**אדמה !**

(התבוננות לפני האכילה)

פעם

רק לא מזמן

המזון הזה היה-אדמה

אדמה!

בדיוק זו שפסענו עליה לפני כמה דקות:

עפר,צמחים,מיקרואורגניזמים ומים

במהרה יהפכו לתאים בגופינו

המולקולות של שפתותינו המחייכות

הסיבים של שרירינו

העצבים המייצרים תחושות

והמוח המייצר מחשבות.

אמרי לי אדמה:

היכן היא הנקודה המדויקת

בה את חדלה להיות את

ומתחילה להיות אני?

השיניים הללו שלועסות

הן בעצמם אדמה

אז מי בעצם אוכל את מי?

שנאכל בדרך שמזינה הכרת תודה,שלוה וחמלה

לטובת האדמה ופניה הרבות.

שנראה מעבר לאשליית הנפרדות

ונכיר בטבענו האמיתי