

Η αρετή της Συγχώρησης

Η συγχώρεση είναι αρετή του δυνατού. Δεν είναι απλώς μια πράξη δειλίας και συμβιβασμού, αλλά περισσότερο ένας τρόπος αποδέσμευσης από το παρελθόν και αφοσίωσης στο μέλλον.

Οι προκλήσεις καθημερινές, δουλειά, σπίτι, συζητήσεις. Συχνά ερχόμαστε αντιμέτωποι με λάθος συμπεριφορές που μπορεί να μας πληγώσουν και να μας χαλάσουν τη διάθεση.

Η δύναμη της συγχώρησης είναι η μεγαλύτερη αρετή.

Πόσο εύκολο είναι όμως να μπορούμε να συγχωρούμε;

Όσο εύκολα παρεξηγούμαστε, δυσανασχετούμε και θυμώνουμε με τη συμπεριφορά των άλλων, τόσο δύσκολο να το ξεπεράσουμε.

Όμως όπως ισχυρίζονται οι ειδικοί, η συγχώρεση είναι βάλαμο για τη ψυχή και το σώμα.

Η συγχώρηση είναι η πράξη της απελευθέρωσης από την επιθυμία να τιμωρήσουμε κάποιον ή τον ίδιο μας τον εαυτό για κάποιο παράπτωμα.

Είναι μια κατάσταση απόδοσης χάριτος, δεν είναι κάτι στο οποίο μπορούμε να υποκριθούμε.

Πρέπει να έρθουμε αντιμέτωποι με τα συναισθήματα μας και τη ρίζα από την οποία πηγάζουν.

Να προσπαθήσουμε να το αντιμετωπίσουμε ή τα άτομα που προκαλούν τον θυμό μας. Να τους ξεκαθαρίσουμε τους λόγους που μας έκαναν έτσι.

Συγχωρώ δε σημαίνει επιδοκιμάζω. Σημαίνει πως θέλω να ξεμπερδέω από δυσάρεστα συναισθήματα που με δηλητηριάζουν και κατόπιν να σχεδιάσω μια στρατηγική που θα με βοηθήσει να αντιμετωπίσω ότι με ενοχλεί.

Άρα πρώτιστος λόγος για να συγχωρέσουμε κάποιον είναι η δική μας ηρεμία.

Τη συγχώρηση πρέπει να τη δίνουμε σε όλους, όπως κάνει και ο ίδιος ο Θεός. "Βρέχει επί δίκαιους και αδίκους" λέγει το Ευαγγέλιον.

Διότι όλοι είμαστε αμαρτωλοί και όλοι θα έπρεπε να καταδικαστούμε, για τις αμαρτίες μας, λίγες ή πολλές. Για αυτό πρέπει να συγχωρούμε και να ευχόμαστε

στο Θεό να συγχωρήσει και τον αμαρτωλό και εμάς, που αμαρτάνουμε και πολύ συχνά δεν καταλαβαίνουμε τι κάνουμε ή τι δεν κάνουμε.

Αν, όμως, είμαστε αδύναμοι πνευματικά και η συμπεριφορά του άλλου μας επηρεάζει αρνητικά, τότε πρέπει να μην τον κατηγορούμε, αλλά να τον αποφεύγουμε και να μην έχουμε μαζί του συναναστροφές και συνέπειες.

Στις μέρες μας που τα παιδιά έχουν μάθει να εκφράζουν τα συναισθήματα τους χωρίς ενδοιασμούς, οφείλουμε να διδάξουμε στα παιδιά τη συγχώρηση.

Μόνο έτσι θα μπορέσουν να συγκρατούν το θυμό τους και να αφήσουν αρνητικά συναισθήματα να τους καταβάλουν.

Γενικώς για τους αμαρτωλούς πρέπει να θυμόμαστε τα λόγια του Μ. Βασιλείου: "Φθείρουν ήθη χρηστά ομιλία κακαί". Δηλαδή η συντροφιά με τους αμαρτωλούς μπορεί να φθείρει και τους καλούς χαρακτήρες.

Ωστόσο, ενώ μπορεί να είμαστε γενναιόδωροι με τις ευκαιρίες που δίνουμε στους άλλους, πόσο εύκολα γίνεται να συγχωρέσουμε τον εαυτό μας;

Το να συγχωρέσουμε τον εαυτό μας δεν σημαίνει απλά ότι προχωράμε αφήνοντας πίσω το παρελθόν μας. Πρόκειται για την αποδοχή του τι έχει συμβεί και τη συμπόνια προς τον εαυτό μας.

Το να αντιμετωπίσετε αυτό που έχετε κάνει ή αυτό που έχει συμβεί είναι το πρώτο βήμα προς την αυτο-συγχώρηση.

Συγχωρώ σημαίνει αγωνίζομαι να θεραπεύσω το πάθος που έχω μέσα μου. Αγωνίζομαι να τακτοποιήσω την συνείδησή μου, ώστε να μη με ελέγχει.

Η συγχώρηση δεν είναι μια διαδικασία που γίνεται αυτόματα. Χρειάζεται χρόνος και προσπάθεια. Χρειάζεται να παλέψει ο άνθρωπος με τον παλιό εαυτό του, να έρθει αντιμέτωπος με τις αδυναμίες και τα απωθημένα του, να παιδεύει με τα πάθη του.

Χρειάζεται να δει την αμαρτωλότητα του και να ταπεινωθεί.

Σας ευχαριστώ

Δημήτριος Μητρόπουλος