

«Εάν θέλετε να ελευθερωθείτε πρέπει να μάθετε να συγχωρείτε..» (Μίνα Μπουλέκου, Συγγραφέας-Ποιήτρια)

/ [Πεμπουσσία](http://www.pemptousia.gr)· Ορθοδοξία-Πολιτισμός-Επιστήμες



[Προηγούμενη δημοσίευση: <http://www.pemptousia.gr/?p=165559>]

Συμφιλιωθείτε με τον εαυτό σας και απελευθερώστε τον

Εάν θέλετε να ελευθερωθείτε τότε θα πρέπει να μάθετε να συγχωρείτε όσο πληγωμένοι και αν υπήρξατε. Όσο έντονη και αν είναι η δυσαρέσκειά σας προς τον άλλο, σπάστε τις αλυσίδες του πόνου, του θυμού, της ντροπής, της οργής, του μίσους, της αλαζονείας, του εγωισμού, παλέψτε με τον εαυτό σας, να γίνετε καλύτεροι άνθρωποι.

Απελευθερώστε όλον τον θυμό και την οργή που νιώσατε και κάντε μια νέα αρχή πιο ουσιαστική αφήνοντας πίσω όλα αυτά που σας πόνεσαν. Εάν καταφέρετε να βάλετε πίσω σας ό,τι οδυνηρό έχει συμβεί τότε θα είστε σε θέση να επανακτήσετε ψυχική γαλήνη και ισορροπία διαχέοντας την θετική σας ενέργεια παντού.



Μάθετε να συγχωρείτε πρώτα και πάνω απ' όλα τον εαυτό σας για τα λάθη που διέπραξε, αγαπάτε τον εαυτό σας, τότε θα 'στε πραγματικά ευτυχισμένοι και έτοιμοι να συγχωρέσετε όλους όσους σας πλήγωσαν. Θα ανακαλύψετε μέσα από τα ίδια σας τα λάθη, πτυχές του χαρακτήρα σας που δεν γνωρίζατε συνειδητά ή μη, επικοινωνήστε με αμεσότητα στον συνάνθρωπο σας, εκφράστε τα συναισθήματα της λύπης και της παρηγοριάς σας απλόχερα. Η βαθύτερη αυτογνωσία του εαυτού σας θα ενισχύει την ψυχική σας δύναμη.

Η δύναμη της Συγγνώμης είναι καταλυτική, συντελεί στην ψυχολογική και ηθική απελευθέρωση του ανθρώπου απαλλαγμένη από κάθε είδους τύψεις ή ενοχές που προκάλεσαν αυτά τα αρνητικά συναισθήματα.

Υπάρχουν βέβαια και περιπτώσεις όπου άνθρωποι έχουν φύγει από την ζωή και δεν προλάβουμε να ζητήσουμε ούτε καν συγγνώμη συνειδητοποιώντας την ανεκπλήρωτη επιθυμία της λύτρωσης από το ψυχολογικό φορτίο που μας βαρύνει. Σημασία όμως έχει η πρόθεση της μεταμέλειας να είναι ειλικρινής και αυτή είναι που κάνει την ειδοποιό διαφορά ανάμεσα σε εμάς και στους άλλους. Αισθανθείτε ότι μπορείτε να ξανακερδίσετε τον κόσμο ελεύθεροι, και ανάλαφροι.

Σύμφωνα με την Χριστιανική Παράδοση και μέσω της Πίστης όπως ορίζεται στην Αγία Γραφή και στα κείμενα της Εκκλησίας μας και κατά την Καινή Διαθήκη προσδιορίζονται ως εξής:

- “Καὶ ἄφες ἡμῖν τὰ ὀφειλήματα ἡμῶν ὡς καὶ ἡμεῖς ἀφίεμεν τοῖς ὀφειλέταις ἡμῶν”
- “Ἄφες αυτοῖς, ου γαρ οἶδασι τι ποιούσι. – κατά Λουκάν κγ’”
- “Αγαπάτε Αλλήλους”

Ὡς πράξεις Απόλυτης Μεταμέλειας και Συγγνώμης

Υπάρχει βέβαια και η ανθρωποκεντρική προσέγγιση εκφρασμένη μέσα σε αποκρυσταλλωμένα λόγια σοφίας που αναφέρουν οι παρακάτω σημαντικοί άνθρωποι:

- Ο Μαχάτμα Γκάντι (1869-1948, Ινδός ηγέτης) έλεγε: *“Η ικανότητα να συγχωρείς είναι προσόν του δυνατού. Οι αδύναμοι ποτέ δεν συγχωρούν.”*
- Ο Βολταίρος (1694-1778, Γάλλος φιλόσοφος & συγγραφέας) έλεγε: *“Να αγαπάς την αλήθεια αλλά να συγχωρείς το λάθος.”*
- Ο Alexander Pope, (1688-1744, Βρετανός ποιητής) έλεγε: *“Το να κάνεις λάθος είναι ανθρώπινο, το να συγχωρείς είναι θεϊκό.”*
- Και ο μεγάλος μας Νίκος Καζαντζάκης (1883-1957, Έλληνας συγγραφέας-«Αναφορά στον Γκρέκο») έλεγε: *“Δεν τον φοβάμαι το Θεό, αυτός καταλαβαίνει και συχωρνάει. Τους ανθρώπους φοβάμαι. Αυτοί δεν καταλαβαίνουν και δε συχωρνούν.”*

“Συγγνώμη αν σε πλήγωσα”.

“Συγγνώμη που δεν ήμουν δίπλα σου όταν με χρειάστηκες”.

Η δύναμη της Συγγνώμης οδηγεί στον δρόμο της θέωσης, της λύτρωσης και της τελειότητας της ψυχής μας. Ας την αναζητήσουμε.