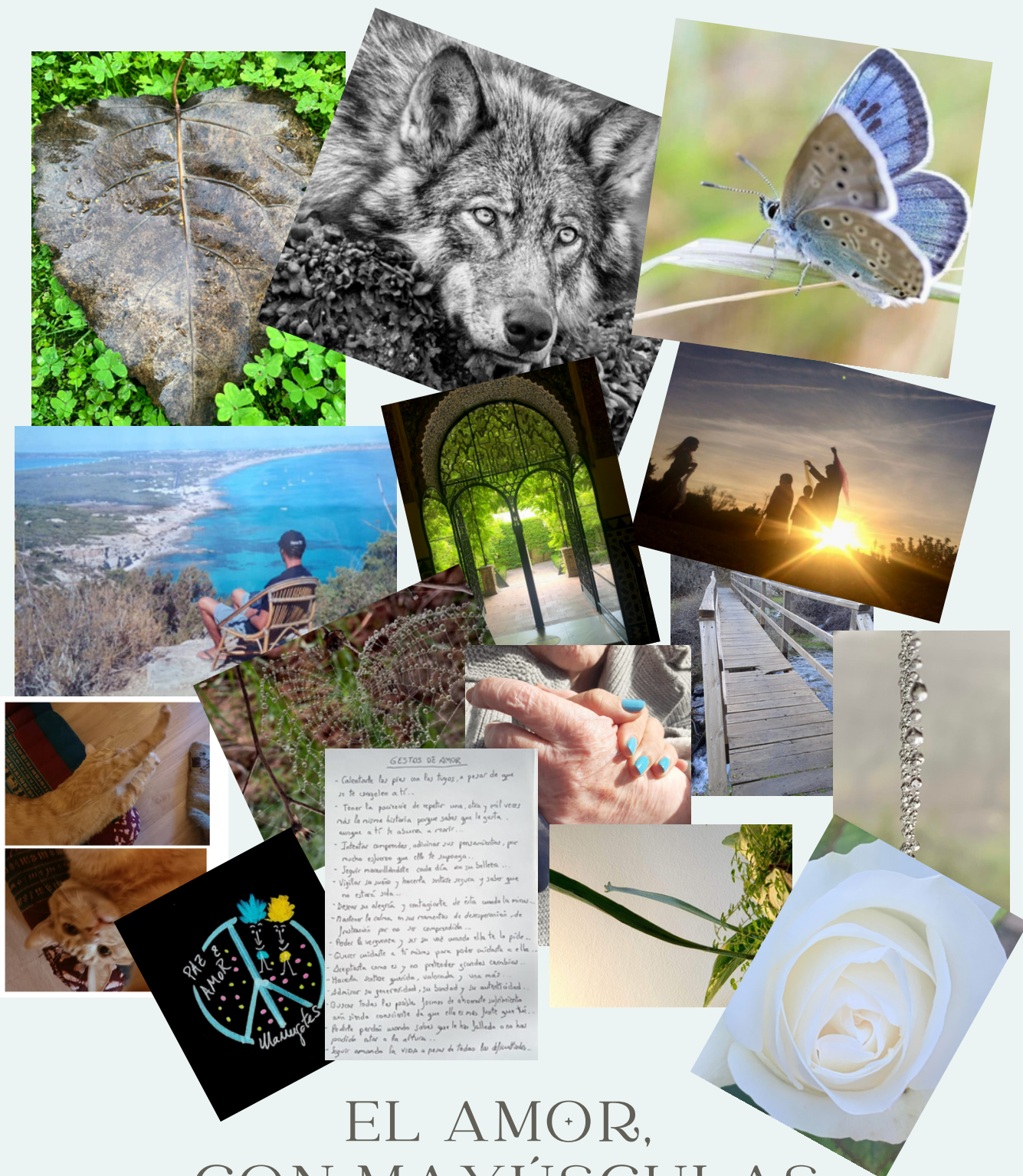


# SENTIRES Y PENSARES

PARA UNA NUEVA TIERRA



EL AMOR,  
CON MAYÚSCULAS

# SENTIRES Y PENSARES

PARA UNA NUEVA TIERRA

Febrero, 2023

Número 1

**Edita**

Red YakuMama por la Voz Recobrada  
Esther Velázquez Alonso

yakumamalavozrecobrada@gmail.com  
esthervelazquez.com

# ÍNDICE

## SENTIRES Y PENSARES

### UNAS PALABRAS DE BIENVENIDA

El Amor... con mayúsculas 1

Bienvenida, Bienvenido al  
Cambio del Cambio Climático 2



### ¿QUIERES APORTAR TU GOTA?

Aporta tu gota de consciencia 22



### GOTAS DE CONSCIENCIA

El Amor, "la" fuerza del Universo -Esther Velázquez Alonso- 3

El Amor, ¿qué es el Amor? -Nayum-al-masir- 6

Cuando se Ama, se cuida -Gianpietro Castagna- 7

¿Qué es el Amor? -Margarita Nogales Moreno- 9

Este loquito amoroso -Amelia Ariño- 10

El Amor -Moisés Alcober García- 11

Dedicado a quién Amé -Enriquez Miguel Laza Pérez- 12

El Amor, teje -Astrid Moreno Montero- 13

El Amor -Javier Macías- 14

El Amor -Margarita Ramírez Perdiguero- 15

El Amor, varios amores-Julia Díaz Agero- 16

Paz y Amor-Manuel Paleteiro, Manugotes- 18

El Amor es el Origen -Mar Cosías Gila- 19

Amor -Almudena Ruíz- 20

Gestos de Amor -Ana Sánchez Rebollo- 21



# EL AMOR... con mayúsculas

El Amor... ¿Qué es el Amor con mayúsculas?

Cuando lancé esta pregunta en Redes Sociales, tan básica y tan compleja al mismo tiempo, no me paré a "pensar" en las respuestas que recibiría; entendí entonces que hay tantas como personas.

Todas las respuestas que he recibido han quedado reflejadas en bellas imágenes, tan variadas como para no dejar de sorprendernos.

El Amor es, para unas, "la" fuerza del Universo, la esencia de la eternidad, lo que se cuida; lo que mueve el mundo; es el futuro; lo tejido; es energía que fluye de nuestro ser; es lo que trasciende al yo; hay uno y muchos; es paz; es el origen; la vuelta a la esencia; son gestos...

Las respuestas dependen de a quién preguntes y en el momento en el que le preguntes. No hay una respuesta "correcta", no hay una respuesta "racional" y "razonada". Sale del corazón y del alma, de la vivencia del momento.

El Amor con mayúsculas no se puede encajonar, ni razonar, solo sentir, solo ser...

En este número hemos recogido unas cuantas gotas poniéndole consciencia, para entre todas y todos co-crear una Nueva Tierra donde sea el Amor, con mayúsculas, y no el miedo el que campe a sus anchas.



Antes de comenzar, te invito a que te preguntes y te respondas, ¿qué es para ti el Amor con mayúsculas?

No lo pienses, siéntelo...

# BIENVENIDA, BIENVENIDO

## AL CAMBIO DEL CAMBIO CLIMÁTICO

Los relatos que iremos recopilando en estos Sentires y Pensares responden a mi anhelo de contribuir al Cambio del Cambio Climático, con pequeñas gotas que ayuden a tomar consciencia de lo que somos; a veces serán pensares y a veces sentires; a veces académicos, a veces personales e íntimos; a veces una mezcla de ambos en un intento por unir los dos mundos en los que me muevo.

Me gustaría que estos relatos fueran algo colectivo, y que seamos todos y todas los que participemos de estas necesarias y urgentes gotas de consciencia.

A pesar de que el mundo está absolutamente desquiciado, quiero hacer estos relatos con la mirada puesta en la Esperanza y en el Amor. Me gustaría no dejarme llevar por la desesperación y el "lo que yo haga no soluciona el problema". Me gustaría que fuéramos como el pequeño pájaro, de aquel cuento sufí, que nos muestra que con su pico va gota a gota colaborando en la extinción del fuego.

Lo que cada cual aporta, desde el lugar en el que está, es fundamental en estos tiempos de Cambio Climático.

Todos y todas podemos y debemos contribuir.

Es urgente, tu gota también.

¡¡BIENVENIDA, BIENVENIDO!!





# El Amor, "La" fuerza del Universo

(Por Esther Velázquez Alonso)



Cuando hablo de Amor lo escribo con mayúscula porque no hablo de un sentimiento o emoción por persona, animal o cosa, sino de algo mucho más grande.

El otro día estaba con un grupo de mujeres con las que recorro mágicos lugares y una de ellas, Física, nos contaba que lo poco que reparamos en el Amor se debe, posiblemente, a que aún no se ha matematizado. Seguía ella diciendo que el día que seamos capaces de formular el Amor, como se formula la Gravedad o la Relatividad, entonces nos daremos cuenta que el Amor es «la» fuerza del universo. Aquello se me quedó rondando.

Permitidme que abra un paréntesis epistemológico antes de seguir y divague brevemente sobre el necesario Cambio de Paradigma, fundamental para mí para entender qué es el Amor con mayúsculas.

Actualmente entendemos el mundo, aunque no seamos conscientes de ello, bajo el viejo paradigma newtoniano-cartesiano. De una forma muy simple podríamos decir que entendemos el mundo siguiendo la máxima newtoniana, "el todo es la suma de las partes". De esta manera "disociamos" la realidad para entenderla y nos movemos en la "dualidad", tú y yo, como entes separados. En este entender seguimos la máxima cartesiana, "pienso luego existo", dándole a la razón la primacía absoluta como forma de llegar a la verdad.

Sin embargo, hay otras formas de entender el mundo. Muchos son los y las autoras que han reflexionado sobre el Paradigma de la Integración por el que esas partes de las que habla Newton están todas relacionadas. Y más allá de Descartes y su razón, existieron otras personas (Goethe, Giordano Bruno, Damasio, Maturana, Elizalde...) que nos hablaron de emoción y de intuición, de integración.

Este año, nada más iniciarse el curso tras las vacaciones de Navidad, tenía clases de máster en las que tenía que compartir toda esta epistemología sobre el Cambio de Paradigma. Como ya me ha pasado en otras ocasiones, no me sentía cómoda con lo que tenía preparado de otros años y me puse a "actualizar" lo que quería compartir con los y las estudiantes. Entendí que mi incomodidad procedía de que intuía que no se trataba solo de "integrar". De alguna manera, si integramos estamos dando por hecho la existencia de la dualidad, en la que esa integración da prioridad a las "relaciones" entre las partes. Intuyo que se trata, más bien, siguiendo las tradiciones orientales planteadas desde hace siglos y lo que muchos otros autores han planteado más recientemente (Elizalde, Cavallé, Kimmemer, Warden...), de la necesidad de dar un nuevo salto epistemológico hacia el Paradigma de la Unicidad. No es que todo esté relacionado, es que todo es Uno. Como decía el propio Einstein, acercándose a la filosofía de la No-Dualidad, "la separación es una ilusión óptica".

No soy filósofa ni pretendo profundizar más que donde mi intuición me lleva. Así que por hoy, aquí me quedo, en la intuición de que el nuevo Paradigma de la Integración se nos ha quedado corto y hemos de ir hacia un Novísimo Paradigma de la Unicidad.

Seguía rondándome aquella idea de mi querida amiga y, por esas sincronicidades de la Vida que tanto me gustan, me llegó un artículo titulado «¿EXISTE LA FÓRMULA DEL AMOR?» que enseguida captó mi atención.

Os confieso que la Física Cuántica me apasiona en la misma medida de mi ignorancia. Por ello y a pesar de ello, me sumergí en el artículo. Pude entender que lo que formuló Paul Dirac es la ecuación del entrelazamiento cuántico, «sugiriendo que, cuando dos partículas se relacionan durante un tiempo y luego se separan, lo que le ocurre a una le sigue afectando a la otra a pesar de la distancia». Entendí también que esta ecuación se ha venido interpretando como «la ecuación del amor». Tan es así que por lo visto muchos jóvenes se la tatúan como una forma de sellar su sentimiento.

Podríamos quedarnos aquí. Pero no es este el Amor al que yo me refiero. Sin embargo, sí que me parece fascinante la idea. Podía sentir que lo que mi querida amiga trataba de decirnos es que aunque las matemáticas no lleguen a poder formular el Amor, no por ello esta fuerza deja de existir. Igual que la Gravedad existía antes de que fuera formulada.

Lo que me sugiere esa fórmula es que, efectivamente, todo está unido por una fuerza universal. Y posiblemente, esa fuerza que hace que cuando dos partículas se relacionan durante un tiempo y luego se separan, se sigan afectando a pesar de la distancia, posiblemente... esa fuerza sea el Amor.

Entender que no se trata del Paradigma de la Integración sino de la Unicidad, es lo que me lleva a intuir que es el Amor con mayúsculas lo que nos une; lo que nos hace ser Uno. Si lo "piensas" puede parecer algo loco. No lo pienses; no es algo "racional. No podemos «pensarlo», solo «sentirlo», solo "intuirlo"...solo «serlo»...

@esthervelazqueزالonso  
(Imagen: la autora)





# El Amor, ¿Qué es el Amor?

(Por Nayum-al-Masir)



Amor, ¿qué es el Amor? ¿Cómo definir lo indefinible, lo impronunciable, lo inconmensurable? Amor... Cuatro letras que tratan de enfrascar la Esencia de la Eternidad; la Llave Maestra que abre todas las Puertas; el Pergamino que revela todos los Misterios del Universo; el Secreto de todos los Secretos, la Verdad de todas las Verdades, el Tesoro de todos los Tesoros, el Infinito, el Todo... Lo es Todo. Eso es el Amor. Lo que se halla oculto en todos y cada uno de nosotros y nosotras, y cuyo Espíritu reside en el Templo Sagrado de nuestro Corazón: es lo que Somos, lo que Fuimos y lo que Seremos. ¿Eso es el Amor? No lo sé, mas en esa búsqueda de la Verdad Eterna nos encontramos todos y todas dando Círculos y más Círculos sin Principio y sin Final, porque el Amor siempre es volver a comenzar. Es cultivarlo, cuidarlo y regarlo cada día como si fuera la primera y la última Oportunidad.

Mi Corazón ha sentido la Presencia. Y con eso es suficiente para mí, pues he probado algo Sagrado y simplemente sigo adelante porque ya no puedo volver atrás.

@nayumalmasir

(Imagen: tomada del Muro de Ig del autor, con su consentimiento)



# Cuando se Ama, se cuida

(Por Gianpeitro Castagna)



11 MARZO 2003

31 MAYO 2019

16 años, 2 meses y 20 días

Todo empieza y todo termina.

Sobretudo, a quien quiero y siento dar las gracias, es a ti querida isla mía, tú, maravillosa roca flotando en ese idílico y paradisiaco mar de los infinitos matices de azul.

No sabía yo, cuando llegué aquí, que podía enamorarme tanto de un sitio, de sus colores, de sus olores, de los animales que lo viven, de su ser salvaje y duro a veces.

Últimamente las frustraciones que me provocaba convivir contigo han superado las cosas bonitas que siempre me has ofrecido y donado.

Me llevo mucho de ti, muchos bonitos recuerdos, también momentos duros, muchas guerras y peleas también, siempre y solo con un único objetivo: protegerte y conservarte, porque, por mucho que ahora te haces la dura, presumida, famosa, cool y lujosa, eres frágil e indefensa, y necesitas personas que te defiendan de este ataque que se está incrementando en los últimos años.

Por esto, y por la necesidad vital de un cambio, te dejo querida mía.

No me voy porque tenga un plan B, me voy porque tengo claro que contigo no puedo vivir más.

Por mucho que te quiera (...).

Pero, sobretodo, ¿sabes que es lo que me llevo de ti?

Tu infinita, maravillosa, asombrosa y única belleza.

@gianpi-jardiner

(Imagen: tomada del Muro de Fb del autor, con su consentimiento)



# El Amor

(Por Margarita Nogales Moreno)



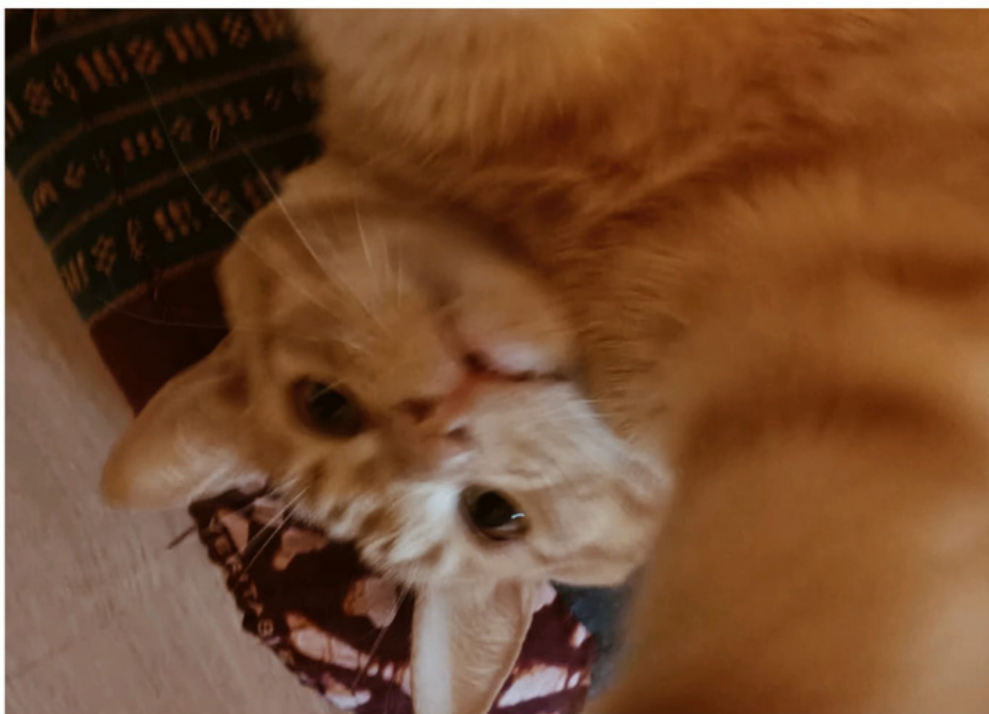
No voy a intentar definir el amor en profundidad, eso me resultaría muy complicado, pero creo que es más fácil entenderlo si lo relacionamos con nuestro propio estado interior, creo que para poder sentir ese Amor, necesitamos empezar por nuestra propia paz interior, y entonces todo empieza a fluir. Empiezas a empatizar con lo que nos rodea, personas, naturaleza... y empiezas a emocionarte con lo bueno que pasa a tu alrededor y a sentir dolor por lo malo que sucede, no sólo a ti, sino dolor por el bosque que se quema, por el vecino que sufre, por ese animal que está abandonado, eso es para mí el amor. Mientras que en este mundo mueran personas por falta de una vacuna, de agua, de alimento... es que vivimos en una sociedad enferma y muy necesitada de Amor. Y ojalá que fuera el amor lo que mueve el mundo, pero creo que por desgracia, lo mueve otros intereses y eso pasa porque seguimos buscando la felicidad en el lugar equivocado. Amor y felicidad van de la mano.

@margaritanogalesmoreno  
(Imagen: la autora)



# Este loquito amoroso

(Por Amelia Ariño)



@carameliarino69  
(Imagen: la utora)





# El Amor

(Por Moisés Alcober García)



El amor es algo valioso e importante en nuestras vidas. Nos hace sentir especiales y excepcionales. Es algo por lo que debemos estar atentos y prestar atención a las señales que nos da, permitiéndonos ser afectados profundamente por él. El amor es esencial en todas las relaciones, especialmente en las familiares. Es importante expresar nuestros sentimientos de amor hacia las personas que queremos y agradecerles por su presencia en nuestras vidas. El amor puede llegar en cualquier momento, por lo que es importante estar abiertos a él. El amor es el futuro y debemos amarnos y agradecernos mutuamente para vivir una vida plena y feliz.

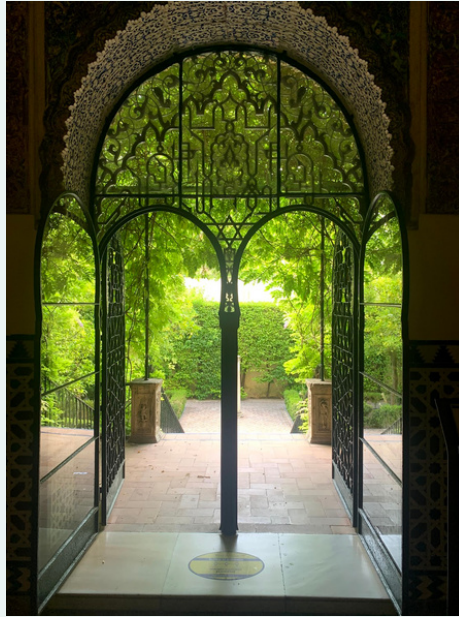
@moises\_alcober

(Imagen: el autor)



# Dedicado a quién amé

(Por Enriquez Miguel Laza Pérez)



Dejamos sueltos los Egos,  
prestando atención fuera,  
Hablamos a voces, en las ventanas cerrando las puertas de los sentimientos.  
¿Y qué somos sin ellos?  
Al Amar, esa puerta se abre...  
Y se callan las ventanas.  
El Sentimiento riega el Ojo,  
que no es más, que el sudor del Alma.  
Entonces eres Tú, el digno de Amar.

@kike\_elp

(Imagen: Esther Velázquez Alonso)



# El Amor, teje

(Por Astrid Navarro Montero)



Para mí el amor es lo que mueve el mundo, es sentir y hacer sentir paz al tiempo que ilusión, son cuidados a una misma, a la tierra y lo que nos rodea. Amar construye siempre y teje nuestro mundo.

@astridnavarro

(Imagen: Esther Velázquez Alonso)



# El Amor

(Por Javier Macías)



## El Amor

Siento que el amor es un sentimiento, emoción, energía.

No es algo que se pueda juzgar como bueno o malo.

No es algo que se pueda pesar como mucho o poco.

No es algo que se tenga o no se tenga.

Siento que,

El amor es una energía que fluye de nuestro Ser para vivir la vida.

@javiermcc

(Imagen: tomada del Muro de Fb del autor, con su consentimiento)



# El Amor

(Por Margarita Ramírez Perdiguero)



El Amor. No sabría definir que es el Amor. Para mi es algo que trasciende al Yo, que te eleva con fuerza sintiendo que eres capaz de todo, tanto si lo das como si lo recibes. Se realizan acciones por Amor que ni uno mismo sabe que tiene esas capacidades.

@mramirezperdi  
(Imagen: la autora)





# Un amor, varios amores y, en cada uno, unos sentires especiales

(Por Julia Días Agero))



A MI ABUELO:  
Que de su mano  
Ya no había enemigos  
Ni tiempos malos

A MI ABUELA:  
Y en la distancia  
Arreglaba mis cosas  
Con su constancia

A MI MADRE:  
Tan poderosa  
Que, casi sin quererlo,  
Se volvió diosa

A MI PADRE  
Nunca dejaba  
Que nada le cambiara  
Lo que soñaba

A FERNANDO (MI MARIDO)

Si me cantaba  
Recorría su mundo  
Y a él me arrastraba

A ALFONSO (MI PRIMER Y MI ÚLTIMO AMOR)

Me dejó sola.  
Por más tiempos que pasen  
Sigue en mi "ahora"

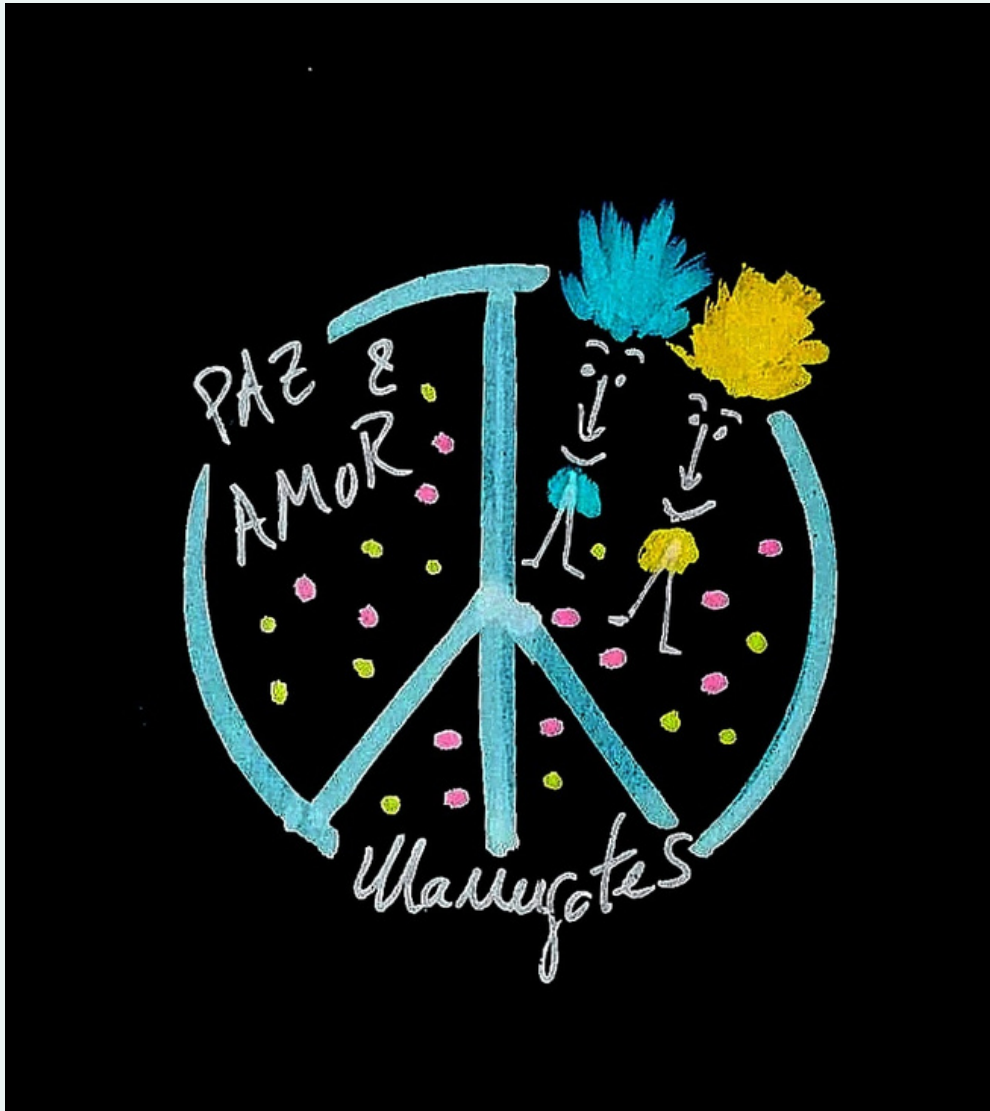
@juliadiazagero

(Imagen: Esther Velázquez Alonso)



# Paz y Amor

(Por Manuel Paleteiro -Manugotes-)



@manugotes  
(Imagen: el autor)



# El Amor es el Origen

(Por Mar Cosías Gila)



El AMOR es el origen. No hay vida sin AMOR.

@marcosias\_  
(Imagen: la autora)



# Amor

(Por Almudena Ruíz)



Entiendo que AMOR, es lo que en esencia somos. Puro AMOR en nuestra gestación, generoso milagro natural. Puro AMOR en nuestra muerte... ¿acaso no es un acto de AMOR soltar esta vida, y entregarnos a lo desconocido?

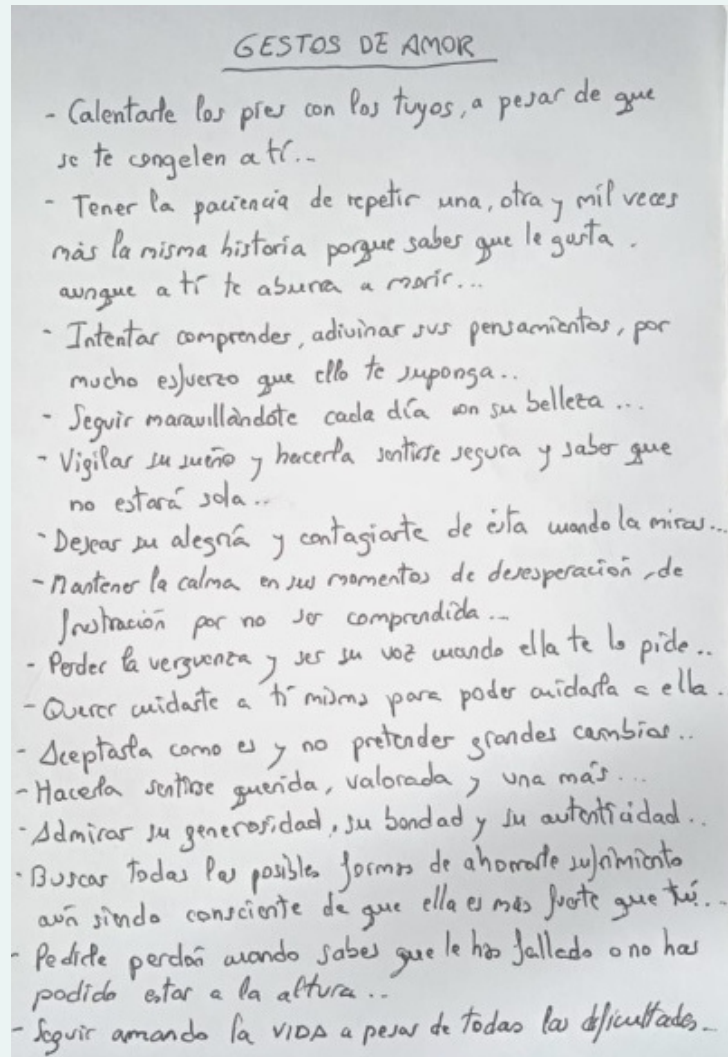
@almudenaruiz.gestalt  
(Imagen: Esther Velázquez Alonso)





# Gestos de Amor

(Por Ana Sánchez Rebollo)



@anamariasanchezrebollo

(Imagen: la autora)

## APORTA TU GOTA DE CONSCIENCIA

"Sentires y Pensares. Para una Nueva Tierra" nace con el anhelo de ser algo colectivo.

La idea es, en principio, sacar un número cada dos meses, con temáticas diferentes, que iré adelantando en Redes Sociales.

Siéntete con libertad para aportar tu gota de consciencia como quieras: con un relato escrito, un cuento, un ensayo, un poema... Pero también con un dibujo, una fotografía, una música, un pequeño vídeo.

Únicamente tiene que cumplir dos requisitos: que esté escrito (o realizada) con Esperanza y Amor y (si es un escrito) que esté en torno a las 1.000 palabras

La Tierra y las Aguas, tú y todas y todos los que vendrán nos lo agradecerán.

En la confianza que todavía estamos a tiempo, recibe un fuerte abrazo,

Esther

