

## Uwaga! Niebezpieczne jedzenie.

Mroźna zima rozpanoszyła się na dobre w leśnej krainie. Mieszkańcy lasu chronili się przed zimnem w swoich dziuplach, spędzając zimowe wieczory na długich rozmowach. Tylko dzieciaki, ani myślały siedzieć swoich leśnych domkach. Spotykały się całymi gromadami i szalały pośród białego puchu. Od rana do wieczora nie ustawały radosne okrzyki, trele, śmiechy, szczebioty. Wszyscy dobrze się bawili korzystając z uroków tegorocznej zimy.

Jednak wśród bawiących się dzieciaków brakowało naszego, jak dotąd, wszędobylskiego i ciekawskiego wróbelka. Zamiast, jak to miał w zwyczaju bawić się z innymi i poznawać świat, który go zawsze zaskakiwał, całymi dniami przesiadywał w swoim domu. Jego dzień można było podzielić na następujące pory: od śniadania do obiadu i od obiadu do kolacji. Potem oczywiście noc i błogi sen. Z biegiem czasu cała ta dziwna sytuacja zaczęła martwić jego rodziców. Nie wiedzieli co się dzieje z ich synem. Czuli jedna, że nie jest to nic dobrego.

Wieczorem, tuż przed snem Ćwirek krzątał się jeszcze po kuchni. Zauważyła to mama i zapytała czego szuka.

- *Jestem głodny, chciałbym coś zjeść.*
- *Wiesz, jedzenie o tej porze nie jest najlepszym pomysłem – powiedziała mama.*
- *Wiem, ale tak mnie jakoś ssie w żołądku, że jak czegoś nie zjem to nie zasnę – odpowiedział malec. Na szczęście zostało jeszcze coś z obiadu, więc uradowany Ćwirek nałożył sobie solidną porcję i zasiadł do stołu. Gdy malec jadł do kuchni wszedł tata.*
- *To dziwne – powiedział.*
- *Co jest dziwne, tato? – zapytał Ćwirek.*
- *To, że nagle zacząłeś tyle jeść a wcześniej trudno cię było do tego zmusić – kontynuował tata.*
- *Nic w tym dziwnego. Po prostu rosnę i muszę dobrze się odżywiać – odparł malec.*
- *Zauważ, że czym innym jest dobre odżywianie a czym innym obżeranie się. A to co ty teraz robisz to zwyczajne obżarstwo. I to jest bardzo niebezpieczne – podsumował tata.*
- *Święta racja – dodała mama.*
- *Niebezpieczne???* – wróbelek ze zdziwienia o mało się nie zakrztusił
- *Jedzenie jest niebezpieczne?* – niedowierzał Ćwirek.

– *Nie jedzenie, tylko obżeranie jest niebezpieczne* – sprostował tata.

– *No może i masz rację, ale ja się nie opycham i czuję się całkiem dobrze. Nic mi nie dolega* – powiedział malec.

– *Czasem opychamy się i jesteśmy zdrowi fizycznie, ale niekoniecznie duchowo* – oznajmiła mama.

– *A co ma wspólnego jedzenie z moja sferą duchowa?* – zapytał zdziwiony Ćwirek.

– *Samo jedzenie może i nie ma wiele wspólnego, ale obżeranie się może być reakcją na jakieś trudności, które cię gnębią* – spokojnie wyjaśniła mama.

Następnego dnia tata Ćwirka zabrał go na spacer po lesie. Mały wróbelek bardzo lubił te wspólne męskie spacerki, bo tata opowiadał mu wtedy wiele interesujących historii, pokazywał ciekawe zakątki lasu i dawał mądre rady. Tym razem było podobnie.

– *Miałem kiedyś wspaniałego przyjaciela* – zaczął tata swoją opowieść. – *Był moim rówieśnikiem. Można powiedzieć, że wykłuliśmy się w jednym momencie. Wszędzie lataliśmy razem. Spędzaliśmy ze sobą niemal każdą wolną chwilę. Wydawało się, że tak będzie już zawsze. Niestety to się skończyło. Zaczęło się od tego, że z każdym dniem miał coraz mniej czasu na nasze zabawy. Tłumaczył się, że jest głodny i musi lecieć do domu coś zjeść. Z czasem widywali się coraz rzadziej, aż w końcu prawie wcale nie wychodził z domu. Całe dni siedział w swoim pokoju i oprócz jedzenia, nic nie było w stanie go ucieszyć. Nie był już taki radosny jak kiedyś. Nic go nie interesowało, nie ciekawiło. Stał się ociężały, ponury, przygnębiiony. Jedyłą rzeczą, która była w stanie go ucieszyć było jedzenie.*

– *I co się z nim stało?* – zapytał Ćwirek.

– *Nie wiem. Już tu nie mieszka. Dawno temu wyprowadził się i straciłem z nim kontakt, ale do czego zmierzam Ćwirku. Otóż chcę ci przez to powiedzieć, że obżarstwo czasem niewinnie się zaczyna, ale kończy się zawsze tragicznie. Bo widzisz jedzenie, dobre odżywianie się jest bardzo ważne. Dzięki temu żyjemy. Ale każdy musi sobie odpowiedzieć na pytanie: Czy żyje by jeść, czy je by żyć? Jedzenie jest też bardzo przyjemne i dlatego lubimy jeść, bo to zaspokaja nie tylko nasz głód fizyczny, ale i duchowy.*

– *Jak to?* – zdziwił się Ćwirek.

– *To proste. Jemy nie tylko wtedy, gdy jesteśmy głodni. Prawda? Czasem jemy tylko i wyłącznie dlatego, że jest to przyjemne. Do tego, by przeżyć wcale nie potrzebujemy aż tak dużo jeść.*

– *Nie rozumie w czym problem* – przerwał Ćwirek. – *To co jest przyjemne daje dużo radości, więc chyba nie jest to nic złego, czy niebezpiecznego* – dodał malec.

*– Masz rację. To co przyjemne nie zawsze jest złe, ale jeśli nawet nie jest złe często może być niebezpieczne, bo prowadzi do złego. Przypomnij sobie co stało się z moim przyjacielem. Jadł bo sprawiało mu to przyjemność, więc wydawałoby się, że powinien być najszcześniejszym stworzeniem na ziemi. Tymczasem stał się ponurym, leniwym, przygnębionym, wiecznie niezadowolonym, narzekającym, smutnym i samotnym ptakiem.*

*– No właśnie to jest dziwne. Nie mogę zrozumieć dlaczego tak się stało? – zapytał wróbelek.*

*– Tak się dzieje, gdy w naszym życiu zaczyna się liczyć tylko to, co łatwe i przyjemne. Zamiast szukać radości, gonimy za tym co przyjemne. Przyjemność może osiągnąć każdy, ale radości nie. Tą pierwszą można szybko zaspokoić, a ta druga jest efektem szlachetnego życia, prawdy i miłości. Przyjemność jest chwilowa, na przykład kiedy się najem do syta, a radość trwa. Nie znika nawet wtedy, gdy dzieje się coś złego w twoim życiu, bo jest głęboko w twoim sercu. Jeśli zaspokajam tylko moje pragnienia, to niczego innego nie pragnę i to może prowadzić do niebezpiecznych nałogów i uzależnień, a w konsekwencji do cierpienia. Po prostu stajesz się niewolnikiem swoich zachcianek. Jeśli jednak potrafisz sobie czegoś odmówić to stajesz się wolny i radosny. Często różne nałogi zaczynają się od nadmiernego objadania, a kończą innymi jeszcze gorszymi, na przykład pijaństwem. Jeśli sobie zbyt często dogadzamy, to potem nie potrafimy sobie niczego odmówić i zrobimy wszystko, żeby to osiągnąć. Nawet za cenę swojego zdrowia, sumienia czy miłości do drugiej osoby. Nieumiarkowanie w jedzeniu i picu sprawia, że stajemy się ślepi. Nie dostrzegamy innych, ich potrzeb. Tracimy często przyjaciół i stajemy się samolubami.*

*– A jest na to jakieś lekarstwo? Bo jeśli to choroba, to musie przecież być na nią jakieś lekarstwo, prawda?*

*– Najlepszym lekarstwem na objadanie się jest umartwienie. Ono sprawia, że rezygnujesz z czegoś dobrego, by zyskać coś znacznie lepszego. Rezygnujesz z chwilowej przyjemności, a zdobywasz trwałą radość i wolność. Potrafisz z czegoś zrezygnować i pomóc innym. To sprawia, że dostrzegasz potrzeby twoich bliskich, przyjaciół, znajomych. Jeśli praktykujesz umartwienie, po prostu stajesz się kimś lepszym. Dla siebie i innych.*

*- Wiesz tato... Zdecydowanie wolę być radosnym i wolnym ptakiem, niż gonić tylko za tym co przyjemne. Od dziś walczę o to, by nie popaść w niewolę przyjemności i pułapkę objadania się. Od dziś będę ćwiczył się w umartwieniu.*

*– Tak trzymaj synu! – powiedział tata i poklepał malca po ramieniu.*

*– Jestem z ciebie dumny, Ćwirku! – dodał.*

**Ks. Marcin Wróbel**