



Isis

© Guillermina Lopata, 2026

Derechos exclusivos mundiales de edición en todas las lenguas

© Grupo ILHSA S. A. para su sello Editorial El Ateneo, 2026

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires, Argentina

Tel.: (54 11) 4943-8200

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

Dirección editorial: Marcela Luza

Gerencia editorial: Marina von der Pahlen

Edición: Magalí Corraró

Edición interna: Juliana Palermo

Producción: Pablo Gauna

Coordinación de diseño: Marianela Acuña

Arte de tapa: Carolina Marando

Armado de interior: Claudia Solari

1ª edición: junio 2026

ISBN 978-950-02-1775-0

Impreso en Latingráfica,

Rocamora 4161, CABA,

en junio de 2026.

Tirada: 5000 ejemplares

Libro de edición argentina.

Queda hecho el depósito que establece la Ley 11.723.

---

Lopata, Guillermina

Isis / Guillermina Lopata. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires :

El Ateneo, 2026.

192 p. ; 22 x 16 cm.

ISBN 978-950-02-1775-0

1. Superación Personal. 2. Magia. 3. Rituales. I. Título.

CDD 158.1

---

*Los consejos dados por la autora en este libro son recomendaciones abiertas y generalizadas.*

*De ningún modo reemplazan o pretenden reemplazar el asesoramiento o consejo profesional especializado y personalizado en la materia. Consulte con su profesional especializado y personalizado antes de poner en práctica cualquier sugerencia y/o consejo que la autora pueda indicar en el presente libro. Grupo Ilhsa S.A., sus socios, empleados y/o directivos no se responsabilizan por los resultados de los consejos, sugerencias o prácticas que puedan ser propuestas por la autora en el presente libro.*

*El editor se reserva todos los derechos sobre esta obra. En consecuencia, no puede reproducirse total o parcialmente por ningún método de reproducción existente o por existir incluyendo el gráfico, electrónico y/o mecánico (como ser el fotocopiado, el registro electromagnético y/o el almacenamiento de datos, entre otros), sin el expreso consentimiento de su editor, Grupo Ilhsa S.A. (Ley nº 11.723).*

GUILLERMINA LOPATA

# ISIS

*De la herida al poder*





## Nota sobre la adaptación de los mitos en este libro

Los mitos de este libro están inspirados en relatos ancestrales provenientes de distintas tradiciones míticas. Las fuentes antiguas en las que se basan ofrecen estructuras generales, personajes arquetípicos y símbolos esenciales, pero no conservan diálogos completos, procesos internos ni una narración lineal tal como la presentamos en esta obra.

Por eso, algunas escenas, pensamientos y conversaciones que aparecen son recreaciones contemporáneas e interpretaciones simbólicas, creadas para acompañar tu proceso personal y hacer más accesible la sabiduría que estos mitos contienen. No buscan reconstruir un

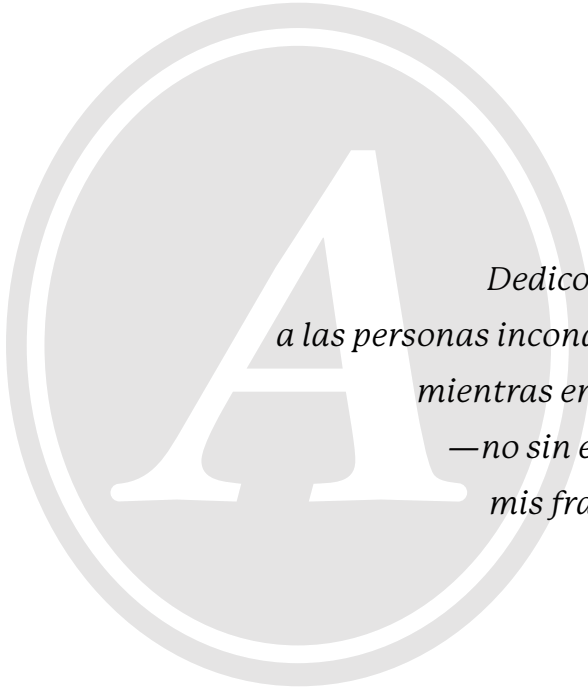
relato exacto, sino transmitir su esencia transformadora.

A lo largo de la historia, los mitos siempre fueron recontados, adaptados y resignificados por cada generación. Esta colección continúa esa tradición: honrar la raíz ancestral mientras la traducimos a un lenguaje vivo y cercano para las mujeres actuales. Los mitos se presentan como un espejo simbólico, una guía interna y una herramienta de transformación, más que como una reconstrucción literal de relatos antiguos.

Con profundo respeto por la tradición ancestral y por tu proceso presente,

*Guillermina Lopata*





*Dedico este libro  
a las personas incondicionales  
mientras encontraba  
—no sin espanto—  
mis fragmentos.*

# Índice

Introducción .....	11
Parte I. El despertar .....	19
<b>Capítulo 1. Las grietas por donde entra la luz.</b> .....	21
· Mito de Isis y Osiris. ....	21
· La herida que te despierta .....	27
· El inicio de tu transformación .....	30
· La práctica sagrada .....	35
<b>Capítulo 2. La búsqueda sagrada.</b> .....	45
· Mito de la diosa que reúne fragmentos .....	45
· Del dolor que paraliza al movimiento que sana .....	51
· La intuición oracular .....	54
· La práctica sagrada .....	66
<b>Carta de Isis</b> .....	74
Parte II. La reconexión. ....	77
<b>Capítulo 3. El poder de las palabras</b> .....	79
· Mito de la unción de los fragmentos .....	79
· La voz que crea tu realidad .....	83
· El diálogo interno .....	84
· La práctica sagrada .....	95
<b>Capítulo 4. La espera sagrada.</b> .....	105
· Mito de la vigilia de Isis y Neftis. ....	105
· El tiempo invisible de la transformación. ....	109

· Tu transformación no depende de nadie más .....	116
· La práctica sagrada .....	118
<b>Carta de Isis .....</b>	<b>126</b>
<b>Parte III. El regreso a la diosa .....</b>	<b>129</b>
<b>Capítulo 5. El renacimiento .....</b>	<b>131</b>
· Mito del regreso de Osiris .....	131
· Cuando volver no es posible .....	136
· Lo que pierdes cuando te transformas .....	138
· Lo que ganas cuando te transformas .....	141
· La práctica sagrada .....	144
<b>Capítulo 6. Aprender a ser la nueva tú .....</b>	<b>151</b>
· Mito del legado de Isis .....	151
· Después de renacer .....	153
· La práctica sagrada .....	156
<b>Carta de Isis .....</b>	<b>166</b>
<b>Parte IV. La integración .....</b>	<b>169</b>
<b>Capítulo 7. La mujer imparable .....</b>	<b>171</b>
· Cuando el dolor se vuelve poder .....	174
<b>Capítulo 8. El umbral .....</b>	<b>177</b>
· El camino continúa.....	180
<b>Carta de Isis .....</b>	<b>184</b>
<b>Epílogo .....</b>	<b>187</b>
<b>Agrdecimientos .....</b>	<b>191</b>



# INTRODUCCIÓN

*Noche.*

*Silencio.*

*Pausa.*

*Todo a tu alrededor se apaga, se aquieta.*

*Sin embargo, los gritos de tu interior cobran vida.*

*Gritan.*

*Te gritan.*

*Sabes que es tiempo de escucharlos.*

*De escucharte.*

El silencio es tan denso que puedes oír tu propia respiración. Tu pareja duerme a tu lado, o tal vez duermes sola. Tus hijos están en sus habitaciones, o quizá no hay nadie más en la casa. Da igual. En esas noches estás absolutamente sola con algo que aún no tiene nombre. No hay palabras ni comprensión.

Pero hay una sensación punzante, inquietante. Algo que te oprime el pecho, como si una piedra hubiera reemplazado el latido liviano del corazón. Esa paradoja incómoda y persistente de estar

rota por dentro mientras por fuera sigues funcionando: levantarte, ir a trabajar, preparar la cena, sonreír cuando corresponde.

Los gritos internos regresan una vez más, con la ilusión de que, tal vez en esta ocasión, puedas escucharlos.

*Silencio.*

*Pausa.*

*Los gritos de tu interior muestran...*

Una traición que te arrancó el suelo bajo los pies. Una llamada telefónica, ese mensaje que no era para ti. Esa mirada que confirmó lo que tu intuición ya sabía, pero que tu corazón se negaba a aceptar.

Una pérdida que dejó un vacío tan grande que no sabes cómo seguir habitando los días. Alguien que se fue llevándose una parte de ti. Un sueño que murió. Una versión de tu vida que ya no existirá.

O tal vez fue algo más sutil: una entrega prolongada, años dándote a otros, hasta que un día te miraste al espejo y no reconociste a la mujer que te devolvía la mirada. Ojos cansados. Una boca que olvidó cómo reír de verdad. La sensación de habitar un cuerpo que hace tiempo dejó de sentirse propio.

Y ahora estás ahí, en fragmentos, sin saber cómo regresar a ti.

*Silencio.*

*Pausa.*

*Y en medio de todo, escuchas a tu voz interior decir:*

*“Estoy lista”.*

Hay un momento en la vida de una mujer en el que algo se quiebra. No hablo de pequeñas fracturas que sanan con tiempo y paciencia. Hablo de ese quiebre profundo que te deja en pedazos, sin saber cómo volver a armarte.

Una traición que te desmantela. Una pérdida que arranca algo esencial. Un dolor tan hondo que te hace preguntarte si podrás seguir.

Tal vez estés ahí ahora. O tal vez ya pasaste por ese lugar, pero aún llevas las heridas. Ese punto donde la vida te rompió y dejó preguntándote: "¿Cómo se supone que continúe después de esto?". No hay ser humano que no conozca ese lugar. Es parte de haber aceptado vivir esta experiencia maravillosa y caótica al mismo tiempo.

Hace más de veinticinco años acompaño a mujeres que llegan completamente rotas, convencidas de que no pueden más, sintiendo que la vida las ha traicionado de la peor manera. Llegan con esos gritos internos: desordenados, incomprensibles, ensordecedores.

Y en todos estos años descubrí algo que transformó mi forma de entender el dolor: **las mujeres más poderosas no son las que nunca se rompieron. Son las que se atrevieron a recoger sus pedazos con sus propias manos y hacer algo con ellos.**

Te mintieron cuando te dijeron que fortaleza significa no quebrarse.

Te mintieron cuando te enseñaron que ser valiente es aguantar sin llorar.

Te mintieron cuando te hicieron creer que el dolor debe superarse rápido, ocultarse o negarse.

La verdad es más dura y hermosa: **el dolor no llega para destruirte. Llega para entregarte algo que no podrías obtener de ningún otro modo.** Cuando aprendes a relacionarte con él de forma consciente, cuando te atreves a mirarlo de frente en lugar de huir, algo profundo ocurre.

Te transformas por completo, no en una versión mejorada de quien eras, sino en alguien nuevo. Alguien que conoce secretos que solo se revelan al atravesar el abismo, el miedo y la oscuridad.

Y esos secretos tienen más de cinco mil años. Los encarnó una diosa egipcia que atravesó el dolor más profundo: la traición y la pérdida. En lugar de permanecer rota, hizo algo que cambió la historia para siempre: se convirtió en la Gran Maga, la que transforma la muerte en vida, la que conoce los misterios del renacimiento. **Su nombre es Isis.**

No te hablaré de la Isis de los libros de historia. Te hablaré de la Isis mujer: la que recorrió Egipto buscando a quien amaba, la que lloró hasta desbordar el Nilo, la que atravesó la noche más oscura y emergió transformada.

Ella no intentó volver a ser quien era antes, se atrevió a convertirse en quien estaba destinada a ser. Y en ese camino descubrió tres secretos, un mapa para toda mujer que atraviesa su propia fragmentación:

- \* **La intuición oracular:** La capacidad de leer las señales del cuerpo, de la vida y del alma; de confiar en lo que sabes sin saber cómo lo sabes.
- \* **El poder de las palabras sagradas:** Comprender que lo que te dices crea tu realidad, que puedes unguir tus heridas con amor o con desprecio, y que esa elección lo cambia todo.
- \* **La magia del renacimiento:** Aceptar que no volverás a ser quien eras y entender que eso no es una pérdida, sino una liberación.

Estos tres no son conceptos inspiracionales ni ideas para entender con la cabeza. Son prácticas que se encarnan atravesando la experiencia. Y sobre eso necesito ser honesta contigo: este no es un libro fácil. No tiene promesas livianas ni rápidas. Es una obra de transformación real, y la transformación real duele.

Te pedirá mirar lo que preferirías evitar, reconocer cuánto toleraste, cuántas veces te abandonaste para sostener a otros. Te pedirá soltar versiones de ti que ya no te sirven, relaciones que no están en coherencia con la mujer que está naciendo. Será incómodo.

A veces, solitario.

Habrás días en los que extrañarás a la mujer que fuiste, aunque hoy puedas ver con claridad las jaulas en las que vivía. Pero del otro lado te espera alguien que merece ser abrazada: la mujer que puede romperse mil veces y siempre sabe cómo reunirse. La que confía en su intuición incluso cuando nadie la entiende.

La que se habla con amor, aunque el mundo la juzgue. La que camina hacia adelante sin pedir permiso.

Esa mujer eres tú. Siempre lo has sido, solo necesitas recordarlo.

Y ahora, con esa verdad viva en ti, comienza un nuevo camino...

Este libro es el mapa para recorrerlo. Se divide en cuatro partes que siguen el viaje de la diosa Isis. Las primeras tres contienen mitos adaptados y enseñanzas profundas, incluida "La práctica sagrada": rituales, ejercicios y preguntas. En la última parte llegarás a la integración de todo lo aprendido.

Para este camino necesitarás valentía de mirarte sin máscaras. De reconocer que viviste desde el miedo. De dejar ir lo que ya no te sirve, aunque duela.

También necesitarás una compañera: **la bitácora mágica**, un cuaderno solo para ti, donde puedas volcarte sin filtros. Elige el que más te guste, uno que te invite a abrirte. Decóralo de una forma especial, haz que resuene contigo. La bitácora será tu testigo de transformación, de la magia que puedes crear con tu propia vida.

Sí, magia. En este libro hablo de ella. Pero no de trucos ni de fantasías, sino de la magia real: la que nace del autoconocimiento profundo, del trabajo interno consciente, de la práctica sostenida y de la recuperación de la soberanía personal. Esa magia que crea realidad, la que transforma el veneno en medicina.

La magia que te impulsa a tomar lo que te rompió y usarlo como combustible para tu renacimiento.

La magia que se expresa a través de palabras de poder que envuelven tus heridas hasta que sanan.

La magia de elegir el susurro de la intuición por encima de los gritos del exterior.

Eso es lo que Isis viene a despertar en ti.

No una idea nueva, sino un recuerdo antiguo.

Algo que siempre estuvo esperando este momento para activarse...

*Silencio.*

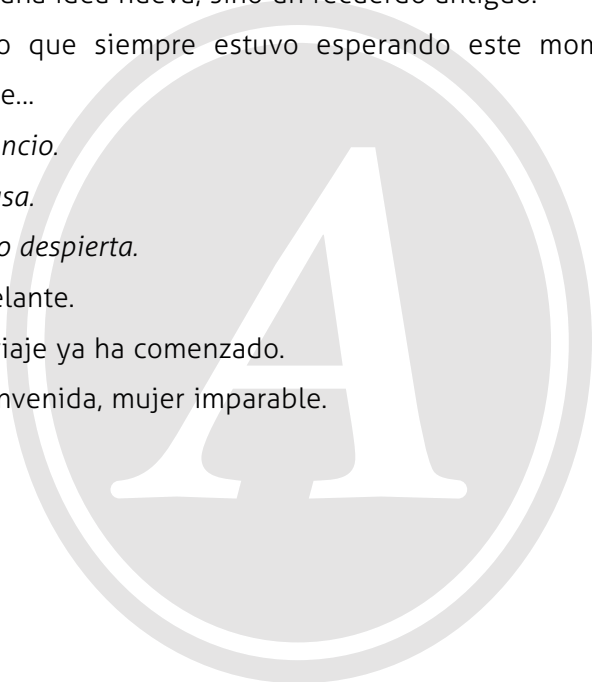
*Pausa.*

*Algo despierta.*

Adelante.

El viaje ya ha comenzado.

Bienvenida, mujer imparable.

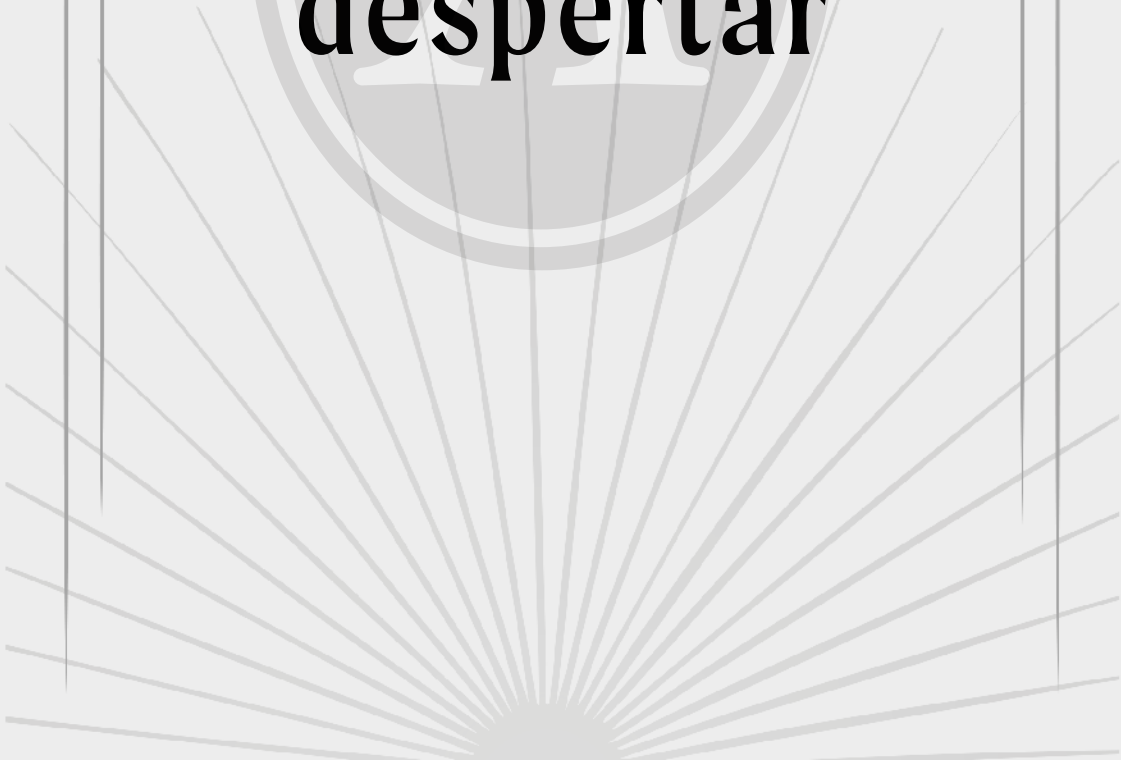






# PARTE I

# El despertar





# **CAPÍTULO 1**

## **Las grietas por donde entra la luz**



Mito de Isis y Osiris

## \* Cuando todo se rompe

Antes de que las dinastías humanas soñaran con la eternidad, en el antiguo Egipto gobernaba una pareja divina que no era solo un matrimonio sagrado, sino la expresión misma del orden del cosmos: **Osiris e Isis**. Juntos eran el equilibrio perfecto, la unión de las dos fuerzas que sostienen la vida.

Osiris era el rey luminoso, el dios de la vida, el soberano que llevó la civilización a los hombres: les enseñó a sembrar, cosechar, hornear pan, crear música y construir templos y ciudades. Representaba la justicia, la sabiduría y la abundancia.

A su lado estaba **Isis**. Pero no era solo una reina: era el trono mismo. El poder no se sentaba sobre ella, ella era el poder.

Los antiguos la llamaban *la de los diez mil nombres*, porque en ella habitaban todas las posibilidades. No había una sola forma de lo femenino que no viviera en su alma. Era madre, amante, hechicera, sanadora, protectora, guerrera, creadora y destructora cuando la vida lo pedía.

Su **magia** no era un don heredado: era una conquista. La obtuvo enfrentando al dios más antiguo, Ra, el Sol eterno. Isis mezcló barro con la saliva divina y creó una serpiente que mordió al anciano. El dolor que recorrió su cuerpo fue tan profundo que ningún dios pudo aliviarlo. Solo Isis se acercó y le ofreció sanar su herida, pero pidió a cambio lo que nadie jamás había osado pedir: su nombre secreto, el nombre que contenía su esencia. Ra,

vencido por el tormento, cedió. Y cuando su nombre escapó de sus labios, Isis se volvió la hechicera suprema del cosmos.

Isis nunca fue pasiva, nunca esperó que la salvaran. Era astuta, valiente e inmensamente poderosa. La invocaban los marineros perdidos en el mar, las madres en el parto, los enfermos en sus camas y los esclavos sometidos por el dolor. Era la diosa del pueblo, no solo de los palacios. Donde ella brillaba, todo parecía posible.

Pero donde hay luz verdadera, también surge una sombra...

Y la sombra tenía nombre: **Set**.

Hermano de Osiris. Señor del desierto, del caos y de la envidia que corroe lentamente. Set no soportaba la prosperidad del reino ni la plenitud de su hermano. Y mucho menos soportaba a Isis porque ella veía detrás de sus máscaras, no podía engañarla.

Durante años, el resentimiento creció en él como una tormenta silenciosa. Hasta que un día el odio se volvió acción.

En una gran celebración, Set apareció con un cofre magnífico: oro, turquesa, lapislázuli, todo brillaba con un esplendor inquietante. Anunció que regalaría el cofre a quien cupiera en él a la perfección. Uno a uno, los invitados lo intentaron, pero ninguno encajaba. Hasta que Osiris, inocente y confiado, se recostó dentro. Era perfecto... porque el cofre había sido creado con sus medidas exactas.

En un segundo, Set y sus cómplices cerraron la tapa y la soldaron al cofre con plomo fundido. Mientras el rey divino

golpeaba y pedía auxilio desde adentro, llevaron el cofre hasta el Nilo y lo entregaron a la corriente oscura. El dios perfecto quedó atrapado, alejándose de su tierra y todo lo que amaba.

El cofre flotó durante días, cruzó el delta, llegó al mar y finalmente fue llevado por las olas hasta Biblos, en la costa del Líbano. Allí, un árbol de tamarisco brotó a su alrededor y creció con tanta fuerza que envolvió el cofre en su tronco. La naturaleza misma parecía querer protegerlo.

El rey de Biblos, fascinado por aquel árbol extraordinario, ordenó cortarlo y convertirlo en una columna de su palacio, sin saber que allí descansaba el cuerpo de un dios.

En Egipto, Isis sintió el golpe de la traición antes de que nadie se lo contara. Su corazón supo que Osiris había sido traicionado y que Set había cruzado el límite. Su llanto desbordó el Nilo. Sus lágrimas eran de una mujer que había perdido al amor de su vida, pero también las de una diosa que veía cómo el orden del mundo se rompía.

Y en su dolor más profundo, algo se despertó en ella...

Isis lloró lo que tenía que llorar, luego se incorporó y tomó una decisión irreversible: encontraría a Osiris, aunque tuviera que cruzar el mundo y transformarse a sí misma.

Entonces, se disfrazó de anciana y cubrió su cuerpo con harapos. Recorrió Egipto preguntando por un cofre dorado. Los adultos la ignoraron, pero los niños —que aún no habían aprendido a mentir— le señalaron el camino hacia el norte.

Así llegó a Biblos.

No podía exigir nada, era extranjera, desconocida, nadie sabía que era una diosa. Entonces hizo lo impensable: se convirtió en la sirvienta del palacio. Limpiaba, obedecía y callaba.

Y, en ese silencio, la reina comenzó a sentir algo extraño en ella... Mientras Isis le peinaba el cabello, su presencia era tan dulce que perfumaba todo el cuarto. También sanaba a los niños del palacio de sus enfermedades, con una naturalidad que nadie podía explicar.

La reina, maravillada por lo que veía, le pidió un favor:

—¿Podrías ser la nodriza de mi hijo pequeño?

E Isis aceptó.

Durante el día, Isis cuidó al pequeño príncipe, lo amamantó con leche divina y, por las noches, intentó hacerlo inmortal en el fuego sagrado. Hasta que la reina la sorprendió y, horrorizada, gritó.

Entonces Isis reveló su verdadera forma. Su luz llenó la estancia y la reina cayó de rodillas.

—Soy Isis —dijo—. Vengo en busca de mi esposo. Su cuerpo descansa dentro de la columna de tu palacio.

La reina, temblando, le ofreció oro, joyas y tierras. Isis solo pidió la columna.

Así recuperó el cofre, volvió a Egipto y lo ocultó en un pantano de papiros mientras preparaba los rituales para devolver la vida a su amado.

Pero la sombra aún no había terminado.

Set, cazando en la noche, encontró el cofre, lo abrió, vio el cuerpo de su hermano y la furia lo consumió. Y cometió el acto más oscuro: despedazó a Osiris. Lo cortó en catorce partes y las esparció por todo Egipto.

Isis, después de haber cruzado tierras extranjeras, de haber servido y de haber recuperado lo que amaba, al descubrir que Osiris estaba muerto otra vez, se quebró por dentro.

Isis volvió a llorar, pero no por debilidad. Era el llanto del alma cuando se quiebra para revelar un poder más grande. Y entonces tomó una nueva decisión, una que cambiaría para siempre la historia del mundo:

“Buscaré cada fragmento. Uno por uno. No importa cuánto tarde. No importa dónde esté. No importa cuántas veces me rompa en el camino. Voy a reunir lo que fue separado”.

### **Aclaración**

*En la mitología egipcia, las relaciones familiares entre dioses no funcionan como las nuestras. Isis, Osiris, Set y Neftis eran hermanos. Los cuatro fueron hijos de Geb, la Tierra; y Nut, el cielo.*

*Isis estaba casada con Osiris, Neftis con Set.*

*Sé que esto puede sonar incómodo para nuestra estructura basada en la ley del incesto, pero para los antiguos egipcios*

*estos matrimonios no representaban lo que nosotras entenderíamos hoy. Representaban fuerzas cósmicas y pares de energías complementarias que sostienen el universo en equilibrio.*

*Menciono esto al final del primer mito porque necesitaba que conectes con Isis como mujer, no como diosa, con su dolor, pérdida y humanidad. Necesitaba que sientas que su historia puede ser la tuya.*

## La herida que te despierta

Isis estaba rota. Su mundo había sido despedazado, todo lo que amaba fue destruido, no una, sino dos veces. Y, aun así, algo dentro de ella comenzaba a prepararse para la transformación más grande de su vida... lo mismo que puede estar ocurriendo en ti.

Si sentiste un movimiento dentro mientras leías este mito, es porque esta historia —aunque tenga miles de años— es la tuya, la mía y la de todas las mujeres.

Dentro de nosotras conviven tres fuerzas: lo que se rompió, lo que sabotea y lo que despierta. **Osiris, Set e Isis viviendo en nosotras.** Y cada una tiene algo para revelarte.

## \* Tu Osiris interno: lo que se rompió

Todas tenemos nuestro Osiris interno, eso que amábamos profundamente y que la vida desarmó en pedazos.

Para algunas fue una relación que no solo terminó, sino que se destruyó entre traiciones, silencios y mentiras. Y quedaron mirando los restos, sin entender cómo algo tan hermoso pudo romperse así.

Para otras fue un proyecto que se vino abajo: un sueño, un emprendimiento o una carrera. Lo dieron todo y, aun así, se derrumbó, llevándose la confianza, seguridad económica e identidad.

En muchas mujeres, lo que se quebró fue la confianza en sí mismas, fragmentada por maltrato, abuso o años de mensajes que decían que no valían nada. Y hoy se sienten rotas.

En otros casos, la grieta apareció en el cuerpo: una enfermedad, un accidente, la menopausia. Ese cuerpo que creían conocer y que de pronto dejó de responder.

Para algunas, fue la familia: secretos revelados o verdades que cambiaron para siempre la forma de mirar la propia historia. La imagen de la infancia o de los padres hecha pedazos.

Sea cual fuere la forma que tomó, todas sabemos lo que es perder algo que creíamos entero y seguro.

## \* Tu Set interno: lo que sabotea

También tenemos un Set interno: esa voz oscura que sabotea, limita y obstaculiza. La que susurra "no lo mereces", "vas a fracasar" o "no sirves". Esa parte que destruye lo bueno porque, en el fondo, no se siente digna de recibirlo.

A veces, aparece un Set externo: personas que traicionan, circunstancias que juegan en contra o golpes de la vida que no viste venir.

En ocasiones, Set se manifiesta como autocastigo: eliges lo que te hace daño, aceptas menos de lo que mereces, repites patrones conocidos, aunque sepas que te lastiman. Otras veces aparece como una exigencia feroz: todo debe salir perfecto, no puedes fallar, aflojar ni descansar.

Y a veces toma la forma del miedo: terror a empezar algo nuevo, a pedir ayuda, a perder lo que ya tienes, a volver a ser herida.

Set es esa fuerza interna que destruye, sí, pero también es la que señala con crudeza dónde todavía hay una herida que necesita ser atendida.

## \* Tu Isis interna: lo que despierta

Pero lo más importante es que también tienes dentro la sabiduría de Isis, tal vez dormida. Esa parte tuya que, incluso en el dolor

más profundo, puede decir: "No me voy a quedar aquí. Voy a transformar esto, juntar mis pedazos y crear algo nuevo".

Isis no nació con todo su poder desplegado. Sí, era poderosa, pero fue el dolor el que reveló la magnitud de su fuerza. Fue atravesando la pérdida y el despedazamiento, y, al elegir no rendirse ante ellos, se convirtió en quien estaba destinada a ser.

El dolor no llega para destruirte, aunque duela tanto que creas que no vas a sobrevivir. El dolor llega para revelar un poder que no sabías que tenías, para iniciar una transformación que no podría darse de otra forma.

Y hoy empezamos por el principio, por donde empiezan todas las transformaciones reales: reconocer tus grietas. No para tapanlas ni disimularlas ni fingir que no existen, sino para comprender que son exactamente el lugar por donde va a manifestarse tu poder. **Tus grietas no son un defecto, son una iniciación.**

## El inicio de tu transformación

Vivimos en una cultura obsesionada con la perfección, con estar enteras, con no mostrar fisuras, con aparentar que todo está bajo control. Las redes nos muestran vidas impecables, pulidas y sin sombras. Y aunque sepamos que no es real, lo aceptamos igual porque romperse da miedo y admitir que estamos heridas da más terror.

Pero **romperse es parte natural de estar viva**. Es inevitable: amamos, soñamos, confiamos, nos entregamos y, eventualmente, perdemos, fracasamos, nos traicionan, nos decepcionan, enfermamos, morimos y cambiamos. Y nada de esto es un error, es algo sagrado, es el precio de estar vivas con el corazón abierto.

Si nunca te rompiste es porque nunca te arriesgaste, porque viviste encerrada en una burbuja. Pero incluso allí algo termina quebrándose.

Esa fantasía de estar a salvo, de no sentir, de no perder, es una ilusión peligrosa. Y tú no estás en este camino porque evitas-te el dolor, sino porque te arriesgaste, amaste, apostaste, soñaste... y por eso te rompiste. Eso no es debilidad, es coraje.

Entonces la pregunta no es cómo evitar rompernos —esa batalla ya está perdida—. La pregunta es: **¿Qué hacemos con nuestras grietas ahora que están ahí?**

Tómate un momento. No hace falta decir nada en voz alta. Solo pregúntate:

¿Cuáles son mis grietas?

¿Dónde me siento rota?

¿Qué parte mía se quebró y todavía duele?

Tal vez sea tu capacidad de confiar, tu autoestima, tu cuerpo, tu identidad o tus relaciones.

Y aquí viene lo fundamental: **hay dos formas completamente distintas de relacionarte con tus grietas.**

**La primera —la más común— es verlas como un problema urgente que hay que reparar.** Como algo vergonzoso que debe ocultarse o una prueba de que hay algo mal en ti. Entonces gastas una energía enorme intentando disimular lo que duele, fingiendo fortaleza, construyendo máscaras para que nadie vea lo que pasa por dentro.

Muchas veces intentas rellenar esas grietas con lo que no funciona: relaciones que lastiman, trabajo compulsivo, comida, alcohol, compras o distracción constante para no sentir. Sigues funcionando, produciendo, cuidando a todos... pero por dentro hay un grito que no escucha nadie; a veces, ni tú misma.

Sostener las apariencias mientras por dentro te desmoronas es agotador. Y no funciona. Las grietas no se cierran ignorándolas, así solo se ensanchan. De hecho, lo que no se siente no desaparece, se aloja en el cuerpo. Y entonces aparecen dolores en el intestino, la espalda, la piel y la mandíbula; los insomnios eternos; y la tensión crónica. Hay quienes prefieren vivir con dolor físico toda la vida antes que enfrentar lo que sienten. Y es válido, cada una elige.

Pero, honestamente, **¿cuánto más quieres seguir así? ¿Cuánta energía más vas a gastar sosteniendo la ilusión de que estás entera?** En algún punto, esa misma fuerza que usas para contenerte empieza a pedir una salida distinta. Y ahí aparece otra forma: la de Isis.

**Esta segunda manera se trata de reconocer las grietas, nombrarlas, mirarlas sin tanto miedo y convertirlas en el lugar donde entra la luz.** El inicio de tu transformación.

Déjame darte ejemplos claros.

- \* Una mujer que fue traicionada por su pareja tiene una grieta enorme en la confianza. El dolor es real, pero, si trabaja en eso, esa grieta puede volverse una intuición más fina, unos límites más firmes, una compasión profunda por quienes pasaron por lo mismo, una nueva valoración de su propia compañía. La grieta sigue ahí, pero ahora también es sabiduría.
- \* Una mujer que perdió un embarazo, o un hijo, tiene una grieta insoportable en el alma. Con el tiempo, esa grieta puede convertirse en una conexión más profunda con lo sagrado, en un sostén para otras mujeres, en una capacidad de estar presente en el dolor sin huir, en una fuerza que no sabía que tenía.
- \* Otra mujer que vivió años de maltrato y abuso tiene una grieta en la autoestima. Con trabajo consciente, esa misma grieta puede volverla más sensible al sufrimiento ajeno, más protectora de quienes no tienen voz, más agradecida por cada avance, más auténtica y honesta.

¿Ves el patrón? **No estoy diciendo que el dolor estuvo bien ni lo romantizo. Digo que puedes elegir qué hacer con él ahora que ya pasó.** Puedes dejarlo como una herida abierta que te defina para siempre o puedes transformarlo en poder, sabiduría, compasión, magia y fuerza.

Y esto es lo que quiero que entiendas hoy: no llegaste a este libro para "volver a estar entera" ni para recuperar la versión que eras antes de romperte. Llegaste aquí para descubrir que tus grietas son el lugar exacto por donde va a entrar tu nueva versión. No necesitas volver atrás ni recuperar nada. **Tus grietas no te hacen menos, te hacen más:** más humana, más real, más poderosa, más auténtica, más sabia, más compasiva.

La invitación es dejar de esconder tus grietas. No te estoy pidiendo que las exhibas ante cualquiera, te pido que las veas tú, que las nombres, que dejes de gastar energía fingiendo que no existen. Porque el primer paso de cualquier transformación verdadera es la honestidad radical contigo misma.

Y quiero aclararte algo importante: reconocer tus grietas no es victimizarte. Victimizarte es decir: "Me pasó esto, por eso mi vida es un desastre, nunca voy a salir, es culpa de los demás". Reconocer tu herida es decir: "Me pasó esto, me dolió, me dejó marcas... y aun así soy más grande que lo que me pasó. Y voy a transformarlo". Una te paraliza, la otra te devuelve el poder.

Y otra aclaración: no estás sola. Todas las mujeres tenemos nuestras grietas, todas nos rompimos de maneras distintas. Algunas parecidas, otras únicas. Pero todas compartimos esta verdad: **elegimos no quedarnos en el dolor eterno.** Elegimos ser como Isis, la que se levanta, la que transforma, la que renace.

## La práctica sagrada

Aquí comienza un nuevo camino que, por lo general, no resulta un lugar cómodo, porque vas a mirar situaciones que quizás evitaste por mucho tiempo. Puede doler, lo sé. También puede remover memorias y tensiones, pero no estás entrando en la herida para quedarte ahí: estás entrando para transformarla.

Con cada pregunta, cada palabra escrita y cada respiración consciente vas a reunir tus propios fragmentos, no para volver a ser quien eras, sino para convertirte en quien naciste para ser.

Este es el espacio donde los rituales y ejercicios abren un portal hacia tu verdad, tu honestidad radical y la luz que entra justo por los lugares donde más te dolió. Aquí se despierta la conciencia, se activan memorias sagradas y tu cuerpo, corazón y espíritu comienzan a alinearse con tu poder isíaco, ese poder que transforma, reordena y renace. Respira hondo. **Ya estás lista.**

### \* Ritual para crear tu espacio sagrado

Si esta es tu primera vez creando un espacio sagrado, no hay requisitos previos ni formas correctas. Lo único verdaderamente importante es tu presencia y tu intención.

No se trata de un altar perfecto, sino de un territorio íntimo, vivo, creado por ti, donde tu energía marca las reglas. Es un punto

de anclaje, un refugio, un lugar donde recordar quién eres cuando todo afuera intenta fragmentarte.

Este será tu espacio sagrado de Mujer Isis. El lugar donde trabajarás los rituales y ejercicios de este libro, donde sostendrás tu proceso y volverás cuando necesites recordar tu poder.

Elige un lugar que sientas propio. Puede ser pequeño, sencillo, discreto. No importa el tamaño. Al construirlo, imagina que estás creando un trono interno: Isis significa "la del trono", la que gobierna su propia vida. Cada objeto que coloques será una declaración de poder.

Puedes incluir símbolos que evoquen su energía. Una imagen de ella, plumas que representen su capacidad de proteger, sanar y elevarse por encima del dolor. Un nudo de Isis (Tyet), símbolo de vida, protección y sabiduría femenina, o el Anj, recordatorio de que siempre es posible renacer, incluso después de haberte roto.

Un recipiente con agua, símbolo de transformación profunda, como el Nilo que se desborda para traer vida nueva. Aceites esenciales para ungirte, honrando tu cuerpo como un templo. Cristales que acompañen tu proceso: lapislázuli para la sabiduría interna, cornalina para el poder creativo, cuarzo para amplificar tu intención, amatista para transmutar el dolor en conciencia.

Los colores también hablan: objetos azules profundos y turquesas para la sanación y la magia, dorado para tu divinidad interna que nunca se apaga, blanco como símbolo de renacimiento. Puedes sumar velas, fuego vivo que transforma todo lo que toca, y

un espejo, porque Isis te invita a mirarte sin miedo y reconocerte como tu propia sanadora.

Incluye también tu bitácora mágica. Isis era la Gran Maga que conocía las palabras de poder. Escribir es parte de la alquimia. Allí registrarás tu camino, tus revelaciones, tu tránsito de la herida al poder.

No busques que este espacio sea bonito para otros. Busca que sea verdadero para ti. Que al sentarte allí sientas que algo se ordena, que tu cuerpo reconoce ese lugar como hogar. Ese será tu espacio de regreso, tu trono.

## \* Ritual para abrirte al universo de Isis

Este ritual marca tu llegada consciente al camino de Isis. Es una apertura suave, silenciosa y profunda. Aquí no necesitas sostener nada, solo habitar tu presencia, verdad y deseo de transformación.

### **MATERIALES**

- ◆ Tu espacio sagrado.

### **PASO A PASO**

1. Entra a tu espacio sagrado. Mantén la mirada baja y suave.
2. Respira profundo. Inhala y exhala por la nariz, dejando salir todo lo que no necesitas aquí.

3. Repite tres ciclos completos de respiración profunda:
  - Inhala... 1, 2, 3, 4... Exhala... 1, 2, 3, 4.
  - Inhala... 1, 2, 3, 4... Exhala... 1, 2, 3, 4, 5, 6.
  - Inhala... 1, 2, 3, 4... Exhala... 1, 2, 3, 4, 5, 6.
4. Deja afuera todo lo que viene contigo: el cansancio, las preocupaciones, las urgencias y los pendientes. Todo eso puede esperar.
5. Lleva ahora tu atención a tu corazón. Puedes colocar tu mano allí si lo deseas. Siente su latido, ese movimiento que nunca se detiene y que te sostiene incluso cuando crees que ya no puedes más. Recuerda que estás aquí porque algo dentro de ti está pidiendo una transformación. Algo en ti sabe que es posible ser, vivir y sentirte diferente. Ese "algo" es tu alma hablando, y la vamos a escuchar.
6. Honra esa parte valiente de ti que dijo "sí" a este viaje, aunque todavía no sepas exactamente a dónde te llevará.
7. Ahora di en voz alta:

*"Hola, Isis, bienvenida a mi universo. Que tu sabiduría me guíe. Que tu fuerza me inspire. Que tu magia me transforme. Que tu paciencia me enseñe. Dicho está".*

8. Respira profundo una última vez y exhala.



## EJERCICIO



# Mapeo de grietas



### OBJETIVO

Realizar una exploración interna, como si fueras una arqueóloga de tu propia vida, para encontrar los fragmentos que se dispersaron. Igual que Isis cuando decide comenzar la búsqueda de los fragmentos de Osiris, tú vas a recorrer tu vida interior buscándote.

Esto no es para mostrárselo a nadie. No tienes que compartirlo en voz alta, es solo tuyo, es tu mapa personal. Tómate tu tiempo.

### MATERIALES

- \* Bitácora mágica.
- \* Lápiz o bolígrafo.

### PASO A PASO

#### Parte I: Identificar tus grietas

1. Piensa:
  - ¿Cuándo fue la última vez que sentiste que algo en ti se quebró?



- ¿Qué evento, persona o situación te quebró?
  - ¿Fue de golpe o lento (como una grieta que se va abriendo con el tiempo)?
  - ¿Dónde sientes esa grieta en tu cuerpo ahora mismo? (Por ejemplo: en el pecho, la garganta, el estómago o la espalda).
  - Si esa grieta tuviera una forma, ¿cómo sería? (Por ejemplo: una rajadura, un agujero o algo que falta).
  - Si esa grieta tuviera un color, ¿cuál sería?
2. Ahora, en tu cuaderno, escribe: **“Mis grietas”** y luego una lista, un dibujo de tu cuerpo con las grietas marcadas, palabras sueltas o lo que necesites que representen esas quebraduras.

## **Parte 2: Nombrar el origen**

3. Elige una de esas grietas: la que más te duela ahora, la que esté más presente. Piensa:
- ¿Cuál es la historia de esta grieta? ¿Cómo nació?
  - ¿Qué pasó exactamente?
  - ¿Quién estuvo involucrado? ¿Fue alguien específico?  
¿Fuiste tú misma? ¿Fueron las circunstancias?
  - ¿Cuándo pasó? ¿Hace cuánto tiempo? ¿O sigue pasando?
4. En tu cuaderno, debajo de la grieta que elegiste, pon:  
**“La historia de esta grieta”** y escríbela en una frase, algunos



párrafos o lo que necesites, no tiene que ser largo. Ponlo en palabras, sácalo de adentro y llévalo al papel.

### **Parte 3: Reconocer el impacto**

5. Ahora viene la pregunta más importante: ¿Cómo cambió tu vida esta grieta? No me refiero solo al dolor, sino también a cómo te cambió a ti. Piensa:

- ¿Cómo cambió tu forma de relacionarte? ¿Y tu forma de confiar y de verte a ti misma?
- ¿Qué dejaste de hacer porque tienes esta grieta?
- ¿Qué dejaste de creer?
- ¿Qué dejaste de permitirte?
- Y ahora, la pregunta difícil: ¿Cómo estás usando esta grieta para protegerte? ¿Estás usando tu grieta como escudo? ¿Como explicación de por qué no intentas cosas nuevas?

Sé brutalmente honesta. Nadie más va a ver esto. Escribe: **“Cómo esta grieta cambió mi vida”** y **“Cómo uso esta grieta para protegerme”** y desarrolla las respuestas.

### **Parte 4: La semilla de la transformación**

6. Ahora viene la magia. Todo lo que escribiste hasta este momento fue reconocer, ver y nombrar, eso ya es enorme y transformador. Pero ahora vamos a dar un paso más. Piensa:



- ¿Qué podría nacer de esta grieta si la dejaras transformarse?
  - ¿Qué luz podría entrar por esta fisura?
  - ¿Qué sabiduría puedes sacar de este dolor?
  - ¿Qué fuerza puedes encontrar en esta herida?
  - ¿Qué puedes crear con esto ahora que ya pasó?
  - Si esta grieta pudiera convertirse en un portal hacia algo nuevo, ¿hacia dónde te gustaría que te lleve? (Por ejemplo: hacia más compasión, más límites claros, más autenticidad, más libertad o más sabiduría).
7. Escribe “**Lo que podría nacer de mi grieta**” y “**La luz que podría entrar por aquí**”, y debajo una palabra o frase tentativa. No tiene que ser definitivo, solo planta la semilla.
  8. Cada vez que notes una de tus grietas —cuando te duela, la sientas o te acuerdes de ella— di en voz alta o en tu mente: “Por aquí entra mi luz”.

# Ancla isíaca



Toma una respiración lenta y profunda. Inhala como si reunieras dentro de ti cada fragmento disperso, cada parte que quedó relegada, cada emoción que pide ser vista. Exhala suavemente, permitiendo que tu cuerpo suelte tensiones.

Inhala de nuevo y lleva el aire hacia tu pecho, hacia ese centro donde guardas tu verdad más antigua. Exhala dejando que un poco de luz entre por los lugares donde aún duele.

Lleva una mano al corazón y otra a tu abdomen. Siente el pulso vivo que te recuerda que sigues aquí, que sigues adelante, que tu historia no terminó en lo que te rompió. Inhala conectando con la sabiduría de Isis, esa energía que sabe **recoger lo caído, ordenar lo confuso y transformar lo imposible**. Exhala permitiendo que las defensas se suavicen, que el cuerpo confíe, que la mente afloje.

Vuelve a inhalar imaginando que respiras a través de tus grietas, que por cada una entra claridad, fuerza, magia y verdad. Exhala y deja que salga lo que ya no necesitas: la vergüenza, el miedo, la culpa.



Una última inhalación... lenta, profunda, presente. Reconoce que algo en ti ya cambió. Exhala, entregándote a este camino que recién comienza.

Y repite en voz alta: "Mis grietas son el lugar perfecto por donde entra mi luz. Soy una mujer imparables porque abrazo mi poder de transformación infinita. Dicho está".

A