

## הנחיות לתרגול "מתן הסעד לשדים" בוג (תרגול מונחה)

- ❖ \*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.

### **בכדי לספק את המרחב המוגן והתומך, נבקש את תשומת ליבך להנחיות הבאות:**

- ❖ תפקיד המנחה הוא להיות עד לתהליך ולספק מרחב בטוח, מכיל ומטפח עבור המתרגל שאותו מנחים. לא מדובר בתפקיד של מתן עצות או של "להיות מטפל" במובן הרגיל.
- ❖ בתור המנחה, אנא הצמד להנחיות והיה נאמן להם, כפי שמנוסחות ב "גרסה המקוצרת של חמשת הצעדים למתן סעד לשדים (לתרגול מונחה בזוג)". המנע משינוי ההוראות, הצעת הצעות למתרגל ומלשאלו שאלות נוספות.
- ❖ מלא את טופס "סיכום תרגול מתן סעד" רק אם אתה מרגיש בנוח לכתוב תוך-כדי הנחיה בעזרת הגרסה המקוצרת של חמשת הצעדים למתן סעד לשדים (לתרגול מונחה בזוג).
- ❖ דיסקרטיות ופרטיות- יש לכבד את המתרגל והתהליך ובשום מקרה אין לשוחח אודות התהליך ותוכנו, או אודות המתרגל, לאחר סיום התרגול. כמו כן, לאחר סיום התרגול אין להזכיר אותו עם המתרגל, גם לא כבדיחה; אלא אך ורק במקרה שהמתרגל מיוזמתו בוחר להזכיר את התרגול ואת תוכנו.
- ❖ באופן כללי, מתוקף תפקידך כעד לתרגול, שמור על עיניך פקוחות ועקוב בתשומת לב אחר המתרגל. התאם את השאלות בהתאם למידע שהמתרגל מספק; (למשל, אין צורך לשאול אודות המין של הדמות אם המתרגל כבר אמר שהוא רואה ילדה).
- ❖ לפי "מתן סעד לשדים", ניתן לעבוד עם "שד" או עם "אל" (אידיאלים מוגזמים). אנא וודא אם המתרגל עובד עם "שד" או עם "אל", ונסח את השאלות בהתאם. ב-"גרסה מקוצרת של חמשת הצעדים למתן סעד לשדים (לתרגול מונחה בזוג)" המינוח מנוסח לפי עבודה עם שד; אם המתרגל עובד עם "אל", שנה בהתאם את הניסוח.
- ❖ חשוב מאוד- זכור שבשום רגע בתרגול, המתרגל אינו אמור לדבר אליך; המתרגל יתאר בקול רם אסוציאציות בהתאם לשאלות שנשאלו, או יעסוק בדיאלוג עם ההתגלמות (של השד, האל ובן-הברית). כמו כן, עד כמה שניתן, המנע מלשאל באופן שידגיש את הנוכחות שלך; לדוגמא, במקום לשאול "תוכל לספר לי מה אתה רואה?", שאל, "מה אתה רואה כרגע (בעיני רוחך)?".

## הנחיות לפי שלב בתרגול

הכנה- הערות כלליות - חשוב מאוד!:

אם המתרגל עובד עם שד (או אל) שקשורים במערכת יחסים, הזכר לו, שהשד הוא התגלמות הקשיים והרגשות שעולים אודות מערכת היחסים, ולא האדם שעמו מתקיימים היחסים בפועל. אם מדובר בדמות מחלום [או ממקור אסתטי אחר], ההתגלמות תהיה עם התחושות והרגשות שעולים בהקשר לדמות זו [הדמות כ-זרז/קטליזטור], ולא תרגול שבו ההתגלמות היא הדמות עצמה.

### צעד ראשון: מצא את השד

שים לב במיוחד למענה של המתרגל, ורשום את האיכויות שהמתרגל מתאר, באופן כזה שבשלבם הבאים תוכל לחזור על איכויות אלו בהתאם לשאלות שתשאל.

### צעד שני: גלם את השד

חזור (בקול רם) אחרי תיאורים בולטים שהמתרגל רואה בעיני רוחו; אנא השתמש בדיוק במילים שהמתרגל בחר- תפקידך כאן הוא הד לתיאורים. המנע מפרשנות או החלפת מילים, אפילו אם הם דומות. כאשר אתה מבקש מהמתרגל לדמות את תיאוריו מתגלמים, השתמש בדיוק בתשובות שהוא נתן.

#### כיצד להנחות במידה והמתרגל מתקשה לגלם את השד או האל?

❖ הצע למתרגל להחצין את תהליך ההתגלמות בעזרת מחווה, תנועת יד למשל, שתעזור להם לדמיין את תהליך ההתגלמות בו האיכויות "יוצאות" מהגוף ומתגבשות לדמות הניצבת מולו.  
- בנוסף, ניתן לשאול את השאלה הבאה:  
כיצד הרגשות והאיכויות שעולות היו נראות אילו הם היו מתגלגלים לכדי דמות, עם עיניים, פנים וגפיים.

#### כיצד להנחות במידה וחפץ דומם (לא דמות או יצור) הוא מה שהמתרגל רואה בעיני רוחו?

❖ הצע למתרגל לדמיין - איך חפץ זה היה נראה אילו [נניח ו-] הוא היה מתגלם לכדי דמות?

#### כיצד להנחות במידה והשד, או האל, איננו ברור לחלוטין, חסר חיים או חסר מאפיינים חיוניים?

❖ בהתאם למה שחסר (עיניים, פנים, הדמות איננה מגיבה וכו'), הצע למתרגל לדמיין כיצד הדמות הייתה אילו המאפיין החסר היה בנמצא.

למשל, אם הדמות ללא עיניים מובהקות, שאל: "אם דמות זו הייתה בעלת עיניים, כיצד הם היו

נראות?", וכנ"ל לגבי פנים: "אם דמות זו הייתה בעלת פנים, איזה פנים היו לה?"

❖ ניתן גם להציע למתרגל לדמיין אור מאוד חזק שמאיר את הדמות ועל-ידי כך מבהיר פרטים עלומים או שאינם ברורים.

## צעד שלישי: התגלם בתור השד

### כיצד להנחות במידה והמתרגל מתקשה או מתנגד להתגלם בתור הדמות של השד/”אל”?

❖ הצע למתרגל לבטא תנוחה גופנית, או לבצע מחווה, תנועות יד וכו' שיבטאו את הדמות ובכך יעזרו למתרגל להתגלם.

### כיצד להנחות במידה והמענה לשאלה השלישית איננה תיאור של הרגשה או איכות רגשית?

❖ המענה לשאלה השלישית, “כשאקבל את מה שאני צריך / זקוק לו, אני ארגיש / ארגיש כמו...” צריך להיות תיאור מתומצת של איכות או הרגשה, שבהמשך תתגלם כצוף (נקטר) בצעד הרביעי.

לפיכך, אם המתרגל משיב באופן עמום או מורכב מדי, כדאי להמשיך בשאלות כדי לתמצת את האיכות, באופן הבא:

❖ למשל, אם המתרגל משיב, “אני ארגיש כאילו אני עף בשמיים כחולים”, ומוסיף, “אני ארגיש מאושר וחופשי”, אז האיכות של הצוף (נקטר) תהיה של חופש ואושר (ולא של “תעופה בשמיים כחולים” וכו').

❖ במקרה שישנו רק תיאור של סצנה ולא איכות, המשך לשאול את המתרגל, “ואיך זה ירגיש?” עד שנמצאת איכות מסוימת. ניתן לאפשר למתרגל אפילו להמציא שם, או מילה לאיכות זו, אם מאוד קשה למצוא לה שם קיים.

❖ אם המענה לשאלה מנוסחת כשלילה, יש לשאול, מהי ההרגשה שעולה בעקבות שלילה זו, עד שהמתרגל יבטא איכות או הרגשה שאינם מנוסחים כשלילה.  
למשל: אם המתרגל משיב, “אני אפסיק להרגיש לכוד”, שאל אותו, “ואיך זה מרגיש להיות לא-לכוד?”. ואז המתרגל עלול להשיב, “אני ארגיש חופשי”.

## צעד רביעי: סעד את השד ופגוש את בן הברית

### במקרה והמתרגל עובד עם תכנים העלולים לגרום לו תסמינים של נתק (דיסוציאציה)

❖ 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\_\_\_\_\_” (השלם את הדימוי לפי המענה שניתנה לשאלה השלישית בצעד הקודם, כלומר, מה השד ירגיש אם יקבל את מה שהוא באמת זקוק לו).

### במקרה ואתה מנחה ילד בתרגול זה

❖ 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\_\_\_\_\_” (השלם את הדימוי לפי התשובה שניתנה לשאלה השלישית בצעד הקודם, כלומר, מה השד ירגיש אם יקבל את מה שהוא באמת זקוק לו).

## כיצד להנחות במידה ודמות השד או האל אינם מסופקים, אינם מסוגלים להגיע לשובע וסיפוק מלאים?

❖ יש לתת זמן מה למתרגל בשלב מתן סעד לשד. אם זה לוקח זמן רב מאוד, תוכל לשאול, "האם השד שבע ומסופק לחלוטין?" - אם לא, או אם המתרגל תקוע בשלב זה, שאל אותו "איך השד יראה אם הוא מסופק לחלוטין?"

## בנוגע לסיום התרגול ללא מפגש עם בן-ברית

❖ רק אם המתרגל מבקש, ניתן לסיים את התרגול ללא מפגש עם בן ברית (צעד 4b). סיים את התרגול באופן הבא: לאחר שהשד שבע לחלוטין, בקש מהמתרגל לדמיין כל דמות אחרת שעולה בעיני רוחו, נעשית לאור. אז הנחה את המתרגל: "כעת התכלה בכיליון ושכון במקום שנוכח לאחר כיליון זה;" (הפסקה קצרה ואז-) "רק היה שרוי במנוחה". תן למתרגל זמן רב בשלב זה- לאחר שהמתרגל נח בצורה משמעותית, המשך כך: "כעת לאט ובהדרגה חזור לגופך ופקח את עיניך"

## כיצד להנחות במקרה והמתרגל מתקשה לפגוש, או לדמיין, בן ברית?

❖ במקרה שהמתרגל מתקשה לדמות בעיני רוחו בן-ברית, או שבן-ברית אינו מופיע בצורה ספונטנית, שאל את המתרגל: "אם היית יכול לראות בן-ברית, איך הוא היה נראה?"

## כיצד להנחות במידה והמתרגל פוגש חפץ דומם, או שאינו דמות, למשל עץ, בתור בן-הברית?

❖ שאל את המתרגל, "איך בן-ברית היה נראה, אילו הוא היה דמות ולא חפץ דומם?"  
לדוגמה במקרה שנדמה עץ, שאל, "אם עץ זה היה מתגלגל ומתגלם בתור דמות (עם פנים גפיים וכו'), איך דמות זו היתה נראית?" והמשך משם.

## כיצד להנחות במקרה והמתרגל מתקשה להתגלם בתור בן-הברית?

❖ הצע למתרגל לבטא תנוחה גופנית, או לבצע מחווה, תנועות יד וכו' שיבטאו את הדמות ובכך יעזרו למתרגל להתגלם. בכל מקרה תמיד הדגש ועודד את המתרגל להרגיש בגוף את האיכויות הטוב של בן-הברית.

## **צעד חמישי: שכינה בהכרה**

וודא שאתה נותן מספיק זמן למתרגל לשהות במצב זה, אבל גם שים לב לשפת הגוף שלו. אם המתרגל מתחיל להיות תזזיתי או לפקוח את עיניו, בקש ממנו קודם להרגיש את איכויותיו של בן-הברית בקרבו.

"מתן סעד לשרים" 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.