

SADNESS

**Sadness is not often with you
but in its presence
all else is submerged
as it enfolds you in its entirety.
At its deepest level it enshrouds you
in despair
like the night of the new moon
descending upon the forest.**

**In its beginning
it comes in waves
of tears and sorrow
followed by a trough of recovery
only to be besieged by yet another
wave.**

**After forever,
the violence of the storm
is replaced by a deep aching
of the heart and soul.**

**Flashes of the past insure
the profundity of the loss
in such a way that the
gaiety and joy of what was
magnifies the despair of what is.
A field where you once watched the
deer in the
moonlight
A birthday
The excitement of discovery
The joy of love**

**All increase the pain of separation
yet stimulates the expectation of
continued presence
which denial allows to grow.
Then the “why”
followed by anger
The “if only”
as if a bargain could be struck.**

**Finally, weeks meld into months
and the ache which is still present
recedes into the afterthoughts
of the quiet night
and the moments alone.**

[Final Translation]

TRISTEZA

**La tristeza no siempre está contigo,
mas cuando está presente,
todo lo demás queda sumergido
al rodearte en su totalidad.
En su nivel más profundo, te envuelve
en la desesperanza
como la noche de luna nueva
descendiendo en la floresta.**

**En su principio
llega en oleadas
de lágrimas y pena
seguidas de un lapso de recuperación,
sólo para ser nuevamente asediado
por otra ola**

**Después de una eternidad,
la violencia de la tormenta
es reemplazada por un profundo dolor
del corazón y el alma.**

**La imágenes del pasado refuerzan
la profundidad de la pérdida
de tal manera que el
regocijo y la alegría de lo que fue
amplifica la desesperanza de lo que es.
Un campo donde alguna vez viste
los ciervos bajo
la luz de la luna,
un cumpleaños,
la emoción de un descubrimiento,
la alegría del amor.**

Todo ello aumenta el dolor de la separación
pero estimulando la expectativa de
una presencia duradera,
que al no darse, permite crecer a la esperanza.
Después viene el "¿por qué?"
seguido por la ira.
El "si sólo..."
como si fuera posible hacer un trato.

Finalmente, las semanas se convierten en meses
y el dolor, siempre presente,
va cediendo como un pensamiento tardío
en la quietud de la noche
y los momentos de soledad.
