

תפילה 35: מה בריא, באמת?

מה שבריא לי
הוא הדבר שבאמת נכון בשבילי
ולאו דווקא בשביל אנשים אחרים.
פילוסופיית הבריאות שלי
היא דרך אחת, ייחודית ומיוחדת
שמתאימה לי ורק לי
ולאו דווקא זהה, לזו שמתאימה לאחרים.

את מה שבריא לי באמת
אני מגלה על הדרך
מתוך ניסוי וטעייה
מתוך התנסות וטעימה
מתוך הקשבה לתגובת הגוף
ומתוך התחברות לתגובת הנפש.
אני משתדלת לשמור אמונים
לבריאות הנכונה לי
גם אם לפעמים אני סוטה ממנה
גם אם לפעמים הדרך שלה לא ברורה לי לגמרי.

הטבע הבריא שלי מבקש לדבר אתי
ואני רוצה ללמוד להכיר אותו
לסמוך עליו
לזהות את שפתו
ויותר מכל – להאמין למסריו
לפני כל מסר אחר, חיצוני, שיספר לי מהי הבריאות שלי.
הטבע הבריא שלי הוא הנכס הגדול שלי
ואת הנכס הזה בכוונתי לטפח בהמשך, ככל יכולתי.