Eu sei que há momentos difíceis; muitas vezes não compreendemos o que os causa e é isso que os torna mais difíceis ainda. Quando achamos que sabemos a origem do nosso sentimento, acreditamos que podemos mais facilmente ultrapassá-lo. No entanto, talvez nunca saibamos, de facto, o que nos põe de uma determinada maneira; talvez essa ideia de saber o que nos deixa assim e assado seja a necessidade de atribuir culpas, porque parece que quando há culpas tudo é mais fácil. Mas aquilo que sentimos pode ser só aquilo que sentimos e nós, nessa busca inconsciente pelo culpado, prendemos esse sentimento aqui; quando ele pode estar só de passagem.

Tem um sentimento que não entende?

Viva-o, deixe-o vir, permita-se sentir-se como se sente, porque esse sentimento virá, viverá em si e partirá. Basta que não o queira entender, que não o ancore em si nessa vã tentativa de encontrar uma explicação para ele, que ele seguirá adiante.

Imagem (DzideKLasek) de uso gratuito em Pixabay