

STORY : TERJE HENK

ENGLISH TRANSLATION: EKKE M. HENK

SPANISH TRANSLATION: HELEN BARNDÖK AND LUIS CORTIJO

Who is this Feeling?

Anger.
Anger is like an uninvited guest.
He storms into the room like a huge centipede.
Anger doesn't stop bothering you.
He continues pressing until you suffocate.
Anger is awfully ugly and smothering.
Anger waves clash over your head into a flock
that affects others as well.
Anger bubbles are boiling and accusations are poisoning your senses.
The power of Anger can be muffled by Sadness.
Sadness is rain whose fingers slide themselves through the soil.
Inside Sadness lurks Disappointment.
Disappointment is as a graceful cat.
She catches the mouse hiding inside you. The mouse named Expectation.
Expectation then becomes Disappointment.
Black Concern.
Inside Concern there is a plant bubbling with new opportunities.
A new beginning. A blank slate.
That which is not forgotten comes back.
When touched closely it changes shape.
Gradually, step by step the emotional landscapes escape
from the pendulum of time.
Anger's brother Grudge is looking for a place to silently fume.
Grudge is like a bothersome fly.
You want to get rid of him badly but he can hide himself.
What if we stepped outside of ourselves and let the feelings go?
It might easily happen that something remains.
And something wants to come out.
Let it come then. Quietly and without Anger.

¿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 borbotan 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.