

גרסה מקוצרת של חמשת הצעדים למתן סעד לשדים (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 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.

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 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]

החלט על איזה שד או "אל" ברצונך לעבוד עימם. לפי "מתן סעד לשדים", ניתן לעבוד עם "שד" או עם "אל" (אידיאלים מוגזמים, הערצה אובססיבית וכו'). אנא נסח את השאלות בהתאם והחלף את המונח 'שד' ב-"אל" בהתאמה.

הנחיות:

שים לב לקשיים ששד\שד-אל מייצגים, וחוש את גופך תוך-כדי.
חפש איפה בגופך קיים מתח שבו אתה "מחזיק" [את השד\אל].
כדי לחדד זאת, ניתן להיזכר במקרה, בו התחושה הייתה מוחשית וחזקה במיוחד. בזמן שאתה נזכר, שים לב לאיכויות של ההרגשות והתחושות השונות בגופך.
שים לב לאסוציאציות הבאות שיעלו, שמקושרות עם ההרגשות:

- -מקום או מיקומים [בגוף] [וגם: שים לב אלו מיקומים אינם מורגשים]-
- צבעים

- מרקם־ים
- -צורה
- -טמפרטורה

העצים בכוונה כל אלו לרגע.

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

כעת, החצן כל אלו (תחושות, צבעים, מרקם וכו') כדי שילבשו פני דמות שתתגלם לפניך, כנוכחות עם ידיים, רגליים, עיניים וכו'. ראה בעיני רוחך דמות זו לפניך. אם דימוי דומם מופיע, דמיון כיצד חפץ זה יראה אם הוא היה מתגלגל לכדי דמות, שמסוגלת לנוע. שים לב לפרטים הבאים:

- -צבע
- -מרקם עור ולא לבוש
- -גודל -מין, אם ישנו, וגיל, אם ישנו
- -אופי כללי
- -מצב רגשי
- -המבט בעיניו־ה

ולאחר שיש דימוי מובחן:

- נסה לשים לפרט כלשהו בקשר לדמות זו שלא הבחנת קודם לכן.

שאל את השד [בקולך]:

מה הוא רצונך? מה אתה רוצה?
 מה הוא זה, שאתה באמת זקוק לו (צורך)?
 איך תרגיש כשתקבל את מה שאתה באמת זקוק לו (צרכיך יסופקו)?

מיד לאחר ששאלת, החלף מקום במהרה;
 נסה להשאיר את עיניך סגורות תוך-כדי ככל שניתן.

צעד שלישי: התגלם בתור השד

שב לפני הכיסא או כרית-הישיבה והתגלם בתור השד, והרשה לעצמך זמן מה כדי להיות במקומו, "להיכנס לנעליו".

שים לב איך העצמי הרגיל שלך נראה, מנקודת מבטו של השד. וענה על שאלות אלו, בדיבור:

מה שאני רוצה הוא...

מה שאני באמת צריך / זקוק לו הוא...

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

צעד רביעי: סעד את השד ופגוש את בן-הברית

4א - מתן סעד לשד

חזור למקומך המקורי [הפיזי]. קח רגע או שתיים כדי לחזור לנוכחות הגופנית שלך. ראה את השד מלפניך [וראה את עצמך יושב מולו].
ראה בעיני רוחך כי אתה מזקק את גופך לכדי צוף (נקטר) מיוחד.
[במקרים של טראומה הגורמת לתסמיני נתק (דיסוציאציה) מהגוף: דמיון כי אתה יוצר כמות אינסופית של צוף (נקטר)].
צוף (נקטר) זה הוא בעל האיכות שהשד ציין שירגיש, אם צרכיו יסופקו, בתשובתו לשאלה השלישית.

ראה בעיני רוחך כי, אתה סועד את השד עד לסיפוק מלא;
דמיון כי הצוף (נקטר) נכנס לגופו של השד בכל דרך שמתאימה לשד.
המשך להפיק צוף (נקטר) ו"להזין" עד שהוא מגיע לסיפוק מלא. (במקרה שהשד נדמה כבעל תאבון אינסופי, או נדמה כי לא ניתן לספקו, דמיון איך הוא יראה, אם וכאשר היה ניתן לספק את צרכיו באופן מלא).
ניתן להמשיך ישירות לצעד החמישי, שכינה בהכרה, או לצעד הבא, מפגש עם בן-הברית.

4ב - פגוש את בן-הברית

לאחר מתן הסעד, שים לב אם ישנה דמות אחרת נוכחת, לאחר שהשד מסופק במלואו;
או אם השד עצמו השתנה לכדי דמות אחרת במהותה.
אם ישנה דמות כזו, שאל אותה האם היא בת-בריתך. אם היא לא, הזמן בן-ברית להופיע;
במקרה שבו השד התמוסס לחלוטין (לאחר מתן סעד) הזמן בן-ברית להופיע בפניך
כשתראה את בן-הברית, שים לב לכל פרטיו, כולל:

- -צבע
- -מרקם עור ו\או לבוש
- -גודל
- -מין, אם ישנו, וגיל, אם ישנו
- -אופי כללי
- -מצב רגשי
- -המבט בעיני ו/ה ולאחר שיש דימוי מובחן:
- נסה לשים לפרט כלשהו בקשר לדמות זו שלא הבחנת קודם לכן.

כאשר תרגיש קשר בלתי-אמצעי, חיבור ממשי, לבן הברית, שאל את השאלות הבאות:

- איך אתה תוכל לעזור לי?
- באיזה אופן תוכל להגן עלי?
- איזו ברית או התחייבות תקיים איתי?
- איך אוכל ליצור קשר אתך?

החלף מקומות והתגלם בתור בן-הברית. קח מספר רגעים, או יותר, בכדי לשבת עם ההרגשה שמתלווה לישיבה בתור היות בן ברית זה. בזמןך, השב לשאלות הבאות, בדוברך מתוך נקודת מבטו של בן הברית:

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 המקורי, ושהה זמן מה, תוך כדי הצעדים הבאים:

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 בתוך גופך, בקרבך. כעת, אתה ובן הברית שניכם מתכלים לכדי ריקות. התכלה.

צעד חמישי: שכינה בהכרה

שכון באותו מצב שנוכח לאחר שבן-הברית הוטמע בקרבך, ואתה עצמך התכלת לריקות; או לכל איכות הנותרת לאחר הכיליון.
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. פקח עיניך, והזכר בהרגשה של אור בן-הברית בקרבך.

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