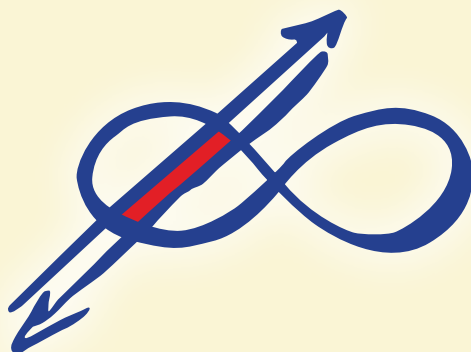


# espande<sup>®</sup> ACADEMY

*Un progetto condiviso di crescita e sviluppo della consapevolezza del sè*

*www.espande.it - info@espande.it*



**Programma attività anno accademico  
2018 - 2019**

# espande<sup>®</sup> ACADEMY

Verso la cultura del sé con nuovi strumenti di crescita

**Inauguriamo con questo programma una nuova linea grafica e nuove modalità di percorsi, seminari, incontri e formazione.**

Conoscersi e conoscere, comprendere le dinamiche della relazione con se stessi e con il mondo, ritrovare un senso della vita a volte smarrito, coltivare quella spinta spirituale insita in tutti gli esseri umani senza aderire ad un credo o ad una religione... forse semplicemente imparare a "star bene" e ad "essere nel luogo giusto al momento giusto".

Il Metodo Self nasce proprio da questa esigenza e per praticarlo occorre semplicemente "non credere", non cercare inutili soluzioni buone per tutti, ma avere il coraggio e l'intelligenza di percepirsi come individui unici alla ricerca della propria strada nella vita e nel mondo.

Sauro Tronconi creatore di questo Non-Metodo ama dire: "Funziona solo se non ci credi" perché fondamentale è la differenza fra credere ed avere fiducia. Il credere ti annulla in funzione di una ideologia o di una religione. La fiducia presuppone invece imparare a vedere se stessi, poi iniziare a fidarsi delle proprie azioni, creando una solidità interiore che ti apre agli altri e al mondo senza troppe paure, perché sai di poter contare sempre su di te.

Ma per essere consapevole non puoi usare solo la mente, la lettura, il ragionamento, la riflessione; per essere consapevole devi usare tutto te stesso, il corpo, la mente, le emozioni, i pregi e i difetti, le esperienze passate e presenti, belle o brutte che siano. Devi imparare a vedere il mondo con occhi nuovi o meglio con i tuoi occhi invece che con quelli degli altri; devi imparare ad essere morbido e solido al tempo stesso come una canna di bambù che nemmeno un forte vento riesce a spezzare. Ma soprattutto devi imparare a vivere nel presente senza rimpianti per il passato e illusioni nel futuro, perché solo nel presente puoi godere della

tua vita.

Il Metodo Self ti accompagna in questo cammino. Ti offre strumenti ma non ti suggerisce scelte, perché la libertà sta proprio nella capacità di scegliere. Ti mette a disposizione strumenti per liberarti da quei condizionamenti che ammorzano la tua esistenza, ma non ti dirà mai come devi vivere o cosa devi fare.

**Come nasce il Metodo Self e la ricerca di Sauro Tronconi**

"Metodo Self" è un termine arrivato nel tempo come abbreviazione di un termine troppo lungo e farraginoso: Self Awareness Growing Process (Processo di crescita dell'auto-consapevolezza) che meglio descrive il vero significato. Il Metodo Self è in realtà quello che ho deciso di condividere della mia ricerca personale iniziata da quando avevo poco più di vent'anni e che continua tutt'ora. Per questo non è un metodo statico sempre uguale a se stesso, ma cambia e si evolve continuamente soprattutto in relazione al mio incontro con le persone, nei seminari, nelle conferenze e nella vita di tutti i giorni, a quello che accade nel mondo e alle mie ricerche che sono la vera passione della mia vita.

Non è un vero metodo perché ogni cosa che interagisce con persone diverse muta e genera stimoli differenti" (Sauro Tronconi)



Sauro Tronconi ha iniziato la sua ricerca davvero molto giovane, a 21 anni, nel primo viaggio in quell'India che era la porta di accesso alla cultura orientale che a differenza di quella occidentale, si era sviluppata attraverso la ricerca interiore e la meditazione. Una ricerca interiore così diversa da quella psicologica che imperava in Occidente e che era divenuta ed è tutt'ora la chiave di lettura occidentale della realtà. In quel primo viaggio inizia una serie di incontri che segneranno il percorso che continua ancora oggi. Un grande Maestro di vita incontrato in quel periodo e conosciuto in tutto il mondo fu Osho Rajneesh, allora Bhagwan Shree Rajneesh, con cui, in quell'epoca, era ancora possibile un rapporto diretto, impossibile dopo il 1981. L'incontro con Osho e col grande esperimento che avveniva allora a Poona, sviluppa in lui la chiara consapevolezza che solo colui che impara a conoscere se stesso in chiave non analitica, ma sa osservarsi e percepirsi nel presente della propria vita, ha possibilità di evoluzione. Prendono così il via i viaggi alla ricerca di quella evoluzione fra Oriente ed Occidente che lo portano in America a proseguire gli studi, connessi sempre alla sua sperimentazione personale, sulle orme dell'antipsichiatria di Cooper e Laing e con l'incontro di uno degli altri suoi grandi Maestri, Alexander Lowen, il padre di quella geniale intuizione che è la bioenergetica. Con lui partecipa ad un percorso di oltre due anni, al termine del quale inizia a condurre gruppi esperienziali sull'attenzione e sull'auto-consapevolezza, attività che non ha più abbandonato nonostante i viaggi di ricerca e studio. Fra il 1983 e il 1985 è in California e assiste al fiorire a Esalen della New Age, estremista ed eccessiva, e alla Scuola di Palo Alto che introduce ad uno studio della psicoterapia che parte dal "qui e ora" e dalle dinamiche relazionali. Nello stesso periodo segue a Portland un percorso di Psicologia umanistica. Ma è ancora l'Oriente a integrare l'aspetto prettamente psicanalitico, se pur alternativo, ad una dimensione più ampia. Dopo il 1985 continua a fare ricerche in India e nel Tibet Indiano ritrovando ed applicando antiche metodologie di esplorazione della coscienza come il "Jatismaran" e recupera diverse tecniche di regressione ipnotica. Compie ricerche sui campi vibrazionali dei

mantra tibetani e dei bija connessi ai vari punti del corpo, ricerche che sfoceranno negli anni '90 nel metodo (descritto successivamente con ampi approfondimenti storico-culturali nel libro omonimo) "Tibetan Vibration", grazie anche ad una traduzione dell'Istituto Russo di Cultura e dell'Unesco delle antiche tavole di medicina tibetana chiamate "Il berillo azzurro".

Nei primi anni '90 entra in contatto con il Reiki in California. Insoddisfatto delle spiegazioni miracolistiche al limite del superstizioso che venivano fornite, ma comprendendo il valore del metodo, cerca un approfondimento direttamente alla fonte, avendo come insegnante uno degli ultimi Maestri Giapponesi, depositario dell'antica disciplina del Reiki-Do, il Rev. Gyo Yakada Hizuguchi, divenendo il terzo Maestro in linea diretta dal 1932.

Dopo la metà degli anni '90 inizia ad occuparsi di ricerche antropologiche inserite nel contesto archeologico e della trasmissione simbolica della conoscenza attraverso le differenti culture, una ricerca che prosegue tutt'ora e si integra sempre più con le nuove scoperte della fisica. Ed è proprio dalla fine degli anni '90 che abbandona la saggistica e inizia a scrivere racconti che "parlano ad un livello di coscienza più emozionale che razionale". La rivista scientifica americana *Psychological Reports*, pubblica nel 2010 una ricerca condotta in collaborazione con il Dott. Giuseppe Visani, ematologo e ricercatore, e il Dott. Piero Venturi, Department of Psychiatry Ospedale Regionale "Sandro Pertini", intitolata "*Self-Awareness training associated with personality traits and sex: a pilot study*". Questa ricerca, condotta con basi rigorosamente scientifiche su un ampio campione di persone che si dedicano alla ricerca interiore, evidenzia le influenze che avvengono a livello fisico e cognitivo, in tempi relativamente brevi, del lavoro di meditazione e presenza.

Negli ultimi 30 anni migliaia di persone hanno sperimentato, applicato e studiato i diversi metodi che Sauro Tronconi ha creato. Ma non esiste un punto di arrivo: l'esistenza si muove e cambia continuamente, così come continua il piacere della ricerca e della scoperta continue, perché il senso non sta nel raggiungere una meta, ma nel percorrere il viaggio.

Si narra di una fanciulla che aveva nome Patamina. Era nata donna, unica figlia di un padre che governava i soldati e di una madre che era morta quando lei era molto piccola. Era sempre cresciuta in mezzo a coloro che combattevano: aveva guardato e osservato con il suo ingegno vivido i movimenti del corpo, come le armi erano impugnate e come ci si disponeva alla lotta; lo aveva fatto con molta attenzione, anche se suo padre le aveva da sempre impedito di prendere in mano un'arma.

Così lei, da sola, come gioco preferito quando era nella sua stanza, fingeva un combattimento impugnando armi invisibili e battendosi, pur senza avversari. Molto aveva imparato ed era divenuta agile e attenta come pochi soldati erano. Un giorno, in una grande battaglia, tutti i soldati di suo padre furono sconfitti e uccisi, e anche suo padre morì. Patamina si trovò a fuggire da sola di notte; corse, corse finché poté, si allontanò senza neppure conoscere la direzione e si trovò in un'altra città, donna sola. Decise allora di travestirsi da uomo in modo che quello che da piccola aveva imparato potesse essere possibile fare nella vita. Tagliò i suoi lunghi capelli, mise calzari che non erano suoi e andò a far parte di una squadra di soldati e lì la addestrarono. La addestrarono così bene che, unendo quello che aveva imparato da suo padre e quello che aveva imparato nel nuovo addestramento, era diventata praticamente imbattibile.

Ma un giorno, in una battaglia, i suoi abiti furono lacerati e tutti si accorsero che non era un maschio; e di nuovo dovette fuggire. Patamina si allontanò ancora, scappò, riprese gli abiti di una femmina e decise di dedicarsi al Dio della guerra, di vivere nel suo tempio e di coltivare ciò che conosceva senza però più usarlo per combattere. In questo tempio iniziò a studiare il volgere del cielo e delle stelle, i momenti in cui tutto ciò che intorno era, trasudava un'energia così forte che poteva entrare dentro di lei, pervaderla tutta e renderla forte. Ma aveva anche imparato che bastava una piccola distrazione per disperdere improvvisamente questa energia

così come l'aria imprigionata dentro una bolla che esplode. Imparò a tenere i piedi dentro il suolo, quel suolo che la caricava di quella forza che veniva da terra che, unita alle forze del cielo, rendeva il tocco della sua mano un tocco di granito. E pregò e la sua preghiera fu ogni giorno un esercizio per mantenere la sua mente vuota da distrazioni, solo un pensiero alla volta, e mai dettato da altri. Il tempo passò, la città ove era costruito il suo tempio fu attaccata da un potente esercito, distrutta, i sovrani presi e portati via. Quando i più forti guerrieri andarono a rendere omaggio al Dio della guerra, lì la trovarono. Trovarono questa donna: i lunghi capelli sciolti fino ad arrivare alle natiche, un panno che a malapena copriva le spalle, il seno e le belle gambe. La guardarono, così lontani come erano stati a lungo dalle famiglie, vogliosi di lei. Andarono per prenderla, sentirono un potere che li respingeva; allora presero in mano le loro armi... erano in sette di fronte a lei, tutti con lo stesso tarlo nella mente che afflosciava forze e membra. Lei respirò forte, sentì la forza della terra e la forza del cielo unirsi nel centro del suo petto, sotto al seno partì nelle braccia e arrivare alle mani, quelle mani che si posero davanti a questi uomini ritte con le braccia tese. Disse solo "fermatevi!"; nessuno volle ubbidire, strinsero ancora più forte le loro armi. Patamina respirò tre volte, il suo "fermatevi" non fu più una parola, fu un ordine con una tal potenza che fece vibrare tutto il tempio e a questa vibrazione, le armi caddero ai piedi degli uomini che le tenevano in mano. La guardarono sgomenti e se ne andarono senza comprendere, lasciando a terra le armi. Lei le raccolse e le mise in un angolo; non ne avrebbe mai più avuto bisogno per difendersi poiché chi conosce le forze del cielo e della terra e le sa unire dentro di sé nulla potrà mai temere.

La forza della terra, la forza del cielo che va nelle mani e che disarmo nemici genera potenza, quella potenza che non è potere su qualcuno è quella forza che tutto pervade senza bisogno di comandare.

Vi sono esperienze che sono alla base della formazione di ciascuno di noi.

Il Metodo Self ha radici molteplici e quindi origini diverse, dalle quali ho tratto linfa per rendere completo e profondo il percorso di consapevolezza del sé. Se mancano le radici e le fondamenta nulla si può costruire, potremmo avere l'illusione di farlo ma, in breve, tutto si sgretolerebbe. Queste fondamenta sono la percezione reale di noi stessi e di noi in relazione al mondo che ci circonda, una percezione che va continuamente "rinfrescata" per seguire il cambiamento incessante, che a volte ci spaventa, ma che è stimolo continuo alla nostra vita.

Per rendere possibile la costruzione delle basi ho ideato 6 seminari che ho chiamato "fondanti", utili a chi si avvicina al lavoro, perché aiutano a scoprire se stessi, ma utilissimi anche per chi ha intrapreso da tempo questo percorso, perché troppo spesso appare scontato ciò che è nuovo ogni giorno.

Tre di questi seminari sono riconducibile agli insegnamenti di alcuni fra quelli che considero i miei Maestri:

- **G.I.Gurdjieff** per il senso della quarta via e della continua percezione di se stessi nella "piazza del mercato", ovvero nella quotidiana confusione che ci circonda (Pedagogia della quarta via)
- **Osho Rajneesh**, per l'importanza del vivere nel "qui e ora" e accettarci per come siamo, imparando a non giudicare noi e gli altri (L'armonia nascosta)
- **A. Lowen** per la concreta integrazione fra corpo, mente, emozioni e sessualità e per comprendere che solo attraverso il corpo le esperienze diventano fattive e possono entrare a fondo dentro di noi (La spiritualità del corpo)

Gli altri tre sono di argomenti imprescindibili per ritrovarci in questo momento storico così veloce che lascia troppo in superficie:

- Il collegamento fra le nuove frontiere della fisica e le conoscenze empiriche delle antiche scuole (Tra fisica e coscienza: il tempo, il caos e le leggi della natura)
- L'importanza della Meditazione e il comprendere come sia possibile sperimentarla in una maniera perfettamente adatta alla nostra epoca (I segreti della meditazione)
- Conoscere le emozioni negative, i cattivi umori e tutto quello che ci avvelena, non per cancellarli ma per trasformarli e farli divenire nostri alleati nel percorso di consapevolezza e di evoluzione interiore (Liberarsi dai veleni della mente - gli anticorpi della felicità).

Questi seminari saranno proposti pressoché in ogni città in modo da costruire, per chi volesse farlo, un percorso base di consapevolezza, utile per comprendere al meglio seminari più specifici che richiedono un po' di allenamento ad incontrare se stessi in maniera inconsueta.



# L'armonia nascosta

Da Eraclito e Pitagora come pensare in modo reale nel presente.



***“Il reale è sempre imprevedibile ed è sempre caotico. Qualsiasi ordine è imposto con la forza. Nel caos esiste un ordine spontaneo che ha una sua bellezza. Ma, poiché è imprevedibile, non può essere controllato e l'ego ne resta spaventato. L'ego vuole sempre controllare ogni cosa: ama l'ordine e ha paura del caos. Il caos è la morte dell'ego, ma il divino è caos, ed è imprevedibile.”***

La visione comune spesso confonde la staticità, l'immobilismo e l'apparente senso di sicurezza con l'armonia. Persino l'abitudine reiterata che ci porta sempre sulle stesse vie può sembrarci armonia. L'armonia della realtà è differente, è un continuo cambiamento che genera incessantemente stimoli per osservarci e osservare. All'apparenza è caos,

ma si tenta solo di tenere tutto sotto controllo perché è l'ego che vuole il controllo. Ma è proprio nel creare brecce in quell'ego che desidera controllare tutto, che iniziamo a percepire l'armonia dell'esistenza.

E questo è l'insegnamento di Osho Rajneesh che attraverso la sua visione ci ha aiutato a creare le condizioni affinché ognuno possa mettere in luce la propria verità. Una visione in assonanza con ciò che Eraclito e Pitagora intendevano per filosofia, ovvero l'amore per la sapienza, cioè la capacità reale, oggettiva che si può generare nella nostra coscienza per leggere e agire nel mondo in maniera fattiva. Osho spinge alla pratica, alla meditazione che conduce alla trasformazione profonda della nostra visione, al fare il cambiamento di vita partendo dalla radice.

Ma soprattutto Osho ci insegna a passare da una visione psicologica della realtà, imperante in Occidente, ad una visione emozionale. Una visione che è possibile solo nel presente, per percepire la realtà e noi con essa attraverso le emozioni ancor prima che attraverso il processo mentale che ci porta ad analizzare e ci proietta continuamente nel passato o nel futuro.

Ritroveremo Osho come lo ha conosciuto Sauro Tronconi, suo allievo diretto dalla fine degli anni settanta sino alla sua morte, e arriverà un profumo potente di quell'armonia nascosta ai più che ha attraversato i millenni, poiché l'armonia è nascosta solo a chi non sa percepirla e la mente è in grado di percepire l'armonia solo quando è il cuore che sente.

## Una particolare comunità di intenti

Ho incontrato Osho alla fine degli anni 70 e non ero certo interessato alla meditazione. La mia ricerca era volta ai movimenti che in quegli anni rivoluzionavano il modo di vedere se stessi e la propria evoluzione interiore: l'antipsichiatria con David Cooper e Ronald Laing, la psicologia umanistica di Abraham Maslow e Carl Rogers e la gestalt di Fritz Perls. L'unico posto sul pianeta che conteneva una sperimentazione attiva di tutto questo era l'Ashram di Poona di Osho. Certo trovai quello che cercavo, ma trovai anche la meditazione.

Osho era un miracolo, non era solo quello che diceva, ma ciò che tutti noi creavamo assieme a lui in quel presente, un Buddha Field ove per un breve periodo si concentrarono simbolicamente gli sforzi di tutto un pianeta e le speranze di innumerevoli uomini e donne di poter cambiare e migliorare la condizione umana.

Forse in quel momento ai più tutto questo non era chiaro, ma adesso è evidente che Osho innescò un grande, incredibile esperimento su scala planetaria e ancora non esisteva Internet; esisteva soprattutto il passa parola. E fu così, parlando ad uno ad uno, che decine di migliaia di giovani e meno giovani arrivarono, come richiamati, da ogni angolo della Terra.

Quando mi hanno chiesto che cosa avevo imparato da Osho, diedi una risposta che

il giornalista che all'epoca mi intervistava non capì: dissi che avevo imparato a non fidarmi di nessun tipo di discepolo, perché tutti i Maestri dell'umanità, in un modo o nell'altro, sono stati traditi da coloro che erano loro più vicini.

Per me il più grande tradimento che si poteva fare a Osho non era “semplicemente” avvelenarlo o trasformarlo in una caricatura, era quello di sprecare l'occasione del suo messaggio. Tutti i Maestri sono stati traditi dai discepoli, soprattutto da quelli che hanno costruito su parole di libertà una religione o una nuova gabbia dopo la morte del loro Maestro.

Ma questa è storia ormai, quello che rimane ora siamo noi, e forse con onestà e umiltà possiamo portare ancora avanti il messaggio di liberazione dalla schiavitù dell'inconsapevolezza.



### Obiettivi

- **Trovare maggiore centratura e capacità di attenzione**
- **Percepire la meditazione come incontro profondo con se stessi**
- **Lucidità e chiarezza di visione**
- **Capacità empatica**



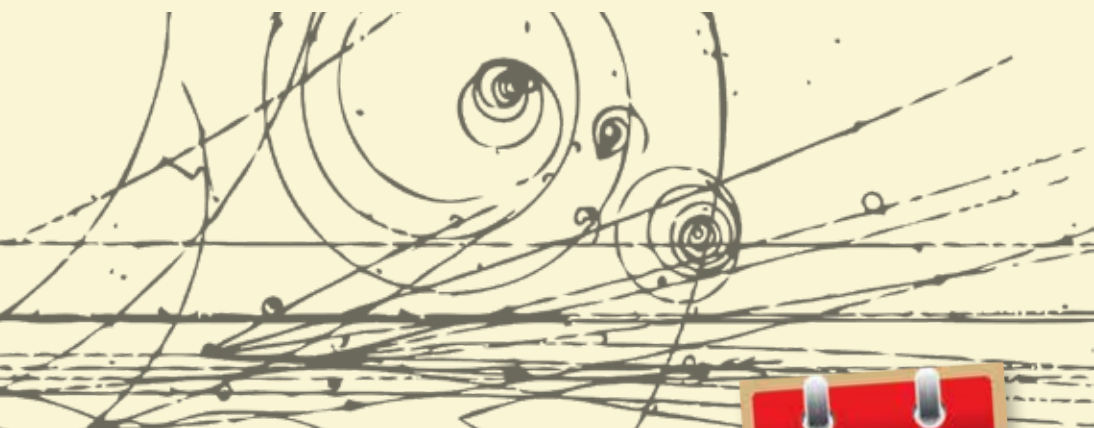


# Tra fisica e coscienza: Il tempo, il caos e le leggi della natura

*L'universo è governato da leggi deterministiche? Qual è il ruolo del tempo e noi umani siamo davvero coscienti delle forze che governano l'universo?*

La visione newtoniana del mondo trova la sua espressione migliore nella famosa affermazione di Laplace secondo cui un'intelligenza superiore, conoscendo perfettamente il presente e il passato dell'universo, sarebbe in grado di prevedere qualsiasi evento futuro. Ma le certezze della fisica newtoniana sono illusorie e dipendono solo da semplificazioni artificiose della realtà. Il mondo reale è fluttuante, rumoroso e caotico, ben diverso dal meccanismo perfetto dell'universo newtoniano. Sta emergendo una nuova scienza che si propone di affrontare lo studio del mondo reale in tutta la sua complessità, una scienza nuova che si fonda su concetti nuovi come quelli di strutture dissipative, di instabilità di sistemi dinamici, di sensibilità alle condizioni iniziali, di distribuzioni di probabilità, di risonanze e di variabili nel tentativo di restituire al tempo tutta la sua sostanza. Introducendo questa nuova visione la relazione fra le leggi della fisica e la psicologia assumono una prospettiva nuova e rivoluzionaria.

Applicheremo le nuove strategie scientifiche alla coscienza e alla percezione per scoprire e attuare un nuovo modo di agire in relazione a noi stessi e al mondo.



## Obiettivi

- Strategie di azione interiore rivoluzionarie,
- Apertura della mente a nuove conoscenze.
- Azioni quantistiche e dinamiche seguendo le leggi della fisica in modo da modificare il piano di interazione che abbiamo con la realtà e la fattività.

## Buchi neri ed universi paralleli Oltre l'automatismo del tempo

L'architettura di Isaac Newton partiva da un'osservazione tangibile, sperimentabile direttamente, e le sue equazioni riguardavano posizioni e velocità di oggetti che sono noti direttamente ad ognuno di noi, da una mela al sole in cielo.

Da queste osservazioni ad oggi sembra siano passati millenni: per arrivare alla legge di gravitazione universale ci sono volute decine di migliaia di anni di evoluzione, poi, per osservare i buchi neri, per la relatività, per la meccanica quantistica e la teoria delle stringhe poco meno di due secoli.

Newton parte da osservazioni tangibili, ma già nel 1864 James Clerk Maxwell introduce un livello superiore di osservazione più intangibile; infatti i campi elettrici o magnetici non sono tangibili come un sasso che cade. Inizia così l'accelerazione scientifica del novecento, basata sempre di più su caratteristiche della realtà "inaccessibili" ai sensi, che ci costringono a costruire macchine e a evolvere equazioni di cui apparentemente non possiamo fare alcuna esperienza diretta. Spazio e tempo assieme forniscono lo sfondo flessibile su cui Einstein sviluppa la teoria della relatività generale, che non significa semplicemente che il tempo è relativo come alcuni sostengono. Il tempo è preciso, semmai sono le nostre percezioni in relazione allo spazio-tempo ad essere relative.

A metà degli anni venti, rincariamo la dose di inaccessibilità con la meccanica quantistica. Erwin Schrödinger ci convince del fatto che la realtà è sostenuta da onde di probabilità e che dobbiamo usare altri parametri per misurarla; tutto pare vacillare e scomparire, mentre invece è semplicemente un modo diverso di descrivere ciò che è. Tutto questo grazie alle straordinarie capacità della nostra mente che, indipendentemente dagli strumenti di misurazione, elabora teorie. Tanto che, andando a ritroso di migliaia

di anni, ci pare che le stesse intuizioni "quantistiche" siano già avvenute con modalità descrittive diverse, più spirituali, più sacrali, ma certamente non meno efficaci: "Rupam sunjata, sunjateva rupam", in sanscrito significa: la forma è vuoto, il vuoto è forma, il che lascia presupporre molto... ma in quell'epoca, diverse migliaia di anni fa, portò alla dottrina della "vacuità" buddhista e non alle esplorazioni spaziali.

L'accelerazione scientifica in questo secolo pare aver creato un divario quasi insuperabile tra l'esperienza diretta nella nostra quotidianità vissuta e la realtà scientifica. La conseguenza di tale divario è che molte persone faticano a sperimentare nella vita queste grandi comprensioni.

Per questo da anni, in diversi seminari, cerco di creare la possibilità di comprendere e sperimentare senza altri strumenti che la mente e la coscienza ciò che ci pare "inaccessibile" ad una esperienza diretta.

Afferrare la relazione spazio-tempo attraverso la teoria di Einstein è interessante, ma sperimentare praticamente come tutti noi siamo davvero in relazione con l'agire dello spazio e del tempo è un'esperienza che ci apre la visione. Anche la percezione della "vacuità" quantistica rende straordinariamente molto più solida la percezione della nostra realtà, facendola diventare una opportunità di senso e di scelta consapevole.

Riprendere antiche tecniche di attenzione e di consapevolezza, frutto di ricerche millenarie, e ampliarle con le conoscenze odierne ci può dare opportunità mai sperimentate prima.

Se accetteremo le provocazioni della sperimentazione diretta, scopriremo che i viaggi nel tempo sono possibili, che il tempo a volte è un'illusione e a volte ci divora, scopriremo come si può essere in due luoghi contemporaneamente e come si può superare la velocità della luce senza muoversi di un millimetro. Serve solo curiosità, apertura mentale e scegliere di partire per il viaggio.

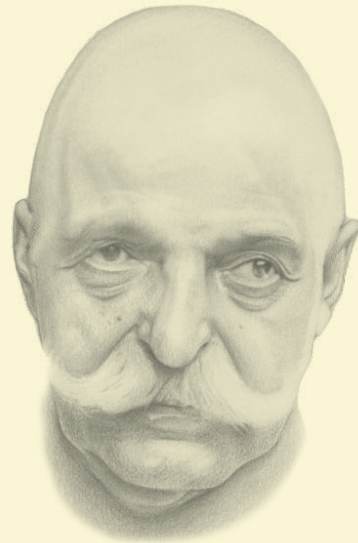


# Pedagogia della quarta via

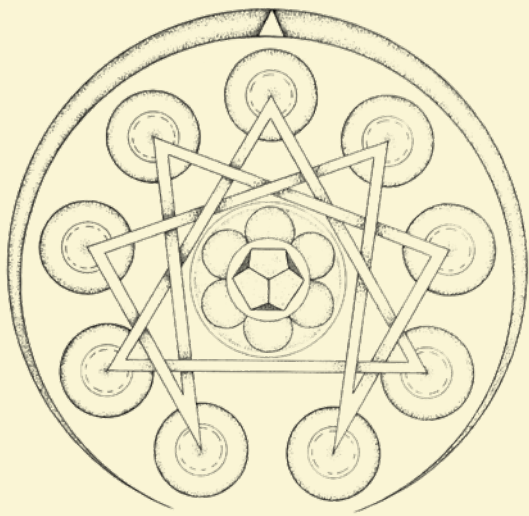
Gli insegnamenti di Gurdjieff per l'uomo contemporaneo



L'insegnamento della quarta via, proprio per la sua dinamica variabilità, il suo adattarsi alla società e al ritmo di vita degli uomini in ogni momento storico si può definire a pieno titolo una disciplina umanistica. È lo studio dell'uomo nella sua interezza, nel suo intero ciclo di vita, si adatta ad ogni periodo della vita, si occupa degli approcci relativi a tutti i compiti evolutivi dello sviluppo. Serve dunque l'approccio teorico, lo studio delle basi del processo in cui, da individuo semi-conscio e alieno a se stesso, l'Uomo può divenire cosciente di sé. Serve anche l'approccio pratico per portare l'antico insegnamento a nuova vita nella quotidianità.



Un seminario di studio, di pensieri/memi antichi, che diventano nuovi e agiscono con nuova energia vitale.



## Obiettivi

- **Imparare a coltivare in se stessi e nella propria esperienza di vita l'educazione alla libertà interiore, allo stato di veglia, alla sperimentazione di un livello diverso di capacità mentali e mnemoniche.**

## George Ivanovitch Gurdjieff Oltre il mito

di Sauro Tronconi

Ogni epoca ha visto nascere, tra le pieghe della sua storia, alcuni uomini straordinari a cui l'esistenza ha dato il compito di far compiere un balzo alla consapevolezza e all'evoluzione generale, ed ogni volta questi uomini vengono mitizzati proprio per l'impulso di novità che apre nuovi spazi alla coscienza umana. George Ivanovitch Gurdjieff è sicuramente uno di questi uomini straordinari.

Quando G. arriva nell'occidente della Russia Imperiale la rivoluzione è già nell'aria e c'è sentore di cambiamento e di trasformazione. Egli non ha assolutamente scrupoli nello sfruttare questi uomini inconsapevoli per procurarsi agi e ricchezze... "come rubare le caramelle ad un bimbo addormentato".

Mi piace pensare a G. come ad un uomo che lungo il suo viaggio di consapevolezza si risveglia in un mondo che dorme e in maniera unica, senza retorica né moralismi, cerca di svegliarlo in qualsiasi modo e con qualsiasi mezzo. Egli era Maestro di se stesso ed era divenuto inevitabilmente portatore di consapevolezza.

Forse non è stato un caso che G. nascesse nel 1866 (?) ad Alexandropol nell'Armenia Russa, in uno di quegli spazi di contatto e di attrito tra varie religiosità sia orientali che occidentali, dove culture diverse si mischiavano nel commercio e nelle guerre, una zona di frontiera, dove un padre prudente non registrava la nascita del proprio figlio.

Il padre Ioannas Giorgiades era un ricco allevatore, ma anche un "ashok", poeta-bardo, che amava raccontare uno straordinario repertorio di miti e leggende tramandate da generazioni. Era anche un uomo duro, consapevole che il suo primogenito doveva sopravvivere in un ambiente duro e ostile, dove il debole facilmente soccombeva.

Il periodo della sua formazione sino all'età di 19 anni lo vede dibattersi in un ambiente culturale intriso di contraddizioni. Per molti anni egli è influenzato dal suo tutore, il decano Borsh, con cui studia medicina e ingegneria.

Cristianesimo e Islamismo, progresso occidentale e tradizionalismo orientale, intrighi poli-

tici e idealismo liberale, raziocinio ed eventi paranormali, è in questo coacervo di culture che la mente particolarmente attenta di George Ivanovitch comincia a farsi delle domande. Che significato vi è in tutta la creazione? Che connessioni vi sono tra gli strati di vita organica su questo pianeta e le forze planetarie e universali? L'uomo è un caso della creazione, oppure questa sua complessità unica e queste sue straordinarie potenzialità latenti gli danno un ruolo unico e insospettato in questa dinamica evolutiva?

Forse da questo inizia l'avventura di G. o forse all'inizio a spingerlo furono le aspettative di un giovane intelligente che voleva "vivere" e non rimanere intrappolato nella miseria che a quei tempi faceva ovunque parte della quotidianità. Dall'estate del 1885 si può decisamente dire che G. inizia il suo cammino iniziatico di Ricercatore. Siamo ancora in una fase storica in cui molte antiche conoscenze, ancora a portata di mano, erano spesso sottovalutate e non sfruttate. Il suo viaggio di ricerca inizia a Costantinopoli per studiare i dervisci Mevlevi e Bektaschi. Scavando "casualmente" tra le rovine dell'antica città di Ani, G. e altri compagni di viaggio trovano le tracce della scuola esoterica di saggezza chiamata "La Confraternita di Sarmoung" ipoteticamente sviluppatesi nel 2500 a.C. in Babilonia: nel Kurdistan scoprono una mappa dell'Egitto pre-sabbia; poi proseguono per Alessandria e Il Cairo; visitano Tebe, l'Abissinia e le rovine di Babilonia in Iraq.

Nel periodo che va dal 1890 al 1910 grazie alla sua fenomenale capacità di sopravvivenza e probabilmente anche ad agganci politici, G. viaggia in lungo e in largo per l'Asia studiando e sperimentando, prima assieme ad un mitico gruppo di "cercatori della Verità", poi da solo. Studia nel ritrovato, dopo lunghe ricerche, monastero di Sarmoung (da qui le famose Danze Sacre), esplora il deserto del Gobi, studia la magia persiana e le tecniche ipnotiche.

Non si fa certamente scrupolo nel 1901 di diventare un agente dello Zar per entrare in Tibet, allora zona di attrito tra due potenze imperialiste, quella Russa e quella Inglese, probabilmente per trovare nuove discipline di consapevolezza, ma certamente anche per trovare ricchezze e possibilità di guadagno in quei mitici territori di



cuti all'epoca si parlava come della terra dell'oro. Troviamo G. in Tibet più volte e per lunghi periodi; vi era probabilmente quando il 5 luglio del 1903 il colonnello Francis Younghusband la invade dall'India. Assiste al massacro dei Tibetani da parte degli Inglesi a Guru e alla successiva conquista di Lhasa.

La leggenda narra che in questi frangenti assistendo alla morte di un Lama Iniziato e quindi alla perdita di una straordinaria saggezza, G. decisesse di combattere la suggestionabilità e l'isterismo delle masse che causano le guerre. Questa decisione non gli impedisce comunque di continuare la sua vita decisamente violenta e di imbattersi per ben tre volte "incidentalmente" in un proiettile.

Durante questi anni di ricerche non viene risparmiato, vista l'epoca, da alcune pesanti malattie, non ultima l'idropisia che lo costringe ad andarsene dal Tibet. Solo la sua temprissima e l'uso cosciente delle proprie energie gli permettono di sopravvivere.

Molte altre volte durante la sua lunga esistenza egli mette alla prova le sue capacità psicofisiche, come accade nel pauroso incidente automobilistico occorsogli nell'estate del 1924 in Francia.

Tutto si può dire di Gurdjieff, ma certamente non che fosse un santo o per lo meno non nell'accezione comune del termine. Era un uomo intelligente e sveglio, che in maniera determinata aveva lavorato sulla propria consapevolezza, attingendo da varie tradizioni e non rimanendo mai invischiato in una visione limitata, utilizzando invece tutto in una visione complessa e armonica.

G. è stato probabilmente il primo Ricercatore dell'era moderna a creare una sintesi tra Oriente e Occidente. Egli era un uomo del nostro tempo, e dal suo "qui ed ora" cominciò ad elaborare metodi per risvegliare l'essere umano dalla sua meccanicità, per far riemergere nell'individuo potenzialità latenti.

La sua visione era decisamente in anticipo sul suo tempo. Egli era spietatamente chiaro nella sua analisi, dicendo: "non c'è progresso di nessun tipo... la forma esterna cambia. L'essenza invece non cambia. La civiltà moderna è basata sulla violenza, sulla schiavitù e sulle belle parole". Parlava delle popolazioni come di masse ip-

notizzate, guidate da uomini ugualmente ipnotizzati che hanno come occupazione principale la reciproca distruzione, condizionati da slogan assurdi. In questo stato di cose egli vedeva chiaramente l'inevitabilità della guerra; tutti gli accordi, le utopie, le leghe di Nazioni, i trattati di pace, tutte le "soluzioni" trovate in superficie non avrebbero cambiato nulla. Il vero cambiamento deve essere dato dalla trasformazione spirituale dell'uomo, dal suo risveglio, dalla sua consapevolezza.

È la stessa tensione evolutiva presente in grandi Maestri del passato come Buddha o Cristo, ma posta in maniera cruda ed essenziale.

Anche per G. l'obbiettivo era lo stesso, ma il metodo doveva essere per forza diverso, unico e adatto all'uomo di quel periodo. Da avventuriero l'esistenza lo aveva trasformato in un uomo consapevole. In questa situazione diventa molto difficile far finta di niente e non prendersi le proprie responsabilità; passare da una visione limitata ad una universale crea decisamente qualche cambiamento in un essere umano.

A questo punto, con una consapevolezza formata ed una visione d'insieme che pochi suoi contemporanei avevano Georges Ivanovitch Gurdjieff arriva nel 1912 a Mosca ed inizia a sintetizzare e a divulgare queste sue conoscenze in un sistema coeso impiegando una terminologia originale e a suo modo scientifica, dando informazioni sulla legge delle ottave e sulla tavola degli idrogeni.

G. era molto legato alla danza e alla musica, che vede come strumenti di armonizzazione e consapevolezza. Mette in scena infatti a Pietrogrado un suo balletto "The struggle of the magicians". Nell'istruzione dei suoi allievi la danza avrà sempre un ruolo predominante, come mezzo per unire diversi livelli di divisione interiore. Le sue ricerche in Oriente con i Sufi e nel monastero di Sarmough lo portano all'elaborazione di un metodo adattato ai suoi contemporanei occidentali.

Nel 1915 G. incontra a Mosca Ouspensky: un incontro del destino. O. era un uomo di grande cultura, uno scrittore famoso, conosceva le lingue e fu indubbiamente un ottimo tramite per il pensiero di G. in Occidente.

Nel 1917 quando la rivoluzione bolscevica porta Lenin al potere G. si rifugia a Essentuki vicino

al Mar Nero dove inizia a sperimentare il suo "laboratorio di consapevolezza" con un ristretto circolo di allievi. Qui si inizia a vedere la quintessenza del lavoro di G. il lavoro sull'attenzione quale sfida alla comprensione, il lavoro determinato e consapevole del ricercatore su se stesso per uscire dall'automatismo e dalla meccanicità. Egli direzionava il lavoro sull'attenzione nel contesto di una convincente fenomenologia della consapevolezza. Nel 1920 dopo incredibili peripezie per sfuggire alla guerra civile, riesce ad imbarcarsi per Costantinopoli e da qui inizia la grande opera di Gurdjieff in Occidente, quando il 24 novembre tiene a Berlino la sua prima conferenza europea.

Nel frattempo Ouspensky in Inghilterra aveva divulgato, a suo modo, il lavoro di G. raccogliendo attorno a sé numerosi allievi. Quando finalmente questi allievi ebbero modo di incontrare G. nel febbraio del 1922 nacque in alcuni di loro un sentimento profondo nei confronti di questo Maestro, tanto che proprio dall'Inghilterra arrivò un consistente aiuto economico che gli permise di acquistare una grande tenuta, diventata famosa: la Prieuré des Basses Loges a Fontainebleau-Avon.

La Prieuré rappresenta un punto nevralgico nella diffusione dei metodi Gurdjieffiani.

La grande capacità di combinare affari, anche al di fuori degli schemi tradizionali, gli diede in qualche maniera la possibilità di portare avanti il lavoro sulla consapevolezza. Tutta la vita di Gurdjieff è punteggiata di situazioni connesse al denaro.

Alla Prieuré fonda una grande Casa di Studi dove comincia un intenso lavoro sulle Danze Sacre e sulla sperimentazione personalizzata dell'Attenzione con diversi allievi.

In questi anni prima della seconda guerra mondiale vissero e lavorarono accanto a lui persone di tutti i tipi: artisti, scrittori, pittori, matematici, filosofi, architetti, musicisti e gente semplice. Fece anche diversi viaggi negli Stati Uniti, per procurarsi denaro fresco, ma anche per dare vita ad un movimento di ricercatori molto aggressivo e costruttivo.

La guerra lo coglie a Parigi, dove si è trasferito in un piccolo appartamento in Rue des Colonel Rénard al numero 6, dopo aver perso tutto in varie vicende economiche.

Si rifiuta di abbandonare Parigi quando le truppe Tedesche la occupano.

Durante l'occupazione, lasciato da solo, egli comincia a muoversi come in un mercato Armeno, facendo affari con tutti senza distinzione politica. Lo vediamo proliferare con il mercato nero, ed anche, grazie alle sue capacità, aiutare tantissime persone in difficoltà.

Nel piccolo appartamento di G. vi è una dispensa fornitissima ed una intelligente raccolta di quadri.

G. I. G. muore il 29 ottobre 1949. Gli ultimi anni della sua vita lo vedono come al solito molto attivo e propositivo: continua a riunire i suoi allievi unendo quelli francesi agli inglesi e agli americani e acquista nuovi spazi per la creazione di centri.

In questi anni lavora molto, istruendo gruppi di allievi con la danza, sia come metodo di risveglio per il danzatore che come mezzo di trasmissione di conoscenza oggettiva.

G. era consapevole della fragilità dei messaggi lasciati alla libera interpretazione ed anche della dinamica trasformazione delle situazioni. Egli ha senza dubbio influenzato la cultura occidentale di questo fine millennio e il suo messaggio è un seme per il risveglio cosciente dell'uomo. Chi ama il messaggio di questo Maestro, deve far suo l'impulso del ricercatore e lavorare con determinazione ed elasticità al proprio risveglio, mantenendo desta la propria Attenzione nel "qui ed ora".





# Liberarsi dai veleni della mente

Gli anticorpi della felicità



Imparare a conoscere le emozioni negative che avvelenano i nostri processi di pensiero e trasformare in opportunità per il nostro star bene.

Cosa mina alla radice la nostra felicità o almeno la nostra serenità? Cerchiamo spesso le cause all'esterno di noi, in quello che ci manca, nelle persone che ci stanno vicine, negli affetti, sul lavoro. Ma la causa principale del nostro malessere spesso deriva da dentro, da un subdolo meccanismo che si impadronisce dei nostri processi mentali e che ci impedisce di godere di ciò che abbiamo o di cambiare la nostra relazione con ciò che non va.

Iniziamo a vedere quali sono i veleni che ammorzano la nostra mente e che ci impediscono di provare piacere e stare bene con noi stessi e con gli altri. Potremmo dire, la rabbia, la gelosia, l'invidia, ecc.... Ma in fondo è naturale che ci accada di provare emozioni spiacevoli o negative; il vero problema è quando queste emozioni negative diventano automatiche, e la nostra mente le ripropone anche per stimoli esterni minimi, oppure continua a rimuginarle fino a farne un'ossessione, come se ripensarle potesse cambiare un evento passato.



Il problema quindi diventa non l'emozione negativa, ma la nostra identificazione con essa, decodificare cioè la realtà attraverso questa emozione che diviene un processo di pensiero malato. In questo seminario impareremo come "creare antidoti" per non rimanere vittime dei veleni della mente. Lo faremo senza sopprimerli, o controllarli, perché così facendo ne aumenteremo la potenza. Impareremo che solo conoscendoli, troveremo il modo di lasciarli andare e addirittura di trasformarli in fondamenti utili per la conoscenza di noi stessi. Faremo tesoro delle nuove frontiere delle neuroscienze per innescare un processo virtuoso che ci permetterà di vivere meglio.



## Obiettivi

- **Conoscere ciò che ci fa male per non ripeterlo**
- **Ri-vedere il mondo con occhi puliti e nuovi**
- **Riappropriarci delle sensazioni del nostro corpo**

## Neuroscienze e autoconsapevolezza

Le nuove scoperte ed osservazioni su campioni di umanità ampissimi, possibili grazie all'avvento dell'interconnessione di massa, ci hanno dimostrato che la nostra mente, cioè i processi di decodifica e visione di noi stessi e di ciò che ci circonda possono ammalarsi, possono essere contagiati con lo stesso processo che in biologia e virologia chiamiamo infezione, infezione da virus.

- 1) Rendere forte la struttura cognitiva senza farla diventare rigida (eccesso di difesa)
- 2) Utilizzare lo stesso procedimento usato dai vaccini, stimolare in una direzione precisa il sistema immunitario preparandolo ad una risposta immediata ed automatica in relazione al virus
- 3) Interrompere l'automatismo dei cosiddetti neuroni specchio inserendo delle leve emozionali e mnemoniche
- 4) Creare una difesa stabile in grado di auto proteggere senza creare schemi comportamentali rigidi
- 5) Ampliare la capacità cognitiva attraverso l'incremento dell'intelligenza emozionale, guidata verso la logica
- 6) Abituare il sistema cognitivo ed interpretativo a seguire un ritmo elevato, adattandosi al ritmo del nostro tempo
- 7) Imparare ad allentare le difese automatiche che ci impediscono di entrare in profondità di conoscenza e sapienza perché tarate ad un livello basso di reattività.

È il tempo della chiarezza di visione, d'intenti e di scelte: non possiamo più pensare a noi stessi senza comprendere cosa sta accadendo nell'insieme adattativo/evolutivo della nostra specie, l'Homo Sapiens.

Dobbiamo parlare di "speciazione" accelerata, diretta e selettiva. Speciazione significa che una

specie può modificarsi in relazione a stimoli ed eventi. Il cambiamento è tanto più veloce quanto le condizioni generali accelerano la portata della pressione adattativa sulla specie. Se la specie non regge la pressione del cambiamento, si parla di estinzione.

Il cambiamento evolutivo è determinato da molti fattori: per la nostra specie, oltre ai fattori "natural" ci sono quelli determinati dalla "memetica" cioè dallo scambio e conseguente elaborazione delle informazioni.

Questo scambio memetico si è enormemente accelerato stimolando un veloce fenomeno di speciazione. Il cambiamento di una specie non avviene mai con la partecipazione di tutti gli individui di quella specie. Quando miliardi di individui vengono spinti da una speciazione accelerata, spesso per la maggior parte soccombono lasciando altro al loro posto con lo stesso corredo genetico.

La nostra specie ha adesso la necessità di sviluppare ogni sua possibile caratteristica per poter compiere questo passaggio. Per caratteristica intendo: intelligenza, emozione, facoltà più elevate del nostro sistema psicofisico, memoria, resistenza genetica, longevità attiva e vigile. C'è inoltre bisogno di dare alla specie Sapiens un orizzonte, una visione comune, una percezione condivisa della realtà per poter affrontare i cambiamenti su scala planetaria.

Tutto questo parte da noi individui adesso! Sul piano personale individuare questo cambiamento significa approfittare di un momento straordinario ove le forze della specie possono sostenere il cambiamento individuale. Significa comprendere più a fondo la psicologia e la scienza del passato e la Scuola partecipa da protagonista a questa trasformazione, riportando nel presente le metodologie di risveglio delle potenzialità profonde.

Sono convinto che in questo momento storico sia fondamentale alimentare e salvaguardare le fondamenta dell'umanità, non per regredire, ma per sviluppare con la scienza e la tecnologia un uomo nuovo che adesso non riusciamo nemmeno ad immaginare.





Ero davvero molto giovane quando scoprii che la meditazione è cosa molto diversa da ciò che sapevo in Occidente: scoprii che crea effetti dinamici ed evidenti, che si adatta alla nostra psiche ed alla nostra forma mentis, che non serve per sedare o curare, ma per evolvere, accompagnare, sollecitare, sviluppare.

Scoprii così Osho e le sue meditazioni in quel grande esperimento che fu Poona alla fine degli anni 70. Imparai che si può rivoluzionare se stessi ed unire la mentalità occidentale a quella orientale e che si può meditare in modo talmente efficace da creare una forza interiore poderosa.

In questo seminario vorrei portare quella meditazione, unita a quarant'anni di esperienza, per far comprendere che meditare non ha nulla di esotico o astruso, ma può divenire una pratica quotidiana che ci dona spazio interiore, freschezza e silenzio.

Faremo pratica di meditazione, utilizzeremo alcune meditazioni di quegli anni con musiche originali registrate da me personalmente; impareremo come adattare la percezione di se stessi alla meditazione, facendone un percorso personalizzato e scoprendo come l'energia si riproduce interiormente alimentando la nostra vita.

Aggiungeremo anche meditazioni brevi da poter portare facilmente nella quotidianità con evidenti risultati.



#### Obiettivi

- **Imparare a meditare. Portare lo stato meditativo nella propria vita liberandolo da orpelli ideologici e facendolo funzionare realmente come leva per vivere meglio. Sperimentare come non disperdere energie, come creare uno stato permanente di attenzione e come non farsi portare via dalle nevrosi della nostra epoca.**

## La radice di ogni religiosità è la meditazione

La radice è la stessa di "medicina": medicina è la cura del corpo, meditazione è la cura dell'anima.

Storicamente la meditazione è una pratica spirituale seguita da tutte le religioni. Esse ne hanno spesso snaturato il significato, creando tecniche di condizionamento invece che di liberazione. Il potere religioso in ogni parte del mondo, non può permettere che esistano tecniche di liberazione dell'individuo e quindi la meditazione deve essere riservata a pochi eletti, e naturalmente con grandi penitenze. Questa mistificazione nel corso dei secoli ha allontanato sempre più la meditazione dalla gente. Andrebbe invece reintrodotta nella vita di tutti i giorni e nelle scuole, allontanandola definitivamente dal monopolio ideologico religioso e riportandola all'origine: espansione delle percezioni, aumento delle capacità principali dell'essere umano, equilibrio e fusione con quello che ci circonda.

Purtroppo in Occidente assistiamo di nuovo ad altre forme di condizionamento che vanno a sostituirsi spesso alle vecchie religioni. Molte nuove organizzazioni sfruttano la capacità della mente di auto-condizionarsi e il fraintendimento che hanno gli occidentali che spesso scambiano Meditazione con concentrazione. Grossi interessi economici stanno di nuovo alterando la Meditazione.

Meditazione: preparazione della coscienza ad uno stato di consapevolezza espanso, che consente di percepire la realtà in maniera immediata, non concettuale. Nel corso della lunga storia culturale dell'India, della Cina e del Giappone sono state elaborate un'enorme varietà di tecniche, di

rituali e di forme artistiche per conseguire questo scopo, ognuno dei quali può essere chiamato Meditazione nel senso più ampio del termine.



# La spiritualità del corpo

Dalla spiritualità alla bioenergetica passando dal corpo



*“Di solito non si definisce la nevrosi come paura della vita, ma è proprio questo che è: il nevrotico ha paura di aprire il proprio cuore all'amore, paura di scoprirsi o di farsi valere, paura di essere pienamente se stesso.”*

Alexander Lowen

Al di là dell'ideologia, quando un individuo inizia a diventare più sensibile, ad avere una percezione della sua vita più intensa e profonda, apre una porta che inizia a veicolare una enorme quantità di energia e relazione con ciò che ci circonda, con la sensazione di perdere quel controllo legato al suo io e alla sua identità che tanto faticosamente ha costruito nel corso della sua vita. Ha l'impressione di essere trascinato fuori dal suo spazio di sicurezza, dai suoi limiti: essere più vivi e avere più sentimenti fa paura. Se una persona è sana vuole essere più viva e sentire di più ed è normale avere paura del cambiamento.

Cambiare, crescere, evolvere significa prima di tutto accettare di sentirsi, Lowen ci indica la strada maestra, il corpo: è dal corpo che si deve iniziare ad avere percezione di Sé, il corpo non mente e vive nel presente pur avendo una profonda memoria. Normalmente l'individuo che riesce ad abbattere in modo significativo gli attriti determinati dalle spinte interiori si scuote dal suo torpore in relazione ad eventi eclatanti o a shock: questo individuo ha ben registrato in automatico che sentire ed essere vivi lo pone in una situazione di crisi e ne ha paura, una paura che normalmente non si palesa direttamente. Molti sviluppano sistemi anestetici, si affaccendano continuamente per non sentire, diventano frenetici ingigantendo i problemi quotidiani e trasformandoli in nevrosi. Per non incontrare noi stessi ci teniamo occupati con problemi che dobbiamo far diventare sempre impellenti e, non contenti, cerchiamo di appesantire il coperchio sulla nostra essenza con droghe di ogni tipo dall'alcool agli psicofarmaci, bloccando ogni spinta evolutiva interiore che diviene fonte di sofferenza perché ci ostiniamo a combattere e reprimere la nostra natura profonda che è sempre evolutiva. Poi la ciliegina sulla torta è data dal fatto che ci convinciamo e cerchiamo continui rafforzamenti esterni per confermarlo che la vita sia da dominare, da piegare alle nostre esigenze, senza comprendere che null'altro facciamo che spegnere la parte più importante e vitale del nostro essere. Crediamo che abbandonarsi alle emozioni sia pericoloso, che siamo tenuti a dimostrare di essere più che ad essere realmente, a fare di più e sentire di meno. La frenesia diventa realtà di vita e ci illudiamo che questo ci renda felici e dia un senso alla nostra esistenza.

## Obiettivi

- Sincronia mente, corpo, emozioni
- Capacità di provare piacere

- Relazionarsi con gli altri mantenendo il proprio spazio personale



## Emozioni, sesso e cuore

Alexander Lowen ritrova il corpo, dice chiaramente noi siamo prima di tutto corpo nel mondo e cerca attraverso la semplicità e la chiarezza del corpo di liberare le emozioni e le spinte più potenti evolutive, in qualche modo inverte il processo, non più vedere solo l'uomo attraverso la mente o attraverso la coscienza, ma dal corpo alla coscienza di sé.

- Il grounding di Lowen diviene integrale se cominciamo a percepire noi stessi, i nostri processi, l'insieme di ciò che siamo. Il grounding diviene un simbolo, come direbbe Jung, del nostro rapporto con la realtà.
- La pancia e la respirazione addominale. L'approfondire la respirazione, l'allentare le tensioni che costringono le pulsioni dell'energia sessuale, come indica Lowen diventano simbolo di soddisfazione, felicità, affettività completezza vitale e intelligenza del vivere.
- Il mio corpo nel mondo è accettazione della materia, ma diviene anche attraverso la percezione di se stessi, non solo mentale ma anche di emozione e sensibilità, individuo reale nel mondo.
- La spiritualità non è più un elemento distaccato e mentale del nostro vivere ma parte integrante della realtà, una vela che ci spinge verso nuove mete da esplorare.

Cosa è la bioenergetica

(Tratto da Lowen Bioenergetica (Feltrinelli p.35)

La bioenergetica è una tecnica terapeutica che si propone di aiutare l'individuo a tornare ad essere con il proprio corpo e a goderne la vita con quanta pienezza possibile. Questo risalto dato al corpo comprende la sessualità, che ne è una delle funzioni fondamentali. Ma comprende anche funzioni ancor più basilari come quelle di respirare, muoversi, sentire ed esprimere se stessi. Una persona che non respira a fondo riduce la vita del corpo. Se non si muove liberamente, limita la vita del corpo. Se non sente pienamente, restringe la vita del corpo. E se reprime la propria auto-espressione, limita la vita del corpo.

E' vero, queste restrizioni alla nostra vita non ce le autoimponiamo volontariamente: si sviluppano come strumenti di sopravvivenza in un ambiente e in una cultura che negano i valori del corpo a favore del potere, del prestigio e del possesso. Tuttavia non contestando queste restrizioni le accettiamo e così tradiamo il nostro corpo. In questo processo sovvertiamo anche l'ambiente naturale da cui il benessere del nostro corpo

dipende. È vero anche che la gente in genere è inconsapevole degli handicap corporei che la tormentano – che per loro sono diventati una seconda natura, sono ormai parte del loro modo abituale di essere nel mondo. In realtà molta gente attraversa la vita con un budget di energie e di sensazioni limitato.

La bioenergetica si propone l'obiettivo di aiutare la gente a riconquistare la sua natura primaria – la condizione di libertà, lo stato di grazia e la qualità della bellezza. Libertà, grazia e bellezza sono gli attributi naturali di ogni organismo animale. La libertà è l'assenza di repressione interiore del flusso delle sensazioni, la grazia è l'espressione di questo flusso nel movimento e la bellezza è una manifestazione dell'armonia interiore generata dal flusso. Sono indice di un corpo sano e, perciò, di una mente sana.

La natura primaria di tutti gli esseri umani è di essere aperti Alla vita e all'amore. Nella nostra cultura l'atteggiamento di difesa, la corazza, la diffidenza e la chiusura sono diventati una seconda natura. Sono i mezzi che adottiamo per proteggerci dalle offese; ma, quando diventano caratterologici o strutturati nella personalità, questi atteggiamenti costituiscono un'offesa più grave e una mutilazione maggiore di quelle sofferte in origine.

La bioenergetica vuole aiutare gli individui ad aprire il cuore alla vita e all'amore. Non è un compito facile. Il cuore è ben protetto nella sua gabbia di ossa e le vie di accesso sono guardate da potenti difese fisiologiche e fisiche. Per raggiungere il nostro obiettivo bisogna capire ed elaborare queste difese. Ma se non si raggiunge lo scopo, il risultato è tragico. Attraversare la vita con il cuore chiuso è come fare un viaggio attraverso l'oceano chiusi nella prigione della nave. Il senso, l'avventura, l'eccitazione e la gloria della vita non possono essere visti, sono fuori portata.

La bioenergetica è l'avventura della scoperta di se stessi. Differisce da forme analoghe di esplorazione della propria natura perché cerca di capire la personalità umana dal punto di vista del corpo. La maggior parte dei metodi precedenti hanno centrato l'attenzione sulla mente; ci hanno portato molte informazioni preziose, ma mi pare che non abbiano toccato il settore più importante della personalità, la sua base, che si situa nei processi corporei. Non esitiamo a riconoscere che quello che succede nel corpo influenza necessariamente la mente: ma in questa affermazione non c'è niente di nuovo. La mia convinzione è che i processi energetici del corpo determinino ciò che succede nella mente esattamente come determinano ciò che succede nel corpo.

**Maha Givam Purimi**, l'antico nome di questo sistema, significa "l'antica struttura della grande vita".

***"Una visione umanistica profondamente radicata in me, mi ha fatto comprendere che è l'uomo stesso, attraverso le sue capacità, lo strumento della propria evoluzione o della propria distruzione. Partendo da questi presupposti ho cercato e trovato nelle pieghe delle Antiche Scuole e delle scienze dimenticate o fraintese, chiavi di lettura, simboli e applicazioni pratiche per stimolare lo sviluppo interiore. Sullo schema dell'enneagramma, man mano che le mie ricerche proseguivano e grazie a molti ritrovamenti fatti in passato, si è andata formando un'immagine affascinante dell'intero sistema energetico dell'uomo"***  
**Sauro Tronconi**

Un percorso, diviso in tre seminari o mappe, dove riscopriremo, in ognuno, una diversa modalità di uso dell'enneagramma, che non è di per sé un simbolo o un archetipo, ma uno schema di lettura del sistema energetico dell'uomo. Recuperando questa antica tecnologia scopriremo che essa si avvale, a differenza della tradizione indiana classica legata ai sette chakra principali, di 10 punti, per ognuno dei quali è necessario praticare un'attivazione specifica. Al centro del sistema vi è l'uomo con le sue immense potenzialità. Questo schema globale viene chiamato con 3 nomi Maha givam Purimi che sono tre schemi di punti. Maha lavora con 3 punti, veniva definito lo schema principale della vita e viene simboleggiato con un triangolo equilatero e comprende mahavasi devidani e nel centro mapreminda che è il cuore. Gli antichi dicevano che se l'energia sessuale il cuore e l'apertura verso l'altro sono in armonia, l'uomo sta bene. Che non vuol dire che se ti tagliano una gamba questa può ricrescere come la coda di una lucertola, ma che l'uomo per come è, sta il meglio possibile.

Il secondo schema Givam ha in realtà 2 schemi, il primo cosiddetto dell'uomo materiale e l'altro dell'uomo spirituale. Questi 2 schemi sono speculari. Hanno due punti in comune, il cielo e la terra, ma mentre il primo parte dalla terra, il secondo parte dal cielo. L'uomo materiale parte dalla terra, poi pancia, gola e cielo. L'uomo spirituale, parte dal cielo poi terzo occhio (capacità di vedere), diaframma (potere) e poi terra. In antichità ci sono stati dei grossi casini su questi 2 schemi, poiché sembrava che lo schema dell'uomo spirituale fosse riservato solamente a preti, sacerdoti, iniziati a è una visione stupida, in verità uomo spirituale e materiale sono uniti assieme anche se hanno modalità di applicazione che possono essere fatte separatamente e le imparerete separatamente, vi accorgete che sono speculari e complementari.



Poi c'è l'ultimo schema si chiama Purimi e qui la questione è molto complessa. I primi due schemi sia Maha che givam sono arrivati in qualche modo, come le prime attivazioni questo schema è stato solo riservato a persone con un livello di conoscenza molto elevato e tenuto in gran parte segreto, e richiede un certo tipo di attenzione. Questo è legato alla costruzione dell'anima, si entra nel gotha di alcuni misteri, appartengono ad una scienza che conosceva l'uomo da un punto di vista diverso da quello a cui noi siamo abituati. Nell'enneagramma classico non c'è traccia dei simboli di Purimi, mentre ci sono gli altri due schemi, il triangolo equilatero e le altre 2 strutture.

Il viaggio di questo sistema è stato lungo. Le prime tracce si ritrovano nel 1200 in due pergamene che erano state portate da un posto che si disse fosse molto più a est del territorio dei due grandi fiumi, quindi si suppone che arrivino dall'India che è più a est del territorio del Tigri ed Eufrate, i due grandi fiumi della Mesopotamia. Molte mie ricerche alla fine si sono coagulate in un sistema coeso, piccole scoperte che al fine unite hanno dato l'immagine d'insieme. Oggi nel 2019 sono passati oltre 13 anni dalle prime sperimentazioni e applicazioni dell'antico sistema in occidente, posso dunque dire, in prospettiva, che siamo appena all'inizio di un territorio vastissimo di conoscenze e sapienze. Le ultime scoperte scientifiche procedono corroborando una nuova e antica visione dell'Uomo, sta riemergendo con fatica la consapevolezza che la coscienza e la mente sono in stretta relazione con il corpo, così quando andiamo a tracciare questi antichi simboli e questi algoritmi geometrici e matematici, riusciamo ora a capire che non è magia o altre astrusità superstiziose, ma scienza evoluta, che partiva da azioni e conoscenze diverse da quelle che abbiamo oggi. Rimettere in circolo queste sapienze è stata un'avventura straordinaria, colma di soddisfazioni e anche di grandi fraintendimenti, a volte ho avuto l'impressione che fosse il futuro a parlare invece che un remoto passato. Dopo anni posso confermare le esperienze di centinaia di persone e posso affermare che il "sistema" agisce sul nostro corpo/coscienza, e lo fa in maniera chiara e netta. Ogni schema che facciamo con le attivazioni dei simboli connessi produce molti e differenti effetti.





“Quando è il tuo aspetto, il tuo corpo, quello che gli altri vedono in te, la cosa più preziosa della tua vita: nella morte tu lasci tutto questo e allora la morte può essere solo disperazione. Ma col tempo qualcosa in noi può mutare e divenire qualcosa di più profondo dentro, che è quell'unica goccia che resta quando l'attaccamento scompare, inevitabilmente scompare.”

Seminario ove si approfondisce la stimolazione di “Alla radice dell'essere, Muladhara, il superamento degli ostacoli”, riservato a coloro che hanno partecipato al seminario di primo livello.

L'approfondimento conterrà una nuova attivazione/stimolazione inerente al chakra di base con una tecnica correlata da eseguire a casa.

In questo nuovo seminario, oltre alla stimolazione di Muladhara e all'approfondimento con tecniche adatte, vi sarà un simbolo tradizionale legato alla trasformazione, legato al mutamento. Un simbolo che arriva dall'Egitto sino alla antica Grecia sino ai principi Etruschi pitagorici, potente, mutante e di grande forza trasformativa.

Per imparare davvero l'arte del mutamento è necessario lasciar cadere l'attaccamento: per far ciò l'Uomo deve avere un forte radicamento ed una chiara visione.

“Le radici: nessuno può fare nulla se non ha un punto di partenza certo, nessun viaggio può partire da ciò che non è, altrimenti quel viaggio sarà tutta un'illusione. Se non accettiamo fino in fondo dove siamo, come siamo, chi siamo e sappiamo guardarlo senza giudizio, senza paura, senza sovraccaricare di tutto ciò che la nostra mente ci dice, non potremo fare nulla: tutto ciò che faremo o che ci sembrerà di fare si sgretolerà, tutto ciò che pensiamo, sarà diverso nella realtà”.



#### Obiettivi

- Rafforzamento dell'energia e della volontà
- Chiarezza nel mettere a fuoco le nostre capacità
- Liberarsi dalla paura del giudizio e imparare che la scelta non è giudizio



## DI TERRA, DI ACQUA E DI CUORE

Dalla forza d'animo alla costruzione della bellezza

Acqua e terra un impasto che rappresenta l'Uomo. Un simbolo di realizzazione dell'essenza della vita dell'Uomo, ma anche la capacità di costruire, creare dalla materia, apparentemente più semplice, ogni sorta di opera.

Per creare serve cuore, forza d'animo che non rappresenta solo l'intelletto, ma anche la costruzione della bellezza, è l'impasto della terra con l'acqua che prende forma partendo dall'ideazione interiore.

In questo percorso viaggeremo sin nel paleolitico per poi tornare alle corti del rinascimento, a trovare simboli mutanti e pratiche di elevazione spirituale. Anche il viaggio sarà mutante, eseguiremo simboli in “situ” e esploreremo un percorso di consapevolezza itinerante che occuperà tutta la prima giornata, mentre la seconda sarà completamente riservata allo studio e all'attivazione dei simboli trovati.

Acque, castelli, simboli massonici nascosti, corti rinascimentali ove la cultura e la scienza si mischiava con la magia e la superstizione.

Quando si viaggia nel tempo non serve lo scandire delle ore dei giorni e degli anni, serve la dimensione interiore, il sentire e la sensibilità. In ogni luogo che visiteremo avremo una mappa emozionale, con simboli ed archetipi in modo da favorire la percezione e la memoria profonda. Ognuno intreccerà, di luogo in luogo, la propria trama fatta di fili e disegni unici, che parlano al nostro presente ed al nostro futuro. Disegni che metteremo in luce, a cui daremo energia e movimento, per farli vivere nella nostra essenza.



## Residenziali Invernali

La forza interiore, volontà e autostima

### “Forza interiore, volontà ed autostima”.

Questi i temi del percorso residenziale invernale, la forza di cambiare la propria esistenza partendo dall'autostima profonda liberata dalle identificazioni egoiche che ci condannano ad una vita miserabile, alla continua ricerca di riconoscimento. La volontà che non deve necessariamente nascere dalla necessità, dalla paura o dal desiderio ma che può essere una forza costante che

accompagna decisioni e scelte, che ci spinge a conoscere. Possiamo e vogliamo vivere bene e meglio, per farlo è necessario comprendere quali sono le trappole esistenziali che ci ingabbiano, le vie d'uscita ci sono e, al fine, ci renderemo conto che siamo stati costretti da paura e sfiducia più che da reali condizioni oggettive.



## VIAGGIO AL CENTRO DELL'UOMO

Non solo cuore ed anima, al centro vi è molto di più.

Andare al centro dell'Uomo significa fare un viaggio nel tempo e nello spazio, superare le leggi della fisica conosciute per incontrarne altre. Non è il dentro in opposizione al fuori, ma il dentro/fuori, il paradosso che si esprime in ciò che sfugge al laboratorio, la coscienza umana. Significa sviluppare una visione complessiva, significa accettare un viaggio che non ha un punto di arrivo e molti punti di smarrimento, in un continuo perdersi e trovarsi.

Un seminario ove si applicheranno le leggi fisiche al sistema psicofisico, svelando alcuni segreti, ad esempio come funziona nella nostra coscienza la “gravità” o come interagisce la memoria con l'entropia e come si produce il moto perpetuo nell'animo. Oppure come possiamo, attraverso uno stato emozionale, trasformare la materia in pensiero e viceversa.

### Obiettivo

- Generare la consapevolezza fattiva di come davvero poter usare a proprio vantaggio le leggi della fisica.



## DE HIPNOS - Le leve ipnotiche del risveglio

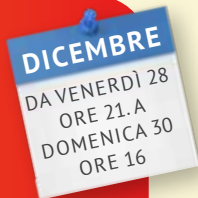
Liberarsi e contrastare gli stati ipnotici autoindotti e indotti dalle impressioni massificate e dal pensiero comune.

La sensibile coscienza dell'Uomo è influenzabile da una miriade di eventi, questo serve alla relazione con il mondo, alla decodifica delle informazioni, alle scelte. La macchina Uomo ha una capacità straordinaria ed automatica di impastarsi con le impressioni che riceve e di modificarsi di conseguenza. Se questo processo da un lato è fondamentale per la nostra sopravvivenza, dall'altro, se non governato, ci può condurre in stati ipnotici molto facilmente.

La tradizione millenaria dei percorsi di autoconsapevolezza ha individuato questa caratteristica umana da sempre e su questo ha sviluppato tecniche ed osservazioni, ad esempio il fenomeno detto di “identificazione” che ci porta a confondere la nostra realtà interiore con attributi appresi.

Cosa serve a questo scopo? Serve che ognuno abbia una capacità chiara di discernimento fra le induzioni e informazioni che arrivano dall'esterno, in modo da riceverle senza che si sovrappongano alla reale percezione di sé. Serve creare una stabilità interiore nel continuo cambiamento.

Questo seminario, molto diretto e specializzato, parte da una spiegazione dettagliata dei fenomeni di autoipnosi per poterli constatare con i mezzi ordinari per poi passare a tecniche che utilizzano le stesse leve ipnotiche per depotenziare il fenomeno e il relativo condizionamento.



### Obiettivo

- Una capacità ritrovata di libero pensiero, una forte stabilità interiore, un aumento della fiducia e dell'autostima e non ultimo un enorme risparmio di energie.

## Cena di fine anno - La cena degli idioti

La parola “idiota” ha due significati:

il vero significato, che le fu dato dagli antichi saggi, era “essere se stessi”.

Un uomo che è sé stesso sembra e si comporta come un folle per coloro che vivono nel mondo delle illusioni, così quando essi chiamano idiota un uomo intendono dire che non condivide le loro illusioni.

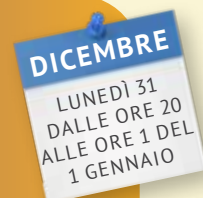
Chiunque decida di lavorare su sé stesso è un idiota in entrambi i significati.

Il saggio sa che sta cercando la realtà. Lo stupido pensa che sia impazzito.

Noi qui presumiamo di cercare la realtà, quindi dovremmo tutti essere idioti: ma nessuno può rendervi un idiota. Dovete sceglierlo voi stessi.

Soltanto un egoista cosciente può aiutare gli altri. Quando un uomo si vede realmente quale è, non gli viene in mente di aiutare gli altri, si vergognerebbe di questo pensiero. Per essere capaci di aiutare gli altri, occorre innanzi tutto imparare ad aiutare se stessi.” G GURDJIEFF

Una cena per osservare il ruolo delle parti e le identificazioni e imparare a lasciarsi essere giocando, mangiando e bevendo



## AMOR OMNIA VINCIT - L'amore vince su tutto

con Sauro Tronconi ed Istruttori Espande

Per comprendere queste parole serve allargare la nostra comprensione oltre ciò che pensiamo siano i nostri limiti. Superare i limiti per entrare in un Universo quantistico non lineare, che sposta continuamente l'oggetto reale dandoci la percezione irreali di un fluido temporale. Tempo che spesso semplicemente confondiamo con l'entropia ed il decadimento, tempo che confondiamo con il ritmo della biologia o del cosmo. Mentre, se usciamo dal grande fraintendimento, pur tenendo ferme le leggi che subiamo, scopriamo una differente libertà di azione e decisione, proprio perché spostiamo/annulliamo dei limiti illusori.

Scopriremo così che quell'amore che vince su tutto è molto differente dalla lettura emozionale sentimentale che gli diamo, scopriremo che è una legge di maggior azione, di preponderanza che rigenera continuamente distruggendo.

### Obiettivo

- Superare i propri limiti perché si è realmente in grado di farlo.
- Scoprire come la relazione corpo/ coscienza/mente possa generare una grande forza interiore ed una precisa capacità di agire verso ciò che riteniamo giusto.

## MI RACCONTO

Incontro con Sauro Tronconi

Non amo parlare di me e delle mie esperienze, perché mai come nei seminari riesco ad esprimerne il senso profondo, ma ho scelto di condividere con voi alcuni momenti della mia vita che amo particolarmente e che hanno dato una svolta fondamentale alla mia vita.



## I SETTE SPECCHI ESSENI - I riflessi che svelano l'essenza

Nella tradizione ebraica originale, oltre alla Cabala vi sono percorsi esoterici legati all'essenza e al rapporto con la personalità frontale. In questo seminario exploreremo un antichissimo metodo di conoscenza del Sé degli antichi Esseni. Sono 7 modalità di osservazione che possiamo tradurre in specchio del sé, che ci mostrano attraverso particolari angolazioni ciò che siamo realmente nel profondo. Non dilungarsi in spiegazioni dettagliate è una precisa scelta, perché creare aspettative precise in una direzione specifica, rischia di minare alla radice il percorso che andremo a seguire. Seminario di grande scoperta per ricercatori coraggiosi.

### Obiettivo

- Smettere di mentire a se stessi per poter davvero crescere in forza interiore.
- Uscire dai circoli viziosi e ripetitivi.

GENNAIO

DA MARTEDÌ  
1 ORE 15 A  
VENERDÌ 4 ORE  
16.

## RACCONTI DEL GRANDE FIUME

TRATTO DAL LIBRO "I RACCONTI DEL GRANDE FIUME" DI SAURO TRONCONI

"In quel momento, come un grande rumore scosse tutto quello che stava attorno e il Dio, con fare adirato, disse: "Nessuna di queste undici possibilità è tua, spero forse che qualcos'altro arrivi nella tua vita ancora più grande di quello che avresti potuto prendere?" In un attimo il fanciullo chiuse gli occhi tremante e quando li aprì si trovò in una stanza circondata da specchi e si guardò attorno. Vide il suo volto, vide il suo corpo, vide i piedi che si muovevano, sentì l'aria fresca attorno a lui, vide la luce che cresceva sempre di più, vide in un attimo, in tutti gli specchi, apparire tutto quello che aveva lasciato. Sentì il suo cuore che, pian piano, si riempiva sempre di più, sentì un sorriso,

una lacrima che spuntava, i suoi piedi fermi a terra, le sue mani che potevano prendere il mondo, il suo cuore che poteva amare, odiare, gioire, vivere. E così dal pianto passò al riso forte, alzò le braccia e, in un attimo, tutti gli specchi si ruppero. Nell'attimo in cui il fragore degli specchi si acquietò, si trovò dove era partito. Stessi erano gli abiti, stesso il suo viso, stesso il colore della sua pelle, stessa la via di casa. Non c'era più bisogno dei consigli del Dio, non c'era più una scelta da compiere, ormai tutto era dentro di lui.

Ed egli divenne il sovrano di tutti i popoli e di tutte le genti conosciute."



SEMINARIO RESIDENZIALE A VENEZIA

## COSÌ NON È SCRITTO

SEGNI, SCONGIURI E SIMBOLI PER MODIFICARE IL DESTINO

MARZO

DA VENERDÌ  
15 ORE 21.00 A  
DOMENICA 17  
ORE 16.00

*\*Del seminario fa parte "Osiride a Torcello, le porte dell'oltretomba"*

Primo seminario residenziale a Venezia, con ritmi e assonanze particolari. Alloggeremo a Palazzo Malipiero che sarà tutto riservato per noi. A palazzo mangeremo assieme e il seminario si svolgerà nella sala adibita.

Un percorso che trae spunto dai luoghi della storia secolare di Venezia, per fare un viaggio di coscienza unico. Sarà diviso in due parti, la prima si intitola "Così non è scritto" e sarà un percorso di conoscenza per comprendere come molti uomini, anche se ben consci del fato, avessero però trovato modi per volgerlo a loro favore, o almeno eliminare le variabili distruttive. Può sembrare un percorso legato alla superstizione, ma in realtà esiste un collegamento diretto con la tecnica e la scienza della nostra epoca, scopriremo che alcuni pensieri e simboli creano delle alterazioni nel processo cognitivo e cambiano la relazione con la realtà, cambiando davvero ciò che sarebbe dovuto essere in altro. La seconda parte del seminario, strettamente connessa alla prima, è un viaggio vero e proprio, un viaggio attraversando le acque per arrivare all'isola di Torcello, la prima Venezia, ove troveremo una apparente stranezza, "Osiride a Torcello, le porte dell'oltretomba". Entreremo in luoghi carichi di spiritualità e legati alle porte del passaggio, ma anche alla netta divisione che gli antichi facevano tra il mondo dei vivi e quello dei morti e di nuovo incontreremo il destino e ciò che rappresenta.

CURIOSITÀ - Che senso ha parlare di viaggi nell'Oltretomba?

Dall'antichità si parla di viaggi nell'Ade, nell'oltretomba, che quasi tutti gli eroi epici compivano nella loro essenza in vita. Certamente viaggi simbolici e rituali, che permettevano una vita presente più alta e retta. Il viaggio nell'aldilà è un modo di oltrepassare simbolicamente il passaggio della morte e vedere se stessi e le proprie azioni da un'angolazione completamente differente. E questa visione apre le porte della mente e del cuore a nuove e inconsuete possibilità, perché ognuno di noi ha grandi possibilità di compiere azioni oltre ogni sua stessa aspettativa. Un tesoro che spesso rimane celato e relegato in un angolo remoto, dalle paure e dagli schemi mentali di cui siamo preda.





# MEDITAZIONI DEL MONTE ATHOS

IL MONASTERO ORTODOSSO

APRILE

DA GIOVEDÌ  
25 ORE 14.30 A  
DOMENICA 28  
ORE 16.00

Faremo esperienza dei ritmi di un antico monastero ortodosso. Le pratiche di meditazione sono intense ed estatiche; volgono l'animo, alla più alta spiritualità, passando dal cuore.

Praticheremo l'onfaloscopia, la preghiera scandita da ritmi respiratori e la resa estatica.

Nel monastero ortodosso vi sono regole e ritmi antichissimi, sfrutteremo questa modalità per disconnetterci per qualche giorno dalla tecnologia e tornare al cuore spirituale.

Il Monaco di cui si parla nella quarta via è molto simile al Monaco del monte Athos, questo monastero ortodosso rappresenta la quintessenza del monachesimo a cui si riferiva Gurdjieff. Il monaco non è la nostra via in questo tempo, ma è pur sempre una possibilità di osservazione profonda legata a ritmi e tecniche intensi, che favoriscono un ampliamento della coscienza e della sensibilità spirituale. Ritmi e tecniche che possono comunque essere usati in una prospettiva di "quarta via"

Una peculiarità di questo monachesimo è la disciplina, una disciplina non militare, ma legata al potere del cuore. Pugno di ferro per interrompere i processi identificativi egoici e grande amore per il divino, un amore che permette al monaco di sfruttare il rigido rituale per abbandonarsi completamente a Dio.

Nella straordinaria cornice di un'antica abazia del nono secolo, Badia di Sasso, che ha visto per secoli il susseguirsi di monaci, ci lasceremo andare a questa atmosfera, ripetendo nelle giornate i ritmi e le meditazioni, ritrovando il silenzio e la solitudine interiore assieme al cuore della comunità che sostiene il singolo.

Una benedizione, riscoprire in questo tempo di solitudine e aridità, la ricchezza, il cuore, l'amore e il silenzio della vita in comune verso Dio.



#### Cosa produce il seminario:

- Connettersi con un piano diverso di spiritualità
- Trovare amore e dimensione interiore
- Centrarsi nella volontà e nella capacità di incontrare gli eventi della vita

# LIBER NOVUS, PERCORSI JUNGHIANI

CONOSCERSI ATTRAVERSO IL LINGUAGGIO DELL'INCONSCIO

GIUGNO

DA VENERDÌ  
7 ORE 21.00 A  
DOMENICA 9  
ORE 16.00

Carl Gustav Jung è stato un pilastro fondamentale della visione psicoanalitica del novecento. Jung è uno scienziato ma è anche un visionario, una mente aperta che condivide una memoria collettiva profonda e ricca di archetipi fondanti la nostra capacità di essere coscienti. In questo seminario seguiremo i disegni e le visioni che Jung ha disegnato nel suo Liber Novus facendo però il nostro percorso, un percorso intimo ed individuale basato su immagini e simboli. Scopriremo la forza della sessualità e della maternità, la capacità distruttiva e la violenza, la creatività e l'alta spiritualità che alberga in ciascuno di noi, poiché il vedere ci conduce alla soglia più alta dell'evoluzione: la capacità di scegliere.

Jung traccia una via iniziatica potente, esoterica e sotterranea solo in apparenza; in realtà, si può avere accesso alle indicazioni che ci ha lasciato a patto di aprire le porte della propria coscienza. Entreremo nel mondo dei simboli dell'inconscio collettivo, useremo i suoi straordinari disegni come traccia per entrare profondamente in noi, seguiremo il percorso che ci porta nella visione.

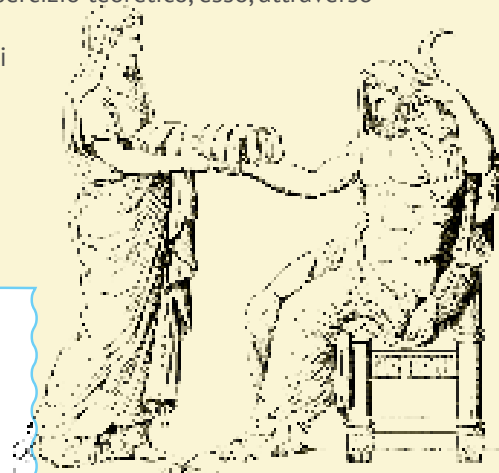
Imparare ad oltrepassare la soglia della visione identificata e spaventata, ci mette in condizione di dare una differente prospettiva e profondità alla vita che viviamo.

Impareremo, grazie alla magia trasfusa dal suo visionario testo, che la capacità di scelta non è semplice logica deduttiva o peso e misura, bensì volo nell'ignoto e apertura allo spirito dell'esistere che ci guida e conduce. Come in ogni viaggio iniziatico che abbia un senso, attraverseremo le passioni e le spinte interiori, anche quelle più violente, per accedere al paradiso della luce interiore.

Ma questo viaggio, è lungi dall'essere semplice esercizio teoretico, esso, attraverso l'esperienza pratica e le tecniche relazionali, è la dimostrazione viva ed attiva di come, le immagini profonde, condizionino nel bene e nel male le nostre scelte di vita.

#### Cosa produce il seminario:

- Aprire cuore e mente alla visione
- Stimolare le forze primarie interiori
- Scoprire un differente modo di scegliere le vie della propria vita
- Superare la paura della grandezza della propria anima



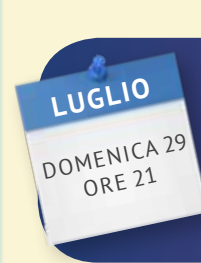
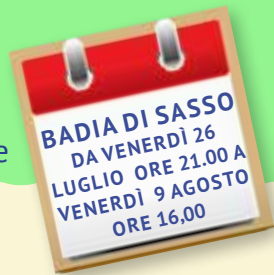
Seminari con Sauro Tronconi e Istruttori Espande

## Residenziali Estivi

Fondamenta, funzionalità, bellezza e le regole del vivere

Costruire con salde fondamenta, capacità di previsione e visione, investire sul proprio presente per costruire le condizioni del futuro. Il faro di questo periodo di seminari residenziali in questo 2019 così prego di grandi speranze per l'umanità e di profondi inganni, sarà Vitruvio che ci indica la formula per creare, "Fondamenta/Funzionalità/

bellezza", indicandoci la via maestra dell'evoluzione umana, dove ogni elemento ha bisogno per reggersi degli altri due e dove uniti, essi generano continuità.



## Incontri di filosofia: I MAESTRI CHE HO AMATO: GURDJIEFF

L'evoluzione può essere necessaria soltanto a colui che si renda conto della sua situazione e della possibilità di cambiarla, e si renda conto che ha dei poteri che non usa e delle ricchezze che non vede. Ed è nel senso della presa di possesso di questi poteri e di queste ricchezze che l'evoluzione è possibile.

## L'ORACOLO DEI SUONI Il suono che apre alla visione

Per migliaia di anni la nostra specie ha usato la voce per produrre suoni significanti. Il linguaggio è certamente qualcosa che appartiene alla trasmissione della coscienza. Ma esistono suoni che non hanno lo stesso significato diretto e logico di una parola, suoni che come simboli producono nella nostra coscienza vibrazioni e stati. Questi suoni uniti assieme e modulati in particolari sequenze ci danno modo di attivare particolari facoltà nel nostro encefalo e nella nostra percezione. In questo seminario, Sauro Tronconi, che da anni conduce ricerche antropologiche sui suoni, sui mantra e sui bija usati in diverse civiltà sin dal paleolitico, farà sperimentare antichi mantra, sia individuali che collettivi.

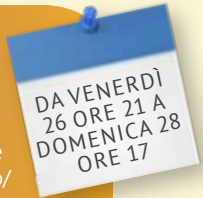


### Obiettivo

- Aprire le potenzialità coscienti e la visione.
- Divenire sensibili e lungimiranti.
- Ampliare la visione e la struttura portante di se stessi.

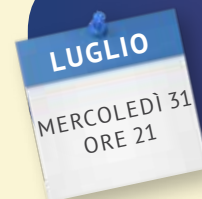
## DALL'ENNEAGRAMMA ALLE DANZE SACRE: I simboli che nutrono la coscienza

L'antico enneagramma preso dalle antiche scienze egizie e utilizzato nei millenni per differenti scopi è anche uno schema legato ai movimenti base delle danze sacre. Per Danze sacre si intende il movimento che genera coscienza, l'algoritmo fatto di movimenti di corpo/coscienza che genera uno stato di essenza. Quando i movimenti vengono messi assieme divengono un linguaggio interiore che produce determinati effetti. Ad esempio, nello schema di base legato all'enneagramma vi sono una serie di movimenti che se fatti nel giusto ordine producono istantaneamente un sonno ipnotico, altri che alzano l'attenzione, altri che inducono negli uomini il coraggio e la forza d'animo. Utilizzando gli schemi di base e mischiandoli vi sono centinaia di combinazioni. Combinazioni di cui non sempre conosciamo né scopo né effetto.



### Obiettivo

- fornire strumenti concreti da praticare anche individualmente
- prendere coscienza della reciproca influenza fra mente, corpo e memoria

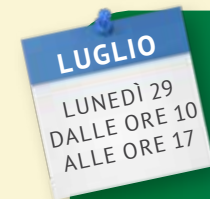
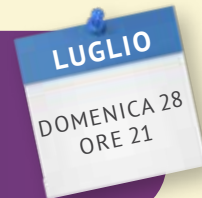


## Incontri di filosofia: I MAESTRI CHE HO AMATO: GYO YAKADA HIZUGUCHI

La prima volta che Sauro Tronconi lo ha incontrato: "se sei qui che non è il luogo giusto, guarda la giustezza di questo"

## Incontri di filosofia: I MAESTRI CHE HO AMATO: OSHO

Non andare nella direzione verso cui la paura ti fa muovere. Vai dove ti conduce l'amore. Vai nella direzione verso la quale ti fa andare la gioia.



## LA RIVOLUZIONE INTERIORE DELLA NON VIOLENZA

La non violenza non è semplicemente un'ideologia o un comportamento nato dall'educazione, è una crescita interiore. Chi non ha amore in se stesso, chi non comprende la sofferenza ed il dolore perché è egotico e centrato sull'identificazione del proprio "io", non praticherà certo la non violenza. La rivoluzione interiore della non violenza è il segno dell'evoluzione che dalla bestia istintivo-automatica arriva alla consapevolezza, alla coscienza di Sé, alla capacità di vedere se stessi come individui nel contesto. La non violenza non è solo una scelta è una condizione che nasce da uno stato di coscienza che si riflette nella tua vita ordinaria.

### Obiettivo

- Creare in se stessi il clima di non violenza, curarsi e amarsi interrompere l'automatismo ansiogeno e frenetico, imparare a vivere e comprendere come ciò che ci circonda può invaderci e condizionarci.

## LA MORTE DELLA FAMIGLIA: Ritrovare nuovi valori nella società contemporanea

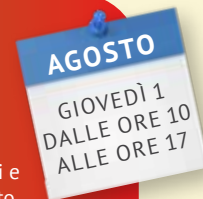
La famiglia intesa come concetto morale è frutto della somma culturale degli ultimi secoli e dell'intromissione della religione nella gestione di ogni situazione umana. La famiglia, intesa come nucleo di esseri umani, è invece connaturata alla nostra capacità di far fronte ai pericoli e alla condivisione di affettività e responsabilità. Famiglia dunque qualcosa di più di un concetto religioso e morale, rappresenta uno dei nuclei centrali della sopravvivenza ed evoluzione della nostra specie.

Famiglia è dunque uno stato che cambia in relazione alla nostra evoluzione e cultura, oggi la famiglia "tradizionale" sta cambiando; ma il problema non è certo questo, ma il vuoto di valori e di senso che spesso troviamo alla radice di questo cambiamento.

La famiglia è uno stato interiore, è la capacità di dare continuità ai rapporti, è la fedeltà alla parola data e la capacità di avere centratura e capacità di scelta e non per ultimo il mettersi come individuo in un contesto sociale acquisendone la stima e l'autostima.

### Obiettivo

- Riscoprire un'affettività libera da schemi religioso/morali
- Comprendere il senso dell'aiuto reciproco pur mantenendo un personale spazio interiore
- Dare e darsi fiducia per costruire la propria via



AGOSTO

GIOVEDÌ 1  
ORE 21

## Incontri di filosofia: I MAESTRI CHE HO AMATO: SRI AUROBINDO

Il mondo intero aspira alla libertà, e tuttavia ogni creatura è innamorata delle sue catene. Tale è il primo paradosso ed il nodo inestricabile della nostra natura.

## IL PARADISO RITROVATO

Il paradiso rappresenta il luogo della luce. Mentre nel buio vi è ripetizione e assenza, nella luce troviamo evoluzione e presenza. Ma non è solo questo è anche indicatore di uno stato di benessere esistenziale, di possibilità realizzate, di soddisfazione personale. Paradiso è anche una condizione esistenziale interiore che pur nelle difficoltà del vivere ci offre continuamente le opportunità.

A volte il paradiso si nasconde nell'inferno, a volte basta fermarsi per potervi accedere.

### Obbiettivo

- La ricerca del benessere oltre stereotipi e luoghi comuni
- Smettere di aver paura di essere felici e stare bene

AGOSTO

GIOVEDÌ 1  
DALLE ORE 10  
ALLE ORE 17

AGOSTO

DA VENERDÌ  
2 ORE 21 A  
DOMENICA 4  
ORE 17

## VENERE - Il potere della bellezza

Non solo un mito o una Dea, la rappresentazione della bellezza generativa, della bellezza incarnata nell'essenza dell'essere umano. Un mito vivo, attivo in noi, una relazione con la forza della vita e dell'essenza evolutiva.

In questo seminario per prima cosa andremo a cercare la nostra bellezza, quella individuale e personale che nasce dal vedersi oltre i canoni e le convenzioni, una bellezza d'animo che traspare attraverso la materia del corpo in qualsiasi condizione. Scopriremo poi il grande potere seduttivo e d'incantamento che la bellezza che esprimiamo ha sull'animo delle altre persone, impareremo a generare e a trasmettere il potere di Venere sviluppando capacità legate alla creatività e all'empatia.

### Obbiettivo

- Bellezza interiore ed esteriore
- Empatia e creatività
- Incantamento positivo e capacità di trasmettere



Incontri di filosofia:

## I MAESTRI CHE HO AMATO: ALEXANDER LOWEN

Essere pieni di vita significa respirare profondamente, muoversi liberamente e sentire con intensità.

AGOSTO

DOMENICA 4  
ORE 21

## MINUTE VISIONI - I particolari che svelano l'infinito

L'Uomo non è un monolite statico, la sua più importante capacità è la malleabilità del sistema cognitivo, la capacità attraverso le infinite informazioni e percezioni di adattarsi sia automaticamente che consapevolmente ad ambiente e situazioni. Per questo è fondamentale aumentare la capacità di attenzione e di percezione dei particolari, spesso siamo distratti e percepiamo la realtà in modo evasivo e superficiale perdendo così una miriade di informazioni che ci sarebbero utili. Questo seminario, attraverso tecniche di presenza, attenzione e centratura incrementa la capacità di visione.

### Obbiettivo

- Ampliare l'attenzione
- La visione dei particolari per andare ad una visione d'insieme
- Imparare a fare scelte con sicurezza

AGOSTO

DA LUNEDÌ 5  
DALLE ORE 10  
ALLE ORE 17

AGOSTO

LUNEDÌ 5  
ORE 21

## Incontri di filosofia: I MAESTRI CHE HO AMATO: KRISHNAMURTI

Le idee non sono la verità; la verità è qualcosa che deve essere sperimentata direttamente, di momento in momento.



## LA TEKKA SUFI - La disciplina dell'estasi

Tekkijas (Scuola Sufi), la vita nella antica Scuola Sufi, esercizi costanti corpo ed emozioni. Meditazioni della confraternita Yesevi.

Unire disciplina, forza di volontà e presenza, mentre si supera il limite della percezione normale, ove apparentemente si dovrebbe perdere il controllo, ci fa entrare in un universo ove i luoghi comuni strutturati dalla nostra mente abitudinaria e ripetitiva si aprono ad una percezione completamente nuova. In questo particolarissimo seminario, riprenderemo i movimenti ripetitivi dinamici e le meditazioni estatiche che si sperimentavano nelle antiche Tekkijas sufi; non più vincolati dalla visione religiosa e con un ritmo completamente differente, il risultato di tale sperimentazione è sorprendente, ad un tratto il disco, fatto girare alla giusta velocità comincia a produrre melodie.

### Obbiettivo

- Trovare una potente e dinamica spiritualità svincolata da antichi retaggi.
- Scoprire come l'estasi sia parte integrante del vivere quotidiano.

AGOSTO

DA MARTEDÌ  
6 ORE 10 A  
VENERDÌ 9  
ORE 16



## Dicembre 2018

5 - Mercoledì	FORLÌ	SERATA SELF CHAKRA, LA LETTURA DELLA PSICHE UMANA	21.00-23.00
8 - Sabato	TRIESTE	TRA FISICA E COSCIENZA: IL TEMPO, IL CAOS E LE LEGGI DELLA NATURA	9.30-16.00
9 - Domenica	VENEZIA	GLI ALGORITMI DELLA COSCIENZA	9.30-16.00
10 - Lunedì	IMOLA	SERATA SELF GURDJIEFF E LA QUARTA VIA - STATI SUPERIORI DI COSCIENZA	20.30- 22.30
16 - Domenica	MILANO	I SEGRETI DELLA MEDITAZIONE	9.30-16.00
21 - Venerdì	IMOLA	SPECIALE SOLSTIZIO D'INVERNO	20.00 - 23.30
Da venerdì 28 dicembre a venerdì 4 gennaio	BADIA DI SASSO	SEMINARI RESIDENZIALI INVERNALI	DA VENERDÌ 28 ORE 21 A VENERDÌ 4 GENNAIO 2019, ORE 16

## Gennaio 2019

26 - Sabato	TRIESTE	PEDAGOGIA DELLA QUARTA VIA	9.30-16.00
27 - Domenica	TREVISO	I SEGRETI DELLA MEDITAZIONE	9.30-16.00
28 - Lunedì	IMOLA	SERATA SELF LEONI E TORI: LA FORZA DELLA COSCIENZA	20.30- 22.30

## Febbraio 2019

2- Sabato 3-Domenica	IMOLA	SISTEMA SECONDO LIVELLO GIVAM	9.30-16.00
9 - Sabato	VENEZIA	LA SPIRITUALITÀ DEL CORPO	9.30-16.00
10 - Domenica	TORINO	MEDITAZIONE ZEN: L'ESSENZA DEL NULLA	9.30-16.00
11 - Lunedì	IMOLA	SERATA SELF MEDITAZIONE CONSAPEVOLE TECNICHE DI MEDITAZIONE	20.30- 22.30

16 - Sabato	MANTOVA	LIBERARSI DAI VELENI DELLA MENTE	9.30-16.00
17 - Domenica	LATISANA	CHAKRA: CHIAVI DI CONSAPEVOLEZZA	9.30-16.00
23 - Sabato	TREVISO	PEDAGOGIA DELLA QUARTA VIA	19.00-23.00
24 - Domenica	MILANO	GLI ALGORITMI DELLA COSCIENZA	9.30-16.00
25 - Lunedì	IMOLA	SERATA SELF MEDITAZIONE CONSAPEVOLE CALARE LO STRESS	20.30- 22.30

## Marzo 2019

1 - Venerdì	COSENZA	SEMINARIO INTENSIVO I SEGRETI DELLA MEDITAZIONE	19.30 - 23.30
2- Sabato 3-Domenica	COSENZA	SEMINARIO I LIVELLO REIKI-DO	9.30-16.00
10 - Domenica	TRIESTE	OSHO: L'ARMONIA NASCOSTA	9.30-16.00
11 - Lunedì	IMOLA	SERATA SELF MEDITAZIONE CONSAPEVOLE AVERE PIÙ ENERGIE	20.30- 22.30
15 - Venerdì 16 - Sabato 17 - Domenica	VENEZIA	"COSÌ NON È SCRITTO" SEMINARIO RESIDENZIALE CON VISITA A SITI ARCHEOLOGICI	DA VENERDÌ 15 ORE 21 A DOMENICA 17 ORE 16.
23 - Sabato	TORINO	TRA FISICA E COSCIENZA: IL TEMPO, IL CAOS E LE LEGGI DELLA NATURA	9.30-16.00
24 - Domenica	FORLÌ	MULADHARA ADVANCED	9.30-16.00
28 - Mercoledì	SOIANO DEL LAGO	I SUONI CHE SVEGLIANO LA COSCIENZA	19.30-23.30
25 - Lunedì	IMOLA	SERATA SELF MEDITAZIONE CONSAPEVOLE - RITMO VEGLIA SONNO	20.30- 22.30
30- Sabato 31-Domenica	IMOLA	SEMINARIO II LIVELLO REIKI-DO "OKU DENAI"	9.30-16.00

## Aprile 2019

6 - Sabato	TREVISO	MULADHARA ADVANCED	9.30-16.00
7 - Domenica	MERANO	LIBERARSI DAI VELENI DELLA MENTE	9.30-16.00

8 - Lunedì	IMOLA	SERATA SELF MEDITAZIONE CONSAPEVOLE ESSERE PIÙ ATTENTI E LUCIDI	20.30- 22.30
13 - Sabato	MILANO	OSHO: L'ARMONIA NASCOSTA	9.30-16.00
14 - Domenica	TRIESTE	LIBERARSI DAI VELENI DELLA MENTE	9.30-16.00
25 - Giovedì 26 - Venerdì 27 - Sabato 28 - Domenica	BADIA DI SASSO	SEMINARIO RESIDENZIALE LE MEDITAZIONI DI MONTE ATHOS	DALLE ORE 14 DI GIOVEDÌ 25 ALLE ORE 16 DI DOMENICA 28

## Maggio 2019

4 - Sabato	LATISANA	SEMINARIO INTENSIVO AL DI LA' DEL PECCATO DI INCOSCENZA	14.00 - 18.00
5 - Domenica	TREVISIO	AFFRONTARE LE INCERTEZZE RELAZIONALI	9.30-16.00
6 - Lunedì	IMOLA	SERATA SELF SONO FIERO DI ME - VIVERE AL MEGLIO LA PROPRIA ESISTENZA	20.30- 22.30
8 - Mercoledì	FORLÌ	SERATA SELF I SEGRETI DELLA MEDITAZIONE	21.00/23.00
9 - Giovedì	SOIANO DEL LAGO	SEMINARIO INTENSIVO GURDJIEFF E LE DANZE SACRE	19.30-23.30
11 - Sabato 12 - Domenica	IMOLA	SISTEMA TERZO LIVELLO PURIMI	9.30-16.00
18 - Sabato	VENEZIA	AMARSI PER ESSERE AMATI	9.30-16.00
19 - Domenica	TORINO	LA SPIRITUALITÀ DEL CORPO	9.30-16.00
20 - Lunedì	IMOLA	SERATA SELF SONO FIERO DI ME LIBERARSI DAL SENSO DI COLPA	20.30- 22.30
23 - Giovedì	BOLOGNA	SERATA SELF BIOENERGETICA: IL CORPO NEL CUORE	21.00/23.00
25 - Sabato 26 - Domenica	TRIESTE	TIBETAN VIBRATION	9.30-16.00
31 - Venerdì	COSENZA	MULADHARA ADVANCED	18.00 - 23.30

## Giugno 2019

1 - Sabato 2 - Domenica	COSENZA	SEMINARIO SPECIALE IN DUE GIORNI GLI ALGORITMI DELLA COSCIENZA	9.30-16.00
3 - Lunedì	IMOLA	SERATA SELF SONO FIERO DI ME - AMARSI PER ESSERE AMATI	20.30- 22.30
7 - Venerdì 8 - Sabato 9 - Domenica	BADIA DI SASSO	SEMINARIO RESIDENZIALE LIBER NOVUS PERCORSI JUNGHIANI CONOSCERSI ATTRAVERSO IL LINGUAGGIO DELL'INCONSCIO	DALLE ORE 21 DI VENERDÌ 7 ALLE ORE 16 DI DOMENICA 9
15 - Sabato	MILANO	IL SENTIERO DELLA LIBERTÀ / OTTO PRINCIPI PER DIVENIRE UOMINI LIBERI	9.30-16.00
16 - Domenica	FORLÌ	LA SPIRITUALITÀ DEL CORPO	9.30-16.00
17 - Lunedì	IMOLA	SERATA SELF SONO FIERO DI ME - ESSERE AUTONOMI	20.30- 22.30
23 - Domenica	TREVISIO	SEMINARIO SPECIALE OLTRE LA GRANDE PAURA	9.30-16.00
29 - Sabato	TRIESTE	LA SPIRITUALITÀ DEL CORPO	9.30-16.00
30 - Domenica	VENEZIA	PEDAGOGIA DELLA QUARTA VIA	9.30-16.00

## Luglio 2019

1 - Lunedì	IMOLA	SERATA SELF SONO FIERO DI ME EMPATIA DELLA COMUNICAZIONE	20.30- 22.30
6 - Sabato 7 - Domenica	IMOLA	SEMINARIO SPECIALE IN DUE GIORNI CON VISITA A SITI ARCHEOLOGICI DI TERRA, DI ACQUA E DI CUORE	SABATO 6 ORE 9.30/19.00 E DOMENICA 7 GIUGNO ORE 9.30/16.00
13 - Sabato	TREVISIO	EROI, PROSTITUTE E UOMINI CONFUSI IL teatro dell'esistenza	9.30-16.00
14 - Domenica	TORINO	ESTASI E STATI DI COSCIENZA ELEVATA	9.30-16.00
15 - Lunedì	TRIESTE	SERATA SELF INIZIO DEL TEMPO E FINE DELLA FISICA	20.30- 22.30
Da venerdì 26 luglio a venerdì 9 agosto	BADIA DI SASSO	SEMINARI RESIDENZIALI ESTIVI	DA VENERDÌ 26 ORE 21.00 A VENERDÌ 9 AGOSTO 2019, ORE 16

# Trieste

3345603925 - infotrieste@espande.it

DICEMBRE

SABATO 8  
9.30-16.00  
TRIESTE

pag. 8

## TRA FISICA E COSCIENZA: IL TEMPO, IL CAOS E LE LEGGI DELLA NATURA

L'universo è governato da leggi deterministiche? Qual è il ruolo del tempo e noi umani siamo davvero coscienti delle forze che governano l'universo?

GENNAIO

SABATO 26  
9.30-16.00  
TRIESTE

pag. 10

## PEDAGOGIA DELLA QUARTA VIA

Imparare a coltivare in se stessi e nella propria esperienza di vita l'educazione alla libertà interiore, allo stato di veglia, alla sperimentazione di un livello diverso di capacità mentali e mnemoniche.

## CHAKRA: CHIAVI DI CONSAPEVOLEZZA

Un seminario esperienziale ove oltre ai significati ed alle connessioni fisiologiche si lavorerà soprattutto sulla stimolazione ed armonizzazione del sistema dei Chakra.

FEBBRAIO

DOMENICA 17  
9.30-16.00  
LATISANA

MARZO

DOMENICA 10  
9.30-16.00  
TRIESTE

pag. 6

## OSHO: L'ARMONIA NASCOSTA

Trovare maggiore centratura e capacità di attenzione  
Percepire la meditazione come incontro profondo con se stessi  
Lucidità e chiarezza di visione  
Capacità empatica

APRILE

DOMENICA 14  
9.30-16.00  
TRIESTE

pag. 14

## LIBERARSI DAI VELENI DELLA MENTE

Le nuove scoperte ed osservazioni su campioni di umanità ammissibili, possibili grazie all'avvento dell'interconnessione di massa ci hanno dimostrato che la nostra mente, cioè i processi di decodifica e visione di noi stessi e di ciò che ci circonda possono ammalarsi, possono essere contagiati con lo stesso processo che in biologia e virologia chiamiamo infezione, infezione da virus.

## AL DI LA' DEL PECCATO DI INCOSCIENZA

Questo seminario si rivolge a individui che hanno voglia di crescere e di ampliare i loro punti di vista, a individui che sono stanchi di belle parole e straordinarie ideologie, a individui che vogliono vedere dietro le parole i fatti.

MAGGIO

SABATO 4  
9.30-16.00  
LATISANA

# Latisana

3486090499 - infotrieste@espande.it

MAGGIO

DA SA 25 -9.30  
A DO 26 ORE  
16.00  
TRIESTE

## TIBETAN VIBRATION

### IL PERCORSO DEL PRINCIPIO DELLA DURATA DELLA VITA

Un metodo potente ed efficace recuperato da antichi testi di medicina tibetana e reso fruibile dopo una traduzione ed un lavoro pratico e applicativo da Sauro Tronconi. Il percorso del principio della durata della vita ha a che fare con una verità semplice e riconosciuta da tutte le tradizioni dell'antichità; la salute e la longevità sono legate al fluire delle energie vitali nel nostro organismo, quando vi è stagnazione vi è malattia e invecchiamento.

GIUGNO

SABATO 29  
9.30-16.00  
TRIESTE

pag. 18

## LA SPIRITUALITÀ DEL CORPO

Quando si comincia a creare armonia fra mente, corpo ed emozioni, la spiritualità sorge come flusso spontaneo, portando la nostra vita in una dimensione differente dell'esistere. Un seminario sull'armonia, sul sentirsi e lasciare che si produca in noi quello "stato di grazia", come lo definisce Alexander Lowen, che ci appartiene di diritto.

# Bologna

3496605883 - bologna@espande.it



## I SIMBOLI DELL'EQUINOZIO

### RAFFORZARSI NEL CORPO E NELLO SPIRITO

In questo particolare seminario cercheremo quelle antiche radici, certamente non per far rivivere il neolitico, un periodo lunghissimo della nostra preistoria di oltre diecimila anni, ma per ritrovare quelle energie in chiave contemporanea e sperimentare oggi questo patrimonio di straordinarie possibilità.

MARZO

GIOVEDÌ 21  
21.00-23.00  
BOLOGNA

## BIOENERGETICA: IL CORPO NEL CUORE

"La difesa in un individuo rigido si basa sulla sua struttura dell'io" A.Lowen

Un corpo sano è morbido, slegato, fluido, emozionale. Il collegamento diretto tra corpo e cuore, tra grounding e flusso emozionale e contatto affettivo, senza troppo speculare intellettualmente su ciò che si sente, permette di liberarsi dalle rigidità e dalle difese di una struttura caratteriale troppo identificata con l'ego e la personalità

MAGGIO

GIOVEDÌ 23  
21.00-23.00  
BOLOGNA



## GLI ALGORITMI DELLA COSCIENZA

Gli algoritmi sono procedimenti sistematici per raggiungere un risultato. Nei tradizionali percorsi di psicologia antica vi sono decine di algoritmi atti a condurre o a creare un particolare stato di coscienza. Questo è lo scopo di questo evento unico, unire differenti algoritmi appartenenti a differenti culture in differenti tempi, per creare un effetto complessivo evolutivo e far ripartire quella meravigliosa "macchina" che è la nostra coscienza evolutiva.

DICEMBRE

DOMENICA 9  
9.30-16.00  
VENEZIA

GENNAIO

DOMENICA 27  
9.30-16.00  
TREVISO

pag. 16

## I SEGRETI DELLA MEDITAZIONE

Imparare a meditare. Portare lo stato meditativo nella propria vita liberandolo da orpelli ideologici e facendolo funzionare realmente come leva per vivere meglio. Sperimentare come non disperdere energie, come creare uno stato permanente di attenzione e come non farsi portare via dalle nevrosi della nostra epoca.

## LA SPIRITUALITÀ DEL CORPO

pag. 18

Quando si comincia a creare armonia fra mente, corpo ed emozioni, la spiritualità sorge come flusso spontaneo, portando la nostra vita in una dimensione differente dell'esistere. Un seminario sull'armonia, sul sentirsi e lasciare che si produca in noi quello "stato di grazia", come lo definisce Alexander Lowen, che ci appartiene di diritto.

FEBBRAIO

SABATO 9  
9.30-16.00  
VENEZIA

pag. 10

## PEDAGOGIA DELLA QUARTA VIA

Imparare a coltivare in se stessi e nella propria esperienza di vita l'educazione alla libertà interiore, allo stato di veglia, alla sperimentazione di un livello diverso di capacità mentali e mnemoniche.

FEBBRAIO

SABATO 23  
9.30-16.00  
TREVISO

## COSÌ NON È SCRITTO - SEGNI, SCONGIURI E SIMBOLI PER MODIFICARE IL DESTINO

pag. 27

Primo seminario residenziale a Venezia, con ritmi e assonanze particolari. Del seminario fa parte "Osiride a Torcello, le porte dell'oltretomba"

MARZO

VE 15-SA 16  
DO 17  
VENEZIA

APRILE

SABATO 6  
9.30-16.00  
TREVISO

pag. 22

## MULADHARA ADVANCED

Seminario ove si approfondisce la stimolazione di "Alla radice dell'essere, Muladhara il superamento degli ostacoli", riservato a coloro che hanno partecipato al seminario di primo livello.

MAGGIO

DOMENICA 5  
9.30-16.00  
TREVISO

## AFFRONTARE LE INCERTEZZE RELAZIONALI

Cominciando a dare forza alle proprie sensazioni profonde, si generano una serie di conseguenze che fanno sì che le nostre relazioni interpersonali migliorano. Diventiamo più sensibili e più disponibili all'ascolto degli altri, veniamo riconosciuti dalle persone con cui ci relazioniamo anche in maniera subliminale, poiché veniamo letti in modo differente. E' poi importante lasciar cadere una serie di abitudini nelle relazioni, ma senza forzarci, facendo fluire la consapevolezza di noi e la sensibilità."

## AMARSI PER ESSERE AMATI

"Ama il prossimo tuo come te stesso" non è solo un'azione altruista, ci parla di una condizione fondamentale nello sviluppo interiore, la capacità di amarsi. Un amore dato a se stessi nel senso più alto, non certo come atto egoistico, ma come relazione con il cosmo e la bellezza.

MAGGIO

SABATO 18  
9.30-16.00  
VENEZIA

GIUGNO

DOMENICA 23  
9.30-16.00  
TREVISO

## SEMINARIO SPECIALE - OLTRE LA GRANDE PAURA

Siamo impauriti dalla morte perché non la osserviamo veramente per quello che è e significa; questo seminario può essere il primo passo per accettare e vivere "da vivi" questo evento culminante della vita.

## PEDAGOGIA DELLA QUARTA VIA

pag. 10

Imparare a coltivare in se stessi e nella propria esperienza di vita l'educazione alla libertà interiore, allo stato di veglia, alla sperimentazione di un livello diverso di capacità mentali e mnemoniche.

GIUGNO

DOMENICA 30  
9.30-16.00  
VENEZIA

LUGLIO

SABATO 13  
9.30-16.00  
TREVISO

## EROI, PROSTITUTE E UOMINI CONFUSI Il teatro dell'esistenza

Divertente seminario per mettere in evidenza aspetti automatici della nostra personalità frontale ed anche per togliere le inutili identificazioni ipnotiche che a volte ci restano appiccicate addosso, lo faremo con ironia e piacere dissacratorio, andando a trovare questi personaggi negli anfratti della nostra personalità.

# Forlì

3403945970 - forli@espande.it

## CHAKRA, LA LETTURA DELLA PSICHE UMANA

Carl Gustav Jung definiva i chakra rappresentazioni degli aspetti della psiche umana. Riprendendo gli antichissimi simboli della cultura Vedica solleciteremo tutti i chakra aiutando lo sperimentatore ad apprendere la funzione attraverso l'esperienza pratica.

MARZO

MERCOLEDÌ 5  
21.00-23.00  
FORLÌ

## MULADHARA ADVANCED → pag. 22

### Seminario speciale di attivazione del Chakra di Base

Seminario ove si approfondisce la stimolazione di "Alla radice dell'essere, Muladhara il superamento degli ostacoli", riservato a coloro che hanno partecipato al seminario di primo livello.

MARZO

DOMENICA 24  
9.30-16.00  
FORLÌ

## GURDJIEFF E LA PRATICA DELLA QUARTA VIA

Imparare a coltivare in se stessi e nella propria esperienza di vita l'educazione alla libertà interiore, allo stato di veglia, alla sperimentazione di un livello diverso di capacità mentali e mnemoniche.

MARZO

MERCOLEDÌ 27  
21.00-23.00  
FORLÌ

## I SEGRETI DELLA MEDITAZIONE → pag. 16

Imparare a meditare. Portare lo stato meditativo nella propria vita liberandolo da orpelli ideologici e facendolo funzionare realmente come leva per vivere meglio. Sperimentare come non disperdere energie, come creare uno stato permanente di attenzione e come non farsi portare via dalle nevrosi della nostra epoca.

MAGGIO

MERCOLEDÌ 8  
21.00-23.00  
FORLÌ

## LA SPIRITUALITÀ DEL CORPO → pag. 18

Quando si comincia a creare armonia fra mente, corpo ed emozioni, la spiritualità sorge come flusso spontaneo, portando la nostra vita in una dimensione differente dell'esistere. Un seminario sull'armonia, sul sentirsi e lasciare che si produca in noi quello "stato di grazia", come lo definisce Alexander Lowen, che ci appartiene di diritto.

GIUGNO

DOMENICA 16  
9.30-16.00  
FORLÌ

# Mantova

3493401008 - info@espande.it

## pag. 14 ← LIBERARSI DAI VELENI DELLA MENTE

Le nuove scoperte ed osservazioni su campioni di umanità ampissimi, possibili grazie all'avvento dell'interconnessione di massa ci hanno dimostrato che la nostra mente, cioè i processi di decodifica e visione di noi stessi e di ciò che ci circonda possono ammalarsi, possono essere contagiati con lo stesso processo che in biologia e virologia chiamiamo infezione, infezione da virus.

MARZO

SABATO 16  
9.30-16.00  
MANTOVA

# Merano

3395243937 - info@espande.it



## LIBERARSI DAI VELENI DELLA MENTE → pag. 14

Le nuove scoperte ed osservazioni su campioni di umanità ampissimi, possibili grazie all'avvento dell'interconnessione di massa ci hanno dimostrato che la nostra mente, cioè i processi di decodifica e visione di noi stessi e di ciò che ci circonda possono ammalarsi, possono essere contagiati con lo stesso processo che in biologia e virologia chiamiamo infezione, infezione da virus.

APRILE

SABATO 7  
9.30-16.00  
MERANO

# Soiano del Lago

3474919089 - info@espande.it

## I SUONI CHE SVEGLIANO LA COSCIENZA

Sarà questo, un seminario di vibrazioni e suoni, di assonanze interiori che diventano espressione modulata dall'apparato fonatorio umano. Si praticheranno mantra collettivi presi da diverse tradizioni e studieremo i mantra individuali che si adattano come un'impronta digitale al nostro apparato fonatorio. Ritroveremo i bija del risveglio degli antichi monaci vedici e studieremo suoni ripetitivi ipnotici da utilizzare individualmente per aumentare il proprio stato di veglia e attenzione.

MARZO

GIOVEDÌ 28  
19.30-22.30  
SOIANO DL

## GURDJIEFF E LE DANZE SACRE

Le Danze Sacre sono tecniche di consapevolezza, che usano il movimento per creare un centro di coordinamento fra i vari livelli che compongono l'uomo: centro fisico, intellettuale, emozionale. Lo scopo è creare un "centro di gravità permanente" ed un linguaggio interiore che permetta al danzatore-ricercatore di sviluppare attenzione.

MAGGIO

GIOVEDÌ 9  
19.30-22.30  
SOIANO DL

# Cosenza

3402303195 - info@espande.it

## I SEGRETI DELLA MEDITAZIONE

pag. 16

Imparare a meditare. Portare lo stato meditativo nella propria vita liberandolo da orpelli ideologici e facendolo funzionare realmente come leva per vivere meglio. Sperimentare come non disperdere energie, come creare uno stato permanente di attenzione e come non farsi portare via dalle nevrosi della nostra epoca.

MARZO

VENERDÌ 1  
19.30-23.30  
COSENZA

## REIKI-DO 1° LIVELLO

Un metodo di aiuto e percezione di se stessi rimasto integro nel corso dei millenni, un sostegno in quel percorso che ogni donna e uomo fanno nel cammino della loro vita.

Il Reiki-Do dona, semplicemente, una più profonda condizione di consapevolezza che aiuta nel cambiamento, un cambiamento in cui ognuno di noi è autore per se stesso. Una disciplina per mettere l'Uomo al centro della propria esistenza in comunione col mondo e con le persone che lo circondano.

MARZO

DA SA 2 -9.30 A  
DO 3 ORE 16.00  
COSENZA

## MULADHARA ADVANCED

### Seminario speciale di attivazione del Chakra di Base

pag. 22

Seminario ove si approfondisce la stimolazione di "Alla radice dell'essere, Muladhara il superamento degli ostacoli", riservato a coloro che hanno partecipato al seminario di primo livello.

MAGGIO

VENERDÌ 31  
18.00-23.30  
COSENZA

## GLI ALGORITMI DELLA COSCIENZA

Gli algoritmi sono procedimenti sistematici per raggiungere un risultato. Nei tradizionali percorsi di psicologia antica vi sono decine di algoritmi atti a condurre o a creare un particolare stato di coscienza. Questo è lo scopo di questo evento unico, unire differenti algoritmi appartenenti a differenti culture in differenti tempi, per creare un effetto complessivo evolutivo e far ripartire quella meravigliosa "macchina" che è la nostra coscienza evolutiva.

GIUGNO

DA SA 1 -9.30 A  
DO 2 ORE 16.00  
COSENZA



# Torino

335312314 - torino@espande.it

## MEDITAZIONE ZEN: L'ESSENZA DEL NULLA

Zen non è teoria, è pratica. Zen è andare oltre l'apparenza del sé. Quando si pratica Zen si entra nel presente e si fa una meditazione irripetibile unica, non ripetitiva.

La radice dello Zen è il Taoismo, che tradotto per la nostra cultura significa andare diretti al punto senza tergiversare in alcun modo.

FEBBRAIO

DOMENICA 10  
9.30-16.00  
TORINO

## TRA FISICA E COSCIENZA: IL TEMPO, IL CAOS E LE LEGGI DELLA NATURA

pag. 8

L'universo è governato da leggi deterministiche? Qual è il ruolo del tempo e noi umani siamo davvero coscienti delle forze che governano l'universo?

MARZO

SABATO 23  
9.30-16.00  
TORINO

pag. 18

## LA SPIRITUALITÀ DEL CORPO

Quando si comincia a creare armonia fra mente, corpo ed emozioni, la spiritualità si manifesta come flusso spontaneo, portando la nostra vita in una dimensione differente dell'esistere. Un seminario sull'armonia, sul sentirsi e lasciare che si produca in noi quello "stato di grazia", come lo definisce Alexander Lowen, che ci appartiene di diritto.

MAGGIO

DOMENICA 19  
9.30-16.00  
TORINO

## ESTASI E STATI DI COSCIENZA ELEVATA

L'estasi appartiene alla spontaneità e lo vediamo nei bimbi a cui basta un nonnulla per sentire gioia ed ogni loro istinto diviene positivo e costruttivo. Se abbiamo il coraggio di sentire noi stessi, nel presente, l'estasi del vivere comincia a fiorire in noi, poiché la vita di per sé è estasi, mentre noi la copriamo sotto rigide regole comportamentali, sotto idee pesanti ed automatiche.

LUGLIO

DOMENICA 14  
9.30-16.00  
TORINO

# Milano

3403701686 - info@espande.it



## I SEGRETI DELLA MEDITAZIONE

pag. 16

Imparare a meditare. Portare lo stato meditativo nella propria vita liberandolo da orpelli ideologici e facendolo funzionare realmente come leva per vivere meglio. Sperimentare come non disperdere energie, come creare uno stato permanente di attenzione e come non farsi portare via dalle nevrosi della nostra epoca.

DICEMBRE

DOMENICA 16  
9.30-16.00  
MILANO

## GLI ALGORITMI DELLA COSCIENZA

Gli algoritmi sono procedimenti sistematici per raggiungere un risultato. Nei tradizionali percorsi di psicologia antica vi sono decine di algoritmi atti a condurre o a creare un particolare stato di coscienza. Questo è lo scopo di questo evento unico, unire differenti algoritmi appartenenti a differenti culture in differenti tempi, per creare un effetto complessivo evolutivo e far ripartire quella meravigliosa "macchina" che è la nostra coscienza evolutiva.

FEBBRAIO

DOMENICA 24  
9.30-16.00  
MILANO

## OSHO: L'ARMONIA NASCOSTA

pag. 6

Trovare maggiore centratura e capacità di attenzione  
Percepire la meditazione come incontro profondo con se stessi  
Lucidità e chiarezza di visione  
Capacità empatica

APRILE

SABATO 13  
9.30-16.00  
MILANO



## IL SENTIERO DELLA LIBERTÀ 8 PRINCIPI PER DIVENIRE UOMINI LIBERI

E' importante ricordare come alcune verità non sono patrimonio di una religione o di una casta. In questo seminario riprenderemo la tradizione buddhista che è patrimonio dell'umanità. Alcune cose espresse da Buddha sono riscontrabili in tradizioni precedenti ed hanno collegamenti anche con la tradizione presocratica. Quello che vogliamo sperimentare in questo seminario è rinnovare le riflessioni e le indicazioni che ci arrivano da quei lontani periodi e svilupparli nella nostra contemporaneità.

# Imola

0542683774 - [info@espande.it](mailto:info@espande.it)



## GURDJIEFF E LA PRATICA DELLA QUARTA VIA

Imparare a coltivare in se stessi e nella propria esperienza di vita l'educazione alla libertà interiore, allo stato di veglia, alla sperimentazione di un livello diverso di capacità mentali e mnemoniche.

## SEMINARIO SPECIALE SOLSTIZIO D'INVERNO

In questa serata coglieremo l'opportunità del solstizio d'inverno per tornare attraverso antichissime pratiche che risalgono al neolitico Irlandese alla nostra sensibilità, ritrovando i linguaggi simbolici che indicano una connessione tra cielo e terra passando attraverso l'Uomo.

## LEONI E TORI – LA FORZA DELLA COSCIENZA

Animali potenti mitologici e archetipici che hanno come peculiarità quella di trasmettere all'Uomo la forza. Scopriremo in questo percorso che la tradizione della trasmissione della forza è ancora viva a patto da dare a questa energia una direzione costruttiva e generativa e non violenta e autodistruttiva.

## IL SISTEMA ENNEAGRAMMA E CHAKRA SECONDO LIVELLO "GIVAM"

Nel secondo livello troviamo 2 schemi, il primo cosiddetto dell'uomo materiale e l'altro dell'uomo spirituale. Questi 2 schemi sono speculari. Hanno due punti in comune, il cielo e la terra...

→ pag. 20

APRILE

SABATO 15  
9.30-16.00  
MILANO

## MEDITAZIONE CONSAPEVOLE TECNICHE DI MEDITAZIONE

Imparare la tecnica di meditazione non è apprendere semplicemente una tecnica, ma un modo di investire su se stessi. La serata serve ad imparare a meditare in qualsiasi momento ed in qualsiasi condizione. "Dai un pesce a un uomo e lo nutrirai per un giorno; insegnagli a pescare e lo nutrirai per tutta la vita." Confucio

FEBBRAIO

LUNEDÌ 10  
20.30-22.30  
IMOLA

## MEDITAZIONE CONSAPEVOLE – CALARE LO STRESS

Lo stress è determinato da molti elementi che assieme creano tensione interiore. A volte basta cambiare punto di vista e modalità per ritrovare forze e attenzione. Spesso inneschiamo alcuni punti di stress che carichiamo in automatico per anni. Scoprirlo a volte cambia la vita.

FEBBRAIO

LUNEDÌ 25  
20.30-22.30  
IMOLA

## MEDITAZIONE CONSAPEVOLE – AVERE PIÙ ENERGIE

Le nostre energie sono sostenute da molti elementi materiali ed immateriali. Il primo passo consiste nell'imparare a non sprecare le energie che abbiamo, il secondo consiste nel produrre energia di qualità dirigendola verso ciò che riteniamo davvero importante.

MARZO

LUNEDÌ 11  
20.30-22.30  
IMOLA

## MEDITAZIONE CONSAPEVOLE – RITMO VEGLIA SONNO

Dormire bene è fondamentale per avere una vita attiva. Ma molti non sanno che il sonno notturno dipende dallo stato di consapevolezza diurno. Se durante la giornata viviamo immersi in situazioni semioniriche ove carichiamo di impressioni di ogni tipo il nostro sistema, poi la notte tutto viene malamente scaricato.

MARZO

LUNEDÌ 25  
20.30-22.30  
IMOLA

## REIKI-DO 2° LIVELLO – OKU DENAI

Il secondo livello viene definito in varie maniere. In America i Maestri delle grosse organizzazioni, lo chiamano "Oku-Den" che secondo loro significa "conoscenza profonda". In realtà, in giapponese è più corretto dire "Hukai Tisichi". Il Reverendo Hizuguchi, Maestro Zen, chiama questo stato "Oku-Denai" che significa "profondo non-essere".

MARZO

DA SA 30 -9.30  
A DO 31 ORE  
16.00  
IMOLA

## MEDITAZIONE CONSAPEVOLE – ESSERE PIÙ ATTENTI E LUCIDI

Essere al centro della propria vita, essere centrali in quello che ci succede non significa essere egocentrici, cioè ricondurre ogni evento a se stessi, significa comprendere con la pratica che le nostre azioni interiori ed esteriori producono conseguenze.

APRILE

LUNEDÌ 8  
20.30-22.30  
IMOLA

## SONO FIERO DI ME – VIVERE AL MEGLIO LA PROPRIA ESISTENZA

Imparare a sfruttare al meglio ciò che ci accade, trasformando la critica o il fallimento in energie positive. Costruire dando energia a ciò che sentiamo buono per la nostra vita senza sprecare energie cambiando idea ad ogni passo. Imparare centratura e determinazione nel perseguire i propri obiettivi.

MAGGIO

LUNEDÌ 6  
20.30-22.30  
IMOLA

## IL SISTEMA ENNEAGRAMMA E CHAKRA TERZO LIVELLO "PURIMI" → pag. 20

Purimi è legato alla costruzione dell'anima, si entra nel gotha di alcuni misteri che appartengono ad una scienza che conosceva l'uomo da un punto di vista diverso da quello a cui noi siamo abituati. te dal cielo poi terzo occhio (capacità di vedere), diaframma (potere) e poi terra

MAGGIO

DA SA 11 -9.30  
A DO 12 ORE  
16.00  
IMOLA

## SONO FIERO DI ME – LIBERARSI DAL SENSO DI COLPA

Molti hanno in sé un programma automatico che come una sorta di gene maligno hanno assorbito, un programma che fa scattare il senso di colpa quando si è felici e ancora di più quando si è molto felici, con l'aggiunta di un pensiero velenoso che rovina il presente ... "quando finirà?".

MAGGIO

LUNEDÌ 20  
20.30-22.30  
IMOLA

## SONO FIERO DI ME – AMARSI PER ESSERE AMATI

"Ama il prossimo tuo come te stesso" non è solo un'azione altruista, ci parla di una condizione fondamentale nello sviluppo interiore, la capacità di amarsi. Un amore dato a se stessi nel senso più alto, non certo come atto egoistico, ma come relazione con il cosmo e la bellezza.

GIUGNO

LUNEDÌ 3  
20.30-22.30  
IMOLA

## SONO FIERO DI ME – ESSERE AUTONOMI

L'autonomia interiore è la base per l'autonomia esteriore. Quando siamo dipendenti dalle opinioni altrui e dai giudizi, quando dentro di noi abbiamo insediato un tribunale permanente che segue in automatico pregiudizi e preconcetti, allora abbiamo perso ogni possibile libertà ed autonomia.

GIUGNO

LUNEDÌ 17  
20.30-22.30  
IMOLA

## SONO FIERO DI ME – EMPATIA DELLA COMUNICAZIONE

Iniziare a trasmettere e a scegliere ciò che riceviamo dipende dal nostro stato di veglia. Empatia significa comunicazione emozionale veloce e oltre il linguaggio comune, una facoltà che è certamente nelle nostre corde a patto di darsi la possibilità di sentire se stessi profondamente.

LUGLIO

LUNEDÌ 1  
20.30-22.30  
IMOLA

## I libri scritti da Sauro Tronconi

NOVITÀ



### PUNTI DI SVOLTA

*Ogni apertura, ogni comprensione nuova, ogni direzione che si apre davanti a noi è un punto di svolta in cui il cambiamento diviene possibile.*



**Bramosia, Essere Consapevoli, Sessualità, Quore**  
"Quattro nuove preziose edizioni"

Per informazioni, chiama Espande nella città più vicina a te:

<b>Bologna</b>	Maura Scaramagli	<b>3496605883</b>
<b>Cosenza</b>	Ass. culturale Espande	<b>3402303195</b>
<b>Firenze</b>	Espande	<b>0542683774</b>
<b>Forlì</b>	Ass. culturale Espande	<b>3403945970</b>
<b>Imola (BO)</b>	Centro Espande	<b>0542683774</b>
<b>Lago di Garda (BS)</b>	Ass. culturale Espande	<b>3474919089</b>
<b>Latisana (UD)</b>	Ass. culturale Espande	<b>3486090499</b>
<b>Merano (BZ)</b>	Anita Gerstgrasser	<b>3395243937</b>
<b>Mestre</b>	Massimo Bassetto	<b>3471246146</b>
<b>Milano</b>	Flavia Borgo	<b>3403701686</b>
<b>Torino</b>	Ass. culturale Espande	<b>335312314</b>
<b>Treviso</b>	Ass. culturale Espande	<b>3406646252</b>
<b>Trieste</b>	Ass. culturale Espande	<b>3345603925</b>
<b>Venezia</b>	Ass. culturale Espande	<b>3297226211</b>

La partecipazione alle nostre attività è subordinata alla pre-iscrizione e ad un colloquio, anche telefonico, con uno dei nostri responsabili o con la Segreteria Nazionale Espande.



**Segreteria Nazionale Espande**  
 via Camillo Prampolini 10, 40026 Imola (BO)  
 tel. 0542 683774  
[www.espande.it](http://www.espande.it) - [info@espande.it](mailto:info@espande.it)

Tutti i metodi ed i trattamenti che vi proponiamo nascono dall'esigenza di crescita e di sviluppo dell'individuo. La nostra non è un'attività sanitaria o parasanitaria. Non facciamo analisi, psicoterapia o diagnosi mediche di alcun genere. Le nostre attività non intendono in alcun modo sostituirsi alla Medicina.

Tutti i metodi proposti da ESPANDE e relativi marchi sono registrati e tutelati a norma di legge. È vietata la riproduzione anche parziale dei testi qui riportati, se non preventivamente autorizzati.



## ESPANDE ACADEMY SOCIAL



### Facebook

[www.facebook.com/SauroTronconi/](http://www.facebook.com/SauroTronconi/)  
 Contenuti di qualità e approfondimenti sui seminari



### Facebook Espande

[www.facebook.com/groups/199068348673/](http://www.facebook.com/groups/199068348673/)  
 Contenuti di qualità e approfondimenti sui seminari



### Instagram

[www.instagram.com/saurotronconi](http://www.instagram.com/saurotronconi)  
 per sbirciare nei viaggi, nei seminari e nella vita privata.



### Youtube

[www.youtube.com/user/SauroTronconi](http://www.youtube.com/user/SauroTronconi)  
 Una raccolta dei video, racconti, conferenze e argomenti vari.



### Espande Academy

[www.espande.it](http://www.espande.it)  
 Il portale espande per le attività in tutta italia







## **Segreteria Nazionale Espande**

via Camillo Prampolini 10, 40026 Imola (BO)

tel. 0542 683774

[www.espande.it](http://www.espande.it) - [info@espande.it](mailto:info@espande.it)