

Кто это чувство?

Злость.
Злость как незванный гость.
Она влезает в комнату, как огромная сороконожка.
Она не оставляет в покое.
Она только давит и спирает дыхание.
Злость отвратительно ужасна и удушающа.
Волна злости бьёт по голове,
накаляя всё вокруг.
Пузырьки злости лопаются –
и обвинения начинают отравлять настроение.
Сила злости может разбудить Печаль.
Печаль – это дождь, тонкими пальцами размывающий землю.
В печали скребется Разочарование.
Разочарование – как хитрая кошка –
ловит мышь по имени Ожидание.
Поймает – и Ожидание становится Разочарованием.
Темно и тяжело.
Из тяжести этой пробивается росточек с новыми возможностями.
Новое начало. Чистый лист.
Что не забыто – то возвращается.
Если до него дотронуться, оно поменяет форму.
Шаг за шагом. Время идёт.
Пейзажи эмоций постепенно блекнут.
Злоба – сестра Злости – ищет где бы тихонько позлиться.
Злоба как назойливая муха.
Очень бы хотелось от нее избавиться, но она хорошо прячется.
А что если выйти из себя и отпустить чувства?
Что-то вполне может остаться.
А что-то выйдет.
Пускай выходит. Тихо и без злости.

Kes see tunne on?

Viha.
Viha on kui kutsumata külaline.
Ta tungib tuppa kui üle mõistuse suur sajalagne.
Viha ei anna asu.
Ta muudkui pressib peale ja võtab hinge kinni.
Viha on hirmus kole ja lämmataav.
Vihalaine lööb pea kohal kokku ja moodustab parve,
mille mõju tunnevad teisedki.
Vihamullid mulksuvad
ja süüdistused mürgitavad meeli.
Viha jõu võib kustutada kurbus.
Kurbus on vihm, mille sõrmed uuristavad end pinnasest läbi.
Kurbuse sees kriibib Pettumus.
Pettumus on kui nõtke kass.
Ta püüab kinni sinu see oleva hiire – hiire nimega Ootus.
Ootusest saab siis Pettumus.
Must mure.
Mure sees tärkab taim, milles pulbitsevad uued võimalused.
Uus algus. Puhas leht.
Mis meelest ei lähe, see tuleb tagasi.
Kui teda lähemalt katsuda, muudab ta kuju.
Aegamööda, tasapisi
pääsevad ajapendlist välja tundemaastikud.
Viha vend Vimm otsib kohta, kus vaikselt vihata.
Vimm on kui tüütu kärbes.
Hirmsasti tahaks temast lahti saada, aga ta oskab end varjata.
Kui astuks õige endast välja ja laseks tunnetel minna?
Võib vabalt juhtuda, et midagi jääb.
Ja midagi tahab välja tulla.
Las ta siis tuleb. Vaikselt ja Vihata.