

Η σημασία της συγχώρεσης στις σχέσεις

Συγχώρεση σημαίνει “δίνω στον εαυτό μου το δικαίωμα να ζήσει χωρίς πόνο”.

“Η ικανότητα να συγχωρείς είναι προσόν του δυνατού”. “Οι αδύναμοι ποτέ δεν συγχωρούν” (Μαχάτμα Γκάντι).

- Αναμφίβολα οι διαπροσωπικές μας σχέσεις μας επιφυλάσσουν αρκετά συχνά αδικία, πόνο, απογοήτευση και γενικότερα συναισθήματα που μας οδηγούν στο θυμό, στο μίσος, στην εκδίκηση και βυθίζουν τη ζωή μας στο σκοτάδι.





Το αντίδοτο για όλα τα οξέα συναισθήματα βρίσκεται στη δύναμη της συγχώρεσης:

αποτελεί μια πράξη μέγιστης ψυχικής δύναμης

και δείγμα σοφίας και σύνεσης, είναι η απόφαση για ένα καλύτερο αύριο, που το ίδιο το άτομο πρέπει να πάρει.

Όλες οι φιλοσοφίες και όλες οι θρησκείες κηρύσσουν ότι η συγχώρεση είναι μια σημαντική αρετή του ατόμου.

Η διαδικασία
της συγχώρεσης
χρειάζεται χρόνο
και μεγάλη
προσπάθεια



Συγχωρώ τους άλλους ...όχι γιατί το αξίζουν,
αλλά γιατί αξίζω ΕΓΩ την ψυχική μου
ηρεμία και ισορροπία!

ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ

Είναι μια διεργασία αυτογνωσίας που μας απελευθερώνει από το παρελθόν, ,μας καθιστά ώριμους, δυνατούς , υπεύθυνος και δημιουργικούς.

Απαιτείται, αναμφίβολα, μεγάλη προσπάθεια και μεγαλείο ψυχής για να καταφέρουμε να συγχωρέσουμε κάποιον που μας έχει πληγώσει ανεπανόρθωτα και, ίσως, μεγαλύτερη ακόμα προσπάθεια να συγχωρέσουμε τον ίδιο τον εαυτό μας και να αναλογιστούμε το δικό μας μερίδιο ευθύνης στις λανθασμένες μας επιλογές .

Η συγχώρεση είναι μια προσωπική μας υπόθεση

• Είναι μια μεγαλειώδης πράξη πνευματικής ανωτερότητας και προσωπικού θάρρους. Δεν έχει να κάνει με αυτόν που μας « πόνεσε» αλλά με τη δική μας ανάγκη να απαλλαγούμε από το φορτίο που μας βαραίνει και να ξαναβρούμε την εσωτερική μας γαλήνη, την εσωτερική μας λύτρωση, διότι η συγχώρεση έχει λυτρωτική – θεραπευτική δύναμη, αφού μέσα από αυτήν παύουμε να είμαστε «δέσμιοι» του μίσους, του θυμού και της εκδίκησης και δεν επιτρέπουμε σε κανέναν να έχει διαρκή έλεγχο στη ζωή μας, «δηλητηριάζοντας» τις ώρες, τις μέρες, τους μήνες, τα χρόνια μας.



Είναι μια μεγαλειώδης πράξη πνευματικής ανωτερότητας και προσωπικού σθένους. Δεν έχει να κάνει με αυτόν που μας « πόνεσε» αλλά με τη δική μας ανάγκη να απαλλαγούμε από το φορτίο που μας βαραίνει και να ξαναβρούμε την εσωτερική μας γαλήνη, την εσωτερική μας λύτρωση, διότι η συγχώρεση έχει λυτρωτική – θεραπευτική δύναμη, αφού μέσα από αυτήν παύουμε να είμαστε «δέσμιοι» του μίσους, του θυμού και της εκδίκησης και δεν επιτρέπουμε σε κανέναν να έχει διαρκή έλεγχο στη ζωή μας, «δηλητηριάζοντας» τις ώρες, τις μέρες, τους μήνες, τα χρόνια μας.

- Η συγχώρεση δεν είναι απαραίτητα μια κατάσταση λήθης
- Αντίθετα είναι η «απελευθέρωση» από τα δεσμά του παρελθόντος και η αιτία να ατενίσουμε το



- Τέλος, το να μην συγχωρούμε είναι, επίσης, δικαίωμά μας που όμως έχει και αυτό το κόστος του. Η επιλογή ανήκει στον καθένα μας. Ας μην ξεχνάμε ότι συγχωρώντας τα λάθη των άλλων, διορθώνουμε αυτομάτως και τα δικά μας, ανακουφίζεται η καρδιά μας και επιτρέπουμε να επιστρέψει η αγάπη στη ζωή μας, τόσο για τον εαυτό μας όσο και για τους άλλους. Καλό είναι να αντιμετωπίζουμε τα συναισθήματά μας με ειλικρίνεια, να απελευθερώνουμε το θυμό μας, να αρχίσουμε να συγχωρούμε και τότε η ευτυχία που θα νιώσουμε θα είναι ανυπέρβλητης αξίας.

" Προσβολές που κάναμε ταχα πως δεν τις καταλάβαμε ...
Μεγάλες αποφάσεις τη νύχτα που τις έθαψε σε λίγο ο ύπνος ,
Ένας τυφλός εγωισμός οταν χρειαζόταν λίγη κατανόηση και
Μια ηλίθια συγχώρεση οταν έπρεπε να τους πιάσεις από το λαιμό "

Τάσος Λειβαδιτης



- Εγώ δεν είμαι εγώ
- αλλά εκείνος
- που βαδίζει πλάι μου και δεν μπορώ να δω
- που κάποιες φορές τον επισκέπτομαι
- και άλλες φορές τον λησμονώ
- κείνος που μένει σιωπηλός καθώς εγώ μιλώ
- κείνος που γλυκά τους

ΤΕΛΟΣ