

I corpi idea secondo la pratica Buddhista del Chod e loro applicazione kinesiologica.

di Maurizio Piva

Kinesiologo Specializzato, Naturopata, Facoltà Touch For Health, Rettore Professional School
International Kinesiology College

Nascita del Chod

La pratica del Chod è un metodo che ha lo scopo di portare il praticante alla realizzazione diretta della natura ultima di ogni cosa, la vacuità. Nasce tra l'XI ed il XII secolo per merito del Maestro indiano PaDamba Sangye del sud dell'India che arriva fino al Tibet e si diffonde principalmente per merito di una sua discepola, la dakini Machig Labdron. La stessa diede una sua impronta particolare alla pratica del Chod, ispirata anche dalle sue precedenti conoscenze. Machig non era una monaca anche se passò una parte della sua vita vivendo in ambito monastico. Ebbe un partner e con questi sia figli che figlie che divennero gli eredi del lignaggio spirituale. Uno dei suoi figli divenne persino un ladro e Machig riuscì a redimerlo, divenne la sua insegnante e così gli parlò: "Potresti pensare che siano gli Dei ad apportarti i benefici ed i Demoni a causarti i danni; ma potrebbe essere il contrario. Coloro che causano dolore ti insegnano ad essere paziente e coloro che ti fanno dei doni possono prevenirti dalla pratica del Dharma. Dipende quindi dall'effetto che hanno su di te se essi sono Dei o Demoni." Sebbene riferiti come demoni, appare chiaro dagli scritti di Machig Labdron che le entità a cui ci si riferisce nella pratica del Chod sono creazioni della mente umana e non essere soprannaturali.

Pratica tradizionale del Chod

Nel rituale del Chod si offre il proprio corpo in forma di cibo a tutti gli esseri senzienti, dopo aver visualizzato la propria coscienza nell'aspetto di una divinità nera presa dall'ira, che taglia il corpo e lo offre trasformato in nettare ai Buddha, agli esseri samsarici, e infine nudo e crudo ai demoni. I demoni rappresentano le nostre affezioni mentali generate dall'illusione di un io separato ed egocentrico. Il rituale è cantato e accompagnato da specifici strumenti ed alcune volte è preceduto da danze sacre. Il suono durante la pratica viene ritenuto fondamentale perché crea una speciale risonanza nella nostra mente che contribuisce al risultato. Con la distruzione simbolica del corpo, che è la radice della manifestazione dell'io, si attua il distacco da ciò che è destinato al deperimento e si attua contemporaneamente un gesto di compassione verso tutti gli esseri. Il corpo smembrato diviene l'universo offerto a tutti gli esseri e la coscienza priva di personalità viene trasferita nello spazio e proiettata nella coscienza Divina. Machig Labdron dice: "Fino a quando c'è un ego ci sono dei demoni e quando non c'è più un ego non ci sono nemmeno i demoni." Nella sua versione classica è una pratica che richiede l'iniziazione, le istruzioni e la guida di un Maestro qualificato.

La pratica del Chod per lo sviluppo sia personale che spirituale

Tsultrim Allione ha utilizzato ed affinato la pratica di Machig Labdron dal 1973 e nel 2007 è stata riconosciuta come un'emanazione di Machig Labdron. Nel 1993 ha fondato il centro Tara Mandala in Colorado ed offre una formazione chiamata Kapala Training. Per maggiori informazioni sui suoi insegnamenti vi suggerisco di comprare il suo libro *Nutri i tuoi Demoni*, pubblicato dalla Casa Editrice Mondadori. Tsultrim Allione suddivide la pratica del Chod per uno sviluppo personale e spirituale in cinque stadi. La mia elaborazione della pratica del Chod in versione Kinesiologica prende spunto proprio dagli scritti di Tsultrim Allione, includendo pienamente i suoi cinque stadi nella procedura. Chi ha frequentato il mio corso Fondamenti di Kinesiologia 2 nella sua versione

attuale conosce la pratica del coinvolgimento o del lavoro sui corpi idea da me sviluppato attorno al 1998. Questa metodologia ci permette di riconoscere le idee negative o percepite negativamente che danno vita o nutrono i corpi idea. Una volta svelate viene creato un esercizio mentale che ci permette di riconoscerle, di affrontarle e di trasformarle. E' una tecnica molto potente e piuttosto impegnativa nella sua applicazione ma che va alla vera radice del disagio. I corpi idea e gli dei ed i demoni sono fondamentalmente la stessa cosa. Parlo di dei e demoni perché non sempre (ma spesso per quanto ci riguarda durante un riequilibrio) queste forme pensiero sono negative. Il lavoro con il coinvolgimento ti esorta ad affrontare il disagio di una situazione perché lo stesso è creato da un'idea negativa effimera che ha una tale potenza da creare un "corpo", un'entità della mente che ci domina e ci spinge a comportamenti compulsivi ed irrazionali e che è nutrita da una paura che invece di manifestarsi viene incanalata verso il corpo idea. Il lavoro con i demoni nella pratica del Chod ha la stessa matrice del coinvolgimento ma si confronta con il corpo idea in maniera più diretta ed è molto consona a chi ama usare il potere dell'immaginazione. Potremmo definire il processo del coinvolgimento il metodo indiretto (ma non fatevi ingannare dalla parola, è comunque molto potente e spesso più consono a molti clienti) ed il metodo ispirato dal Chod il metodo diretto. Nel metodo diretto la sembianza iniziale, spesso terrificante, del demone è un effetto della paura che lo nutre. L'offerta di noi stessi al corpo idea la neutralizza ed il demone si può allora trasformare in alleato. L'offerta di tutto il corpo al demone in forma di nettare, corpo che rappresenta e mantiene le memorie dell'ego e dell'attaccamento personale, stimola la mente a porsi verso un atteggiamento di distacco e neutralità verso gli eventi della vita materiale e può infondere una percezione e visione più empatica della vita materiale. Il processo con i corpi idea ed i demoni richiede pazienza, determinazione, coraggio ed amore verso il proprio vero Sé poiché queste energie non si annullano ma si possono neutralizzare e trasformare in elementi per noi benefici. Questa mia relazione si limiterà ad esporre le linee guida del processo. **Per chi vuole applicare questo metodo nella propria pratica professionale consiglio caldamente di seguire i corsi che proporranno ai professionisti di Kinesiologia.**

Riequilibrio diretto con i corpi idea

(questo processo, dal punto 7 in poi, va fatto in un'unica volta. Prendetevi tutto il tempo necessario per completare il processo fino alla fine ed eventualmente per dare il tempo di elaborare e commentare l'esperienza)

1. Assicuratevi di avere il permesso e la disponibilità su tutti i livelli per poter lavorare con la procedura di nutrimento del corpo idea
2. Definite il corpo idea con la comunicazione e confermatelo con il test muscolare kinesiologico (per evitare di usare una terminologia che può essere mal interpretata dal cliente preferisco parlare di corpi idea piuttosto che di demoni, tuttavia è necessario che il cliente sia informato della natura di queste energie per potervi entrare in contatto più facilmente. Il nome demone lo utilizzo solo quando mi rendo conto che il cliente può associare tale nome alla sua reale natura senza esserne da essa limitato o spaventato).

Abbandono

Solitudine

Rabbia

Attaccamento

Rifiuto

Ansia

Ignoranza

Depressione

Vergogna

Perfezionismo

Ecc, ecc, ecc,

4. Ritestate se è questo il corpo idea più importante con cui lavorare per il beneficio della persona e per il raggiungimento del suo obiettivo. Se è così procedete, se non è così ritestate il corpo idea per trovare quello appropriato.
5. Verificate se avete sufficiente energia disponibile per poter lavorare con il corpo idea. Se non è così riequilibrare prima per avere sufficiente energia disponibile.
6. Definite la potenza (attuale) del corpo idea; altissima, alta, media, bassa, bassissima. Questo dato può variare e un corpo idea con una potenza bassissima può comunque un limite rilevante al nostro progresso personale e non è detto che la sua potenza, nutrita da un momento di maggior paura, possa aumentare.
7. Posizionate una sedia (o un cuscino se il processo viene eseguito per terra) di fronte al cliente. La sedia od il cuscino rappresentano lo spazio per il corpo idea/demone.
8. La persona si siede sulla sedia o sul cuscino di fronte all'altra sedia o cuscino. Chiude gli occhi e li tiene chiusi fino alla fine del processo. Fare nove respiri di rilassamento con lunghe espirazioni. Ogni serie di tre respiri serve a rilasciare, nell'ordine la tensione fisica, emotiva e mentale. Il cliente inspira dentro la tensione (fisica, mentale ed emotiva) e la rilascia con l'espirazione.
9. Motivate il cliente a generare una profonda motivazione alla pratica per il beneficio suo e di tutte le possibili persone coinvolte nel processo, conosciute e non conosciute, incluse quelle con cui abbiamo una reale difficoltà. Assicuratevi di generare una forte motivazione. Per evitare di avere un'eccessiva comunicazione verbale, che per alcuni clienti può essere fonte di disturbo nel processo di visualizzazione, accordatevi ora con lo stesso che, se lo desidera, può semplicemente farvi un segno con la testa quando ha elaborato un punto del processo ed è pronto a passare al passo seguente. Dite al cliente che è sempre libero di parlare con voi qualora ne senta il bisogno.
10. Ora parlate del corpo idea ricordandolo alla persona e invitandola a localizzarlo nel suo corpo e definite con precisione la sensazione. Fate un input sensoriale che includa colore, forma, temperatura, eventuale suono, odore, sensazione tattile ecc.
11. Invitate il corpo idea della persona a passare da una sensazione a un'entità vivente. Questo è molto importante. Continuate ad incoraggiare la persona ad invitare la sensazione a manifestarsi e personalizzarsi di fronte a voi senza nessun preconcetto. Qualunque sia la forma va bene. Se vi appare un oggetto inanimato chiedetegli che aspetto avrebbe se fosse un essere animato. Soffermatevi sul primo corpo idea/demone che vi appare. Infondete fiducia nel processo cercando di evitare la logica.
12. Una volta che il corpo idea/demone si è manifestato cercate di farlo osservare nei dettagli facendo delle domande riguardo; misura?, ha arti e come sono?, colore?, superficie del corpo?, viso, occhi o altri organi di senso? età?, ha un genere sessuale? movimenti? Suo stato d'animo? Che sensazioni mi dà? Sottolineate la necessità di guardarlo negli occhi per notare la sua espressione.
13. Invitate il cliente a guardare bene il corpo idea/demone per notare qualcosa che vi era sfuggito prima. Invitatelo a notare se c'è qualche dettaglio che vi era sfuggito nella prima osservazione.
14. Invitate il cliente a porre tre domande al corpo idea/demone, ad alta voce e nell'ordine suggerito: "Cosa vuoi da me?", "Di cosa hai bisogno?", "Come ti sentiresti se ottenessi quello di cui hai bisogno?". Dite al cliente di non aspettarsi la risposta una volta fatte le domande perché sarà lui stesso a rispondere impersonificando il corpo idea/demone.
15. Dite di mantenere gli occhi chiusi e spostarsi sulla sedia o cuscino di fronte a loro ed immaginare di essere il corpo idea/demone. Fate fare un paio di respiri profondi mentre sentono di diventare il corpo idea/demone. Invitateli a richiamare alla mente vividamente l'essere manifestato davanti a loro e di calarsi letteralmente nei suoi panni. Sugerite di prendersi il tempo per assumere questa identità, immaginando ora sé stessi di fronte al corpo idea/demone di cui hanno assunto le sembianze. Il corpo idea/demone potrebbe farci sentire

sorprendentemente spaventati o fragili anche se il suo aspetto è terrificante. L'aspetto è sovente una maniera per proteggersi.

16. Ora invitate il cliente diventato corpo idea/demone a rispondere alle tre domande in prima persona: "Quello che voglio da te è..... (esempio solo per l'operatore, non suggerire al cliente: "che tu soffra perché sei una persona inutile"), "Ciò di cui ho bisogno da te è...(esempio: "Ho bisogno di sicurezza, di una casa, di una famiglia"), "se il mio bisogno venisse soddisfatto mi sentirei...(esempio: "rilassato, nutrito ed amato"). La risposta alla terza domanda deve essere una sensazione. Questa è la sensazione con cui nutrire il corpo idea/demone.
17. Suggerite al cliente di ritornare alla sua sedia o cuscino iniziale, sempre di fronte al corpo idea/demone. Ditegli che si prenda il tempo che gli serve per "rientrare" nel suo corpo prima di visualizzare il corpo idea/demone di fronte a lui.
18. Suggerite al cliente di diventare spettatore del processo, separandosi dalla consapevolezza del corpo ed osservando con la propria coscienza al di fuori del proprio corpo.
19. Suggerite al cliente di immaginare che il proprio corpo si scioglia in un nettare fatto della energia che soddisferebbe il corpo idea/demone (nell'esempio: "rilassamento, nutrimento ed amore"). Dite di immaginare che il corpo diventa nettare, staccandovi dal suo attaccamento con la vostra coscienza. Il cliente può scegliere di farlo dissolvere partendo dai piedi, da entrambe le estremità arrivando al cuore o dissolverlo tutto assieme. Il nettare può essere liquido ma anche gassoso o di altra sostanza. Fate notare il colore e se c'è, il contenitore (per farlo bere al corpo idea/demone o perché vi si immerga) o se fluisce direttamente al corpo idea/demone come un flusso, un'energia, una corrente o un fiume. Suggerite di concentrarsi sulla qualità del nettare richiesta dal corpo idea/demone. Suggerite di immaginare il più nitidamente possibile il corpo idea/demone nutrirsi del nettare, bevendolo, inalandolo, o assorbendolo in qualunque altro modo. Suggerite di donare al corpo idea/demone una quantità infinita del nettare che gli offrite con grande generosità. Dite di osservare attentamente il corpo idea/demone mentre viene sfamato. Fate osservare se si sta trasformando o scomparendo o altro senza alcuna aspettativa. Fate il possibile perché venga nutrito fino a totale soddisfazione.
20. Una volta che il corpo idea/demone è completamente sazio, lo stesso può trasformarsi in un alleato. Tuttavia ciò può non succedere perché il corpo idea/demone potrebbe essere sparito o essersi disintegrato o essersi trasformato in qualcosa che non è l'alleato. Se il corpo idea/demone si è trasformato in un'immagine (piuttosto benevola) che può essere l'alleato suggerite al cliente di chiedere se è l'alleato. Se lo è procedete al punto seguente, se non lo è o se il corpo idea/demone era sparito chiedete al cliente se vuole e si sente pronto ad incontrare l'alleato e che verificheremo kinesiologicamente se c'è stress da defondere prima di farlo. Verificate un M.I. (il cliente può continuare a mantenere gli occhi chiusi) mentre il cliente pensa ad incontrare l'alleato. Se c'è un C.I. e se tale stress è prioritario è necessario riequilibrare. Verificate anche eventuali sabotaggi facendo dire ad alta voce: "Voglio/ Posso/ Sono pronto ad incontrare l'alleato"; "Non voglio/Non Posso/Non sono pronto ad incontrare l'alleato". Se è presente un sabotaggio va riequilibrato. Se è necessario un riequilibrio è possibile passare direttamente al punto 28 per terminare il processo ed eseguire il riequilibrio in una seguente seduta, per poi ripetere l'intero processo (talvolta il corpo idea/demone non si manifesta più ma è bene percorrere tutti i passi del processo in questo caso) fino all'incontro con l'alleato. Se non c'è stress prioritario e non ci sono sabotaggi procedere al punto seguente.
21. L'alleato può essere il corpo idea/demone trasformato in un essere/animale benevolo o se il corpo idea/demone è scomparso o andato via oppure è rimasto seppur trasformato ma non è l'alleato questi può restare ma suggerite al cliente di invitare un alleato ad apparire di fronte a voi. Una volta apparso ditegli di notarne lo sguardo, la taglia, forma, colore ed eventuale

- vestiario. Se l'alleato si presenta inizialmente come un oggetto inanimato, invitatelo a prendere una forma vivente e poi notate i dettagli della trasformazione.
22. Ora suggerite al cliente, sempre con gli occhi chiusi, di chiedere all'alleato una o più di queste domande: "Come mi aiuterai?"; "Come mi proteggerai?"; "Che promessa o impegno prendi con me?"; Come faccio per entrare in contatto con te? (quest'ultima domanda è piuttosto rilevante)".
 23. Indicate al cliente di cambiare posto e diventare l'alleato. Dategli qualche momento per "entrare" nell'energia sembianza dell'alleato. Fategli notare come si sente ad essere un guardiano protettivo.
 24. Suggerite ora di rispondere alle domande fatte (potete ripeterle voi per facilitare il compito) cercando di essere il più possibile specifici: "Ti aiuterò così...."; "Ti proteggerò così...."; "Mi impegno a....."; "Puoi entrare in contatto con me così....". Voi potete annotarvi ciò che l'alleato dice, come eventuale promemoria per il cliente.
 25. Una volta date le risposte fate ritornare il cliente al suo posto iniziale. Dategli un momento di tempo per ritornare in lui e visualizzare l'alleato di fronte a sé.
 26. Fate immaginare ora di ricevere l'aiuto e l'impegno promesso (qui potete chiedere al cliente se desidera che gli ripetiate ciò che vi siete annotati), sentendo questa energia entrare nel corpo e godendo di questa energia positiva che proviene dall'alleato.
 27. Fate ora immaginare che l'alleato si scioglia nel cliente nutrendolo profondamente con la sua essenza benefica. Fate considerare l'alleato come una parte inseparabile del cliente e poi suggerite che tutto il suo corpo si dissolva nel vuoto per passare all'ultima fase. Se è presente anche la figura trasformata del corpo idea/demone suggerite al cliente di integrare nel suo corpo anche questa figura prima di dissolversi nel vuoto.
 28. Ora suggerite al cliente di riposare nella nuova consapevolezza presente, senza pensieri, percependo la coscienza rilassata e godendosi lo spazio vuoto. Suggerite di mantenere questo stato fino a quando può essere richiamato facilmente e concludere quando i pensieri si spostano verso qualcos'altro.
 29. Date il tempo al cliente di ritornare pienamente nel presente e chiedetegli se desidera ora condividere l'esperienza, ma non è obbligato a farlo. Potete anche dargli le vostre annotazioni come suo promemoria.

Contattare l'alleato come esercizio a casa

Il cliente può ricontattare l'alleato nella sua vita quotidiana:

- riportando alla mente la sua immagine o le sue parole
- creando una sua immagine o disegno e mettendola in un luogo visibile
- utilizzando il metodo che l'alleato vi ha suggerito per entrare in contatto con lui
- con una sessione separata dove si posizionano le due sedie od i due cuscini, si eseguono i nove respiri di rilassamento e si invita l'alleato ad apparire. Può essergli poi fatta una domanda e, assumendo la forma dell'alleato scambiandosi di posto si ascolta la risposta. Si può poi ritornare al proprio posto per essere nuovamente sé stessi e fare un'altra domanda continuando il processo fino ad avere soddisfatto le proprie richieste.

Ricordiamo sempre che corpi idea/demoni ed alleati sono proiezioni della nostra mente. Una volta integrato pienamente in noi un modello di pensiero e di coscienza positivi ed in sintonia con la nostra universalità interiore diventiamo noi stessi i nostri alleati. In altre parole il processo serve per renderci più liberi di agire e di pensare in consonanza e sintonia e non dipendenti dal processo stesso.