

JEMI NË KRESHMËN E MADHE TË PASHKËS



(15 MARS-2 MAJ)

Kreshma e madhe e Pashkës është një kreshmë e veçantë me karakter të thellë pendimi, si periudhë parapërgatitore për kremtimin e Pashkës.

RRETH KUPTIMIT DHE RËNDËSISË SË SAJ KEMI POSTUAR ME PARË DHE DO TË POSTOJMË EDHE NË DITËT NË VAZHDIM.

Përpara kësaj përpjekjeje shpirtërore, vetë Krishti vendosi si parakusht ndjesën (faljen) ndaj tjetrit, ndaj kujtdo, kujtdo që na ka padrejtësuar apo e kemi padrejtësuar: “Sepse nëse ju, ua falni njerëzve fajet e tyre, Ati juaj qiellor do t’ju falë juve; por nëse ju nuk ua falni njerëzve fajet e tyre, as Ati juaj qiellor nuk do t’ju falë juve fajet tuaja (Mattheu 6:14-18).

Kreshma është bashkëpunim i shpirtërores dhe trupores në adhurimin e Perëndisë së gjallë.

Duke kreshmuar me disa ushqime dhe nga ana tjetër duke kreshmuar nga mëkatet, ndihmojmë të gjithë njeriun, trup e shpirt, të afrohet e të adhurojë Perëndinë.

~ ~ ~ ~ ~

USHQIME QË HAHEN GJATË KRESHMËS:

*** NUK LEJOHET përdorimi i çdo ushqimi me bazë shtazore.**

Pra nuk lejohet konsumimi i mishit dhe i produkteve të tij, as i peshkut (peshku lejohet vetëm në dt. 25 mars, në të kremten e Ungjillëzimit të Hyjlindëses Mari; dhe të Dielën e Dafinave – sivjet më 25 prill).

* Nuk lejohen prodhimet e bulmetit, djathit të çdo lloji, gjalpiti, kosit, qumështit, vezës etj.

* Vaji (çdo lloj vaji bimor: ulliri, luledielli etj.), përdorimi apo privimi i vajit, varet nga udhëzimet e atit shpirtëror (që rrëfehen), i cili edhe jep një program ushtrimor shpirtëror e ushqimor sipas mundësisë së besimtarit.

* Ndalohet konsumimi i alkolit, duhanit dhe veseve të tjera apo zakoneve të dëmshme.

~ ~ ~ ~ ~

- LEJOHET konsumimi i perimeve e zarzavateve të ndryshme, si p.sh. fasule, thjerza, oriz, patate, domate, qepë, karrota, patëllxhanë, bizele, ullinj, lakër, lulëlakër, tranguj, kungull, spec, bamje, panxhar, rrepa, grurë, misër, qiqra, hudhër, kërpudha, spinaq, brokoli, sallatë jeshile, rukola, etj. etj. etj. si edhe i turshive të tyre.

- Lejohet konsumimi i frutave të thata: arra, bajame, lajthi, kikirikë, fara, susam, rrush, fik i thatë etj. etj.

- Lejohet konsumi i brumërave si makarona, byrek të ndryshëm (perime të ndryshme).

- Gjithashtu lejohet konsumimi i yndyrnave të ndryshme me bazë bimore si p.sh. vaj ulliri, luledielli etj. përpunime të tyre si ato të margarinës e vitaminit (shikoni përmbajtjen).

- Lejohet konsumimi i frutave të detit, si p.sh. midhje, kallamar, sepje, oktapod, karkaleca etj..

- Në këtë kuadër prodhimesh lejohen edhe produktet e ëmbla (pa bulmet e pa vezë) por edhe produkte si p.sh. reçel, marmelatë, mjalt, hallvë, biskota kreshmore (lexoni paketimin), kakao, sheqer, tahini etj. Gjithashtu edhe për gatim lejohet kakao, soda e bukës, vanilje, miell, maja etj.

~ ~ ~ ~ ~

Si të kreshmojmë ne në mënyrë të shenjtë?

- Të kreshmojmë, jo vetëm nga ana ushqimore, por edhe të largohemi nga mëkatet. Pra, një kreshmë ushqimore dhe shpirtërore.

- T'i falim dhe t'i ndjejmë ata që na kanë lënduar shpirtërisht.

- Ta shoqërojmë kreshmën me lutje dhe të kushtojmë më shumë kohë në leximin e Ungjillit dhe të librave të tjerë shpirtërorë.

- Ta shoqërojmë kreshmën me lëmoshë, pra të ndihmojmë atë që ka nevojë.

- Ta shoqërojmë kreshmën me përlësi, pendim. Rreziku më i madh në kreshmim është të krenohemi për përpjekjet tona dhe të gjykojmë të tjerët që nuk kreshmojnë.

- Të kuptojmë që kreshma nuk është fundi, por është një mënyrë për të arritur në fund. Nuk është qëllim, por mjet për arritjen e qëllimit.

- Të kreshmojmë në fshehtësi; dhe Perëndia që sheh se çfarë bëhet në fshehtësi do të na shpërblejë hapur.
- Të kreshmojmë me gëzim dhe duke u përpjekur të kemi sa më shumë dashuri për Perëndinë dhe për çdo njeri.
- Kreshmo nga ana ushqimore dhe lartësohu nga ana shpirtërore.

Le të kreshmojmë një kreshmë të pëlqyer tek Perëndia.

Le “presim dëshirën tonë”, le të bëjmë dëshirën e Perëndisë, sepse vetëm kështu do të fitojmë përlësi dhe do të kemi një komunikim të pandërprerë me Perëndinë. Dhe kështu arrihet qëllimi i kreshmës: Lartësimi i shpirtit tek Perëndia. Dhe, le të mos harrojmë që e gjithë jeta jonë është një kreshmë, një kreshmë nga ana shpirtërore, pra një largim nga mëkati.

~ ~ ~ ~ ~

KUJDES NË KËTË PERIUDHE PANDEMIE:

Në këtë periudhë pandemie, ku një pjesë e besimtarëve mund të kenë kaluar së fundmi virusin Covid-19 apo edhe sëmundje të ndryshme, këta persona duhet të ndjekin udhëzimet e mjekut për fuqizimin e imunitetit të tyre, duke u këshilluar njëkohësisht edhe me atin e tyre shpirtëror (që rrëfihen).

Gjithashtu edhe persona të tjerë që nuk kanë kaluar sëmundjen në fjalë dhe ndjehen normalë, përsëri edhe këta duhet të konsultohen me mjekun e tyre edhe me atin e tyre shpirtëror (që rrëfihen).

* * *

Kujtojmë se Kreshma ka si qëllim ushtrimin shpirtëror dhe trupor, përpjekje e luftë ndaj pasioneve e dëshirave shpirtërore e trupore, përmirësimin dhe përsosjen e personit tonë dhe jo të dëmtojmë trupin, i cili është edhe Tempull i Shpirtit të Shenjtë.

[Kisha Orthodhokse Autoqefale e Shqipërisë](#)