

LA MUJER SAGRADA

Queen Afua



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

Colección Espiritualidad y Vida interior

LA MUJER SAGRADA

Queen Afua

1.ª edición: noviembre de 2024

Título original: *Sacred Woman*

Traducción: *Raquel Mosquera*

Maquetación: *Rodrigo Lascano*

Corrección: *M.ª Ángeles Olivera*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2020, 2021, Queen Afua / Helen O. Robinson

Libro publicado por acuerdo con One World, sello editorial de Random House,
una división de Penguin Random House LLC

(Reservados todos los derechos)

© 1994, The Estate of Langston Hughes, por la reproducción de Harlen,
extracto de Collected Poems de Langston Hughes, con permiso de Alfred A. Knopf,
sello editorial de Knopf Doubleday Publishing Group, división de Penguin Random House LLC

© 2024, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-1172-121-9

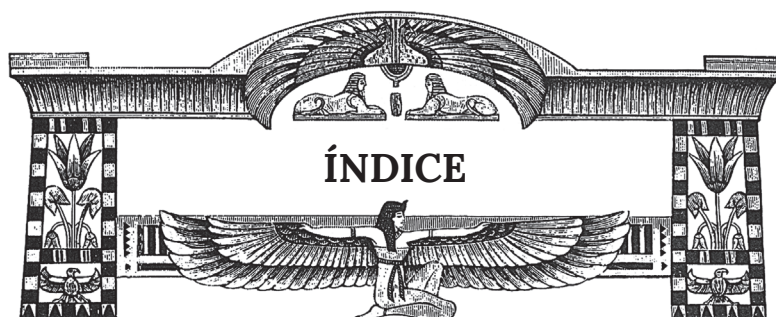
DL B 13344-2024

Printed in India

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org)

si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.



NOTA DE LA AUTORA	15
INTRODUCCIÓN A LA EDICIÓN DEL VIGÉSIMO ANIVERSARIO	17
YO SOY LA MUJER, YO SOY LA SANADORA	29

PARTE I: LOS CAMINOS ANTIGUOS

CAPÍTULO 1. LA FILOSOFÍA NUBIA CAMÍTICA	43
---	----

PARTE II: LA SABIDURÍA DEL ÚTERO

CAPÍTULO 2. PUERTA 0: EL ÚTERO SAGRADO	59
CAPÍTULO 3. EL ESPÍRITU DEL ÚTERO	85
CAPÍTULO 4. EL CUIDADO DEL ÚTERO	121

PARTE III: LAS PUERTAS DE LA INICIACIÓN

CAPÍTULO 5. EL COMPROMISO: POR TODAS LAS MUJERES QUE CRUZAN LAS PUERTAS	197
CAPÍTULO 6. PUERTA 1: PALABRAS SAGRADAS	219
CAPÍTULO 7. PUERTA 2: ALIMENTO SAGRADO	241
CAPÍTULO 8. PUERTA 3: MOVIMIENTO SAGRADO	271
CAPÍTULO 9. PUERTA 4: BELLEZA SAGRADA	309
CAPÍTULO 10. PUERTA 5: ESPACIO SAGRADO	349
CAPÍTULO 11. PUERTA 6: SANACIÓN SAGRADA	363
CAPÍTULO 12. PUERTA 7: RELACIONES SAGRADAS	409
CAPÍTULO 13. PUERTA 8: UNIÓN SAGRADA	447
CAPÍTULO 14. PUERTA 9. NEFER ATUM: INICIACIÓN DEL LOTO SAGRADO	495
CAPÍTULO 15. PUERTA 10: TIEMPO SAGRADO	529
CAPÍTULO 16. PUERTA 11: TRABAJO SAGRADO	551
EPÍLOGO: HASTA QUE NOS VOLVAMOS A ENCONTRAR	595
APÉNDICE A: PRODUCTOS Y HERRAMIENTAS DE LA MUJER SAGRADA	599
APÉNDICE B: BIOGRAFÍAS DE MUJERES SAGRADAS ANTEPASADAS, MAYORES Y CONTEMPORÁNEAS	603
AGRADECIMIENTOS	621
CRÉDITOS DE LAS ILUSTRACIONES	625



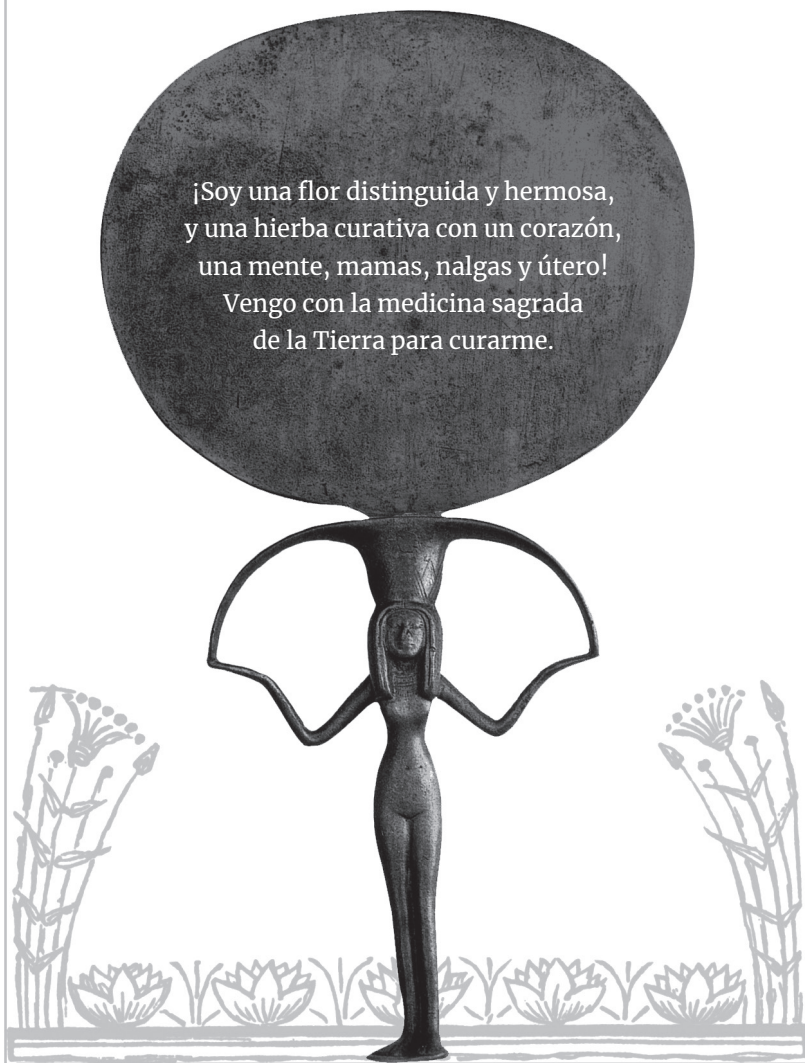
Una guía de Queen Afua para sanar
el cuerpo, la mente y el espíritu femeninos

El contenido de este libro es meramente educativo e informativo. Este libro no pretende sustituir la supervisión médica. Si estás en manos de tu médico, no dudes en seguir consultándolo.



Dedico
La mujer sagrada
a las primeras madres y
sanadoras del planeta,
a la mujer africana
y a las mujeres de todo
el mundo que necesitan
bienestar.

¡Soy una flor distinguida y hermosa,
y una hierba curativa con un corazón,
una mente, mamas, nalgas y útero!
Vengo con la medicina sagrada
de la Tierra para curarme.



NOTA DE LA AUTORA



A lo largo de las dos últimas décadas he atendido a cientos de mujeres y, gracias a mi trabajo holístico con el útero de estas, llegué a ser conocida como la Madre del Bienestar del Útero. Como Madre, he hecho observaciones a través de consultas, talleres y seminarios. En *La Mujer Sagrada* utilizo historias de mujeres sagradas y la sabiduría que he adquirido tras años de experiencia para ofrecer programas para el cuerpo, la mente y el espíritu de la divina mujer sagrada. Estas recomendaciones no son una prescripción, y no debes poner en práctica ninguna de estas estrategias sin consultar antes a tu médico. Las he incluido porque creo que la asistencia sanitaria pasa por el autocuidado: cuanto más informada estés, mejor podrás colaborar con tu médico para elaborar un plan de tratamiento que se adapte a tus necesidades individuales. Si en algún momento crees que alguno de tus síntomas es señal de algún problema grave, acude de inmediato a un médico.

INTRODUCCIÓN A LA EDICIÓN DEL VIGÉSIMO ANIVERSARIO



Los brazos de *La mujer sagrada* llegan lejos. *La mujer sagrada* acoge desde las más pequeñas hasta las mejores, y hasta las más bendecidas que buscan el bienestar. Los brazos de *La mujer sagrada* arropan a las que tienen el corazón roto, a las más decepcionadas, a las chicas de barrio, a las hijas de malas madres, a las hijas enojadas, a las estríperes y a los ángeles caídos. La mujer sabia, la mujer medicina, las hermanas sagradas, la mujer santificada, la mujer diosa, las madres e hijas devotas holísticas: todas ellas están incluidas en este libro. Son flexitarianas, pescatarianas, ovolactovegetarianas, veganas, veganas no híbridas, crudívoras, clorofílicas, «zumorianas» y frutarianas. Las *baby boomers* (las mujeres nacidas de 1941 a 1964), la generación X (las nacidas de 1965 a 1979), las *xennials* (las nacidas de 1975 a 1985), las *millenials* (las nacidas de 1985 a 1994) y la generación Z (las nacidas de 1995 a 2015) pertenecen a la familia de *La mujer sagrada*. Hay multitud de tribus, clanes y círculos unidos por *La mujer sagrada*: desde la mujer empresaria que se topó con el techo de cristal hasta la emprendedora que lucha por su libertad; desde la artista creativa, entre quienes influyen en las redes sociales, hasta las defensoras de la liberación, las cuidadoras a domicilio y el Clan de la Espada de Terciopelo. Hay mujeres sagradas cristianas, rastafaris, hebreas israelitas, musulma-

nas, budistas, yorubas, akanas, nuwaubianas, universalistas y camíticas, todas ellas en el camino de la sanación del cuerpo, la mente y el espíritu colectivos de la mujer.

El corazón de *La mujer sagrada* te envuelve con su amor mientras emprendes tu viaje de transformación holística. Te están llamando para que tomes tu asiento sagrado de poder, pues nosotras, las mujeres, una poderosa fuerza unificada de la naturaleza, podemos enaltecernos a nosotras mismas, a nuestras familias y a toda la humanidad.

MUJERES SAGRADAS, ¡NOS LLAMAN!

«Somos las mujeres que iluminan la oscuridad. Hemos venido a iluminar la oscuridad. Está iluminada. Hemos vencido a los destructores. Estamos ahí para los que lloran, los que ocultan su rostro, los que se han hundido. Entonces nos miraron. Somos las mujeres. Somos las sanadoras».

— PAPIRO DE ANI

La mujer sagrada ha conmovido a mujeres de todo el mundo. Las madres ancestrales respondieron a nuestra llamada para sanarnos: para sobreponernos a nuestro «cuerpo dolorido»; para superar el mandato de Willie Lynch de dividir y conquistar; para ir más allá del legado de los que fueron arrebatados de la

antigua África, la madre patria; para sobrevivir a Jim Crow, la colonización, la dominación, las injusticias sociales, los hogares y los corazones rotos. Llamamos y gritamos, y ella respondió. El año 2000 supuso un gran cambio para las mujeres. Mi amigo y camarada Lloyd Strayhorn, astrónomo de renombre mundial y autor de *Numbers and You*, predijo que el año 2000 era la apertura, la era, el ascenso de la mujer, y estaba en lo cierto. Juntos aplaudimos la llegada de la mujer sagrada mientras viajaba por el canal de parto de nuestra madre celestial Nut que aparece aquí, en este texto.

La mujer sagrada: una guía de Queen Afua para sanar el cuerpo, la mente y el espíritu femenino nació el 4 de abril de 2000, en un cálido día de solsticio de primavera, cuando las flores de los parques de los barrios de Brooklyn y sus jardines comunitarios comenzaban a florecer. Tras siete años escribiendo a mano, canalizando, ayunando, editando y reeditando, haciendo respiraciones de fuego, llorando y diciendo la verdad, surgió el libro *La mujer sagrada*, con todo su encanto, su paz, su amor, su conocimiento y su esperanza de sanar, de unificar y de empoderarnos. Después de cuatrocientos años y ocho generaciones de esclavitud, este libro llegó para ayudarnos a ser íntegras, en particular a las mujeres que sobrevivieron al Paso Medio y a la Casa de los Esclavos. El propósito del libro era superar nuestro dolor, nuestra gran pérdida, nuestras heridas, nuestra separación de nuestra patria. *La mujer sagrada* nos despertaría de la inconsciencia a la vigilia. A través del propio texto, de los círculos de libros de *La mujer sagrada* y de los talleres de ritos de paso de la mujer sagrada, naceríamos de nuevo.

Durante más de veinte años, nos hemos sentido más radiantes con cada página leída, más vibrantes con cada nivel de desintoxicación, más esperanzadas a través de cada lección de la puerta, más devotas y confiadas con cada paso. Al vivir los cumplimientos de la mujer sagrada, nos convertimos en sanadoras una vez más. Recordamos tiempos antiguos, cuando el aire, el agua y los alimentos eran puros y nuestros corazones estaban equilibrados, tan ligeros como las plumas de la balanza de Maat. Con valentía, volvemos a nuestro ser original cuando somos reverenciadas por nuestros hombres y respetadas como madres de nuestra nación. No siempre fuimos mujeres dolidas y enfadadas, vengativas y abatidas. Fuimos la «mujer que iluminó la oscuridad». Al pasar las páginas de *La mujer sagrada* a lo largo de los años, desde 2000 hasta ahora, siguiendo la llamada, estamos recordando, estamos volviendo y nos estamos sobreponiendo.

Durante los veinte años que van de 2000 a 2020, empezamos a ascender a lo largo de tres generaciones. Escuchamos la llamada, cobramos vida y compartimos nuestro nuevo ser con nuestras madres, hijas y amigas hermanas. Muchas mujeres llaman a *La mujer sagrada* la Biblia de la mujer, una luz que nos guía a todas. Al pasar estas páginas, miles de nosotras empezamos a recibir nuestros tesoros y se nos dio una segunda oportunidad, otro camino pavimentado de úteros azules, resplandor amarillo, corazones verdes, autoconfianza lavanda, armonía rosa; un camino pavimentado con piedra de luna, topacio, cristales, malaquita, esmeraldas y cuarzo rosa. Un camino hacia el hogar dentro de nosotras mismas, donde nos mantenemos transformadas. Algunas de no-

sotras atravesamos de puntillas las puertas de la palabra, el alimento y las relaciones sagrados, enfrentándonos con nerviosismo a nuestra propia genialidad. Algunas corrimos con la respiración contenida hacia los círculos de ritos de paso de la mujer sagrada. Y otras caímos en las puertas. Algunas fuimos solas con una taza de infusión de hierbas, una vela y una oración. Otras nos alejamos y luego nos levantamos de nuevo como mujeres sagradas de la antigüedad para volver a unirnos como mujeres sagradas del Renacimiento. Juramos no volver a quedarnos dormidas; con la nueva sabiduría viviríamos el estilo de vida de una mujer sagrada para ser salvadas, perdonadas y rejuvenecidas.

Oímos la llamada y nos acercamos unas a otras y fuimos conducidas a la aldea global de la mujer sagrada, nuestro refugio seguro al que las sanadoras van y se recargan; a la Aldea Global donde reímos, lloramos, bailamos, cantamos y compartimos para celebrar nuestra feminidad, nuestra hermandad. Nuestra sacralidad es un lugar donde nos hacemos fuertes para nuestras familias y para nosotras mismas. Nuestras comunidades se conectan a través de nosotras y se curan gracias a nosotras, y juntas aprendemos a vivir como sanadoras. Nos reunimos con fervor desde todas las casas espirituales. Nos convertimos en hermanas sagradas (Ast y Nebt-Het), morando en un terreno común, unidas en este círculo de hermanas sagradas. Con amor, respeto y honor, las mujeres nos reunimos para recibir la sanación de nuestras tribus y clanes hermanos. Desde las cuatro direcciones (este, norte, sur y oeste) venimos a ser restauradas en la nave nodriza de la mujer sagrada. De 2000 a

2020, *La mujer sagrada* se expandió desde los ritos de paso de la mujer sagrada a las Muts (madres) de la mujer sagrada, a las mayores de la mujer sagrada y a las maestras de la mujer sagrada. De 2000 a 2020, tres generaciones de mujeres emprendieron su viaje de hijas a madres y a abuelas, vinculándose como sanadoras de sí mismas y de sus familias y entre sí. Con el espíritu de «cada una enseña a otra» nos reunimos y sanamos.

LA MUJER SAGRADA ESTABA PRESENTE

En los últimos veinte años, las mujeres han sido testigo de movimientos como el Black Girls Rock, la marcha del millón de mujeres en Filadelfia y Washington, o los gritos del movimiento Me Too. *La Mujer Sagrada* estuvo presente cuando el presidente Obama y la primera dama Michelle Obama juraron su cargo para ocupar el puesto de Ast, la Gran Madre, y Asar, el Gran Padre de la isla de la Tortuga (mal denominada Estados Unidos). *La mujer sagrada* fue testigo del ascenso de la diosa y de la caída de Wall Street. También cuando las culturas dominantes adoptaron la vida holística, obteniendo enormes beneficios en el momento en que los puestos de frutas y verduras naturales se convirtieron en la norma. *La mujer sagrada* estuvo cuando hijos de madres fueron fusilados de forma horrible en «la tierra de la libertad». Así como cuando el pueblo salió a la calle de ciudad en ciudad coreando: «¡Sin justicia no hay paz!». *La mujer sagrada* estuvo presente en el nacimiento de mis nietas, Atntt, Maati y Satraya, cada una procedente del útero holístico de su madre. *La mujer sagrada* estu-

vo al frente para dar la bienvenida a sus libros hermanos, desde *City of Wellness* hasta *Overcoming an Angry Vagina: Journey to Womb Wellness* (ahora denominado *Sacred Womb Awaken*), *Man Heal Thyself: Journey to Optimal Wellness*, *Circle of Wellness* y *Planet Heal*. De este modo, *La mujer sagrada* seguirá restaurando a las mujeres, y así restablecerá todas nuestras relaciones ahora y a través de los tiempos.

EL MOVIMIENTO DE LA MUJER SAGRADA

La mujer sagrada se convirtió en un movimiento de justicia social, de bienestar holístico, de paz, de sanación y también en una hermandad. Es un movimiento de Ast y Nebt-Het, un movimiento emprendedor, de bienestar del útero y de danza de yoga del útero. A través de sus pruebas y tribulaciones, como un loto que sale del barro, *La mujer sagrada* ha resistido porque las hermanas sagradas, las madres e hijas sagradas, la mujer nubia, las hermanas del alma y las amigas han clamado por la curación, esperando que nuestras oraciones sean respondidas. ¡Éste es nuestro momento de sanar, el movimiento que hemos estado esperando para vivir, para levantarnos! *La mujer sagrada* no puede ser detenida! Desde la generación del *baby boom* a la generación X y a los *millennials*: las mujeres sagradas son y serán siempre las que satisfagan nuestras necesidades como mujeres, madres e hijas. Somos relevantes y no se nos puede quitar el protagonismo.

Desde su nacimiento en la década de 1990 hasta la publicación del libro, *La mujer sagrada* se presentó ante una aldea global de la mujer sagrada. En el verano de 2019, yo misma y

Queen Esther, la decana de la aldea de la mujer sagrada diosa, mi hermana, Ast y Nebt-Het, llegamos a la conclusión de que la mujer sagrada es, en efecto, un movimiento.

Comencé mi camino de sanación personal, mi movimiento interior, en 1969 en la estela y el nacimiento de una multitud de movimientos: el de la salud holística, el vegetariano, el de la meditación trascendental, el de la física cuántica, el del poder negro y de las panteras, el cultural y de liberación africana y, a través del doctor Martin Luther King, un movimiento no violento por los derechos civiles. Los estudiantes hacían sentadas en las universidades y se subían al autobús de la libertad mientras la gente marchaba en ciudades incendiadas protestando contra el racismo y el odio. Protestamos al ritmo de *Sweet Honey in the Rock*, un grupo femenino de derechos civiles a capela que cantaba «We Who Believe in Freedom Cannot Rest»; al ritmo de «Say It Loud, I'm Black and I'm Proud» de James Brown y de «Freedom» de Ritchie Havens. En el emblemático Woodstock, Pharoah Sanders cantó «The Creator Has a Master Plan». Más tarde me di cuenta de que cada uno de nosotros lleva la canción de la libertad en su interior.

Podemos superar, podemos curar nuestras condiciones personales, familiares, comunitarias y globales. Como ocurría en la década de 1960 y todavía sigue siendo cierto ahora: «Todo el poder para el pueblo».

Estas canciones de inspiración, al igual que los movimientos, me dieron forma a mí y a otras personas. Cuando llegó el momento de hacer nacer el espíritu del movimiento de la mujer sagrada, tuvimos la fuerza de hacer surgir un movimiento de profunda magni-

tud que transformó a las masas de mujeres preparadas. Nosotras, las mujeres, seguimos levantándonos para realizar el cambio de la enfermedad masiva al bienestar masivo. Nosotras, las sanadoras, enlazamos nuestros brazos mientras seguimos juntas para convertirnos en pioneras del bienestar global.

LA MUJER SAGRADA EVOLUCIONÓ HACIA UNA REVOLUCIÓN DEL BIENESTAR DEL ÚTERO

A lo largo de varias décadas de trabajo con los úteros de las mujeres de forma holística, llegué a ser conocida como la Madre del bienestar del útero. Como madre, he observado, a través de consultas, talleres y seminarios, que el 98 por 100 de las mujeres se enfrenta a entre uno y tres problemas de útero a lo largo de su vida. La puerta o de Nut representa a la Madre universal del cielo, que hace renacer a las mujeres en nuestro camino para conseguir el control holístico de nuestros úteros. Con devoción, sanamos nuestros úteros hasta alcanzar el bienestar, asumiendo con valentía la responsabilidad de liberar nuestros úteros de la enfermedad y la toxicidad y de generar conciencia de bienestar en el útero.

En la década de 1980, el Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York me homenajeó a mí, junto con la mujer negra más mayor de la ciudad, la doctora Josephine English, que atendió los partos de los hijos de Malcolm X, así como a mis propios bebés en Brooklyn, y la doctora Ka Kayi, compañera de profesión desde hace mucho tiempo. Desde entonces, la doctora English se ha convertido en una honorable antepasada que sigue guiándonos.

El reconocimiento reforzó nuestro trabajo en materia de salud reproductiva femenina. El trabajo de bienestar del útero sagrado ha revolucionado el campo de la salud reproductiva de la mujer y el cuidado del útero. A partir de las directrices de «El espíritu del útero» y «El cuidado del útero» (capítulos 3 y 4) de *La mujer sagrada*, las mujeres han rejuvenecido y desintoxicado con valentía sus úteros de tumores fibroides (de moco cristalizado), quistes vaginales, hemorragias menstruales abundantes, síndrome premenstrual crónico, flujo vaginal en forma de baba vaginal amarilla y blanca, ardor vaginal y prurito. El cambio ha llegado a las mujeres que se enfrentan a úteros infecciosos estresados, diversas formas de ETS, vaginas ácidas, infertilidad, vida tóxica, cambios de humor y depresión. Ha llegado a las mujeres, desde las jóvenes hasta las de mediana edad, pasando por las ancianas y las menopáusicas. Ha llegado a las mujeres que sufren sudores diurnos y nocturnos, adelgazamiento de la pared vaginal o uterina y prolapso del útero, que puede conducir a una histerectomía o al dolor crónico de la endometriosis, todo ello relacionado con un estilo de vida tóxico a nivel físico, mental, emocional y dietético.

Durante la última década, he observado a mujeres de todo el mundo que viven un estilo de vida de bienestar del útero a través de la forma de vida de *La mujer sagrada*. Estas mujeres sagradas están empoderadas porque tienen el conocimiento para proteger, nutrir y alimentar sus úteros con los elementos de la naturaleza. Desde el año 2000 hasta 2020, he sido testigo de cómo los trabajos de bienestar del útero de la mujer sagrada atraen y conectan a doulas, matronas, ginecólogas conscientes,

profesoras de yoga, trabajadoras de la energía y nutricionistas con la puerta de bienestar del útero de Nut. Las enseñanzas de bienestar del útero salvan, llevan y entregan al mundo a los antepasados que regresan (bebés). Con el aumento de las mujeres negras que mueren durante el parto y de los bebés que mueren de diversas maneras, incluso con avances en la tecnología y la medicina, las futuras madres de color se encuentran en crisis y están cayendo en el olvido con poca o ninguna ayuda a la vista. Gracias a *La mujer sagrada*, las mujeres nos estamos uniendo, ampliando nuestros conocimientos y aprendiendo a vivir nuestras vidas de forma holística para ayudar a acabar con la disparidad sanitaria de nuestros úteros.

LA MUJER SAGRADA COMO TERAPIA HOLÍSTICA DE MUJERES PARA MUJERES

En los últimos veinte años, la mujer sagrada ha vivido su expansión como un tratamiento terapéutico holístico en sí mismo, al igual que la terapia de polaridad, la acupuntura, el masaje, la reflexología, la terapia de irrigación de colon y la terapia de zona. La mujer sagrada como terapia ha demostrado que es un tratamiento holístico eficaz que nos han regalado las madres de la antigüedad para elevar a sus hijas; las mujeres están pasando de la muerte a la resurrección. Con la renovación del antiguo concepto de sanadora como mujer, se produce un cambio en el paisaje y en el enfoque de la sanación de las mujeres, que nos ofrece opciones que amplían nuestro alcance y nuestra conciencia como sanadoras. Las mujeres están

despertando de forma poderosa y empiezan a responsabilizarse de su bienestar, especialmente las mujeres de color; y a recordar el camino del espíritu de la Abuela. Caminamos siguiendo sus huellas y formamos círculos de hermanas, encuentros de bienestar y clubes de lectura de *La mujer sagrada*. Estamos configurando nuestros hogares como centros de bienestar para nuestras familias, basándonos en el espacio sagrado cargado por la puerta de Sejmet, la sanadora, y a través de las enseñanzas de este texto.

Desde 2000 hasta 2020, he sido testigo de cómo las mujeres utilizan la medicina alternativa para sanar. Estas mujeres irradian posibilidades iluminadoras. He observado cómo numerosas mujeres superaban enfermedades. Muchas de las graduadas de los ritos de paso de las mujeres sagradas prosiguen con una educación holística superior, formándose para convertirse en practicantes de la mujer sagrada y formando círculos de hermanas de la mujer sagrada como forma de llegar a las mujeres que necesitan bienestar en toda nuestra comunidad mundial. Las mujeres crecen con el movimiento de la mujer sagrada y estudian en nuestra universidad holística; así ganan confianza como pilar de la familia, devolviendo a todos un nuevo bienestar, desde los cónyuges a los hijos, los padres, los amigos, los mayores, los vecinos y los compañeros de trabajo.

En los últimos veinte años he comprobado que «sanadora» y «mujer» son dos términos sinónimos. Con la activación del espíritu nutriente innato de las mujeres y la realineación con los elementos de la naturaleza (aire, fuego, agua y tierra), las mujeres pueden sanarse

a sí mismas y ayudar a otras mujeres a hacerlo mismo. El movimiento de la mujer sagrada está abordando ahora cuestiones de libre elección para que la mujer tenga derecho a elegir su enfoque para sanar y, por tanto, a elegir a sus cuidadores, ya se trate de cuidados alo-páticos u holísticos.

Mujeres, ejerzamos presión juntas. Me siento inspirada para llevar esto a los pasillos del Congreso gracias a mi hija biológica She-rease Rasheida Maat, una defensora que abrió mi mente para defender el cambio y la justicia. Por la mujer, por la libre elección, para sanar ahora: todo el poder para la mujer.

LA MUJER SAGRADA SIGUE EN LA CIMA

El poder de *La mujer sagrada* no deja de asombrarme. En sus primeros años fue un éxito de ventas de la revista *Essence* durante seis meses. Fue reconocido por *The New York Times* y por la lista de superventas de BlackBoard. Incluso ahora, veinte años después, *La mujer sagrada* ha aparecido en la lista de los más vendidos de Amazon. Veinte años después, las mujeres y los hombres que nos aman están apostando muchísimo por el bienestar. Nos estamos «santando a nosotros mismos».

EL GRAN CAMBIO: LA MUJER SAGRADA DE LA VIEJA ESCUELA A LA NUEVA ESCUELA

Desde 1989 hasta 2014, los ritos de paso de la mujer sagrada sólo se enseñaban de forma presencial. Las mujeres venían a formarse durante doce semanas desde el Bronx, Manhat-

tan, Long Island, Nueva Jersey, e incluso Filadelfia y Washington D. C. Las mujeres venían a sanar, reconstruir, recuperarse y superarse en el círculo de la mujer sagrada. Nos miramos a los ojos, de corazón a corazón. Lloramos, nos abrazamos y nos levantamos unas a otras cada primavera y verano, otoño e invierno durante nuestros ritos.

En los primeros años, los ritos atraían a diez o quince estudiantes cada semestre y se impartían una vez al año. Esto era la vieja escuela. Tras la publicación de la guía de *La mujer sagrada*, en abril de 2000, los ritos de paso atraían a entre cuarenta y cincuenta alumnas cada semestre; todos, de nuevo, de la vieja escuela.

En la primavera y el verano de 2015, la nueva escuela de ritos de la mujer sagrada marcó un cambio, un giro, una transición, una expansión. Gracias a Instagram, Facebook, Twitter, Zoom y conferencias telefónicas, abrimos la puerta a los entrenamientos de ritos de paso en línea. Cada temporada se inscribe un centenar de estudiantes, procedentes de Estados Unidos, Canadá, Brasil, Reino Unido, las islas Vírgenes estadounidenses y África.

Antes de las redes sociales, me refería a las graduadas de la mujer sagrada como mujeres sagradas de la antigüedad; después de 2015, cambiamos el nombre a mujeres sagradas del Renacimiento. Durante ese período, formé a las practicantes de la mujer sagrada para que llevaran las enseñanzas de este texto a las masas para elevar a la humanidad. Nos estábamos convirtiendo en un poderoso movimiento de mujeres.

Con el apoyo de Queen Esther, la decana del movimiento de la aldea global de la mu-

jer sagrada; la doctora Jewel Pookrum, nuestra cirujana general y maestra del equilibrio cerebral; Sappora, la sacerdotisa de la mujer sagrada, y muchas otras mujeres sagradas devotas, fuimos capaces de llegar a mujeres de todo el mundo. Juntas sobrevivimos a las tormentas, los huracanes y las avalanchas de lodo de la mujer sagrada, con las numerosas pruebas y tribulaciones que supone crecer como movimiento holístico de la mujer y como universidad de la mujer sagrada dentro de la escuela de aprendizaje holístico Queen Afua.

LA MUJER SAGRADA ESTÁ EN MOVIMIENTO

Los medios de comunicación social conllevan sus retos, pero para la mujer sagrada han defendido nuestra unidad y unicidad, y han reforzado el hecho de que el movimiento siga en marcha después de veinte años. Debido al crecimiento constante de la mujer sagrada, lanzamos el libro *Man Heal Thyself: Journey to Optimal Wellness*, escrito hace nueve años. El homólogo de *La mujer sagrada*, *Man Heal Thyself*, utilizaba un entrenamiento de ritos de paso de doce semanas para crear guerreros del bienestar, complementando el renacimiento de las increíbles madres, hijas y esposas de la mujer sagrada. Nos sanamos de familia a familia.

La mujer sagrada ha abierto de manera oficial el camino de la sanación planetaria y de la humanidad. Estamos en el año 2023 y estamos justo a tiempo. La mujer sagrada estaba en el principio, está ahora y siempre estará; nos ayudará a liberarnos.

Desde el año 2000 hasta la actualidad he observado las siguientes transformaciones:

La mujer sagrada como medicina holística / La mujer como sanadora / Las puertas como medicina holística

Soy una mujer de iluminación del útero.
Soy una mujer de inteligencia divina.
Soy una mujer de la naturaleza.
Soy una mujer de la danza del espíritu sagrado.
Soy una mujer de gracia y belleza.
Soy una mujer de habilidad intuitiva.
Soy una mujer de la medicina natural.
Soy una mujer de armonía y equilibrio.
Soy una mujer de amor supremo.
Soy una mujer de visión.
Soy una mujer del tiempo cósmico.
Soy una mujer con propósito.

Nut: el bienestar del útero como medicina personal; puerta 0 regida por el útero

A nivel personal, a lo largo de veinte años, observé cómo las mujeres empezaban a vivir las puertas de numerosas maneras. Fui testigo de cómo las mujeres se curaban de un gran número de problemas del útero. Vivir un estilo de vida de bienestar del útero les permitió superar fibromas, infertilidad, quistes, síndrome premenstrual crónico y traumas emocionales del útero. A nivel profesional, nueve años después del nacimiento de *La mujer sagrada*, escribí, dirigí y representé una obra de teatro para una sola mujer llamada *Overcoming: If Your Vagina Could Speak, What Would She Say*, inspirada

originalmente en los capítulos de *La mujer sagrada* sobre el bienestar del útero.

Mi objetivo con la obra era ayudar a que los úteros de las mujeres renacieran del dolor a la paz; de la fractura a la integridad. La obra viajó desde Nueva York a Filadelfia, Atlanta y Londres, ofreciendo a las mujeres la posibilidad de utilizar el arte para inspirar la sanación de nuestros úteros. Juntos, en forma de celebración a lo largo de la obra, el público y yo reímos, lloramos, cantamos, bailamos y saltamos mientras abrazamos la curación holística de nuestros úteros.

Tehuuti: la palabra como medicina; puerta 1 regida por la garganta

A nivel personal, las mujeres dentro de Tehuuti utilizaban sus voces para hablar en favor de la justicia familiar y comunitaria. Empezaron a hablar por sí mismas hacia su renovada vida de integridad con cada palabra, sanando de forma física y metafísica. A nivel profesional observé que las mujeres empezaron a dar a luz a su escritora interior y a los libros que yacían dormidos en ellas.

Ta-Urt: el alimento como medicina; puerta 2 regida por el sistema digestivo

A nivel personal, en Ta-Urt, el alimento como medicina, aprendemos a utilizar los alimentos de la huerta para sanarnos a nosotras mismas

y a nuestras familias. A nivel profesional, algunas mujeres hacen carrera como cocineras veganas y otras adaptan un estilo de vida basado en plantas del huerto para vivir de forma óptima.

Bes: el movimiento sagrado como medicina; puerta 3 regida por el sistema circulatorio

A nivel personal, las mujeres practican la danza yóguica del útero materno para convertirse en bellezas eternas, manteniendo su juventud y vitalidad con cada movimiento y respiración, a la vez que revierten el proceso de envejecimiento liberando el dolor del pasado. A nivel profesional, durante las dos últimas décadas, las mujeres se han convertido en practican-tes de la danza yóguica del útero materno gracias a mi certificación.

Het-Hru: la belleza sagrada como medicina; puerta 4 regida por el corazón joven

A nivel personal, aprovechar tu auténtica belleza es conectar con tu niña interior, averiguar dónde empezó tu dolor y conectar con ella, aceptarla y llevarla en el viaje de sanación de la mujer sagrada; con el tiempo, la belleza resurgirá. A nivel profesional, algunas mujeres asumen la belleza como una carrera, y diseñan, confeccionan y presentan desfiles de moda, ofreciendo consultas sobre cómo hacer aflorar tu belleza.

**Nebt-Het: el espacio sagrado
como medicina; puerta 5 regida
por la glándula pineal/Ujah**

A nivel personal, a través de Nebt-Het, las mujeres descubren que el poder de sanar todas las cosas está dentro, a medida que conectan con su voz interior y aprenden a confiar en ella. A nivel profesional, algunas mujeres llegan a tener un poder muy intuitivo y ofrecen asesoramiento como practicantes de la mujer sagrada.

**Sejmet: la sanación sagrada
como medicina; puerta 6 regida
por el torrente sanguíneo**

A nivel personal, a través de Sejmet, las mujeres pueden reducir su presión sanguínea, aliviar su ira y fortalecer la sanadora que llevan dentro. A nivel profesional, las mujeres se convirtieron en herboristas, trabajadoras de la energía, practicantes de la mujer sagrada, sanadoras de reiki, masajistas y naturópatas para transformar sus comunidades hacia el bienestar. Inspiradas por Sejmet, las mujeres, en general, se empoderan por completo como sanadoras conscientes de sí mismas y de sus familias.

**Maat: las relaciones sagradas
como medicina; puerta 7 regida
por el corazón maduro**

A nivel personal, hemos aprendido a equilibrar nuestro corazón en la balanza de Maat. Hemos aprendido a perdonar y superar juntas. Aho-

ra creamos y atraemos relaciones que apoyan nuestra plenitud como mujeres, madres e hijas. A nivel profesional, algunas mujeres sagradas pueden sentirse inspiradas para convertirse en psicoterapeutas o asesoras sentimentales.

**Ast: unión sagrada como
medicina; puerta 8 regida
por la coronilla**

A nivel personal, equilibramos la parte izquierda del cerebro, que es la inteligencia y el materialismo, y la parte derecha, que es la creatividad y la espiritualidad. Tuvo que pasar una década tras la escritura de *La mujer sagrada* para que me diera cuenta de que la puerta de Ast era también una puerta a la riqueza y la prosperidad. Una vez que una mujer ha accedido plenamente a su cerebro, es capaz de materializar todas las cosas.

**Nefer Atum: la iluminación
como medicina; puerta 9
regida por la pituitaria**

A nivel personal, las que se han formado como mujeres sagradas tienen un espíritu especialmente mágico que es reconocible por los demás. La forma en que una mujer sagrada se expresa, interactúa, conecta y comparte todo lo que hace es edificante. Tiene un resplandor radiante y natural por haber salido del lodo del sufrimiento a través de las aguas curativas para alcanzar la luz del Sol de una vida radiante.

**Seshat: el tiempo cósmico
como medicina; puerta 10 regida
por el esqueleto, los músculos
y las articulaciones**

A nivel personal, el tiempo sagrado de Seshat mide nuestra vida por lo que realizamos y por cómo utilizamos el tiempo para recibir lo mejor de la vida, desde el despertar en la meditación matutina a la hora de Nebt-Het para recibir nuestros cofres del tesoro entre las cuatro y las seis de la mañana, a tener nuestra visión llena de creación al mediodía, al concluir el día en Het-Hru mientras nos nutrimos con baños y masajes y una cena vegana y, finalmente, a la hora de Nut, al anochecer, cuando descansamos para poder unir y sanar para despertar de nuevo a las cuatro, a la hora de Nebt-Het, y ascender más y más con cada nuevo día.

**Meshkenet: el trabajo sagrado
como medicina; puerta 11
regida por el útero**

A nivel profesional, la mujer descubre su propósito, su misión vital, el trabajo de su vida, su bálsamo curativo, su alegría, paz y prosperidad. Su trabajo puede adoptar la forma de un servicio o de un producto; de trabajar como escritora, oradora motivacional, directora general o socia de una visión conjunta apoyada por la red mundial de mujeres sagradas y amada por su familia y su comunidad.

La mujer sagrada me ha gobernado durante más de tres décadas, día tras día y momento tras momento. Con cada respiración, *La mujer sagrada* sigue impulsándome, nutriéndome,

limpiándome, sosteniéndome, consolándome, dirigiéndome, amándome. *La mujer sagrada* es un bálsamo curativo desde el principio de los tiempos (NTRT Hmt) y siempre será una herramienta curativa en estos días para ayudarnos a alcanzar nuestra integridad. De puerta en puerta nos encumbramos. Todo el poder para el pueblo.

**Alabemos a Maat
(la guardiana permanente
de la armonía del corazón)**

HOTEP QUEEN AFUA
¡NUNCA SERÁ LO MISMO!

Las mujeres sagradas convierten los limones en limonada. A lo largo de la pandemia mundial, las mujeres sagradas no nos limitamos a aceptar el miedo por el número de muertes debidas al virus; nos levantamos y nos unimos al bálsamo curativo de la naturaleza.

Transformamos energéticamente el encierro y el aislamiento de la cuarentena en el espíritu de un retiro curativo en casa. Nuestros hogares se convirtieron en espacios de bienestar. Nuestras familias de toda la Tierra se renovaron de forma holística a partir de las enseñanzas ofrecidas a lo largo de este texto de *La mujer sagrada*.

Las mujeres sagradas y sus familias dejaron atrás las toxicidades dietéticas que crean un entorno interior que contribuye al colapso de los sistemas inmunitario y respiratorio. Las mujeres sagradas adoptaron sin reservas un modo de vida vegetariano y vegano, consciente, natural y basado en las plantas, para fortalecer nuestros cuerpos contra el virus. Noso-

tras, las mujeres sagradas, llevamos un estilo de vida que nos permite a nosotras y a nuestras familias ser audaces en medio de la pandemia mundial.

Las mujeres sagradas que lideran el bienestar se han convertido en cambiadoras de formas, transformadoras del juego y liberadoras holísticas, protegiéndonos a nosotras mismas, a nuestras familias y a nuestras comunidades.

El movimiento de las mujeres sagradas es un movimiento feroz, una fuerza de la naturaleza por la justicia social que ha llegado a más de cien mil familias a través de las redes sociales. No renunciamos a nuestras vidas por culpa del virus; luchamos y nos pusimos en pie, con «la comida como medicina» como lema. Cada vez tenemos más poder en nuestro estilo de vida de bienestar holístico.

Debido a los tiempos en los que nos encontramos, me vi obligada además a formar a mujeres sagradas para que se convirtieran en profesionales holísticas certificadas Verde Esmeralda para ayudar a las masas a la recuperación holística.

Durante este tiempo, tuvimos partos en casa, educamos a nuestros hijos en casa y desintoxicamos a nuestras familias. Nos convertimos en empresarias y utilizamos las redes sociales para expandir nuestro trabajo sagrado, nuestro Meskhenet.

Para empoderar aún más a la gente de forma holística, Queen Esther Hunter-Sarr y yo organizamos nuestro primer encuentro Heal Thyself en julio de 2020 en el Legacy Center de Atlanta (Georgia). Nos asociamos con los directores generales del Legacy Center en la lucha por hacer de Atlanta la Meca del bien-

estar, la primera ciudad del bienestar, a través de este evento.

Poco sabíamos mientras planeábamos esa reunión que el padre de familia George Floyd, de Minneapolis, sería asesinado a manos de un grupo de policías racistas. Su linchamiento, en el que tuvo que soportar una rodilla sobre su cuello durante ocho minutos y cuarenta y seis segundos, se convertiría en un clamor y en el catalizador de numerosas concentraciones por la libertad que surgieron en todo el mundo. Como un gran despertar, personas de todas las edades y razas se unieron por toda América, Europa y África contra la violencia hacia las personas morenas y negras. Nosotros, el pueblo, como una fuerza poderosa, marchamos por las calles gritando: «¡No hay justicia! ¡No hay paz!». El pueblo se levantó por la libertad, por la justicia y ahora por nuestra curación.

Nosotros, el pueblo, gritamos: «¡No más Jim Crow! ¡No más trabajo gratuito!». El sistema penitenciario ha llenado sus celdas con millones de personas morenas y negras esclavizadas en una plantación moderna.

Sabemos que nuestras voces como mujeres, madres, hijas y esposas de todo el mundo serán escuchadas, respetadas y honradas si nos unimos.

Nosotras, mujeres sagradas, seguimos las huellas redentoras de nuestros antepasados africanos mientras gritamos: «Somos las mujeres que iluminan la oscuridad. Hemos venido a iluminar la oscuridad; está iluminada. Hemos vencido a los destructores. Estamos ahí para los que lloran, los que ocultan sus rostros, los que se hunden. Entonces nos contemplaron. Somos las mujeres. Somos las sanadoras».