

Η σημασία της Αυταγάπης – Από το facebook της συναδέλφισσας Πόπης Μητρογώγου

Το αγαπάτε αλλήλους είναι μία από τις πανανθρώπινες και αναλλοίωτες αξίες στο χρόνο. Και το... αγαπάτε εαυτόν όμως, είναι, ίσως, εξ ίσου σημαντικό...

Και θα αναρωτηθεί κανείς, σε έναν κόσμο που μαστίζεται από τον εγωκεντρισμό και τη μισαλλοδοξία, αυτό που χρειαζόμαστε είναι περισσότερη αγάπη στον εαυτό μας;;



Η απάντηση είναι σαφώς ναι, γιατί όπως εξηγεί και το άρθρο που αλιεύσαμε από την πάντα ενδιαφέρουσα προσωπική σελίδα του facebook της συναδέλφισσας **Πόπης Μητρογώγου** (υπηρέτησε στα καταστήματα Βόλου, Σπύρου Μερκούρη, ως Υποδιευθύντρια στο Ψυχικό και στο Μαρούσι και ως Διευθύντρια στο Κολωνάκι και στον Αερολιμένα Αθηνών), «η διδαχή ότι πρέπει να αγαπάμε τον πλησίον όπως τον εαυτό μας είναι περίτρανη απόδειξη ότι η έννοια αυτή απέχει πολύ από την αμαρτία».

Αγαπώντας τον εαυτό μας για αυτό που είναι, μαθαίνουμε να αγαπάμε τους άλλους και αντίστροφα, σε μία αλληλοτροφοδοτούμενη, συνεχή διαδικασία που απαιτεί προσπάθεια και ειλικρίνεια, αλλά μπορεί να οδηγήσει σε μία καλύτερη ζωή για εμάς τους ίδιους και τους γύρω μας...

Μην ξεχνάτε, λοιπόν, να αγαπάτε τον εαυτό σας για αυτό που είναι, με τα καλά και τα κακά, με τα προτερήματα και τις αδυναμίες σας. Γιατί αυτός είναι ο μόνος δρόμος

συνειδητοποίησης που μπορεί να οδηγήσει στην περαιτέρω καλλιέργεια και βελτίωση:

Χαλαρώνοντας σήμερα ας αναλογιστούμε πόσο πολύ αγαπάμε τον εαυτό μας, τον πολυτιμότερο φίλο μας, αυτόν, που έχουμε περισσότερη ανάγκη σήμερα, από ποτέ...



Η Αυταγάπη είναι μία έννοια που δεν κινείται ενάντια στην ηθική μας. Είναι το φωτισμένο ταξίδι του να νοιαζόμαστε για τον εαυτό μας, το οποίο ενεργοποιεί ένα ντόμινο νοιαξίματος και συμπόνοιας για τους γύρω μας.

Πολύ περισσότερο, εξαιτίας των πολλών παρερμηνειών αναφορικά με το τι σημαίνει στα αλήθεια αυταγάπη, πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι είναι αντίθετη με τα πιστεύω και τις αξίες τους. Εάν δυσκολεύεστε να ξεχωρίσετε την έννοια αυτή από την αμαρτία, ίσως θα πρέπει να αναλογιστείτε αν στα αλήθεια έρχονται μεταξύ τους σε σύγκρουση. Και ας μην ξεχνάμε ότι σε πολλές θρησκείες το να είναι κάποιος ηθικός περιλαμβάνει την έννοια της συγχώρεσης και της προσωπικής ανάπτυξης. Όλα τα παραπάνω ευθυγραμμίζονται με την αυταγάπη ενώ η διδαχή ότι πρέπει να αγαπάμε τον πλησίον όπως τον εαυτό μας είναι περίτρανη απόδειξη ότι η έννοια αυτή απέχει πολύ από την αμαρτία.

Η αυταγάπη πάνω απ' όλα είναι ένα ταξίδι, συχνά δύσκολο. Βασικό στοιχείο της είναι η αναγνώριση των ορίων, των αναγκών και της αξίας του εαυτού. Είναι ακόμη το να θέτουμε διαπροσωπικά όρια όταν χρειάζεται. Και παρότι μία ημέρα αφιερωμένη στην αγάπη του εαυτού μας μπορεί να περιλαμβάνει το αγαπημένο μας φαγητό και μία επίσκεψη σε σπα, αυτό δεν σημαίνει ότι εκμεταλλευόμαστε όλα τα καλά πράγματα. Είναι ειρωνεία, αλλά η συνεχόμενη αυτοπεριποίηση μπορεί να μην είναι ένδειξη αυταγάπης.

Η διαδικασία της αυταγάπης ξεκινά με το απλό καθήκον μας να εκτιμούμε τον εαυτό μας για αυτό που είναι. Είναι πολύ σημαντικό να είμαστε καλοί και κατανοητικοί απέναντι σε εμάς τους ίδιους. Ωστόσο, δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι η αυταγάπη είναι μία συνειδητή προσπάθεια μάθησης και καλλιέργειας. Είναι μία κατάσταση που μας δίνει την ευκαιρία να δούμε ολόκληρο τον εαυτό μας και να αξιολογήσουμε τις δυνατότητες και τις αδυναμίες μας. Με έμφαση στον εαυτό, αυτό το ταξίδι είναι τελικά ένας ταξίδι ανεξαρτησίας. Παρότι είναι καλό να συνδεθούμε με εκείνους που ακολουθούν παρόμοια μονοπάτια, στο τέλος της ημέρας η εξέλιξη είναι προσωπική υπόθεση του καθενός. Μάθετε λοιπόν να εκτιμάτε την μοναδικότητά σας, στο δρόμο για να βρείτε την αγάπη για τον εαυτό σας.