

תפילה 8: לעשות אהבה עם האוכל שנכנס לפה

ישנם רגעים

בהם אני יכולה לחשוב קצת אחרת

ישנם רגעים בהם אני יכולה לעצור ולהתבונן

ישנם רגעים שבמקום לומר "אני אוכלת"

אוכל לבטא ביטוי חדש: "אני עושה אהבה עם האוכל שנכנס לפי"

כאשר ביטויים כאלה נאמרים דרכי

כאשר כך אני באמת חושבת

כאשר כך אני מסוגלת להרגיש

כאשר כך מתרחש כאשר אני פוגשת את הארוחה הבאה שלי

יכול להתרחש עונג מיוחד, בלבי ובגופי

עונג שמחבר את החוש הפיזי עם הרגשי

עונג שמחבר את הרוח והחומר

עונג שמבריא אותי ואת יחסיי עם אכילה, רעב והקשר אל הגוף

לעשות אהבה עם האוכל שנכנס

פירושו להכניס קדושה למעשה האכילה

פירושו להעניק תשומת לב מיוחדת לכל רגע ורגע

פירושו להתרחק מאכילה בולמוסית חסרת תשומת לב

פירושו להעניק לעצמי אפשרות לשהות ולחוש טעמים

פירושו לעשות את זה בצורה הנכונה

לעשות אהבה

עם האוכל שנכנס.

אז מרגע זה ואילך, אשתדל

ואם אשכח אז אסלח לעצמי ואנסה שוב

להתייחס באהבה לאוכל, לאכילה, לגוף ולעצמי

לא לקחת שום בייס כמובן מאליו

להשתהות, להתענג יותר, להאט ולחוש את האהבה שבאה יחד עם כל טעם.