

Kes see tunne on?

Viha.

Viha on kui kutsumata külaline.

Ta tungib tuppa kui üle mõistuse suur sajalalgne.

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.

Quem é este sentimento?

Raiva.

A Raiva é como um convidado inesperado.

Subitamente, toma de assalto um lugar como uma enorme centopeia.

A Raiva não para de te incomodar.

Continua a pressionar-te até te sufocar.

A Raiva é horrivelmente feia e asfixiante.

As ondas da Raiva chocam contra a tua cabeça formando uma nuvem que afeta também os outros.

As bolhas da Raiva estão a ferver e a envenenar os teus sentidos.

O poder da Raiva pode ser apagado pela Tristeza.

A Tristeza é a chuva cujos dedos penetram no solo.

Dentro de ti, a Tristeza espreita a Deceção.

A Deceção é como um gato gracioso.

Apanha o rato que se esconde dentro de ti. O rato chamado Expectativa.

A expectativa então, torna-se Desilusão.

Preocupação Obscura.

No interior da Preocupação brota uma planta cheia de novas oportunidades.

Um novo começo. Uma ardósia em branco.

O que não se esquece regressa.

Quando tocado de perto, muda a forma.

Gradualmente, passo a passo,

as paisagens emocionais escapam do pêndulo do tempo.

O Rancor, irmão da Raiva, procura um sítio para se enfurecer.

O Rancor é como uma mosca enfadonha.

Queres livrar-te dela, mas ela consegue esconder-se.

E se nós saíssemos de nós próprios e deixássemos ir os sentimentos?

Poderá facilmente acontecer que alguma coisa permaneça.

E alguma quer emergir.

Então, permite-o. Serenamente e sem Raiva.