

**VADIM ZELAND**

**TRANSURFUJ  
SEBE**

Beograd, mart 2025.

*Naslov originala:*

Трансерфинг себя

© ОАО Издательская группа «Весь», 2024.

© Aruna, 2025.

**Izdavač:** ARUNA, Beograd

**Prevod s ruskog:** Slobodanka K. Vanjkevič

**Lektura:** Tatjana Kovačev

**Plasman i distribucija:** aruna.rs • 064 15 77 045

**Prelom:** ARUNA

**Štampa:** „Zuhra”, Beograd

**Tiraž:** 1000 primeraka

Sva prava zadržana.

Nijedan deo ove knjige ne može se umnožavati ni u kakvoj formi, bez prethodne pismene dozvole od strane vlasnika autorskih prava.



# SADRŽAJ

UVOD . . . . .	8
I	
NOVA STVARNOST . . . . .	13
NOVI NIVO . . . . .	14
PLANINA SATKANA OD SUNCA . . . . .	19
NEMA PLANINE . . . . .	23
KONTROLISANJE IZMIŠLJANJA . . . . .	29
MARKERI SNA . . . . .	33
EKSPLOZIJA PROBLEMA . . . . .	39
UŠLI SMO U NOVU STVARNOST . . . . .	43
SAMOPREPOROD . . . . .	47
RADIKALNI CILJ . . . . .	54

CIP - Каталогизација у публикацији  
Народна библиотека Србије, Београд

159.947.3  
159.96  
613.7

**ЗЕЛАНД, Вадим, 1963-**

Transurfuj sebe / Vadim Zeland ; [prevod s ruskog Slobodanka K. Vanjkevič. - Beograd : Aruna, 2025 (Beograd : Zuhra). - 467 str. : ilustr. ; 22 cm

Prevod dela: Трансерфинг себя. - Авторова слика. - Тираж 1.000. - Автор о себи --- : str. 465. - Vadim Zeland : Transurfing: str. 466.

ISBN 978-86-6052-039-7

а) Самопомоћ б) Самоспознаја

COBISS.SR-ID 163280137

PRISEĆANJE SEBE . . . . .	59
IDEALNO STANJE . . . . .	64
MENJAMO PROGRAM . . . . .	71
NOVI MANEKEN . . . . .	76
UVEĆANJE SNAGE . . . . .	82

**II**

<b>EFIKASNA ISHRANA . . . . .</b>	<b>84</b>
PROČIŠĆENJE . . . . .	85
SVESNA ISHRANA . . . . .	88
PRINCIPI PROČIŠĆENJA . . . . .	92
HRANA KOJA POKREĆE REGENERACIJU . . . . .	98

**III**

<b>EFIKASNO KRETANJE . . . . .</b>	<b>104</b>
BITI U KONDICIJI . . . . .	105
PRINCIPI EFIKASNOG KRETANJA . . . . .	109
PREKINUTI PREGOVORE . . . . .	115
KRETANJE U DUHU . . . . .	119
ENERGETSKE VEŽBE . . . . .	125
ENERGETSKA GIMNASTIKA . . . . .	130
TRANSFORMACIJA, REGENERACIJA, EVOLUCIJA . . . . .	134
OSNOVNI PRINCIPI . . . . .	138
OSNOVNE VEŽBE . . . . .	142
MAGIČNO DELOVANJE . . . . .	145
OSNOVA SVEGA . . . . .	150
SLABA KARIKA . . . . .	154
ENERGETSKA MASAŽA . . . . .	158

**IV**

<b>EFIKASNA PAŽNJA . . . . .</b>	<b>165</b>
PREISPITIVANJE ŽELJA . . . . .	166
UPRAVLJANJE STANJEM . . . . .	171

ISKUSTVA PROBUĐENIH . . . . .	177
KADA PLETENICA NE FUNKCIONIŠE? . . . . .	186
KOORDINACIJA SREĆE . . . . .	191
SVESNI SNOVI NA JAVI . . . . .	196
FAZE BUĐENJA . . . . .	200
PRISUSTVO I DISTANCIRANOST . . . . .	203
UMEĆE PROBUDITI SE NA VREME . . . . .	206
OKIDAČI BUĐENJA . . . . .	209
NE OTKRIVATI PRISUSTVO . . . . .	212
STALKING . . . . .	215
VLADATI SVOJOM PAŽNJOM . . . . .	218
UNUTAR SEBE . . . . .	221
OBJAŠNJENJE MAGOVA . . . . .	225
POLAZNA TAČKA . . . . .	228
DVA NOTESA . . . . .	235
RAVNOTEŽA . . . . .	241
KOORDINACIJA LJUBAVI . . . . .	244
SETITI SE SEBE . . . . .	250

**V**

<b>BUĐENJE U DUHU . . . . .</b>	<b>253</b>
JA SAM SAMA PAŽNJA . . . . .	255
NOVI NIVO SEBE . . . . .	259
NOVA POLAZNA TAČKA . . . . .	268
TAČKA PRISTUPA DUHU . . . . .	274
INTERFEJS KA DUHU . . . . .	281
PUT KA SEBI . . . . .	290
SVI SMO JEDAN FRAKTAL . . . . .	300
DUH I AVATAR . . . . .	306
PRAVO I SILA . . . . .	314
AKUMULATIVNI EFEKAT . . . . .	322
REŽIM BOGA . . . . .	328
PLODOVI AKUMULATIVNOG EFEKTA . . . . .	335

NEFERI . . . . .	344
METAFIZIČKA SVETLOST . . . . .	351
„TRE“ U KONTAKTU S DUHOM . . . . .	356
PREGLED . . . . .	365

**PRILOG 1**

<b>ISHRANA . . . . .</b>	<b>368</b>
SPAS U VITAMINIMA . . . . .	369
ADAPTOGEN . . . . .	371
PAMETNI ISCELITELJ . . . . .	372
HRANA TRANSURFERA . . . . .	373
NAJKORISNIJE JAGODIČASTO VOĆE . . . . .	375
KRALJICA ORAŠASTIH PLODOVA . . . . .	376
HRANA DUGOVEČNIH LJUDI . . . . .	377
MLADOST KOŽE . . . . .	378
KOLAGEN . . . . .	380
TAURIN . . . . .	383
KOENZIM Q10 . . . . .	385
RESVERATROL . . . . .	386
DOPAMIN . . . . .	388
HRANA ZA MOZAK . . . . .	390

**PRILOG 2**

<b>KRETANJE . . . . .</b>	<b>394</b>
ENERGETSKA GIMNASTIKA . . . . .	395
„OKO PREPORODA“ . . . . .	397
OSNOVNE VEŽBE . . . . .	401
VEŽBE ZA KIČMU . . . . .	406
VEŽBE ZA VRAT . . . . .	414

**PRILOG 3**

<b>NOVE TEHNIKE . . . . .</b>	<b>423</b>
NEMA PLANINE . . . . .	424
JASVEMOGU . . . . .	425
OSVETLJAVANJE CILJNOG KADRA IZ STANJA JASVEMOGU . . . . .	425
OSVETLJAVANJE CILJNOG KADRA S PLETENICOM . . . . .	426
ZA ONE KOJI NE OSEĆAJU PLETENICU . . . . .	428
POJAČANA TEHNIKA PLETENICE . . . . .	429
USMERAVANJE PAŽNJE NA SEBE . . . . .	430
TAČKA PRISTUPA DUHU . . . . .	430
INTERFEJS KA DUHU . . . . .	431
TEHNIKA ULASKA U STANJE JEDINSTVA S DUHOM . . . . .	432
OSVETLJAVANJE CILJNOG KADRA S DUHOM . . . . .	434
TEHNIKA FANTOMSKE LOBANJE . . . . .	435
UVEĆANJE SNAGE . . . . .	436
„TRE“ U KONTAKTU S DUHOM . . . . .	437

**PRILOG 4**

<b>UKLANJANJE BLOKADA . . . . .</b>	<b>439</b>
TEGOVI . . . . .	441
MENTALNE HVATALJKE . . . . .	444
ANATOMIJA VAŽNOSTI . . . . .	447
SOMATSKE ŠTIPALJKE . . . . .	454

<b>20 GODINA TRANSURFINGA . . . . .</b>	<b>462</b>
---	------------



# UVOD

**20** jun 2024. godine je datum nastanka rukopisa ove knjige. Prošlo je 20 godina od objavljivanja prvih knjiga o Transurfingu, koje su postale svetski bestseleri i pomogle da se poboljša život stotinama hiljada ljudi.

Donedavno je sve išlo svojim tokom – Transurfing, kao tehnologija upravljanja realnošću, radio je besprekorno. Ali 22. decembra 2020. godine ušli smo u Novo doba. Mračna epoha Riba ustupila je mesto zori ere Vodolije, a mi se sada nalazimo usred Prelaza ka Novoj stvarnosti.

Ovo nisu samo vremenske prekretnice. Menjaju se ritmovi planete koji upravljaju životnim funkcijama organizma, dok se i sam organizam menja, pošto je deo DNK koji je bio uspavan do dolaska Novog doba počeo da se budi. Spolja se to za sada ispoljava tako što ljudi

doživljavaju „ljudanje“ – oscilacije u raspoloženju i zdravstvenom stanju.

Nova stvarnost ima svoje osobenosti. Otvorio se prozor mogućnosti – upravljanje unutrašnjim i spoljašnjim procesima snagom namere. To znači da smo u Novoj stvarnosti sposobni da upravljamo onim što je unutra i što je spolja – svojim telom i svojom stvarnošću. I ranije smo mogli, ali sada je ta sposobnost znatno uvećana.

Međutim, paralelno s tim, sve veći zid prepreka postavljamo sami sebi, vodeći „bitke“ i sa spoljašnjim okolnostima i sa sobom.

Potrebno je prestati s borbom protiv prošlosti u kojoj ste pravili greške, prestati s borbom protiv sadašnjosti, u kojoj pravite greške. Potrebno je celokupnu pažnju usmeriti ka budućnosti, ali istovremeno prestati boriti se protiv nje. Budućnost, iako može doneti probleme, još uvek nije nastupila. Unapred zadati svoju budućnost – to je moguće.

Ako vam ne uspevaju tehnike upravljanja stvarnošću, to najverovatnije znači da ste u svojoj stvarnosti po svim pitanjima izgradili planine važnosti. Vama se može činiti da nije tako, jer poznajete Transurfing. Ali, znate ga i primenjujete kao „u snu“. Ne budite se kada koristite tehnike. Ili vam se čini da ste se probudili, a zapravo funkcionišete kao nesvesni lik u filmu koji prati napisan scenario.

Da, vi poznajete principe Transurfinga, ali zaboravljate da ih primenite u potrebnom trenutku – obuzeti ste problemima i „nije vam do toga“. U zahtevnoj situaciji zaboravljate čak i sebe. Posle se setite, ali već je kasno. I tako se ponavlja stalno, beskonačno.

Da bi se Transurfing primenjivao u realnosti, neophodno je naučiti probuditi se u snu na javi. Na primer, čim vas nešto razljuti ili nešto ne ide kako treba – probudite se i posmatrajte gde i u čemu je vaša važnost i namerno je odbacite. Uklonite te svoje planine i nastavite mirnim korakom po ravnom putu.

U životu je sve kao u snu. Ako vas muče košmari, probudite se u snu i upravljajte njim. Ako odlučite da će biti lako, tako će i biti. Ako odlučite da je teško – znači da će biti teško. Sve je jednostavno. Ono što izaberete, to i dobijate.

Međutim, upravo sada, u periodu Prelaza, san na javi se pogoršao – postao je lepljiviji i više uspavljuje. Nije slučajno što se mnogi žale na osećaj da im je svest okovana i koncentracija otežana. Upravo zato, buđenje u snu na javi postaje ključna veština ovog vremena.

**A nadalje – da bi se oblikovala sopstvena stvarnost, upravo sada, u najvećoj meri ne deluje namera, već stanje.**

Dobijate samo ono što odgovara vašem unutrašnjem stanju. Na primer, ako stanje u kojem se nalazite ne odgovara blagostanju i prosperitetu, to nećete ni dobiti. Znači, potrebno je naučiti upravljati ne toliko stvarnošću kao snom na javi, koliko sobom, svojim stanjem.

Da bismo sve to postigli, potrebno je raditi na sebi. Zato, ako je ranije bio „Transurfing realnosti“, sada je potrebno „Transurfovati sebe“. (Mada se ni klasični Transurfing, naravno, ne ukida.)

Na sreću, Novo doba ne samo da postavlja izazove, već donosi i prilike. Do sada je bilo reči o svesnom snu na javi. Na javi se budimo kao ličnost, kao jedna od naših inkarnacija u ovom životu. A šta mislite o tome da se probudite u onome što je iznad svih ovih inkarnacija – u svom višem Ja?

Poistovećujemo se sa svojim telom i umom, svojim avатарom. Ali mi smo nešto više nego što smo navikli da mislimo. To je naš Duh, večni pratilac, koji je stalno uz nas, iza nas i iznad nas.

Kada sanjamo, jasno nam je gde se nalazi polazna tačka – to je stvarni svet iz kog smo „zaspali“ i u koji se uvek možemo vratiti. Na javi, međutim, polazna tačka nije tako očigledna. Ne sećamo se iz kog prethodnog života smo došli u ovaj.

Ali ako ovladamo veštinom izlaska na svoju „nultu tačku“, na mesto gde prebiva naš Duh, možemo pronaći oslonac za buđenje u realnosti, kao i za upravljanje sobom. Tačka Duha i jeste polazna tačka gde se možemo vratiti iz sna na javi. Zato je buđenje u Duhu – najviši stepen buđenja.

Svi možemo priznati da u svakodnevnom životu često funkcionišemo na poluautomatskom režimu, kao na autopilotu. U snu posedujemo svest pojedinca – ona je poput bota, kao kada sanjamo dok smo budni. Kada se probudimo, ta svest postaje naša, živa.

Iz stanja Duha posmatram zbivanje i istovremeno u njemu učestvujem. Posmatram iz tačke koja je iza i iznad – iz mesta gde prebiva moje svesno ja, a ne moja „uloga“.

U okolnostima gde je stanje moćnije od namere, ulazim u stanje Duha kao Gospodar svog avatara i života, delujući iz tog stanja slobodno i snažno. Isključujem režim uzburkanog uma (bota) i prelazim na režim svesnosti. Ne razmišljam, već delujem iz stanja Duha. Živim iz stanja Duha.

Zato što, kada sam „u Duhu“ – u pravom smislu – stičem onu Snagu Duha koja mi omogućava veoma mnogo:

- ◆ Da slobodno upravljam sobom.
- ◆ Da se oslobađam svojih važnosti, kompleksa i destruktivnih programa.
- ◆ Da biram svoje istinske ciljeve i postížem ih.
- ◆ Da delujem efikasno u različitim složenim situacijama.
- ◆ Da kreiram svoju stvarnost u svom sloju sveta.
- ◆ I još mnogo toga drugog.

Na primer, kako prihvatiti sebe sa svim svojim manama, kako zavoleti sebe? U snu na javi, kada „nisam u duhu“ – veoma je teško, ako je uopšte moguće. Ali ako se probudim i osvestim da sam nešto više od ovog svog avatara, da sam moćan Duh koji ima mnoštvo uzvišenih inkarnacija u prošlim životima, tada konačno shvatam da postoji ono zbog čega mogu da poštujem sebe. I ovaj moj život, ako mi se čini neuspešnim, iz stanja Duha mogu da podignem na novi nivo. Mogu sve.

Tako, ujediniвши se sa sobom, ili vrativši se sebi, pronalazite svoje pravo Ja.

U Novom dobu otvorila se tehnika kontakta sa svojim Duhom koja je sada dostupna prosečnom, „neprobudjenom“ čoveku, i ulazak

## VADIM ZELAND. TRANSURFUJ SEBE

u ono što nazivamo „stanje Duha”. Sada je poznato kako se to konkretno može ostvariti.

Ali ni to nije sve. U uslovima Prelaza otvorilo se jedinstveno polje mogućnosti, kada je degradaciju i starenje tela dozvoljeno da preokrenemo u preporod i razvoj. Bukvalno u regeneraciju i čak evoluciju. Telo zna da je tako nešto postalo moguće i veoma to želi. Potrebno mu je samo pomoći. Buđenje uspavane DNK će tome doprineti.

Vreme Prelaza je takvo da, ako nešto zatražite, to ćete i dobiti. Zatražiti ne znači uputiti običan zahtev, već doneti jasnu odluku da nešto posedujete i da preduzmete akciju. Kako delovati – to ćete saznati. O tome govori cela knjiga.

„Transurfuj sebe” nije proizvod „racionalne konstrukcije”. Ključni aspekti Novog Znanja stigli su u gotovom obliku putem kanala iz informacionog polja. Isto kao i klasični „Transurfing”. Rad se sastojao u tome da se sve formuliše, integriše u jedinstven sistem i proveri u praksi.

Kao kriterijum istinitosti i garancija da ništa nije izmišljeno služi praktično iskustvo prvih čitalaca. Nove tehnike su objavljivane na društvenim mrežama i testirane su od strane živih ljudi. Knjiga je tako i konstruisana: prvo teorija, zatim praksa a potom komentari o tome da sve zaista funkcioniše i donosi plodove.

Komentara je bilo zaista mnogo, toliko da ih je nemoguće sve navesti. Trudio sam se da ih uvrstim u tekst umereno, kako knjiga ne bi bila preopterećena. Ipak, verujem da su upravo komentari najdragoceniji deo ove knjige. Zato što služe kao realna potvrda svega napisanog. A još i zato što su čitaoci kao pioniri dali svoj značajan doprinos u doradi tehnika i njihovom dovođenju „do uma”.

I naravno, komentari pionira nisu samo potvrda, već i inspiracija za nove čitaoce. Nadam se da će i vas inspirisati. Kao na primer, ovaj:

*„Mogu da menjam svoju stvarnost,  
mogu sve, spoznao sam KO SAM JA.”*

