

# SENTIRES Y PENSARES

PARA UNA NUEVA TIERRA



## GRATITUD

Núm. 10- Enero 2024

Red YakuMama por la Voz Recobrada

@sentiresypensaresyakumama

yakumamalavozrecobrada@gmail.com

# SENTIRES Y PENSARES

## PARA UNA NUEVA TIERRA

Enero, 2024  
Número 10

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

yakumamatlavozrecobrada@gmail.com  
esthervelazquez.com  
@sentiresypensaresyakumama

# ÍNDICE

## SENTIRES Y PENSARES

### UNAS PALABRAS DE BIENVENIDA

Nos invito al Recuerdo

1



¿QUIERES APORTAR TU GOTÁ?

Y seguimos recordando ¡GRACIAS!

12

### GOTAS DE CONSCIENCIA

Gratitud- Enrique Miguel Laza Pérez

2

Gratitud- Julia Díaz Agero

3

Gratitud- Esther Velázquez Alonso

6

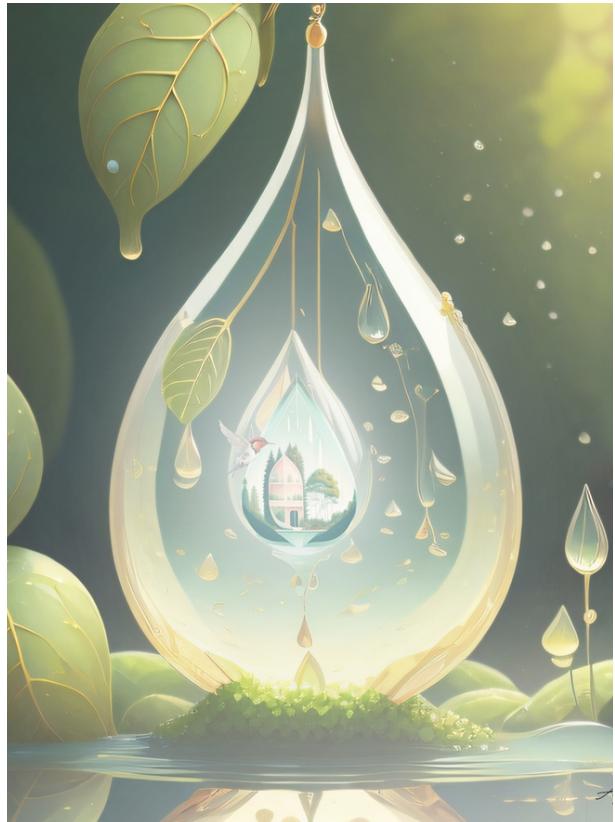


Ilustración de @aaron.agivala



## Nos Invito al Recuerdo

Una vez más, y ya van diez, nos invito a cerrar los ojos, a respirar profundo, a soltar el yugo de nuestra mente racional y a dejarnos llevar por el Recuerdo...

Todos y todas tenemos algo que Agradecer que nos hace conectar con el recuerdo de lo que somos.

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

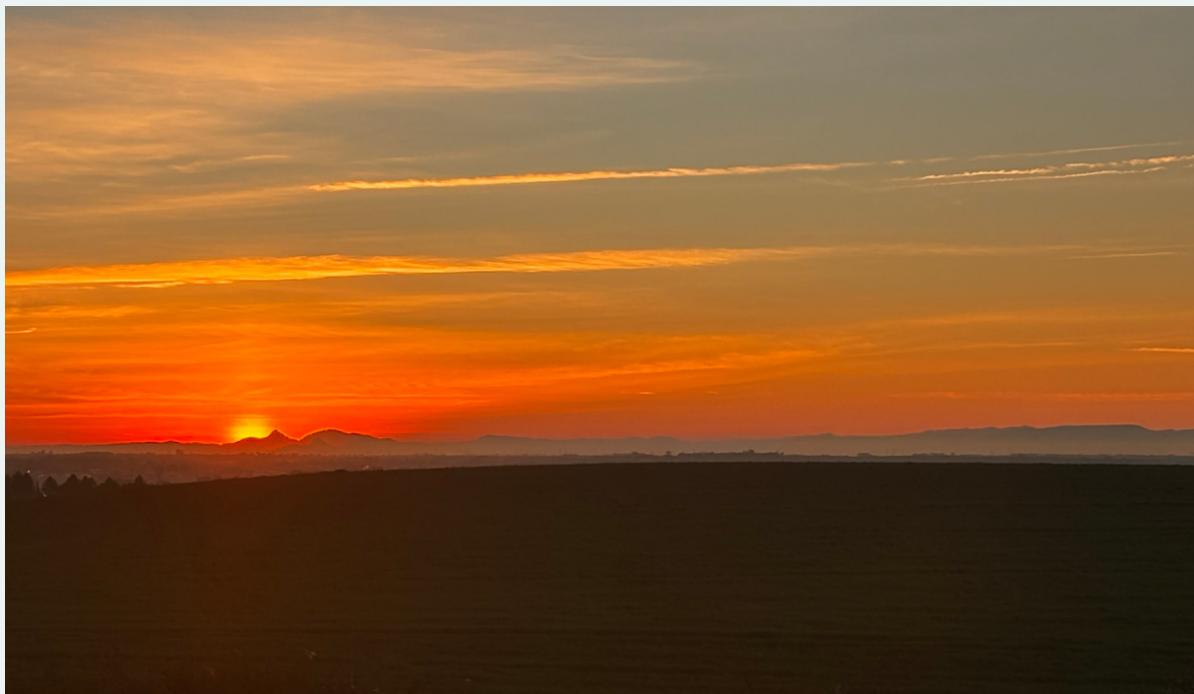
Dame la mano, nos sumergimos junt@s, vamos a Recordar...

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



# Gratitud

(Por Enrique Miguel Laza Perez)



Gratitud es la sonrisa de un niño,  
el abrazo de un hijo,  
Gratitud es agua fresca,  
un amanecer nuevo.  
Gratitud es revivir un Amor,  
el florecer en primavera.  
Gratitud es el sonido de las Olas,  
el borboteo de un riachuelo...  
Lo salado de unas lágrimas, unas manos abiertas...  
es Gratitud.

@kiique\_elp  
Imagen: el autor



# Gratitud

(Por Julia Díaz-Agero)



Querida María Luisa (de Historia) y Querida Rosario (de Filosofía) y  
Querida Pilar (de Literatura):

Yo se como soy. Y una parte de ese yo, corresponde, por supuesto, a lo que mis padres me fueron enseñando. Otra parte, a lo que mi abuelo me contó y me cantó. Otra más a lo que toda la familia (que siempre tuve la suerte de tener cerca) fue metiendo en mis costumbres. Hasta igual alguna parcela tienen algo que ver con los genes. Pero una parte grande, importante y, sobre todo, duradera, os la debo a vosotras tres. A las tres mejores maestras que pueda tener cualquiera en todo el mundo.

En todo mi tiempo escolar, que fueron 12 años, tuve otras maestras. La mayoría normales, ni muy buenas ni muy malas. Seguramente no todas mis compañeras coincidirían conmigo en esta valoración, que cada quien habrá tenido sus modelos a seguir. Pero ¿qué queréis?, para mí esas tres mujeres diferentes, especiales, avanzadas, inteligentes y listas (que, desde luego, no es lo mismo), consiguieron algo más que importante, porque me enseñaron a pensar, me dejaron decidir, me contaron la historia y la filosofía y la literatura de un modo tan perfecto que nunca jamás dejaron de ser algo valioso en mi vida.

No se limitaron a pedir que memorizáramos sus lecciones, nos hicieron sentir de tal modo sus enseñanzas que las hicieron parte nuestra (al menos parte mía).

Seguramente por eso cuando, de vez en vez, pienso en gentes que hayan tenido una parte importante en como ha sido mi vida se me ha dibujado una enorme sonrisa en la boca y he dicho (en alto, lo juro, en alto), que rabia María Luisa, que rabia Rosario, que rabia Pilar, que no estéis en algún lugar donde pueda deciros cuanto os AGRADEZCO que hayáis estado en mis andaduras, que no pueda expresaros ahora, nada menos que sesenta y dos años después y frente a vosotras, cuanto os quiero, cuanto os sigo queriendo. Igual es porque, con todo aquello que supisteis regalarme, sois una parte de mi misma.

Salud.

@juliadiazagero

Imagen: la autora de uniforme con 16 años

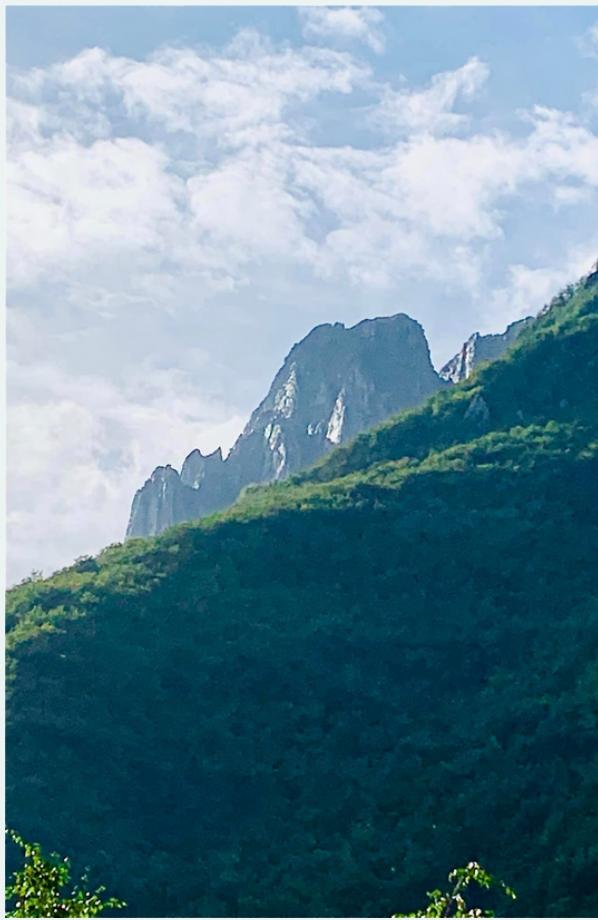


# Gratitud

(Por Esther Velázquez Alonso)









Gracias porque sigo disfrutando de mi madre y de mi padre.

Gracias porque camino de la mano de Rafa, maravilloso compañero de Vida;

Gracias por las bonitas familias de las que formo parte: l@s Velázquez, l@s Alonso. y l@s Gómez-Gordillo;

Gracias porque gozamos de salud;

Gracias porque tengo no uno, sino dos trabajos que me apasionan;

Gracias a l@s estudiantes que tanto me inspiran y de los que tanto aprendo;

Gracias a l@s pacientes que en YakuMama me hacen testigo de bellos procesos sanadores;

Gracias a Nerta y a Bagheera que tanto me cuidan y me enseñan, con las que tanto disfruto. Gracias a Matata que me enseñó qué es amar sin querer cambiar.

Gracias por esta preciosa casa con Alma que nos acoge y que nos permite celebrar la Vida;

Gracias a la Tierra y a las Aguas que, a pesar de nosotr@s, siguen desplegando toda su belleza;

Gracias al Fuego por mostrarme que, además de destrucción es también Transformación, Luz, Chispa, Alegría...

Gracias al Viento por darme Alas para Volar...

Gracias por haber vivido la Belleza del Re-encuentro. Una bonita Comunidad Consciente que me recuerda que no vamos sole<sup>s</sup>, que "vamos junt@<sup>s</sup>".



## Y Seguimos Recordando ¡GRACIAS!

"Sentires y Pensares. Para una Nueva Tierra" nació en Febrero 2023 con el anhelo de ser algo colectivo con un claro propósito: contribuir a co-crear una Nueva Tierra, con Gotas que ayuden a RECORDAR para tomar conciencia de lo que somos.

Desde entonces han sido muchas las preciosas Gotas que han ido llegando: sobre el Amor, las Aguas, las Soledades; sobre Doñana, los Ríos, los Árboles; sobre las Montañas, el Fuego y los Amaneceres.

Quiero agradecer a todas las bellas personas que habéis contribuido a lo largo de este año a expandir la Consciencia y colmarnos de Belleza y Armonía con vuestras Gotas: Nayum-al-masir, Gianpietro Castgna, Margarita Nogales Moreno, Amelia Ariño, Moisés Alcober García, Enríquez Miguel Laza Pérez, Astrid Moreno Montero, Javier Macías, Julia Díaz Agero, Manuel Paleteiros, Mar Cosías Gila, Almudena Ruíz, Ana Sánchez Rebollo, Margarita Ramírez Perdigero, Pepe Nogales Moreno, Luis Villagarcía, Ana María Oliveira, Marta Nieto Romero, Malika Avani, Pepe Larios, Lola Bello Sánchez, Antonio Elizalde Hevia, Santiago Gómez Sequí, Chari Periañez, Manuel Fernández Minaya, Luis Juarez, Sara González-Ángel, Menchu Eligio Torres, Javier Alonso Lappi, Aaron Agivala, Sergio Flores Ronda, Federico Aguilera Klink, Esther Hidalgo Pérez, Javier Martínez Gil, Juanma Palma, Nerea Sanchís, Herman Hesse, Carmen Torres, Miguel Ángel García Salguero, John Fowles, Maite Romero Nieto, María José González Fernández y Sacramento Martín Fernández.

Me siento afortunada y agradecida de haber podido recopilar todas estas Gotas. Convencida estoy de que harán Mar.

Con este décimo número, un año después de que saliera el primero, me tomo un descanso de esta preciosa aventura. No sé si en el futuro la retomaré, probablemente sí porque me ha llenado de Amor y Satisfacción.

Esto no quita para que sigamos Sintiendo y Pensando junt@s para co-crear esta Nueva Tierra en la que es el Amor el que campa a sus Anchas.

Desde la Red YakuMama por la Voz Recobrada, Agradecida por tantas Gotas de Consciencia, y en la confianza que estamos a tiempo, recibe un fuerte abrazo,

Esther

