

גרסה מקוצרת של חמישה הצעדים למתן סעד לשדים
(לתרגול מונחה בזוג)

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 כטיפוח 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.
- ❖ *** חשוב מאוד: לפי "מתן סעד לשדים", ניתן לעבוד עם "שד" (כהתגלמות של הדחוי, פחדים, ומה שנדמה כרודף וכו') או עם "אל" (כהתגלמות של אידיאלים מוגזמים, הערצה שאינה במקומה, אובססיות).

אנא וודא אם המתרגל עובד עם "שד" או עם "אל", ונסח את השאלות בהתאם. ב"גרסה המקוצרת של חמשת הצעדים למתן סעד לשדים (לתרגול מונחה בזוג)" התרגול מנוסח לפי עבודה עם שד; אם המתרגל עובד עם "אל", שנה בהתאם את הניסוח.

הכנה

שאל את שותפך לתרגול אם הוא יודע איזה עם שד, או "אל" ברצונו לעבוד בתרגול זה. שים לב: אין צורך בהכרח ששותפך לתרגול יגיד לך עם איזה שד, אבל הוא בעצמו צריך לדעת. ה"שד" יכול פשוט להיות התגלמות של אי-נוחות פשוטה בגוף, אם ישנו קושי לתאר או לבחור. אם זהו משהו שגורם להם לתסמיני נתק גופני, דיסוציאציה או תחושות של ריקנות, טראומה וכו', עקוב אחר ההנחיות לצעד הרביעי במסמך "הנחיות לתרגול מתן סעד לשד בזוג", להלן: "...במקרה כזה אנא המנע מלבקש מהמתרגל לזקק/להפוך את גופו, ובמקום זאת, אמור, "ראה בעיני רוחך כי אתה מפיק כמות אינסופית של צוף (נקטר) מגופך, ואיכותו של צוף (נקטר) זה היא מיצוי הרגשת ה_____". "

❖ טקסט מודגש מסמן את ההנחיות לשותפך לתרגול שאותו אתה מנחה, ואותם יש לומר בקול רם. את שאר הטקסט, בגופן רגיל, אין צורך להקריא.

תשע נשימות מרגיעות

אנא עצום את עיניך והשאר אותם כך עד לסוף הצעד החמישי בתרגול. (יתכן ותצטרך להזכיר זאת לשותפך לתרגול מפעם לפעם אם הוא פוקח את עיניו) נתחיל עם כמה נשימות עמוקות לרגיעה - קודם כל נשום "לתוך" כל מתח/כאב בגוף, וכמו חכה תן לשאיפה "לתפוס" אותם, ושחרר עם הנשיפה. (צפה בהם בזמן שהם לוקחים שלושה מחזורי נשימה). עכשיו נשום "לתוך" כל מתח רגשי, שים לב איזה אזור בגוף מזוהה עמו, וכמו חכה תן לשאיפה "לתפוס" אותם, ושחרר עם הנשיפה. (צפה בהם בזמן שהם לוקחים שלושה מחזורי נשימה). עכשיו נשום "לתוך" דאגות ומחשבות טורדניות, שים לב איזה אזור בגוף מזוהה עמו, וכמו חכה תן לשאיפה "לתפוס" אותם, ושחרר עם הנשיפה. (צפה בהם בזמן שהם לוקחים שלושה מחזורי נשימה).

שאיפה לתרגול (מוטיבציה)

קעת נקדיש את כוונתך לתרגל תרגול מקרב ליבר, באופן כזה שיטיב עמך ולמען רווחתם של כל היצורים באשר הם.

חמשת הצעדים

צעד ראשון: מצא את השד [כהתגלמות של קושי שניצב בפניך]
כשאתה חושב על השד שבחרת לעבוד עמו, ניתן להיזכר במקרה שבו עניין זה היה מוחשי וחזק במיוחד ושים לב לאיכויות של ההרגשות והתחושות השונות בגופך, שמזוהות עם שד זה. סמן לי (למשל בהנהון) כשהמיקום או המיקומים שלו בגוף ברורים. (הערה: השד יכול להיות מכל מין, זכר נקבה, חסר מין, וכו')
כאשר המתרגל מסמן לך, בקש ממנו להשיב על השאלות הבאות ותן לו מספיק זמן להשיב לכל אחת:

- מהו האזור או האזורים בגופך שמזוהים עם השד? [וגם: שים לב אלו מיקומים אינם מזוהים עם השד]
 - מהי הצורה שלו?
 - מהו הצבע שלו?
 - מהו המרקם שלו?
 - האם הוא חם, קר, יבש, רטוב?
- העצם בכוונה תחושות ואסוציאציות אלו.

צעד שני: גלם את השד, ושאל אותו למה הוא זקוק.

דמיי את הצורה ה... בצבע... במרקם... ובטמפרטורה... (בהתאם למה שנאמר בשלב הקודם) יוצאת מגופך ומתגלמת מולך כדמות עם גפיים, פנים, עיניים וכו'.
(אם דימוי דומם מופיע, דמיי כיצד חפץ זה יראה אם הוא היה מתגלגל לכדי דמות, שמסוגלת לתזוזה). בבקשה סמן לי (למשל בהנהון) שיש נוכחות ברורה מולך בעיני רוחך.
כאשר המתרגל מסמן לך, בקש ממנו להשיב על השאלות הבאות ותן לו מספיק זמן להשיב לכל אחת:

- האם יש לו מין מסוים, גיל מסוים?
- מה גודלו?
- מהו הצבע שלו?
- איזה מרקם יש לגופו?
- מה המשקל שלו, כמו מה הוא שוקל?
- איזה רושם אתה מקבל אודות האישיות שלו?
- באיזה מצב רגשי הוא נמצא?
- מה עיניו משדרות במבטם אליך?
- נסה לשים לפרט כלשהו בקשר לדמות זו שלא הבחנת קודם לכן- איזה פרט לא ראית ולא שמת לב אליו מקודם?

עכשיו, שאל את השד את השאלות הבאות, אחת אחרי השניה, בסדר זה- חזור אחרי בקול רם:

מה הוא רצונך?

מה הוא זה, שאתה באמת זקוק לו (צורך)?

איך תרגיש כשתקבל את מה שאתה באמת זקוק לו (צרכיך יסופקו)?

(למתרגל: קעת החלף מקום, ונסה להשאיר את עיניך סגורות תוך-כדי ככל שניתן.)

צעד שלישי: התגלם בתור השד

החלף מקום ושב לפני הכיסא או כרית-הישיבה והתגלם בתור השד, וקח מספר רגעים כדי להיות במקומו, "להיכנס לנעליו". סמן לי, למשל בהנהון, שאתה כעת מגלם את השד. (המתן לסימון כדי להמשיך).

שים לב - איך העצמי הרגיל שלך נראה, מנקודת מבטו של השד? (המתן למענה)
איך זה מרגיש להיות בתור השד? (המתן למענה)

כעת, ענה על שאלות אלו, כשאתה מדבר בתור השד. אני (המנחה) אתחיל את המשפט, ואתה (המתרגל), בתור התגלמות השד, תמשיך אותו:

- מה שאני רוצה הוא...
- מה שאני באמת צריך / זקוק לו הוא...
- כשאקבל את מה שאני באמת צריך / זקוק לו, אני ארגיש... | ארגיש כמו... (שים לב במיוחד למענה שניתן).

כעת, חזור למקומך המקורי.

צעד רביעי: סעד את השד ופגוש את בן-הברית

א. 4א. מתן סעד
לאט ובזמנך, חזור למקומך, ונוח מגילום השד. דמיין את השד מולך. סמן לי שאתה במקומך, נינוח, ורואה בעיני רוחך את השד מולך. (המתן לסימון מהמתרגל)
ראה בעיני רוחך כי אתה מזקק את גופך והופך אותו לצוף (נקטר) מיוחד, שאיכותו היא מיצוי של הרגשת _____ (השלם את הדימוי לפי המענה שניתן לשאלה השלישית בשלב הקודם, כלומר, ההרגשה שהשד ירגיש אם יקבל את מה שהוא זקוק לו) שים לב לצבעו של הצוף (נקטר) (המתן מספר רגעים).
בעיני רוחך, האכל את השד צוף (נקטר) זה, ושים לב באיזה דרך הוא ניזון מהצוף (נקטר). (המתן זמן מה)
כמות אינסופית של צוף (נקטר) זורמת אל השד, מזינה אותו וסועדת אותו עד לסיפוקו המלא. בזמנך, סמן לי כאשר השד שבע לחלוטין. (המתן זמן מה- יתכן וייקח זמן רב).

ב. 4ב. פגוש את בן-הברית
לאחר שהשד שבע ומסופק, והמתרגל סימן, שאל את השאלה הבאה:
האם ישנה דמות (אחרת מהשד המסופק) נוכח כרגע?
(אם לא: האם השד השתנה לכדי דמות אחרת במהותה?)
אם ישנה דמות כזו, בקש מהמתרגל: אנא שאל אותה: האם את בת-הברית שלי?
במקרה שהמענה הוא כן, הדרך את המתרגל לדיאלוג עם בן-הברית כפי שמופיע בהמשך.
במקרה ואיננה בת-ברית, לא, או במקרה ששום דמות לא מופיעה, הדרך את המתרגל כך:
כעת, פשוט הזמן בן-ברית להופיע; סמן לי שדמות מופיעה.
כאשר המתרגל מסמן לך, בקש ממנו להשיב על השאלות הבאות ותן לו מספיק זמן להשיב לכל אחת:

- האם יש לו מין מסוים, גיל מסוים?
- מה גודלו?
- מהו הצבע שלו?
- איזה מרקם יש לגופו?

- מה המשקל שלו, כמו מה הוא שוקל?
- איזה רושם אתה מקבל אודות האישיות שלו?
- באיזה מצב רגשי הוא נמצא?
- מה עיניו משדרות במבטם אליך?
- נסה לשים לפרט כלשהו בקשר לדמות זו שלא הבחנת קודם לכן- איזה פרט לא ראית ולא שמת לב אליו מקודם?

כעת שאל את בן-הברית את השאלות הבאות: חזור אחרי השאלות בקול אם אחת אחרי השניה:

- איך אתה תוכל לעזור לי?
- כיצד תגן עלי?
- איזו ברית, או התחייבות, תקיים עמי?
- איך אוכל ליצור קשר אתך?

החלף מקומות והפעם התגלם בתור בן-הברית. שב לפני הכיסא או כרית-השיבה והתגלם בתור בן-הברית, וקח מספר רגעים כדי להיות במקומו, "להיכנס לנעליו". סמן לי, למשל בהנהון, שאתה כעת מגלם את בן-הברית. (המתן לסימון כדי להמשיך).

איך זה מרגיש להיות בתור בן-הברית?
שים לב - איך העצמי הרגיל שלך נראה, מנקודת מבטו של בן-הברית? (המתן למענה)

כעת, ענה על שאלות אלו, כשאתה מדבר בתור בן-הברית. אני (המנחה) אתחיל את המשפט, ואתה (המתרגל), בתור התגלמות בן הברית, תמשיך אותו:

- אני יעזור לך בעזרת... על ידי כך ש-...
- אני אגן עליך דרך... על ידי כך ש-...
- ההתחייבות שלי אליך היא ...
- תוכל ליצור איתי קשר בעזרת... על ידי כך ש-...

חזור למקומך, ונח מגילום בן הברית למספר רגעים. סמן לי שאתה במקומך, נינוח, ורואה בעיני רוחך את בן-הברית מולך. (המתן לסימון) הרגש את נוכחות בן הברית מולך, הבט היישר לעיניו, וחוש את העזרה וההגנה שהוא מקרין אליך ולגופך.

חוש את כל הטוב שבן הברית מקרין, מתפשט בקרבך, עד קצות האצבעות והרגליים, ולאורך כל גופך. (המתן מספר רגעים)

כעת ראה בעיני רוחך את בן הברית נעשה לזוהר אור. שים לב לצבעו; חוש את אור זה נטמע בקרבך, בתוך גופך, ואור זוהרו מאיר כל תא ותא באופן הרמוני. שים לב, איך זה מרגיש להכיל את אור בן הברית בקרבך. (המתן מספר רגעים).

עכשיו אתה ואור בן הברית שניכם מתכלים בכיליון-; [המשך בעמוד הבא]

צעד חמישי: שכינה בהכרה

שכון במקום שנוכח לאחר הכיליון - (הפסקה קצרה)
רק היה שרוי במנוחה. (תן למתרגל זמן רב בשלב זה- לאחר שהמתרגל נח בצורה משמעותית, המשך-)
(בלי לנסות לנכס או להפיק חוויה כזו-או-אחרת, או למלא את החלל, הנח להכרה שלך כפי שהיא, ולדברים כפי שהם, ושכון שם. נוח במצב זה, בלי לנסות למלא את החלל: בלי לנסות לגרם למשהו "לקרות" או למהר לסיים.)
כעת, פקח עיניך, והזכר בהרגשה של אור בן-הברית בקרבך.

הקדשה:

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

"מתן סעד לשדים" 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.