

## Kes see tunne on?

Viha.

Viha on kui kutsumata külaline.

Ta tungib tупpa kui üle mõistuse suur sajalgalne.

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.

## ¿Quién es este sentimiento?

Ira.

La Ira es como un invitado inesperado.

Invade la habitación como un ciempiés enorme.

La Ira no te deja en paz.

No para de presionar y sofocar.

La Ira es terriblemente fea y asfixiante.

Las ondas de Ira chocan contra tu cabeza en una bandada que afecta también a los demás.

Las burbujas de Ira borbotean y las acusaciones envenenan los sentidos.

El poder de la Ira puede ser apagado por la Tristeza.

La Tristeza es como una lluvia cuyos dedos penetran en la tierra.

Dentro de la Tristeza acecha la Decepción.

La Decepción es como un gato grácil.

El que atrapa al ratón que se esconde dentro de ti. El ratón llamado Esperanza.

La Esperanza se convierte entonces en la Decepción.

En la Oscura Preocupación.

Dentro de la Preocupación brota una planta llena de nuevas oportunidades.

Un nuevo comienzo. Hoja limpia.

Lo que no se olvida, vuelve.

Si lo tocas más de cerca, cambia de forma.

Paulatinamente, paso a paso

los paisajes emocionales se escapan del péndulo del tiempo.

El hermano de la Ira, el Rencor está buscando un lugar para odiar en silencio.

El Rencor es como una mosca molesta.

Realmente quieres deshacerte de él, pero sabe esconderse bien.

¿Qué pasa si salimos de nosotros mismos y dejamos que se vayan los sentimientos?

Puede suceder fácilmente que quede algo.

Y que algo quiera salir.

Déjalo que salga. Con tranquilidad y sin Ira.