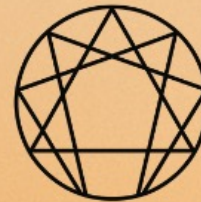




# THE HU-MAN PROJECT

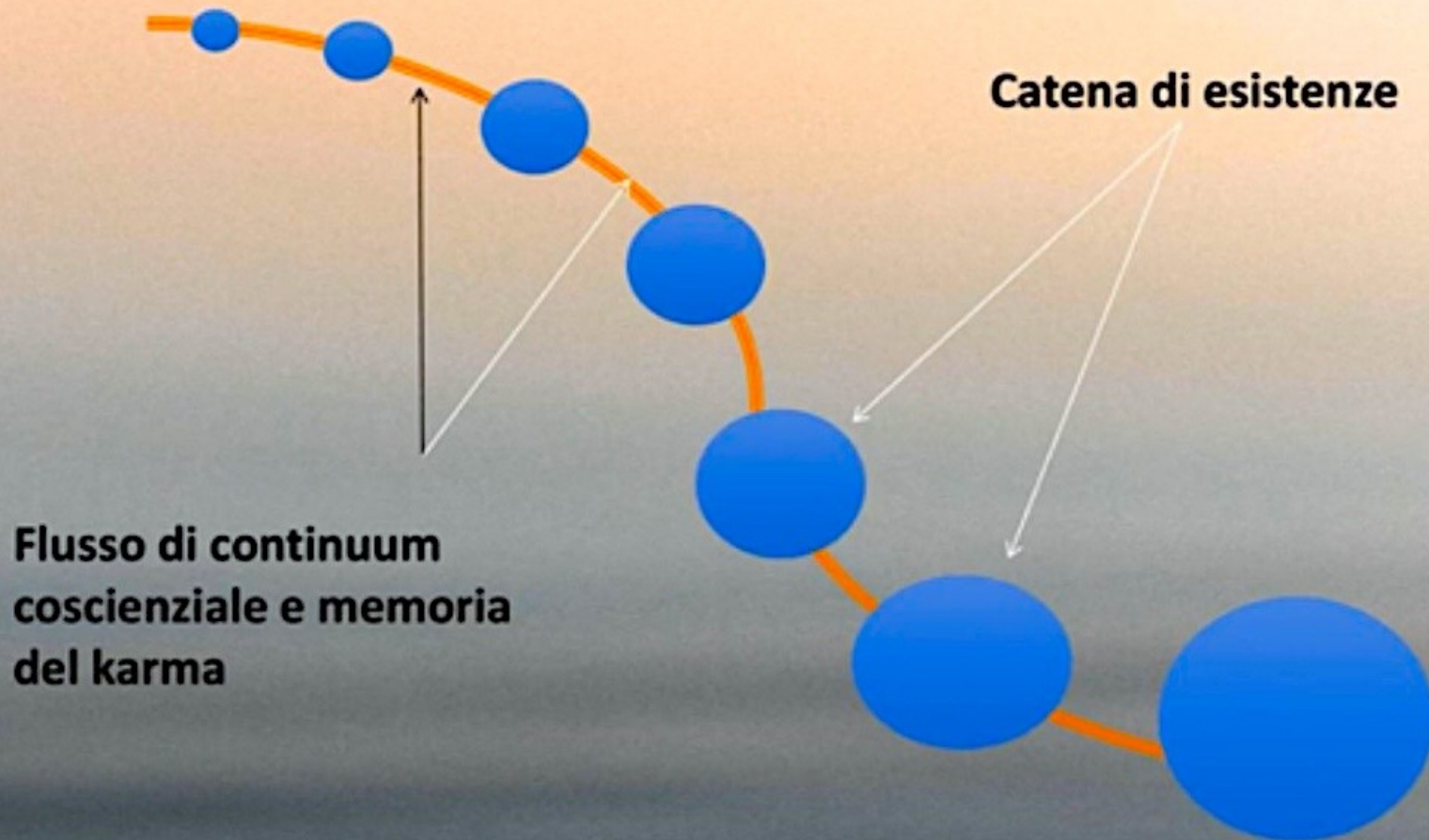
*“Padroni di sé, padroni del proprio destino”*

**Programma avanzato di sviluppo personale,  
interiore e spirituale per vivere pienamente  
la vita con consapevolezza, amore e libertà.**



***Roberto Potocniak & Eleonora Benzi***

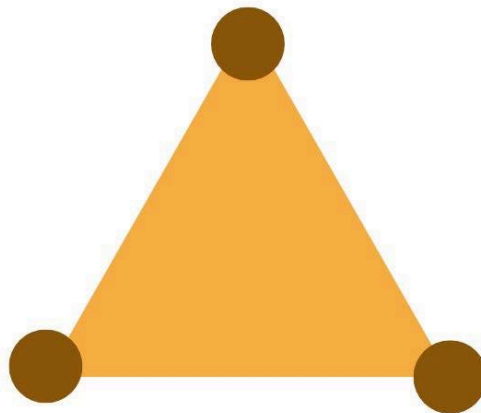
# Che cosa passa di noi da una vita all'altra?



## **TRIADE DELL'ALCHIMIA DELLA TRASFORMAZIONE**

*Se manca anche solo un elemento della triade,  
non vi potrà essere né crescita né trasformazione*

**OSSERVAZIONE COSCIENTE & ACCETTAZIONE AMOREVOLE**

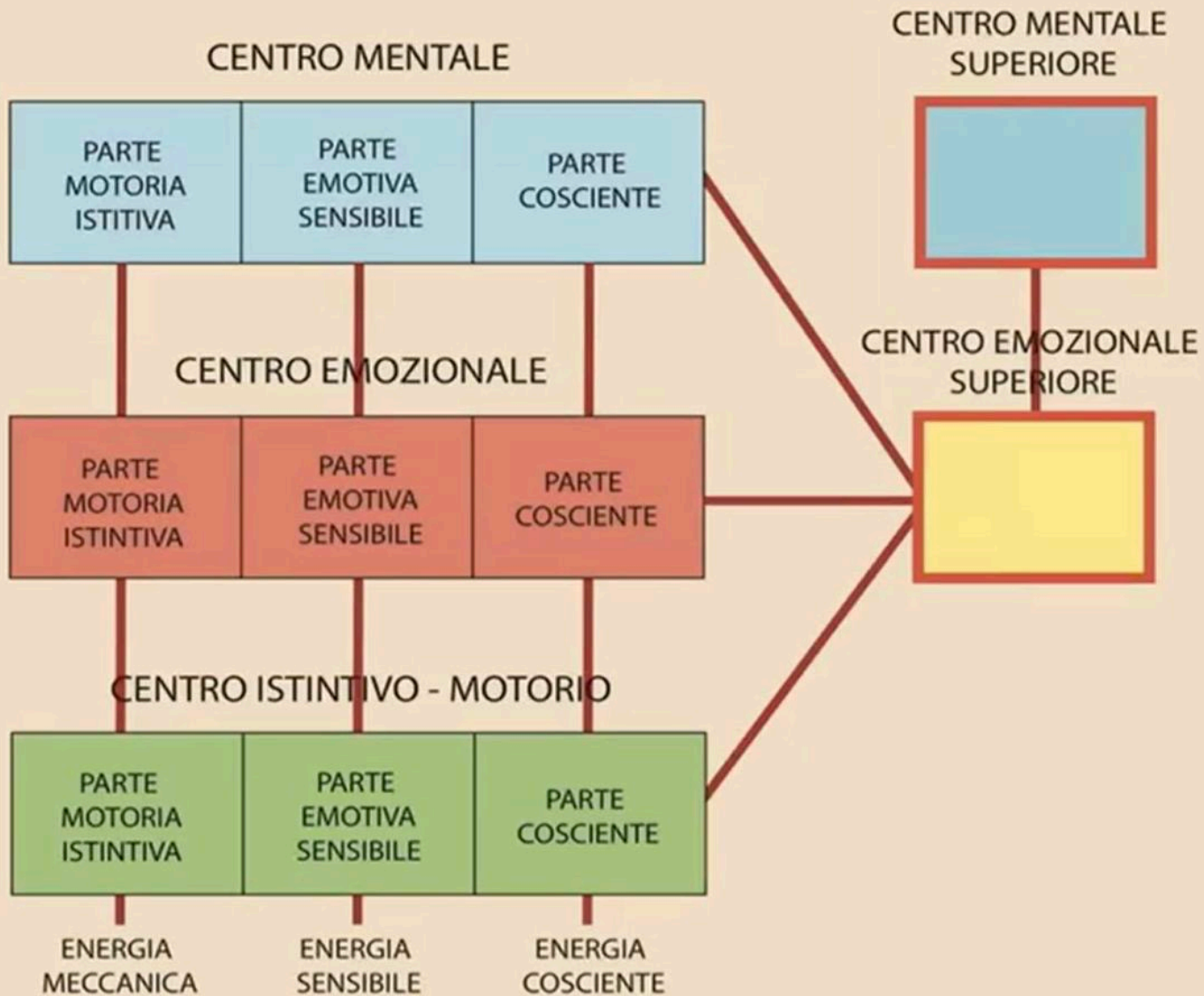


**IL LAVORO SULLA COMPrensIONE**

**IL LAVORO SULL'ESSERE**

## FUNZIONI NEL CORPO

## FUNZIONI AL DI LA DEL CORPO



# Ascensore della consapevolezza



Rappresentiamo gli stati di veglia utilizzando l'immagine di un ascensore che accede a sette piani. Attraverso l'osservazione avremo accesso ai piani più alti, distanziandoci dalla condizione umana ordinaria di inconsapevolezza.

I primi tre stati di coscienza hanno in comune una qualità di *passività*. Essere passivi, significa trovarsi in uno stato di meccanicità, in cui le risposte agli eventi e alle circostanze, sono dettati dall'abitudine, dalla ripetitività e da uno schema ormai acquisito, che impedisce di percepire tutto ciò che si trova al di fuori di esso.

Non dobbiamo identificare il concetto di "passività" in una forma di staticità emotiva o intellettuale, perché essere psicologicamente "iperattivi" non significa essere esenti dalla passività. Se commettiamo questo errore di valutazione e siamo persone molto attive e vivaci, potremmo essere indotti a ritenere che il concetto di passività non ci riguardi. Esso non va messo in relazione con l'attività fisica, intellettuale o emozionale, ma con l'incapacità di percepire che la nostra mente si muove entro parametri precostituiti, a prescindere da quanto - tali parametri - siano grandi e complessi.

## Lo stato di “Black Out”

È il primo piano. Il più basso livello di coscienza.

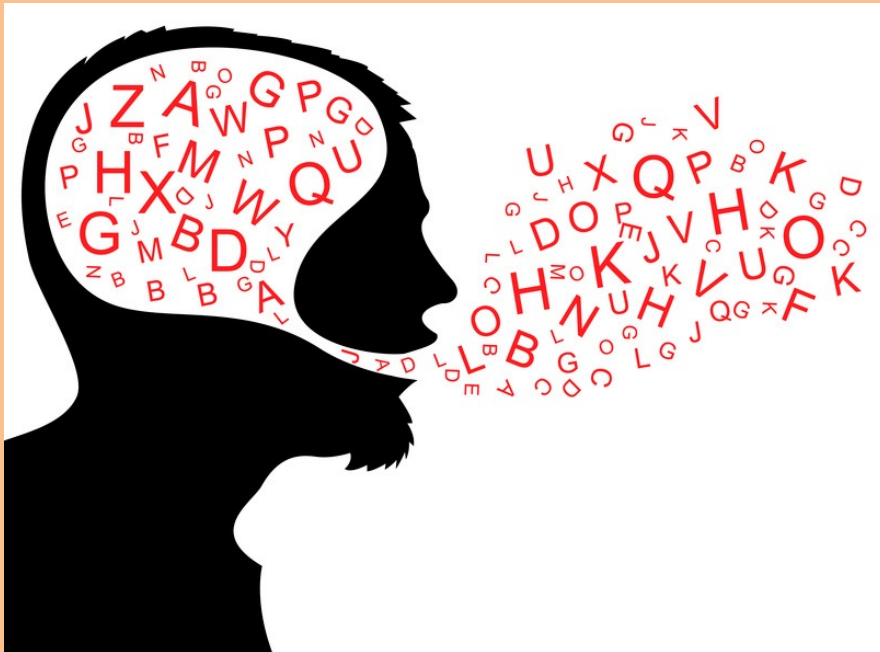
Vi sarà capitato di percorrere un tratto di strada conosciuta e ritrovarvi a destinazione, non ricordando assolutamente che cosa è accaduto prima di quel momento: chi avete incontrato, cosa avete visto lungo il percorso, a cosa pensavate, il buio totale!

Questo stato di assenza, che definiamo *black out*, è frequente in chi viaggia in metro, sul treno, oppure nei luoghi affollati e caotici e in tutti gli ambienti caratterizzati da una forte dispersione.

In questo caso, il prevalere della mente meccanica porta l'individuo a scollegarsi dalla realtà, assorbendolo nel suo mondo illusorio. Il soggetto si muove come un automa, abbandonandosi alle abitudini. Quando ci accorgiamo di questa condizione, sperimentiamo in certi casi un'inadeguatezza che produce disagio e senso d'impotenza.

## Lo stato di “Chiacchierio mentale automatico”

Il secondo piano. La condizione più comune in cui si trovano le persone. In questo stadio di coscienza la mente è disordinatamente e casualmente intenta nella produzione di pensieri vari, spesso ripetitivi e ossessivi. L'attenzione nei confronti dell'ambiente esterno può risultare anche maggiore, rispetto al primo stadio, ma sempre meccanica. Ciò che passa davanti ai nostri occhi è registrato in maniera inconscia; vediamo le cose, ma non diamo loro alcun significato. Tutta l'energia è utilizzata dal pensiero meccanico.



## **Lo stato di “Sogno mentale”**

Il terzo piano. Stato che si alterna comunemente agli altri due.

La mente è intenta nella creazione di fantasticherie. Per quanto si possa avere l'impressione di pensare e progettare, in realtà esiste un netto scollegamento tra la realtà e la produzione dei pensieri. Il presente non esiste, se non per azioni meccaniche e di tipo elementare. Non vi è traccia di vera consapevolezza di se stessi e degli altri. La coscienza individuale è assorbita in uno spazio dissociato da tutto ciò che è oggettivo e reale.

Questi sono dunque i primi tre "piani", corrispondenti alla condizione coscienziale più comune. Il quarto piano è una sorta di "barriera", nella quale si genera una possibilità di veglia momentanea. Prima di questo stato non si può parlare di attenzione reale e l'individuo è un automa, incapace di determinare e scegliere liberamente; esso è completamente soggetto alle influenze esterne.

## Lo stato di “Attenzione passiva”

Il quarto piano. La "barriera" della consapevolezza.

L'essere umano inconsapevole esce dagli stati di passività grazie *all'attenzione passiva*, attivata da qualcosa che lo colpisce dall'esterno, accendendo il suo interesse.

Nell'interesse interviene l'io. Lo stato di attenzione ha una durata temporale e un'intensità direttamente proporzionale al grado di apertura mentale e culturale del soggetto che lo sperimenta. Tale stato può scemare velocemente, facendo ricadere l'individuo nella passività. È come una scintilla che non si trasforma in fuoco se non vi sono le condizioni per bruciare.

Lo stato di passività totale, in quanto tale, può essere rotto solo da un evento-richiamo esterno. Un evento curioso, per esempio, o qualcosa di particolarmente attraente (così come anche un evento traumatico) possono svegliarci dal sonno coscienziale, attirando l'attenzione di uno dei nostri "io" impermanenti.

Da quel momento, la durata dello stato di veglia dipenderà da molti fattori, fra cui la cultura generale e la vivacità mentale della persona.

Se siamo attirati da un evento che, a seguito del nostro sviluppo mentale, innesca tutta una serie di riflessioni e considerazioni, lo stato di veglia durerà più a lungo; se invece la nostra mente è troppo povera di contenuti e si ferma solo e unicamente a ciò che i sensi percepiscono sul momento, subentreranno rapidamente la noia e la disattenzione, riportandoci in breve tempo allo stato di passività e sonno mentale.

Possiamo così osservare che le persone meccaniche vivono prevalentemente in uno stato di coscienza passivo, dal quale emergono solo temporaneamente, richiamati da eventi e circostanze esterne, per poi ricadere nel sonno cosciente quando l'energia prodotta viene meno.



Queste continue oscillazioni di consapevolezza forniscono all'essere umano l'illusione di esistere, di essere sveglio, di pensare e determinare.

In realtà, egli non si accorge mai che la durata dello stato di attenzione non solo è molto breve, ma anche e soprattutto ***non è mai scelta consapevolmente, in quanto determinata da circostanze del tutto casuali.***

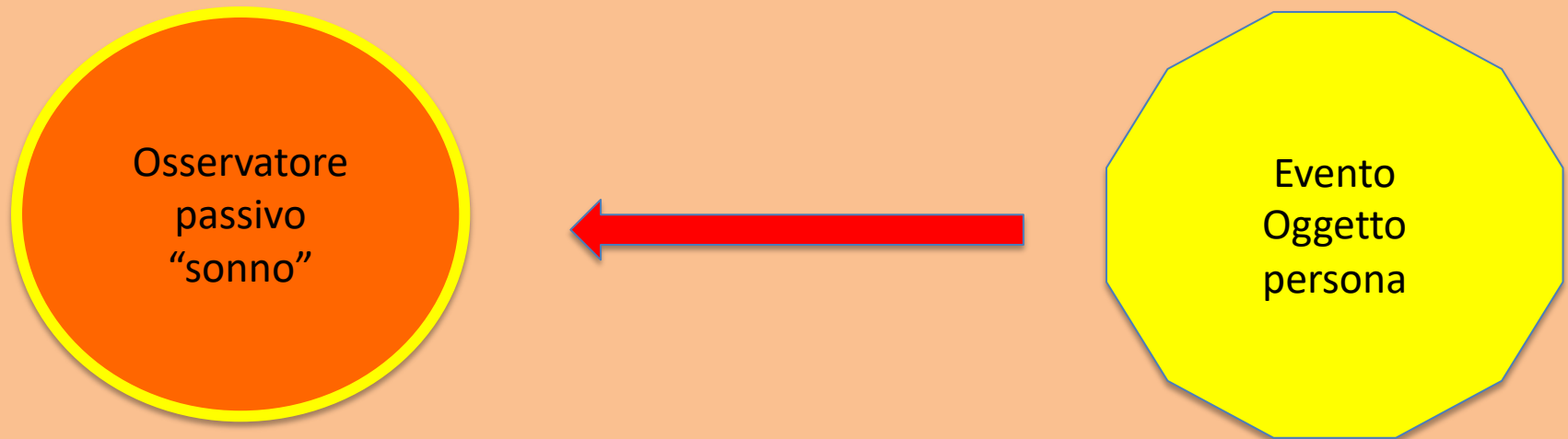
Un elemento interessante da considerare è il seguente: quando una persona è in stato di sonno coscienziale, proprio per questo motivo non registra consapevolmente la propria condizione. Quando però accade che un evento la sveglia momentaneamente, (e relativamente), pur nello stato di veglia parziale quella persona è cosciente dell'esperienza in atto, che si fissa nella sua memoria. In seguito, la successione delle esperienze registrate in stato di veglia momentanea fornirà l'impressione di essere stati presenti alla vita per tutta la giornata.

Questo fenomeno si verifica perché i momenti di sonno profondo non hanno lasciato alcuna traccia nella nostra memoria, mentre esiste il ricordo delle esperienze che ci hanno destati.

Così, l'essere umano non si accorge mai di perdere sistematicamente coscienza e vive l'illusione di attraversare la propria esistenza in un perenne stato di veglia consapevole. Si tratta di una realtà tremenda e micidiale, perché solo quando ci rendiamo effettivamente conto del fatto che la maggior parte del tempo la passiamo "dormendo", abbiamo per la prima volta la reale possibilità di svegliarci. Prima di questa scoperta, è impossibile.



## Attenzione passiva



L'attenzione è stimolata accidentalmente  
e per poco tempo da un improvviso interesse  
Per cose, persone o eventi.  
non è un livello di attenzione scelta,  
volontaria e cosciente

## Osservazione naturale: prima osservazione

Quinto piano. È l'inizio di un percorso consapevole. Affinché l'individuo trasformi la passività in osservazione attiva e concentrata è necessario che, nello stato di attenzione, il pensiero si fonda a un'emozione, generando una motivazione che mantenga viva l'attenzione.

Più riusciremo a trarre piacere, più lo stato di attenzione si protrarrà, generando *concentrazione*. Quando dunque il pensiero si fonde a un'emozione, si manifesta la concentrazione.

Tale stato è definito *osservazione naturale o prima osservazione*.



La concentrazione si sviluppa proprio nella sintesi di due fattori: *interesse e piacere*.

Questa fusione genera un'accelerazione mentale che porta a una forte e attiva presenza. In tale condizione, le esperienze vissute si fissano molto chiaramente nella memoria.

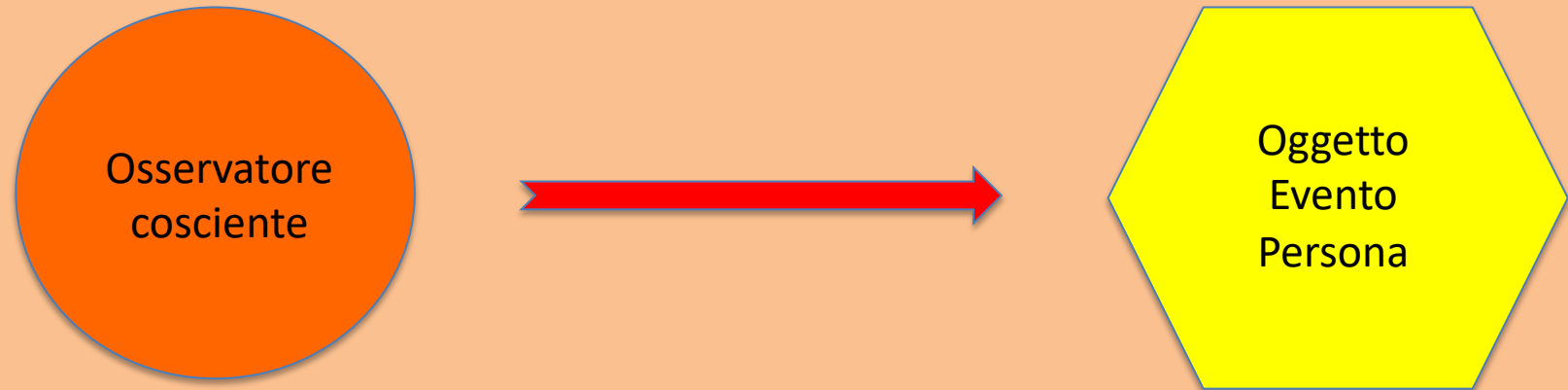
Il passaggio dalla semplice attenzione alla vera concentrazione avviene attraverso uno **sforzo volontario**. L'attenzione, quindi, può essere mantenuta ed evoluta in concentrazione attraverso un interesse che crea un pensiero logico motivato, mantenuto vivo dal piacere dell'osservazione stessa.

In parole più semplici, *l'osservazione naturale* (**primo stadio di osservazione cosciente**) può essere esercitata attraverso un'osservazione (priva d'interpretazione) alla quale si aggiungono interesse, motivazione e piacere.

Più svilupperemo una mente aperta e cognitiva, maggiormente potremo dilatare e approfondire questa forma di osservazione; la quale - da sola - è in grado di condurre un individuo alla sperimentazione di una vita più intensa e ricca.

Il piano su cui si sviluppa questo tipo osservazione è quello **unidimensionale**.

## Attenzione attiva cosciente



Attenzione attiva mantenuta  
da una volontà diretta e cosciente:  
concentrazione su di un singolo evento.

## La seconda osservazione

Sesto piano (processo di disidentificazione).

L'individuo allenato all'osservazione naturale è pronto per passare successivamente alla *seconda osservazione*.

Da questo piano in avanti, entriamo negli stadi superiori della consapevolezza, caratterizzati dalla disidentificazione egoica del soggetto.

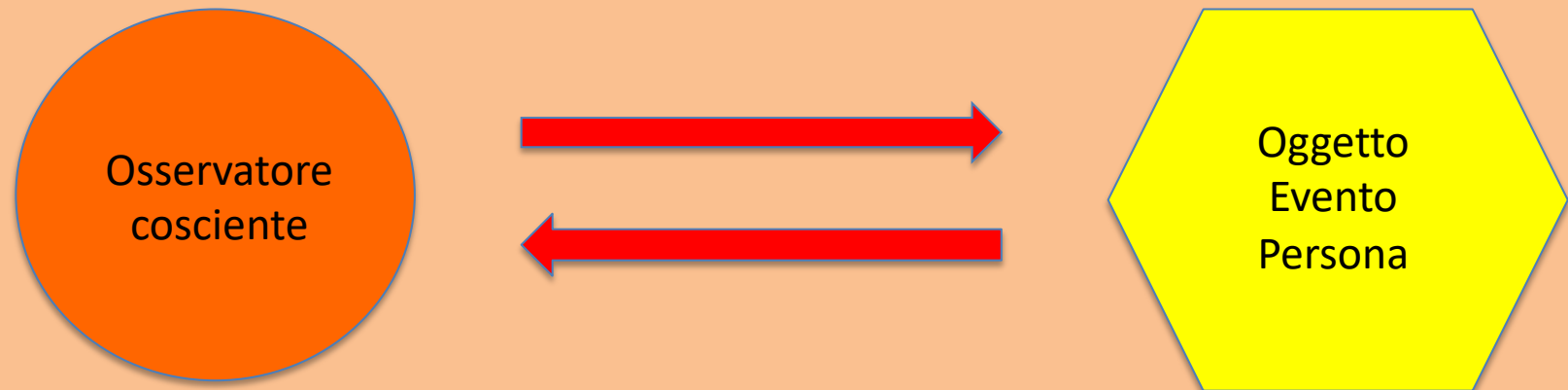
È lo stato in cui si costruisce il cosiddetto "io di lavoro" consapevole e permanente, capace di fornire direttive a tutti gli altri "io" transitori, creando ordine e organizzazione nella "casa".

Questa fase presuppone un allenamento articolato e continuativo, che ha a che vedere con la percezione bidimensionale e consapevole dello spazio.

In merito alla seconda osservazione, possiamo riconoscere tre *step* fondamentali per poterla sperimentare appieno: ***osservazione del contenuto, osservazione amplificata e osservazione in terza persona.***

# Attenzione attiva nella “seconda osservazione”

“attenzione a freccia a doppia punta” o “attenzione divisa”



Si è coscienti, sia della cosa osservata,  
che di colui che osserva.  
C'è un doppio flusso di attenzione e coscienza.  
Per mantenere questo stato  
Il nostro “sistema” deve rimanere aperto  
Il più a lungo possibile.

## **1° Step – osservazione del contenuto**

La natura dell'osservazione del contenuto si basa su tre caratteristiche principali:

- a. ***Osservazione visiva degli elementi tangibili.***
- b. ***Osservazione di elementi statici e fissi.***
- c. ***Computazione, ossia tendenza a registrare il numero degli oggetti percepiti.***

L'osservazione del contenuto è principalmente visiva. Entriamo in una stanza e siamo attratti da ciò che possiamo immediatamente cogliere con il senso della vista. La nostra attenzione è richiamata da ciò che si presenta come statico e cerchiamo di definirlo soprattutto in termini numerici: quante sedie ci sono? Quanti bicchieri sul tavolo? E così via.

In questo primo *step* della seconda osservazione, la consapevolezza dell'ambiente è molto limitata. È come se noi osservassimo solo ciò che di immobile è contenuto in esso. L'ambiente non è ancora percepito come una realtà mutevole e viva, ma è per noi una sorta di fotogramma statico della realtà. Per questo, definiamo questa fase come: *osservazione del contenuto*.



## **2° Step – osservazione amplificata**

Il secondo *step* prevede un allargamento della consapevolezza e lo definiamo *osservazione amplificata*. È basato su tre caratteristiche principali:

- a. Attivazione di tutti i sensi.**
- b. Osservazione degli elementi mobili e della mutevolezza ambientale.**
- c. Esplorazione continua a 360°.**

Nell'osservazione amplificata la consapevolezza non è più solo visiva; tutti i sensi sono partecipi all'esperienza dell'osservazione e l'ambiente si rivela per ciò che è: un "contenitore" vivo e pulsante, nel quale il contenuto e ciò che lo contiene sono una sola e unica realtà in continuo movimento.

È, in sostanza, il passaggio dalla percezione fotografica e statica della realtà a un primo livello di percezione più reale della medesima.

In questo tipo di osservazione, quando entriamo in una stanza cogliamo tanto gli oggetti immobili quanto le persone in movimento; i profumi che variano di qualità, intensità e posizione nello spazio; i suoni primari e quelli di sottofondo; la temperatura e il grado di luminosità; il gusto di un cibo o di una bevanda che portiamo alle labbra e così via.

Penetriamo cioè consapevolmente nel più vasto mondo delle *sensazioni*.

L'osservazione amplificata è uno stadio in cui possiamo cogliere la variabilità dei fenomeni osservati; esso ci pone in uno stato coscienziale di esplorazione continua.

L'attenzione si sposta sempre e segue tutti i processi possibili, mentre continua ad esistere una consapevolezza a 360° sull'ambiente nel suo insieme.

Questo secondo *step* permette lo sviluppo di una forte capacità di collegamento e interattività consapevole con l'ambiente circostante.

Penetrare tramite tutti i sensi nel mondo delle sensazioni, mantenendo un complessivo stato di attenzione, implica un'interazione emozionale con ciò che ci circonda.

In questo caso siamo desti e consapevoli anche delle cosiddette "onde emotive" e delle dinamiche interpersonali che si manifestano nell'ambiente in cui si compie l'osservazione. Tutto ciò rende possibile lo sviluppo di una strategia nei rapporti, poiché il livello di attenzione raggiunto nel secondo *step* della seconda osservazione consente di prevedere le reazioni e gli stati d'animo di chi interagisce nell'ambiente in cui ci troviamo.



### **3° Step – osservazione in terza persona**

Nel terzo *step* della seconda osservazione si raggiunge un livello di consapevolezza individuale più ampio e profondo. Questo stadio è basato su tre aspetti:

**a. Disidentificazione**

**b. Osservazione bidimensionale dell'osservatore e di ciò che egli osserva.**

**c. Consapevolezza degli effetti generati nell'ambiente.**

Questa fase della seconda osservazione è piuttosto semplice da applicare (ma è non altrettanto facile ricordare di metterla in atto) e consiste nel ***parlare di se stessi in terza persona***, utilizzando il proprio nome di battesimo e non il termine "io".

Ad esempio: «Francesco beve dell'acqua» e non: «lo bevo dell'acqua».

Il nome di battesimo, con il quale ci sentiamo chiamare fin da bambini, ha un'influenza profonda sulla psiche, perché ci rappresenta intimamente. Utilizzarlo quindi come se parlassimo di un altro individuo (evitando il termine "io") genera una disidentificazione dall'immagine che abbiamo di noi stessi.

Abbiamo descritto i tre *step* della seconda osservazione solo per fini didattici. Non necessariamente essi vengono sperimentati in progressione, ma possono senz'altro essere esercitati contemporaneamente.

Se, come abbiamo detto in precedenza, la prima osservazione si svolge su un piano unidimensionale, sperimentando la seconda osservazione completa potremo invece cogliere la ***bidimensionalità*** dello spazio e degli eventi.

## La terza osservazione

Settimo piano (consapevolezza tridimensionale).

Dopo la seconda osservazione, con i suoi tre *step*, ci troviamo infine di fronte alla *terza osservazione*, che rappresenta il piano più alto conseguibile tramite questo triplice processo.

Per comprendere meglio il "salto" di consapevolezza, possiamo utilizzare termini geometrici e paragonare, come abbiamo già accennato, la prima osservazione a una fase "unidimensionale" (il punto, l'ego che si muove lungo la linea della vita), la seconda osservazione a un'esperienza "bidimensionale" (lo spazio consapevole si allarga a una superficie, a un territorio in cui sono presenti altri soggetti), e la terza osservazione al passaggio verso la ***tridimensionalità***.

Questo genere di osservazione corrisponde a una percezione oggettivo-spaziale che induce un forte stato di attivazione energetica. Si tratta sostanzialmente di uno *shock*, durante il quale, generando una prospettiva dall'alto, tutto si concentra all'apice del triangolo della consapevolezza. È il punto di sintesi nel quale sperimentiamo uno stato di espansione coscienziale e una fusione nello spazio.

Le caratteristiche di questa fase sono tre:

- a. **Attivazione delle funzioni intellettive superiori.**
- b. **Percezione oggettivo-spaziale.**
- c. **Allineamento mente e cuore.**

La nostra consueta vita psichica prosegue su un piano definito e non si solleva mai oltre ad esso. Psicicamente, insomma, siamo esseri "**bidimensionali**". Se la nostra attenzione ricettiva sovrastasse questo piano, guardando al di sotto percepiremmo una simultanea quantità di eventi, con una visione più dilatata rispetto a quella che abbiamo nel piano inferiore.

Per comprendere meglio ciò che accade nella sperimentazione della seconda e della terza osservazione, dobbiamo ora introdurre il concetto di "**percezione delle dimensioni**".