

סיכום תרגול מתן סעד לשד - טופס מעקב

שם המתרגל:	תאריך:
שד מספר:	תרגול יחיד / מונחה
שם השד:	סוג הדמות: שד / "אל"

צעד ראשון: מצא את השד / "אל"

- -לאיזה אזורים בגוף דמות זו נקשרה?
- -צבע/ים
- -מרקם/ים
- -צורה
- -טמפרטורה

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

איך השד נראה?

- -צבע?
- -מרקם עור ו/או לבוש?
- -גודל -מין, אם ישנו, וגיל, אם ישנו?
- -אופי כללי?
- -מצב רגשי?
- -המבט בעיניו/ה?

צעד שלישי: התגלם בתור השד

איך זה הרגיש להתגלם בתור השד?

איך המתרגל (אתה) נראה אז מנקודת מבטו של השד?

מהו היה המענה לשאלות-

מה שאני רוצה הוא...

מה שאני באמת צריך / זקוק לו הוא...

כשאקבל את מה שאני צריך / זקוק לו, אני ארגיש... / ארגיש כמו...

צעד רביעי: סעד את השד ופגוש את בן-הברית

א 4 סעד את השד \ "אל"

לצוף (נקטר) הייתה איכות של...

צבע הצוף (נקטר) היה... / הצוף (נקטר) היה עשוי מ...

האם הדמות השתנתה או התמוססה בזמן הסעד?

האם הדמות השתנתה או התמוססה לאחר סיפוקה המלא?

ב 4 ב פגוש את בן הבר

האם הופיעה דמות לאחר סיפוקו המלא של השד? ואם כן, האם היה זה בן-הברית?
במקרה שכן - איך בן הברית נראה?

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

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

מה היה המענה לשאלות -

- אני יעזור לך בעזרת... על ידי כך ש...
- אני אגן עליך דרך... על ידי כך ש...
- אני מתחייב בפניך...
- תוכל ליצור איתי קשר בעזרת... על ידי כך ש...

איך היית מתאר את החוויה של הטמעת בן-הברית בקרבך?
מה היה צבע האור שבן ברית התמוסס אליו?

צעד חמישי: שכינה בהכרה

איך היית מתאר את רשמך מ-מנוחה בכיליון ומחוייית ההתמוססות?

איך זה היה "לחזור לגופך" יחד עם ההרגשה שאחרי המפגש עם בן-הברית?

"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. תורגם ע"י גילעד סטארק.