

Prayers/Affirmations to Nurture New Behaviors and Understandings of Eating
by Rabbi Julie Shoshanah Pfau

Some days, I hunger for perfection and nourish myself only with anxieties and swallowed feelings.
Today, give me a hunger for life and a thirst for connection,
and the willingness to embody these through sustaining my body. Amen.

Growth needs nourishment.
Today I will sustain my body, as God sustains my spirit.

צְמִיחָה צְרִיכָה מְחִיָּה :
הַיּוֹם, אֲחִיָּה גּוֹפִי כִּיהוּה מְחִיָּה נַפְשִׁי :

פְּתַח/פְּתַח עֵינַי לְהַכִּיר :

Open my eyes to understand:

that food is not a goad
to make myself work
or a whip
to punish myself.

שְׂמֹזוֹן אֵינוֹ שׁוֹט
לְהַעֲמִיד עֲצָמִי
אוּ מַגְלָב
לְהַעֲנִישׁ אוֹתִי :

that I am worthy to eat
whether I succeed or fail,
whether I feel good or bad,
pride or shame,
whether or not my work is finished,
even if someone is upset with me,
and when I am upset with myself.

שְׂאֲנִי רְאוּיָה/רְאוּי לְאֹכֹל
אִם אֲצַלִּיחַ אוּ אֶכְשֵׁל,
אִם אֶרְגִּישׁ טוֹבָה/טוֹב אוּ רָעָה/רָע
גְּאוּוֹה/גְּאוּוֹה אוּ בּוֹשָׁה/בוֹשׁ,
אִם עֲבוֹדָתִי נִגְמְרָת אוּ לֹא,
אֶפְּלוּ מִיִּשְׁהוּ תִּרְגָּז/תִּרְגָּז עָלַי,
וּכְשֶׁאֶרְגָּז עָלַי :

The highest mitzvah is preservation of life
and the highest work is nurturing life :
Today I will not starve myself
in order to do lower work.

הַמְצָוָה הָעֲלִיּוֹנָה הִיא פִּיקּוּחַ נַפֶּשׁ
וְהַעֲבוּדָה הָעֲלִיּוֹנָה הִיא טִיפּוּחַ נַפֶּשׁ :
הַיּוֹם לֹא אֶרְעִיב עֲצָמִי
כְּדֵי לַעֲשׂוֹת עֲבוֹדָה תַּחְתּוֹנָה.

Today I am prepared to designate time/space
to breathe, to eat, and to do the work of living.

היום אני מוכנה/מוכן להזמין רוח
לנשום לאכול ולעשות עבודת חיים.

Merciful One - remind me
that there is no perfection
in thinness and emptiness.

הרחמנה/הרחמן - הזכירי/הזכר לי
שאין שלימות
בקלישות וריקנות.

Merciful and compassionate God -
Help me to cease from abusing myself.

אל רחום ורחון / יה רחומה וחנונה -
עזור/עזרי לי להפסיק מענוי עצמי.

Today I will not show contempt for my life
by withholding or throwing up what nourishes it.

היום לא אבוז את חיי
על-ידי עיכוב או הקאה מה שמזין אותנו.

Today I will not swallow my feelings in place of food.
Today I will not starve myself into numbness.

היום לא אבליע הרגשות במקום מזון.
היום לא ארעיב עצמי

I believe that my body is worth nourishing,
I believe that my life is worth sustaining.

אני מאמינה/מאמיו שראוי להזין את גופי ,
אני מאמינה/מאמיו שראוי לטפח את חיי :
