El loto de los seis pétalos

ámbar



El loto de los seis pétalos

SEIS ELEMENTOS PARA VIVIR EN ARMONÍA

Fer Broca

ámbar

EL LOTO DE LOS SEIS PÉTALOS
Seis elementos para vivir en armonía

© 2024, Fernando Broca

Diseño de portada: Ivonne Murillo
Fotografía de portada: elwynn1130, www.iStockphoto.com / GettyImages
Fotografía de Fer Broca: cortesía del autor

D.R. © 2024, Editorial Océano, S.L.U.
C/Calabria, 168-174 - Escalera B - Entlo. 2ª
08015 Barcelona, España
www.oceano.com

D. R. © 2024, Editorial Océano de México, S.A. de C.V.
Guillermo Barroso 17-5, Col. Industrial Las Armas
Tlalnepantla de Baz, 54080, Estado de México

Primera edición: 2025

ISBN: 978-84-128998-1-8
Depósito legal: B 4319-2025

Todos los derechos reservados. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita del editor, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo público. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Impreso en España / *Printed in Spain*

9005907010325

Debemos ver al hombre como un *todo*, con una parte esencial, un mundo emocional, una mente capaz de comprender el entorno, y un cuerpo fascinante que le permite experimentarlo.

¿Qué encontrarás?

Introducción. La llamada del loto, 11

Capítulo uno. Conciencia para sanar, 21
Capítulo dos. Entender tus cuatro cuerpos. Cómo
la enfermedad y el caos viajan de plano en plano, 37
Capítulo tres. Comprendiendo los mensajes de la
enfermedad, 67
Capítulo cuatro. Primer pétalo. La vida, la raíz y la tierra, 77
Capítulo cinco. Segundo pétalo. La energía creativa,
el placer y la sexualidad, 97
Capítulo seis. Tercer pétalo. Energía, voluntad y poder, 123
Capítulo siete. Cuarto pétalo. El corazón, el amor
y la armonía, 143
Capítulo ocho. Quinto pétalo. Libertad y comunicación, 173
Capítulo nueve. Sexto pétalo. El sentido de trascendencia,
la espiritualidad y lo sutil, 199

Por último, 233



Introducción

La llamada del loto

La consciencia es como el loto…
surge de las profundidades de la experiencia,
se alza pura y blanca para embellecer su entorno.
Es un faro de claridad y una sutil esperanza.

Fer Broca

Cada año permanezco por una semana en un paraíso terrenal, en la selva tropical de la península de Yucatán. Allí, convivo con la pureza de la naturaleza, con la esencia de la vida. Entre tantas maravillas, el loto me captura y me llena el corazón. De tanto mirarlo, cautivado por su movimiento, termino escuchando sus susurros y reflexiono por momentos eternos en sus misterios y leyendas.

Al salir de la cabaña que está junto al agua, cada mañana, me detengo en el hermoso puente de madera vieja, percibo los rayos del sol y los sonidos de la selva, me inclino con respeto y sonrío a las flores que se cierran y duermen pacíficamente

por las noches. Mis ojos se alegran al mirar cómo, entre las hojas flotantes de un verde intenso, se levanta elegante y ágil el loto blanco. Desde la primera vez que contemplé un loto, me robó un suspiro y me llevó sin saberlo a una profunda contemplación entre lo invisible y lo mágico que emana de su sutil presencia.

Es muy útil recordar que en culturas tan distintas como la egipcia, la india, la china e incluso la maya, el loto ha tenido un significado fundamental. Se asocia con la pureza, la abundancia y la felicidad.

Una de las más lindas leyendas que nos muestran el valor simbólico de esta flor nos llega desde Grecia, donde se cuenta que una hermosa mujer había huido atemorizada. Después de atravesar bosques y dificultades, llegó a un lugar llamado "Loto" y terminó hundiéndose en él. Sus perseguidores —los vicios, los conflictos y las adversidades— se lanzaron tras ella y se hundieron también. Los dioses habían destinado este lugar apartado y sombrío para aquellos que se perdían o fracasaban en la vida. Parecía que aquel que entraba en ese pantano maloliente estaba condenado a sufrir y perderse de la luz y la vida para siempre.

Sin embargo, la dama de nuestra historia luchó durante mucho tiempo. Fue valiente aun en la adversidad, encontró el coraje para avanzar y mantuvo el firme propósito de salir de allí. Su arduo esfuerzo y su constancia dieron frutos cuando al fin emergió transformada en una bellísima flor de largos y espléndidos pétalos. Tuvo que desarrollar una firmeza especial en su carácter y mantenerse siempre conectada a su auténtica esencia. Desde entonces, esta flor de "loto" se

relaciona con la lucha triunfante. Con la capacidad de emerger donde el lodo abunda, sin perder la esencia.

Desde una perspectiva superior, un loto es un recordatorio de que podemos superar las adversidades que nos persiguen, que podemos mantenernos limpios y puros aun en las dificultades, y que incluso somos capaces de trascenderlas con voluntad cuando éstas parecen atraparnos.

¿Cuántas veces te ha perseguido la dificultad? ¿Cuántas te has sentido abrumada y quizá destruida? Y, sin embargo, si logras mantener la esencia en tu interior, terminas sobreponiéndote.

Estoy seguro de que muchos hemos sentido que estamos en un pantano, en un lodazal, atrapados entre las tristezas, las pérdidas y la rabia. Que hemos tenido momentos en los que sentimos que perdemos toda la fe, y nos envuelve una pesada oscuridad. No obstante, he conocido personas maravillosas que utilizando las herramientas adecuadas y generando los procesos interiores correctos han logrado salir de la dificultad no sólo con fuerza, sino más bellas, más sabias y más coherentes.

Esta flor es un poco mágica porque se manifiesta blanca y prístina donde parece haber sólo suciedad. Se cierra, duerme de noche, y por las mañanas busca la luz para brotar y abrirse al nuevo día. Sus hojas, flores, semillas y raíces tienen propiedades medicinales, y su belleza es contundente y poderosa al tiempo que discreta y dulce. Es una maestra, una guía en sí misma, un ejemplo a seguir.

Sé que dentro de cada uno de nosotros hay un loto, una parte pura de nuestra verdad interior. Una auténtica simiente

de lo que somos, que puede brotar en todo su esplendor. Cada uno contiene belleza, medicina, poder y fuerza. Éste es un libro que nos guía para despertar cada aspecto de nuestro potencial interior.

El sendero del loto no es lineal, no consiste sólo en brotar y emerger con todo su esplendor. El loto tiene un proceso, tal como nosotros en la vida: inicia desde la semilla y poco a poco se nutre y se fortalece, en un recorrido similar al que hacemos cuando aprendemos algo nuevo y nos llenamos de recursos internos. Después, el loto debe empujar el lodo para salir a la superficie, como muchas veces lo hemos hecho al enfrentar un problema. Una vez que esta flor se encuentra fuera, el viento la mece, como cuando algunas circunstancias nos desequilibran en nuestras vidas. El loto también debe soportar el sol y las inclemencias del tiempo, por eso es indispensable que se mantenga bien sostenido en su tallo y raíz. Esa fuerza que lo distingue es lo que deseo para cada uno de nosotros, pues sólo cuando nos aferramos a nuestra esencia, a nuestra verdadera paz y a ese estado del SER, somos capaces de mantenernos bellos y abiertos frente a los más diversos entornos.

Por otra parte, el loto tiene que resguardarse por las noches, volver a su núcleo y alejarse del exterior. En nuestra vida, sin embargo, a menudo olvidamos la importancia de regresar a nosotros, bajar las persianas y adentrarnos en nuestra parte más silenciosa y pura.

El loto es en este libro una poderosa analogía de nosotros mismos, de nuestros procesos interiores, de nuestra manera de habitar el espacio y de la fuerza de emerger una y otra vez

de la dificultad. Y lo más importante: hacer todo esto siendo bellos (como sólo cada uno es capaz de serlo), auténticos (en coherencia perfecta con nuestro interior), puros (en ese estado de limpieza que brota de la sonrisa de nuestro espíritu) y permaneciendo completos e íntegros, como un loto de seis pétalos.

Estas páginas son una propuesta de viaje a través de seis niveles de comprensión de la realidad, de seis peldaños evolutivos.

A lo largo de mi camino, he tenido el honor de compartir terapia con miles de personas, escuchar sus historias, acompañarlas en sus transformaciones y, sobre todo, aprender de su más valioso tesoro: su experiencia de vida. Dando cursos en las más variadas latitudes, he compartido la espiritualidad, la meditación y la reflexión con cientos de miles de personas y de todas he recibido, en las miradas, las sonrisas y sus presencias, significativos regalos. He podido VER la importancia de una vida ÍNTEGRA, de cómo cada familia requiere de todos sus miembros, igual que cualquier organización, por más grande o compleja que sea.

Redescubrí que todo tiene un lugar. Eso me ha llevado hasta este momento, convencido de que hay seis componentes vitales en cada ser humano y cada uno de ellos es clave para nuestra EXISTENCIA PLENA.

Comparto aquí estos seis pétalos a través de historias que te conectarán con la tuya. Porque las historias de los hombres son de algún modo siempre distintas, pero siempre parecidas. Al ir avanzando entre capítulos encontrarás ejercicios, reflexiones, meditaciones y afirmaciones.

Estoy convencido del poder de nuestras palabras. Son una herramienta mental y energética que te propongo introducir en tu vida. Todas son útiles y tienen una fuerza especial cuando las repetimos o las escribimos con atención y enfoque. Como todo gran hábito, se sustenta en la repetición y en la dedicación.

Si no estás familiarizado con este mundo, te preguntarás qué es una afirmación. Bueno, una afirmación es una frase, un enunciado positivo que se pule como una pieza de orfebrería para que sus palabras, su cadencia y su energía creen una vibración determinada. Es una creación que tiene como propósitos:

1. Crear un surco neuronal para producir un fortalecimiento positivo de una creencia.
2. Generar un estado emocional constructivo y enfocado a una experiencia vivificante y saludable.
3. Emitir una vibración para tu cuerpo sutil, de modo que las palabras, las emociones y la energía se potencialicen y produzcan un efecto muy lindo para ti.

El efecto de las afirmaciones se fortalece cuando las repetimos, por ejemplo, ocho veces al día mentalmente. También se vuelven más útiles cuando las escribimos al menos tres veces cada día. Cuando escribimos pequeñas notas y las dejamos en lugares visibles: la computadora donde trabajas, el espejo donde te arreglas, la puerta de tu closet, tu oficina o espacio de trabajo. Incluso yo tengo en la pantalla de mi celular afirmaciones que me recuerdan y me conectan con un propósito determinado.

No se trata sólo de escribir, repetir o memorizar una afirmación, sino de hacerlo conscientemente. Son más útiles ocho repeticiones verbales o mentales en un estado de concentración, que treinta y cinco sin tu presencia o energía dispuestas o alineadas con la afirmación.

Sugiero que cada día utilices un máximo de tres afirmaciones, sobre todo en un inicio, cuando apenas las estás conociendo. Las personas que pretenden usar muchas terminan confundidas; las oraciones se diluyen y suelen perder su efecto, en lugar de contener la energía y la vibración.

De forma natural, las incorporarás a tu vida y se volverán parte de tu diálogo interior y exterior. Sucederá. Y llegará un momento en que brotarán cuando las necesites: acudirán a ti como un aliado.

Para facilitar tu conexión con las afirmaciones a lo largo del libro, las encontrarás destacadas al final de cada capítulo. Así podrás reconocerlas y emplearlas. Yo llevo más de veinticinco años usando afirmaciones y es una de las herramientas que utilizo con mayor regularidad. Me han dado grandes regalos.

Cada afirmación está conectada con el pétalo del capítulo, y cada una forma parte de una idea más grande. Es como si estuvieras entrenando tu cerebro para responder asertivamente en la vida. A nivel espiritual, le brindas a tu maravilloso ser opciones coloridas para brillar con luz y certeza.

Mi propósito es que este libro no sea sólo un texto rico e interesante, sino un lienzo de cuestionamientos, búsquedas y respuestas. Quiero que el tiempo que le dediques a este loto de los seis pétalos sea entrañable y que cada pétalo deje en ti enseñanzas y reflexiones.

Al avanzar en su contenido, descubrirás que en ocasiones me dirijo a ti, mi querido lector, en femenino, pues visualizo tu alma como la receptora de estos mensajes. Somos seres, más allá del género corpóreo. Por lo tanto, utilizo de manera indistinta los pronombres para hablarle a tu ser, a tu esencia o a tu alma. Mi objetivo es crear un puente y que aquello que encuentres navegando entre las páginas sea un referente, pero también un espejo. Que de algún modo se convierta en un llamado a tu esencia y, por supuesto, una guía de respuestas para tu mejor camino.

Te agradezco por leerme, por invitarme a tus espacios íntimos, por dar a mis palabras la oportunidad de acompañarte en este tiempo y permitir que lo bueno que aprendas se proyecte en tu vida.

Nada llega por casualidad. Esto es una invitación, un acompañante que te ayudará a crecer, a comprenderte, a reconocer los pasos bien dados y a reaprender lo importante.

El loto de los seis pétalos es más que un simple libro: es un canto a la esperanza, a la mejora, al florecimiento y a la plenitud en la que puedes vivir. Es un espacio que se crea cuando lo lees. Un aroma que penetra de a poco en tu ser. Una vida plena que se nutre en tu corazón. Es mi intención que todos los seres podamos florecer, desde lo que somos y lo que hacemos.

Quiero que recuerdes que muchas veces has estado atrapada en ese pantano sucio de culpas, apestando a creencias rancias, secuestrada en el lodo del victimismo, completamente perdida. Y todas esas veces que estuviste ahí, encontraste el camino para salir. Ahora es tiempo de mantener los seis pétalos sanos y radiantes, plenos y tranquilos, vivos y expandidos.

Por eso, este libro es también un reconocimiento a los miles de seres humanos que, viviendo en los tiempos complejos que nos han tocado, hemos tenido el valor de mantenernos firmes y coherentes, de ser auténticos (a pesar de no estar de moda, o no ser el prototipo de lo que ahora se estila). A todos aquellos que han vivido circunstancias terribles y tuvieron la paz y la certeza de que volverían a emerger. A esas mujeres incansables que brotaron de los infiernos y hoy ayudan a que otros puedan salir también. A los activistas que no pierden la fe, a los soñadores que creemos en un mañana luminoso. A todos aquellos que saben que el destino de un loto es emerger y cooperar con un mundo más bello y en paz.