

Kes see tunne on?

Viha.

Viha on kui kutsumata külaline.

Ta tungib tuppa kui üle mõistuse suur sajajalgne.

Viha ei anna asu.

Ta muudkui pressib peale ja võtab hinge kinni.

Viha on hirmus kole ja lämmatav.

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.

Who is this Feeling?

Anger.

Anger is like an uninvited guest.

He storms into the room like a huge centipede.

Anger doesn't stop bothering you.

He continues pressing until you suffocate.

Anger is awfully ugly and smothering.

Anger waves clash over your head into a flock that affects others as well.

Anger bubbles are boiling and accusations are poisoning your senses.

The power of Anger can be muffled by Sadness.

Sadness is rain whose fingers slide themselves through the soil.

Inside Sadness lurks Disappointment.

Disappointment is as a graceful cat.

She catches the mouse hiding inside you. The mouse named Expectation.

Expectation then becomes Disappointment.

Black Concern.

Inside Concern there is a plant bubbling with new opportunities.

A new beginning. A blank slate.

That which is not forgotten comes back.

When touched closely it changes shape.

Gradually, step by step

the emotional landscapes escape from the pendulum of time.

Anger's brother Grudge is looking for a place to silently fume.

Grudge is like a bothersome fly.

You want to get rid of him badly but he can hide himself.

What if we stepped outside of ourselves and let the feelings go?

It might easily happen that something remains.

And something wants to come out.

Let it come then. Quietly and without Anger.