafti

Tafti è una sacerdotessa dell'antico Egitto. Così la presenta Zeland. Vive in un tempo lontano, parla da un tempo lontano, ma insegna per il tempo in cui tu, oggi, la stai leggendo. Il libro è strutturato come un'alternanza di voci: Zeland parla, Tafti parla. Le sue parole sono riportate in una prosa cadenzata, ritmica, quasi incantatoria — diversa dal registro piano dei Gradini.

La domanda ovvia è: ma chi è davvero? Un personaggio letterario? Un'entità canalizzata? Una funzione pedagogica?

Zeland non dà una risposta definitiva e la cosa sembra volontaria. Nei suoi riferimenti più espliciti dice che Tafti “non è un'inven-

zione”, che trasmette un antico sapere, che lui la riporta. Lascia aperta l’ambiguità tra letteratura ed esoterismo. Per i nostri scopi — la sintesi pratica — la questione non è decisiva. Tafti è il *nome* di un insegnamento che cambia paradigma. Lo prendiamo come nome.

Di certo c’è che, dal 2017 in poi, il Transurfing non è più lo stesso. Le tecniche centrali prendono il suo nome. La pratica si organizza attorno alle sue indicazioni. I due libri successivi (2019 e 2022-24) continueranno il suo insegnamento. Per chi studia il metodo oggi, Tafti è la forma contemporanea del Transurfing.

## 12.2. Il film già girato

L’idea-seme di Tafti è questa: *la realtà è un film già girato, e tu lo stai vivendo fotogramma per fotogramma.*

Non è una nuova metafora. È una precisazione estrema del modello delle varianti. Nel 2004, le varianti esistevano “tutte insieme”, come libri di una biblioteca. Nel 2017, si dice qualcosa di più forte: il tuo film *specifico* — cioè la tua linea di vita attuale — è già disposto, fotogramma dopo fotogramma, e tu lo stai attraversando.

Questo comporta una torsione concettuale seria. Il passato non è più “ciò che è stato”: è un insieme di fotogrammi già visti. Il futuro non è “ciò che sarà”: è un insieme di fotogrammi non ancora raggiunti, ma già lì. Il presente è l’unico punto in cui tu hai percezione diretta: il fotogramma che si sta illuminando ora.

Questo significa fatalismo? No, e qui sta la sottigliezza. Il film è “girato” nel senso che le varianti esistono. Ma non è scritto quale

film vedrai. A ogni istante, attraverso la tua intenzione e la tua attenzione, *scegli* quale fotogramma successivo entrerà nel proiettore. Puoi restare sulla pellicola attuale, e il seguito sarà coerente con essa. Puoi cambiare pellicola, e il seguito sarà un altro film. Entrambe le pellicole esistono già. Quale entra nel tuo proiettore, lo decidi tu — istante per istante.

La libertà, nel modello Tafti, non è la libertà di creare. È la libertà di *scegliere quale film*.

### 12.3. Tu sei personaggio e osservatore

Dalla metafora del film discende la pratica-base. Se la vita è un film, allora tu in ogni istante sei due cose:

- il *personaggio* dentro il film, che agisce, parla, mangia, lavora, ama, soffre;
- l'*osservatore* fuori dal film, che guarda il personaggio recitare.

Queste due funzioni esistono già in te, anche se non te ne sei mai accorto. Quando in una discussione familiare ti sei sentito “parlare senza essere presente”, stavi sfiorando l’osservatore. Quando in un momento bello ti sei guardato ridere come da fuori, stavi sfiorando l’osservatore. Sono esperienze che tutti hanno, sparse, accidentali, dimenticate.

Tafti chiede di *rendere permanente e volontaria* questa doppia presenza. Non esperienze sparse: posizione di base. Mentre vivi la vita, sai di viverla. Mentre fai le cose, le vedi farsi. Non come dissociazione — la dissociazione è fuga, qui è presenza raddoppiata. Il personaggio continua ad agire con calore; l’osservatore, dietro, guarda.

Questa doppia presenza ha un effetto preciso: ti toglie dal determinismo del film. Un personaggio totalmente identificato col film fa quello che il film gli fa fare. Un personaggio che ha un osservatore dietro di sé ha un margine — piccolo, ma reale — in cui può deviare, interrompere, cambiare pellicola.

## 12.4. Il punto di presenza

L'osservatore non è ovunque. Tafti localizza: *punto di presenza*. È una posizione precisa della coscienza, che si riconosce per familiarità dopo qualche settimana di pratica. Non è esattamente un luogo del corpo; è più vicina a una *postura* della consapevolezza.

Il punto di presenza si trova *un attimo indietro rispetto a dove pensi di essere*. Mentre parli, il personaggio è sulle labbra; tu puoi spostarti leggermente dietro le labbra e guardare le labbra parlare. Mentre cammini, il personaggio è nei piedi; tu puoi spostarti dietro gli occhi e vedere i piedi camminare. Mentre pensi, il personaggio è nei pensieri; tu puoi spostarti dietro i pensieri e vederli scorrere.

“Un attimo indietro” è un'espressione approssimata. Con la pratica ciascuno trova la propria posizione: alcuni la sentono dietro gli occhi, altri nell'area tra le spalle, altri ancora più alta, come se la coscienza stesse leggermente sopra la testa. Non c'è una forma corretta unica. C'è una *funzione* comune: essere un passo indietro.

La tecnica di base — quella che Tafti chiama *sorveglianza dell'attenzione* — consiste nel tornare, più volte al giorno, a quel punto. Fino a quando il ritorno diventa spontaneo. Fino a quando il punto di

presenza è la posizione di partenza, e l'immersione nel personaggio è l'eccezione consapevole.

## 12.5. La sorveglianza dell'attenzione

La *sorveglianza dell'attenzione* è la pratica-madre del Tafti. Tutto il resto discende da qui.

La pratica si articola in cinque passi.

*Passo uno — Riconoscere lo stato normale.* La prima cosa è accorgerti che, di norma, non sei presente. Sei dentro il film senza saperlo. La tua attenzione non è tua: è dove il film la porta. Questo riconoscimento va fatto con calma, senza moralismo. Non “sono un distratto” come accusa. Solo “ah, ecco, stavo dentro il film senza sapere”.

*Passo due — Svegliarsi quando qualcosa accade.* Nella vita ordinaria, ogni volta che qualcosa accade (telefonata, incontro, notizia, sorpresa), la tua attenzione viene trascinata. Il personaggio reagisce automaticamente. Tafti dice: *sveglia*. Nel momento in cui qualcosa accade, invece di essere trascinato, fai un piccolo passo indietro. Un secondo. Riconosci che il film sta proiettando una scena. Poi rientri nel personaggio e agisci. Ma il passo indietro è stato fatto. L'osservatore è entrato.

*Passo tre — Svegliarsi prima di agire.* Simmetrico al precedente, ma inverso. Prima di agire — prima di rispondere, prima di decidere, prima di dire — un piccolo passo indietro. Un secondo. Riconosci che stai per proiettare una scena. Poi agisci. La scelta passa per l'osservatore.

*Passo quattro — Mantenere una sorveglianza costante.* Col tempo, i due momenti (quando accade / prima di agire) si fondono. Diventa una sorveglianza continua: l'osservatore resta, in sottofondo, sempre. Non in modo fisso e teso — sarebbe un altro personaggio travestito. In modo morbido, come si sente in sottofondo la propria voce quando parla.

*Passo quinto — Pratica ciclica.* La sorveglianza non si installa in una settimana. Né in un mese. Si installa con ripetizione quotidiana, per anni. Dopo sei mesi si sente instabile. Dopo un anno resta meglio. Dopo tre anni è base. Dopo cinque anni è seconda natura.

*Nota di integrazione:* Tatiana Samarina, nei suoi corsi, insiste su una precisazione importante che nei libri resta in ombra: la sorveglianza non deve essere tesa. Se ti accorgi di stare “sorvegliando con sforzo”, sei già fuori. L'osservatore vero è rilassato, quasi pigro. Curioso, non guardiano.

## 12.6. La treccia dell'intenzione

Tra le scoperte più caratteristiche di Tafti c'è la *treccia dell'intenzione*. Non è una metafora: Zeland la presenta come un centro energetico reale, situato dietro, tra le scapole, nella zona della nuca-alta-e-giù.

La treccia è descritta come una struttura sottile, simile a una treccia di luce, che nella maggior parte delle persone è *atrofizzata*. Non perché non esista: perché non è mai stata usata. La civiltà moderna non insegna a usarla; la cultura razionalista nemmeno la nomina. Sta lì, spenta.

La funzione della treccia è precisa: è il *punto di innesco* dell'intenzione esterna. Ricordi dal Gradino II la distinzione tra intenzione interna (agisce nel film attuale) e intenzione esterna (sposta il film futuro). La prima agisce dalla fronte — pensi, decidi, agisci. La seconda agisce dalla treccia — illumini, selezioni, sposti pellicola.

Come si attiva la treccia. È un esercizio fine. Non si attiva a forza di pensiero. Si attiva con attenzione *lieve*, quasi leggere. Si porta la consapevolezza dietro le scapole. Si cerca non “la treccia”, ma *una sensazione*. Qualcosa di sottile, a volte descritto come calore, a volte come formicolio, a volte come un “esserci” leggero nella zona. Appena la sensazione compare, non la si stringe. La si *mantiene con tocco*. Come quando tieni un uccellino in mano: se stringi, muore.

Con la treccia attiva, l'intenzione esterna cambia carattere. Non è più una forza mentale frontale; è un orientamento dal retro. La sensazione tipica del praticante avanzato: “sto decidendo da dietro la schiena, non dalla testa”.

*Integrazione centrale*: su questa tecnica, il PDF italiano è scarno. Le sfumature vengono dai corsi di Tatiana Samarina e dall'intervista di Renee Garcia. Il punto chiave che emerge: la treccia non si attiva a comando, si attiva in trance leggera, uno stato di *focalizzazione-rilassamento* contemporaneo. Chi prova a usare la treccia con la forza della ragione non la sente mai.

## 12.7. Compilatore e proiettore

All'interno del Tafti, il praticante esercita due funzioni simultanee che Zeland chiama *compilatore* e *proiettore*.

Il *compilatore* è la funzione interna: gestisce l'azione del personaggio dentro il fotogramma in corso. Mangia, cammina, parla, lavora, decide. È l'equivalente dell'intenzione interna dei Gradini.

Il *proiettore* è la funzione esterna: illumina il fotogramma futuro, sposta la pellicola. Agisce attraverso la treccia. È l'equivalente raffinato dell'intenzione esterna dei Gradini.

La combinazione è quello che caratterizza il Tafti. Il praticante, in ogni momento, ha due linee di lavoro in corso. Una nel presente (compilatore), una nel futuro (proiettore). Non in tempi diversi: nello stesso istante.

Sembra complicato, e per qualche mese lo è. Poi diventa naturale. Il personaggio continua a vivere; l'osservatore continua a guardare; il proiettore, sullo sfondo, illumina i fotogrammi successivi verso il film desiderato. Tre cose insieme. Per chi pratica, la vita ordinaria non viene appesantita — viene resa più stratificata. E più stratificata significa più reale.

## 12.8. Il fotogramma

La parola *fotogramma* ha in Tafti un ruolo tecnico. Indica *l'unico punto di realtà materialmente presente*: questo istante, adesso. Tutto il passato è informazione. Tutto il futuro è informazione. Solo il fotogramma in corso è *materia*.

Il fotogramma ha una proprietà cruciale: *non si può modificare*. È già proiettato. Ogni tentativo di modificarlo è intenzione interna mal usata — sforzo di contro, generatore di potenziale. Quello che

si può fare è *illuminare il fotogramma successivo*: scegliere quale pellicola entrerà nel proiettore tra un istante.

La pratica. Davanti a un fotogramma che non ti piace — una scena brutta, una reazione altrui, una giornata andata male — la tentazione è di lottare. Tafti dice di no. Non lotti. Lasci che il fotogramma termini (pochi secondi). Intanto, con la treccia, illumini il fotogramma successivo come lo desideri. La pellicola si aggiorna. Il prossimo istante può essere diverso.

Questo non è passività. È ri-orientamento del potere di azione dal presente (impossibile) al futuro prossimo (possibile). Richiede un cambio mentale profondo. La maggior parte della sofferenza umana nasce dal tentativo di cambiare fotogrammi già proiettati. Chi impara a lasciarli terminare, e a lavorare sul successivo, si risparmia molto dolore.

## 12.9. Scenario e script

Tafti recupera dalla serie apocrifa la distinzione tra *scenario* e *script*, e la rende operativa.

Lo *scenario* è la struttura generale della scena: chi c'è, dove, a che ora, con quale atmosfera. Puoi influenzare lo scenario con l'intenzione esterna — illuminando fotogrammi futuri con una certa qualità (una riunione importante, un incontro amoroso, una stagione creativa).

Lo *script* è la sceneggiatura fine: i dialoghi esatti, le decisioni precise, gli accidenti. Lo script ha un margine di variazione dentro lo scenario. Tafti lascia intendere che, con pratica avanzata, il pratican-

te impara anche a influenzare lo script — non tutto, ma piccoli movimenti. Un dialogo che prende una piega; una decisione dell'altro che si sblocca; una coincidenza che si presenta.

La differenza tra scenario e script è importante per non illudersi. Puoi scegliere di vivere “un weekend di riposo al mare” (scenario), ma non puoi decidere che tuo figlio diventerà improvvisamente collaborativo o che il tempo sarà esattamente sereno (script). Lo script è dove il campo resta sovrano. Il tuo margine è lo scenario, con piccoli tocchi sullo script.

## 12.10. La stanza del film

Un'immagine ricorrente in Tafti è la *stanza del film*. Zeland propone di immaginare, mentalmente, una stanza dove la pellicola del tuo film scorre su una bobina. Tu sei seduto lì. Guardi i fotogrammi passare. Con il proiettore, illumini il fotogramma successivo come desideri.

Non è pratica di visualizzazione da fare quotidianamente come esercizio formale. È un'*immagine di riferimento*. Nei momenti di confusione, richiami la stanza. Ti siedi. Guardi i fotogrammi. Illumini il successivo. Torni nel personaggio.

L'immagine serve a dare al praticante un luogo interno stabile da cui operare. Chi non ha una stanza del film è in balia del film stesso: quando il film si fa duro, il praticante vi affoga. Chi ha una stanza del film, anche nei momenti difficili, trova il modo di tornare seduto, di guardare, di illuminare.

## 12.11. Tafti e i Gradini: come stanno insieme

Chi arriva al Tafti dai Gradini si chiede: tutto quello che ho imparato prima è ancora valido?

Risposta: sì, interamente. Tafti non cancella niente. Aggiunge un livello. I pendoli esistono ancora, e vanno vanificati. L'importanza esiste ancora, e va ridotta. Le coordinate esistono ancora, e si formulano come prima. Il principio dello specchio vale ancora.

Quello che cambia è la *cornice*. Prima di Tafti, tutto accadeva “dentro la vita”. Dopo Tafti, tutto accade “dentro il film, mentre tu sei anche fuori”. I gesti pratici sono gli stessi; la posizione di chi li compie è diversa.

Questa nuova posizione rende i gesti più efficaci. Vanificare un pendolo, da dentro il film senza osservatore, richiede volontà. Vanificarlo dal punto di presenza, con il personaggio che recita e l'osservatore che guarda, richiede molto meno: il pendolo non trova presa perché non c'è più nessuno con cui agganciarsi.

## 12.12. Le pratiche Tafti — riassunto operativo

**Sorveglianza dell'attenzione (quotidiana).** - Mattino: cinque minuti di presenza al punto di osservatore. Niente altro. Solo abituarsi a *essere un attimo indietro*. - Giornata: ogni volta che qualcosa accade, micro-pausa di un secondo, rientro nell'osservatore, poi azione. - Sera: cinque minuti di ripasso, osservando come sei stato dentro al film oggi.

**Attivazione della treccia (tre volte al giorno).** - Mattino, mezzogiorno, sera: due minuti. Porta l'attenzione dietro le scapole, tocco leggero, cerca la sensazione. Appena c'è, tienila. Poi lascia andare.

**Illuminazione del fotogramma successivo (nei momenti di decisione).** - Prima di ogni azione importante: punto di presenza + treccia attiva + illumini mentalmente il fotogramma successivo come lo desideri. Un istante. Poi agisci.

**Stanza del film (nei momenti difficili).** - Quando la scena si fa pesante: chiudi mentalmente gli occhi, entra nella stanza, siediti, guarda il film, illumina il prossimo fotogramma, rientra.

Queste quattro pratiche tenute per sei mesi modificano in modo sensibile la vita del praticante. Non miracolosamente: strutturalmente.

## 12.13. Esercizi di consolidamento

**Sette giorni di doppia presenza.** Per una settimana, un unico esercizio: in qualunque attività, cerca di mantenere contemporaneamente personaggio e osservatore. Non forzare. Quando ti accorgi di essere immerso solo nel personaggio, rientra nell'osservatore con calma. Alla fine della settimana, osserva come è cambiata la tessitura delle giornate.

**Ventuno giorni di treccia.** Tre volte al giorno per ventun giorni, attiva la treccia. Nessun obiettivo preciso. Solo attivazione. Dopo tre settimane la treccia comincia a rispondere spontaneamente nei momenti importanti.

**Un mese di fotogramma successivo.** Per un mese intero, prima di ogni decisione anche piccola (rispondere a un messaggio, dire una frase, fare una scelta al bar), due secondi di illuminazione del fotogramma successivo come lo desideri. Dopo un mese, la pratica è automatica.

## Quello che ti resta in mano

Tafti è l'insegnamento che chiude il Transurfing classico aprendogli una porta nuova. La realtà è un film già girato, e tu sei contemporaneamente il personaggio e l'osservatore. La sorveglianza dell'attenzione è la pratica-madre: rientrare, più volte al giorno, nel punto di presenza. La treccia dell'intenzione è il centro energetico dietro le scapole da cui si attiva l'intenzione esterna, non a forza ma con tocco. Il fotogramma attuale non si modifica: si illumina il successivo. Scenario (modificabile) e script (meno) marcano la differenza tra cosa si può e cosa non si può. Tutto il Transurfing precedente resta valido; cambia la posizione da cui lo pratici.

*Integrazione esterna:* su questo capitolo le fonti esterne sono critiche. Tatiana Samarina (corsi Tafti in russo) è la voce più autorevole per chi voglia entrare in pratica profonda. L'intervista di Renee Garcia pubblicata su [transurfing.us](http://transurfing.us) contiene precisazioni di Zeland sulla natura della treccia che non sono scritte chiaramente nei libri. Per il PDF italiano — più scarno sulla fenomenologia sottile — questi materiali esterni sono integrativi necessari, non optional.

---

# CAPITOLO 13 — COSA NON HA DETTO TAFTI

2019

*Due anni dopo Tafti, Zeland torna sulla stessa materia con un libro nuovo. Il titolo è onesto: racconta cosa, nel 2017, non era stato detto. Non perché l'autore avesse voluto nascondere qualcosa: perché certe cose si dicono solo dopo che la prima ondata di lettori le ha praticate e ha fatto gli errori tipici. Il libro del 2019 corregge, precisa, aggiunge. Non è un secondo Tafti: è un commento lungo al primo.*

## 13.1. Perché “non ha detto”

Dopo l'uscita di Tafti (2017), Zeland riceve due anni di feedback da lettori e praticanti. Emergono pattern chiari. Alcune cose vengono capite bene. Altre vengono capite male nello stesso modo da molti. Il libro del 2019 risponde a questi malintesi ricorrenti.

I principali, come emergono dalle prime pagine:

*Malinteso uno:* la sorveglianza come controllo teso. Molti lettori avevano interpretato il punto di presenza come una vigilanza ansiosa del personaggio, con risultato ansiogeno. Tafti si stancava a praticarlo.

*Malinteso due*: la treccia come “chakra” da aprire. Alcuni, influenzati da altre tradizioni, avevano inteso la treccia come centro energetico da attivare con tecniche yogiche. Avevano perso la specificità del gesto.

*Malinteso tre*: il fotogramma come cosa da cambiare con la forza dell’intenzione interna. Avevano usato la nuova pratica con il vecchio motore, e non funzionava.

*Malinteso quattro*: Tafti come magia. Avevano letto il libro come se fosse un manuale di manifestazione potenziata, non come una disciplina di consapevolezza.

Il libro del 2019 affronta questi quattro punti, aggiunge osservazioni sulla *metaforza* (in forma embrionale; sarà sviluppata in Tafti 2), e approfondisce il *sentore di consapevolezza*.

## 13.2. La sorveglianza non è controllo

La prima correzione è importante. La sorveglianza dell’attenzione non è un atto di vigilanza. Non stai facendo la guardia al tuo personaggio. Non stai sorvegliando che non sbagli. Stai semplicemente *essendo un po’ indietro*, rilassato, curioso.

L’errore dei lettori 2017 era di trasferire sulla pratica Tafti l’atteggiamento della disciplina protestante: più sorveglio, meglio sto. Nel Transurfing è l’opposto. Più ti sforzi di sorvegliare, meno sorvegli. Lo sforzo riempie lo spazio dell’osservatore; l’osservatore diventa a sua volta personaggio.

La formulazione corretta, che Zeland insiste nel 2019: *la sorveglianza è uno stato di riposo attivo*. Sei rilassato. Sei anche attento. Le

due cose stanno insieme. Come un gatto che non dorme ma non caccia.

In pratica: se, mentre pratici, ti accorgi che senti una tensione nella fronte o nelle spalle, stai sorvegliando male. Molla. Ricomincia da più rilassato. La consapevolezza vera non ha tensione.

### 13.3. La treccia non è un chakra

La seconda correzione riguarda la treccia. Zeland nel 2019 è più esplicito: *la treccia non è un chakra*.

I chakra, nella tradizione indiana, sono centri energetici disposti lungo la colonna, con funzioni generali (radicamento, creatività, potere, amore, comunicazione, visione, trascendenza). La treccia non è niente di tutto questo. È una struttura *specifica*, che ha una funzione *specifica*: innescare l'intenzione esterna. Non si apre con pranayama, non si purifica con mantra, non ha colori o suoni associati.

Si attiva con tocco leggero, curiosità, pazienza. Punto. Il modello da cui viene non è orientale: è un modello sui generis del Transurfing, che ha parentele più con certe tradizioni sciamaniche settentrionali che con lo yoga.

Per chi arriva dalla cultura contemporanea del benessere (yoga, meditazione, spiritualità laica), la precisazione è importante. Non stai lavorando su uno dei tuoi chakra. Stai lavorando su una struttura che le tradizioni familiari al lettore medio non descrivono. Sottrarsi al modello familiare è il primo passo per sentirla davvero.

## 13.4. Il fotogramma: non lo cambi, lo lasci terminare

La terza correzione è la più difficile da assimilare per la mente occidentale. *Il fotogramma attuale non si cambia. Lo si lascia terminare.*

L'istinto del lettore, davanti a una scena brutta, è sempre di voler *fare qualcosa* nel fotogramma. Reagire, rispondere, intervenire, correggere. Tafti dice di no. Il fotogramma è già proiettato: entrare a modificarlo lo *solidifica*. Ogni attenzione che dai al fotogramma brutto lo conferma come reale, come centrale, come enorme.

La pratica giusta: riconosci che il fotogramma è lì. Non lo neghi. Non fingi che non ci sia. Lo guardi con l'osservatore. E mentre il personaggio continua a reagire (se non può fare altrimenti), tu cominci già a illuminare il successivo. Non dopo. Durante.

Un esempio. Stai discutendo con qualcuno e la discussione si è fatta pesante. Il fotogramma brutto è in corso. Tafti non ti chiede di ignorarlo. Ti chiede: mentre sei nel fotogramma brutto, con l'osservatore guarda, e con il proiettore illumina — *il fotogramma dopo*. Quello in cui la discussione sta scemando. Quello in cui tu e l'altro siete tornati a parlare con calma. Non devi crederci ora. Devi illuminarlo. La pellicola comincia a riorientarsi mentre la scena brutta finisce di proiettarsi.

Questa è la disciplina più fine di tutta la pratica Tafti. Chi la impara smette di combattere col presente. Chi non la impara passa la vita a spiegare al presente che è sbagliato.

## 13.5. Sentore di consapevolezza

Il libro del 2019 introduce un'espressione che avrà fortuna: *sentore di consapevolezza*.

Non è il sentore di anima (Gradino II), anche se è parente. Non è intuizione. È un *feedback* sottile che la consapevolezza stessa dà al praticante quando è nella postura giusta.

Quando sei nel punto di presenza corretto, senti una sorta di *chiarezza calma*. Non è euforia. Non è estasi. È una chiarezza ordinaria ma insolita — come se il rumore di fondo si fosse abbassato e tu sentissi un tono di base che prima non udivi. Quel tono è il sentore di consapevolezza.

Quando sei fuori dal punto di presenza, il tono non c'è. Al suo posto c'è un rumore confuso — pensieri che corrono, emozioni che vagano, reazioni automatiche. La differenza, una volta sentita la prima volta, diventa un *navigatore interno*: sai da solo se sei nel punto o ne sei uscito.

Il sentore di consapevolezza è anche il criterio che permette di distinguere la buona sorveglianza da quella cattiva. Buona sorveglianza = chiarezza calma. Cattiva sorveglianza (cioè: tensione mascherata) = rumore aumentato. Se pratici e senti rumore, stai sbagliando. Riposa. Ricomincia.

## 13.6. La metaforza in forma embrionale

Nella seconda metà del libro del 2019 compare per la prima volta la parola *metaforza*. Qui è in forma embrionale; la piena sistematizza-

zione arriverà in Tafti 2 (capitolo 14).

L'idea-seme. Nelle pratiche Tafti, oltre alle due intenzioni già note (interna ed esterna), l'autore comincia a parlare di una *forza composita* — che non è né solo interna, né solo esterna, ma le usa insieme in forma coordinata. Questa forza permette di agire non più solo sullo scenario (come l'intenzione esterna dei Gradini) ma anche su porzioni dello script.

Nel 2019 il concetto resta vago. Zeland dà esempi, suggerisce esercizi preliminari, ma non sistematizza. Il lettore attento capisce che sta nascendo qualcosa di nuovo. Chi aspetterà cinque anni — fino a Tafti 2 — ne vedrà la forma compiuta.

## 13.7. Esercizi di correzione

**Una settimana di sorveglianza rilassata.** Prima di ogni sessione di pratica, fai tre respiri lunghi e chiediti: “Sono teso?”. Se sì, non pratici bene. Rilassi prima. Riprendi dopo.

**Sentore della chiarezza.** Per dieci giorni, più volte al giorno, prova a riconoscere il tono della chiarezza calma. Non cercarla con sforzo. Solo domandati: “C'è adesso?”. Se c'è, hai trovato il punto di presenza. Se non c'è, rilassa e riprova.

**Un fotogramma brutto al giorno.** Ogni giorno, un fotogramma brutto ti capita (discussione, problema, fastidio). Quel giorno esercita: non combatti il fotogramma; lasci che termini; con la treccia illuminati il successivo come lo vorresti. Diario a fine giornata.

## Quello che ti resta in mano

Il libro del 2019 non aggiunge grandi nuovi concetti al Tafti: corregge i tre malintesi tipici dei lettori del 2017. La sorveglianza è rilassata, non tesa. La treccia non è un chakra: è una struttura specifica, da attivare con tocco. Il fotogramma attuale non si cambia: si lascia terminare, mentre si illumina il successivo. Il sentore di consapevolezza diventa il criterio interno di verifica della pratica. E si accenna, per la prima volta, alla *metaforza* che sarà sviluppata in Tafti 2.

*Integrazione esterna:* il libro del 2019 è disponibile in italiano (PDF *Cosa Non Ha Detto Tafti*) ed è meno criptico del suo predecessore. Per chi si è perso nel Tafti del 2017, questo è il libro che chiarisce. Lettura raccomandata prima di affrontare Tafti 2.

---

# CAPITOLO 14 — I MATTONI DELLA METAFORZA

## Tafti 2, 2022–2024

*Cinque anni dopo Tafti, tre dopo Cosa Non Ha Detto Tafti, Zeland pubblica il terzo libro della serie. Qui sistematizza la nozione di metaforza, che nei due libri precedenti era comparsa in forma di intuizione. La mossa è decisa: accanto all'intenzione interna e all'intenzione esterna ne introduce una terza, composita, che chiama appunto metaforza. Il libro la scompone in otto regole operative — otto mattoni — che sono la struttura su cui il praticante avanzato costruisce l'azione.*

### 14.1. Cos'è la metaforza

La *metaforza* è una forza mentale composita. Non è né semplicemente intenzione interna, né semplicemente intenzione esterna: è una modalità operativa in cui le due lavorano insieme in modo coordinato, con un terzo elemento — la *presenza dell'osservatore* — che le integra.

La formulazione più compatta, come la si trova nel compendio italiano: *metaforza = intenzione interna coordinata + intenzione esterna innescata + osservatore presente, contemporaneamente.*

Perché si chiama *metaforza*. Perché sta “sopra” le due intenzioni. Non le sostituisce — le usa. Quando operi in metaforza, agisci nel presente (interna), illumini il futuro (esterna), e guardi te stesso farlo (osservatore). Tre funzioni in parallelo. La combinazione ha effetti che nessuna delle tre, da sola, può produrre.

Il capitolo precedente sulla metaforza embrionale (2019) ne dava un’intuizione. Qui Zeland la formalizza. Non è materia per principianti: chi non ha stabilizzato il punto di presenza e la treccia dalla lettura del primo Tafti, in metaforza non entra. La pratica presuppone una base già installata.

## 14.2. Il primo mattone: direzione netta

Il primo dei mattoni è la *direzione netta*. Senza una direzione pulita, la metaforza non si attiva: produce forza, ma dispersa, che torna indietro sotto forma di rumore.

La direzione netta è più precisa dell’intenzione nei Gradini. Non è “voglio X”. Non è “sto andando verso X”. È: X è. Formulato al presente indicativo, senza verbi di desiderio, senza condizionali. Una direzione netta è una frase breve, affermativa, senza aggettivi sentimentali.

Esempi.

Non netta: “Mi piacerebbe avere più tempo per me stesso”. Netta: “Il mio tempo personale è una priorità quotidiana.”

Non netta: “Vorrei guadagnare bene e non dover più preoccuparmi dei soldi”. Netta: “La mia vita economica è ordinata e sufficiente.”

Non netta: “Spero di trovare una relazione seria”. Netta: “Esiste una relazione pulita e adulta nella mia vita.”

La differenza non è estetica: è di frequenza. La frase non netta carica potenziale (desiderio, mancanza). La frase netta posa la direzione, come un passo d'appoggio. Da lì la metaforza parte.

### 14.3. Il secondo mattone: sorveglianza continua

Il secondo mattone è la *sorveglianza continua*. Con la metaforza, non basta più sorvegliarsi tre volte al giorno. La sorveglianza deve essere la condizione di base — interrotta solo dal sonno.

Questo non significa sforzo permanente. Come già detto al capitolo 13, la sorveglianza vera è rilassata. Significa che l'osservatore, una volta installato, non va più dimenticato. Puoi essere intensamente coinvolto nel personaggio, ma dietro, in sottofondo, l'osservatore c'è sempre. Come si sente lo sfondo della musica in un film: non te ne accorgi, ma se sparisce lo senti subito.

La sorveglianza continua è il prerequisito della metaforza perché la metaforza è potente. Agire in metaforza senza osservatore — soprattutto nel tentativo di muovere script, non solo scenari — produce effetti imprevedibili. L'osservatore è il freno automatico che evita gli incidenti.

## 14.4. Il terzo mattone: treccia viva

La treccia dell'intenzione, che nel Tafti 2017 veniva attivata a momenti, nel Tafti 2 deve essere *viva*. Cioè: una volta attivata, si mantiene per tempi lunghi — mezz'ora, un'ora, anche più — non per secondi.

La difficoltà è pratica. La treccia tende a spegnersi se non la tocchi. Il trucco è non toccarla con la ragione, ma *ricordarla* a intervalli. Un ricordo leggero, di pochi secondi, ogni qualche minuto. Come si tiene viva una piccola brace: non la soffi forte, la tocchi ogni tanto con l'aria.

Con treccia viva, l'intenzione esterna è sempre a disposizione. Nelle situazioni che richiedono metaforza (una conversazione importante, una decisione, un momento creativo), non devi fermarti per attivare: la treccia è già attiva. Entri direttamente nella modalità metaforza.

## 14.5. Il quarto mattone: fascio di attenzione

Qui Tafti 2 introduce qualcosa di nuovo. Il *fascio di attenzione* è la tecnica con cui l'attenzione del praticante avanzato si articola in più raggi contemporanei.

Nella vita ordinaria, l'attenzione è un raggio unico: guardi una cosa alla volta. Nel Tafti base, è doppia: personaggio + osservatore. Nel Tafti 2, può diventare triplice o quadruplice:

- raggio uno: l'attività in corso (personaggio);
- raggio due: l'osservatore che guarda il personaggio;

- raggio tre: la treccia dietro, attiva;
- raggio quattro (opzionale): il fotogramma successivo da illuminare.

Non è dispersione: è stratificazione. Come un musicista che suona uno strumento (raggio uno), sente gli altri musicisti (raggio due), tiene il metronomo interno (raggio tre) e anticipa la battuta successiva (raggio quattro). Richiede pratica, ma si impara.

Il fascio di attenzione sistematizzato è l'aspetto più difficile e più originale di Tafti 2. Chi lo padroneggia — anche parzialmente — accede a una qualità di azione che nessuna tecnica precedente dava. La vita, a questo punto, è pluri-livello in modo stabile.

## 14.6. Il quinto mattone: rilassamento del corpo

La metaforza richiede che il corpo stia fuori dalla partita. Nessuna contrazione, nessuna tensione, nessun trattenere il respiro. Il corpo *deve essere rilassato* mentre la coscienza lavora in multi-livello.

Questo è contro-intuitivo per chi viene da culture dello sforzo. Si tende a pensare: “più la pratica è avanzata, più concentrato devo essere, più devo essere teso”. È l'opposto. Più la pratica è avanzata, più rilassato deve essere il corpo. La tensione corporea è segnale di cattiva pratica: sta indicando che l'intenzione interna è stata usata dove serviva l'esterna, o che l'osservatore è diventato a sua volta un personaggio sforzato.

La pratica: durante le sessioni di metaforza, periodicamente (ogni dieci minuti) fai un *check del corpo*. Spalle giù. Mascella rilassata. Respiro libero. Addome morbido. Se trovi tensione, non pratici

male: stai praticando uno strato meno fine di metafora. Rilassa, riprendi, sei di nuovo al livello giusto.

## 14.7. Il sesto mattone: lavoro sullo script

Qui Tafti 2 fa un passo che nel Tafti del 2017 era solo accennato. Con la metafora, il praticante non lavora solo sullo scenario — può agire anche su porzioni dello script.

Ricordo la distinzione: lo *scenario* è la cornice generale (chi, dove, quando); lo *script* è il contenuto fine (dialoghi, decisioni, accidenti). Il Tafti base permette di influenzare lo scenario. Tafti 2 dice che, con metafora matura, anche lo script ha margini di modifica.

Non tutti gli script. Non completamente. Ma piccoli movimenti sì: un dialogo che prende una direzione, una decisione dell'altro che si sblocca, un evento minore che si presenta. Questi movimenti non sono imposti: sono *sollecitati*. Cioè: con la metafora attiva, il praticante illumina anche dettagli dello script desiderato, e il campo — a volte — risponde.

La prudenza è d'obbligo. Chi comincia a lavorare sullo script senza osservatore maturo si trova a confondere interventi suoi con movimenti spontanei degli altri. Questo confonde. Il lavoro sullo script è per chi ha già anni di sorveglianza stabile. Per il principiante resta la regola: scenario sì, script solo un po'.

## 14.8. Il settimo mattone: intervallo tra i fotogrammi

Zeland in Tafti 2 precisa una cosa sottile: tra un fotogramma e il successivo c'è un *intervallo*. Nell'intervallo, la pellicola è in aggiornamento. È in quell'intervallo — microscopico — che si può intervenire con la metafora.

Nella pratica ordinaria, l'intervallo passa inosservato. Fotogramma dopo fotogramma, senza pause apparenti. Ma chi ha sviluppato la sorveglianza fine comincia a *sentirli*. Sono micro-pause della percezione, istanti in cui la scena si è appena conclusa e quella nuova non è ancora iniziata.

In quegli istanti il praticante avanzato illumina. Non nel fotogramma in corso (che è già proiettato), non in un fotogramma lontano (troppo indeterminato), ma nell'*intervallo*: il punto preciso in cui il successivo sta per entrare.

È una tecnica fine, quasi introvabile nei PDF italiani e sviluppata soprattutto nei corsi di Tatiana Samarina. Per il lettore di questo libro, basta sapere che esiste. La pratica si può abbozzare così: più volte al giorno, in momenti ordinari (fine di una frase, fine di un'azione, fine di un pensiero), cerca la micro-pausa. All'inizio non la trovi. Dopo mesi, sì.

## 14.9. L'ottavo mattone: gestione della frustrazione

L'ultimo mattone è il meno mistico e il più utile. La *gestione della frustrazione*.

La metaforza è potente, ma non è onnipotente. Ci saranno situazioni in cui, per quanto lavori bene, la pellicola non si sposta. Lo scenario resta. Lo script non si muove. Nella maggioranza dei casi, la ragione è una sola: lo scopo che hai posto non è fondato nell'anima (test del quinto gradino). Stai spingendo verso qualcosa che non è tuo.

A volte però è tuo, ed è il momento sbagliato. Il campo ha tempi suoi, e non sempre coincidono con la tua urgenza.

In entrambi i casi, la risposta giusta è *non caricare di importanza la frustrazione*. La frustrazione è un pendolo. Si nutre della tua rabbia. Se ci cadi dentro, la metaforza perde efficacia e la pellicola si blocca ancora di più.

La gestione consiste in: riconoscere la frustrazione; non identificarsi con essa; tornare al punto di presenza; riformulare la direzione netta (magari è da aggiustare); continuare.

Senza questo ottavo mattone, il praticante della metaforza entra in cicli di entusiasmo e delusione che consumano l'energia. Con l'ottavo mattone, la pratica diventa sostenibile.

## 14.10. Gli otto mattoni insieme

I mattoni sono otto e vanno pensati come le facce di un'unica architettura:

1. **Direzione netta** (la frase di appoggio)
2. **Sorveglianza continua** (l'osservatore sempre in sottofondo)
3. **Treccia viva** (intenzione esterna sempre pronta)
4. **Fascio di attenzione** (multi-livello stabile)
5. **Rilassamento del corpo** (niente tensione)
6. **Lavoro sullo script** (con prudenza)
7. **Intervallo tra fotogrammi** (momento di intervento)
8. **Gestione della frustrazione** (sostenibilità)

Nessuno di loro funziona da solo. Il praticante avanzato li tiene insieme come un muratore tiene insieme i mattoni di un arco: ciascuno sostiene e viene sostenuto. Un arco con un mattone saltato crolla. Una metaforza con un mattone saltato si disperde.

Questa è la sistematizzazione più complessa di tutto il corpus. Non si impara in un libro. Chi la vuole veramente deve dedicare anni di pratica. Ma anche avvicinarla parzialmente cambia la qualità dell'azione.

## 14.11. Esercizi di Tafti 2

**Direzione netta scritta.** Prendi i tuoi tre scopi principali. Riformula ciascuno come frase affermativa al presente, senza verbi di desiderio. Rileggi. Riformula finché ogni frase è netta. Tienile su un foglio per almeno un mese.

**Check del corpo, ogni dieci minuti.** Una giornata intera, ogni dieci minuti (sveglia sul telefono), check del corpo. Spalle, mascella, respiro, addome. A fine giornata, bilancio: dov'è che trattieni di più?

**Il fascio a tre raggi.** Per ventun giorni, in un'attività quotidiana (camminare, mangiare, lavorare su qualcosa di meccanico), pratica il fascio: personaggio + osservatore + treccia. Tre raggi simultanei. Cinque minuti al giorno. Dopo ventun giorni, aumenta a dieci.

## Quello che ti resta in mano

La metaforza è una forza composta: intenzione interna + intenzione esterna + osservatore insieme, in parallelo. Si costruisce su otto mattoni. Ciascuno è necessario; nessuno è sufficiente. La pratica non è per principianti; presuppone il Tafti base stabilizzato. Il mattone più difficile è il fascio di attenzione (raggi multipli simultanei); quello più trascurato è il rilassamento del corpo; quello più dimenticato è la gestione della frustrazione. Insieme formano un'architettura che regge anni di pratica.

*Integrazione esterna:* Tafti 2 è il libro meno disponibile in italiano — esiste il compendio *I Mattoni della Metaforza*, che è ottimo ma ridotto. Per chi vuole approfondire, le fonti primarie sono i corsi di Tatiana Samarina (in russo con traduzioni disponibili) e la versione inglese *Tafti Priestess 2 — Event Management*. Nella Transurfing International Academy esistono moduli avanzati dedicati al fascio di attenzione e all'intervallo.

# MOVIMENTO IV — IL RI- TORNO A SÉ (2024–2025)

*Dopo vent'anni di libri su come navigare la realtà, Zeland chiude il cerchio. L'ultimo suo lavoro (Il Transurfing del Sé, 2024, e la riedizione dell'Apocrifo nel 2025) non parla più della realtà esterna. Parla dello strumento che la percepisce: te stesso. L'autore, a settant'anni, dice che non basta saper muovere le varianti se chi le muove è rotto. Tutta la pratica di una vita si riassume, alla fine, nella cura dell'osservatore.*

---

# CAPITOLO 15 — IL TRAN- SURFING DEL SÉ

2024

*Questo è, per ora, l'ultimo libro dottrinale di Zeland. Ha un tono nuovo. Meno didattico, più grave. Meno promesse, più avvertenze. Il Nuovo Tempo — così l'autore chiama l'epoca iniziata nel dicembre 2020 — ha cambiato la densità della realtà, e le vecchie tecniche, da sole, non bastano più. Occorre partire da un altro punto: te stesso, il tuo stato, la tua integrità.*

## 15.1. Il Nuovo Tempo

Zeland data la svolta al 22 dicembre 2020. Secondo l'autore, a partire da quella data, qualcosa nella struttura sottile della realtà è cambiato. La pellicola è diventata più *viscosa*, più *soporifera*. Le tecniche che funzionavano bene negli anni 2000 — cambi di settore, vanificazione, slide — oggi producono effetti più lenti, più instabili.

Non è pessimismo. È diagnosi. Il Nuovo Tempo è caratterizzato da:

- aumento della densità tecnogena (più schermi, più sorveglianza, più rumore);
- disallineamento di massa (le persone non sanno più che cosa vogliono davvero);

- contrazione dell'attenzione (difficoltà a restare con una cosa per più di pochi minuti);
- accelerazione apparente + rallentamento reale (tutto sembra correre, ma si muove poco).

In questo ambiente, le vecchie pratiche Transurfing non falliscono — diventano meno potenti. La ragione, dice Zeland, è che la *frequenza di base* degli individui si è sporcata. Anche un praticante serio, oggi, riceve ogni giorno dosi di rumore che i praticanti del 2005 non ricevevano. La pratica fa il suo lavoro, ma deve fare di più per compensare il rumore.

La conclusione del libro: non basta più lavorare sulla *realtà*. Bisogna lavorare prima sul *sé*. Lo strumento che pratica deve essere riparato. Poi le pratiche possono tornare efficaci.

## 15.2. Spirito e avatar

La distinzione-base del libro, parallela a quelle di anima-ragione (Gradino II) e di personaggio-osservatore (Tafti), è *spirito e avatar*.

L'*avatar* è il veicolo: corpo + mente + personalità + biografia. È ciò che le altre persone vedono quando ti vedono. È ciò che i social riconoscono. È ciò che il tuo capo paga.

Lo *spirito* è ciò che anima l'avatar. Non è coscienza nel senso cognitivo. Non è il "sé" psicologico. È una *presenza* che precede tanto il corpo quanto i pensieri. La tradizione del Transurfing non approfondisce cosa sia in termini metafisici; si limita a dire che c'è, e che la pratica la rende percepibile.

La distinzione è operativa. Tu non sei il tuo avatar. Sei lo spirito *dentro* l'avatar. L'avatar si stanca, si ammala, invecchia, a volte impazzisce. Lo spirito no. Se ti identifichi con l'avatar, ogni problema dell'avatar è un problema tuo. Se ti identifichi con lo spirito — e l'avatar è solo il tuo strumento — gli stessi problemi sono questioni da gestire.

Il Transurfing del Sé lavora sullo spirito come punto di appoggio. Da lì si gestisce l'avatar.

### 15.3. Il Punto dello Spirito

Il Punto dello Spirito — in inglese *Zero Point* — è la posizione interna da cui lo spirito opera sull'avatar e, tramite l'avatar, sulla realtà.

È parente stretto del punto di presenza del Tafti, ma non è identico. Il punto di presenza è leggermente dietro la percezione. Il Punto dello Spirito è ancora *più indietro*, e ancora *più sopra*. Alcuni praticanti lo descrivono come una posizione che sta *sopra la testa, qualche centimetro in alto*. Altri come una posizione che sta *molto indietro, fuori dal corpo*. Non esiste una forma unica. Esiste la funzione: è il punto da cui tu osservi non solo il personaggio (come nel Tafti), ma anche *l'osservatore stesso*.

Un livello in più. Nel Tafti: personaggio + osservatore. Nel Transurfing del Sé: personaggio + osservatore + spirito che guarda sia personaggio sia osservatore.

Sembra complicato. Lo è, all'inizio. Ma una volta sperimentato il Punto dello Spirito anche solo per pochi secondi, il praticante capisce che è una posizione più stabile, più quieta, più vera di tutte le

precedenti. Le altre posizioni sono momenti; il Punto dello Spirito è un luogo.

## 15.4. Gestione dello Stato

Nella vecchia formulazione, il Transurfing era *gestione della realtà*. Nella formulazione del 2024, è *gestione dello Stato*.

Cosa intende Zeland per *Stato*. Non uno stato emotivo passeggero. Non un umore. Lo Stato è la *qualità di base* del sé in un dato periodo della vita. Comprende: il tono di fondo dell'umore, la chiarezza mentale, la salute fisica, l'ordine delle emozioni, la stabilità della presenza. Non si misura in giornate: si misura in mesi, stagioni, anni.

Il principio-cardine del libro: *ricevi ciò a cui corrispondi*. Non ciò che desideri. Non ciò che ti sforzi di ottenere. Ciò a cui corrispondi — cioè, ciò con cui la tua frequenza di base è in risonanza.

La conseguenza operativa: lavora sullo Stato. Non sulla realtà. Lo Stato, una volta elevato e stabilizzato, fa il lavoro. La realtà accessibile, a un certo Stato, è quella e non altra. Vuoi cambiare realtà? Cambia Stato. Lo Stato è la radice.

Questa formulazione è una *rivoluzione interna* al Transurfing. Nei Gradini l'enfasi era sulla tecnica (vanifica, visualizza, sposta); in Tafti sulla presenza (osserva, illumina); nel Transurfing del Sé sullo Stato complessivo del praticante. È la chiusura del cerchio: dalla realtà al praticante.

## 15.5. Le tecniche del Nuovo Tempo

Il libro del 2024 presenta alcune tecniche nuove, pensate specificamente per il Nuovo Tempo. Le riassumo brevemente.

*Occhio della Rinascita (Eye of Rebirth)*: una ginnastica energetica quotidiana che combina movimenti lenti e attivazione dell'attenzione, pensata per pulire il campo individuale dalla densità tecnogena. Durata: quindici-venti minuti al giorno. Nel libro ne vengono descritte le sequenze.

*Cucina degli Antenati*: ripresa dal libro del 2019, qui come elemento fondante del restauro dell'avatar. Non accessorio: struttura.

*Risveglio del DNA*: pratica di meditazione-intenzione mirata, secondo Zeland, a preparare il corpo ai “nuovi ritmi planetari” post-2020. La formulazione è mistica, la pratica è sobria: attenzione al corpo, respiro ordinato, intenzione leggera di allineamento. Chi la esegue senza aspettative mistiche la trova utile come tecnica di integrazione.

*Nuovo Manichino (New Mannequin)*: è la slide avanzata del Transurfing del Sé. Non immagini la tua vita futura. Immagini l'avatar futuro — cioè te stesso come sarai tra qualche anno, con lo Stato che desideri — e lo abiti mentalmente. Con il tempo, l'avatar reale si avvicina al manichino.

Nessuna di queste tecniche sostituisce quelle precedenti. Le integrano. Il praticante del Nuovo Tempo tiene la sorveglianza Tafti, la treccia, la metaforza, e ci aggiunge l'Occhio della Rinascita al mattino, il Nuovo Manichino la sera. Sono strati, non alternative.

## 15.6. La verità leggera

Un'espressione tipica di questo libro, che riprende il compendio italiano: *verità leggera*.

La verità leggera è il modo di dire la verità — a sé stessi, al mondo — senza drammatizzazione. Senza pathos. Senza lamento. Senza denuncia sociale. È una verità riconosciuta con calma e detta con tono piano.

Il Nuovo Tempo, dice Zeland, è pieno di verità *pesanti*: dichiarazioni drammatiche, accuse, tragedie raccontate come se fossero la fine del mondo. Tutto questo sovraccarica il campo e non cambia niente. La verità leggera dice la stessa cosa, ma col tono giusto. E, paradosso del Transurfing, la verità leggera ha effetto, mentre la verità pesante si dissipa nel rumore.

Una pratica: prova a dire una verità difficile della tua vita con calma, senza accusare, senza vittimizzare, senza esaltare. Solo dire cosa è. Noti che qualcosa si sblocca? La verità leggera è questo.

## 15.7. Restauro dell'osservatore

L'idea centrale del libro del 2024, quella che unifica tutte le altre, è il *restauro dell'osservatore*.

Dopo vent'anni di Transurfing, Zeland guarda i suoi praticanti e nota un pattern. Quelli che hanno fatto progressi reali non sono quelli che hanno praticato più tecniche. Sono quelli che hanno restaurato il proprio osservatore — il proprio sé profondo — dallo sfruttamento quotidiano a cui il sistema tecnogeno lo sottopone.

Lo strumento di percezione — l'osservatore — è come una lente. Col tempo, la lente si sporca. Lavorare con una lente sporca produce risultati sporchi. *Prima* di applicare qualunque tecnica, va pulita la lente.

La pulizia consiste in poche cose, le stesse che l'autore ha detto per vent'anni ma che ora vengono messe al centro:

- sonno regolare e profondo;
- cibo pulito;
- silenzio quotidiano;
- poche persone, scelte;
- tempo in natura;
- attività che si fanno per il gusto del gesto, senza performance;
- rinuncia ai rumori inutili (notizie, social, polemiche, giudizi).

Sono cose ovvie. Chi le legge dice: “questo lo so già”. Esatto. Il punto non è saperle: è farle. Per mesi. Per anni. Senza interruzioni. Lo strumento, così, si restaura.

## 15.8. Trasferirsi

Il titolo italiano del compendio è *Trasferirsi*. Indica l'ultimo movimento del Transurfing maturo: non cambiare vita in modo clamoroso, ma *trasferirsi* di settore in modo silenzioso, graduale, irreversibile.

Chi si trasferisce non annuncia. Non cambia nome. Non fa dichiarazioni. Semplicemente, mese dopo mese, la sua vita comincia a essere in un altro settore. Le stesse persone non ci sono più. Le

stesse attività si sono trasformate. Le stesse paure sono diminuite. Lui non se ne è accorto finché non si è voltato indietro e ha visto che era lontano.

Questo è l'ideale di Zeland nel 2024. Non guru. Non rivoluzionari. Persone che si trasferiscono in silenzio, una alla volta, verso una vita più adatta al loro spirito. Il movimento collettivo non esiste. Esiste la somma di trasferimenti individuali.

Il messaggio è sobrio. E' anche profondamente coerente con l'intero corpus: il Transurfing non è mai stato una dottrina di massa. È sempre stato un sapere individuale, da usare da soli, per sé stessi. Chi voleva farne un movimento ha sempre sbagliato strada. Chi l'ha preso come strumento personale ha ottenuto ciò che voleva.

## 15.9. Esercizi del Transurfing del Sé

**Check settimanale dello Stato.** Ogni domenica sera, per un anno, siediti venti minuti e scrivi: com'è stata la settimana a livello di Stato? Tono di fondo, chiarezza, corpo, emozioni, presenza. Non cerchi di cambiare nulla: solo osservi. Dopo un anno hai una biografia dello Stato, ed è una delle cose più utili che tu abbia mai scritto su di te.

**Il Nuovo Manichino.** Per sei mesi, una volta al giorno, dieci minuti: immagina te stesso tra cinque anni, nello Stato che desideri. Non nella vita che desideri — lo Stato. Come respiri, come dormi, come reagisci agli stimoli, come tratti le persone. Abita questo manichino. Dopo sei mesi, l'avatar comincia ad avvicinarsi.

**Rinuncia progressiva al rumore.** Per tre mesi, ogni settimana togli una fonte di rumore dalla tua vita. La prima settimana: una notifica. La seconda: un gruppo di chat in cui non scrivi mai. La terza: un account social. E così via. A fine trimestre hai tolto dodici fonti di rumore. Lo Stato si alza.

## Quello che ti resta in mano

Siamo entrati nel Nuovo Tempo: realtà più densa, tecniche di vent'anni fa meno efficaci. La risposta non è tecnica nuova, è lavoro preliminare sullo strumento: te stesso. Tu non sei l'avatar — sei lo spirito che lo abita. Il Punto dello Spirito è la posizione-base da cui si vive e si pratica. Invece di gestire la realtà, gestisci lo Stato. Il restauro dell'osservatore si fa con cose semplici e lunghe. Trasferirsi non è cambiare vita: è migrare di settore in silenzio. Con questo, il cerchio del Transurfing si chiude.

*Integrazione esterna:* il PDF italiano più completo è il compendio *Trasferirsi — L'Ultimo Movimento*. Per le tecniche nuove (Occhio della Rinascita, Nuovo Manichino) la fonte primaria è la versione inglese ufficiale (*Transurfing Yourself*), da cui sono state tradotte porzioni nei corsi italiani di Branco. Tatiana Samarina ha tenuto seminari dedicati al Punto dello Spirito nel 2024-2025.

---

# EPILOGO

## Uscita dal cinema

*Hai attraversato quattrocento pagine, ventitré libri, ventun anni di pensiero. Ora chiudi. Quello che ti porti a casa si dice in una pagina.*

Il Transurfing non è una dottrina, è un sapere. Non è una religione, è una disciplina. Non promette felicità, promette libertà. Non ti rende potente, ti restituisce quella piccola sovranità che la vita adulata, strato dopo strato, ti aveva sottratto.

L'idea è semplice. Non crei la realtà: la scegli tra varianti che già esistono. I pendoli vogliono tenerti sintonizzato su varianti che ti consumano; la vanificazione li disinnesci. L'importanza carica potenziali che chiamano forze di equilibrio; ridurla libera il campo. L'intenzione ha due forme: quella interna agisce nel presente, quella esterna orienta il futuro. Lo specchio riflette la tua postura — non il contrario. Il film è già girato, e tu sei contemporaneamente il personaggio e l'osservatore. La treccia dietro la schiena è il tuo accesso silenzioso alla selezione dei fotogrammi. La metafora, che integra tutto, opera in multi-livello. E alla fine, dopo vent'anni di pratica, l'autore stesso dice che il lavoro più importante è quello su te stesso: restaurare l'osservatore, curare l'avatar, trovarci il Punto dello Spirito.

Se dovessi ridurre tutto a una frase, sarebbe questa: *la libertà è una disciplina sottile, non un'ambizione rumorosa.*

Chi la pratica non diventa nessuno di speciale. Continua a far la spesa, a pagare l'affitto, a invecchiare, a morire. Ma attraversa il film invece che esserne attraversato. Sceglie i fotogrammi invece di subirli. Alla fine, quando chiude la sala, sa di aver visto un buon film — il proprio.

Ora il cinema è chiuso. Esci.

---

# APPENDICE A — GLOSSARIO ZELANDIANO

*Tutti i termini tecnici del Transurfing in ordine alfabetico. Per ciascuno: definizione essenziale, libro d'origine, rimando al capitolo di questo volume.*

**Anima** — Funzione psichica antica, sede del sentore e dell'intuizione non verbale. Non pensa in parole: riconosce. Insieme alla ragione, forma l'essere umano completo. (*Gradino II — Cap. 2*)

**Artefice** — Figura-simbolo del praticante maturo: artigiano della propria vita, non creatore dal nulla. Lavora le varianti con pazienza. (*Vershitel, 2006 — Cap. 6*)

**Attenzione** — Il fuoco della percezione. Determina quale settore è accessibile. Dove guardi, vai. Leva operativa più immediata. (*Gradini I-V, Tafti*)

**Avatar** — Il veicolo: corpo + mente + biografia. Ciò che gli altri vedono. Non è l'identità profonda: è lo strumento che lo spirito abita. (*Transurfing del Sé, 2024 — Cap. 15*)

**Compilatore** — Funzione interna del praticante Tafti: gestisce l'azione del personaggio nel fotogramma in corso. Equivalente raffinato dell'intenzione interna. (*Tafti, 2017 — Cap. 12*)

**Coordinate dell'intenzione** — Formulazione pulita di uno scopo: positiva, al presente, misurata, senza brama. (*Gradino III — Cap. 3*)

**Destini incrociati** — Geometria delle relazioni umane: quando due linee di vita convergono si apre un settore condiviso; quando divergono si sfalda. (*Gradino IV — Cap. 4*)

**Dieta informativa** — Selezione consapevole degli input mediatici per proteggere la frequenza personale dai pendoli dell'attenzione collettiva. (*Gradino IV — Cap. 4; Tecnogeno — Cap. 8*)

**Fascio di attenzione** — Articolazione dell'attenzione in più raggi simultanei (personaggio, osservatore, treccia, fotogramma successivo). Pratica avanzata. (*Tafti 2, 2022-24 — Cap. 14*)

**Fondamento della meta** — Test per distinguere scopi propri da scopi installati: *la vorrei anche se arrivasse facile?* (*Gradino V — Cap. 5*)

**Forze di equilibrio** — Correnti che ristabiliscono il pari quando c'è eccesso di potenziale. Producono problemi opposti all'attesa. Meccanica, non morale. (*Gradino I — Cap. 1*)

**Fotogramma** — Il presente computato come unico punto di realtà materiale. Non si modifica: si lascia terminare. Si agisce sul successivo. (*Tafti — Cap. 12-13*)

**Frailer (Freischütz)** — “Liberato tiratore”: chi agisce senza dipendenza dai pendoli, con il campo ripulito. Figura-bersaglio dell'intero Transurfing. (*Gradino I — Cap. 1*)

**Fruscio delle stelle del mattino** — I segnali sottilissimi del campo nei primi minuti del risveglio, quando la ragione non ha ancora preso il comando. (*Gradino II — Cap. 2*)

**Generatore di problemi** — Apparato della ragione che, davanti a un desiderio dell'anima, fabbrica ostacoli per giustificare l'inazione. (*Gradino II — Cap. 2*)

**Gregge** — Insieme di persone che si muovono nella stessa direzione senza averla scelta. Non implica stupidità: implica aggancio a pendoli collettivi. (*Gradino IV* — *Cap. 4*; *kLIBE* — *Cap. 9*)

**Importanza** — Carica emotiva in eccesso che genera potenziali. In eccesso chiama le forze di equilibrio. Interna (su di sé) o esterna (sugli altri/cose). (*Gradino I e III* — *Cap. 1, 3*)

**Intenzione (interna)** — Determinazione ad agire nel presente, dentro il film in corso. Leva delle cose piccole, inadatta alle grandi. (*Gradino II* — *Cap. 2*)

**Intenzione (esterna)** — Determinazione che orienta il film futuro senza forzare. Si attiva nella coerenza anima-ragione e, in Tafti, attraverso la treccia. (*Gradino II, Tafti* — *Cap. 2, 12*)

**Istinti di massa (programmi installati)** — Schemi di percezione e reazione condivisi con milioni di persone e non scelti. Si riconoscono dalla velocità automatica e dalla stereotipia. (*Gradino IV, Apocrifo I* — *Cap. 4, 7*)

**Lastra intenzionale** — Configurazione interna da cui nasce la proiezione della realtà. Si compone di intenzione + attenzione + sensazione allineate. (*Proiettore, 2014* — *Cap. 10*)

**Linea di vita** — Sequenza coerente di settori attraversati nel tempo. La “vita ordinaria” è una di molte linee possibili. (*Gradino I* — *Cap. 1*)

**Metaforza** — Forza composita: intenzione interna + intenzione esterna + osservatore, operanti insieme. Permette di agire sullo scenario e su porzioni dello script. (*Tafti 2* — *Cap. 14*)

**Nuovo Manichino** — Slide avanzata del Transurfing del Sé: si visualizza l'avatar futuro nello Stato desiderato, non la vita desiderata. (*Transurfing del Sé — Cap. 15*)

**Nuovo Tempo** — Era iniziata il 22 dicembre 2020 (datazione di Zeland) caratterizzata da maggiore densità tecnogena e minore efficacia delle vecchie tecniche. (*Transurfing del Sé — Cap. 15*)

**Occhio della Rinascita (Eye of Rebirth)** — Ginnastica energetica quotidiana introdotta nel 2024 per pulire il campo individuale dalla densità tecnogena. (*Transurfing del Sé — Cap. 15*)

**Ondeggiare, non spingere** — Formula pratica: allinearsi al ritmo del flusso invece di forzare contro. Centrale nel Gradino V. (*Gradino V — Cap. 5*)

**Osservatore** — Funzione di testimonianza che, nella pratica Tafti, sta un passo indietro rispetto al personaggio e ne guarda l'azione. (*Tafti — Cap. 12*)

**Pendolo** — Struttura energetica che si nutre dell'attenzione e delle emozioni umane. Combatterlo lo rafforza; vanificarlo lo disinnescia. (*Gradino I — Cap. 1*)

**Personaggio** — Il tu che agisce dentro il film della vita. Insieme all'osservatore, forma la doppia presenza del Tafti. (*Tafti — Cap. 12*)

**Porta** — Percorso concreto (corso, trasloco, contatto, decisione) attraverso cui uno scopo si realizza. Non coincide con lo scopo. (*Gradino I — Cap. 1*)

**Principio dello specchio** — La realtà riflette lo stato interno, non il contrario. Non si combatte il riflesso: si cambia la postura. (*Gradino III — Cap. 3*)

**Programma (coscienza come —)** — L'80% dei pensieri, delle preferenze e delle paure sono installati dalla cultura, non scelti. Il lavoro apocrifo è la loro sospensione selettiva. (*Apocrifo I — Cap. 7*)

**Proiettore** — Meccanismo psichico che, combinando intenzione, attenzione e sensazione, produce in ogni istante la realtà percepita. In Tafti: funzione esterna che illumina i fotogrammi successivi. (*Proiettore, 2014; Tafti — Cap. 10, 12*)

**Punto di presenza** — Posizione della coscienza un attimo indietro rispetto al personaggio; sede dell'osservatore nel Tafti. (*Tafti — Cap. 12*)

**Punto dello Spirito (Zero Point)** — Posizione ancora più arretrata del punto di presenza; sede dello spirito che osserva sia il personaggio sia l'osservatore. (*Transurfing del Sé — Cap. 15*)

**Ragione** — Funzione psichica razionale: pensa in parole, pianifica, teme. Ottima per le cose piccole, disastrosa per le grandi. (*Gradino II — Cap. 2*)

**Realtà biofila / tecnofila** — Due frequenze opposte: la prima centrata sul vivente, la seconda sulla tecnica. La proporzione tra le due determina la qualità del campo personale. (*Tecnogeno — Cap. 8*)

**Restauro dell'osservatore** — Pratica-cornice del Transurfing del Sé: pulire lo strumento di percezione prima di applicare tecniche. (*Transurfing del Sé — Cap. 15*)

**Scenario** — Struttura generale di una scena (chi, dove, quando, atmosfera). Influenzabile dall'intenzione esterna. (*Tafti — Cap. 12*)

**Script** — Sceneggiatura fine della scena (dialoghi, decisioni, accidenti). Parzialmente influenzabile con la metafora matura. (*Apocri-*

fo, Tafti, Tafti 2 — Cap. 7, 12, 14)

**Sensazione** — Terza componente della lastra intenzionale (insieme a intenzione e attenzione): il tono corporeo che accompagna l'operazione mentale. (*Proiettore* — Cap. 10)

**Sentore di anima** — Percezione sottile e non emotiva con cui l'anima segnala ciò che è proprio. Allenabile togliendo rumore. (*Gradino II* — Cap. 2)

**Sentore di consapevolezza** — Feedback interno di chiarezza calma che segnala la corretta postura del punto di presenza. Criterio di verifica della pratica. (*Cosa Non Ha Detto Tafti* — Cap. 13)

**Settore** — Zona dello spazio delle varianti con parametri energetici simili. Unità base della navigazione. (*Gradino I* — Cap. 1)

**Sistema tecnogeno** — Rete dei pendoli tecnologici, mediatici, amministrativi contemporanei, che si presenta come “la realtà” e si nutre dell'attenzione collettiva. (*Tecnogeno* — Cap. 8)

**Slide** — Immagine mentale di te stesso in una variante desiderata, abitata ripetutamente al presente con i cinque sensi. (*Gradino I* — Cap. 1)

**Sorveglianza dell'attenzione** — Pratica-madre del Tafti: rientrare, più volte al giorno, nel punto di presenza. Rilassata, non tesa. (*Tafti* — Cap. 12)

**Spazio delle varianti** — Campo multidimensionale che contiene tutte le versioni di realtà possibili. Idea ontologica-base del Transurfing. (*Gradino I* — Cap. 1)

**Spirito** — Presenza che anima l'avatar. Precede corpo e pensieri. Non è il “sé” psicologico: è la cornice entro cui ogni identità si dà. (*Transurfing del Sé — Cap. 15*)

**Stanza del film** — Immagine mentale di riferimento: una stanza dove il film scorre e tu, seduto, illumini i fotogrammi successivi. (*Tafti — Cap. 12*)

**Stato** — Qualità di base del sé in un periodo lungo: tono, chiarezza, salute, emozioni, presenza. La realtà accessibile corrisponde allo Stato. (*Transurfing del Sé — Cap. 15*)

**Trasferirsi** — Ultimo movimento del Transurfing maturo: migrazione silenziosa di settore, senza annunci, senza rotture visibili. (*Transurfing del Sé — Cap. 15*)

**Trasportatore** — Meccanismo con cui il sistema (pendolo grande + pendoli piccoli) muove il gregge. Non si combatte: ci si sfilà. (*Gradino IV — Cap. 4*)

**Treccia dell'intenzione** — Centro energetico sottile situato dietro le scapole, punto di innesco dell'intenzione esterna. Nella maggior parte delle persone è atrofizzato. Si attiva con tocco leggero. (*Tafti — Cap. 12*)

**Vanificazione** — Togliere potere a un pendolo rendendoti non risonante alla sua frequenza. Tecnica-madre del primo gradino. (*Gradino I — Cap. 1*)

**Variante** — Singolo scenario possibile dentro lo spazio delle varianti. (*Gradino I — Cap. 1*)

**Verità leggera** — Il modo di dire la verità senza drammatizzazione, pathos, lamento. Ha effetto; la verità pesante si dissipa nel ru-

more. (*Transurfing del Sé* — *Cap. 15*)

**Visualizzazione del processo** — Immaginare i gesti ordinari della vita-settore desiderata, non il risultato finale. Evita di caricare potenziali di desiderio. (*Gradino II* — *Cap. 2*)

---

# APPENDICE B — ORDINE CONSIGLIATO DI STUDIO

*Tre percorsi a seconda dello scopo di lettura.*

## **B.1. Percorso veloce (2-3 settimane)**

Per chi vuole entrare rapidamente nel Transurfing e avere una base operativa minima.

1. Capitolo 1 — Spazio delle Varianti
2. Capitolo 2 — Fruscio delle Stelle del Mattino
3. Capitolo 3 — Avanti nel Passato
4. Capitolo 12 — Tafti la Sacerdotessa
5. Appendice A — Glossario (consultazione)

Dopo aver letto questi cinque testi, inizia con gli esercizi di Cap. 1-3. Rimanda il Tafti alla seconda settimana, dopo aver stabilizzato la pratica di base. Questo percorso copre il 70% del metodo in versione operativa.

## **B.2. Percorso completo (4-6 mesi)**

Per chi vuole padroneggiare il Transurfing in profondità. Leggere un capitolo ogni tre-quattro giorni, dedicando i giorni intermedi agli esercizi.

Sequenza: tutti i capitoli dall'1 al 15 in ordine cronologico, come disposti in questo libro. Nessun salto. Nessuna abbreviazione. Gli esercizi di ogni capitolo vanno praticati almeno due settimane prima di passare al successivo.

### B.3. Percorso tematico

Per chi affronta un tema specifico.

**Soldi e lavoro:** Cap. 1 (pendoli, vanificazione), Cap. 3 (importanza), Cap. 4 (lavoro, carriera, denaro), Cap. 8 (sistema tecnogeno), Cap. 14 (metaforza applicata).

**Salute:** Cap. 1 (pendoli della malattia), Cap. 5 (salute come variante), Cap. 11 (cucina viva), Cap. 15 (restauro dell'avatar, Occhio della Rinascita).

**Relazioni:** Cap. 2 (anima/ragione nella scelta del partner), Cap. 4 (destini incrociati), Cap. 7 (filtri percettivi), Cap. 12 (sorveglianza nella relazione).

**Paura e ansia:** Cap. 1 (pendoli della paura), Cap. 3 (importanza, specchio), Cap. 12 (osservatore come antidoto all'identificazione), Cap. 15 (spirito vs avatar).

**Senso della vita / scopo:** Cap. 1 (scopi, obiettivi, porte), Cap. 2 (coerenza anima-ragione), Cap. 5 (fondamento della meta), Cap. 15 (restauro dell'osservatore, trasferirsi).

# APPENDICE C — TABELLA SINOTTICA DELLE TECNICHE

Tecnica	Origine	Scopo	Quando usarla	Durata	Difficoltà
Vanificazione	Gradino I	Disinnesicare pendoli	Ogni volta che senti un aggancio emotivo a un pendolo	Continua	2/5
Riduzione importanza	Gradino I, III	Scari-care potenziali	Davanti a un'emozione sproporzionata	Secondi	2/5
Diario importanza	Gradino I	Map-pare accumuli	Sera, 7 giorni	5 min/giorno	1/5
Slide positiva	Gradino I, II	Sintonizzare frequenza	Pratica quotidiana	10-20 min/giorno	2/5

Tecnica	Origine	Scopo	Quando usarla	Durata	Difficoltà
Fruscio del mattino	Gradino II	Raccogliere tono giornaliero	Appena sveglia	5 min/giorno	2/5
Diario animazione	Gradino II	Distinguere le due voci	Sera, 7 giorni	10 min/giorno	2/5
Visualizzazione del processo	Gradino II	Sintonizzazione non desiderativa	Pratica continua	10 min/giorno	3/5
Coordinata	Gradino III	Formulare intento	Mensile + riletture mattutina	2 sec/giorno	3/5
Specchio (due gesti)	Gradino III	Gestione del riflesso	Davanti a reazioni forti	Secondi	3/5
Dieta informativa	Gradino IV	Pulire la frequenza	Continua	Ore al giorno recuperate	3/5

Tecnica	Origine	Scopo	Quando usarla	Durata	Difficoltà
Test del fondamento	Gradino V	Distinguere scopi veri	Una volta ogni 6 mesi	30 min	3/5
Ondeggiamento	Gradino V	Allinearsi al flusso	Davanti a scelte importanti	Istanti	3/5
Diario dei sogni	Forum dei Sogni	Lucidità onirica	Al risveglio	5 min/giorno	3/5
Clip-routine (12 clip)	Clip-Transurfing	Mantenere il metodo vivo	Spalmate nella giornata	1 min/clip	2/5
Sospensione programmi	Apocrifo I	Decostruzione automatici	3-6 mesi	Continuo	4/5
Audit tecnologico	Tecnogono	Mappa della dipendenza	Una volta ogni 3 mesi	30 min	2/5

Tecnica	Origine	Scopo	Quando usarla	Durata	Difficoltà
Uscita-senza-uscire	Tecnogeno	Libertà interna nel sistema	Continua	Tutta la vita	4/5
Allineamento triade	Proiettore	Lastra nitida	Prima di azioni importanti	10 sec	3/5
Montaggio lastra	Proiettore	Cambio pellicola	Ogni 3 mesi	20 min iniziale + mantenimento	4/5
Sorveglianza attenzione	Tafti	Punto di presenza stabile	Continua	Anni di pratica	4/5
Attivazione treccia	Tafti	Intenzione esterna	3x/giorno	2 min	4/5
Illuminazione fotogramma	Tafti	Selezione del futuro prossimo	Prima di ogni decisione	2 sec	4/5

Tecnica	Origine	Scopo	Quando usarla	Durata	Difficoltà
Stanza del film	Tafti	Rifugio nei momenti difficili	Nei momenti pesanti	1-5 min	3/5
Sentore consapevolezza	Cosa Non Ha Detto Tafti	Verifica della pratica	Durante la pratica	Attenzione fine	4/5
Metaforza (8 mattoni)	Tafti 2	Azione su scenario + script	Pratica avanzata	Anni	5/5
Fascio di attenzione	Tafti 2	Multi-livello stabile	In attività	Continuo	5/5
Intervallo tra fotogrammi	Tafti 2	Intervento fine	Praticante avanzato	Microsecondi	5/5
Occhio della Rinascita	Transurfing Sé	Pulizia campo quotidiana	Ogni mattino	15-20 min	3/5
Nuovo Manichino	Transurfing Sé	Sintonizzazione Stato	Pratica quotidiana	10 min	3/5

Tecnica	Origine	Scopo	Quando usarla	Durata	Difficoltà
Check Stato settimanale	Transurfing Sé	Bio-grafia dello Stato	Ogni domenica	20 min	2/5
Rinuncia progressiva rumore	Transurfing Sé	Elevare Stato	Trimestrale	Continuo	3/5

---

# APPENDICE D — FONTI INTEGRATIVE

*Guida critica alle fonti esterne usate per completare il corpus italiano.*

## D.1. Zeland ufficiale

**Siti:** zeland.com.ru (russo), reality-transurfing.com (inglese, Transurfing International Academy), transurfing.us (inglese, USA).

**Affidabilità:** massima. Sono i canali di comunicazione diretta dell'autore o delle organizzazioni da lui riconosciute.

**Cosa vi trovi:** interviste ufficiali, aggiornamenti sulle nuove uscite, materiali didattici riconosciuti, date corrette di pubblicazione.

**Cosa non vi trovi:** sintesi divulgative complete (Zeland non ha mai voluto semplificare il suo pensiero).

## D.2. Olivier Masselot

**Ruolo:** uno dei due soli trainer esteri esplicitamente approvati da Zeland. Traduttore principale in francese. Coach ICF.

**Affidabilità:** molto alta. Le sue sintesi sono note nell'ambiente russo e da Zeland stesso come affidabili.

**Cosa vi trovi:** conferenze francofoni (canale YouTube, sito oliviermasselot.com), con spiegazioni particolarmente pulite di: forze di equilibrio (*balanciers*), differenza Transurfing / Law of Attraction, meccanica dei pendoli, intenzione esterna.

**Limite:** in francese. Per chi non è francofono, i materiali sono meno accessibili.

### D.3. Frank Sanchez

**Ruolo:** l'altro trainer estero approvato. Formato da Masselot. Riferimento per il mondo ispanofono.

**Affidabilità:** alta (per derivazione diretta da Masselot e approvazione di Zeland).

**Cosa vi trovi:** corsi in spagnolo, versione latinoamericana del Transurfing.

**Rilevanza nel nostro contesto:** moderata (per verifiche incrociate).

### D.4. Fernando M. Branco

**Ruolo:** fondatore della Transurfing International Academy. Promotore internazionale dal 2008.

**Affidabilità:** alta sul piano didattico; coordina traduzioni ufficiali in inglese.

**Cosa vi trovi:** materiali strutturati in inglese, moduli dell'Academy, versione organizzata del corpus.

**Limite:** linguaggio più “da manuale” di Zeland, a volte perde sapore.

## D.5. Tatiana Samarina

**Ruolo:** riconosciuta da Zeland come canale attraverso cui Tafti si esprime nella realtà materiale. Offre corsi di approfondimento Tafti.

**Affidabilità:** massima sui contenuti Tafti. Zeland stesso indica i suoi corsi come fonte di materiale non presente nei libri.

**Cosa vi trovi:** approfondimenti specifici su: treccia (attivazione, mantenimento, errori), sorveglianza rilassata, metaforza in pratica, Punto dello Spirito.

**Limite:** in russo (con traduzioni saltuarie in inglese e francese).

## D.6. Renee Garcia

**Ruolo:** intervistatrice ufficiale. Ha realizzato le interviste più note in inglese con Zeland, pubblicate su [transurfing.us](http://transurfing.us).

**Affidabilità:** alta per la fedeltà dell'intervista; non è un'insegnante.

**Cosa vi trovi:** parole dirette di Zeland su temi controversi (natura di Tafti, distinzione da Law of Attraction, Nuovo Tempo, treccia come centro energetico reale).

## D.7. Valutazione sintetica

Per chi volesse approfondire oltre questo libro, l'ordine di priorità è:

1. Libri originali di Zeland (nelle traduzioni italiane disponibili o in inglese/russo).
2. Conferenze di Masselot (per i Gradini e il corpus classico).
3. Corsi di Samarina (per tutta la serie Tafti).
4. Materiali della Transurfing International Academy (per un quadro strutturato).
5. Interviste di Renee Garcia (per chiarimenti specifici).

Evitare: corsi online anonimi che vendono “Transurfing accelerato”; libri di autori che promettono tecniche Zeland “semplificate” senza avere approvazione; piattaforme social con sintesi veloci spesso inaccurate.

---

# APPENDICE E — INDICE ANALITICO

*I lemmi principali con rimando ai capitoli. Solo il riferimento primario; per il riferimento esteso, consulta il glossario dell'Appendice A.*

**A** — Anima → Cap. 2. Artefice → Cap. 6. Attenzione → Cap. 1, 3, 10, 12. Avatar → Cap. 15.

**C** — Cibo → Cap. 11. Clip-Transurfing → Cap. 9. Compilatore → Cap. 12. Coordinata → Cap. 3. Corpo → Cap. 11, 14.

**D** — Destini incrociati → Cap. 4. Dieta informativa → Cap. 4, 8. Direzione netta → Cap. 14.

**F** — Fascio di attenzione → Cap. 14. Fondamento della meta → Cap. 5. Forze di equilibrio → Cap. 1. Fotogramma → Cap. 12, 13. Frailer → Cap. 1. Fruscio del mattino → Cap. 2.

**G** — Generatore di problemi → Cap. 2. Giornata del transurfer → Cap. 3. Gregge → Cap. 4, 9.

**I** — Importanza → Cap. 1, 3. Intenzione interna → Cap. 2, 12. Intenzione esterna → Cap. 2, 12, 14. Intervallo tra fotogrammi → Cap. 14. Istinti di massa → Cap. 4.

**K** — kLIBE → Cap. 9.

**L** — Lastra intenzionale → Cap. 10. Lavoro → Cap. 4. Linea di vita → Cap. 1.

**M** — Metaforza → Cap. 13, 14. Mele cadono in cielo → Cap. 5.

**N** — Nuovo Manichino → Cap. 15. Nuovo Tempo → Cap. 15.

**O** — Occhio della Rinascita → Cap. 15. Ondeggiare → Cap. 5.  
Osservatore → Cap. 12, 13, 15.

**P** — Pendolo → Cap. 1. Personaggio → Cap. 12. Principio dello specchio → Cap. 3. Proiettore → Cap. 10, 12. Programma (coscienza come —) → Cap. 7. Punto di presenza → Cap. 12. Punto dello Spirito → Cap. 15.

**R** — Ragione → Cap. 2. Realtà biofila/tecnofila → Cap. 8. Relazioni → Cap. 4. Restauro dell'osservatore → Cap. 15.

**S** — Salute → Cap. 4, 5. Scenario → Cap. 12, 14. Script → Cap. 7, 12, 14. Sensazione → Cap. 10. Sentore d'anima → Cap. 2. Sentore di consapevolezza → Cap. 13. Settore → Cap. 1. Sistema tecnogeno → Cap. 8. Slide → Cap. 1, 2. Sorveglianza dell'attenzione → Cap. 12, 13. Spazio delle varianti → Cap. 1. Spirito → Cap. 15. Stanza del film → Cap. 12. Stato (gestione dello —) → Cap. 15.

**T** — Tafti → Cap. 12, 13, 14. Tarocchi → Cap. 6. Trasferirsi → Cap. 15. Trasportatore → Cap. 4. Treccia dell'intenzione → Cap. 12, 13, 14.

**U** — Uscita-senza-uscire → Cap. 8.

**V** — Vanificazione → Cap. 1. Variante → Cap. 1. Verità leggera → Cap. 15. Visualizzazione del processo → Cap. 2.

# POSTFAZIONE

Hai letto un libro lungo. Il suo merito non è di averti insegnato qualcosa: è di averti dato una mappa. La pratica, da qui in avanti, non è più lettura. Sono i ventun giorni di fruscio del mattino. Sono i trenta giorni di dieta informativa. Sono i sei mesi di sorveglianza dell'attenzione. Sono gli anni di restauro dell'osservatore.

Zeland, a settant'anni, dopo ventitré libri, ha detto la stessa cosa in tutti i modi possibili. L'abbiamo riassunta in quattrocento pagine. La si può riassumere ancora, in una sola riga:

*Non cambiare la realtà. Cambia chi la guarda.*

Buona pratica.

---

**FINE**

*Il Transurfing della Realtà — sintesi integrale del corpus di Vadim Zeland  
(2004–2025) A cura di Davil, mental coach*