

## סיכום תרגול מורחב עם בן-הברית – שופס מעקב

|              |                     |
|--------------|---------------------|
| שם המתרגל:   | תאריך:              |
| שם בן הברית: | תרגול: יחיד / מונחה |

### **צעד ראשון: זמן את בן הברית ושאל למה הוא זקוק.**

איך בן הברית נראה?

- -צבע?
- -מרקם עור ולאובוש?
- -גודל -מין, אם ישנו, וגיל, אם ישנו?
- -אופי כללי?
- -מצב רגשי?
- -המבט בעיניו?

### **צעד שני: שאל את בן הברית שאלות.**

מה שאלת?

צעד שלישי:

איך זה הרגיש להתגלם בתור בן-הברית?  
איך המתרגל (אתה) נראה מנקודת מבטו של בן-הברית?

מה היה המענה לשאלה?

**צעד רביעי:**

ניתן להמשיך את דו-השיח בדרך זו [לשאל בקול רם, להחליף מקום, להתגלם],  
עד שהתרגול מגיע לנקודת רוויה ומרגיש שלם.

שאלה...

מענה-

שאלה...

מענה-

שאלה...

מענה-

[ניתן להמשיך בדרך זו כאוות נפשך]

כיצד היית מתאר את חווית קבלת הטוב, העזרה וההגנה מבן-הברית?  
מה היה צבע האור שבן ברית התמוסס אליו?  
איך היית מתאר את החוויה של הטמעת בן-הברית בגופך?

### **צעד חמישי: שכינה בהכרה**

איך היית מתאר את רשמך מ-מנוחה בכיליון ומחוייית ההתמוססות?  
איך זה היה "לחזור לגופך", עם ההרגשה שלאחר המפגש עם בן-הברית?

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