

מתן סעד לשדים: נוסח תרגול מורחב עם בן-הברית (לתרגול עצמי)
כפי שנוסחו ע"י לאמה צולטרים אליונה (Lama Tsultrim Allione)

- ❖ *הערה: בחרתי במילה "סעד" במקום "האכלה" או "הזנה". המילה "סעד" שומרת על הקשר כפול- של סעודה, במובן החגיגי והטקסי, בהקבלה לתרגום האנגלי- "feast" - מושג שגור במסורת ה-Chod ; וכן, סעד, במובן של מתן עזרה, נתינה; נתינה, כחלק ממידת (paramita) הנדיבות, המודגשת בתרגול זה כאמצעי להתמרת המתרגל והן כטיפול לקראת שחרור מלא.
- ❖ **הערה: מטעמי נוחות בלבד, התרגול כתוב בלשון זכר אך הוא מיועד לשני המינים באופן שווה. כמו כן, גם דמויות ה"שד", ה"אל", ו"בן הברית" שעשויים להופיע במהלך התרגול יכולים לבוא בכל מין, שלב התפתחות, וגיל כפי שנגלים ו/או מתגלמים במהלך התרגול.

תשע נשימות מרגיעות

עצום את עיניך והשאר אותם כך עד לסוף הצעד החמישי בתרגול.
נשום תשע נשימות: שאיפה עמוקה, נשיפה ארוכה.
שלוש הנשימות הראשונות מוקדשות לשחרור מתח בגוף: ראה בעיני רוחך את הנשימה מגיעה לכל אזור שבו קיימים מתח או כאב בגוף, וכמו חכה, השאיפה תופסת אלו, ועם הנשיפה, הם משחררים לחלל.
בשלוש הנשימות הבאות, נשום "לתוך" כל מתח רגשי, חוש- איזה אזור בגוף הוא מזוהה עימו, ושחרר עם הנשיפה החוצה.
לבסוף, בשלוש הנשימות האחרונות, נשום "לתוך" כל מתח מחשבתי, חוש באלו אזורים בגופך הדאגות והמחשבות המטרידות "נמצאות", ושחרר אותם עם הנשיפה החוצה.

שאיפה לתרגול (מוטיבציה):

הקדש את כוונתך מקרב לב לתרגל באופן כזה שיטיב עמך ולמען רווחתם של כל היצורים באשר הם.

צעד ראשון: זמן את בן הברית

בעיני רוחך, קרא לבן ברית, שפגשת בתרגול קודם, ושעימו תרצה ללהעמיק את הקשר ביניכם או להבהיר שאלות מסוימות.
בעיני רוחך, תן לבן הברית להתגלם מולך. שים לב לפרטים: צבע, גודל, וכו' והמבט בעיניו.

צעד שני: שאל את בן הברית שאלות.

שאל את בן הברית מה שתרצה;
השאלות יכולות להיות ממוקדות או כלליות, כאוות נפשך.

צעד שלישי: התגלם בן הברית

לאחר ששאלת [בדיבור], החלף מקום [גם פיזי] ושב במקום שיועד לבן-הברית. התגלם בתור בן הברית ודמיין את עצמך יושב מולו; בתור בן-הברית, השב לשאלות.

צעד רביעי: חזור למקומך

ניתן להמשיך דיאלוג בדרך זו [לשאל בקול רם, להחליף מקום, להתגלם בצעד השלישי וכו'] כאוות נפשך.

כאשר הנך חוזר למקומך בפעם האחרונה בתרגול, הרגש את נוכחות בן הברית מולך, הבט היישר לעיניו, וחוש את העזרה וההגנה שהוא מקרין אליך ולגופך.

חוש את כל הטוב, העזרה וההגנה שבן הברית מקרין, מתפשט בקרבך, עד קצות האצבעות והרגליים, ולאורך כל גופך.

ראה בעיני רוחך את בן הברית נעשה לזוהר אור, ואור זה מאיר את כולך ומוטמע בקרבך. שים לב לצבעו של אור זה. שים לב לסוג ההרגשה לאחר הטמעת בן הברית לתוך גופך, בקרבך. כעת, אתה ובן הברית שניכם מתכלים לכדי ריקות. התכלה.

צעד חמישי: שכינה בהכרה

שכון במקום שנוכח לאחר הכיליון - רק היה שרוי במנוחה. נוח במצב זה לכמה זמן שרק תרצה; בלי למלא את החלל ובלי לנסות לגרם למשהו "לקרות", או למהר לסיים. כאשר מחשבות יום-יומיות חוזרות, שוב בהדרגה לנוכחות גופנית תוך כדי זיכרון תחושת בן-הברית בקרבך. פתח את עיניך וחוש את איכויות בן הברית בגופך.

הקדשה:

הקדש את הזכות לתרגל ואת פירות התרגול, במיוחד את זמן מתן הסעד לשד, למענך המתרגל ולמען רווחתם של כל היצורים באשר הם.

"מתן סעד לטדים" הוא תהליך שנוצר ונוסח ע"י לאמה צולטרים אליונה. אנא המנע מללמד תרגול זה ללא אישור מפורש בכתב מלאמה צולטרים אליונה ומרכז טארה מנדלה. כל הזכויות שמורות. תורגם ע"י גילעד סטארק.