

PËR KRESHMËN



Kreshma që nuk është hiperbolike, por analoge me fuqitë e tua, mund të të ndihmojë në vigjilencën tënde. Me stomak të ngopur askush nuk mund të mendojë gjërat e shenjta-thonë asketët. Për atë që ha mirë, dhe misteret më të arritshme të Shën Trinisë qëndrojnë të fshehura. Vetëm Zoti na dha shembullin me keshmën e madhe. Kur dëboi të mundur djallin nga vetja, Ai kishte keshmuar 40 ditë dhe 40 netët. Dhe nëse Zoti ndjeu nevojën e keshmës sa më shumë duhet ta ndejmë atë ne? “Dhe u afruan engjëjt dhe i shërbenin”. Të njëjtën gjë presin nga ty, që të të shërbejnë.



“Kreshma kufizon të folurin e tepërt” – thotë Shën Joani i Shkallës. “Është dera e mëshirës. Dëbon mendimet e këqija dhe ç’ rrënjos pandjeshmërinë e zemrës. Kreshma është dera e Parajsës”.

Kur stomaku kufizohet dhe mërzitet me kreshmën atëherë përuleshit dhe zemra. Kushdo që kreshmon lutet me mendje kthjelltësi. Ndjenjat e papërmbajtura dhe të këqija përforcohen me ushqim hiperbolik, shkaktojnë mendime mëkatore e të rrëmbyeshme dhe dëshirat mishore.

Kreshma është shprehje dashurie dhe devotshmërie. Dikush sakrifikon dëshirat tokësore që të arrijë qielloret. Shumë mendimet tona nuk janë gjë tjetër veçse përpjekje se çfarë do të hamë dhe joshje e grykësisë tonë.

Por kreshma, nëse duam të çlirohemi nga mishi dhe dëshirat e tij, përbën një drejtues të përshtatshëm për një çlirim të vërtetë dhe një mbështetje të domosdoshme në luftën kundër dëshirave të këqija. Kreshma, në lidhje me lutjen, është një nga dhuratat e mëdha që e vështrojnë me kujdese, gjithë ata që shijuan

dikur, qoftë dhe për pak, ëmbëlsinë e tyre dhe ndjenë vlerën e tyre.

Me kreshmën rritet mirënjohja në pushtimin e asaj zone që vetëm dikush që kreshmon e ndjen se ekziston. Shfaqjet e jetës dhe të gjitha fenomenet rreth teje marrin një kuptim të ri dhe çastet shprehin një përmbajtje të përkryer, të pasur dhe të madhe.

Vigjilenca e “teorisë së shenjtë” bëhet e kthjellët. Kërkimi i shqetësuar shndërrohet në qetësi të përlurur dhe të mbushur me mirënjohje dhe me pranimin të dhuratave të shenjta. Probleme e dukuri, të pazgjidhura dhe torturuese hapin bërthamën e tyre si gonxhe të qeta lulësh. Vetëm me shoqërues lutjen, kreshmën dhe vigjilencën duhet dikush të trokasë derën që uron ta shohë dikur të hapur.

Në këtë pikë shohim atë fjalën për të cilën kreshma shërben si masë për etërit e shenjtë. Ai që kreshmon shumë, dashuron shumë. Dhe kush dashuron shumë i falen mëkatet e tij të shumta. Etërit e shenjtë rekomandojnë keshmë të matur. Nuk duhet ta lëmë trupin tonë të dobësohet shumë, sepse atëherë dëmtohet dhe shpirti. Gjithashtu askush nuk mund të keshmojë kështu papritur. Çdo gjë kërkon ushtrim dhe çdonjëri detyrohet të provojë veten e tij duke pasur parasysh natyrën dhe punën e tij.

Nuk është e shenjtë të ndajë dikush ushqimet në të ndalura dhe të lejuara. Të gjitha ushqimet i jep Perëndia dhe janë të mira kur meren me bekim dhe falenderim . Ajo që mund të themi është se duhet të shmangen ato që bëjnë trupin e rënd dhe të palëvizshëm dhe hapin orekset më të ulta të tij. Pikërisht këto përcaktojnë rregullat sesi duhet të shmangen. Mishra të shumta, erëza të forta, pije alkoolike dhe të ngjashme me ato kanë si qëllim të kënaqin laringun dhe jo të kontribuojnë në ushqimin e trupit, duhet të shmangen. Por rëndësia e masës nuk jepet vetëm në cilësi, por edhe në sasi. Kështu që, edhe nëse nuk bëhet fjalë për kaq ushqime kalorike , nuk duhet të hajë dikush deri në “shpërthim stomaku”. Atëherë zhbëhet kuptimi i keshmës.

[Zyra e Katekizmit KOASH/facebook](https://www.facebook.com/KOASH/)