

## תפילה 13: אכילת יתר היא סוג של אגרסיביות כלפי הגוף

גם אם אני לא שמה לב לזה

גם אני לגמרי לא מתכוונת לזה

גם אם המושג "אגרסיביות" זר לי לחלוטין

גם אם אני תופסת את עצמי סך הכל

בן אדם מאוזן ובעל שליטה עצמית

עלי להודות בכך:

אכילת היתר שלי היא לפעמים

סוג של אגרסיביות כלפי הגוף שלי

לכל אדם יש מטעני תוקפנות חבויים

גם לי

לא תמיד אני יודעת מה לעשות עם הכעסים שלי

לא תמיד אני יודעת מה לעשות עם התסכולים שלי

לא תמיד אני יודעת מה לעשות עם הכאבים שלי

לא תמיד אני מודעת לכך

שמצאתי דרך, בכלים של אכילה

להפנות את הזעם אל הגוף שלי, אל עצמי.

אין לי שום כוונה לשפוט את עצמי על כך

אין לי שום כוונה להיתפס לרגשי אשמה מיותרים

אין לי שום כוונה לנסות ולבטל את מה שקורה בבת אחת

אני רק יכולה להשתדל להבין

להשתדל לרכך

להשתדל להקשיב

ועם הזמן, עם הסבלנות ועם העבודה כאן

למצוא את הדרך שלי להפנות זעם, תסכול וכעס

לכונן של יצירה, שינוי והתפתחות

זהו היעד שלי ובכוונתי להגיע אליו

ועד שזה עקרה אחבק את עצמי בסבלנות ואשתדל מאד, להבין.