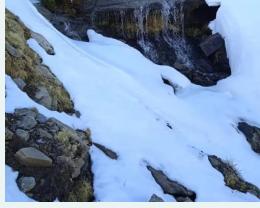
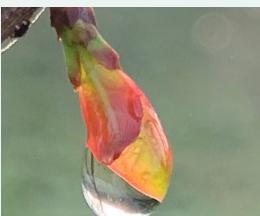
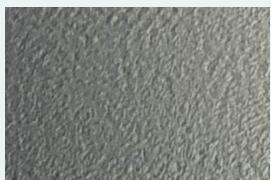


# SENTIRES Y PENSARES

## PARA UNA NUEVA TIERRA



## LAS AGUAS... RECUERDO

Red YakuMama por la Voz Recobrada

Núm. 2- 22 Marzo 2023

# SENTIRES Y PENSARES

## PARA UNA NUEVA TIERRA

Marzo, 2023  
Número 2

**Edita**  
Red YakuMama por la Voz Recobrada  
Esther Velázquez Alonso

yakumamatlavozrecobrada@gmail.com  
esthervelazquez.com  
@sentiresypensaresyakumama

# ÍNDICE

# SENTIRES Y PENSARES

## UNAS PALABRAS DE BIENVENIDA

De la Magia al Recuerdo	1
Nos invito al Recuerdo	5



## ¿QUIERES APORTAR TU GOTA?

Aporta tu Gota de Consciencia	27
Agradecimientos	28

## GOTAS DE CONSCIENCIA

Amante de las Aguas -Esther Velázquez Alonso	6
El Mar, ¿será mi última etapa?-Julia Díaz Agero	8
Romper aguas -Manuel Paleteiro, Manugotes	10
Una relación confusa -Margarita Ramírez Perdiguero	11
Qué diferente me resulta -Margarita Nogales Moreno	12
Agua... Solo Agua-Enrique Miguel Laza Pérez	13
Agua soy yo, Agua eres tú, Agua es Vida-Almudena Ruiz	14
El viaje del Agua -Pepe Nogales Moreno	15
Por si un día lo olvidara -Julia Díaz Agero	16
Mis hermanas me llaman AguaVerde -Luis Villagarcía	18
Desde la Distancia -Javier Macías	21
Una lágrima- Enrique Miguel Laza Pérez	22
Los Pueblos de la Amazonía Brasileña- Ana María Oliveira	23
La Luz está en Mí- Marta Nieto Romero	24
Mae Das Aguas Dulce. Mae Oxum- Malika Avani	26



## De la Magia al Recuerdo

Si preguntas qué es el Agua, obtendrás tantas respuestas como personas preguntadas. Yo Llevo haciéndola en clase muchos años y las respuestas van desde H2O hasta Vida, que es la que más se repite, sin duda. Pero también me han ayudado a recordar que el Agua es la Sangre, es la Madre de todas las Madres; el Agua es Conexión...

Un año, un estudiante me preguntó, "Y para ti, qué es el Agua, Esther". Me quedé desconcertada sin saber qué decirle porque, a pesar de llevar años planteándola, he de reconocer que yo no me lo había preguntado.

Aquel joven, sin saberlo, desbordó mi creatividad y mis aguas se movieron dentro de mí con tanta fuerza que parí mi respuesta, la de entonces. Creé un vídeo con imágenes, la mayoría realizadas por mí, acompañadas de la preciosa canción de Serrat "El hombre y el Agua". Lo titulé "La Magia del Agua". Eso era para mí, algo absolutamente mágico. Corría el año 2013.



Si no se descarga el vídeo, pincha aquí:  
<https://www.youtube.com/watch?v=xAHi13T961U>



Hoy, diez años después, algo vibra dentro de mí cuando releo a Masuro Emoto al afirmar que el Agua tiene algo que decirnos. Con unas técnicas de laboratorio algo sofisticadas, se dio cuenta que el Agua cristalizaba de forma diferente según su origen y calidad. También demostró que reaccionaba a la música y a las palabras y fue "consciente de que el agua almacena y transmite información". Sacaron miles de imágenes a partir de la cristalización de las Aguas y tras mucho experimentar, la principal conclusión a la que llegó, según sus propias palabras, es que "no sabemos nada con respecto al agua" (2003, 138).

Desde la Academia se criticó mucho el trabajo de Emoto por que, según algunos, no explicaba con suficiente rigor cómo replicarlo. No entiendo mucho de técnicas de laboratorio y, sinceramente, a estas alturas me da bastante igual lo que pueda decir la Academia. Más allá de la razón, y siguiendo mi propia intuición, sentía con fuerza las palabras de Emoto: "las Aguas transmiten información".

Muchos años después, y aplicando una técnica menos sofisticada y más sencilla de replicar, Veda Austin experimentó también con el Agua y sus cristales, llegando a la conclusión de que el Agua tiene Inteligencia y, se preguntó si de alguna manera, somos conscientes de nosotros mismos porque la Consciencia usa el Agua para experimentar y expresarse a través de nosotros.



Como me pasara con Emoto, las palabras y los hallazgos de Austin me cautivaron. Llevada por la curiosidad repliqué su técnica con agua de pozo tomada de una fuente del camino de la Ribera del arroyo Porzuna (Mairena del Aljarafe, Sevilla, España). Quedé maravillada con la imagen que me devolvió el Agua.



Hoy, diez años después, no sé si el Agua transmite información, como dice Emoto; no sé si el Agua tiene inteligencia y es el vehículo que utiliza la Consciencia, como afirma Austin... No sé...

Tras muchos años dedicada a la lectura, estudio, investigación y enseñanza de las Aguas, a estas alturas coincido con Emoto en que no sé nada sobre las Aguas. Solo tengo mi intuición que me susurra bajito: ¿y si fuera Recuerdo...?

Hoy, diez años después, tengo más preguntas que respuestas. Y las pocas respuestas que tengo no son "racionales", ni razonadas ni razonables. Solo tengo mi intuición que me sigue susurrando bajito: "Recuerda, hicimos un trato: Tu Voz Recobrada, mi Recuerdo". Y sigue el rumor de las Aguas, cada vez más fuerte: "Escúchanos, tenemos mucho que contarte". Y me quedo escuchándolas, escuchándome... y RECUERDO...

@esthervelazquezalonso

(Imagen 1: Emoto; Imagen 2: Austin; Imagen 3: Esther Velázquez)

#### REFERENCIAS

Austin, V. The secrete intelligence of water. Macroscopic evidence of water responding to human consciousness. Lifestyle Entrepreneurs Press.

Emoto, E. 2003. Mensajes del Agua. La belleza oculta del Agua. Ed. La liebre de marzo, Barcelona.



## Nos Invito al Recuerdo

Nos invito a cerrar los ojos, a respirar profundo, a soltar el yugo de nuestra mente racional y a dejarnos llevar por la intuición a las profundidades de YakuMama, la Madre Agua.

Cada Aportación que aquí queda recogida es una valiosa Gota que nos ayuda al Recuerdo.

Dame la mano, nos sumergimos junt@s, vamos a Recordar...

Y luego, cuando volvamos de estas profundidades, de las de las Aguas, las tuyas, las mías, las de la Madre Tierra; luego, cuando hayamos recordado, alcemos la voz bien fuerte y demósles voz a las Aguas.

Porque solo cuando hayamos recordado, una Nueva Tierra será posible, donde sea el Amor y no el Miedo el que campe a sus anchas.



# Amante de las Aguas

(Por Esther Velázquez Alonso)



Tras el sorprendente "Viaje Sonoro" que Malika nos había ofrecido la noche anterior, al despuntar el alba hicimos una preciosa ceremonia en la Espiral de YakuMama. Malika se sentó suavemente en un extremo y su medicina comenzó a vibrar en el aire, al hipnótico ritmo de su tambor chamánico y de su profunda, salvaje y suave voz. Le cantaba a la YakuMama mientras yo recorría la Espiral para "sembrar las Aguas" que ella había traído de lugares sagrados.

Al finalizar la íntima ceremonia que acabábamos de protagonizar, escuché que Malika me decía bajito «ya eres Guardiana de las Aguas».

Esa noche soñé y escuché: «Amante de las Aguas».

Claro, se trataba de esto, me dije al despertar, "Guardar" las Aguas, es "Amarlas".

Sentí la imperiosa necesidad de escribir sobre Ellas, las Aguas, pero había tanto que decir que no sabía por dónde empezar ni qué «tono» darle. En ese momento me pregunté, Qué significa ser «Amante de las Aguas».

Y así comenzaron estos Sentires y Pensares con la pregunta qué es el Amor. Escribí entonces, en el Primer Número, que el Amor es la Fuerza Universal que todo lo une, la fuerza que nos hace ser Uno con todo.

Entendí en aquel momento que ser Amante de las Aguas, es «guardarlas», es cuidarlas, es ser una con ellas. Ser Agua.

Ya lo decía el Maestro: «Be water, my friend»

Ser Amante de las Aguas es tomar conciencia de lo que somos. Cuidarlas es cuidarnos. Guardarlas es guardarnos. Amarlas es amarnos.

@esthervelazquezalonso

(Imagen: La Espiral de YakuMama. Realizada por la autora)

# El Mar, ¿será mi última etapa?



(Por Julia Díaz Agero)



Fue entonces, siendo bien chica, cuando supe que aquellas aguas, todas enteras, eran de mi propiedad. Porque estaban ahí, a mi lado y eran como mi casa. Aquél era el lugar de mis horas alegres y de mis momentos tristes, las unas y los otros con toda la intensidad que me es propia. Están presentes en cada verano de mi infancia y en casi todos los otros. Porque en ellas aprendí a nadar y a buscar los brazos de mi padre cuando ya creía que me ahogaba y le buscaba y le quería y le exigía que acudiera a salvarme porque era mi dios primero y me lo debía. Y él, riente, se acercaba despacio, para darme tiempo de saber que casi podía sola, que sólo faltaba un poco más de empeño y de confianza. Así que llegaba a mí con el salvavidas de sus brazos y el consuelo de su risa.

Utilicé mi lugar, ya grande, para aprender a vivir la aventura prohibida de bañarme de noche, desnuda con mi amor, con aquel amor que supo y quiso ser mi cómplice y, desnudo conmigo, entrar en mi casa de agua cuando estábamos seguros de que nadie nos vería. Y lloré la renuncia cuando creí que eso nunca más ocurriría porque, de repente, ya no tuve con quien compartirlo. Cuando la rabia de su pérdida, que englobaba tantas otras, se me hacía insoportable, porque insoportable era.

Y, entonces, por un tiempo (largo, largo tiempo), me alejé del agua. Y mi vida se hizo más dura, más seca.

Hasta que, un día, aprendí a volver a experimentar la misma mezcla de emoción, de atrevimiento, de susto y de gusto, cuando la fortuna me hizo el regalo de enamorarme de nuevo.

Así que llevé mi amor hasta mis estancias de agua, mientras le decía: "Ven. Ya verás, será perfecto. Ven, no vas a querer estar en ningún otro lugar. En nuestra arena, adivinando nuestros límites en las noches sin luna llena. Tú palpando mis hombros y mi cintura y mi cara. Sintiendo mi respiración, yo recibiendo la tuya. ¿Lo ves?, ya es todo perfecto. Porque esto de ahora, es la verdad más absoluta...". Y así fue durante un tiempo, que me pareció tan corto como grande y como hermoso. Porque en los lugares que quisimos visitar, mientras estuvimos juntos, todo se volvía luz y las aguas rebullían.

Después, al cabo de un tiempo, me miraron de nuevo los ojos/muerte y la luna se apagó del todo. Y, porque nadie me viera, los farolillos del pueblo dejaron de alumbrar. Y yo me metí en lo negro en que se convirtió el agua, arrastrando mis tristezas, buscando la soledad que los demás me negaban para encontrar a mi amor, para ver si conseguía que, al no haber luces traidoras, él quisiera regresar. Luego yo me enfrenté a todos. A las mujeres de negro que aprovecharon la desgana que me producía la pena y empezaron a vestirle con su camisa de seda y su mejor pantalón. A los hombres presurosos en decidir el lugar donde le iban a enterrar. A los necios ignorantes que, porque le desconocían, quisieron rezar por él.

Cuando salí del letargo empecé a hablarles despacio, simulando una cortesía que no sentía de veras pero, como no me hicieron caso, subió mi voz con mi odio y entonces les grité a todos. Les dije que no siguieran, que no le quería vestido, que no le iba a enterrar. Que formaría una pira para convertirle en pavesas.

Y después, cuando se fueron, así se lo conté a él:

"Que los demás no te toquen. Que ni siquiera te miren. Seré yo quien te prepare. Quien romperá esa camisa que tú no quieras llevar. Y ya verás, amor mío, que las aguas se harán mágicas cuando sientan las cenizas que yo les entregaré".

Y todos esos momentos que han conformado mi vida y que son casi tan grandes como esa casa nuestra, los de entonces los de ahora y los que quizás vendrán, surgieron siempre del MAR, donde yo regreso ahora, que tengo que estar con él.

@juliadiazagero

(Imagen: Océano Atlántico. Realizada por Esther Velázquez Alonso)



# Romper Aguas

(Por Manuel Paleteiro- Manugotes)



@manugotes  
(Imagen: el autor)



## Una relación confusa

(Por Margarita Ramírez Perdiguero)



El agua es uno de los cuatro elementos de la naturaleza. Es arrolladora, fuerte, inmensa... me da miedo. Me siento insegura cuando me envuelve, soy una gota insignificante a su paso, me vence con su fuerza cercana...

Al mismo tiempo, me tranquiliza cuando la oigo correr en mi cabeza. Cierro los ojos, la veo, siento su frescor, su sonido me invade de bienestar.

¡¡Una relación confusa!!!

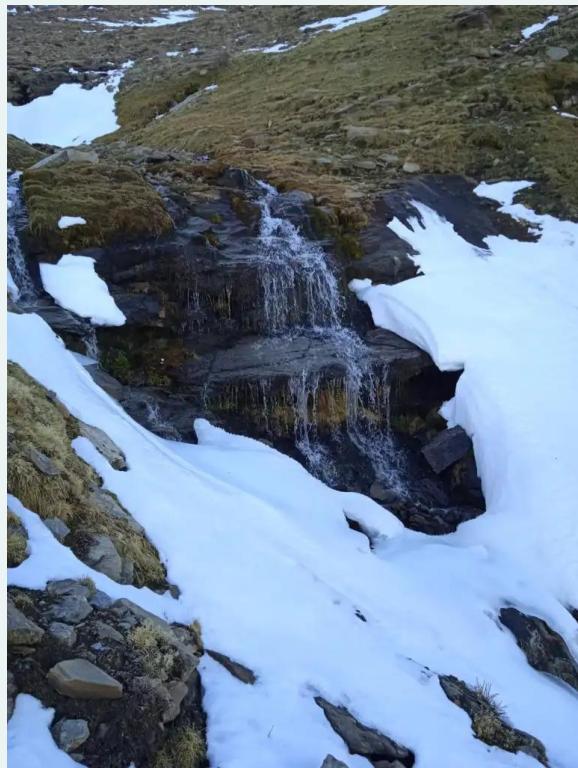
@mramirezperdi

(Imagen: Biblioteca fotografías gratuitas, Wordpress)



# Qué diferente me resulta

(Por Margarita Nogales Moreno)



Sólo podría definirla con su fórmula química. Pero sí podría hacer una reflexión sobre lo que representa para mí. Qué diferente me resulta un paisaje si lo recorre, aunque solo sea, un pequeño arroyito cantarín; qué distinta y qué vida tiene la ciudad o población por la que discurre un río, qué relajante se me hace el paseo al pasar al lado de una fuente. Creo que nos pasa a todos, y creo que es porque el agua está dentro de nosotros (nunca mejor dicho) de una manera ancestral, porque al igual que ella, nosotros también somos naturaleza, creo que lo olvidamos con nuestros problemas y prisas en nuestras ciudades. Si somos parte de la naturaleza, ¿Por qué no la cuidamos? No cuidar del agua es no cuidarnos, no querernos.

@margaritanogalesmoreno  
(Imagen: la autora)



# Agua... Solo Agua

(Por Enrique Miguel Laza Pérez)



Agua, yo  
Agua común, indispensable,  
Agua, de todo forma parte,  
Agua, el poder de lo sencillo,  
    calmada en lagos,  
borboteante en manantiales,  
    inmensa en océanos...  
Sofisticada en organismos.  
Hablo de mí, en porcentaje...  
Magnífica e indispensable  
    Agua... solo Agua

@kike\_elp

(Imagen: Cádiz. Océano Atlántico. Realizada por Esther Velázquez Alonso)



# Agua eres tú, Agua soy yo. Agua es Vida

(Por Almudena Ruiz)



Hay tan poco en este mundo que no sea agua...

Sumergirme en agua caliente, es volver al vientre materno.

Flotar en aguas saladas, es comprobar que hay algo más grande por lo que me  
puedo dejar sostener. Soltar. Confiar.

Aventurarme en aguas heladas, es sentir repentinamente que mi cuerpo está vivo.

Sentir mi sangre circulando en mi interior.

Sentir la vida.

El agua de mis lágrimas pone voz a mi corazón.

Aqua y emoción viajan juntas.

El agua no te permite quedarte en la superficie.

Agua es ir hacia adentro, profundizar. Y, al mismo tiempo, fluir.

El agua te limpia las manchas y el enfado.

El agua te aquietá y te aviva.

Aqua eres tú.

Aqua soy yo.

Aqua es vida.

@almudeneruiz.gestalt

(Imagen: Barranco de Castañuelo, Aracena, Huelva, España. Realizada por Esther Velázquez Alonso)



# El Viaje del Agua

(Por Pepe Nogales Moreno)



Posada en una hoja de roble espera la gota de rocío a que el suave sol de la mañana la lleve de viaje. Brilla en su espera como estrella en las noches de marzo, y sueña con los páramos cubiertos de amapolas que descubrirá desde su pedestal allá en el cielo.

Después, la lluvia las llevará a un nuevo destino, nuevas rutas por ríos caudalosos, acequias y huertas, viviendo y dando vida a su paso. Conocerá mares y océanos, calma y tempestades, saciará la sed de algún vagabundo, y renacerá, alguna fría mañana de diciembre renacerá. Puede que esta vez sea en una brizna de hierba, esperando.

@jose59no  
(Imagen: El autor)



## Por si un día lo olvidara

(Por Julia Díaz Agero)



Por si un día lo olvidara.

Porque tiendo a hacerlo, porque ella está en muchos menos de mis recuerdos y lo mismo soy injusta. Lo mismo (casi seguro) ella "estuvo" mucho más de lo que voy recordando.

Así que, por todo eso, os quiero contar que la Victoriana, que era mi abuela reseca, que nunca supo abrazar, que me quiso como a nadie pero nunca me besó, supo mucho de las aguas.

De las frías, de las claras, de las que corrían casi como carámbanos chicos, de las que tenían vida pareja con el viento.

De las que, después, se templaban y se hacían más amables, incluso hasta soportables, en algunos días, para algunas gentes.

Para Victoriana no.

Porque Victoriana que fué lavandera del río Pisuerga durante muchos, muchos años y que, para poder vivir, metía sus manos en el agua helada y frotaba fuerte y lloraba un poco por el dolor de los dedos, llenitos de sabañones que, después, en los veranos, con ese sol de justicia de los pueblos de Castilla, se le desangraban vivos en las aguas menos frías, porque ella frotaba más horas, para más gentes ricas, para ganar algo más, para vivir, para vivir...

Y lo mismo fue por eso, por esas manos resecas, que parecían sarmientos, por lo que mi abuela nunca me las acercó para hacerme una caricia, no fuera a ser que su "chiguita" preciosa se le pudiera asustar.

¡Mira que yo la quería, mira que me contó cosas, mira que pasamos horas juntas, ella explicando su vida y conminándome siempre a que no olvidara nada de lo que ella me contaba!

Que no abuela que, hasta ahora, ni un poquitito olvidé, sólo que lo mismo estaba yo enfadada, o triste, o te culpaba porque no tuve tus besos ni tus manos en mi pelo ni tus abrazos de abrigo.

Y por si, por no contar lo, se me pudiera olvidar, hoy lo recuerdo y lo escribo.

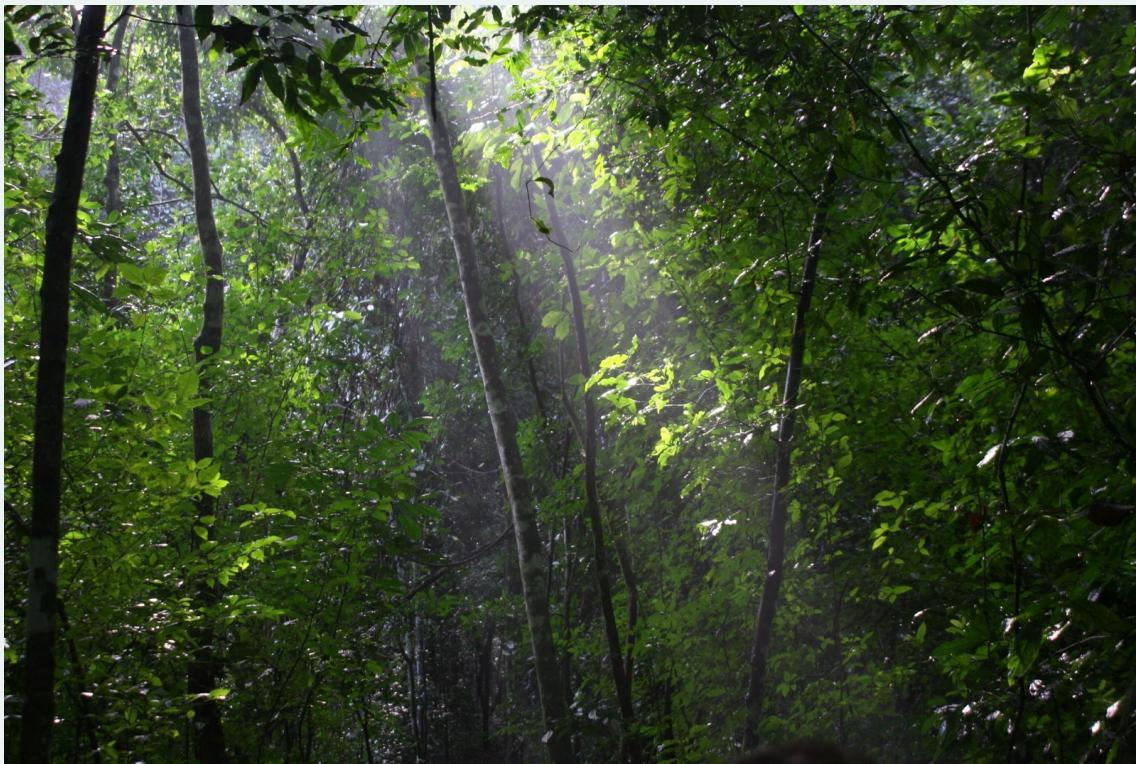
Y, así, lo mismo se juntan tus aguas con las de otras muchas gentes que, como tú, no supieron abrazar.

@juliadiazagero  
(Imagen: la autora)



# Mis hermanas me llaman AguaVerde

(Por Luis Villagarcía)



Mis hermanas me llaman AguaVerde. Me gusta mi nombre, aunque hay otros colores que también me representan, pardo, rojo, blanco, amarillo, colores que puedes encontrar en la vida. Ellas también eligieron el nombre que les vinculaba a la tierra y al universo. La mayor es AguaAzul que vive en mares y océanos. Juega con todo lo que commueve y fluctúa a su alrededor y como todas nosotras tiene un carácter volcánico; calmo durante largos periodos de tiempo y energético y temperamental en sus días de renovación. AguaDura cubre las alturas, los extremos del planeta y aquellas profundidades a las que no llega el calor del sol. Es la más sosegada, pero pertinaz, y su actividad modifica su entorno con carácter y fría pasión. AguaRápida circula por la superficie del planeta, a veces pacífica a veces tumultuosa, a veces concentrada, a veces dispersa, pero siempre cambiándolo todo a su alrededor de forma caprichosa e imprevisible. AguaFurtiva se esconde en las profundidades donde reposa pacíficamente en sus lechos impermeables y solo asoma a la luz cuando algún resquicio agita su quietud. AguaUtil es la menor, pero la que más se extiende, rodea al mundo y a sus organismos, los roza de forma esquiva, y por ser la más aventurera es la más viajera de las seis y nos reparte por donde pasa.

Estamos unidas a través de nuestro ciclo vital. Somos una, pero somos muchas y cambiamos nuestra personalidad al cambiar nuestra naturaleza.

A mí me podéis encontrar dentro de las cosas vivas, en la vida. Círculo, me infiltro, permanezco, me agito y me vierto en los espacios de la vida. Conecto vidas, conecto almas.

Soy en el bosque y soy el bosque. Me encuentro en los arbustos, en los árboles, en las vivaces aves y los duros insectos, en los hongos que me transportan por el suelo milenario, y nutro y conformo a legiones de bacterias que son la base del círculo de energía del bosque y de la supervivencia del planeta. Las vidas que ocupo, mi contención en ellas, sujetan el suelo, me reparten en las alturas, transitan y comunican las vidas del bosque, regulando el tránsito paciente hacia mis hermanas. El flujo mantenido y suave hacia los límpidos ríos, el ascenso perezoso hacia la vital atmósfera y el refreno amable del retorno pertinaz de la lluvia que AguaSutil desliza hacia el suelo. Soy en el tiempo de maduración del bosque, en sus equilibrios y en sus desequilibrios, en sus cambios, en sus armonías, en sus podredumbres, en sus explosiones de vida y en sus heterogeneidades. Mientras que mis hermanas se mueven, se trasportan, se inmovilizan, yo soy la vida, estoy en la vida y soy la complejidad del planeta que equilibra los humores de mis hermanas.

Cuando un bosque milenario desaparece, desaparecen mis continentes y la red de complejidad que he edificado durante milenios. Sin árboles no estoy, no soy; sin insectos, no estoy, no soy; sin hongos, sin bacterias y sin mí, no hay bosque, la vida se va. Cuando mis vidas, mis ánimos complejos, dejan de equilibrar, de sustentar, me fundo en mis hermanas, y paso a AguaRápida, a AguaSutil, a AguaAzul, y más tarde a AguaDura y AguaFurtiva, desequilibrando sus ánimos, enervando sus pasiones y como una sola nos vertemos en el suelo incontenido, en el suelo inerte, desprotegido y sin vida. Sin mí.

Sin mí, AguaRápida se vuelve tumultuosa y enfangada, dañando a las vidas que fluyen en ella y que acaba de forma trágica con las vidas costeras de AguaAzul. Sin mí, AguaSutil no tiene capacidad para mantener lo que yo fui y se vierte sin sentido donde no la esperan, donde ya no la necesitan, donde yo ya no quepo, donde ya no soy.

Algunos dirán, un nuevo bosque recompondrá la situación. Y un nuevo bosque podrá contenerme con tristeza, con usura, con simpleza, pero la vida contenida en mi complejidad no volverá sin el hálito de los milenios que amorosamente me nutran.

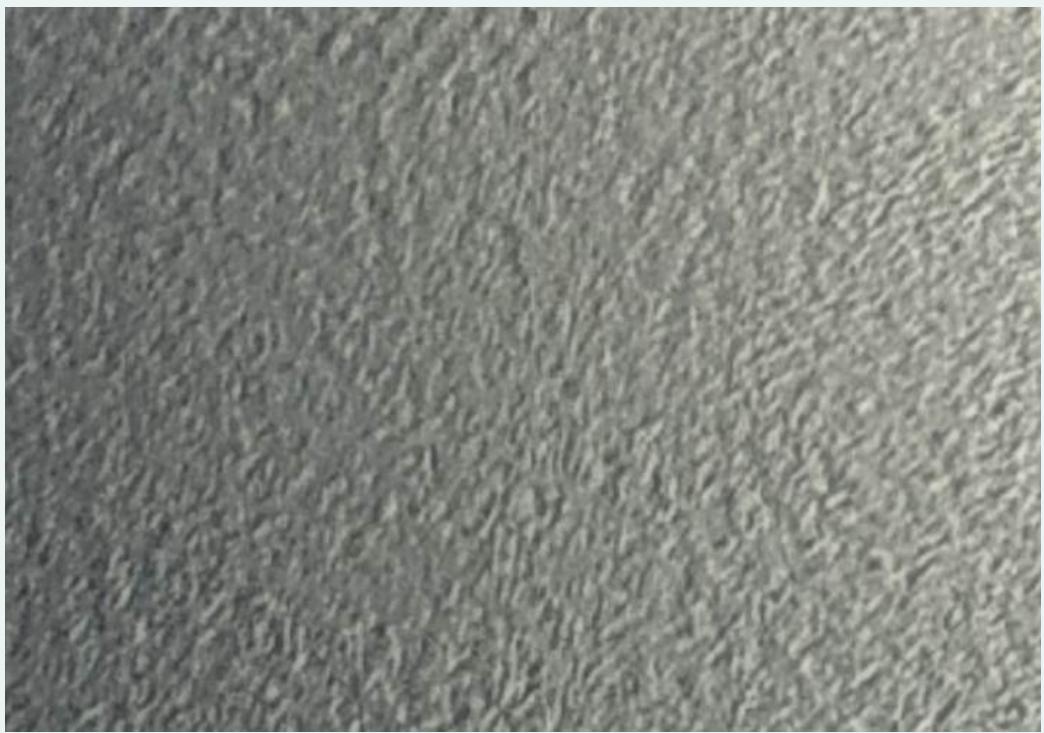
@lvillagarcia

(Imagen: PN Murchinton Falls. Uganda. Realizada por Esther Velázquez Alonso)



## Desde la Distancia

(Por Javier Macías)



Nunca pensé, tampoco miré y menos vi el mar desde lo macro, desde la distancia. Nunca pensé en la piel del mar. Nunca sentí que su piel es mi piel, que cuando mi piel se ensucia o se expone a productos, llega a infectarse. Cómo el mar se infecta de suciedad o productos que desechamos. Si cuidamos nuestra piel y limpiamos con el agua del mar, ¿porque ensuciamos o desechamos productos como los plásticos al mar? Mar que nos das vida y cuidas la vida, que poco te vemos y sentimos, a la vez que ensuciamos y herimos.

@javermcc\_

(Imagen: Mar Mediterráneo. Fotografía aérea tomada por el autor)



# Una lágrima

(Por Enrique Miguel Laza Pérez )



¿Y qué es una Lágrima?  
Sino, una gota de Sentimiento.  
¿Y qué es el Mar?  
Sino, Universo de Sentimientos.  
¿Y qué son tus ojos?  
Sino las ventanas, por dónde mirar...  
¿Y qué es una Lágrima?  
Sino el verso salado,  
que escribe el Alma.

@kike\_elp  
(Imagen: Esther Velázquez Alonso)



# Los Pueblos de la Amazonía Brasileña

(Por Ana Oliveira)



Si el vídeo no se descarga, puedes verlo Aquí:  
<https://youtube.com/shorts/WQVrmeCpCOI?feature=share>

Nosotros, los pueblos que vivimos en la Amazonía brasileña, indios, quilombolas y ribereños, somos los guardianes de la selva y de los ríos. La vida gira en torno a ellos. Los peces son el alimento principal, el transporte fluvial es casi siempre el único medio de acceso a las comunidades. ¡Somos la cuenca fluvial de agua dulce más grande del planeta y eso nos impone la responsabilidad de luchar por la preservación del Agua como derecho humano fundamental, contra las embestidas de empresas y gobiernos que codician y defienden la privatización!

@anamaria.limadeoliveira.3  
(Vídeo: Río Amazonas. Realizado por la autora)



## La Luz está en Mí

(Por Marta Nieto Romero )



Si el vídeo no se descarga, puedes verlo Aquí:  
<https://www.youtube.com/watch?v=NI9O4AtJ-S0>

Por mi trabajo podría asociar el agua a destrucción y a conflictos de poder. Quien más tiene, a mas agua puede acceder y con mas derechos se cree para contaminarla. La destrucción también esta ligada a la inacción de poderes públicos que siguen tapándose los ojos a vertidos... veo ríos muertos, tirando espumas y con caudales ínfimos que apenas cubrirían a un solo pez.

Sin embargo, la pregunta '¿que es el agua para ti?' me hace conectar con todos esos momentos en los que el agua me ha ayudado a conectar con la vida, y con la vida en mí. Desde un río en la Sierra do Marão, al que iba todas las tardes andando para bañarme hace ya algunos años, hasta la playa con la que convivo hoy en el océano Atlántico.

Me encantaba sentir el agua fría del Rio Marão y los peces mordiéndome que venían a mí, solo cuando yo me dejaba... Me sentía parte del río, ellos me 'limpiaban' los pies mientras yo les alimentaba (o así lo creía). Fueron momentos de paz y conexión con la naturaleza 'exterior' y con la mía propia.

Hoy convivo con el agua del océano Atlántico y es un gusto aprender de ella, de sus olas todos los días. Su fuerza, y desorden ordenado, me ayuda a aceptar el caos, y a traer mi fuerza tal como esté al día a día, sabiendo que mis olas van a quebrar en algún momento dando paso a la calma... Los muchos atardeceres, siempre diferentes, me han ayudado a conectar con la belleza de la vida y con la mía propia. Ya que es difícil colocar palabras a esta sensación, comparto un poema que escribí en junio 2020, en uno de los muchos atardeceres 'terapéuticos' en mi Praia da Barra.

## LA LUZ ESTÁ EN MÍ

Nos enseñan que la luz está fuera  
Que el conocimiento está en los mayores,  
En los profesores,  
Que nosotras, niñas, es mejor quedarnos calladas,  
Sonreír y permanecer bonitas.

La luz está dentro de mi cuando las mariposas,  
Aquellas que una vez te dijeron que llegarían solas y solo con un amor,  
Llegan sin él, solo con el éxtasis de estar contigo, con mi cuerpo y sentir.  
Sentir la belleza de un atardecer en cuanto la brisa sacude mi espalda y trae un escalofrío.  
Sentir el sol que irradia, suave, sobre mi cara. Parecen caricias.  
Las olas, empujadas por el viento, parecen pulverizar amor en un 'mira que bella soy'.  
Todo es perfecto, yo soy perfecta con todo esto. Como todo esto.

Y allí, en ese semi-orgasmo sensorial,  
Siento mariposas, sola, o, mejor dicho, con todo. En conexión  
Con el mundo, con el agua, en mi cuerpo.

@martanietoromero  
(Vídeo: Océano Atlántico. Realizado por la autora)



## Mae Das Aguas Dulce, Mae Oxum

(Por Malika Avani)



Si el vídeo no se descarga, pincha aquí:  
<https://youtube.com/shorts/58ywYvhZjKM?feature=share>

@thehealingdrum.earth  
(Vídeo: Malika Avani)

# APORTA TU GOTA DE CONSCIENCIA

"Sentires y Pensares. Para una Nueva Tierra" nació con el anhelo de ser algo colectivo con un claro propósito: contribuir al Cambio del Cambio Climático, con pequeñas gotas que ayuden a RECORDAR para tomar conciencia de lo que somos.

A pesar de que el mundo está absolutamente desquiciado, nos invito a aportar nuestra Gota con la mirada puesta en la Esperanza y en el Amor. Nos invito a no dejarnos llevar por la desesperación y el "lo que yo haga no soluciona el problema". Seamos 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; en estos tiempos en los que urge recordar.

Todos y todas podemos y debemos contribuir.

Es urgente, tu gota de Consciencia, también.

En breve, anunciaremos por Redes Sociales el próximo número. Siéntete con libertad para aportar tu Gota como quieras: con un relato escrito, un cuento, un ensayo, un poema, un dibujo, una fotografía, una música, un pequeño vídeo... lo que te salga del alma.

Mándamela por Redes o al correo [yakumamalavozrecobrada@gmail.com](mailto:yakumamalavozrecobrada@gmail.com)

[yakumamalavozrecobrada@gmail.com](mailto:yakumamalavozrecobrada@gmail.com)  
@sentiresypensaresyakumama



## AGRADECIMIENTOS

Es precioso ver cómo este anhelo de contribuir colectivamente con nuestra pequeña Gota de Consciencia va tomando forma.

Agradezco de corazón a todas las bellas personas que habéis aportado la vuestra. La Tierra y las Aguas, tú, yo y todas y todos los que vendrán nos lo agradecerán.

Seguimos Sintiendo y Pensando para co-crear esta Nueva Tierra en la que es el Amor y no el Miedo el que campa a sus Anchas.

Desde la Red YakuMama por la Voz Recobrada, en la confianza que estamos a tiempo, recibe un fuerte abrazo,

Esther

