28/02/2023

FILLOJMË KRESHMËN E MADHE TË PASHKËS



FILLOJMË KRESHMËN E MADHE TË PASHKËS
(27 SHKURT – 16 PRILL)

Të hënën, më 27 shkurt, fillojmë Kreshmën e Madhe të Pashkës, e cila sivjet do të zgjasë deri më 16 prill, në të kremten e Ngjalljes së Krishtit.
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 RENDESISE SE SAJ DO TE POSTOJME EDHE NE DITET NE 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 QE HAHEN GJATE KRESHMES:

~ ~ ~ ~ ~ ~

* 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 9 prill).

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

* Ndalohet konsumimi i alkolit (lejohet vetëm për arsye shëndetësore), duhanit dhe veset e tjera apo zakonet e dëmshme.

~ ~ ~ ~ ~

– LEJOHET konsumimi i perimeve e zarzavateve të ndryshme, si p.sh. fasule, thjerza, oriz, patate, domate, qepë, karrota, patëllxhanë, bizele, ullinj, lakër, lulelakër, tranguj, kungull, spec, bamje, panxhar, rrepa, grurë, misër, qiqrra, 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 (me 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 vitamit (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.

~ ~ ~ ~ ~

KESHILLIM

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

* * *

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

Në ditët në vazhdim do postojmë edhe këshilla shpirtërore se si duhet ta mbajmë e ta përjetojmë këtë periudhë ushtrimesh dhe kreshme.

Kreshmë të mbarë!

Kisha Orthodhokse Autoqefale e Shqipërisë