03/08/2023

SI TË KRESHMOJMË?



Festa e Fjetjes së Hyjlindëses kremtohet në 15 gusht, e paraprirë nga dy javë kreshmë.

Kalendari ynë kishtar është hartuar në mënyrë të tillë që të na drejtojë me zell në rrugën e duhur në jetën tonë shpirtërore. Në të ka shumë ditë kreshmimi të cilat na përgatisin për ditët e festave.
Gjithashtu është e këshillueshme që çdo i krishterë orthodhoks të këshillohet me atin shpirtëror (priftit ku rrëfehemi) përsa i përket nevojave personale për të kreshmuar, vështirësive apo privimeve shëndetësore apo gjatë marrjes së ilaçeve. Pra për raste të tilla merrni udhëzime prej atit shpirtëror.
Gjatë gjithë kreshmës Kisha rekomandon pakësimin e sasisë së ushqimit që konsumoni çdo vakt dhe të mos hahet ndërmjet vakteve.
Kreshmoni (mos hani) për disa ushqime dhe pije që ju pëlqejnë më shumë (ëmbëlsira, alkool) dhe për disa zakone apo varësi (të pirit duhan, televizori, radio, rrjetet sociale etj).

Pse kreshmojmë:
* Kreshma na bën të vetëdijshëm për varësinë tonë tek Perëndia.
* Kreshma na ndihmon të krijojmë disiplinë personale.
* Kreshma shërben si një periudhë ndriçimi, veçanërisht për të na përgatitur për kremtimin shpirtëror dhe misionin e krishterë.
* Kreshma është periudhë që zbulojmë nevojat tona të vërteta.
* Kreshma është shenjë vuajtjeje dhe pendimi.
Si të kreshmojmë:
* Mbani kreshmë shenjtëruese.
* Kaloni më shumë kohë me Perëndinë gjatë Kreshmës.
* Kombinoni bamirësinë me kreshmën.
* Ruani një shpirt përulësie, pendimi dhe faljeje.
* Kreshmoni në fshehtësi.
*Kreshmoni me gëzim.

Kreshma dhe familja
– Diskutoni me familjen përpara se të fillojë Kreshma, për rëndësinë e të kreshmuarit, sesi do të kreshmojë familja juaj dhe për çfarë feste të madhe po përgatiteni.
– Gjatë periudhës së kreshmës të heqim dorë nga diçka e veçantë për ne.
– Të reduktojmë pak sasinë e ushqimit që hamë.
– Nga paratë e kursyera nga kreshma të bëjmë diçka për njerëzit në nevojë.
– Rriteni aktivitetin tuaj shpirtëror (lutuni në komunitet dhe personalisht vetëm për vetëm me Zotin, lexoni çdo ditë Biblën, lexoni jetë shenjtorësh dhe shkrime të tjera të shenjta të Kishës).
– Mos e kufizoni përfitimin nga kreshma thjesht duke hequr dorë nga ushqimi,

sepse kreshmë e vërtetë do të thotë të shkëputesh nga e keqja.
– Prishni çdo lidhje të padrejtë, hidhni tutje çdo pakënaqësi ndaj të afërmit tuaj, faleni për ofendimet e tij ndaj jush.
– Mos u grindni.
– Kujdes! Ju nuk hani mish, por mërzitni me grindje të tjerët; nuk pini verë, por vazhdoni të fyeni të tjerët. Nëse jetoni kështu, përpjekja e kreshmës nuk ka dobi.
* * * *
Çfarë konsumojmë dhe çfarë jo gjatë kreshmës së Fjetjes së Hyjlindëses:
– Nuk lejohen përdorimi i mishit dhe i produkteve të tij, as i peshkut (lejohet të konsumohet vetëm në dt. 6 gusht në të kremten e Metamorfozës së Shpëtimtarit), as bulmetit, djathit të çdo lloji, gjalpit, kosit, qumështit, vezës, ndersa vaji përdorimi apo privimi i vajit varet nga udhëzimet e atit shpirtëror. Ndalohet konsumimi i alkolit, duhanit dhe veseve të tjera të dëmshme.
– Lejohet konsumimi i frutave të thata: bajame, kikirikë, lajthi, fara, arra, susam, rrush ose fik i thatë. Lejohet konsumimi i perimeve si domate, patate, kungull, spec, panxhar, rrepa, hudhër, fasule(pllaqi), thjerza, qepë, karrota, patëllxhanë, bizele, brokoli, lakër, kastravec, bamje, kërpudha, spinaq, sallatë jeshile, rukola etj.
Nga produktet e ëmbla lejohet konsumimi i reçelit, marmalatës, mjaltë, hallvë, biskota kreshmore(lexoni paketimin), kakao, sheqer, tahini.
– Gjithashtu lejohet konsumimi i turshive të të gjitha llojeve, kosumimi i vitamit ose margarinës, brumërave si oriz, makarona, byrek me spinaq, qep ose domate, ketchup, mustardë.
– Nga frutat e detit lejohet kallamari, oktapodi, karkalecat, midhjet, aragosta etj.
– Për gatim lejohet kakao, soda e bukës, vanilje, miell, maja etj.

Vazhdim të mbarë të kreshmës!

Kisha Orthodhokse Autoqefale e Shqipërisë