

# Poesías para liberar



Marsella Sojo Rojas

## Correr, ya no quiero

No quiero correr tanto  
porque pronto hay que parar.

No tiene sentido hacerlo  
sin saber hacia dónde se va.

No quiero correr tanto  
esta carrera debe acabar,  
porque ahora me doy cuenta  
qué puede quedar atrás.

No es que no debo avanzar,  
es que el ritmo debe tener sentido.

Correr por correr no sirve  
si no hay un norte definido.

Por eso estoy convencido  
de no querer correr más,  
lo único que realmente necesito  
es que nunca me falte la paz.

Esa paz no se percibe,  
la carrera la deja atrás.  
Por eso hoy te pregunto  
¿no estás cansado de correr tú ya?

## Busca la libertad

¿De qué se trata la libertad?  
Me cuestiono constantemente  
y llego a la conclusión  
que no es más que un estado en la mente.

Quiero ser libre del tiempo  
que apresura y presiona,  
quiero ser libre de todo lo humano  
que compromete y en ocasiones hace  
daño.

¿De qué más quiero librarme?  
Me cuestiono con frecuencia  
y declaro desde mi alma  
que al librarme llega la calma.

Finalmente descubro  
de qué se trata la libertad.  
No tiene valor esa palabra  
si de lograrla no soy capaz.

Me permito con amor liberarme  
de todo aquello que me ata,  
de apegos innecesarios,  
dependencias que hacen daño.

Y en ese punto es que descubro  
que al librarme alcanzo plenitud  
quisiera que me respondas  
¿te has logrado liberar tú?



### **Mi niña interior**

Gracias por esa mirada  
que siempre inspira pureza,  
recordando que hay en el alma  
amor, dulzura y esencia.

Gracias por esa sonrisa  
que ayuda a enfrentar el dolor,  
alejando todo lo oscuro  
recordando que existe el amor.

Gracias por esas lágrimas  
que me permiten crecer  
en cada una de ellas  
me voy a restablecer.

Asumiendo como adulta,  
te agradezco mi niña interior,  
restauraré mi relación contigo  
desde el amor y la comprensión.

Te veré como fuiste creada  
como un alma pura y en libertad,  
eres mi niña amada  
nada nos volverá a separar.

## **Relatos de escasez, Conciencia de abundancia.**

Resuenan en mi inconsciente  
realmente no los percibo  
me han seguido por años  
otra programación no he tenido.

Relatos de escasez  
hasta aquí irán conmigo  
yo los despido de mi vida  
agradezco que hayan existido.

Los suelto con dulzura  
los libero de mi inconsciente,  
me programo de otro modo  
la abundancia llega a mi mente.

Agradezco a mi clan  
todo lo que pude aprender,  
confío que la transformación  
desaparecerá toda escasez.

Y es que la abundancia se acerca  
resuena en mi conciencia,  
aquello quedó atrás  
era tendencia y no sentencia.

Relatos de escasez  
ya pueden quedar en el pasado  
como parte de este proceso  
que en mi vida ha iniciado.



The background of the page is a photograph of a sunset. The sky is filled with vibrant orange and yellow clouds, with the sun's glow visible in the center. Several dark silhouettes of hot air balloons are scattered across the sky, floating at different heights. The overall mood is contemplative and serene.

## Enojo

Con quién hablar de enojo  
cuando algo es tan complicado  
y se hace aún más difícil  
si es que te has abandonado.

Algo que no te agrada  
llega a complicar tu existencia  
sabes que debes resolver  
pero tú pones resistencia.

Con quién hablar de enojo,  
es algo que siempre cuestioné  
cómo romper esa barrera,  
aún no lo logro, dígame usted!

## Hipnosis

No es un estado de inconciencia  
tampoco es sumisión,  
se trata de una técnica psicológica  
que permite el trance y la disociación.

Una parte de tu mente  
se ocupa de una función  
otra parte hace lo suyo  
y así comienza la emoción.

No te apures por sorprenderte  
recuerda, la sorpresa es la norma  
el proceso cambiará tu vida  
¡será maravilloso, y vaya de qué forma!

En este estado de hiperconsciencia  
el inconsciente tiene sus propios caminos,  
actualizarás tus registros de recuerdos,  
definirás con éxito tu nuevo destino.

Podrás volver a vidas pasadas  
y un camino has de recorrer  
incluso llegarás a comprenderte  
esta experiencia permitirá resolver.

Lograrás hacer exploraciones,  
disfrutarás de diálogos internos  
habrá recuerdos dolorosos  
no trates de alejarte de ellos.

Cuando al final logres soltar  
verás que todo será sanador  
agradece todo lo vivido  
tu pasado resultó liberador.

## Duelo

Vacío inexplicable  
sentimiento profundo  
cómo es que de pronto  
alguien deja de existir en este mundo.

Cómo comprender que esto está pasando  
que de un momento a otro  
la vida nos está separando.

Cómo enfrentar esta negación  
no quiero aceptar mi realidad  
se rompe mi alma por este dolor.

Siento ira, siento enojo  
el tiempo que compartimos  
realmente fue muy poco.

Todo sería insuficiente  
para decir cuánto te necesito  
todo sería maravilloso  
si yo pudiera estar contigo.

Extraño tanto tus palabras  
revivo a diario tus consejos  
ahora quién me escuchará  
con quién comparto lo que siento, lo que  
pienso.

Quién atenderá mis palabras  
de quién recibiré tu abrazo  
cada momento que pasa  
es más, lo que yo te extraño.

Los demás no lo comprenden  
ni siquiera saben escuchar  
no perciben que cada día  
mi alma llora más.



## Háblame de amor

Háblame de amor  
como lo hacías antes  
no dejes que esto muera  
yo lo siento a cada instante.

El amor solo susurra  
ya no grita de alegría  
poco a poco desfallece  
es una triste agonía.

Háblame de amor  
como lo harías a futuro  
como si fuera para nosotros  
el último instante juntos.

Este es el momento,  
pensándolo mejor,  
para que seas quien antes eras  
para que me hables de amor.

## Yo cuidaré de ti

Siempre que lo necesites  
yo cuidaré de ti  
alma pura, hermosa alma  
amo que seas pleno, que seas feliz.

Abrazaré tus sueños  
cobijaré tus anhelos  
cuando necesites palabras  
cuando necesites silencios.

Yo cuidaré de ti  
enseñándote a valorar la vida  
sabrás que en ocasiones no es fácil  
mas vale la pena vivirla.

Y cuando el tiempo haya pasado  
podrás volar muy alto  
tú solo lograrás avanzar  
recordarás lo que te he enseñado.

Verás todo lo que has logrado  
y en ese instante podrás descubrir  
que eres fuerte y valiente,  
lo supe mientras cuidé de ti.



## Mujer excepcional

Mujer excepcional que siempre se ha esforzado

lucha por sus sueños, mas no los ha logrado.

Hay algo que se lo impide, la realización está lejos

las dolencias y frustraciones le aparecen como espejos.

Reflejan su interior, su pasado y su presente agenda llena a diario, así el dolor no se siente.

Por un instante se ausenta, mas en algún momento vuelve

recordando que no es posible seguir, si esto no se resuelve.

Mujer excepcional y esforzada, ya puedes empezar a soñar

consciencia interior necesitas y así empezar a volar.

Tiempo de consciencia, a un paso de la responsabilidad

tus valores son tu base, no los dejes escapar.

Llegaste a un momento, en el que todo pierde sentido,

pero la buena noticia es que lo mejor no lo has vivido.

Mujer excepcional y constante, date una oportunidad

inicia un proceso liberador, te permitirá avanzar.

## Salud

Vuelvo a sentir del dolor  
de este malestar que creí pasajero  
acudo al alivio del síntoma  
mas no se aleja, solo es ligero.

Quiero sentir la certeza que relaja  
y hace creer que todo pasará  
pensar que esto no está ocurriendo  
que es solo síntoma, no enfermedad.

Conecto con la realidad consciente  
doy voz a mis vulnerables emociones  
acepto que esta percepción me favorece  
que el origen de mi enfermedad florece.

Te digo cuáles emociones siento  
aunque no comprendo tu intención  
me dices cuál enfermedad padezco  
finalmente siento alivio, encuentro  
conexión.

## **Ancestros**

Cada silencio  
cada dolor  
cada sufrimiento  
que no se reconoció.

Alguien fue testigo lúcido  
mas aquello fue secreto  
eso no era mío  
perteneía a un ancestro.

De algún modo retorna  
resuena en los silencios  
yo no lo decido  
pero vuelve en forma de destino.

No voy a escapar del clan  
más bien rescato lo bueno  
agradezco a todos mis ancestros  
desde ahora suelto la ajeno.

Gracias a mis ancestros  
hoy soy quien soy  
redefino mi vida  
ahora entiendo hacia dónde voy.



## Estoy aprendiendo sobre mi vida

Estoy aprendiendo todo sobre mi vida  
reviviendo la angustia de mi pasado  
averiguando por fin qué sentí  
por un momento, mi alma mirando.

Descubriendo lo que significa todo  
continúo en este viaje profundo  
debía llegar este momento  
si no lo logro, pronto me hundo.

Solía temer enfrentarlo  
mi pobre alma se resistía  
intenté desaparecerlo de mi memoria  
ocupándome cada día.

Muchas almas en mi camino  
fueron parte de mi consuelo.  
Muchos lugares, muchos destinos  
mas nunca tocaba suelo.

Hasta que un día dije ¡basta!  
no puedo huir de mi pasado  
si no reconozco lo vivido  
volverá en forma de destino.

Estoy aprendiendo sobre mi vida,  
no temas aprender tu  
la vida enseña a diario  
notarlo es una virtud.

## Te he soltado

Es tiempo de soltarte  
de dejarte en libertad  
pero más que hacerlo por ti  
lo haré por mi bienestar.

Ha sido duro el camino  
tu ausencia me ha derrumbado  
mas sé que tú no quisieras  
verme así de angustiado.

No sé de dónde tomo la fuerza  
no sé de qué modo he continuado  
reconozco que en este momento  
mi amor eterno, te he soltado.

Te he soltado poco a poco  
al inicio fui inseguro,  
no tendré miedo ni culpa  
por amor a ti, te lo juro.

Me doy cuenta que te he soltado  
al leer estas líneas con paz  
me doy cuenta que te libero  
y no lo quiero cambiar.

Al soltarte brilla el sol de nuevo  
la lluvia deja de caer  
al soltarte, amor mío  
siento que vuelvo a nacer.