

# SENTIRSES Y PENSARSES

---

PARA UNA NUEVA TIERRA



SOLEDADES... RECUERDA

# SENTIRES Y PENSARES

## PARA UNA NUEVA TIERRA

ABRIL, 2023  
Número 3

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

yakumamatlavozrecobrada@gmail.com  
esthervelazquez.com  
@sentiresypensaresyakumama

# ÍNDICE

## SENTIRES Y PENSARES

### UNAS PALABRAS DE BIENVENIDA

Sobre las Soledades

1



### ¿QUIERES APORTAR TU GOTA?

Aporta tu Gota de Consciencia

22

Agradecimientos

23

### GOTAS DE CONSCIENCIA

Por mucho que yo corra- Julia Díaz Agero

2

Carricero -Pepe Larios

4

Mi Soledad en Red- Esther Velázquez Alonso

5

Lobo Solitario -Nayum-Al-Masir

7

Mi Soledad y yo- Lola Bello Sánchez

8

Cuando te sientes solo- Manuel Paleteiro, Manugotes

9

La inevitable soledad -Antonio Elizalde Hevia

10

Soledad -Enrique Miguel Laza Pérez

12

La Soledad no exsite -Santiago Gómez Sequí

13

La arruga del corazón -Chari Periañez, IsabelaBlu

14

El Río sabe mucho de lágrimas -Manuel Fernández Minaya

15

El Magnolio -Luis Juarez

16

Peces -Sara González-Ángel

18

El Miedo a la Soledad -Margarita Nogales Moreno

19

La Abuela Luna y la Madre Agua - Menchu Eligio Torres

21



## SOBRE LAS SOLEDADES

En este Número hemos recopilado preciosas Gotas de Consciencia sobre las Soledades, para una Nueva Tierra.

Hay tantas como personas, y todas suman: las unas, las otras, las de más allá...

Sí, todas suman porque todas ellas nos llevan a ese Mar profundo y oscuro en el que podemos Recordar y sentir nuestra verdadera esencia.

Dame la mano, te invito a bucear profundo por las diferentes Soledades. Déjate impregnar por ellas, por las unas, por las otras y por las de más allá; no te resistas, disfrútalas, reconócete, Recuerda...

Tus Soledades también cuentan, sean del tipo que sean.

Vamos, es hora de sumergirnos...



# Por mucho que yo corra

(Por Julia Díaz-Agero)



Por mucho que yo corra, ella corre más que yo. Y por mucho que yo disfrace mi boca y mis ojos y mis manos, ella arranca los disfraces en menos tiempo del que yo tardo en confeccionarlos. Y por más que mi memoria sea selectiva y se empeñe en poner en primera fila las partes buenas, hasta de lo malo, ella siempre encuentra el hueco para ponerme otra vez en los tiempos de nostalgias. Y por más que yo utilice el lado casi inconsciente de mi magin, para convencerme de que tengo la suerte de tener armas que la pueden esquivar, ella se instala en el lado opuesto para hacerse, una y otra vez, presente. Y es que hay gentes, yo lo se, que la aceptan como buena compañía. Algunas hasta la buscan, algunas hasta la llaman. Luego hay otras que la acogen porque un día se convencen de que es mejor no luchar, de que si el momento llega, así tendría que ser y, por tanto, así será. Al menos es lo que creen, que lo mismo no es verdad. Y todas, una y otras, se acurrucan, se acomodan, la reciben y la aceptan y ella campa por sus anchas y baila a su alrededor y se va haciendo la dueña.

Todas esas otras. Las que se hacen dóciles y son manejables al paso del tiempo. Todas esas, ¡que yo no!. Es que yo me escapo en cuanto la siento. Y, si es que no puedo porque, ya lo he dicho, ella corre a veces más, la miro de frente y digo bien fuerte que aquí no hace nada, que no se me acerque, que sólo se quede mientras yo lo quiera, ni un minuto más. Ni uno siquiera importuna SOLEDAD.

@juliadiazagero  
(Imagen: la autora)



# Carricero

(Por Pepe Larios)



Carricero arquetípico, de tonos pardos uniformes y canto agradable. Se encuentra bien distribuido por las principales zonas húmedas del litoral y de los valles fluviales de la Península Ibérica y Baleares, donde ocupa formaciones de vegetación palustre, principalmente carrizales. Es un migrador transahariano que nos visita durante la época reproductora.

@pepelariosm

(Imagen: Guadalquivir a su paso por Córdoba, realizada por el autor, marzo 2023)

Referencia: SEO/BirdLife  
<https://seo.org/ave/carricero-comun>



## Mi Soledad en Red

(Por Esther Velázquez Alonso)



He tenido el privilegio en esta vida de no sentir el vacío oscuro y húmedo de esas Soledades no queridas, esas Soledades a las que nadie invita y llegan para quedarse. Esas que te queman el alma y te rompen el corazón.

Por el contrario, he disfrutado de la compañía de Soledades que me han llevado a pozos rebosantes de Aguas. Estas otras Soledades, incluso, las he invocado. Y si no venían, salía en su busca.

Sin embargo, sí he podido sentir el frío abrazo de las Soledades en compañía, especialmente en mi trabajo.

Siempre me esforcé por crear "Grupo", "Red". Y ahí, en la "Red de Economía Ecológica" que creamos entre unos pocos, creí sentirme acompañada y en casa. Pero a pesar de repetir(me) hasta creermelo, "la Red somos todos", ciertamente no lo éramos, como me intentaba hacer ver, una y otra vez, mi querido y admirado amigo, Paco Puche.

Hoy, mucho tiempo después, de aquella Red no queda nada. No, la Red no éramos todos. Paco tenía razón.

Hoy, mucho tiempo después, reconozco el dolor que me provocó Mi Soledad en Red.

Aquello, sin embargo, me permitió refugiarme en mi "querida y buscada soledad". La invoqué y allí estaba, presta a acompañarme. Me dejé mecer por ella y llegué a las dulces Aguas de la Ecología Espiritual.

Esa, Mi Soledad en Red, me sumergió en unas Aguas profundas, para mí hasta entonces desconocidas. Pude sentir a las Aguas, más allá de estudiarlas e investigarlas. Me dejé llevar por Ellas y me mostraron lo que ninguna Red Académica podía mostrarme, mis propias Aguas, mi propia Esencia.

Aquí, en esta profundidad de la Ecología Espiritual, en plena conexión con la Madre Tierra y con el Espíritu Sagrado de las Aguas, pude reconocer que la Red soy yo con Todo. Acepté lo que soy, esa Gota que se sabe Mar; ese Mar que se sabe Red.

Entonces entendí que con Mi Soledad en Red había llegado a Casa.

@esthervelazquezalonso  
(Imagen: la autora)



## Lobo Solitario

(Por Nayum-Al-Masir)



Soy un Lobo Solitario y en el Silencio encuentro mi Medicina.

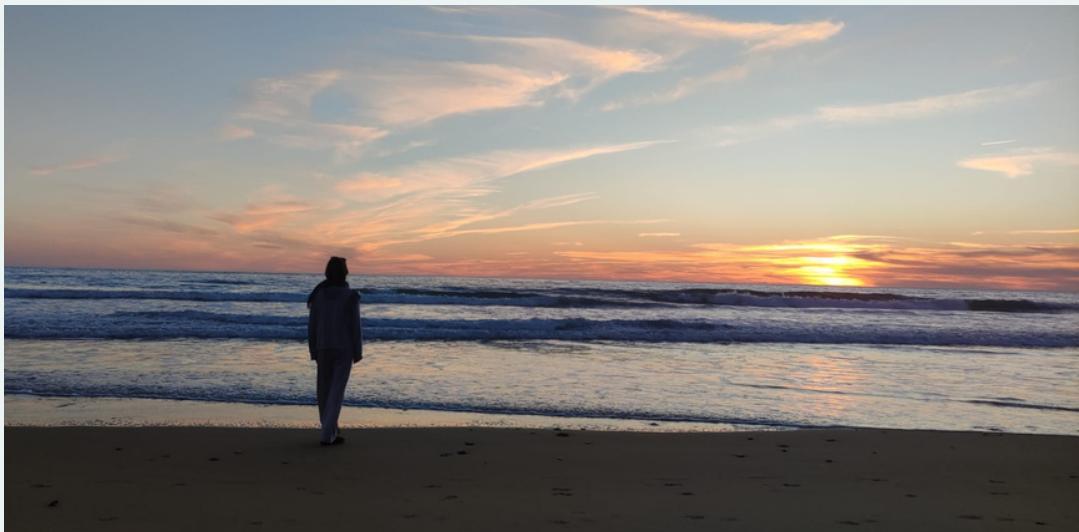
@nayumalmasir

(Imagen: tomada del Muro de Instagram del autor con expresa autorización)



# Mi Soledad y Yo

(Por Lola Bello Sánchez)



Mi soledad y yo no siempre nos llevamos bien. No, no es la letra de una canción de Alejandro Sanz, aunque podría parecerlo, sino la reflexión a la que llegaba mientras paseaba sola por la playa.

Hubo un tiempo en mi vida en el que pasear sola por la playa o en cualquier sitio, me habría parecido horrible. Entraba en pánico cuando estaba sola, pero no por los peligros externos que pudieran asaltarme, sino por lo que afloraba dentro de mí. La soledad alimentaba los fantasmas que había en mi interior, así que evitaba por todos los medios estar conmigo misma, pero ¿qué podría hacer para no estar conmigo misma? Pues buscar constantemente estímulos externos que me distrajeran de mí. Tanto alejamiento, tanta desconexión se volvió insostenible. Tenía que hacer algo, así que salté al vacío y me sumergí en mí....

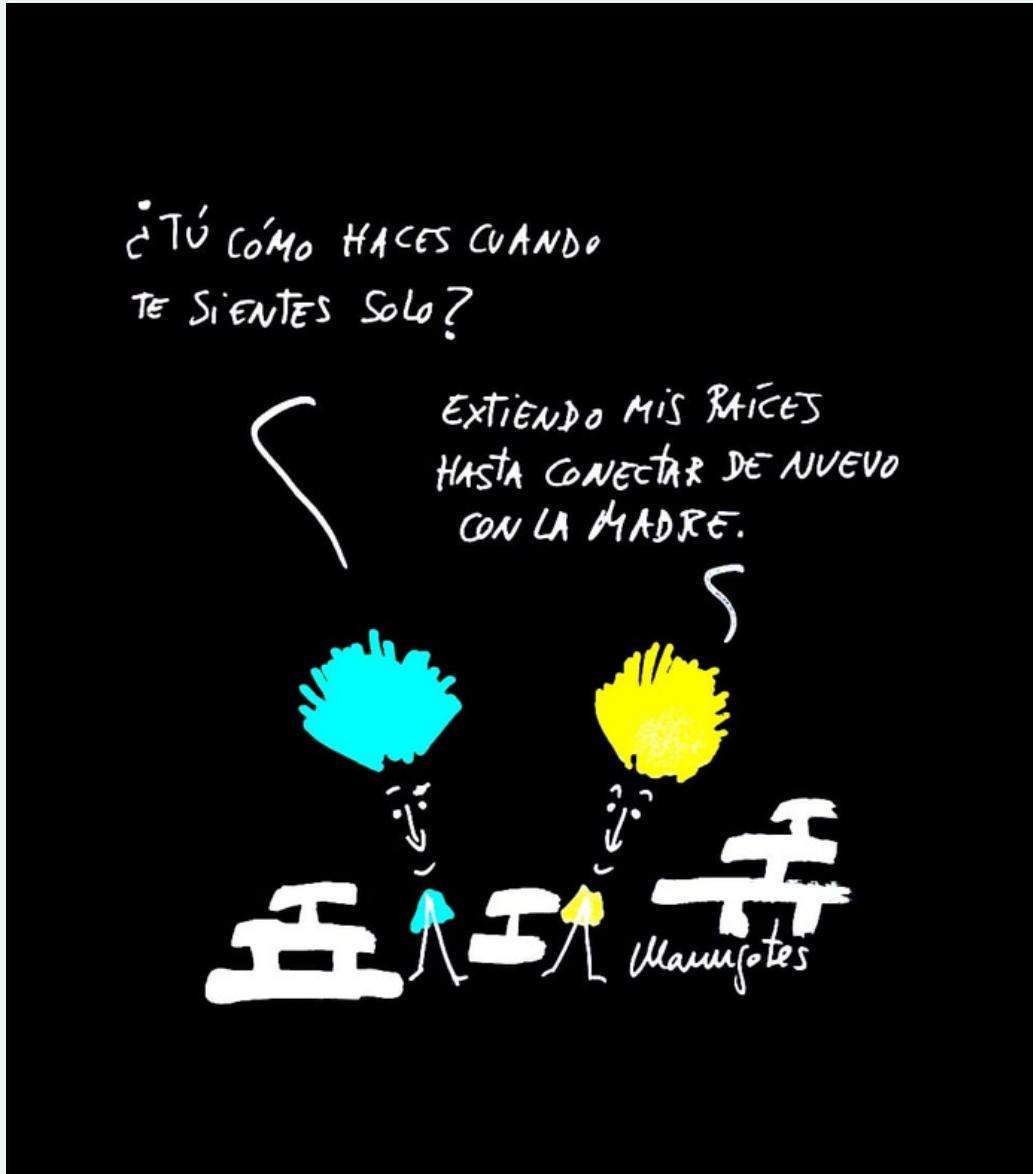
La inmersión fue tan sanadora como un baño en el mar. Ahora, mi soledad y yo sí que nos llevamos bien, nos hemos hecho grandes amigas. Busco a diario un tiempo para estar con ella, me encanta su compañía. Hoy la disfruto mientras paseo por la playa y veo en el mar esa gama de colores confusa entre azul y verde, mientras siento la arena húmeda en mis pies y la brisa templada en mi cuerpo. Ahora disfruto de mi soledad, ahora me disfruto.

@lolibellocoach  
(Imagen: la autora)



# Cuando te sientes solo

(Por Manuel Paleteiro- Manugotes)



@manugotes  
(Imagen: el autor)



# La Inevitable Soledad

(Por Antonio Elizalde Hevia)



Toda mi ya larga vida (80 años), he sentido la soledad, acechándome, acosándome, agobiándome, acompañándome, no hay momento en que no haya percibido su larga sombra siguiendo mis pasos día y noche.

He tratado de conjurarla, de exorcisarla, de combatirla, ideando formas para lograr que no cumpla su designio, su vocación, su naturaleza.

Hablando conmigo mismo, viviendo en voz alta mis ensoñaciones cuando era pequeño, buscando amistades profundas y perennes cuando fui creciendo. Enamorándome de la hermosa y generosa mujer que me acompañó toda su vida, desde que le ofrecí y juré mi amor eterno hace ya 64 años. Ella fue mi tabla de salvación frente a las reiteradas tormentas de esa soledad que me angustiaba. Lo nuestro fue una aventura fructífera; pudimos juntos sembrar amor que floreció y se transformó en una familia abierta, acogedora, cálida, a la cual quien entraba no lograba fácilmente encontrar una puerta de salida y donde, entonces, la soledad no encontraba cabida. Donde quedaba neutralizada por la convivencia, por el amor, la ternura, el cariño y el cuidado que se hacía manifiesto en cada encuentro familiar. Con esa enorme mesa familiar donde todos cabían apretándose un poco, donde todos comían echándole un poco más de agua a la sopa, y un techo bajo el cual todos podían, a su gusto, evitar tropezar con la soledad.

Hoy ya no está el centro de todo ello, el atractor fundamental, el eje de esa vida común, mi amada María Eugenia. Pese a todos los cuidados, cariños, afectos y ternuras que me brindan quienes me quieren y rodean, la inevitable soledad vuelve a hacer de las suyas... Y me agobia.

@antonio\_elizalde\_hevia  
(Imagen: el autor)



# Soledad

(Por Enrique Miguel Laza Pérez)



La huella del caminante,  
qué quedó atrás.  
Las grietas de la tierra,  
donde el Agua, ya no está.  
Es la Soledad...  
El hueco en la mesa,  
El mirar donde antes,  
y ahora... es Presente,  
Es la Soledad.  
Y también es Soledad...  
Cuando estás Tú y nadie más,  
Cuando la Luna se refleja en el Mar,  
Cuando el Bosque calla en invierno.  
Soledad, desnuda definición del Yo.  
Soledad de tiempo y espacio...  
Última página del Libro.

@kike\_elp

(Imagen: Esther Velázquez Alonso)



# La Soledad No Existe

(Por Santiago Gómez Sequí)



La Soledad no existe.

Somos parte del vacío infinito que siempre nos acompaña.

@santiagogomezsequí

(Imagen: Esther Velázquez Alonso)



# La Arruga del Corazón

(Por Chari Periañez- IsabelaBlu)



Pincha en la Imagen para escuchar el AUDIO

@perianezchari  
(Imagen y audio: la autora)



# El Río sabe mucho de lágrimas

(Por Manuel Fernández Minaya)



A veces veo escenas que me commueven, había dos mujeres, dos mujeres negras mirando al frente, iluminadas por la luz roja de los primeros rayos del sol, los ojos estaban arrasados en lagrimas; era una foto perfecta pero a veces es mejor quedarte con esa imagen en la retina que disparar una foto, respeto mucho el dolor de los demás, este río también sabe de mi dolor y de tanta gente que he visto y en muchos casos hemos encontrado consuelo contándonos nuestro dolor, el río sabe mucho de lagrimas. Han tirado una carta al río, era una despedida... he podido leer lo que ponía y he sentido el dolor de los demás.

Zaragoza 25 de marzo de 2023

@manuelfernandezminaya

(Imagen: el autor)



# El Magnolio

(Por Luis Juarez)



Se entraba a la calle por un arco. Era estrecha, tanto que quien iba por en medio de ella, al extender a los lados sus brazos, podía tocar ambos muros. Luego, tras una cancela, iba sesgada a perderse en el dédalo de otras callejas y plazoletas que componían aquel barrio antiguo. Al fondo de la calle sólo había una puertecilla siempre cerrada, y parecía como si la única salida fuera por encima de las casas, hacia el cielo de un ardiente azul. En un recodo de la calle estaba el balcón, al que se podía trepar, sin esfuerzo casi, desde el suelo; y al lado suyo, sobre las tapias del jardín, brotaba cubriendolo todo con sus ramas el inmenso magnolio. Entre las hojas brillantes y agudas se posaban en primavera, con ese sutil misterio de lo virgen, los copos nevados de sus flores.

Aquel magnolio fue siempre para mí algo más que una hermosa realidad: en él se cifraba la imagen de la vida. Aunque a veces la deseara de otro modo, más libre, más en la corriente de los seres y de las cosas, yo sabía que era precisamente aquel apartado vivir del árbol, aquel florecer sin testigos, quienes daban a la hermosura tan alta calidad. Su propio ardor lo consumía, y brotaba en la soledad unas puras flores, como sacrificio inaceptado ante el altar de un dios.

Luis Cernuda

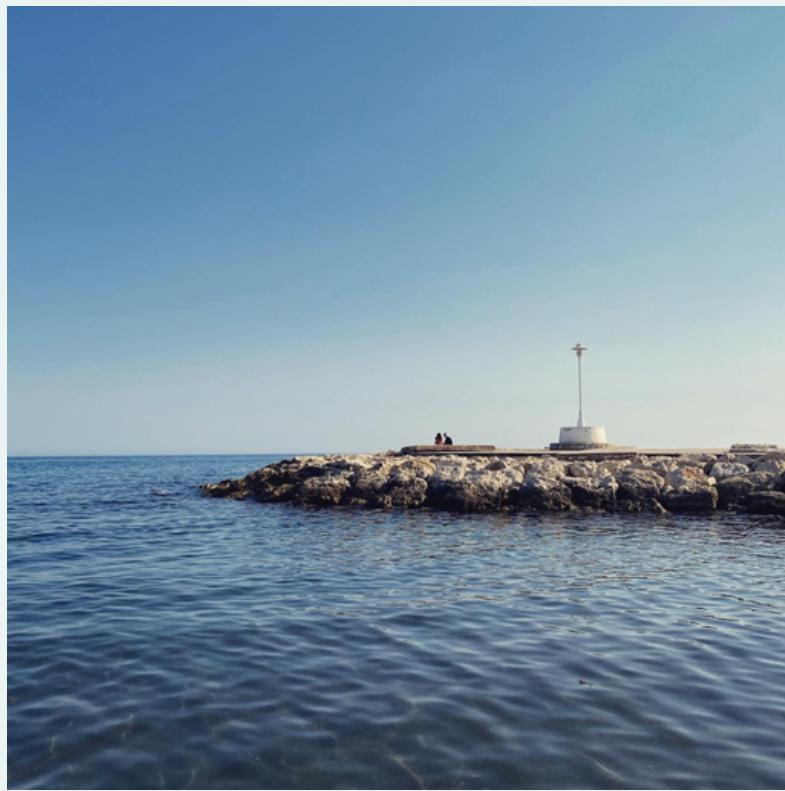
@luisjuarez\_c

(Imagen: tomada del artículo "De paseo por la Sevilla de Cernuda". Nereida Domínguez.  
ABC, 18/05/2021)



# Peces

(Por Sara González-Ángel)



No tenemos una tumba donde visitarla  
Y vamos al mar  
En silencio  
Creo que ya nunca podremos volver  
A hablar de ella

@homoinsulsus

(Imagen: la autora)



# El Miedo a la Soledad

(Por Margarita Nogales Moreno)



Soledades, ¡hay tantas formas de soledades! Las que más me duelen: la de los niños no atendidos y la de los mayores aunque me consta que se trabaja en ello, estoy segura que aún queda mucho por hacer.

Pero yo hoy quiero hablar de mi experiencia personal, por si puedo ayudar a otras personas, que sepan, que no siempre la soledad es mala.

Yo he estado mucho tiempo en una relación tóxica y entre otros muchos motivos, el miedo a la soledad, era una de las cosas que me mantenía ahí.

Cuando hace tres años, me divorcié, descubrí la gran soledad que había vivido en pareja. Hoy en día sigo viviendo sola, no tengo pareja, mi hijo tiene treinta años y está independizado, yo soy muy feliz, todos los días, a todas las horas, vivo en una gran paz, para nada me siento sola, lo que me siento es libre. El trabajo, los amigos, la familia, las aficiones... ¡Qué importante son las aficiones! A lo largo de mi vida, he visto a personas jubilarse y acabarse todo para ellos y si están solos, ya ni te cuento. Me parece muy importante fomentar aficiones y deporte en los niños, pues ya serán compañía toda la vida. Cómo decía mi abuela: manitas trabajadoras cabecita despierta.

Pues si, vivo sola y a mis 58 años estoy viviendo el momento más feliz de mi vida, cuando por primera vez soy yo misma, cuando por primera vez tomo las riendas de mi vida, mis propias decisiones, y espero que mi ejemplo y experiencia pueda servirle a alguien para perder el miedo a la soledad.

@margaritanogalesmoreno  
(Imagen: la autora)



# La Abuela Luna y La Madre Agua

(Por Menchu Eligio Torres)



Yo soy la Abuela Luna; Reina de la noche. Sentada en mi Trono, aunque a veces comparto la bóveda celeste con el Abuelo Sol para que no olvides las dos energías en ti.

Sola, bailo con la Madre Agua, cada noche y cada día, aunque no me veas. En este baile muevo tus aguas internas.

La madre Agua me deja mecerla, bailarla, subirla y bajarla para conectarme contigo.

Las ves crecer y decrecer en el mar, en los ríos. Fluir en tu cara en forma de lluvia, limpiarte y sanarte.

Sola, tú sola.

Soy tu Abuela, y Ella tu Madre. Con su Hermana Tierra y su Hermanos Fuego y Aire, te recordamos de quien eres hija. Es tu Linaje Sagrado y Divino al que perteneces.

Crece, decrece, expándezte, contráete, fluye, llora, danza... Somos Medicina. Reconoce el Agua en ti, mueve tus Aguas internas acompañada de la Aguas externas. Ama tu Agua, bebe tu Agua, deja que se desprendan las escamas de lo que ya no vive en ti y cumplió su misión.

Honra tus aguas y honra sus Aguas. Sé la Madre Divina en ti y para ti. Sé tu Abuela amorosa recordando que yo te miro siempre.

Sola y con Nosotras.

@menchueligio  
(Imagen: Javier Alonso Lappí)

# 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. También a mi primo Javier Alonso Lappí por sus fotografías.

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

Seguimos, en compañía y en nuestras soledades, 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

