

**Die Seele ist wie ein Schwamm:  
Wenn sie sich ausdrückt, wird sie mit Gott getränkt.**

Weiterhin in meinem gewöhnlichen Zustand, fühlte ich eine äußerste Betrübnis wegen der Beraubung des gepriesenen Jesus.

Ich war beinahe müde und meine Kräfte erschöpft.  
Er ließ sich nur kurz in meinem Inneren sehen und sagte zu mir:

„Meine Tochter,  
es ist ein ständiges Ausdrücken von sich selbst, was die Seele tun muss.

Denn die Seele ist wie ein Schwamm:  
*Wenn sie sich ausdrückt, wird sie mit Gott getränkt.*

Und wenn sie mit Gott getränkt wird, fühlt sie das Leben Gottes in sich,  
- und deshalb die Liebe zur Tugend, zu heiligen Neigungen.  
Sie fühlt sich erobert und in Gott umgewandelt.

Während dann, *wenn sie sich nicht ausdrückt*,  
- fühlt sie all die Wirkungen, welche eine verdorbene Natur enthält.

Alle Laster schauen hervor:  
Stolz, Neid, Ungehorsam, Unreinheit usw., usw.“