

CAPITOLO I

ENERGIA

Per mettere in pratica il Transurfing è necessario essere in buona salute e avere un livello relativamente elevato di energia. In questo capitolo, ti vengono dati dei consigli semplici ed efficaci su come aumentare la tua vitalità e come portare la tua energia fino a un livello adeguato. Perché ciò accada, non è affatto necessario che ti esaurisca con addestramento, diete e altri modi di forzare te stesso.

Non combattere per la tua salute e non risparmiare energia.

Lascia queste cose dentro di te.

La Tua Forza Vitale

Perché la pratica del Transurfing abbia effetto, è necessario essere in buona salute e avere una forza vitale relativamente potente. Supponiamo che tu pensi di essere già abbastanza sano. Ma, forse, non sai bene come ci si sente ad essere una persona veramente sana. Se sei troppo pigro per alzarti al mattino, se non hai voglia di andare al lavoro o a scuola / università, se ti senti fiacco e assonnato dopo pranzo, se alla sera non vuoi fare altro se non metterti comodo davanti alla TV, allora non sei affatto in buona salute. In tal caso, hai solo l'energia sufficiente per mantenere un livello fisso di esistenza.

Dopo esserti liberato del peso in eccesso e dai pendoli, ti ritrovi con un sacco di energia in più che prima spreca per niente. Ma non puoi mai avere troppa energia. Più avanti in questo capitolo, ti darò dei consigli su come portare la tua forza vitale a un livello ancora più elevato.

Tramite la forza vitale, si comprenderà la capacità di assimilare e utilizzare l'energia. Possiamo individuare due tipi di energia, in un corpo umano: l'energia fisiologica e l'energia libera. L'energia fisiologica si ottiene come risultato della digestione degli alimenti. L'energia libera - è l'energia dello Spazio che passa attraverso il corpo umano. Insieme formano il nostro involucro di energia. L'energia umana viene spesa per l'esecuzione delle varie funzioni fisiche, ma viene anche irradiata all'esterno nello spazio circostante.

Vi è una quantità illimitata di energia dello Spazio. Tuttavia l'uomo è solo in grado di prenderne una minuscola parte di essa. L'energia dello Spazio si muove attraverso il corpo umano in due direzioni. Il primo flusso corre verso l'alto, e si trova un pollice di fronte alla colonna vertebrale negli uomini e due pollici nelle donne. Il secondo flusso corre verso il basso, ed è appoggiato quasi addosso alla colonna vertebrale. La quantità di energia libera dipende dalla larghezza dei canali centrali di energia. Più ampi sono questi canali, più elevati sono i livelli della tua energia interiore.

I flussi centrali di energia sono stati scoperti molto tempo fa. Noi non andremo oltre nell'esplorare i dettagli della struttura energetica umana. Se sei interessato, puoi leggere della letteratura sull'argomento. L'energia si muove nel corpo umano in un modo piuttosto intricato, ma questo non

deve allarmarti. Per i nostri scopi, è sufficiente mettere a fuoco i due flussi centrali.

Se il normale flusso di energia è interrotto, cioè quando ci sono strozzature simili a "colli di bottiglia" o "buchi" creati da qualche parte nel flusso, ne derivano varie malattie. E viceversa, se un organo interno è soggetto a malattia, allora l'energia appare distorta. E' difficile tracciare una linea di demarcazione esatta tra una perturbazione del flusso di energia dovuta a cause fisiologiche, per esempio a causa di livelli troppo elevati di tossine nel proprio corpo, e la disfunzione fisiologica causata da cambiamenti nel flusso di energia. L'agopuntura, la digito-pressione e altri metodi simili potrebbero ripristinare il normale flusso di energia, e quindi le malattie causate da una perturbazione al flusso di energia se ne andranno. Ma l'effetto sarà solo temporaneo. Perché tutto sia in ordine, hai bisogno di prenderti cura sia del corpo fisico sia del il tuo corpo spirituale.

La forza vitale di una persona è strettamente legata con lo stato in cui si trovano i muscoli del suo corpo. Muscoli tesi rendono difficile il passaggio dei flussi invisibili attraverso il tuo corpo e creano interferenze nell'irradiazione della tua energia. Una persona che è tesa internamente, potrebbe unirsi a un gruppo di persone rilassate, e senza dire una parola, cambiare lo stato d'animo generale, come se la tensione fosse sospesa nell'aria. Questo è il modo in cui gli altri percepiscono l'energia negativa, senza rendersene conto.

La tensione crea un'incoerenza nel campo generale di energia e dà luogo al bilanciamento delle forze. L'equilibrio potrebbe essere ripristinato riducendo l'energia ad un comune denominatore, o estinguendo il potenziale con energia di segno opposto. Per esempio, come risultato, il gruppo inizia a prendere in giro la persona troppo tesa.

Lo stato d'animo e la vitalità sono direttamente legati alla forza vitale di una persona. Sentirsi depressi, stressati, svuotati, stanchi e apatici sono tutti segnali che indicano che si ha troppo poca energia. L'energia fisiologica da sola non è sufficiente per mantenere un elevato livello di vitalità. Un uomo potrebbe essere fisicamente stanco, ma soddisfatto ed energico comunque. E potrebbe essere il contrario: un uomo potrebbe essere sazio e non stanco, e sentirsi depresso e fiacco.

L'energia libera è ciò che svolge il ruolo principale nella posizione della vita attiva di una persona. Se non si desidera nulla, allora, ovviamente, si ha mancanza di energia. Quando c'è troppo poca energia, potresti indurre te stesso a svolgere funzioni di routine, ma sarà difficile creare o prendere qualsiasi iniziativa. Dietro ogni azione attiva di un uomo c'è l'intenzione. Se non c'è energia libera, non c'è alcuna intenzione.

L'energia fisiologica, strettamente parlando, è utilizzata per eseguire un'azione. Noi saremo per lo più interessati al primo tipo di energia, che è l'energia che viene spesa per plasmare l'intenzione. E quella è l'energia dell'intenzione. Solo grazie all'energia dell'intenzione di otteniamo la determinazione di avere e di agire.

Stress e Relax

Sentirsi depressi o tesi blocca i canali centrali di energia. I canali centrali di energia diventano stretti, e il flusso di energia libera rallenta o si ferma del tutto. In uno stato come quello l'intenzione perde la sua fonte di energia. Quando è stressata, una persona non è in grado di agire in modo efficiente, dato che la sua intenzione è bloccata. Lo stress potrebbe avere anche un effetto opposto sui canali energetici. Questi potrebbero improvvisamente ampliarsi, e allora si potrebbero eseguire azioni incredibili che non si sarebbe in grado di fare in uno stato normale. Ci sono noti esempi di questo, ma succede raramente. La maggior parte delle volte, quando si è stressati, il talento e il potenziale personali calano considerevolmente.

Durante il giorno, si passa attraverso un sacco di situazioni stressanti. Queste situazioni variano nel

loro grado di influenza, dalle occorrenze più deboli di stress, che ci dimentichiamo subito, a fattori di forte stress, che ci fanno perdere l'equilibrio per un bel po' di tempo. La reazione naturale di un organismo allo stress è quella di tendere un particolare insieme di muscoli. Queste tensioni sono già così profondamente radicate nelle nostre abitudini che noi semplicemente non ci rendiamo conto di loro. Ad esempio, durante la lettura di queste righe, stai tendendo distinti muscoli del volto. Ma non appena ti rendi conto di questi muscoli, si rilassano subito. In un paio di minuti ti dimenticherai del tuo volto, e di nuovo si congelerà in una espressione che riflette il tuo stato emotivo.

C'è la falsa idea stereotipata che ci si possa liberare dello stress tramite il rilassamento. In realtà, quando ti stai rilassando, stai cercando di combattere la conseguenza senza averne eliminato la causa. La causa della tensione fisica è la tensione psicologica. Depressione, ansia, irritazione e paura causano ai muscoli di contrarsi in spasmi. Naturalmente, rilassando consapevolmente i muscoli darà un piccolo e temporaneo sollievo. Tuttavia, la tensione psicologica riporterà le cose allo stato precedente. Al fine di eliminare la tensione psicologica, devi lasciar cadere le importanze, e questo è tutto quello che devi fare. Sei teso solo a causa della eccessiva importanza che attribuisce a qualcosa che ti preoccupa.

Lo stress è una conseguenza delle importanze. Ci si potrebbe sbarazzare dello stress in un istante - semplicemente lasciando cadere le importanze. Mantenere le importanze è inutile e sfavorevole per te. Non potrai mai cambiare la situazione per il meglio e agire in modo efficace, con il peso dell'importanza sulle tue spalle. Quando sei stressato, basta svegliarsi e prendere coscienza del fatto che un pendolo ti ha agganciato con l'importanza. È facile determinare quale sia questa importanza in ogni caso specifico. Ricorda a te stesso: dopo aver lasciato l'importanza, sarai libero dal pendolo e quindi sarai in grado di agire efficacemente. Devi essere consapevole del fatto che una rilevanza elevata lavora sempre contro di te.

In ogni situazione difficile, è sufficiente ricordarsi riguardo all'importanza e abbassarne consapevolmente il valore. L'unica difficoltà è ricordarsi per tempo. Quando sei stressato sei addormentato e non ricordi nulla del Transurfing. Per sbarazzarsi dello stress, hai bisogno di svegliarti e di lasciar cadere l'importanza.

Se hai l'abitudine di prestare attenzione al benessere emotivo della tua anima, allora non avrai difficoltà a ricordare. Ogni volta, quando stai sperimentando un disagio poni la domanda - Perché? Dove hai elevato l'importanza? Non importa quanto qualcosa possa essere "importante" per te, rifiutane l'importanza consapevolmente. Agisci soltanto entro i limiti dell'intenzione purificata. Solo allora sarai in grado di agire in maniera efficiente.

Per diventare immune allo stress, devi sostituire la vecchia abitudine di diventare teso per ogni possibile motivo con una nuova abitudine: essere, quando possibile, in uno stato di rilassamento. Essere in uno stato di rilassamento non significa assolutamente indolenza e apatia. È la condizione di essere in armonia con il mondo esterno, significa equilibrio. L'equilibrio presuppone la mancanza di importanza interna ed esterna: non sono né buono né cattivo - il mondo non è né buono né cattivo, io non sono né misero né importante - il mondo non è né misero né importante, e così via.

La mancanza di importanza o, almeno, un basso livello di essa è ciò che è necessario al fine di raggiungere uno stato di rilassamento. Tutte le volte che c'è un'importanza elevata, rilassarsi è inutile. Per esempio, probabilmente non saresti in grado di rilassarti, se ti trovassi in piedi sul bordo di un tetto di un alto edificio, se soffrissi di vertigini. Se non puoi lasciar cadere l'importanza, allora, almeno non dovresti sprecare la tua energia per rilassarti. In caso contrario, stai spendendo le tue energie non solo per mantenere il controllo su una situazione importante, ma anche per controllare te stesso. Non hai bisogno di farlo - lasciati andare e preoccupati quanto ti pare.

Per praticare il Transurfing, avresti bisogno di essere in grado di entrare in uno stato di rilassamento in qualsiasi circostanza e nel minor tempo possibile. Non avrai bisogno di alcuna auto-suggestione verbale, perché i muscoli non sono controllati dalle parole, ma piuttosto dall'intenzione. La maggior parte dei muscoli del corpo può essere rilassata consapevolmente, semplicemente prestandovi attenzione. Di solito, non prestiamo attenzione ai nostri muscoli, fino a quando non proviamo dolore o fastidio.

Perciò è sufficiente passare attraverso tutto il corpo con il tuo sguardo interiore e allentare la tensione nei muscoli, uno ad uno. Tuttavia, ci sono gruppi di muscoli che per abitudine non si sottomettono all'intenzione. Questo ha a che fare con il modo di vita moderno privo di attività. Per esempio, è difficile avere un controllo cosciente dei muscoli della schiena. Così, invecchiando, la schiena comincia a far male. Non importa quanto banale possa sembrare, ma il regolare esercizio fisico, per i muscoli della schiena in particolare, è assolutamente necessario.

E così, questo è il modo in cui lo si fa. Passa attraverso il corpo con il tuo sguardo interiore senza fretta eccessiva, ma in modo rapido, e lascia andare ogni tensione. Presta attenzione all'intera superficie del corpo, come se fosse un tutto. Immagina che la tua pelle sia un involucro che viene improvvisamente e rapidamente riscaldato dall'interno. Concentrar la tua attenzione sulla superficie del corpo. Immagina tutto quello che vuoi: che la tua pelle diventa più calda, o senti una sensazione di formicolio sulla pelle, o ci sono scariche di energia che corrono lungo la superficie della tua pelle. La cosa importante è che senti di avere la pelle. E ora immagina come l'energia è scintillante, lungo tutta la superficie del corpo, come le macchie colorate su una bolla di sapone. In quel momento sei parte dell'Universo e sei in equilibrio con Esso. Non c'è bisogno di sforzarsi di raggiungere un qualche tipo di sensazioni speciali. Ogni persona sente le cose a modo suo. Non dovresti assolutamente sforzarti. Fai come se fossi di passaggio, ma con decisione. La sensazione integrale della superficie del corpo, con riflessi di energia sussiste in uno stato di rilassamento, equilibrio e unità con il mondo intorno a te. Dopo alcuni tentativi, sarai in grado di farlo in pochi secondi, e presto per te entrare in uno stato di rilassamento sarà facile come incrociare le braccia sul petto.

Vampiri di Energia

Noi tutti nuotiamo in un oceano di energia. Ma non è così facile ottenere quell'energia, in quanto non è distribuita in modo differenziato per quanto riguarda gli esseri umani. Per ottenere consapevolmente energia, una persona deve allargare i suoi canali energetici di proposito, e volutamente lasciare che questa energia fluisca attraverso i suoi canali. Ad esempio, tu bevi l'acqua deliberatamente e intenzionalmente, ma non puoi lasciare che l'energia entri in te stesso con la stessa nitida sensazione. In linea di principio, una persona ha la possibilità di "ricaricare" le batterie intenzionalmente con energia dello Spazio, ma questa abilità è in una fase embrionale.

È molto più facile assimilare energia da qualcun altro. Questo è ciò di cui i cosiddetti vampiri dell'energia si avvantaggiano. Tale energia è facilmente assimilabile, perché ha una frequenza specifica. Al fine di ottenere l'energia di qualcun altro, hai solo bisogno di entrare in sintonia con tale frequenza. Esattamente allo stesso modo, il circuito oscillante di un ricevitore radio in realtà non cattura tutte le lunghezze d'onda, ma solo quelle su cui è stato sintonizzato. I vampiri si nutrono dell'energia già assimilata di altri. A questo fine entrano in sintonia con la frequenza di tale radiazione di energia.

Un vampiro si sintonizza sulla frequenza della sua vittima a livello inconscio. Dall'esterno potrebbe sembrare qualcosa di diverso. Si avvicina a te in modo accattivante con una qualsiasi questione insignificante, guardandoti in modo intrusivo negli occhi, cercando di toccarti, di tenerti afferrandoti il braccio, continua a tormentarti con delle chiacchiere, sa come adattarsi alla personalità di qualcuno e temperamento. Fondamentalmente, si insinua nella tua anima e cerca di

trovare la freile della sua vittima. Questo è il tipo di vampiro capace di "ingraziarsi". Di solito è un buon psicologo, sociale, ma non affascinante, è invece fastidioso, e lo si può percepire subito. Anche se è consapevole del fatto di essere importuno e cerca di non apparire tale quando gli è possibile.

I manipolatori sono un altro tipo di vampiri. Un manipolatore, come sai, gioca sul senso di colpa delle altre persone. Tale vampiro, a livello inconscio, è alla ricerca di persone che sono potenzialmente disposte a sottoporsi al giudizio di qualcun altro o a chiedere consiglio ad altri in una situazione difficile. Allo stesso modo, una persona con il benché minimo complesso di colpa a livello inconscio sta cercando qualcuno che lo giudichi e che poi sia subito misericordioso con lui.

Le persone che hanno bisogno di sostegno e consigli sono quelle che sono in dubbio sulle proprie convinzioni e si sottopongono all'altrui giudizio. Pertanto, il vampiro e la sua vittima si trovano a vicenda, e entrambi ottengono ciò di cui hanno bisogno. Il manipolatore non ha alcuna difficoltà a sintonizzarsi sulla frequenza della sua vittima.

Il meccanismo dietro a tutto questo è molto semplice: basta solo toccare di passaggio il problema che preoccupa quella particolare persona e lei servirà istantaneamente la sua energia su un piatto d'argento.

Il terzo tipo di vampiro di energia è il più crudo e aggressivo - è il "provocatore". Una persona del genere immediatamente, e senza pensarci troppo, lancia un attacco diretto e cerca di far perdere alla sua vittima l'equilibrio. Avete già una buona idea di come agiscono i provocatori. Tutti i mezzi possibili vengono usati qui, a partire da piccole inosservabili molestie fino alla rude estorsione. L'intento principale è quello di far perdere le staffe al donatore. Qualunque possa essere la sua reazione, un ritorno di scortesia, irritazione, indignazione, paura, ostilità - non importa, tutto fa brodo.

Una persona diventa un vampiro inconsciamente. Proprio come inconsciamente sta cercando di fare uso dell'energia di qualcun altro. Nel corso della sua vita si accorge che ci sono situazioni che gli portano soddisfazione e un flusso impetuoso di energia, e poi, senza rendersene conto, tenta di ripetere l'esperienza acquisita. Dopo una "seduta" di quel genere, un donatore si sente svuotato. Se, dopo aver parlato con una persona, il tuo tono è basso, ti senti vuoto, debole o tremante, allora sei stato "usato".

Tuttavia i pendoli sono quelli fanno la parte del leone nell'afferrare l'energia libera delle persone. Sapete già come fanno. I pendoli ricevono energia attraverso il canale dell'importanza. A differenza di un vampiro, che agisce per un breve periodo, un pendolo potrebbe succhiare energia per sempre, mentre la persona sta irradiando la sua energia sulla frequenza di un pendolo. La grandezza di questa irradiazione è proporzionale all'importanza data.

Quando qualcosa ti preoccupa e ti infastidisce, la tua forza vitale viene indebolita. Le persone e gli animali intorno a te lo sentono intuitivamente a livello di energia. Quindi, la tua consapevolezza e fiducia sono basse. Un cane potrebbe abbaiare in particolare contro di te, quando cammini per strada. Una zingara potrebbe iniziare a infastidirti e fregarti i tuoi soldi. Un vampiro di energia potrebbe ottenere una buona porzione di energia da te. Potresti facilmente essere coinvolto in una situazione problematica.

Non devi vedere un vampiro potenziale in ogni persona. Preoccupandoti di questo stai già fornendo l'accesso al tuo campo energetico. Per proteggerti da influenze indesiderate, è necessario continuare a rafforzare l'involucro di energia, tenendo d'occhio il livello di importanza e coltivare la consapevolezza a riguardo.

La consapevolezza ti permetterà di realizzare al momento giusto che qualcuno sta cercando di tirarti dentro in un gioco o in una trappola. Un basso livello di importanza renderà più difficile la possibilità di sintonizzarsi sulla tua frequenza. Dovresti prestare particolare attenzione ai segni indicatori della più piccola sensazione di colpa. Se sono vuoti, allora non ho nulla a cui un pendolo possa agganciarsi. Il manipolatore, dopo aver fatto uno o due tentativi falliti, ti lascerà in pace. Il vuoto, e un involucro di forte energia serviranno da protezione sicura contro eventuali intrusioni.

L'Involucro Protettivo

Ogni persona è circondata da un involucro di energia invisibile. Una persona comune non è in grado di percepirlo, ma può immaginarlo. Ottieni una sensazione di tutta la superficie del corpo, come avviene quando ci si immerge in un bagno caldo. Non sto dicendo : "Tenta di...". Semplicemente fallo. Quando non si tenta, ma lo si fa, funziona subito, e non c'è bisogno di fare pratica. L'energia si estende come un'onda lenta dal centro del tuo corpo, emergendo in superficie e di assumendo la forma di una palla. Immagina che la palla ti stia avvolgendo. Questo è il tuo involucro di energia. Non importa che tu non lo possa veramente sentire. Semplicemente immaginandolo, stai già facendo il primo passo per il controllo di questo involucro. Alla fine lo sperimenterai per davvero.

Persone con sviluppate capacità sensitive sono in grado di vedere sia l'involucro che tutti i suoi difetti. Ognuno ha già le capacità sensitive quando nasce. Solo che tali capacità non vengono utilizzate, e sono quindi dormienti. Si potrebbe attivarle con un lungo addestramento o in un batter d'occhio - è semplicemente una questione di intenzione. Naturalmente è piuttosto difficile ottenere questo tipo di intenzione. Ma per i nostri scopi, sarà semplicemente sufficiente ripristinare la salute del nostro involucro di energia. Un involucro debole sarebbe senza difese, se avvenisse una intrusione forzata.

Potresti sviluppare e mantenere la tua forza vitale in buona salute. - Continua.

Materiale soggetto a copyright



[Avanti nel Passato](#)

www.transurfing.it

Fonte originale: www.amazon.co.uk