

06/11/2019

Arhid. Sorin Mihalache le-a vorbit credincioșilor din Como despre furie și revenirea la starea de calm



Arhid. Sorin Mihalache a susținut la începutul lunii noiembrie un atelier de lucru în care le-a explicat membrilor comunității parohiale „Sfântul Grigorie Palama” din Como – Italia cum să-și gestioneze furia și să revină la starea de calm.

Pentru a renunța la impulsivitate, clericul le-a recomandat credincioșilor să discute această problemă cu prietenii, membrii familiei, în scaunul spovedaniei și să-și ceară iertare pentru episoadele de agresivitate celor cărora le-au greșit.

„Schimbând modul de a gândi, de a acționa și de a simți, încep să fiu mai supărat pe mine însumi și mai puțin pe cei ce mă înconjoară”.

„Cu toții trebuie să avem clar în minte: că altă metodă de a schimba oamenii, în afara dragostei, nu este. Iubirea și angajarea într- un „război” pe termen îndelungat”, a spus Arhid. Sorin Mihalache.

El a mai subliniat că pentru a obține starea de calm este necesar să se țină cont și de tonul vocii și ritmul cu care vorbim. Acestea ne calmează atât pe noi, cât și pe ceilalți.

În cadrul atelierului, Arhid. Sorin Mihalache a evidențiat rolul rugăciunii în reducerea și eliminarea impulsivității, [informează](#) Episcopia Italiei.

„Starea de rugăciune ne ajută la instaurarea unui ritm respiratoriu mai lent: cu aproximativ 2000 de respirații mai puține pe zi. Cuvintele Mântuitorului Învățați de la Mine că sunt blând și smerit cu inima ar trebui să le avem bine întipărite în minte și în suflete”.

„Reușesc să mă schimb doar dacă încep să lucrez și asupra adâncimilor – experiențele neconștientizate ale corpului: cum conduc, cum mănânc, cum merg, cum vorbesc etc. Dispozițiile noastre negative pot strica totul, însă rugăciunea multă reușește să le schimbe”.

Arhid. Sorin Mihalache este cadru didactic la Facultatea de Teologie Ortodoxă din Iași.





- PICTORIE
- CUSUT, CROSETAT
- LECTURĂ
- PLIMBARE
- ASCULTARE ...
- CREATIVITATE
- ~~PLANS~~ ^{Socializare}
- CĂLCAT RUFEE
- PUGĂCIUNE
- GĂTITUL
- MUNCĂ FIZICĂ
- ~~ASCULTĂ~~ MUZICĂ + PREDICI
- PRIMIM OASPEȚI;
- ACTIVITĂȚI CASNICE
- SCRIS
- COLABORARE
- TAIEREA VOII
- LUCRUL MANUAL
- ~~VIZIONARE FILME~~
- GURĂTENIE?
- DESEMAT
- ~~CITIT~~ INFORMARE
- CÂNTAT
- ÎNVĂȚAT
- ALEARGĂ
- METANII
- ~~USCĂRĂ~~

RELATIV
INTERPERSONAL

DEOSIBITȚI
DIFERITȚI

FIECARE ESTE UNICĂ

↳ TOTȚI AVEM DREPTATE

NU PUTEM CONTROLA
TOTUL!



basilica.ro