

Testimonios Orales de la Medicina Tradicional

El legado de una mujer kamëntša

Por Rozalia Agioutanti, MS
Traducción de Yesenia Cortés

RESUMEN

Este artículo presenta el testimonio oral de Mamita María Dolores, anciana y curandera kamëntša del Valle de Sibundoy, en el suroeste de Colombia. A través de una entrevista, la autora documenta las dimensiones entrelazadas del conocimiento ancestral kamëntša, los roles de las mujeres, las prácticas de sanación y el significado cultural de la *chagra*. Las narrativas de Mamita revelan cómo la espiritualidad, la medicina con plantas, la narración y el trabajo comunitario sustentan la identidad kamëntša en medio de los impactos persistentes de la colonización, la pérdida de la lengua y el cambio social. Su historia personal, arraigada en la partería, el cuidado uterino, la medicina herbal y el liderazgo comunitario, encarna la resiliencia y la continuidad del conocimiento de las mujeres indígenas. El artículo combina la reflexión etnográfica con el testimonio vivido, ofreciendo una ventana a una cosmovisión en la que la sanación, la tierra, la memoria y la feminidad permanecen profundamente interconectadas.

Introducción

Así es como nos hemos estado cuidando unos a otros, sanándonos los unos a los otros con lo que sabemos

- Mamita María Dolores

Como muchos antes que yo, visité el valle de Sibundoy durante mis viajes por Colombia, atraída por la promesa de vislumbrar una forma de vida que ha resistido siglos de disruptión. Originaria de Grecia, llevaba cuatro meses viviendo en Colombia, continuando un viaje personal que, durante el último año, me había llevado a explorar las culturas, costumbres y tradiciones de las civilizaciones indígenas de

América. Al crecer en Creta, la isla más grande de Grecia, siempre tuve una profunda conexión con el mundo natural que me rodeaba. Daba por sentado ese vínculo innato y asumía que era una experiencia común para todos. Mi infancia estuvo llena de los ritmos de la tierra, la sabiduría de mis abuelos y la presencia nutritiva de la comida tradicional y las hierbas medicinales. Fue una conexión natural y sin esfuerzo; simplemente parte de mi crecimiento. Nunca tuve que darle demasiadas vueltas ni cuestionarla.

A medida que fui creciendo, me fui alejando de esas raíces. Mis abuelos también envejecieron y finalmente fallecieron. Salí de Grecia rumbo

a Estados Unidos, donde me enfrenté a una revelación sorprendente: muchas personas a mi alrededor vivían profundamente desconectadas de la tierra, sus cuerpos y la sabiduría ancestral. Esa forma de vida realmente me impactó. En esa desconexión, comencé a buscar maneras de sanar, maneras de reconectar con mi cuerpo, mi espíritu y mis valores, y maneras de ayudarme a recordar cómo cuidarme como alguna vez lo hice en casa. Esa búsqueda me llevó a la rica historia y prácticas de sanación de los pueblos indígenas de las Américas. Encontré un gran consuelo en esas historias. Entre las muchas historias que resonaron conmigo, una en particular destacó: la historia del valle de Sibundoy. A medida que leía e investigaba más, sentí una innegable atracción hacia este lugar.

Había leído sobre las dos civilizaciones indígenas, los pueblos kamëntša e inga que aún consideran este valle su hogar, cuyas historias son inseparables de los ríos, bosques y montañas sagradas de su tierra. Lo que más me fascinó fue cómo, a pesar de la colonización, la pérdida cultural y el avance implacable de las industrias modernas, han preservado una cosmovisión donde la naturaleza y la comunidad son inseparables: una forma de vida que se siente a la vez antigua y de gran relevancia hoy en día.

También me fascinó saber que se considera que Sibundoy posee la mayor diversidad de plantas medicinales y psicoactivas del mundo: cientos de especies que estos pueblos han cultivado con cuidado y continúan utilizando hasta el día de hoy.



Figura 1

Vista del Valle de Sibundoy durante el Carnaval del Perdón.

Impulsada por esta fascinación, decidí visitar Sibundoy durante el festival de Bëtsknaté, o el Carnaval del Perdón, que se celebraba a finales de febrero. El Bëtsknaté marca el comienzo de un nuevo año para los kamëntša. Es un momento para celebrar la cultura y el patrimonio únicos del valle, para agradecer la generosidad brindada por la Madre Tierra durante el último año y para reunirse en un espíritu de reconciliación, paz y respeto. Es una celebración del pasado, el presente y el futuro. Sonaba mágico. Y ahí fue donde, y cuando, realmente comenzó mi viaje.

Ubicación

El Valle de Sibundoy se encuentra en lo alto de los Andes colombianos, al suroeste del país, en la región norte del Putumayo. Se encuentra en una cuenca alta, un antiguo lecho lacustre rodeado de montañas que se elevan 600 metros sobre la llanura. Al oeste, la carretera conduce a

Pasto, una ciudad colonial encaramada a los pies del volcán Galeras. Al este, los Andes descienden abruptamente hacia las tierras bajas amazónicas. En esta latitud, las montañas se reducen a tan solo 112 kilómetros de ancho, lo que convierte a Sibundoy en la ruta más corta entre el Pacífico y la Amazonía. Durante miles de años, a pesar de su aparente aislamiento, el valle ha sido un cruce natural para el transporte de personas, mercancías e ideas a través de Sudamérica. (Davis 1996)



Figura 2

Vista del Valle de Sibundoy. Fuente: Wikimedia Commons, "Valle de Sibundoy", vía Wikipedia (<https://en.wikipedia.org/wiki/Sibundoy>).

Hoy en día, el valle alberga cuatro pueblos diferentes: Sibundoy, San Francisco, Santiago y Colón. Sibundoy es el corazón de la cultura kaméntša y un punto de referencia para la historia del valle. Es también el asentamiento más antiguo del valle. La población inga está presente principalmente en las localidades de Santiago y Colón. Las comunidades kaméntša permanecen principalmente en Sibundoy, aunque también

están presentes en San Francisco (Chindoy 2020). kaméntša significa "Hombres de aquí con pensamiento y lengua propios", haciendo referencia a que su lengua no pertenece a otras familias lingüísticas, por lo que su sistema de pensamiento es indígena (Escobar Upegui 2024).

Historia y colonización

La historia de Sibundoy está profundamente marcada por la invasión y la colonización. Mucho antes de la llegada de los españoles en 1534, los incas habían invadido a los kaméntša. En 1492, se estableció un asentamiento quechuahablante cuyos descendientes son el actual pueblo inga. En 1541, Hernán Pérez de Quesada lideró una brutal expedición en busca de El Dorado, dejando a miles de indígenas muiscas, uno de los dos grupos principales que habitaban Colombia hasta entonces, muertos en el camino. Llegaron a Sibundoy y no encontraron oro, sólo españoles rivales que habían llegado antes que ellos.

Cuatro años después de la llegada de los españoles a Sibundoy, los misioneros franciscanos radicados en Quito establecieron una misión en Sibundoy e intentaron erradicar prácticas ancestrales: prohibieron danzas, destruyeron objetos rituales y condenaron a los chamanes. Sin embargo, la espiritualidad indígena persistió, sobreviviendo clandestinamente a pesar de siglos de presión. Los chamanes prevalecieron. Cuando los franciscanos fueron expulsados de Colombia en 1767, el valle entró en un período de relativa autonomía. Durante décadas, el comercio se desarrolló en Sibundoy, y la influencia de la Iglesia fue mínima. De 1846 a 1899, ni siquiera hubo un sacerdote residente en el valle.

Sin embargo, a finales del siglo XIX, la demanda mundial de quinina y, posteriormente, de caucho, reavivó el interés extranjero en la región. En 1900, el gobierno colombiano otorgó a los misioneros capuchinos (un movimiento reformado dentro de la orden franciscana, originaria principalmente de España) el control absoluto de la Amazonía. Su mandato era evangelizar a los pueblos indígenas; su propósito, establecer la presencia de Colombia y asegurar sus intereses económicos y políticos. Sibundoy se convirtió en su base administrativa y espiritual. Durante décadas, los capuchinos gobernaron con la autoridad de la Iglesia y el Estado, transformando el valle en una teocracia colonial, a la vez que continuaban reprimiendo las tradiciones kamëntša.

La llegada de colonos blancos, junto con la misión capuchina, transformó drásticamente la organización política, económica y social del valle. Alegando consentimiento mutuo, los capuchinos dividieron las tierras kamëntša e inga en zonas separadas para nativos y blancos. En 1903, dividieron el territorio kamëntša, asignando el pueblo histórico de Sibundoy a los indígenas y creando el pueblo blanco de San Francisco. En 1911, dividieron el territorio inga: Santiago fue designado para los ingas, mientras que a los blancos se les dio el pueblo de Sucre, posteriormente rebautizado como Colón. San Francisco, argumentaban, traería paz y tranquilidad a todos los habitantes del valle; Colón, insistían, traería prosperidad y civilización, aunque solo mediante la aceptación de la cultura española y las prácticas católicas. En la práctica, la fundación de estos pueblos legalizó la

confiscación de tierras indígenas (Chindoy 2020; Davis 1996).

Desde la segunda década del siglo XX, Sibundoy ha sido un tapiz de sufrimiento y esperanza, resiliencia y miedo, sincretismo y supervivencia. Al caminar por el valle hoy, se puede ver esta historia escrita en la tierra: los centros urbanos están habitados principalmente por poblaciones blancas y mestizas, mientras que las zonas rurales circundantes siguen siendo enclaves vivos de las culturas kamëntša e inga. Los pueblos kamëntša e inga, como tantas naciones indígenas del mundo, han soportado el peso de la colonización, la imposición misionera y los intentos sistemáticos de borrar su cultura. Sin embargo, a pesar de siglos de violencia y despojo, persisten en la salvaguardia de sus lenguas, sus ceremonias y su relación con la tierra. Esta resiliencia no es abstracta. Se vive y se materializa en las prácticas cotidianas, en las oraciones al amanecer, en las reuniones comunitarias y en el conocimiento transmitido de generación en generación (Chindoy 2020; Davis 1996).

Narración de historias

La narración de historias es la expresión simbólica más antigua y perdurable de la cultura kamëntša. Gracias a sus historias, los ancestros transformaron el valle de Sibundoy, de un refugio temporal a un hogar sagrado: *Bëngbe Tabanok*, su lugar de origen. Estas historias surgieron de un profundo sentido de relación con la tierra: los ríos, los vientos, las plantas y las montañas. Incluso la lengua kamëntša conserva rastros de este vínculo. El sufijo locativo-oy, que se encuentra en nombres de lugares como Sibundoy,

Shonjayoy (Arroyo San Pedro), y Vinyoy (lugar con mucho viento), ahora vive en apellidos como Juajiboy, Dejoy y Mutumbajoy, tejiendo un sentido de pertenencia personal a un lugar sagrado.

A través del acto de narrar y volver a contar, estas historias no solo inmortalizaron la conexión de los ancestros con la tierra, sino que también crearon un mapa cultural para las generaciones futuras, ofreciendo significado, orientación y continuidad. En la tradición kamëntša, la narración no es estática; está viva, es un proceso participativo donde tanto oyentes como narradores se involucran en el transcurso del tiempo. Los ancianos suelen decir que, al cultivar la tierra, también cultivaban sus historias: hablaban con las plantas, escuchaban los vientos y soñaban con la tierra (Chindoy 2020).

En muchos sentidos, la entrevista, como método de investigación ampliamente utilizado en estudios cualitativos para capturar relatos orales y personalizados (Folgueiras Bertomeu, 2016), sirve de puente hacia esta antigua práctica. Si bien las entrevistas buscan documentar experiencias, perspectivas y recuerdos con fines académicos, en contextos como Sibundoy también sirven como vehículo para historias vivas. Cada conversación se convierte en algo más que una simple recopilación de datos; se convierte en un diálogo donde la historia, la identidad y la sabiduría no solo se registran, sino que se comparten, nutren y honran activamente. En este sentido, lo científico y lo sagrado convergen: la entrevista se transforma en un ritual moderno de escucha, permitiendo que la antigua práctica

de contar historias continúe desarrollándose de nuevas maneras.

Fue en este espíritu de memoria viva que conocí a María Dolores, una anciana kamëntša y una *mamita*. Es una de las guardianas de estas narrativas ancestrales, una mujer cuya labor vital es salvaguardar la memoria viva de su pueblo mediante rituales, prácticas de sanación y oración. Su sabiduría está profundamente arraigada en el cuidado del cuerpo femenino: guía a las jóvenes durante la menarquia, alivia el dolor uterino o el desplazamiento, practica la partería y atiende los umbrales sagrados de la atención prenatal y posnatal (Sanalee 2024). Para la mamita, ser mujer es ser dadora de vida. Como la enseñanza kamëntša *Tsabatsanamamá* (“la vida es primero”) recuerda, la vida debe ser nutrida en todos los niveles: cuidando a la Madre Tierra y a todos los seres que de ella emergen, atendiendo a las plantas que nos nutren y nos curan, ofreciendo guía a través de la palabra y la oración, y sosteniendo el espacio para el cuidado tanto espiritual como físico de la comunidad.

María Dolores me recibió en su casa con calidez y generosidad, compartiendo su tiempo e historias sin dudarlo. Este artículo surgió de una entrevista improvisada de una hora con ella, cuidadosamente transcrita y traducida para preservar la textura y la cadencia de sus palabras. No fue un proyecto que hubiera imaginado; cobró vida tras nuestro encuentro espontáneo. Mientras formulaba mis preguntas y registraba sus respuestas, su vida se desplegaba ante mí, una vida arraigada en la fuerza comunitaria, el conocimiento ancestral, la oración y la ceremonia.

Las preguntas se convirtieron en un puente que unió la intención académica de la investigación cualitativa con la tradición kaméntša de la historia oral. Lo que emergió fue más que información: fue un diálogo, una co-creación de memoria y sentido, que honraba tanto el rigor científico de la documentación como la continuidad sagrada de las historias de su pueblo. Siempre que fue posible, comparé sus relatos con la literatura académica existente, entrelazando sus narrativas con el conocimiento documentado. En algunos casos, donde no se encontraron referencias, sus historias se mantienen no solo como recuerdos personales, sino también como testimonio cultural. Continuarán siendo evidencia viviente de la historia sostenida en voz y experiencia.

Las mujeres indígenas como María Dolores son más que guardianas de la sabiduría ancestral: son agentes activas de la supervivencia cultural y la restauración ecológica. Como se mencionó anteriormente, muchas de estas entrevistas, que son como vehículos para un antiguo ritual narrativo, se han realizado para honrar estas voces que tienen el poder de sanar, resistir y recordarnos formas de vida que la modernidad a menudo olvida. Para mí, esta es la razón por la que es importante amplificar las voces de las mujeres indígenas: siempre han estado en la vanguardia de la resistencia y la renovación.

Los tiempos que vivimos exigen que escuchemos, que dejemos que estas formas amables y auténticas de vivir y sanar nos toquen el corazón y nos guíen para reconectarnos con el mundo. Que este artículo sirva no solo como un

registro de la sabiduría de una mujer indígena, sino también como un llamado a la acción: para proteger el legado de las mujeres indígenas, que, en realidad, es nuestra herencia compartida.

Sanación

Conocí por primera vez a Mamita María Dolores a través de una amiga que recibía tratamiento con ella por problemas ginecológicos. Mi amiga dijo que María Dolores era experta en la materia, una curandera reconocida en la



Figura 3

Mamita María Dolores en su espacio de sanación. Fotografía de Rozalia Agioutanti.

comunidad por su habilidad. Instintivamente, y sin pensarlo mucho, le pregunté si podía acompañarla a una sesión y quedarme después para una entrevista. Había estado en Sinbundoy durante dos semanas y tuve muchos encuentros interesantes con los lugareños, pero esta era la primera vez que podría conocer a una mamita kamëntša.

A la mañana siguiente, llegamos a su casa. Nos recibió con calidez, con una suave sonrisa, y nos condujo a una pequeña habitación donde realiza su trabajo de sanación. Antes de entrar, le pedí permiso para tomar fotos y videos. Aceptó, pero dijo que quería usar su vestimenta tradicional para la filmación. Las mujeres indígenas kamëntša usan ponchos largos, azules y violetas llamados *kapisaius* y *baitas*. Ella fue a cambiarse y esperamos en la tranquila habitación de madera.



Figura 4
Espacio de sanación de Mamita María Dolores. Fotografía de Rozalia Agioutanti.

La habitación era sencilla: dos sillas de madera, un estante con pequeñas botellas llenas de distintos líquidos y hierbas, y una cama cubierta con mantas tejidas de colores brillantes. Afuera, los gallos cantaban y los perros ladraban; sus voces se escuchaban en el aire matutino. Al regresar, llevaba una llamativa capa azul que parecía contener el peso de su identidad. Explicó que comenzaría con el tratamiento de mi amiga y luego tendríamos tiempo para la entrevista.

María Dolores preguntó sobre la evolución de su paciente. La estaba tratando por sangrado irregular y dolor uterino agudo, recetándole una infusión especial para tomar varias veces al día y un cinturón tejido colorido cubierto de símbolos kamëntša para llevar alrededor de la cintura. Ambas prácticas se remontan a la historia cultural de los kamëntša y su conocimiento ancestral de la *chagra*, o *jajañ*: un espacio sagrado donde se cultivan diversas plantas para la alimentación, los rituales y la medicina. Dentro de la chagra, plantas medicinales, conocidas como *shnan*, ocupan un lugar especial.

Una investigación sobre el uso de plantas para afecciones ginecológicas (Díaz Rubio and Asenjo-Alarcó 2023) destaca que las plantas medicinales se han utilizado desde la antigüedad para tratar una variedad de problemas de salud.

Este conocimiento, cuidadosamente transmitido de generación en generación, ha convertido las plantas medicinales en una alternativa confiable y eficaz a los medicamentos sintéticos, particularmente porque, cuando se usan responsablemente, tienen efectos

secundarios mínimos. Giraldo Tafur (2000) argumenta que esta práctica de sanación se basa en una comprensión profunda del entorno ecológico, enriquecida con el tiempo por el intercambio de conocimientos y remedios. Durante el período de la colonización española, se produjo un proceso de integración entre los sistemas médicos europeos e indígenas. Si bien la medicina colonial a menudo no abordaba las nuevas enfermedades debido a la falta de comprensión del entorno latinoamericano, la farmacopea hispánica se fue enriqueciendo por el conocimiento de los pueblos amerindios, incorporando plantas y remedios indígenas junto con especies traídas de Europa, Asia, China e India. Esta fusión de prácticas dio lugar a una tradición médica híbrida, que continúa vigente en el enfoque de sanación kamëntša hoy en día.

El cinturón, llamado *tsõmbiachë*, se utiliza tradicionalmente para cubrir el vientre de las mujeres y los recién nacidos, un gesto que honra el origen de la vida al envolverla en historias significativas. El *tsõmbiachë* se considera una prenda esencial para el cuidado del cuerpo femenino, en particular del útero. Se usa tradicionalmente durante el embarazo, la menstruación o momentos de dolor físico para mantener el útero en su lugar y apoyar el cuerpo durante estos ciclos transformadores. Su uso también se extiende al posparto, donde se ata alrededor del vientre para proteger el útero y sostener los órganos mientras regresan a su estado natural.

Para las mujeres kamëntša, el vientre es más que una parte del cuerpo. Es el corazón de la

mujer. Cuidar el vientre es cuidar el corazón, el centro mismo de la vida. Al envolverse en el cinturón, se envuelven en la historia de los lugares sagrados y los elementos sagrados del territorio. Esta historia se plasma en los símbolos del cinturón, dándoles fuerza para sostener su vientre, su matriz, su corazón. Se sienten protegidas por sus raíces, su territorio y su comunidad. De esta manera, el *tsõmbiachë* proporciona más que un apoyo físico; es un símbolo sagrado de protección y pertenencia, un vínculo vivo entre las mujeres, sus raíces y su comunidad.

Por lo tanto, el *tsõmbiachë* lleva una connotación eminentemente femenina; sus fibras mismas están tejidas con la memoria colectiva y las esperanzas de la comunidad kamëntša. A través de un tejido paciente e intencional, las mujeres kamëntša han mantenido vivas sus historias ancestrales, historias que una vez se susurraron en secreto durante tiempos de opresión y ahora se cuentan abiertamente en la conversación cotidiana. Cuando una mujer kamëntša teje el *tsõmbiachë*, el pasado, el presente y el futuro convergen en el ritmo de sus manos, infundiéndo al cinturón un significado que va más allá de su forma física. Este acto de tejer condensa el arte de contar historias dentro de la tradición kamëntša.

La belleza de los símbolos y patrones del cinturón reside no solo en su diseño, sino también en las historias que se comparten a su alrededor. Sin la narración, la tela perdería la esencia que la hace sagrada. Incluso los materiales tienen un profundo significado: se dice que la lana, una vez teñida con vibrantes pigmentos vegetales,

se asemeja a un recién nacido: vida en estado puro, tierna y llena de posibilidades, lista para ser nutrida y moldeada por las concepciones culturales de la naturaleza que la rodean. De esta manera, hilar y desenrollar la lana se convierten en actos de humanización, transformando simples fibras en recipientes de herencia.

A través de este proceso, el tsõmbiachë se convierte tanto en una capa protectora para el útero como en un hilo eterno que une a las generaciones: una prenda práctica imbuida de significado espiritual, que lleva la resiliencia, la memoria y la conexión sagrada de la comunidad kamëntša (Chindoy 2020; Leyva Mosquera 2015).



Figura 5

Mamita María Dolores realizando un masaje uterino tradicional. Fotografía de Rozalia Agioutanti.

Mi amiga dijo que había seguido las instrucciones y que había empezado a sentir alivio. María Dolores le pidió que se acostara y se quitara el cinturón. Comenzó un masaje uterino tradicional con aceite de almendras, haciendo movimientos circulares y lentos con las manos sobre el abdomen de mi amiga. Fotografié en silencio, observando cómo sus dedos presionaban con delicadeza y fuerza. En la cultura kamëntša este tipo de masaje es parte fundamental de las prácticas de sanación tradicionales, y se realiza con diferentes aceites y técnicas según el propósito de la terapia, ya sea para la recuperación posparto, el cuidado menstrual o el restablecimiento del equilibrio uterino (Escobar Upegui, 2024). Cada movimiento es intencional, guiado por conocimientos ancestrales transmitidos de generación en generación, lo que convierte al masaje no solo en un tratamiento físico, sino en un acto espiritual de conexión y cuidado.

Debió haber realizado este mismo ritual incontables veces. Pensé en la cama debajo de mi amiga: cuántas generaciones de mujeres habían venido aquí buscando sanación, yaciendo en esa misma posición, confiando en esas mismas manos. Aunque ya tenía ochenta y tantos años, Los movimientos de María Dolores eran firmes y seguros, la memoria muscular de décadas de práctica guiaba su tacto.

Después de diez minutos, envolvió el tsõmbiachë alrededor de la cintura de mi amiga otra vez, y los símbolos coloridos volvieron a colocarse en su lugar. Lo bendijo suavemente, como sellando el trabajo de sanación con sus manos y sus palabras.

Después de que terminó el proceso de curación, ella se sentó y mientras me sonreía, me preguntó: “¿Entonces, qué es lo que quieras saber?”

Mujeres en Comunidad

La entrevista comenzó. Mi primera pregunta fue sobre el papel que desempeñaban las mujeres en la comunidad donde ella creció. Me contó que las mujeres trabajaban en la agricultura. Los hombres se encargaban de tareas como limpiar zanjas y preparar la tierra para la siembra de maíz, pero el cuidado de los cultivos era trabajo de mujeres.

La comunidad mantenía un huerto compartido y se reunía allí un par de veces por semana. Con el tiempo, las mujeres comenzaron a vender sus productos y finalmente se formó un fondo cooperativo para sustentar su trabajo. Recordó cómo ese fondo se convirtió en un salvavidas para la comunidad en momentos de duelo:

Porque los costos de un velorio indígena son un poco... inusuales, ¿verdad?
Hay que matar un pollo o un cerdo, y hacer...chicha (la bebida fermentada tradicional) para que la gente venga a acompañarnos y cargar. Antes, teníamos que cargar al difunto así, con el ataúd atado a un palo, al hombro, hasta la plaza principal.

Esta idea abrió la puerta a una comprensión más profunda del papel vital que las mujeres kamëntša (o las mamitas) desempeñan en el

sostenimiento de sus comunidades. Su relación con la chagra o jajañ está en el corazón de la soberanía alimentaria, la salud comunitaria y la continuidad cultural (Dallo 2023). Las prácticas de las mamitas en torno al cultivo y el cuidado de la chagra no son simplemente tareas agrícolas; son actos de custodia, que nutren un espacio vital que alimenta tanto el cuerpo como el espíritu.

La mujer kamëntša, como explica Dallo (2023), comparte un vínculo íntimo con la *bastana mamá*, o Madre Tierra. Ambas son consideradas productoras de vida. Por eso, las mujeres lamentan el maltrato a la Tierra: “Porque un día será como la Madre Tierra, productiva. Y creará muchas generaciones, y para eso debe aprender a compactar”, explica (Dallo 2023). Esta cosmovisión sitúa a las mujeres como dadoras de vida en un sentido expansivo: cuidadoras no sólo de los niños sino también de las semillas, la tierra y el conocimiento ancestral.

A través del cultivo de la chagra se fortalecen construcciones culturales como el rol de la mujer y su conexión con los conocimientos ancestrales. La chagra se convierte en un espacio donde convergen la conservación de semillas, el cultivo de alimentos y la preservación de plantas medicinales, asegurando que las necesidades nutricionales y culturales se satisfagan mediante lo que se cultiva y se cosecha.

Según Dallo (2023), las mamitas que mantienen chagras o huertos familiares pueden cultivar hasta 70 especies de plantas, incluyendo cultivos alimenticios, forrajes, plantas

medicinales, especies forestales y recursos para el ganado. Los huertos familiares, generalmente más pequeños que las chagras, suelen ubicarse detrás de la casa. Estos huertos son espacios profundamente personales, nombrados y organizados por las mujeres que los cuidan, lo que a menudo refleja su íntima conexión con la tierra. Más allá de sus usos inmediatos como alimento y medicina, las plantas de la chagra también pueden proporcionar beneficios económicos, combustible y materia prima para la artesanía.

A través de esta relación con la chagra, las mamitas kamëntša ejercen activamente su capacidad de acción. Sus acciones deliberadas, como la conservación de variedades de semillas de maíz en peligro de extinción, demuestran un esfuerzo consciente por preservar la biodiversidad y el patrimonio cultural, garantizando que las generaciones futuras hereden un ecosistema próspero y resiliente.

Si bien su huerto produjo cosechas abundantes, no todos acogieron los productos de inmediato. Algunos dudaban de comer verduras desconocidas, como el betabel, sobre todo por su color. Sin embargo, las adoptó pronto y, con el paso de los años, más personas sintieron curiosidad y finalmente aceptaron e incluso compraban estos alimentos, un proceso que, según ella, le llevó a la comunidad ocho años para adaptarse por completo.

Ahora, como la edad ha ralentizado su trabajo físico, depende de su hija para que la ayude con la organización, pero todavía asiste a las reuniones

comunitarias para ayudar a planificar sus esfuerzos colectivos.

Le pregunté qué se suele discutir en las reuniones comunitarias.

En nuestras reuniones, con frecuencia hablamos del trabajo y de cómo nos apoyamos mutuamente cuando alguien del grupo se enferma. Si una de nuestras compañeras se enferma, la llevamos al médico y usamos dinero de nuestro fondo comunal para cubrir los costos de su atención.

Algunas mujeres han tenido que ir al hospital más de una vez, pero por suerte, no todas lo hemos necesitado. Personalmente, todavía no he padecido ninguna enfermedad; quizá cuando sea mayor, pero por ahora he gozado de buena salud. Llevo una vida bastante tranquila y apacible. Últimamente, lo que más me afecta es la fatiga. Me canso con más facilidad y a veces necesito dormir temprano, solo descansar. Eso es lo que noto ahora.

Cuando alguien del grupo se enferma, no siempre recurrimos a la medicina moderna. Todavía utilizamos métodos tradicionales de curación. En aquel entonces, no estábamos acostumbrados a los medicamentos ni a los productos farmacéuticos como ahora. Con el tiempo, he aprendido mucho. Ahora, si una compañera no se siente bien, preparamos

remedios naturales y le damos baños curativos. Y con la ayuda de Dios, se recuperan. Así es como nos hemos cuidado mutuamente, sanándonos con lo que sabemos.

Su mirada era firme y sus manos descansaban tranquilamente en su regazo.

A menudo soy a quien acuden las personas cuando necesitan ayuda para sanar. Es algo que hago por la comunidad. Tenemos muchas maneras de cuidarnos mutuamente.

Conocimiento ancestral

Continué la entrevista preguntándole cómo había sido su propio trabajo a lo largo de los años. Se rió entre dientes y dijo: “Llevo 33 años haciendo esto. A ver... ¿por dónde empiezo? ”.

El viaje de María Dolores comenzó en su infancia. Su abuela, curandera, la involucró desde pequeña y le dijo que algún día necesitaría este conocimiento. Nos comentó: “Siempre ayudaba a mi abuela, incluso cuando me regañaba. Me enorgullecía ayudarla y aprender de ella”.

Gran parte de su trabajo se nutre directamente del jajañ, la zona del jardín más cercana a la casa, donde crecen plantas aromáticas (*o shanan*) para cuidar la vida de diferentes maneras. Estas plantas tienen múltiples propósitos: algunas actúan como insecticidas, otras se usan para baños o para aliviar el dolor y la inflamación. Estos últimos

usos se conocen como *jáshnan*, que significa “curar”, y se refieren a la práctica holística de la sanación —mental, sentimental, territorial, física y espiritual— mediante los medios y remedios de la medicina nativa. En general, el jajañ promueve un estado de calma y plenitud, fomentando el equilibrio dentro de uno mismo y con quienes le rodean (Institución Etnoeducativa Rural Bilingüe Artesanal kamëntša et al. 2020).

Se casó joven, a los 17 años, y se dedicó a criar a sus hijos y a trabajar. A los 25, sintió el llamado a seguir un camino diferente. Uno que provenía de sus ancestros y de un deseo de cuidar a los otros sin la tensión agotadora del trabajo pesado. Entonces hizo una pausa y nos dijo:

Una vez tuve una visión cuando estaba a punto de morir. En ella, una anciana me dijo lo que debía cultivar. Fue entonces cuando mi abuela me transmitió su espíritu sanador. Acercó mis manos a la tierra, las bendijo con hierbas y me dijo que el don era solo para sanar, no para hacer daño. Sus padres también habían sido curanderos. Ella me transmitió el espíritu, y ahora lo comparto libremente, sin pedir un precio fijo, solo un regalo de corazón.

Estaba claro que esta experiencia espiritual solidificó su llamado.

Al principio, su consultorio era pequeño: los vecinos acudían a ella en busca de ayuda cuando nada más funcionaba, personas a las que podía diagnosticar y tratar con remedios naturales. Los trataba con baños de hierbas y rituales de

purificación, especialmente a quienes padecían lo que ella describió como bloqueos espirituales o financieros.

Ahora sirvo a mi comunidad con plantas que cultivo y recolecto. Ayudo a 25 personas de mi grupo con hierbas medicinales: descansel, calambo, chunduro, entre otras. Estas plantas son poderosas, pero es difícil conservarlas; las inundaciones las arrastran. Cultivo lo que puedo y también cosecho del bosque. Preparo remedios con muchas plantas como el orégano, la manzanilla, hojas milagrosas, para la salud del estómago, la menstruación y la limpieza. Mi abuela tenía muchas plantas, pero me casé joven y me perdí de aprender sobre todas”.

A medida que la gente comenzaba a sanar, se corrió la voz. Las historias de su trabajo se propagaron por las mismas redes que antaño compartían semillas para plantar o alimentos para una familia en duelo, y pronto, cada vez más personas acudían a su ayuda. Así fue como su práctica de sanación empezó a arraigarse y crecer, al igual que los huertos que ella y sus vecinos cultivaban juntos.

Su hija no tenía la misma vocación que ella, pero su nieto pequeño, de tan solo siete años, muestra un profundo interés y una comprensión intuitiva de los remedios: “Mi nieto ya ayuda y conoce los remedios. [...] Podría ser él quien herede el don. Parece que el don se salta una generación. Le ayuda e incluso recibe a las visitas: “Mi abuela está ocupada, pero estará con usted enseguida”, dice”.

Legado

Además de su nieto, hay más personas interesadas en las prácticas de Mamita María Dolores. Recibe a estudiantes de una escuela bilingüe cercana, así como de una universidad llamada Marianita, cada dos meses, y les enseña a preparar ungüentos, aguas herbales, a realizar masajes y les comparte todos los secretos de sanación. Les enseña para que el conocimiento perdure. Para que cuando los ancianos fallezcan, la sabiduría no muera con ellos. Quiere que las generaciones futuras perpetúen este legado. Dice que le conmueve mucho el interés, sobre todo de los universitarios, que valoran profundamente estas prácticas ancestrales.

Entonces nos compartió un ritual básico de purificación con agua de hierbas. No se trata de una planta específica, sino de la intención:

masticar una hierba sagrada y beber agua limpia con ella, todo ello acompañado de una bendición espiritual. Así, explica, es como se puede transmitir su sabiduría: de forma sencilla, clara y espiritual. “Te lo mostraré”, dijo.

Salió de la habitación y regresó con dos tazas llenas de un té ritual hecho con millonaria y culanguillo verde. Con silenciosa reverencia, bendijo el agua para un viaje seguro y éxito en nuestros proyectos. El ritual consistía en recibir la taza con la mano derecha, pedir en silencio un deseo por nuestras necesidades —ya fuera un viaje, un negocio o un reto personal— y luego masticar la hierba sagrada para sellar la intención. El momento transmitía una sensación de gratitud, respeto y ceremonia, arraigándonos en una tradición que se ha mantenido viva a lo largo de generaciones.



Figura 6

Preparación de una infusión herbal ritual. Fotografía de Rozalia Agioutanti.



Figura 7

Hierbas sagradas utilizadas en un ritual tradicional de limpieza y bendición. Fotografía de Rozalia Agioutanti.

Primero nos entregó las hierbas y luego las copas llenas del líquido bendito. Esperó pacientemente a que las masticáramos y luego bebiéramos el líquido.

Recuerdo el sabor de las hierbas. Eran amargas y difíciles de masticar. Cuanto más las masticaba, más intenso era el sabor. Quizás ese era el sabor de la bendición.

Resiliencia

Tras el pequeño ritual —todavía masticando las hierbas y bebiendo nuestra agua bendita— volvimos al ritmo de la entrevista. Decidí ir directo al meollo del asunto:

“¿Las mujeres eran iguales a los hombres o sólo los hombres tomaban decisiones cuando usted era niña?”



Figura 8

Ritual de las hierbas bendecidas. Fotografía de Rozalia Agioutanti.

“Entre hombres y mujeres, las decisiones debían tomarse juntos, como pareja”, dijo Mamita María Dolores sin dudarlo. “Pero las mujeres también podían tomar decisiones. Sí, las mujeres también tenían derecho a organizar el trabajo. Nos autoorganizamos, claro.”

A partir de ahí, la conversación naturalmente se inclinó hacia un tema más pesado: el colonialismo.

“¿Hubo violencia?” pregunté.

Sus ojos reflejaban tanto el recuerdo como la distancia. “Sí, hubo mucha violencia, hace unos 15 años”, recordó. Habló de incursiones militares, de inocentes asesinados, de tierras indígenas invadidas y ocupadas. “Vinieron y destruyeron a la gente que vivía cerca del río; simplemente los mataron a todos”. Sus palabras cayeron como



Figura 9

Bendición de la copa ceremonial con agua herbal. Fotografía de Rozalia Agioutanti.

piedras en el agua, ondulando en el silencio. Eran tiempos de violencia. “Pero ahora”, me aseguró, “las cosas están más tranquilas. Hay más paz; aquí no es como en otros lugares”.

Continué con una pregunta que me pareció necesaria: “¿Cómo está la comunidad ahora? ¿Están unidos?”

“Siempre hubo problemas”, admitió, “sobre todo con un gobernador en San Francisco (uno de los pueblos de la zona). La gente tenía desacuerdos y no les gustaba su forma de gobernar. Hubo malentendidos, pero gracias a Dios y a la Virgen María, se tranquilizaron. Todavía hay dificultades, pero ahora todo está más organizado. La gente vota todos los años”.

Sin embargo, explicó, la comunidad enfrenta muchos más desafíos ahora que en el pasado. En años anteriores, especialmente el último, las tensiones y los conflictos eran comunes entre diferentes sectores de la comunidad. Las personas a menudo dudaban o se cuestionaban mutuamente, especialmente sobre quién se beneficiaría de los recursos compartidos. Estos conflictos interpersonales eran una fuente de tensión constante.

La religión surgió a continuación, casi inevitablemente. Cuando le pregunté al respecto, María Dolores sonrió, como si evocara a su abuela. Su abuela Había sido una católica devota. Cada año, organizaba celebraciones en honor a la Virgen María, entrelazando misas y comidas compartidas que unían a la comunidad.

Pero antes de la llegada de los sacerdotes, el pueblo kamëntša no adoraba santos, sino al

sol, la luna y las estrellas. Estos seres celestiales fueron sus primeros templos. Eso cambió cuando un sacerdote llamado Bartolomé construyó una iglesia y se propuso “civilizar” al pueblo mediante la religión y la educación.

Mucho antes de la colonización, los kamëntša veneraban el mundo natural como sagrado. Sus antepasados adoraban al sol, *Shinyë*: el dios principal, creador y dador de vida, junto con la luna, *Juashcona*, asociada con la fertilidad, la naturaleza y las cosechas. También veneraban a Tsabatsanamamá (“madre responsable”), dadora de alimento y sustento. Su hogar espiritual era, como ya se mencionó, Bëngbe Tabanok (“lugar de origen”), actual centro urbano del municipio de Sibundoy. Como señala Juajibioy (1989), los rituales y ofrendas se dedicaban antiguamente no solo al sol y a la luna, sino también a las estrellas, el viento, los bosques, los ríos y las lagunas. Esta profunda conexión forjó un sistema de creencias naturalista y animista, que consideraba todos los elementos de la naturaleza como vivos y sagrados, una cosmovisión cuyos vestigios aún se pueden encontrar en la comunidad.

“¿Crees que fue un buen cambio?”, pregunté, curioso por su perspectiva.

—Sí —asintió—, porque trajo la educación. Antes, solo cursé primer grado. Luego, solo trabajaba. Únicamente aprendí a firmar mi nombre. Mis hermanos tampoco estudiaron mucho.

Y, sin embargo, con esta educación vino la pérdida. Una de las heridas más profundas de la

colonización fue la erosión de la lengua kamëntša, *Kamsá*.

“A las monjas franciscanas no les gustaba que habláramos nuestro idioma. No les gustaba nada. Por eso ahora casi no se habla. Pero lo he conservado bien”, me dijo con discreto orgullo. “Hablo español, pero he conservado el idioma”. *Bastín* es “buenos días”, por ejemplo. Al mediodía, es *guán*, y por la tarde también. Cuando conoces a alguien, lo saludas y conversan. Cuando respondían, decía: “Gracias a Dios, estoy bien”. Lo he conservado muy bien.

Su hija no habla el idioma, aunque lo entiende cuando lo oye. Aun así, hay esperanza: las escuelas bilingües están trabajando para enseñar *Kamsá* junto al español, incluso estudiantes universitarios visitan a María Dolores para grabar y aprender el vocabulario.

Admitió que aprender español había sido difícil, sobre todo con la pronunciación. “Pero poco a poco”, dijo encogiéndose ligeramente de hombros, lo logró. Lo que más importaba era que resistió, anclada en la fuerza de su herencia mientras navegaba la tracción de la lengua dominante.

Hoy, el *Kamsá* se considera una lengua en peligro de extinción, hablada con fluidez por menos de 800 personas (O’Brien, 2021). Los kamëntša han compartido el valle de Sibundoy con el pueblo *ingá* —hablantes de una lengua quechua— durante más de 500 años. Históricamente, muchas familias kamëntša e *ingá* eran multilingües, hablando ambos idiomas

además del español. Sin embargo, con el creciente predominio del español, dicho multilingüismo ha disminuido drásticamente. La lengua *ingá* cuenta actualmente con hasta 18,000 hablantes en Colombia (Eberhard, Simons y Fennig, 2021, citando a Civallero, 2008), mientras que el *kamsá* sigue perdiendo terreno. Aún así, los vínculos lingüísticos entre ambos grupos siguen siendo evidentes: el *kamsá* ha tomado prestadas muchas palabras del *ingá*, así como del español, lo que refleja siglos de intercambio cultural y social.

Intentos de rastrear las conexiones del *kamsá* con otras familias lingüísticas, como el chibcha, no han sido concluyentes (Campbell y Grondona, 2012). Algunos investigadores sugieren que podría estar relacionado con la lengua del pueblo *quillacinga*, cuyas tierras ancestrales se encontraban en lo que hoy es Pasto, aunque su lengua desapareció hace siglos. De igual manera, se han planteado hipótesis sobre conexiones entre el *kamsá* y la lengua del pueblo *mocoa* (un grupo que habitó en la zona de la actual ciudad de Mocoa, vecina de Sibundoy). Sin embargo, sin registros sobrevivientes, estos vínculos siguen siendo especulativos.

Las estimaciones del número de hablantes de *kamsá* varían ampliamente. Ethnologue reporta alrededor de 4,000 hablantes (Simons y Charles, 2018), la UNESCO sugiere unos 3,500 y el Catálogo de Lenguas en Peligro cita 4,773 (Crevels, 2012). Sin embargo, la investigación comunitaria y los datos demográficos sugieren que la realidad es mucho más precaria. Según las edades de los hablantes fluidos y los registros censales, menos de 800 personas hablan *kamsá*.

con fluidez en la actualidad, la mayoría de ellos mayores de sesenta años (Ministerio del Interior y Cabildo Indígena kaméntša de Sibundoy, 2012). Las generaciones más jóvenes pueden entender algunas palabras o frases, pero pocos son capaces de mantener una conversación fluida. Esta realidad coloca a kamsá en la categoría de “en peligro grave” en el Índice de peligro lingüístico (Lee y Van Way 2018).

A pesar de ello, los esfuerzos por revitalizar el kamsá continúan. Las clases de idiomas, los programas comunitarios y las iniciativas culturales están trabajando para reconectar a las generaciones más jóvenes con su lengua ancestral, para garantizar que las palabras susurradas por los mayores no se silencien con ellos.

Vida familiar

Luego hablamos de la familia. María Dolores nos contó que tuvo nueve hijos en total, aunque, para nuestra tristeza, cuatro de ellos fallecieron de tos ferina. Lo describió con sencillez: “Unas que no se calmaba con nada. Sí, murieron de eso. Hace muchos años. Sí, ahora ya hay cura. Ahora es como una gripe muy fuerte”. Tuvo su primer hijo a los veintiún años, tras casarse a los diecisiete, y el último a los treinta y nueve.

Tras reflexionar sobre el pasado, se inclinó hacia nosotros: “¿Les importa si les hago una pregunta?”. Por supuesto, accedimos. “¿Les gustaría tener hijos?”. Ambas dijimos que sí, y ella asintió con complicidad, sonriendo. “Lo veo como una celebración de la vida. Una fuente de compañía, sobre todo en la vejez”. Explicó que

sin su hija y sus nietos, ella y su esposo estarían solos, sin nadie que les ofreciera apoyo cuando estuvieran postrados en cama. Para ella, tener hijos significaba más que simplemente criar una familia: significaba asegurar la continuidad, la conexión y el cuidado. Aún así, reconocía los desafíos: los hijos te atan al hogar, lo cual puede resultar limitante, pero el cuidado y la presencia que brindan hacen que valga la pena.

Luego compartió detalles de cómo ella y su esposo construyeron su vida familiar juntos. Comenzaron criando animales y trabajando duro para preparar el hogar para el crecimiento. Con la guía de sus padres, aprendió a organizar colectivos de trabajo comunitario, en los que los vecinos rotaban el trabajo entre los hogares para compartir la carga. Estos sistemas de ayuda mutua la ayudaron a ser autosuficiente, lo que finalmente le permitió renunciar al trabajo externo y dedicarse por completo a su hogar y a su familia.

También hablamos de su matrimonio. Sus recuerdos de la comida y las costumbres matrimoniales le dieron color a su historia. Las comidas diarias eran sencillas y abundantes, servidas en platos de madera, a menudo compartidas en comunidad. “Frijoles, todo mezclado, y nos lo daban en un plato de madera con chile aparte. Dondequiera que fuéramos, servían mote, una sopa tradicional colombiana, con un pedazo de pollo o lo que tuvieran en ese plato viejo, así lo ofrecían”, dijo Mamita.

El matrimonio seguía un ritual particular: al amanecer, el novio y su padre visitaban la casa

de la novia para negociar la unión. A menudo, se producía una simulación de rechazo, en la que el novio insistía en que la novia ya había dado su consentimiento, aunque no lo hubiera hecho. Una vez formalizado el matrimonio, se sellaba ese mismo día con una ceremonia religiosa, bailes y una gran celebración.

Las bodas siempre comenzaban con el sonido del bambuco, los novios bailaban con sus padrinos y la fiesta se prolongaba hasta el amanecer. Aunque se servía alcohol, María Dolores nunca bebía, prefiriendo descansar temprano mientras los demás bailaban toda la noche.

El matrimonio se celebró ese mismo día. Tuvimos que buscar padrinos ese día, y me llevaron a la iglesia. Y ese mismo día fue el baile, toda la celebración. Después de la boda, empezó la música. Pero no fue como ahora; antes empezaban con *bambuco*. Teníamos que bailar en pareja, luego la novia bailaba con el padrino, el novio con la madrina, y así sucesivamente. Empezaron a repartir [bebidas], y el problema era que yo no sabía beber. Así que me senté hasta que me dio sueño y le dije a mi suegra que me iba a dormir. Todos los demás siguieron bailando hasta la mañana, pero yo me fui a la cama, porque no bebí, y sigo sin hacerlo. No me gusta. Eso es lo que te digo. Así fue mi boda.

Ella todavía recuerda vívidamente su traje de novia: una corona y una faja blanca sobre sus hombros. Sin embargo, no todos los matrimonios se celebraban con tanto cariño. Reflexionó sobre

cómo, en el pasado, las mujeres solían tener poca influencia sobre con quién se casaban. A veces, el simple hecho de ser vistas hablando con un hombre podía llevar a las autoridades comunitarias a concertar un matrimonio, independientemente de los sentimientos de las personas. Como resultado, muchas uniones resultaron infelices. En su caso, aunque su esposo nunca le propuso matrimonio directamente, él afirmó que ella había aceptado casarse con él. Eventualmente la convenció, pero, lo más importante, es que ella resalta que realmente lo apreciaba y se preocupaba por él, lo que convirtió su matrimonio en una relación que podía aceptar.

Su jardín

Cuando nuestra conversación estaba llegando a su fin, María Dolores nos preguntó con una sonrisa juguetona: “¿Te gustaría ver mi jardín, donde cultivo todas las hierbas que uso para curar?” Encantadas por la invitación, nos pusimos de pie inmediatamente y la seguimos. Nos condujo a través de su casa hasta el patio trasero, donde se extendía ante nosotros un pequeño pero vibrante terreno: exuberante, verde y lleno de vida.

Señalando de una planta a otra, nos presentó una variedad de hierbas medicinales y espirituales que había cultivado: descansel, calabombo, chunduro, pronto alivio, millonaria, manzanilla, zucarena y milagrosa.

Casi todos estos nombres eran nuevos para mí, y para mis ojos inexpertos, las plantas se parecían tanto que era difícil distinguirlas. Para Mamita, sin embargo, no había confusión. Estas eran las



Figura 10

Huerto doméstico (jajañ) de plantas medicinales y espirituales. Fotografía de Rozalia Agioutanti.

plantas que había cultivado, cuidado y de las que había dependido durante décadas; plantas que ha sembrado, cosechado y preparado en infusiones durante 33 años.

Explicó que estas hierbas se usan principalmente para la protección y la sanación, tanto física como espiritual. Cada una tenía un propósito específico y se cuidaba con dedicación. Dado que el río inunda la zona cada año, las

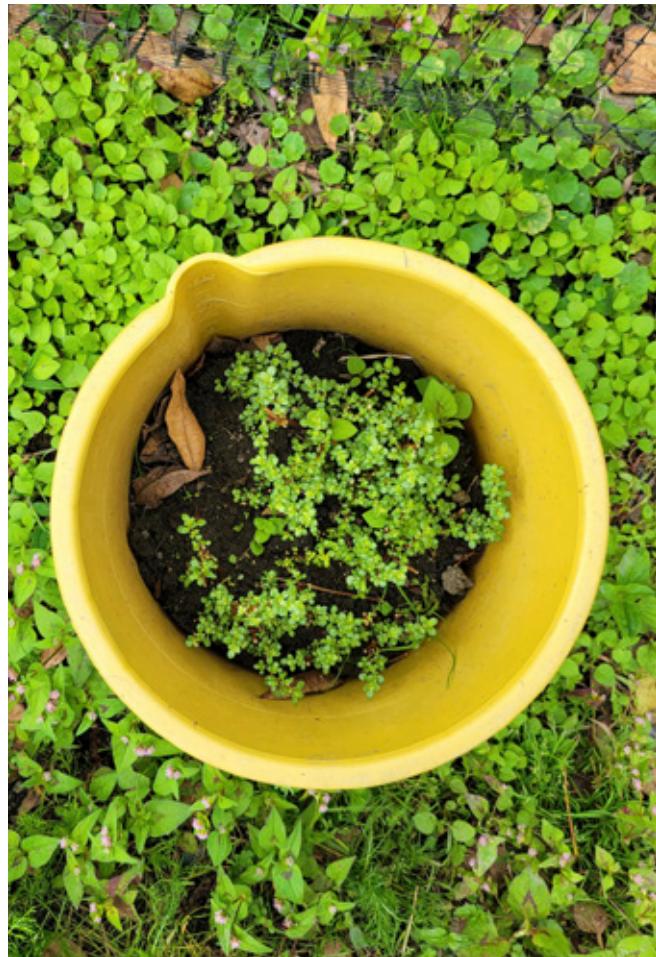


Figura 11

Planta millonaria. Fotografía de Rozalia Agioutanti.

cultiva en macetas para protegerlas de la corriente creciente del agua.

En la revisión bibliográfica que realicé, pude encontrar la mayoría de las plantas medicinales que María Dolores utiliza en sus prácticas terapéuticas y comparar sus usos y propiedades curativas. Sus nombres y características se incluyen en la tabla a continuación (Canamejoy, 2011; Upegui, 2024).

Plant	Name in Kamëntša	Species	Use
Calabombo	Kalambombesh	<i>Iresine diffusa</i>	Postpartum and breastfeeding
Chamomile	Manzanillesh	<i>Matricaria chamomilla</i>	Menstruation, pregnancy, childbirth, postpartum and breastfeeding
Chonduro		<i>Cyperus sp</i>	Pregnancy and childbirth
Descansel		<i>Ouretsanguinolenta</i>	Pectoral, nephrotonic, anti-infective, urinary antiseptic and anti-inflammatory
Illio Verde or Pronto Alivio		<i>Lippia alba</i>	Anti-inflammatory, antipyretic, soothes stomach pain, relieves indigestion, constipation, and diarrhea. It is also used for respiratory problems such as asthma and bronchitis, as well as for nervousness and insomnia.
Millonaria		<i>Plectranthus verticillatus</i>	Antiviral, antibacterial, and anti-inflammatory. Relieves gastric ailments. It is also a symbol of abundance.

El jardín de Mamita María Dolores es más que un lugar donde crece la medicina: es una expresión viva de lo que los kamëntša llaman el jajañ, o la tradicional chagra. La chagra no es simplemente un campo o un jardín; es un espacio

sagrado donde convergen el conocimiento, la espiritualidad y la supervivencia. Es donde se manifiesta la sabiduría de los ancianos, donde los ritmos de la siembra, la cosecha y la sanación se guían por la comprensión ancestral de las

estrellas y las estaciones. Entrar en este espacio es entrar en un aula viviente, un santuario y un hogar a la vez.

Para los kamëntša, la chagra está profundamente ligada a la identidad, la comunidad y el sustento. Conserva semillas, nutre plantas medicinales y alimenticias, y asegura la supervivencia nutricional y cultural.

Para las mujeres, la chagra tiene un significado especial. Es un espacio femenino, un lugar donde la capacidad de dar, nutrir y sustentar la vida se honra y se ejerce a diario. Es donde madres y abuelas enseñan a las generaciones más jóvenes a cuidar la tierra, a reconocer las plantas no solo por lo que aportan, sino también por las relaciones que sustentan. A través de este conocimiento, la agrobiodiversidad prospera, se preserva la seguridad alimentaria y se fortalece el sentido de pertenencia y salud.

Cuidar la chagra es un acto de cuidado personal, familiar, territorial y del futuro. Como dicen algunas mujeres kamëntša: “La chagra comparte nuestro mismo espíritu y sangre”. Es un lugar donde las mujeres no solo cultivan alimentos y medicinas, sino que también fortalecen su rol como guardianas de la memoria, la cultura y el equilibrio.

Tradicionalmente, la chagra también era un espacio de trabajo colectivo y reciprocidad. Las familias se reunían para las *mingas*, jornadas de trabajo comunal donde la siembra, la cosecha y la preparación de alimentos se convertían en oportunidades para compartir

historias, intercambiar conocimientos y fortalecer los lazos sociales. Esta práctica, llamada *enabuata tambayan*, creaba un ciclo de apoyo y reciprocidad que se extendió más allá del jardín a la comunidad en su conjunto.

Pero como muchas prácticas ancestrales, la chagra no ha sido inmune al cambio. Las presiones del capitalismo y los monocultivos han transformado el paisaje del Valle de Sibundoy. Las tierras que antes se usaban para diversas chagras se alquilan cada vez más para monocultivos de frijol, lulo o maíz, que prometen una rentabilidad económica más rápida. Las generaciones más jóvenes, atraídas por los estudios o el trabajo, a menudo pierden el contacto con la práctica del cuidado de la chagra. Incluso para quienes desean mantener la tradición, las presiones económicas de la vida moderna lo dificultan; la tierra es necesaria no solo para el sustento familiar, sino también para cultivos comerciales que cubran los crecientes costos de supervivencia: electricidad, educación y transporte.

A pesar de estas presiones, la chagra sigue siendo un espacio de resistencia, continuidad y esperanza. Es un lugar donde la naturaleza y la cultura no están separadas sino profundamente entrelazadas: una red de vida que sustenta a humanos, animales y plantas en una relación recíproca. Como explicó un anciano: “Acercarse a la chagra es tocar el corazón de la familia”. En estos jardines, los recuerdos se mantienen vivos, el conocimiento se transmite y la sanación —física, emocional y espiritual— continúa arraigándose.

En el jardín de María Dolores, pude sentir esa vitalidad. No era solo un trozo de tierra con macetas y hojas. Era un lazo vivo que la unía a sus ancestros, su territorio y su comunidad: un acto de preservación silencioso pero poderoso en un mundo que constantemente tiende al olvido.

De pie en su jardín, fue evidente que este es más que un lugar de plantas. Es un archivo vivo de sabiduría ancestral, una continuación del camino que eligió de joven al dedicarse a la sanación. Así como ha cuidado de su familia y comunidad, cuida estas hierbas con paciencia y devoción, protegiéndolas, adaptándolas a

las estaciones y asegurando que su poder y conocimiento perduren. Su jardín, como su vida, es un testimonio de resiliencia y continuidad: la unión de la tradición, el cuidado y el ciclo ininterrumpido de sanación.

Reflexiones finales

Como parte de mi trabajo, quise incluir este capítulo para dar espacio a reflexiones personales. Esta es la primera vez que me embarco en un artículo de esta manera. Mi formación siempre ha sido muy técnica y académica, dejando poco o ningún espacio para la espiritualidad, lo sagrado o las historias personales. Así que, aunque la entrevista en sí me resultó muy natural, escribir este artículo, usando mi propia voz y entretejiendo mi propia experiencia, no fue fácil. Mi mentor me animó constantemente a abrazar mi propia voz y a permitir que mi trabajo se desarrollara sin restricciones. Esta sección es mi intento de hacer precisamente eso.

Lo que más me impactó durante la creación de este artículo fue la profunda sensación de arraigo que sentí. Abordé este trabajo con una paz y una tranquilidad que nunca había experimentado en mis proyectos anteriores. A diferencia del trabajo acelerado y centrado en los resultados al que estaba acostumbrada, este proceso requirió, e incluso exigió, que redujera el ritmo. Escuchar activamente las historias de ancianos e investigadores indígenas. Conectar con mi propia intuición. Conectar no solo con mi mente, sino con mi corazón y mi alma. Conectar con lo sagrado.



Figura 12

La chagra (jajañ), donde se sostiene el conocimiento ancestral. Fotografía de Rozalia Agioutanti.

Este trabajo me recordó que las acciones más pequeñas y cotidianas, esas que a menudo ignoramos en nuestras rutinas apresuradas, pueden ser sagradas y ceremoniales. Este trabajo se convirtió en una ceremonia en sí mismo. Tuve la oportunidad de aprender sobre rituales y oraciones, sobre remedios herbales y medicinas benditas. El simple hecho de leer sobre ello fue una bendición en sí misma. Me nutrió. Las palabras me purificaron, como si los baños herbales de María Dolores se extendieran a través de la distancia para bañar mi espíritu.

A través de este proceso, también comencé a reconectar con lo que significa tener el poder inherente al ser mujer. Ese instinto intuitivo de cuidar, proteger, preservar la vida, nutrir. Ser la dadora de vida no solo para los humanos, sino también para la Madre Tierra. Vi cómo ese poder reside en las cosas más simples: en tejer un cinturón tradicional, en cuidar un jardín, en compartir medicina con alguien necesitado, sanándole, liberándole del dolor. Esta comprensión me llevó a un nuevo tipo de responsabilidad: un deber hacia mí misma, hacia mis ancestros y hacia las generaciones venideras: definir lo que este poder femenino significa para mí y encarnarlo en mis palabras, mis decisiones y mis acciones.

Este trabajo también me hizo detenerme y reflexionar sobre mi propia vida. En esa pausa silenciosa, mis pensamientos se llenaron de preguntas. ¿Qué tradiciones y costumbres sigo? ¿Cuáles he olvidado o dejado atrás? ¿Y cómo puedo integrar lo aprendido aquí en mi propio camino? Y lo más importante, ¿cómo

puedo honrar la espiritualidad que conlleva este conocimiento, no solo intelectualmente, sino también en mi vida?

Con este artículo, quise abrir una ventana a este mundo antiguo, como lo hace toda historia del pasado, e invitar al corazón, cuerpo y alma del lector a vagar conmigo. Deja que esta obra te atraviese. Luego, observa lo que queda. ¿Qué te gustaría llevarte de ella? ¿Cómo honras la espiritualidad en tu propia vida, tus raíces, tus costumbres, tus tradiciones? ¿Qué sientes como sagrado? ¿Hay mujeres mayores en tu vida con cuya sabiduría puedes conectar, empoderar o amplificar? ¿Puedes escuchar —realmente escuchar— con intención y gracia, con un corazón tierno? Porque para comprender la verdad de las historias orales de los pueblos indígenas y sus luchas actuales, primero debemos escuchar. Y esto aplica no solo a las historias indígenas, sino también a las de todos nuestros ancianos. Ellos poseen sabiduría, transmiten verdades y desean ser escuchados.

Espero que este artículo te haya conmovido, aunque sea un poco, como me ha conmovido a mí este proceso. Espero que puedas sentir el amor, la reverencia y la inspiración que me acompañaron en este proceso. Cada uno de nosotros tiene voz en la construcción del futuro de este mundo; es tanto nuestro privilegio como nuestra responsabilidad. Y quizás el primer paso para crear un mundo mejor sea encontrar el coraje para hacer —y responder— estas preguntas, con la misma intención, amor y cuidado que una mamita kamëntša le mostraría a su sanación, a su jardín, y a la madre tierra.

REFERENCIAS

- Mamita María Dolores. *Interview by Rozalia Agioutant*, Sinbundoy, March 2025.
- Agreda España, N. (2016). *The traditional chagra or Jajañ in the Kamëntša Indigenous community: A didactic proposal for the construction of school knowledge and traditional knowledge* [Master's thesis, Francisco José de Caldas District University]. Institutional Repository of Francisco José de Caldas District University. <http://hdl.handle.net/11349/2863>
- Campbell, L., & Grondona, V. (Eds.). (2012). *The Indigenous languages of South America: A comprehensive guide*. Mouton de Gruyter. <https://doi.org/10.1515/9783110258035>
- Chindoy Chindoy, J. A. (2020). *A decolonial philosophy of Indigenous Colombia: Time, beauty, and spirit in Kamëntšá culture (Global Critical Caribbean Thought)*.
- Colombia, National Administrative Department of Statistics (DANE). (2018). *National census of population and housing*.
- Crevels, M. (2012). Language endangerment in South America: The clock is ticking. In L. Campbell & V. Grondona (Eds.), *The Indigenous languages of South America: A comprehensive guide* (pp. 176–234). Mouton de Gruyter. <https://doi.org/10.1515/9783110258035.167>
- Dallo, I. A. Q. (2023). Women, land and food: A look at food security from the role of Kamëntšá women. *Ánfora*, 30(54), 19–40. <https://www.redalyc.org/journal/3578/357875237003/357875237003.pdf>
- Díaz Rubio, M. C., & Asenjo-Alarcó, J. A. (2023). Andean women: Attitudes toward plant use for the treatment of gynecological events. *Cuidarte Magazine*, 14(2), 1–12. <http://dx.doi.org/10.15649/cuidarte.2724>
- Eberhard, D. M., Simons, G. F., & Fennig, C. D. (Eds.). (2021). *Ethnologue: Languages of the world* (24th ed.). SIL International. <http://www.ethnologue.com>
- Escobar Upegui, S. (n.d.). *Chagras and women: Uses of medicinal plants from the chagras and women's knowledge Kamëntšá, from the municipality of Sibundoy, for personal body care*.
- Fals Borda, O., & Rodrigues Brandao, C. (1991). *Participatory research*. Eastern Band.
- Folgueiras Bertomeu, P. (2016). *The interview* (pp. 2–11). <https://deposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/99003/1/entrevista%20pf.pdf>
- Juajibioy, J. A., & Jacanamijoy, J. C. (2020). Bacó Alfonso: A story about flute rituals of the Kamëntšá people. In A. C. Quiñones Aguilar (Ed.), *Creative worlds of the Indigenous peoples of Latin America*. Pontifical Javeriana University Publishing House ERA Art, Ibero-American Creation and Heritage in Networks / Pablo de Olavide University.
- Lee, N. H., & Van Way, J. R. (2018). The language endangerment index. In L. Campbell & A. Belew (Eds.), *Cataloging the world's endangered languages* (pp. 66–78). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315686028-5>

Leyva Mosquera, S. D. (2015). Hetsombiach: Weaving life between memory and tradition. *Pontifical Javeriana University, Bogotá, Colombia*. trasegantedeespigas@yahoo.com

Ministerio del Interior & Cabildo Indígena Camëntsá de Sibundoy. (2012). *Diagnóstico plan salvaguarda Camëntsá*. https://www.mininterior.gov.co/sites/default/files/p.s_camentza_version_preliminar_o.pdf

O'Brien, C. A. (2021). A typological sketch of Kamsá, a language isolate of Colombia. *Forma y Función*, 34(2). <https://doi.org/10.15446/fyf.v34n2.88673>

Ortiz Canamejoy, K. (2011). *Las plantas medicinales en el resguardo Indígena Camëntsá Biyá del municipio de Mocoa, departamento del Putumayo y la variación en el conocimiento de su uso como producto de la influencia de las diferencias socioculturales: Estudio etnobotánico* [Undergraduate thesis, Universidad de Nariño].

Simons, G. F., & Fennig, C. D. (2018). *Ethnologue: Languages of the world*. SIL International. <http://www.ethnologue.com>

Davis, W. (1996). *One river: Explorations and discoveries in the Amazon rainforest*.

Este artículo puede citarse como:

Rozalia Agioutanti. 2026. Testimonios Orales de la Medicina Tradicional: el legado de una mujer kamëntsá.” *Fourth World Journal* 25 (2): 109–134.

ACERCA DE LA AUTORA



Rozalia Agioutanti, MS

Rozalia Agioutanti is an environmental engineer, activist, and researcher from Greece whose work centers on climate justice, Indigenous knowledge, and community-led resilience. After leaving her corporate engineering career, she traveled through Colombia documenting environmental challenges, learning from Indigenous communities, and deepening her commitment to nature-based solutions. She worked with the Center for World Indigenous Studies (CWIS), contributing research grounded in Indigenous epistemologies and traditional medicine. For her internship, she produced a scholarly article that highlights the voices and expertise of Indigenous women healers, emphasizing their leadership in cultural preservation, community health, and ecological stewardship. Rozalia combines technical training with a holistic, intercultural approach to addressing the climate crisis, focusing on the intersection of water, ecology, and Indigenous-led solutions.