

Che cos'è la pace interiore?

La pace interiore è ciò che proviamo quando il nostro corpo, la nostra mente, il nostro cuore e la nostra anima sono a riposo. Invece di sforzarci di controllare o resistere a noi stessi e agli altri, proviamo un senso di profonda, perdono, amore e compassione per noi stessi, gli altri e tutta la vita.

La pace interiore è sinonimo di contatto con la propria **vera natura del proprio essere**. É uno stato di riposo interiore. Forse la cosa più importante è che la pace interiore si può trovare solo e sempre nel momento presente (che è tutto ciò che abbiamo veramente). Eppure, molti di noi vivono con la convinzione che la pace interiore si possa trovare solo "là fuori", in un futuro stato perfetto dell'essere. Ma proprio questa convinzione perpetua la nostra mancanza di pace interiore.

La chiave per trovare la pace interiore

In parole povere, la pace interiore è il risultato del lasciarsi andare e dell'arrendersi a ciò che questo movimento mutevole della vita, ci presenta.

La pace interiore non consiste nel rincorrere, sforzarsi e cercare di "guadagnarsi" la tranquillità. Non si può cercare di "lottare" per la pace interiore è contraddittorio e inutile. Non fa che approfondire la nostra sofferenza.

Trovare la pace interiore significa invece rinunciare al nostro bisogno di **controllo e di lotta**. In sostanza, si potrebbe dire che si tratta di arrendersi, **non in modo depotenziato**. Piuttosto, è una forma di rassegnazione che si basa su una comprensione più profonda del fatto che la vita sta orchestrando perfettamente tutto ciò che stiamo vivendo, sulla base di una profonda saggezza che non possiamo assolutamente comprendere. In genere per la nostra crescita e guarigione.

Quindi: **perché il bisogno di resistere costantemente a tutto?**

"Ma questo non significa che diventerò uno zerbino o una zerbina di cui le persone potranno abusare se mi lascio andare?", ti chiederai. No, vivere la vita lasciandosi andare e arrendendosi non significa permettersi di essere **usati o abusati**. Dobbiamo ancora praticare la **cura di noi stessi, il rispetto e l'amore per noi stessi**. Questo può significare porre dei limiti, dire di no e allontanarsi da situazioni dannose. Ma lasciar andare significa anche rinunciare al risentimento, alla colpa e all'odio verso gli altri. Vedi la differenza?

La vita è una questione di equilibrio.

Proviamo un semplice esercizio che ci aiuta a capire cosa significa pace interiore a livello viscerale e fisico.

Ci sediamo in un posto tranquillo. Poi contraiamo tutto il corpo. Visualizzare di essere costretti in una palla. Manteniamo questa posizione per 10 o 20 secondi. Diventiamo il più contratti possibile. Rendiamoci super rigidi e scomodi. Poi, rilasciamo completamente la contrazione di tutto il corpo. Lasciamoci andare. Riusciamo a sentire quanto è spazioso il nostro corpo ora? **Ecco com'è la pace interiore, solo che si irradia dall'interno.**

Come ormai sappiamo, la pace interiore è un movimento di apertura, di abbandono e di lasciar andare.

Cosa lasciamo andare esattamente?

Come sempre, guardiamo prima dentro di noi e vediamo tutte le forme di conflitto interiore che portiamo con noi. Questa pratica può essere dolorosa e impegnativa per il nostro **ego**, però è profondamente importante.

12 modi per trovare la pace interiore

1. Essere consapevoli della continua corsa dell'auto-miglioramento.
2. Smettere di aspettarsi che la vita e le persone siano diverse.
3. Rilasciare rancori e risentimenti.
4. Sedersi con le proprie emozioni (e accoglierle).
5. Rendersi conto che non siamo i nostri pensieri o le nostre emozioni.
6. **Essere consapevoli del nostro bisogno ossessivo di controllo.**
7. Accettare di essere antipatici.
8. Lasciare perdere il ruolo di martire o di vittima
9. Perdonare sè stessi (e quindi gli altri)
10. Capire che non è necessario essere "perfetti".
11. Rilasciare il bisogno di avere ragione
12. **Smettere di soffermarsi sul passato (o sul futuro).**

Buon lavoro a tutti

Josè Luis Tavani Luz de Vida