



ДУХОВНАТА ХРАНА



Съпругът на Весела ръководеше богата фирма и семейството живееше в голямо материално доволство. Тя се грижеше само за домакинството и за децата. Обичаше реда и чистотата. Понеже имаше изобилие във всичко, тя се изучи да приготвя много вкусни ястия и предястия. Гостите ѝ мислеха, че е завършила училище по готварство.

С това обаче тя изтънчи вкусовете на всички в семейството. Децата привикнаха към изискана храна и станаха капризни. Ако някой им предложеше хляб и варен зеленчук, отказваха да се хранят. Предпочитаха да гладуват, докато не им се предложат блюда, пълни с месна храна и то непременно печена или пържена с гарнитура. Без месо не минаваше нито един ден. Обедът и вечерята всеки ден бяха празнични.

В резултат на това Весела позатлъстя, а децата ѝ много напълняха. Станаха лениви и намалиха успеха си в училище. Тя също промени начина си на живот. Като се нахранеше на обед обилно с мазнини, чувстваше потребност веднага да полегне. Понякога дори оставаше неразчистена масата. Заспиваше, а като се събуди, настроението ѝ ставаше потиснато.

Измъчваше я някаква скука. За да се разсее, повикваше съседката си на кафе, придружено с изискани сладкиши и сокове. Започваха празни разговори. Разнищваше се животът на близки и познати и непременно се стигаше до клюките. Това временно я разведряваше, но вътрешната тегота не я напускаше.

Много се зарадва, когато един ден дойде на гости нейната приятелка от ученическите години. С нея споделяше всичко. Този път разговорите не тръгнаха по обичайния ред за лични и семейни неща. Приятелката ѝ си позволи откровено да ѝ каже:

- Весела, не те намирам весела, въпреки че си устроена много добре и в семейството ти всичко върви добре. Много си се променила. Ти не си същата.

- Така е. Има нещо в моя живот, което ми липсва. Не мога да го открия какво е то - потвърди Весела.

- Аз ще ти помогна.

Останаха в дълъг откровен разговор. Приятелката ѝ, която живееше по друг начин, направи сравнения, които показаха на Весела, че телесната презадоволеност потиска духа.

На признанието ѝ, че няма радост, приятелката ѝ направо каза:

- Изворът на радостта не е в стомаха, а в сърцето. Ти трябва да обърнеш внимание на душата си, която линее от глад.

Разбраха се приятелски. Срещаха се често и беседваха за вярата в Бога. Весела започна да чете духовни книги. Много се изненада, като се убеди в дълголетие на отшелниците, които се хранели с оскъдна постна храна.

Тя беше разумна и промени начина си на живот. Погрижи се и за съпруга, и за децата си. Първо остави цигарите и алкохола, намали кафето и започна да готви без излишни тлъстини. В сряда и петък яденето беше постно. Преди изповед и свето Причастие всички постеха по цяла седмица.

Отначало капризните стомаси протестираха, но се свикваше. Децата започнаха да се радват на зеленчуковата супа. Разбира се, те не се лишаваха съвсем от месо и млечна храна, но във всичко имаше мярка и ред. Това изисква Църквата, а и медицината го препоръчва.

Избегна се напълно затлъстяването. Децата станаха ведри, пъргави и повишиха успеха си. Като получаваха благодат от църковните тайнства, промениха и характера си към добро.

Семейството започна духовен живот - имаше време и за домашна молитва, и за молитва в храма, и за вършене на добри дела. Докато по-рано Весела изхвърляше при отпадъците останалата неупотребена храна, сега започна да я събира и я раздаваше на бедни. Това ѝ носеше непозната радост.

Един ден занесе на самотен старец топла супа, парче кашкавал и плодове. Той благодари през сълзи, а в нейното сърце разцъфна сладка радост. Като се върна, завари приятелката си.

- Весела, ти сияеш от радост. Какво се е случило? - запита я тя.

Не обясни къде е била, а започна направо:

- Ти ме спаси с уроците за духовната храна, която трябва да стои над телесната. Разбрах, че грижата за тялото трябва да бъде умерена. Духовният живот извисява и награждава още тук със светла радост, която в отвъдния живот е вечна.

Монахиня Валентина Друмева, Православно вероучение за деца, <http://sveta-gora-zograph.com>
Забележка: Имената на героите от разказа са измислени и не съвпадат с реални личности.

