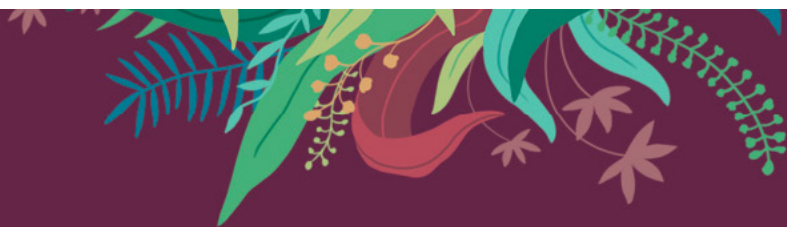


B r o t a



GUILLERMINA LOPATA

Sé tu propia maga y crea la vida que deseas



A veces, el dolor, el hartazgo, el aburrimiento,
la tristeza o el enojo abren un ciclo de cambio
para que comiences a *brotar...*

Brota es magia poderosa, con rituales para fortalecer
tu trabajo interior.

Brota es un viaje de valentía hacia tu esencia y tu poder.


Brota es una aventura transformadora para crear
la vida que deseas.


GUILLERMINA LOPATA, psicóloga y especialista en saberes
integrados (magia, chamanismo, cosmovisiones no tradicionales
y espiritualidad), te propone una reconexión profunda
con tu niña interior. Así lograrás sanar el pasado y dejar
de existir para comenzar a vivir. Encuentra las herramientas
para ser tu propia maga y atrévete a brotar.

*Incluye 39 ejercicios
para que lleves tu magia
a la acción.*

 **Editorial El Ateneo**

 www.editorialelateneo.com.ar

 [/editorialelateneo](https://www.facebook.com/editorialelateneo)

 [@editorialelateneo](https://twitter.com/editorialelateneo)



www.editorialelateneo.com.ar



[/editorialelateneo](https://www.facebook.com/editorialelateneo)



[@editorialelateneo](https://www.instagram.com/editorialelateneo)

“Me descubrí semilla. Me descubrí arando la tierra donde plantarme. Me descubrí regándome todos los días. Me descubrí siendo paciente cada vez que comprobaba que nada nuevo asomaba en mi tierra, porque sabía perfectamente que la tarea estaba en las grandes profundidades. Me descubrí feliz cuando un tallo finito y pequeño decidió asomar. Me descubrí una guerrera frente a las inclemencias del tiempo. Nada detenía mi crecimiento. Me descubrí poderosa cuando, del tallo, las ramas saludaron orondas. Y un mágico día, *el día*, me descubrí flor”.

GUILLERMINA LOPATA



Brota



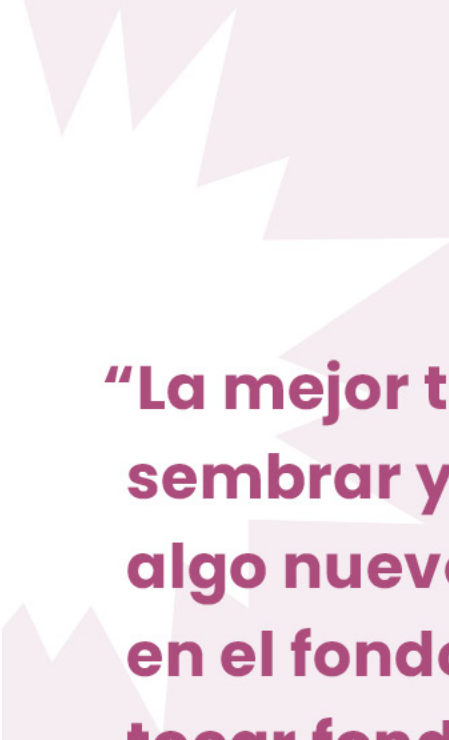
B r o t a



GUILLERMINA LOPATA

 *Editorial El Ateneo*





“La mejor tierra para sembrar y hacer crecer algo nuevo otra vez está en el fondo. En ese sentido, tocar fondo, aunque extremadamente doloroso, es también el terreno de siembra”.

Mujeres que corren con los lobos

Clarissa Pinkola Estés

*Dedico este libro a Sara, mi hija, fuego mágico.
A Martino, mi hijo, agua y vasija.
A Martín, compañero amado de aventuras en esta vida
y en todas las que elijamos compartir.
A Laiza, nuestra perra, aire calmo.*



Confía en tu magia

Miércoles, 6 a. m. suena el despertador, como todos los días a la misma hora. Tu cuerpo refunfuña mientras tu mente intenta convencerte de que hoy será mejor. Al menos eso necesitas creer. Quieres dormir un minuto más y pasan muchísimos...

Te levantas. Preparas rápido todo lo que tienes que llevar porque, una vez más, has caído rendida a los embrujos de tus sábanas. También sabes el costo. Rápido, rápido, rápido. Ya es tarde para todo.

Te enojas, te arrepientes, te culpas. —Si me hubiese levantado a las 6 en punto podría haber desayunado y meditado, podría haberme peinado mejor o elegir qué prendas vestir. Pero usé esa hora sagrada para dormir un rato más, *ay ay ay*, ¿cuándo aprenderé? —te dices mientras apelas a un peinado mediocre.

Y así, sales a la vida... apurada, enojada, culposa, irritable. En un instante se esfuma la ilusión del “hoy será un día mejor” y comienzas a resignarte, lastimosamente, a vivir un día como todos los anteriores mientras tomas ese café aguado que alcanzaste a preparar en los últimos minutos.

Caminas hacia tu trabajo, con la cabeza gacha, entregada, con el ceño fruncido y te detienes en un semáforo. Un par de operarios haciendo equilibrio y a los gritos sobre unos andamios improvisadamente colocados llaman tu atención. De repente despliegan un cartel inmenso que dice: “Eres la protagonista de tu vida”. Un instante basta para que sientas un escalofrío en todo tu cuerpo. Te quedas inmóvil mientras la gente te empuja, sin siquiera notar que la luz verde del semáforo indica que es tiempo de cruzar.

Allí te quedas, tiesa.

Allí permaneces, varias luces verdes más.

Allí se detiene el tiempo.

Allí reconoces que deseas *ser* la protagonista de tu vida.

Allí frente a una publicidad casual —nada casual— de un perfume, descubres que tu vida está llena de otros, pero vacía de ti.

¿Y ahora? ¿Cómo sigo? ¿Cómo se hace?

Conozco esa sensación de desesperación. La revelación viene de la mano de un miedo inmenso, raro, porque también viene de la mano de una gran esperanza.

Yo también estuve allí parada, frente a diferentes “carteles” que me abofetearon en varias oportunidades y de mil maneras, hasta que decidí *ver, verme y despertar*. He sido una hormiguita viajera en busca de mi *ser*. Es por eso, y por la pasión que siento por mi profesión, que decidí gestar este libro para ti.

BROTA es un viaje al reencuentro con tu esencia dormida, tu divinidad silenciada, tus poderes no reconocidos.

BROTA es la bolsa mágica que ofrenda todo lo que necesitas para develar tu *existencia*.

BROTA es acción.

BROTA es aventura.

BROTA es esperanza.

BROTA es valentía.

BROTA es alegría.

BROTA es disciplina.

BROTA es una mágica experiencia transformadora.

No importa la edad que tengas, si eres una joven impulsiva o una abuela experimentada. No importa donde vivas, en la ciudad, en el campo, en Argentina, Colombia o España. No importa la realidad social o económica que tengas, si no llegas a fin de mes o no sabes en qué gastar tu dinero. No importa si eres soltera o si estás en pareja hace mil años. No importa a qué te dediques, si eres ama de casa o CEO de una multinacional. No importa nada de esto. Lo único que importa es que desees *ser tú*.

Y para esto, creé un camino muy preciso y riguroso con un orden que debe respetarse. Está conformado por cuatro partes:

✿ **Parte 1: Reconocer**

En esta parte nos animaremos a ver, a identificar cada una de nuestras sombras, obstáculos que hemos encarnado de manera inconsciente durante muchos años de nuestra historia. Como una niña cuando entiende un problema de matemática y se le iluminan los ojos, es ese “¡Ah, lo entendí!”. Eso mismo haremos, construiremos la luz que nos despierte a un nuevo ciclo, con valor, osadía y determinación.

✿ **Parte 2: Asumir**

En esta parte, tomaremos todos nuestros pedazos rotos, nuestros agujeros, nuestras penas, lo más oscuro y maloliente. Sin prisa, pero sin pausa, nos haremos cargo de nuestra vida y seremos protagonistas únicas en esta gran obra.

✿ **Parte 3: Transformar**

En esta parte estamos preparadas para conmensurar y ponernos a prueba con honor, conciencia, coherencia, amor y pasión.

✿ **Parte 4: Magia**

En esta parte encontrarás todas las pócimas para crear tu magia. Rituales, decretos, cuentos, ejercicios sutiles y aplicables, símbolos de poder para usarlos de manera ética y responsable para tu evolución.

Las tres primeras partes están compuestas por varios capítulos con temas específicos y estrictamente elegidos para ti. Varios de ellos te dirigirán a una página determinada de la Parte 4, donde sellarás lo trabajado de manera simbólica. ¡Un verdadero deleite!

Por ese motivo, la Parte 4 tiene un valor agregado, ofrendándote un tiempo de magia poderosa, pura acción

para dar fuerza a tu trabajo interior. Recordaremos el valor del juego, del uso de los símbolos, ¡serás una gran *maga*! Y para esto debo decirte que, una vez que finalices esta introducción, te des un tiempo para crear tu *cuaderno* o *bitácora mágica*. ¡Atención! No vale usar cualquier cuaderno empezado que encontremos arrumbado por ahí. Una *bitácora mágica* es un cuaderno especial donde dejarás el registro de todo tu proceso, de inicio a fin. Por eso te invito a ponerle imágenes, colores, frases, olores, señaladores, fotos.

Si alguien de tus afectos la ve, automáticamente dirá: “Es de (tu nombre), ¡es ella en forma de cuaderno!”. ¡No olvides tener una serie de lapiceras, lápices de colores y resaltadores!

Quiero decirte algo más: confía en ti. Estaré al lado tuyo todo el tiempo y, junto a nosotras, todos aquellos que, desde el dolor, el hartazgo, el aburrimiento, la tristeza, el enojo, tomaron impulso y se decidieron a *BROTAR*.

¡Te abrazo fuerte y aquí vamos! ¡Bienvenida a tu existencia!

Con amor y magia,
Gui



PARTE 1

RE





Reconocer



Mi nombre: el sentido heredado, el sentido creado

Si algo nos llena de angustia y ansiedad a los seres humanos es el origen y la muerte. Tanto es así que las religiones han creado cientos de cuentos para calmar el vacío que produce la llegada y la partida.

El útero tibio y seguro nos recibe, nos aloja para iniciar nuestra historia.

La Cosmovisión Andina, enseñanza ancestral ubicada en el Alto Perú, me ha enseñado que somos nosotros quienes elegimos a nuestros padres. Elegimos a mamá, una mujer que nos ofrenda el cincuenta por ciento de nuestro código genético a través del óvulo y nos lleva nueve lunas en su vientre. Elegimos a papá, un varón que nos ofrenda el cincuenta por ciento de nuestro código genético a través del esperma.

Lentamente, en esas aguas nutricias vamos cobrando forma, en una mágica multiplicación y expansión biológica. Nuestra luz sin forma cobra forma. Lentamente y en respetuosa coherencia con la ley natural. Allí adentro todo es pura creación.

Las aguas irrumpen al encuentro del aire y, en un torrente tormentoso, se abre el portal a la individualidad. Dejamos de estar adentro y seguras para aventurarnos a la nueva vida.

Un camino por recorrer.

Con amor o sin él, con alegría o tristeza, con paciencia o urgencia, con caricias o indiferencia, con suavidad o

rudeza, dejamos de ser parte de un cuerpo para comenzar a encarnar el propio.

Y nos nombran.

Fátima, Soledad, Sara, Agustina, Rocío, Victoria, Alicia, Ana, Érica, Martina, Juana, Chabela, Antonia.

Eso no lo elegimos, nos lo dan, nos lo ponen, nos lo heredan. Tiene un sentido para mamá, para papá, para las abuelas, para los abuelos, para el clan. Es la etiqueta que nos dice a qué linaje, familia, clan pertenecemos.

¿Alguna vez te has preguntado el sentido puesto en tu nombre?

- ✿ A veces nuestro nombre esconde secretos, historias que nadie nos ha contado.
- ✿ A veces nuestro nombre esconde emociones, sentimientos de otros y otras.
- ✿ A veces nuestro nombre esconde promesas, deudas de otros y otras.
- ✿ A veces nuestro nombre esconde mandatos, obligaciones tensas.
- ✿ A veces nuestro nombre esconde desencuentros.
- ✿ A veces nuestro nombre esconde, nos esconde.

Y así vamos creciendo, oyendo nuestro nombre cargado de otros, vacío de YO.

¿Qué dice en verdad nuestro nombre? ¿Estoy allí? ¿Me nombra? ¿O nombra a otros, a otras?

Nuestro nombre, esa palabra que han elegido sin nuestra autorización. Esa vibración de sonido heredada de la que no hemos participado y paradójicamente de la que somos protagonistas.

¿Nombre heredado o nombre creado?

Crear nuestro nombre es atrevernos a ver esas historias no contadas, contadas a medias, silenciadas, postergadas, trabadas; porque siempre hay una novela familiar para contar en un nombre, en nuestro nombre.

Cuando nos atrevemos a crear la pregunta por nuestro origen nos atrevemos a hacer una pregunta trascendente. Y

la pregunta por el nombre heredado es un juego sutil que nos permite comenzar a recordar a qué vinimos para sacarnos con suavidad, pero con determinación, lo que definitivamente *no es nuestro*.

Entonces, con la ternura y la templanza de quien se dispone a renacer, te invito a crear tu nombre. Tu legítimo nombre, en tu nombre.

Te invito a crear el sentido, elegido por ti, tejido por ti, donde cada vez que te llamen, escuches en esa vibración tu verdadera existencia.

¿Qué quisieras escuchar cuando te nombran?

¿Te gustaría que tu nombre hable del poder, del valor, de la belleza, de la paz, de la abundancia, de la libertad?

Bienvenida a tu renacer consciente. Es para mí un gran honor acompañarte en este viaje profundo, donde juntas narraremos una nueva historia, *tu historia*.

Que tu nombre, *te nombre*. Te invito a hacer un ejercicio revelador en esta **página**.

¿Quién soy? ¿Quién no soy?

¿Quién soy? Dos palabras que hacen tambalear ese tablero que acomodas todos los días para que permanezca quieto. Es que muchas veces el movimiento aterriza.

¿Quién soy? Tiene el poder de desordenarte ¡y qué bueno es esto! Estarás haciendo una mueca, tal vez suspirando o resoplando. Tal vez estarás sintiendo una especie de ardor en tu pecho o tal vez te estés resistiendo. Pero, si estás pasando por aquí es porque, sin lugar a dudas, tu tablero ya se movió. Al menos un poquito, por no decir que está patas para arriba.

¿Quién soy? ¿Quién soy? Nada, silencio, balbuceas alguna palabra.

No, no te pregunto cómo eres. Te pregunto quién eres.

No, no te pregunto a qué te dedicas. Te pregunto quién eres.

No, no te pregunto ni tu nombre ni donde vives. Te pregunto quién eres.

No, no te pregunto por tu pareja, padres o hijos. Te pregunto quién eres.

Como nubes abarrotadas en un día apurado, irrumpen en tu mente mareada y exigente, palabras, adjetivos, en un intento lógico de construir velozmente una respuesta que te deje tranquila. Las mujeres hemos aprendido que es más importante responder que preguntar. Quien responde es aplaudida, quien pregunta mucho es molesta. Qué creencia tan ofensiva hacia nuestro poder natural. ¡Seremos deliberadamente molestas!

Posiblemente, esta pregunta que hoy, en estas primeras líneas, te desconcierta, te interpela, te deja boquiabierta, te

angustia y te genera impotencia, sea el portal hacia un nuevo ciclo cuando leas la última palabra de este libro y te descubras gritando a los cuatro vientos *quién eres* con fiereza y determinación.

Es posible que tengas miles de preguntas sin respuestas que te generen algo de adrenalina, algo de frustración, algo de temor o mucho de todo eso junto. Tranquila, abrazaremos las emociones más desagradables con entusiasmo y valor. Yo estoy aquí para acompañar tu nuevo ciclo que sin dudarlo ha comenzado desde el momento en que abriste este libro.

Por ahora, solo eres lo que te han dicho que eres. Te lo ha dicho mamá, papá, tus maestros, tus parientes, los más buenos y también los más odiosos. Todos te han dicho quién eres. También te han dicho quién no eres. Porque cuando vivimos en la dualidad (tranquila, ya te explicaré qué es la dualidad), somos y no somos. John Bradshaw, autor de libros acerca del niño interior, ha dicho que llevamos grabadas dentro 25 000 horas de cintas con la voz de nuestros padres o de quienes hayan cumplido su función. Esas palabras no tamizadas se han encarnado en nuestra alma, en nuestro cuerpo, en nuestra mente.

Nos advertimos ciegas repetidoras de definiciones sobre nuestra existencia creadas por otro que culturalmente ha tenido el poder y el permiso de definirnos.

Es por eso que nos cuesta tanto saber quiénes somos porque muchas de esas palabras constituyen cada uno de los barrotes de la jaula en la que nos hemos encerrado. Y es precisamente aquí que es posible, frente a estos barrotes oxidados pero testarudos, fieles a su función, que podemos preguntarnos y comenzar a molestar. *¿Quién no soy?*

No soy, no fui, no quiero seguir siendo.

Qué lindo es tomar cada barroto y decir:

- ✿ No soy exagerada
- ✿ No soy desprolija
- ✿ No soy delicada

- ✿ No soy obediente
- ✿ No soy gritona
- ✿ No soy buena cocinera
- ✿ No soy simpática
- ✿ No soy fría
- ✿ No soy miedosa
- ✿ No soy egoísta
- ✿ No soy
- ✿ No soy
- ✿ No

No soy eso que me dijiste que soy, que me dijeron que soy.
No sé aún quién soy, tampoco quién quiero ser, pero esto que han puesto en mi ser, no soy.

Te acompaño a hacer un ejercicio muy simple en esta **página**, que te ayudará a responder las preguntas de este capítulo.

Mandatos y programas familiares

¿Cuál es tu historia? ¿Quién forma parte de ella? A menudo le prestamos atención a la historia de otra persona o nos enamoramos de la que cuentan en los cines, teatros o simplemente la que nos comparte la vecina.

Las historias narran cuentos, a veces con finales felices, otras con finales muy tristes. En ese manantial de palabras e imágenes nos apasionamos con algún personaje, odiamos al villano, nos emocionamos con los valientes, nos empoderamos con los atrevidos, nos identificamos con tantas y tantos: con el bueno, con la mala, con el excluido, con la engañada, con el triunfador.

Las historias nos permiten soñar, proyectar, sanar. Pero ¿qué sucede cuando nos toca contar nuestra propia historia? ¿Cuál es el guion? Mejor dicho, ¿de quién es el guion? ¿Quién lo ha creado?

Tu automático me dice:

—¿Qué me estás preguntando? Por supuesto que mi historia es creación propia.

Y yo me atrevo a responderte:

—¿Estás segura de que tú la has escrito?

Hagamos la prueba juntas, yo te acompaño. Permítete *discernir*, observar como cuando te deleitas leyendo tu novela preferida o comiendo palomitas de maíz mirando tu serie o película favorita. Juguemos a ser directoras de la novela de tu propia vida.

Cuando contamos nuestra historia, en muchos momentos, nuestros ojos miran hacia arriba en un intento infantil por adivinar la respuesta y gritar ¡Bingo! Pero sucede que cuando comenzamos a despertar, nuestra

mirada perdida deja traslucir lo que hasta el momento no habíamos sido capaces de develar.

Y así nos descubrimos sorprendidas, repitiendo palabras, formas, modos que en realidad le pertenecen a nuestra familia. Frases que mil veces juramos no replicar para no parecernos a algún integrante de ella. Pensamientos que de adolescentes nos parecían ridículos y ahora se los machacamos a nuestros hijos e hijas con seguridad. Hábitos que de niñas no entendíamos pero que de todos modos debíamos obedecer permanecen intactos en nuestro museo interior.

¿De qué nos habla esto?

Nos habla de la fuerza que tienen los mandatos y los programas que nos dan identidad, ese sello ancestral que nos muestra de muchas maneras a qué familia pertenecemos. Es el código genético presente en nuestro ADN que nos da un tono de piel, un color de ojos o de cabello, la altura, las formas de las caderas. Nuestras células son testimonio vivo de ese encadenamiento de generaciones que nos definen.

Nuestra mente, nuestras palabras, nuestros modismos, nuestro cuerpo es el reservorio de toda esa información específica que pide ser continuada y honrada.

De esta manera, narras un cuento en el que hay piezas que le pertenecen a diferentes personajes de tu vida, amados o despreciados, y que hasta el momento has internalizado como propios.

¿Qué lugar ocupas en tu historia? ¿Qué personaje eres? ¿Has *elegido* ese lugar o has *asumido* ese lugar?

Un sonido punzante en los oídos te sacude. Sí, sacude reconocer que el guion de tu vida lo han estado escribiendo otros por ti, pero al mismo tiempo, ese impacto genera una fractura por donde comenzarás a *crear tu existencia*.

Los mandatos familiares constituyen esas historias, esos cuentos que heredamos y acumulamos en la memoria celular, que asumimos como propios, que creemos hablan de nuestra esencia.

Y de pronto estamos aquí descubriendo que es posible y necesario preguntarnos por el personaje que hemos venido encarnando durante tantos años.

Comenzamos a ver que la historia heredada no es sinónimo de historia elegida. Que personaje heredado no es personaje creado.

¿Cuál es entonces *tu historia*? Sé que sientes adrenalina, entusiasmo y también miedo, pero construiremos juntas un *nuevo* guion, *tu* guion.

Te propongo un ejercicio bellísimo, que requerirá de tu *observación*, de tu introspección consciente en una historia constituida por seres individuales que han coincidido en un tiempo y en un espacio. En ese entramado estás tú. Paso a paso comenzarás a ser consciente de tu existencia y, desde allí, lograrás transformarte. Dirígete a esta **página** de este libro.