

El Arte de Soltar

(Poesía)

Erika Daniela Meneses Ágreda¹

El Arte de Soltar (Poesía)

¹ Estudiante, Programa de Psicología, Universidad CESMAG. Correo electrónico: edmeneses.2804@unicesmag.edu.co

En el silencio el alma comienza a sanar,
las heridas del pasado se pueden liberar,
como hojas en otoño que el tiempo va a llevar,
dejamos lo que pesa para poder volar.

El tiempo es un maestro que enseña a soltar,
las cadenas del rencor que nos quieren atar.
Cada lágrima caída es un paso hacia el sol,
un susurro de esperanza que nos llena de amor.

En el arte de soltar hay un vacío que duele,
una herida abierta que el tiempo no muerde,
hoy en cada paso incierto en este oscuro andar
la tristeza me acompaña mientras intento sanar.

En el silencio de la noche el alma grita en su andar,
buscando en la penumbra un rayo de claridad,
pero el eco del pasado se aferra a mi corazón,
como un viejo amigo que no quiere el adiós.

Aprender a dejar ir es un acto de fe,
como el río que fluye sin miedo a perder,
la memoria son lecciones que nos hacen crecer,
hoy en el arte del soltar encontramos nuestro ser.

En el viaje de la vida el perdón es la clave,
y al soltar lo que duele el corazón se abre,
así florece el alma en un eterno despertar,
y en la danza del soltar encontramos nuestro hogar.