

Come prima cosa si è ripreso il bancomat e ha tolto tutti i soldi dalla cassaforte. Ha lasciato me e i ragazzi senza un centesimo. Ma se pensava di piegarmi così si sbagliava. L'avvocata mi ha assicurato che sarebbe arrivato il mantenimento, però ci voleva tempo. Intanto Mariella mi spiegava come affrontare la separazione senza farmi distruggere, avvalendomi della meditazione.

Ho cominciato il giorno in cui la voglia di provare ha vinto sulle scuse dietro cui mi nascondevo. Un minuto, solo un minuto. Inspirare ed espirare profondamente, e poi prendere coscienza del proprio stato d'animo senza emettere nessun giudizio. La mattina successiva, due minuti. Partire sempre da tre respiri profondi e poi concentrarsi, con calma e serenità. E man a mano che i minuti aumentavano io avvertivo la piacevole sensazione di sentirmi lucida, presente a me stessa.

**Basta un minuto per inspirare ed espirare profondamente e prendere coscienza del proprio stato d'animo**

**M**editando non stavo chiudendo gli occhi davanti ai miei problemi, anzi, per la prima volta li stavo affrontando. E lo facevo partendo da dentro di me, perché era lì che io potevo cambiare le cose, non fuori. Giorno dopo giorno, ho imparato a camminarmi dentro. Meditazione dopo meditazione ho imparato a calmarmi, a reagire con assertività alle provocazioni di mio marito, a guardarle con distacco. E anche quando il suo comportamento riusciva a destabilizzarmi, non permettevo alla rabbia di mettere radici dentro di me: la visualizzavo e poi la lasciavo andare via. La meditazione mi ha insegnato che io non sono quello che mi succede, quello che sento. Tutti gli stati d'animo passano, scorrono e se ne vanno. Sta a me non attaccarmi e non farmi portare via. E allora se mio marito lasciava il water sporco io mi mettevo i guanti e lo ripulivo perché la tazza del bagno mi serviva pulita e splendente per me e i ragazzi. Se lui si barricava in camera da letto e buttava il mio cuscino sul divano, io mi facevo prestare una brandina da Mariella e mi mettevo a dormire stabilmente in camera con Marzia. E se non avevo più soldi neanche per fare la spesa, prima mi vendevo tutto l'oro, gli insignificanti brilocchi regalati da lui solo per ostentare la sua ricchezza con gli altri, e poi mi davo da fare per trovarmi un'occupazione. Ho iniziato a fare le pulizie da Mariella, sempre lei, il mio angelo custode, e la mia amica è stata così soddisfatta del mio operato che ha parlato di me con tutti, parenti e amici.

Nel giro di qualche settimana ho preso a lavorare a pieno ritmo, attualmente pulisco diversi appartamenti e ho già preso altri impegni. Sono indaffarata

tutto il giorno e sono felice! Anche perché Tommaso finalmente se n'è andato, ha capito che non mi avrebbe spezzata coi suoi mezzucci subdoli. Da uomo piccolo che è, si è portato via mezza casa, ma non importa, ho imparato davvero a non farmi turbare da certe cose.

Continuo a meditare ogni giorno. Adesso che lo faccio regolarmente da sei mesi, mi concedo una decina di minuti appena sveglia, per dare il benvenuto a un nuovo giorno e 20 la sera per eliminare tutte le possibili scorie e dormire sonni tranquilli. Non mi sono mai sentita così serena in vita mia. Riesco a godere di cose di cui prima nemmeno mi accorgevo. Le montagne che abbracciano la mia casa. Le magnolie che fanno fiori bianchi e giganti fra i rami. Il sapore della birra in compagnia della mia amica Mariella. I momenti di allegria che condivido con i miei figli. E mi sento padrona, finalmente, della mia vita e delle mie scelte. E quelle brutte fitte allo stomaco che mi spezzavano in due sono sparite. Perché io, adesso, non mi faccio spezzare più da niente e da nessuno. ●

© RIPRODUZIONE RISERVATA



## UNA GUIDA FACILE E COMPLETA ALLA MEDITAZIONE

**Il nostro cervello gode della neuroplasticità, che ci permette di riprogrammare le abitudini in 21 giorni. Grazia Pallagrosi, giornalista ed esperta di meditazione, insegna a smantellare emozioni e pensieri negativi per**

**dare spazio a nuove formazioni mentali più vantaggiose nel libro *Meditazione facile per umani indaffarati* (Morellini, maggio 2018, 17,90 euro). Un file audio, accessibile grazie al QR code presente nel libro, aiuta a entrare in meditazione.**



Hai vissuto un'esperienza simile? Riassumila in poche righe e mandala via e-mail all'indirizzo: [redazione@confidenze.it](mailto:redazione@confidenze.it)