



Tolly Burkan

OLTRE OGNI LIMITE

(Extreme Spirituality)

LA NUOVA FRONTIERA NELLO
SVILUPPO DEL POTENZIALE UMANO

Affronta a viso aperto ogni difficoltà della vita. Valica il limite delle tue capacità. Supera gli ostacoli, i blocchi e le paure.

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Tolly Burkan

OLTRE OGNI LIMITE

(EXTREME SPIRITUALITY)

La nuova frontiera nello sviluppo
del potenziale umano

Affronta a viso aperto ogni difficoltà della vita

Valica il limite delle tue capacità

Supera gli ostacoli, i blocchi e le paure



Tolly Burkan

Oltre ogni limite

Titolo originale: *Extreme Spirituality*

Traduzione di Giampiero Cara

Copyright © 2001 by Firewalking Institute of Research and Education

Copyright © 2003-2014 Edizioni Il Punto d'Incontro per l'edizione italiana

Prima edizione originale pubblicata nel 2001 da Beyond Words Publishing, Inc., Hillsboro, Oregon. Tutti i diritti riservati.

Prima edizione italiana pubblicata nel settembre 2003 con il titolo *Spiritualità estrema*. Seconda edizione gennaio 2015

Edizioni Il Punto d'Incontro s.a.s., Via Zamenhof 685, 36100 Vicenza

Tel. 0444239189, Fax 0444239266, www.edizionilpuntodincontro.it

Finito di stampare nel gennaio 2015 presso Logo, Borgorico (PD).

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 978-88-6820-211-8

Molte delle pratiche descritte in questo libro comportano dei rischi. L'autore e l'editore consigliano quindi i lettori di avere sempre un istruttore esperto a guidarli nell'applicazione di tali pratiche spirituali e raccomandano di usare il buon senso. L'autore e l'editore non sono responsabili di eventuali danni mentali, fisici, economici o di altra natura derivati dal tentativo, da parte di un lettore, di cimentarsi in una pratica o un esercizio descritti in questo libro.

Indice

Ringraziamenti	9
Prefazione	11
1. Introduzione	
Che cos'è la spiritualità estrema?	19
2. <i>Firewalking</i>	
Fate attenzione, aspettatevi il meglio e buttatevi!.....	27
3. <i>Skydiving</i>	
Accettare volentieri le prove	42
4. Permettere a un oggetto di attraversare il proprio corpo	
Ridefinire ciò che è possibile.....	48
5. Usare le slot machine come apparecchi per il <i>biofeedback</i>	
Risvegliarsi tramite esperienze insolite	55
6. Spezzare tavole e mattoni a mani nude	
Far saltare i limiti del proprio ego	74
7. Annusare cattivi odori	
Non avere opinioni	80
8. Spezzare frecce appuntite con la gola	
Andare al di là del paradosso.....	88
9. Mirare all'eccellenza	
Usare il proprio lavoro come percorso spirituale.....	94
10. Sudare	
Trovare gioia nella vulnerabilità	100

11. Camminare scalzi su schegge di vetro Creare momenti coscienti	104
12. Guarire il proprio corpo Applicare i segreti delle guarigioni spontanee	109
13. Digiuno Pulizia per lo spirito.....	116
14. Rasarsi la testa Assumere il controllo del cambiamento.....	122
15. Lavare piedi L'umiltà come stile di vita	127
16. Amare i propri nemici Andare al di là del perdono	132
17. Sofferenza attiva Accettare l'inaccettabile	136
18. Guida invisibile Sviluppare un pendolo interiore	142
19. Semplicità volontaria Vivere al di sotto dei propri mezzi	146
20. Vedere se stessi come esseri divini Scoprire Dio all'interno di sé.....	151
21. Abbracciare la prospettiva spirituale L'universo è perfetto	155
Appendice La teoria di Tolly sul <i>firewalking</i>	163
Nota sull'autore.....	173

1

Introduzione

CHE COS'È LA SPIRITUALITÀ ESTREMA?

L'amore vive nel dare e nel perdonare. L'ego vive nel prendere e nel dimenticare.

— SATHYA SAI BABA

Viviamo in tempi eccitanti. Milioni di persone hanno camminato sul fuoco e non si sono ustionate. La gente è disposta a imparare come spezzare tavole e mattoni con le mani nude, come stare seduta in capanne di sudore, come praticare lo *skydiving*, come rasarsi la testa e come spezzare frecce appuntite con la gola. Alcuni di noi hanno avuto esperienze di guarigione spontanea. Cosa significa tutto questo? Ci stiamo avvicinando alla nostra vera natura? Tutte queste indicazioni possono servirci da bussola per ritrovare la strada verso Dio? Stiamo dimostrando che siamo noi a creare la nostra realtà?

State per essere sfidati, scioccati e stimolati, man mano che assorbite le semplici direttive della nuova dimensione spirituale descritta in questo libro.

Sin dal 1973, all'età di venticinque anni, ho insegnato alle persone la via della crescita interiore. Nei miei seminari i partecipanti trovano dei modi per attingere al loro pieno potenziale. Questo libro vi condurrà in un viaggio simile a quello che le persone sperimentano durante le mie lezioni. Imparerete ad assumere un punto di vista totalmente spirituale in tutte le situazioni.

Se accettate la verità secondo cui voi stessi create la vostra realtà, potete vivere le situazioni più impegnative in uno di questi

due modi: con stress o senza stress. Assumendo un punto di vista spirituale, qualsiasi situazione può essere vissuta piacevolmente, in un modo o nell'altro, oppure può offrire degli spunti importanti per la crescita spirituale. Scegliendo la crescita invece della sofferenza, una persona dimostra di possedere una certa maturità spirituale.

Il nostro "io spirituale" è rivestito da quello che viene comunemente chiamato "ego". La maggior parte delle persone vive l'ego come quella parte di sé che le rende uniche. È l'interfaccia tra ciò che io chiamo il "me" e il "non me". La maggior parte di noi è così legata all'attività del nostro ego da credere che esso sia ciò che siamo realmente. Tuttavia, a un certo punto, potete avere un'esperienza estrema che accelera un risveglio, una morte dell'ego, grazie alla quale acquistate la capacità di osservare tutte le vostre attività, quasi come se steste osservando un attore su uno schermo cinematografico. Questo osservatore onnisciente è ciò che realmente siete. Mentre l'ego può pensare, sentire ed essere consapevole, l'osservatore, la parte più "grande" di voi stessi, è consapevole di tutto ciò di cui è consapevole il vostro piccolo io circoscritto dall'ego.

Se il vostro io di tutti i giorni è consapevole di avere mal di stomaco, anche il vostro io più "grande" può essere consapevole del fatto che il vostro piccolo io è consapevole del mal di stomaco. Se invece siete entusiasti per aver vinto la lotteria, potete osservare voi stessi sentire l'entusiasmo.

Questa capacità di essere consapevoli del fatto di essere consapevoli, ossia di essere coscienti e di creare per se stessi un modo obiettivo, distaccato di osservare la propria vita, ci distingue da ogni altro animale sulla Terra. Tuttavia, per raggiungere questa consapevolezza non basta una singola decisione. È necessario impegnarsi in un processo di crescita spirituale e di pratica costante.

Molti credenti stanno diventando persone d'azione

Per cominciare il vostro viaggio estremo dello spirito, provate, come disciplina cosciente, a separare la vostra consapevolezza dalla vostra personalità e dalle vostre attività quotidiane. Esercitatevi a essere testimoni di voi stessi: osservate voi stessi ridere, pensare, reagire con rabbia, provare amore. Chiamate il vostro vero io "spettatore del film". La persona che, invece, agisce nel vostro film è il vostro ego. È proprio perché la maggior parte delle persone si identifica così tanto con il proprio ego che il processo del lasciar andare viene sentito come simile alla morte... Questo avviene perché quel che muore è tutto ciò che avete identificato con voi stessi.

La crescita spirituale è un passaggio graduale dall'identificazione con l'ego al riconoscimento dell'ego e della consapevolezza cosciente. La generazione "me" degli anni Settanta è stata spesso messa in ridicolo come ossessionata da sé, poiché l'ego era così preoccupato di se stesso. Dovete stare attenti a evitare che il vostro piccolo io continui a pensare di essere il vostro io più grande. Il modo di percepire la differenza è semplice: il piccolo io avrà giudizi relativi a se stesso, la consapevolezza cosciente più ampia, invece, osserva senza giudizio. Non dice mai: "Oh no, hai fallito ancora, stupido". Piuttosto, si limita a notare quel che accade.

Permettere al vostro ego di morire può sembrare un modo improprio di vivere la vita, ma in realtà è vero l'opposto. Quando non reagite ma siete, piuttosto, l'agente della vostra vita, che compie scelte consapevoli e prende decisioni consapevoli, c'è molta più gioia per voi da assaporare. È una gioia guardare la vostra vita che si dispiega, così come potreste godervi un buon romanzo, pagina dopo pagina, o un film, o così come un genitore ama guardare le videocassette dei suoi figli che crescono.

Questa disponibilità a morire è uno stato auspicabile dell'essere. Le *Upanishad* della tradizione indù parlano di questa morte

dell'ego come dello stato in cui ci si identifica finalmente con l'eternità che risiede dentro di sé. *Questo* non muore mai. Il buddismo, il taoismo e altre religioni orientali, seguite complessivamente dai due terzi della popolazione mondiale, sostengono che ciò che siamo davvero, la nostra essenza spirituale, non può morire mai. Di questo, però, ci si può rendere conto veramente, soltanto quando si è disposti a lasciar morire l'ego. È così che dimostrate di considerare eterno il vostro vero io.

In un sacro tempio dello Sri Lanka, prima che possiate entrare, dovete rompere una noce di cocco su un'ampia pietra posta accanto alla porta d'ingresso. La noce di cocco rappresenta la vostra testa. Il rituale, pertanto, simboleggia la vostra disponibilità a morire per Dio. È un'esperienza spirituale profonda vedere il vostro vero io come qualcosa di separato dal vostro ego e dal vostro corpo.

Questa resa metaforica dell'ego, questa accettazione della morte sulla soglia del tempio, potrebbe sembrare un sacrificio, ma in realtà significa semplicemente abbandonare la piccineria, la meschinità e la materialità per godere della vera beatitudine. L'orgasmo viene chiamato spesso *petite mort*, "piccola morte", perché in esso si verifica un momento di beatitudine al punto in cui non c'è uno "sperimentatore", un ego, ma c'è soltanto pura essenza. Benché fugace, questa "morte" fornisce tanta energia che lo sforzo fisico necessario per ottenere l'orgasmo non può essere definito un "lavoro ingrato". Da una parte s'investe dell'energia in una forma, ma dall'altra si raccoglie, in un'altra forma, un'energia ancora maggiore.

Abbandonare la giungla

In origine, l'ego è stato utile agli esseri umani come parte del meccanismo "combatti o fuggi", che perpetua la nostra specie. Era la spinta verso l'auto-conservazione. Questo meccanismo della giungla non è più una tecnica efficace per la sopravvivenza. La so-

pravvivenza fisica, almeno per la maggior parte di noi che vive nei Paesi industrializzati, non è più un problema. Ora, per sopravvivere come specie, abbiamo bisogno di trovare, piuttosto, dei modi di cooperare. Dobbiamo imparare a usare l'ego per andare oltre l'ego e vedere la vita con un maggior grado di coscienza. Molti di noi non riescono a immaginare che esiste un modo di sperimentare la realtà diverso da come l'abbiamo sperimentata finora, non riescono a concepire di poter essere liberati dall'universo noto e familiare, che crediamo l'unico possibile.

Per complicare la questione, gli ego individuali creano universi differenti per ogni persona. Perciò, non possiamo mai esser certi di sapere quale sia la realtà di qualcun altro. L'universo del vostro vicino, o persino del vostro coniuge, è totalmente differente dall'universo di cui fate esperienza nella vostra vita di tutti i giorni. Non c'è da stupirsi, dunque, che la nostra società sia piena di solitudine e di ansie. Poiché non riusciamo a immaginare la realtà degli altri, ci sentiamo separati da loro, isolati e soli.

Ecco perché è giunto il momento di una nuova spiritualità, una spiritualità estrema. In tale spiritualità, questo processo di dissociazione dall'ego rappresenta il punto d'ingresso, indipendentemente dal fatto che si tratti di un'esperienza di premorte, di un'esperienza mistica, della Grazia, di uno shock o di una delle pratiche suggerite in questo libro.

L'evoluzione induce all'adattamento

Come esseri umani, non siamo fatti per rimanere statici. Infatti, l'unico dato costante è la certezza del cambiamento. Le nostre cellule muoiono e si rigenerano continuamente, perciò il nostro corpo fisico cambia. Ogni sette anni evolviamo in nuove fasi di crescita, quindi cambiamo a livello emozionale. Pensate a voi stessi all'età di sette anni, quindi all'età di quattordici, poi di ventuno, ventotto e trentacinque anni. Non siete stati forse una persona

completamente diversa ogni sette anni? Non avete dovuto affrontare, a ognuna delle suddette età, questioni e sfide diverse da quelle che avevate dovuto affrontare sette anni prima? Il cambiamento è sicuro. Le persone dotate di potere personale controllano il loro modo di cambiare e scelgono come diventeranno in conseguenza del cambiamento. Senza potere personale, non riuscirete mai a percepire di avere il controllo della vostra vita e vi sentirete spesso vittime del cambiamento.

La capacità di creare un potere personale non si eredita geneticamente. È una capacità da acquisire. La cosa sorprendente è quanto sia semplice da padroneggiare. Semplice non significa, però, necessariamente facile: non è facile imparare a guidare una bicicletta, ma non è neanche così difficile. Inoltre, una volta che padroneggiate questa capacità, la mantenete per tutta la vita. Lo stesso vale per il potere personale.

La crescita spirituale come sport estremo

Questo libro può contribuire a portarvi al punto che il Buddha chiamava la “fine della sofferenza”, altrimenti noto come illuminazione o “nirvana”. La fine della sofferenza significa che non reagite più a determinate situazioni, rispondendo automaticamente con rabbia, odio, gelosia, depressione o altre emozioni negative. Questo significa essere in uno stato di SPIRITUALITÀ ESTREMA a lettere maiuscole! Questo stato vi aiuterà a trovare o a rafforzare il vostro potere personale.

Vi sono molti modi di ottenere l'illuminazione. *Oltre ogni limite* può aiutarvi in questo viaggio, mostrandovi come adottare una prospettiva spirituale in ogni situazione, il che vi permette di mantenere la vostra felicità e il vostro equilibrio. Una volta che avrete imparato a non reagire meccanicamente, ma a scegliere la vostra realtà, potrete scorgere una prospettiva spirituale in situazioni apparentemente orribili, che un tempo vi avrebbero fatto

soffrire. Avrete trovato il vostro potere e anche quando vi capiterà un disastro, non reagirete più con emozioni negative, ma riuscirete a considerare la situazione da un punto di vista più ampio, un punto di vista dal quale l'universo appare perfetto e ogni cosa in esso si mostra come un aspetto dell'Ordine divino. Potete effettivamente *ri-creare* l'universo in cui vivete. Avete questo potere!

Per spiritualità estrema intendiamo qualsiasi pratica possiate usare per dimostrare a voi stessi come il vostro ego maschera, limiti, distorca o sminuisca in qualche modo la vostra conoscenza di una realtà più ampia, nonché come vi impedisca di trovare il vostro potere personale. Qualsiasi sistema intensifichi la vostra esperienza dell'amore, della saggezza e della compassione, rivelando gli aspetti della vostra natura divina e lasciandovi con una chiara percezione della distinzione tra il vostro ego e la funzione del vostro io superiore può essere definito spiritualità estrema.

Questo libro descrive esercizi e pratiche, che ho adottato per far acquisire alle persone questo modo di vivere con consapevolezza cosciente. Se la lettura di queste pratiche spirituali vi sarà utile, ottimo! Potreste magari anche desiderare di provarne qualcuna voi stessi. Qualunque mezzo possiate usare per entrare nell'attitudine di non-reazione, vi aiuterà a creare la vostra realtà, una realtà che non comprenda più sofferenze di alcun tipo. È questa, in parole povere, l'illuminazione.

Concluderò con una parabola:

Nel Medioevo, in Giappone, un giovane asseriva di non anelare a nient'altro che a Dio, perciò cercò un maestro Zen che potesse guidarlo. Il maestro portò il ragazzo presso un barile pieno d'acqua e, all'improvviso, gli mise a forza la testa sott'acqua. Il giovane perse i sensi e il maestro tolse la sua testa dall'acqua e distese il suo corpo inerte sul terreno. Quando il ragazzo rinvenne, il maestro gli disse: "Quando bramerai Dio tanto quanto prima bramavi l'aria, allora lo troverai".

Desiderate Dio *così* tanto? Desiderate il potere di creare la vostra realtà e di vivere la vita che meritate? Questo nuovo millennio vi offre l'opportunità di realizzare il vostro vero potenziale. È questo il prossimo gradino evolutivo logico per gli esseri umani come specie. La crescita interiore è la nuova frontiera, è spiritualità estrema.