

Brota



Lopata, Guillermina

Brota: sé tu propia maga y crea la vida que deseas / Guillermina Lopata.

-1a ed.- Ciudad Autónoma de Buenos Aires.: El Ateneo, 2021.

344 p. ; 22 x 16 cm.

ISBN 978-950-02-1203-8

1. Desarrollo Personal. 2. Autoayuda. 3. Superación Personal. I. Título.
CDD 158.1



Brota

© Guillermina Lopata, 2021

Derechos mundiales para todas las lenguas

© Grupo ILHSA S.A. para su sello Editorial El Ateneo, 2021

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires - Argentina

Tel.: (54 11) 4943 8200

editorial@elateneco.com - www.editorialelateneo.com.ar

Dirección editorial: Marcela Luza

Coordinación editorial: Carolina Genovese

Edición: Mariel Pannunzio

Producción: Pablo Gauna

Diseño de interior: Julián Balangero

Diseño de tapa e ilustraciones: Raquel Cané

1ª edición: septiembre 2021

ISBN: 978-950-02-1203-8

Impreso en Talleres Trama

Pasaje Garro 3160,

Ciudad Autónoma de Buenos Aires,

en septiembre de 2021.

Tirada: 3000 ejemplares

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723.

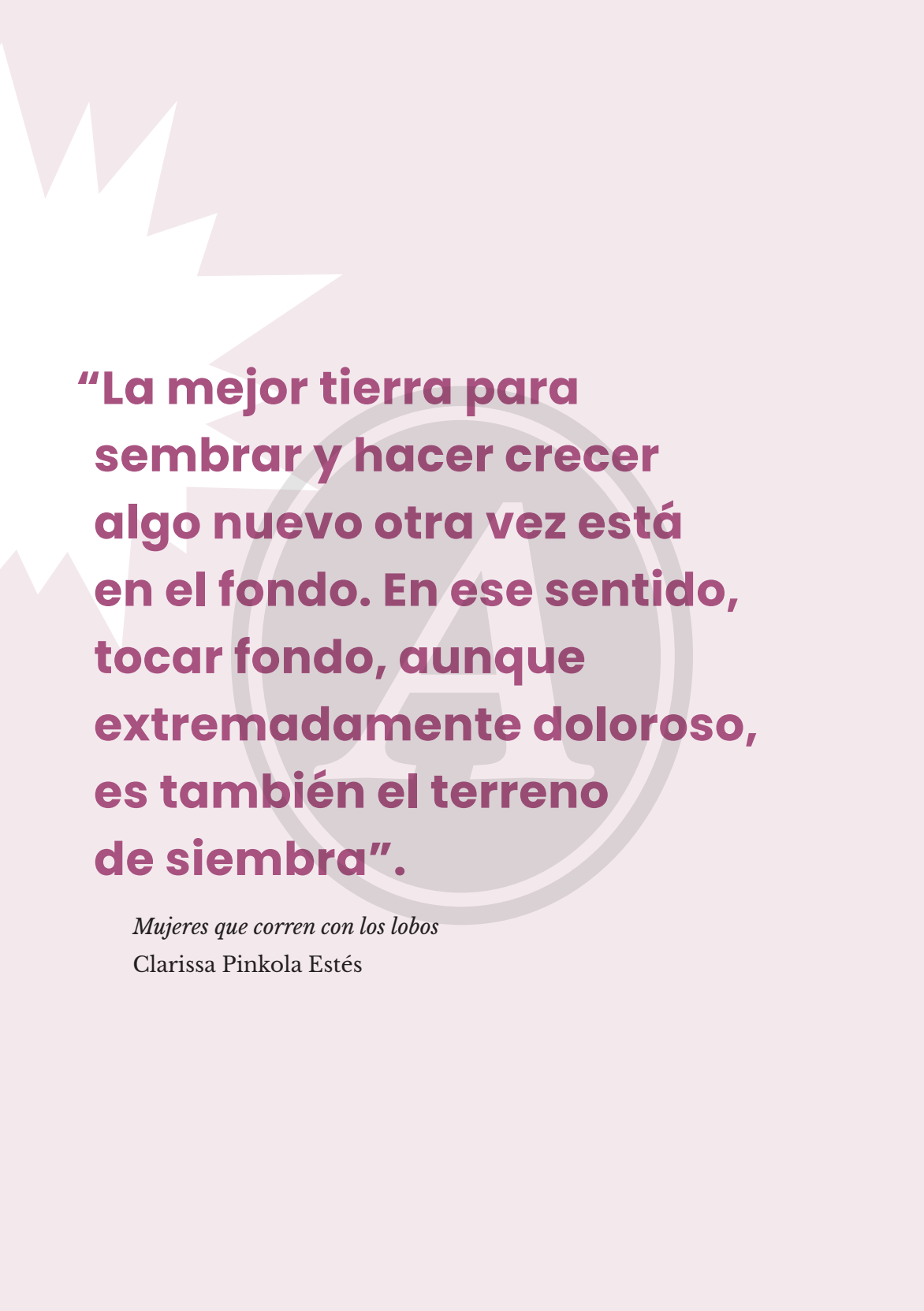
Libro de edición argentina.

B r o t a



GUILLERMINA LOPATA

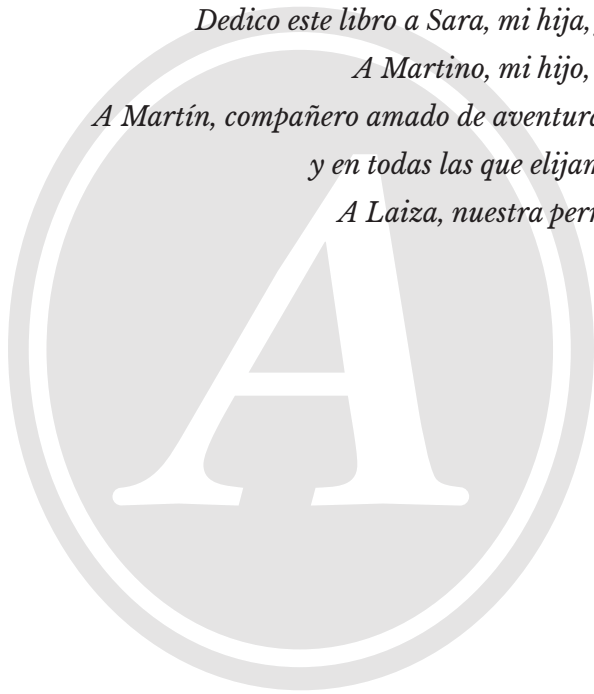
 *Editorial El Ateneo*



“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.



ÍNDICE

13 INTRODUCCIÓN

PARTE 1. Reconocer

- | | | | |
|----|---|-----|---|
| 21 | CAPÍTULO 1. Mi nombre:
el sentido heredado,
el sentido creado | 67 | CAPÍTULO 12. Queja: decálogo
para permanecer en ella |
| 25 | CAPÍTULO 2. ¿Quién soy?
¿Quién no soy? | 69 | CAPÍTULO 13. Miedos |
| 29 | CAPÍTULO 3. Mandatos y
programas familiares | 75 | CAPÍTULO 14. Cansancio |
| 33 | CAPÍTULO 4. Siete generaciones:
los sí y los no de mi historia | 79 | CAPÍTULO 15. Pensamientos invasores |
| 35 | CAPÍTULO 5. Obediencia al clan | 83 | CAPÍTULO 16. Control |
| 39 | CAPÍTULO 6. Deber ser | 87 | CAPÍTULO 17. Expectativas |
| 43 | CAPÍTULO 7. La dualidad | 91 | CAPÍTULO 18. Mentiroso confort |
| 49 | CAPÍTULO 8. ¿Vivir o existir? | 95 | CAPÍTULO 19. Pereza |
| 51 | CAPÍTULO 9. La víctima,
la salvadora, la verdugo | 97 | CAPÍTULO 20. Postergación |
| 57 | CAPÍTULO 10. La Esfinge | 101 | CAPÍTULO 21. Trampas |
| 61 | CAPÍTULO 11. Carencia | 103 | CAPÍTULO 22. Enfermedad |
| | | 107 | CAPÍTULO 23. Necesitar |
| | | 109 | CAPÍTULO 24. El fin |
| | | 111 | CAPÍTULO 25. Me empodero |
| | | 115 | CAPÍTULO 26. Ladronas |
| | | 117 | CAPÍTULO 27. Calumnia |

PARTE 2. Asumir

- | | | | |
|-----|---|-----|---|
| 125 | CAPÍTULO 28. Al encuentro
de mi niña (preparación) | 135 | CAPÍTULO 30. Mamá, papá -
Madre, padre |
| 129 | CAPÍTULO 29. Al encuentro
de mi niña (el viaje) | 141 | CAPÍTULO 31. Poder personal,
poder natural |



145	CAPÍTULO 32. Recibir luz. Dar luz. ¿Comprar luz?	183	CAPÍTULO 43. Ritmo
149	CAPÍTULO 33. Aquí y ahora	185	CAPÍTULO 44. Confía
153	CAPÍTULO 34. El testigo despierto	189	CAPÍTULO 45. Te libero, me libero
157	CAPÍTULO 35. Templanza	191	CAPÍTULO 46. Mi aliado, el error. Resignificación del fracaso
159	CAPÍTULO 36. Deseo	197	CAPÍTULO 47. No, sin culpa y con fundamento
161	CAPÍTULO 37. Conciencia	201	CAPÍTULO 48. Aprender a negociar. El valor de los acuerdos
165	CAPÍTULO 38. Coherencia	205	CAPÍTULO 49. Hogar
169	CAPÍTULO 39. Valor		
175	CAPÍTULO 40. Mérito		
179	CAPÍTULO 41. Discernir		
181	CAPÍTULO 42. Osadía		



PARTE 3. Transformar

213	CAPÍTULO 50. Brota	251	CAPÍTULO 62. Animales de poder
215	CAPÍTULO 51. La vida que deseo	255	CAPÍTULO 63. Propósito: construcción lógica
217	CAPÍTULO 52. Ciclo del fin, ciclo del inicio	261	CAPÍTULO 64. Propósito: construcción simbólica - despacho ritual
223	CAPÍTULO 53. Existo consciente	265	CAPÍTULO 65. Hoja de ruta
225	CAPÍTULO 54. Cuando la magia despierta en mi existencia	271	CAPÍTULO 66. Arquetipos de evolución consciente
227	CAPÍTULO 55. Mi guion	275	CAPÍTULO 67. Diosas ancestrales. Despierta a tu diosa
231	CAPÍTULO 56. Mi Constitución	279	CAPÍTULO 68. Las tres S: sexualidad, sensualidad, seducción
235	CAPÍTULO 57. Enunciar	283	CAPÍTULO 69. Estás lista
237	CAPÍTULO 58. Crear		
239	CAPÍTULO 59. Talentos		
243	CAPÍTULO 60. Símbolos		
247	CAPÍTULO 61. Los cuatro elementos		





PARTE 4. Magia

EJERCICIOS DE LA PARTE 1

- 289** EJERCICIO DEL CAPÍTULO 1.
Nombre heredado,
nombre creado
- 290** EJERCICIO DEL CAPÍTULO 2.
Reconozco quién soy
y quién no soy
- 291** EJERCICIO DEL CAPÍTULO 3.
Mi historia familiar
- 291** EJERCICIO DEL CAPÍTULO 6.
Identifico los “deber ser”
de mi vida
- 292** EJERCICIO DEL CAPÍTULO 7.
Las leyes que aplico en mi vida
- 292** EJERCICIO DEL CAPÍTULO 8.
¿Vivo o existo?
- 293** EJERCICIO DEL CAPÍTULO 9. Los
arquetipos que habitan en mí
- 294** EJERCICIO DEL CAPÍTULO 10.
Encuentro con mis propias
Esfinges
- 294** EJERCICIO DEL CAPÍTULO 11.
Valoro la vida
- 295** EJERCICIO DEL CAPÍTULO 13.
Encuentro con mis miedos
- 296** EJERCICIO DEL CAPÍTULO 14.
Lo que se oculta detrás
del cansancio
- 297** EJERCICIO DEL CAPÍTULO 15.
Identifico mis pensamientos
invasores
- 298** EJERCICIO DEL CAPÍTULO 16.
Transformo el control en luz
- 299** EJERCICIO DEL CAPÍTULO 17.
Suelto las expectativas
- 300** EJERCICIO DEL CAPÍTULO 18.
Identifico mis zonas de confort
- 301** EJERCICIO DEL CAPÍTULO 21.
Sanación sin trampas
- 301** EJERCICIO DEL CAPÍTULO 22.
Mi cuerpo
- 303** EJERCICIO DEL CAPÍTULO 24.
Muerte consciente
- 305** EJERCICIO DEL CAPÍTULO 25.
Empodero a mi niña interior

EJERCICIOS DE LA PARTE 2

- 307** EJERCICIO DEL CAPÍTULO 28.
Ritual de mi existencia
- 309** EJERCICIO DEL CAPÍTULO 30.
Ritual para liberarme de *mamá*
– *madre* y *papá* – *padre*
- 311** EJERCICIO DEL CAPÍTULO 31.
Poder natural y poder personal
- 312** EJERCICIO DEL CAPÍTULO 33.
Ritual del aquí y ahora

- 313 EJERCICIO DEL CAPÍTULO 34.
Ritual del testigo despierto
- 313 EJERCICIO DEL CAPÍTULO 35.
Integro la templanza
- 314 EJERCICIO DEL CAPÍTULO 36.
Ritual de los deseos
- 315 EJERCICIO DEL CAPÍTULO 37.
Despertar consciente
- 316 EJERCICIO DEL CAPÍTULO 39.
Valor propio

EJERCICIOS DE LA PARTE 3

- 321 EJERCICIO DEL CAPÍTULO 51.
La vida que deseo
- 323 EJERCICIO DEL CAPÍTULO 52.
Entro a mi carpa
- 324 EJERCICIO DEL CAPÍTULO 55.
El guion de mi vida
- 324 EJERCICIO DEL CAPÍTULO 56.
Mi Constitución
- 317 EJERCICIO DEL CAPÍTULO 40.
Sanación del mérito
- 318 EJERCICIO DEL CAPÍTULO 44.
Integro el miedo
- 319 EJERCICIO DEL CAPÍTULO 47.
Ritual para decir no
- 320 EJERCICIO DEL CAPÍTULO 49.
¿Qué es *hogar* para mí?
- 325 EJERCICIO DEL CAPÍTULO 59.
Descubro mis talentos
- 326 EJERCICIO DEL CAPÍTULO 63.
Mi propósito
- 326 EJERCICIO DEL CAPÍTULO 64.
Mi despacho ritual

- 337 EPÍLOGO
- 339 AGRADECIMIENTOS
- 340 BIBLIOGRAFÍA



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 que 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



RE

PARTE 1



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 la **página 289**.

