

THE HU-MAN PROJECT



PROGRAMMA AVANZATO
DI SVILUPPO PERSONALE,
INTERIORE E SPIRITUALE

*ISPIRATO ALLA QUARTA VIA
DI GURDJIEFF-OUSPENSKY,
AL BUDDHISMO TIBETANO
E AL SUFISMO*

UN PROGETTO A CURA DI
ROBERTO POTOENIAK & ELEONORA BENZI



INTRODUZIONE:

I PRINCIPI BASE DELLA SCUOLA

L'OBIETTIVO:

Risvegliare l'Umano che dorme in noi e liberarci di ciò che si frappone fra noi e la vita reale, e diventare degli esseri Umani nel senso più profondo e ampio del termine.

Una Scuola di formazione avanzata orientata al completamento di sé e alla piena realizzazione personale, attraverso consapevolezza, volontà, amore e libertà.

The Hu-Man Project è il distillato di più di 30 anni di studio, pratica e sperimentazione delle seguenti Vie e le loro metodologie: la Quarta Via di Gurdjieff-Ouspensky; le Vie del mondo Indo-Tibetano; la Via dei maestri Sufi.

The Hu-man Project — la nostra Scuola avanzata di sviluppo interiore e spirituale — nasce con uno scopo preciso: **sviluppare l'Essere Umano in tutte le sue parti**, risvegliando la sua autentica umanità.



Non si tratta di un progetto “spirituale” nel senso comune del termine, ma di un **cammino di integrazione e di evoluzione dell’essere**, in cui le qualità umane e quelle spirituali tornano a unirsi in un’unica unità vivente e consapevole.

Oggi crediamo di essere umani semplicemente perché apparteniamo alla specie umana. Ma essere biologicamente umani non significa ancora essere interiormente umani.

La maggior parte delle persone vive in uno stato di **frammentazione**: mente, emozioni e corpo non comunicano tra loro, e l’individuo reagisce meccanicamente, mosso da paure, condizionamenti, desideri e bisogni irrisolti.

In questo senso, viviamo ancora **sotto la soglia dell’umano** — siamo “sub-umani”, potenzialmente evoluti, ma non ancora risvegliati. Un buon esempio sono le guerre in atto: l’uomo non ha mai smesso di uccidere negli ultimi 3000 anni.

LA VERA DOMANDA
CHE DOVREMMO PORCI È:

COSA VOGLIO DAVVERO DA ME
STESSO E DALLA VITA?



DOVE STA ANDANDO LA MIA VITA?

Qualunque cosa tu voglia raggiungere o realizzare — una relazione stabile, una famiglia equilibrata, un'attività di successo, una vita piena e coerente — avrai bisogno di certe **qualità e caratteristiche interiori**.

Senza di esse, tutto ciò che costruisci prima o poi crolla: il lavoro va male, la relazione si spegne, il progetto fallisce, e tu ti ritrovi a chiederti perché.

Non è sfortuna. È mancanza di centro.

Per funzionare bene nella vita, bisogna funzionare bene dentro.

E per funzionare bene dentro, serve un lavoro pratico su se stessi: non teorico, non spirituale nel senso mistico, ma concreto, reale.

Un lavoro che mira a riconnettere tutte le parti interiori

- i centri, le energie, le funzioni intellettive, emotive, istintive e motorie - con la coscienza e con i centri superiori dell'essere.

Senza questa connessione, la persona vive frammentata.

Pensa una cosa, sente un'altra, ne fa una terza.

E così fallisce, e non per mancanza di opportunità, ma per mancanza di integrazione.



Per stare bene e funzionare bene occorre ritrovare il proprio asse interiore: la volontà, l'attenzione, il focus, la chiarezza d'intenzione, la visione e la capacità di concretizzare.

Non basta desiderare.

Serve direzione, serve disciplina, serve presenza.

Finché non sviluppi te stesso, continuerai a sguazzare in quella che chiamo **palude psicologica**: il luogo in cui si affonda lentamente nella sofferenza inutile, nella lamentazione continua, nelle giustificazioni, nei “non posso” e nei “non ce la faccio”.

È una condizione mentale collettiva, un sonno emotivo che ti tiene legato al passato e ti fa credere che cambiare sia impossibile.

Ma cambiare non è difficile...

Difficile è restare vigili, coerenti e presenti abbastanza a lungo da non ricadere nel vecchio modo di essere.

Il cambiamento autentico richiede passaggi precisi, una conoscenza esatta e una trasformazione alchemica delle energie interiori.

Nulla avviene per caso, nulla avviene “da solo”.



E soprattutto: non si cambia se non si ha chiaro ciò che si desidera per sé e per la propria vita.

Finché non sai dove vuoi andare, ogni direzione ti sembrerà giusta — e alla fine ti perderai di nuovo, come sempre, nello stesso punto.

È per questo che abbiamo creato il percorso avanzato di sviluppo personale, interiore e spirituale: **THE HU-MAN PROJECT**





STRUTTURA

LE QUATTRO AREE DIDATTICHE

PROPEDEUTICITÀ

#0 Introduzione e preparazione al percorso (1 modulo)

PRIMA PARTE

#1 Ricostruire una sana relazione con noi stessi (6 moduli)

#2 Le basi per costruire delle sane relazioni intime e interpersonali (6 moduli)

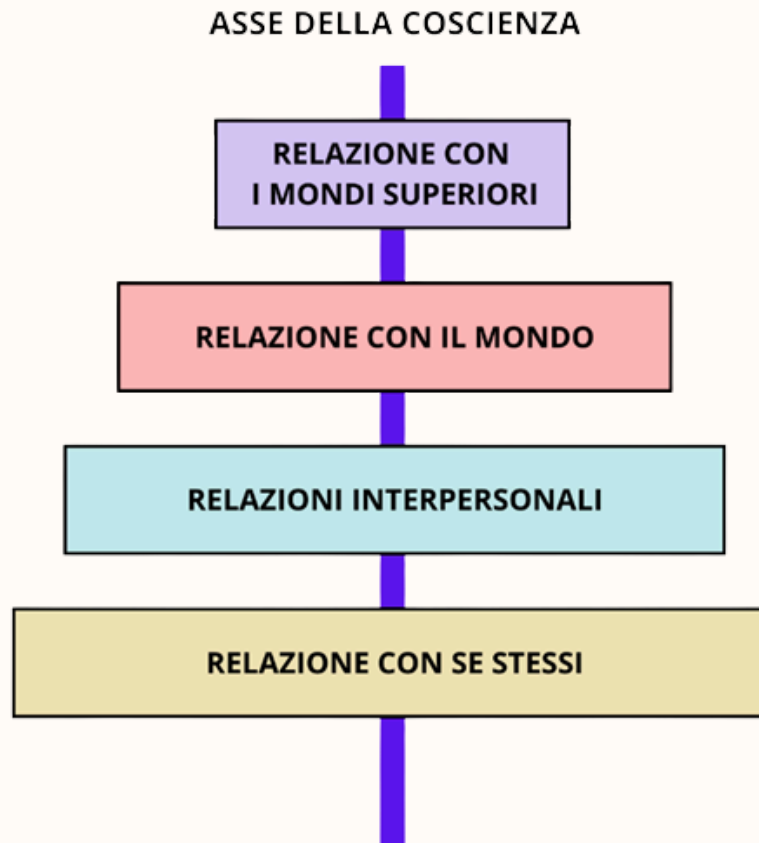
SECONDA PARTE

#3 La relazione con la società e il mondo (6 moduli)

#4 La relazione con il livello superiore della coscienza: la dimensione interiore spirituale (6 moduli)



IL NOSTRO LAVORO PROCEDE
DALLE FONDAMENTA E POI VERSO L'ALTO
SEGUENDO QUESTO SCHEMA



Senza aver messo giù bene le fondamenta, andando avanti, tutto ciò che avremo costruito, guadagnato e trasformato crollerà e dovremo ricominciare tutto daccapo.

Quante volte abbiamo sentito frasi come: *“Ma io credevo d’aver risolto...”* *“Credevo di essere guarito...”* ?

Dobbiamo rispettare un certo ordine e cominciare dalla ricostruzione del rapporto che intratteniamo con noi stessi mettendo in ordine il mondo interno.



MATERIALE DIDATTICO

THE HU-MAN PROJECT

OBIETTIVI

1. Dare delle conoscenze e degli strumenti avanzati rispetto ai percorsi precedenti, perché non si può stare tutta la vita a livello base. Qui entreremo molto di più in profondità ed in ampiezza rispetto al passato.
2. Questo percorso è molto pratico. Essendo di tipo avanzato, e dato il nostro desiderio di lavorare seriamente e profondamente, faremo un'attenta selezione dei candidati per quanto concerne l'accesso al percorso.
3. Questo percorso è utile per imparare a gestire le interazioni umane con più presenza, consapevolezza e capacità.



4. Essere autonomi nella gestione delle proprie energie psicofisiche, qualità umane e spirituali e capacità pratiche.
5. Imparare realmente ad essere nel mondo ma non del mondo; asse verticale, asse orizzontale. Ed essere d'aiuto...
6. Le tre linee di lavoro di Gurdjieff.
7. Sviluppare le qualità interiori che ci rendono realmente Umani: riuscire a completare sé stessi.
8. Portare nel mondo l'idea dello sviluppo della coscienza, consapevolezza, amore e compassione e di tutte le altre qualità.
9. Creare dei centri in Italia e all'estero dove poter trasmettere insegnamenti e tecniche per lo sviluppo Umano.



TEMATICHE DI LAVORO

DISTRIBUITE NEI 25 MODULI DEL PERCORSO

1. MINDSET E APPROCCIO AL LAVORO

- Mindset: come studiare, praticare e approcciarsi al percorso
- Il cerchio esterno e il cerchio interno
- Il linguaggio specifico della Via – Glossario
- L'uomo numero 1,2,3...
- Le tre linee di lavoro
- Il giusto posto della disciplina
- Ordine e chiarezza: prima capire, poi fare
- Prima liberarsi dentro, poi fuori
- Egoismo positivo: ricominciare da sé stessi
- L'uomo automatico vs l'uomo cosciente
- Personalità ed Essenza
- La creazione di un Io di lavoro
- Essenza, personalità, ego e ammortizzatori psicologici
- Mindshift – cambio di mentalità
- La gestione del tempo, dell'energia e delle risorse
- Radicamento, centratura, unità, presenza e lavoro con obiettivi



- Radicamento, centratura, unità, presenza e lavoro con obiettivi
- Accettare le sfide della vita ed espandere la zona di comfort

2. TRASFORMAZIONE E RIGENERAZIONE

- Capire l'origine della sofferenza e il suo posto nella vita
- Il potere dei nostri limiti: superare credenze, colpa, vittimismo e condizionamenti
- Sonno, meccanicità e coscienza: teoria della coscienza di sé
- Presenza, centratura e ricordo di sé
- Il potere di fare e di creare: la vita non è rigida né predeterminata
- Legge delle reciprocità – Aiuta e sarai aiutato
- Il lavoro sui blocchi psicofisici: grossolani, sottili e molto sottili
- Uscire dall'oceano del samsara: liberarsi dall'inconscio familiare-sociale-collettivo
- Usare dolore e sofferenza come energia trasformativa
- Gli inganni della mente
- Ego e identificazione
- Conosci te stesso
- Il senso del fallimento



- Come riprendere in mano sé stessi e la propria vita
- Il potere creativo e realizzativo dell'intento e il suo potenziale pericolo

3. ENERGIA, KARMA E LEGGI INTERIORI

- Le leggi del karma: causa, condizione, effetto e cicli della vita
- Liberarsi da blocchi energetici-emotivi e forme pensiero
- Approfondimento: legge delle vibrazioni, legge dell'ottava, legge della necessità
- I sei modelli della legge delle tre forze
- Tutto è energia, frequenza e vibrazione
- Energia vitale (sessuale) ed evoluzione
- Scala delle energie umane e transpersonali
- I centri e i sotto centri, energie e funzioni

4. MEDITAZIONE, PRESENZA E PRATICHE

- Meditazione attiva, concentrazione, visualizzazione
- Le basi della meditazione attiva e della consapevolezza
- Meditazione sulla consapevolezza
- Meditazione per lo sviluppo dell'amore cosciente
- La scienza del respiro



- La freccia a doppia punta
- La preghiera oggettiva
- Sincronia dei centri

5. RELAZIONI, AMORE CONSAPEVOLE E COMUNICAZIONE

- Obiettivo: relazioni consapevoli
- Consapevolezza e gestione delle relazioni interpersonali
- Relazionarsi perché consapevolezza è relazione
- Amore cosciente
- Sbloccare la comunicazione cosciente:
 - lettura e recitazione cosciente
 - parola consapevole e auto-ascolto mentre si parla

6. IL LAVORO PRATICO SULLE CARATTERISTICHE

- Le ferite e i traumi non sono la vera causa del “chi siamo”:
l'**astrologia karmica evolutiva** come chiave di lettura
- Comprensione degli **ostacoli al risveglio**:
 - » assenza di attenzione cosciente
 - » frammentazione
 - » attaccamento, dipendenza, codipendenza
 - » mentire a sé stessi



- » lamento, autocommiserazione
- » arroganza, egocentrismo, orgoglio, vanità
- » avidità, bisogno di potere sugli altri
- » parlare automatico, agitazione, aggressività
- » immaginazione automatica
- » emozioni negative
- » identificazione e considerazione interna
- » parlare inutile
- » agitazione dei quattro centri
- » assenza di volontà
- » condizionamenti psico-emotivi e sensi di colpa

7. LAVORO SULL'ESSERE

- Recupero di sé e sviluppo delle qualità dell'Essere:
 - » Amore cosciente
 - » Forza interiore e resistenza
 - » Volontà cosciente
 - » Compassione trascendente
 - » Gioia e leggerezza cosciente
 - » Pace interna e Silenzio
 - » Armonia cosciente
 - » Chiarezza e conoscenza diretta
 - » Umiltà e assenza di arroganza
 - » Autenticità e Verità



8. DIMENSIONI SUPERIORI DELLA COSCIENZA

- Gli stati di coscienza naturali e superiori
- Il processo di trasformazione: primo e secondo shock cosciente, trasmutazione delle energie grezze
- Risveglio spirituale
- Le qualità spirituali
- Corpi sottili, altre dimensioni dell'essere e chakra
- Il processo della morte, il bardo e la preparazione alla prossima vita
- Lo yoga del sonno e del sogno

9. STUDIO, APPROFONDIMENTO E ALIMENTAZIONE

- Studio dei Maestri della Quarta Via, della tradizione Tibetana e Sufi
- Moduli sull'alimentazione finalizzata al lavoro interiore

10. PRATICHE SENSORIALI

- Consapevolezza dei cinque sensi: esercizi per ogni senso



STRUTTURA

E SOMMINISTRAZIONE DEL PERCORSO

COME È STRUTTURATA LA SCUOLA

The Hu-Man Project è una scuola di formazione avanzata che offre **una visione ampia, concreta e integrata del lavoro interiore.**

È rivolta **a chi possiede già una base** di esperienza nel campo della consapevolezza (o a chi è fortemente motivato/a in tale direzione) e desidera approfondire in modo serio, metodico e pratico lo sviluppo delle proprie qualità umane e spirituali.

L'obiettivo generale è **completare la formazione dell'essere umano**, fornendo strumenti concreti, conoscenze avanzate e, per chi lo desidera, la possibilità di diventare istruttore certificato The Hu-Man Project.



IMPOSTAZIONE DELLA SCUOLA





CERCHIO ESTERNO & CERCHIO INTERNO

DUE TIPOLOGIE DI PERCORSO

La scuola è strutturata in due tipologie di percorso:

1) CERCHIO ESTERNO

Percorso dedicato allo studente ordinario

2) CERCHIO INTERNO

Percorso dedicato a chi desidera diventare istruttore The Hu-Man Project e aprire una sua attività professionale d'aiuto e d'accompagnamento nel lavoro interiore spirituale.



CERCHIO ESTERNO

STRUTTURA DEL PERCORSO

25 Moduli contenenti ciascuno:

- » 4/6 Videolezioni registrate teoriche e pratiche
- » Meditazioni attive, esercizi, compiti
- » Materiale di studio e d'osservazione interiore.

01 Videoconferenza Q&A di gruppo per ciascun modulo, di confronto e approfondimento (*a partire da febbraio 2026*).

01 Workshop pratico di gruppo online per ciascun modulo, in cui si pratica insieme e si viene guidati nelle meditazioni, negli esercizi e nell'osservazione interiore (*a partire da maggio 2026*).



CERCHIO INTERNO

STRUTTURA DEL PERCORSO (PT.1)

25 Moduli contenenti:

- » 4/6 Videolezioni registrate teoriche e pratiche
- » Meditazioni attive, esercizi, compiti
- » Materiale di studio e d'osservazione interiore.

02 Videoconferenze Q&A di gruppo (per ciascun modulo) di confronto e approfondimento, per fare il punto della situazione. (*La seconda videoconferenza, specifica per il Cerchio Interno, partirà da settembre 2026*).

01 Workshop pratico di gruppo online (per ciascun modulo), in cui si pratica insieme e si viene guidati nelle meditazioni, negli esercizi e nell'osservazione interiore (*a partire da maggio 2026*).



CERCHIO INTERNO

STRUTTURA DEL PERCORSO (PT.2)

08 sessioni di lavoro individuale, una sessione ogni 3 moduli.

01 Masterclass di gruppo di approfondimento ogni 2 moduli: materiale didattico/esperienziale per chi vuole diventare un Istruttore The Hu-Man Project (*a partire da settembre 2026*).

RICEVERAI LE INFORMAZIONI SU PREZZI,
SCONTISTICHE E MODALITÀ DI
ISCRIZIONE VIA E-MAIL A PARTIRE DAL 23
DICEMBRE - INSIEME AL REPLAY DEL
WEBINAR DI PRESENTAZIONE DEL 22
DICEMBRE

info: accademia.mes@gmail.com