

תפילה 9: אוכלים פחות כדי לשמר את העונג

אני שמחה לגלות

מדי פעם

מהו עונג אמתי

לא עונג חלקי, לא עונג מזויף וגם לא עונג ממכר
עונג ממלא, עונג עמוק, עונג אמתי, עונג מבריא

כדי לפגוש עונג באיכות גבוהה

ברור לי שעליי לחדד את חושי הרעב שלי

כדי שכל הגוף והנפש שלי יהיו מעורבים באמת

ולא מתוך עמדת התמכרות והזדקקות

בחווייה החושית

של טעימת אוכל, השארתו בפי, לעיסה איטית ומהנה
וספיגתו בגופי באופן מהנה ונכון.

כדי לפגוש עונג באיכות גבוהה

עליי ללמוד להכיר גם את העונג שברעב

לא רעב קיצוני, אך רעב שמנקה לי את הנפש

רעב שמשחרר אותי מהצורך בעונג מידי

רעב שמאפשר לי לשהות עם עצמי

רעב שמפר את השליטה של האוכל בחיי

רעב שמעניק לי חיבור מחודש ומענג

אל הגוף והנפש שלי

אני לומדת כעת את הקשר שלי לרעב מבריא

אני לומדת כעת את הייחודיות של עונג אמתי

כזה שיש בו סבלנות, כזה שיש בו התבוננות אמיצה במה שיש

ככל שאפגוש יותר רגעים של רעב שקט

כך גם אפגוש יותר רגעים של עונג אמתי ומלא

וכשזה יקרה נפשי תשבע באופן רגשי ותשתחרר מהתמכרויות מיותרות