

VAIVENTURA



Episodio 07

Cerca a Luna Llena en Piscis (sidereal), Aries (tropical)

Grabado sábado, 10 octubre 2020

Publicado martes, 15 diciembre 2020

Tecnologías ancestrales... ¿les apreciamos?

[Sonido de tambor y movimiento de caracoles/semillas.]

[Coquíes cantando.]

Yaya: "Todas las otras formas de vida son mis ancestres porque fui le último en llegar y por tanto, no consiento que se me arrebate a mi madre tierra." Cita traducida y adaptada de Pat McCabe, Woman Stand Shining-Mujer en Pie Brillando en el Festival de Espiritualidades.

[Coquíes cantando.]

JorgIván: Saludos compis te damos la bienvenida a Coenraizando, podcast gestionao por Vaiventura en este nuestro séptimo episodio. Vaiventura es una iniciativa que promociona salud mental integral, y prácticas diversas de sanación entre personas LGBTQPIA, género no conforme y más, y aliades en Boriké-Puerto Rico y estamos basades en la zona oeste. Hemos decidido producir este podcast, Coenraizando, con la intención de cultivar nuestra intención, enraizar, conectar con nosotres y nuestras emociones, y sanar. Hoy en este episodio estaremos JorgIván, pronombres él-elle.

Fe: Fe, pronombres elle-ella.

Yaya: Yaya, pronombres él-ella y elle.

Co.en.raíz.ando: Explorando profundidades

Audio y descripción del episodio en:

<https://www.buzzsprout.com/1002130/episodes/6841501/>

VAIVENTURA



Nancy: Nancy, pronombres ella.

Noelia: Noelia, pronombres ella.

JolIván: Yes y en este episodio estaremos hablando sobre muchas cositas, entre ellas conexión con la natura, medicina plantcestral y la espiritualidá viva animista anclada en nuestros cuerpos y experiencias. Las compas, les compas nos estarán hablando sobre dos proyectos, dos gestas-bregas: [Medicina Plantcestral](#) y [Salvaje y Silvestre](#) luego tendremos un poquito más de detalle sobre eso. Hoy grabamos virtualmente, verdad en llamada desde las distancias de este tiempo sin igual,

Fe: covidianex.

JolIván: Yes [risas] grabamos desde Moca, desde Isabela, Boriké ¿Desde dónde más?

Noelia: Desde Santurce, Boriké.

JolIván: Yas.

Yaya: Y desde lo que se conoce como Los Ángeles, California, que es territorio [Tongva](#).

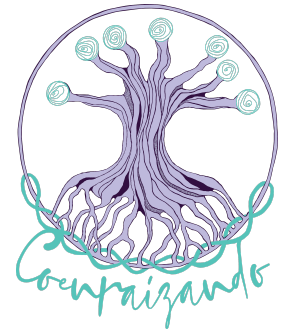
JolIván: Yes. Estamos cercanos, ya ha pasado verdad un tiempito, estamos más en menguante pero cercanex a esa luna llena en Piscis en la astrología sidereal, en Aries en astrología tropical, sin embargo puedes escuchar este episodio en cualquier momento no importa cuando llegue a tu vida. Esperamos que algo resuene para ti. Comenzamos siempre nuestros episodios con un ejercicio de respiración, principalmente para tener ese tiempo de inhalación, exhalación, de relajación de nuestro cuerpo, de ponernos en sintonía y también en apertura para recibir. También queremos recordar que a través de nuestro podcast honramos los silencios, los

Co.en.raíz.ando: Explorando profundidades

Audio y descripción del episodio en:

<https://www.buzzsprout.com/1002130/episodes/6841501/>

VAVENTURA



silencios también importan y nos enseñan, nos conectan con nosotres mismas. Sin silencio, no hay aprendizaje, no hay crecimiento y queremos que les aprovechemos como tiempo y espacio para ti y para nosotres. Así que comenzamos con un ejercicio de respiración usualmente [corte de edición] estar presente en el espacio donde estemos, buscar verdad una posición cómoda y usualmente con nuestra espalda lo más derecha relajada posible. Nuestros hombros, cuello, y rostro relajados, nuestro pecho abierto. Podemos cerrar nuestros ojos si nos sentimos cómodos y profundizar en nuestra respiración. Inhalar profundamente llenando nuestro abdomen, nuestra panza de aire y exhalando alargadamente, soltando, relajando poco a poco. Invitándonos en ese espacio entre cada inhalación y exhalación a estar conscientes de este momento presente, de nuestro cuerpo, nuestra energía. Estar consciente de nuestra presencia, desde nuestra individualidad pero también definitivamente en conexión entre quienes estamos aquí pero también con todo, toda, todo lo que nos rodea. Inhalando profundo, exhalando alargado, inhalando profundo, exhalando alargado, haciendo tiempo y espacio para nuestro reconocimiento, para nuestra contemplación, sin juicio, sin expectativa, sin necesidad de control, profundizando en nuestra respiración. Inhalando profundo, exhalando alargado. Si tenemos presente una intención propia que queremos traer a este espacio colectivo, podemos traerla a nuestra conciencia a tenerla presente, invitarnos en nuestra respiración a encarnar esa intención, a ser nuestra intención inhalando profundo, exhalando alargado. Inhalando profundo, exhalando alargado.

[Silencio.]

Inhalando profundo, exhalando alargado. Poco a poco, cuando nos sintamos cómodos y listos podemos comenzar a mover los dedos de los pies y los dedos de las manos, las partes más lejanas de nuestro torso. Podemos comenzar a hacer algún movimiento que nuestro cuerpo se sienta llamado a realizar, estirando, trayéndonos a nuestro

Co.en.raíz.ando: Explorando profundidades

Audio y descripción del episodio en:

<https://www.buzzsprout.com/1002130/episodes/6841501/>

VAVENTURA



cuerpe presente, cuando estemos listos y queramos abrir los ojos, y si los tenemos abiertos, podemos buscar colores en el espacio en el que estemos, colores o texturas, o formas, lo que sea que te llame la atención, en tu espacio presente. Y poco a poco volvemos a esta sintonía y comenzamos siempre con todos nuestros episodios con una pregunta, que es ¿cómo te lleva el universe? Que puede ser verdad, ¿cómo te has sentido, cómo te sientes en este momento, con qué estás bregando, cómo te lleva el universe? Quien quiera cuando quiera puede comenzar a contestar, puede decir su nombre verdad y seguir con su respuesta.

Fe: Yo, yo puedo comenzar, aquí Fe, pues hoy me siento bien, hoy me siento bien agradece [risas] me siento en paz, segure y pues también en la brega de que tengo que desyerbar el patio [risas] y lo sigo posponiendo y nada la tierra llama y tengo que desyerbar so eso está en agenda, trabajo, fuerza física, poco a poco. También pues apoyando a mis abuelis so nada, como de mi parte como pensando verdad donde estoy con, con mi familia y específicamente el espacio dónde estoy, el mantenimiento que requiere so así estoy, así me lleva por lo menos, así me llevo en el universe en estos días, en esta semana.

Yaya: Aquí Yaya, a mi el universo me lleva de carrera, sin embargo es una carrera, situaciones imprevistas, o situaciones que también se sueñan y ahora están en el presente. Conlleva trabajo pero al mismo tiempo es muy satisfactorio así que, un poco nerviosa de estar aquí pero emocionada y agradecida, sobretodo agradecida que podamos tener este foro para compartir y en mi vida en general pues nuevamente mucho cambio pero un cambio positivo dirigiéndose hacia lo que son mis metas a largo plazo y observando el trabajo y el nivel de compromiso que requiere. Estoy muy agradece, muy agradece de estar aquí.

Co.en.raíz.ando: Explorando profundidades

Audio y descripción del episodio en:

<https://www.buzzsprout.com/1002130/episodes/6841501/>

VAINENTURA



Nancy: Hola, Nancy presente. Me siento con muchas ganas de seguir pa´lante, hoy me siento inspirada y saliendo, entrando en mi ciclo de doncella, sintiendo mucho la apertura y feliz de estar aquí, agradecida y honrada por este espacio de coenraizar colectivamente. Gracias.

[Silencio.]

Noelia: Pues buenos días, buenas tardes, buenas noches. Aquí Noelia, pues para mí han sido unos tiempos bien complicados a nivel emocional y viviendo mucha transformación, bastante envuelto en estos días en el tema de, pues, del feminismo, del racismo, de la educación con perspectiva de género y todos estos temas me han traído a unos momentos de mucha ansiedad, de mucho aprendizaje también. Pero ahora mismo en este momento me siento un poco nerviosa, me siento alegre, y a la misma vez con mucha esperanza porque siento que me voy encaminando, llegué a este espacio gracias a todes ustedes porque siento que mi vida se está transformando y necesito estos espacios para hablar de todos estos temas y para transmutar los sentimientos, estos sentimientos encontrados que estoy viviendo, donde me estoy encontrando en el universo en este momento, pues es ahí. Gracias, gracias, gracias.

JolgIván: Yeah [respira]. Gracias a todes. Les siento y les reconozco. Resueno mucho con Noelia, verdad aquí JolgIván. Sí, resueno mucho verdad con estos tiempos de sostener mucho, sostener muchas emociones bien intensas, como tiempos de expansión, verdad siento que estamos en un momento donde colectivamente e individualmente y en nuestros círculo todo como que se va expandiendo y eso verdad pues provoca cambios, y adaptaciones y soltar so me siento en un momento en mi vida también de muchos cambios y transformaciones, de conocerme y amarme más que nunca y de reconocer también el tiempo, verdad, el tiempo del universe, el tiempo de

Co.en.raíz.ando: Explorando profundidades

Audio y descripción del episodio en:

<https://www.buzzsprout.com/1002130/episodes/6841501/>

VAINENTURA



la natura, verdad que es distinto al tiempo creado por les humanes y siento que es una invitación, verdad, va relacionado al tema de hoy como a entrar a esa sintonía, verdad de los ritmos de la vida, verdad no del ritmo del capitalismo y de la sobreproducción verdad, de esa, de ese empuje, así que me siento ahí verdad, como en esa, en esa recalibración.

[Inaudible.]

Yes. Resueno mucho verdad, con ustedes y me encanta verdad, este espacio que hemos cocreado. Nada, antes de entrarnos un poco más específicamente a los temas que queremos dialogar hoy sobre medicina plantcestral y verdad de dónde surge este término, espiritualidad viva, conexión con la biodiversidad, y recordando que tendremos las transcripciones disponibles de este episodio. Puedes acceder a nuestro instagram @coenraizando y/o le website del podcast en buzzsprout que está en nuestras redes. Nada quisiéramos entrar un poco en que nos hablen de cómo surge esta conexión, estas experiencias de ustedes con la natura, con las plantas, con la espiritualidad en interacción con estas otras formas de vida y si nos pueden comentar también un poco de estos proyectos que van creando, co-creando, desarrollando en este proceso.

Fe: Sí, quería añadir que como, si pudiesen cada uno recordar o recordar cuándo es que ustedes dirían que es como ese inicio a trabajar artesanalmente con las plantas o más bien a hacer medicina, ese llamado a hacer medicina, que quizá no fue consciente pero si pueden ir a la experiencia de uno y "Ah mira, ese momento fue el momento en que..." y también, exacto, describir sus proyectos.

Nancy: Hola, hola, Nancy aquí. Gracias, puedo empezar yo, bueno, creo que ha sido un camino largo, siento que desde niños, nosotros con abuelas de, no sé, latinoamérica,

Co.en.raíz.ando: Explorando profundidades

Audio y descripción del episodio en:

<https://www.buzzsprout.com/1002130/episodes/6841501/>

VAIVENTURA



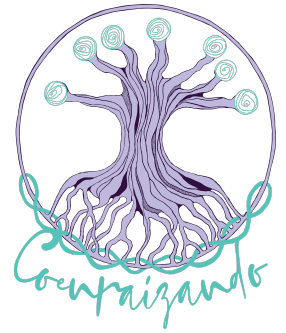
nuestras abuelas del Caribe, siento que para mí, mi camino empezó desde cuando era bien pequeña, me acuerdo muy bien de mi abuela enseñándome sus rosas, no me acuerdo tanto de la medicina, pero me acuerdo mucho de la belleza, de su pasión y su amor a las flores, a las plantas, sólo por esa belleza y hasta el día de hoy, siempre siento eso mismo, me quedo admirada por esa [belleza](#). También quiero compartir que para mí, despertar esta nueva conciencia viene a través de trabajo comunitario. Yo era parte de un huerto comunitario en la ciudad. Primero quiero decir que nací en El Salvador, crecí en Los Ángeles, California y ahora adoptada por Borikén [risas] y quiero compartir que sí, que mi trabajo, esa conciencia, empezó de, de ese huerto comunitario donde yo llegué como voluntaria. Llegué a tal punto donde yo tenía mi propia cama para crecer mi comidita y en ese mismo huerto había un jardín medicinal. Son cuatro caracoles honrando las cuatro direcciones, honrando los elementos y fue increíble porque pude ver y reconocer las plantas. También en ese momento pude conectar con diferentes elders, diferentes abueles que tienen mucho conocimiento de las plantas so fue lindo. Empecé mi trabajo allí, conociendo plantas, creciéndolas, mirándolas, dándoles agüita, y desde allí surgió pues esa necesidad de conectar con las plantas y crear medicina con ellos. También en un momento después de ese huerto, pasamos por un proceso de desalojamiento y pues en ese proceso pues yo llegué a Borikén para conectar con familia, con amistades, y también ahí sentí la urgencia de seguir creando, seguir conectando con las plantas y pude conocer el movimiento agroecológico de la isla y eso también me inspiró a seguir creando. Y también en ese momento yo estaba completamente burned out de activismo social, estaba haciendo demasiado trabajo para luchar, en esta lucha verdad de liberación, pero a la misma vez, estaba en los mismos círculos de justicia social estaba mirando como estábamos perpetuando todo lo mismo aprendido de los sistemas opresivos y desde ahí empecé a cuestionar *por qué quiero la justicia social, por qué estoy haciendo esto* y ahí es donde empecé a entender que para nosotres, organizamos para sanar y cuando organizamos,

Co.en.raíz.ando: Explorando profundidades

Audio y descripción del episodio en:

<https://www.buzzsprout.com/1002130/episodes/6841501/>

VAIVENTURA



sanamos. Y ahí es donde yo empecé este nuevo, desperté. Siento que ahí es cuando desperté, por la necesidad de sanar, que si quería *seguir trabajando y haciendo trabajo social, pues necesitaba cuidarme y necesitaba cuidar de todes, y también obviamente todos cuidarnos entre todes*. Y desde ahí empecé a tomar diferentes cursos y más que nada ha sido propio, ha sido esa necesidad de conectar con las plantas, esa necesidad de empezar esta nueva conciencia y empezar este camino que es un camino que siento que voy a caminar por el resto de mi vida y que todavía soy un baby aprendiendo y sí, mucho que aprender, mucho que procesar en este camino.

JolIván: Gracias por compartir.

Noelia: Pues en mi caso, Noelia, hola mi nombre es Noelia, soy de la isla de Borikén, vivo en Santurce. Soy de sol capricornio, de luna canceriana y de ascendente géminis, entonces hija de la tierra y del sol. Quería comenzar con esa little bio para que más o menos conozcan algo de mí y pues en mi caso, yo conecto con el mundo de las plantas ancestrales a través de un curso de etnobotánica con María Benedetti.

JolIván: Mm.

Noelia: Ese curso a mí me cambió la vida, definitivamente. Lo más que llevo de ese curso es el trabajo con las plantas silvestres. Me pareció espectacular, maravilloso bregar con plantas que crecen en nuestro espacio, en las aceras, en la calle, crece medicina por todas partes y eso fue uno de los, de lo que más me hizo conectar con este mundo de las plantas, saber que tenemos, que *ellas crecen en abundancia y crecen tan cerca nuestro y que las ignoramos*. Entonces, pues de ahí llega mi pasión, mi nueva pasión por la naturaleza y por crear medicina para sanarme y pues ahora también para tenerla en disposición a les demás y sí así fue que yo llegué al mundo de las plantas, a

Co.en.raíz.ando: Explorando profundidades

Audio y descripción del episodio en:

<https://www.buzzsprout.com/1002130/episodes/6841501/>

VAVENTURA



través de esta grandiosa maestra María Benedetti con su curso de Bendiciones Botánicas.

Fe: Gracias.

Noelia: Mjm. Claro que sí.

Yaya: Aquí Yaya, para continuar con la ronda de introducciones astrológicas [risas] mi sol está en la cúspide de libra y escorpio, mi luna es en cáncer en su casita y mi ascendente es aries. En mi caso, puedo resonar con la historia de Nancy, cuando era pequeña, una de mis abuelas, ella vino de Cayey, ella era de Cayey, yo nací en la ciudad, mi papá también nació en la ciudad, mi mamá también se crió en la ciudad, pero mi abuela no, mi abuela se crió en Cayey so cuando ella vino a la ciudad, se trajo muchas cosas de Cayey y de Guayama y yo me acuerdo cuando era pequeña que ella tenía su nevera llena de un montón de plantas y el [inaudible] de jagua y su nevera había, pa' mí tenía un olor bien parecido, pa' mí era olor a abuela, y yo me acuerdo que yo cuando pequeña pues, nuevamente siendo criada en la ciudad y siendo criada pues dentro de, pues aquí en Puerto Rico hubo un desplazamiento de las personas del campo a la ciudad a través de una, de un discurso que renunciaba a esta conexión con las plantas, a esta cultura ancestral, a estos conocimientos que nosotros teníamos y los daban por retrógrados, no educados, la salud y la medicina está en el hospital, no está en el campo, sin embargo mi abuela vivió muy lejos y no fue hasta que llegó a un hospital que realmente su salud declinó, pero eso ya es mi historia personal. Sin embargo, nuevamente como niña en la ciudad, pues yo no quería eso, yo quería dulces, yo quería otro tipo de cosas, yo quería ver televisión, cuando nos mudamos a Cupey, mi abuela se iba al monte y se ponía a sembrar que, ahora árboles que ahora yo tengo la bendición de cosechar. Gracias a que mi abuela pues, con su interna alegría, cada vez que iba a la casa, sae, era sembrar o se metía al monte a buscar cosas, siempre tenía

Co.en.raíz.ando: Explorando profundidades

Audio y descripción del episodio en:

<https://www.buzzsprout.com/1002130/episodes/6841501/>

VAINENTURA



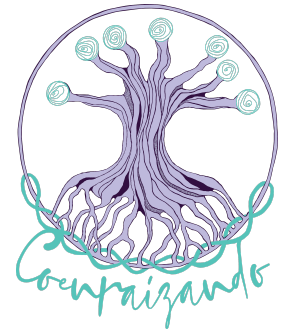
sus matojos cerca, pero yo no lo pude apreciar hasta que tuve un despertar espiritual, para mí fue a través de un renacer personal y una experiencia de sanación bien personal para mí porque yo vivía en un estado de constante odio conmigo misma y en ese momento, había llegado al punto que no sabía, era o cambiaba, una transformación total o la muerte. Una muerte, no tanto física pero sí emocional espiritual, y el universo me bendijo con unos seres de transformación donde pude contestarme unas preguntas que, más que todo preguntarme, todo esto que estoy sintiendo ¿es real? ¿De dónde viene, cómo viene, por qué? Preguntarme esas cosas a mí misma fue lo que me llevó a un despertar y darme la oportunidad de renacer y de volver a conectar con todas esas cosas que yo sentía cuando yo era pequeña y en algún momento renuncié porque socialmente no era aprobado, no es lo correcto, *cuando son cosas que uno siente, en el corazón, que uno siente en el corazón*, y entonces por ahí fue que empecé. Nuevamente fue como soltar todo lo que yo era y empezar a cuestionarme, ¿qué es lo que yo quiero? ¿qué es lo que me gusta? Y empecé a probar y entonces yo siempre había estado, me gustaba ir a la naturaleza pero nunca había hecho ese acto consciente, empecé a ir más a la playa, más a conectar con los ríos, a conectar con la isla, también me, nuevamente empecé a cuestionarme mi comida, mi alimento, de dónde me alimento, cómo viene, de dónde vienen los alimentos, cómo son procesados, qué los procesa y por ahí fue que yo empecé a conectar, y no fue hasta que llegue a los, cuando llegué a los mercados agroecológicos, de San Juan y a través de Marisel, sí, a través de los mercados agroecológicos de San Juan y de la Roosevelt, la placita Roosevelt, también conocí a Marisel y a María Benedetti y empecé a entrar a una cultura que yo pensaba, sabía que existía pero no sabía dónde, cómo encontrarla, so la encontré, llegó a mí. Quien busca, encuentra. Y fue a través, de nuevamente con María Benedetti, el curso de Bendiciones Botánicas, con Marisel, que tiene su tienda Marisel Bath and Body en el Viejo San Juan, con ella empecé a tomar cursos, a trabajar con ella, haciendo procesos, productos medicinales, trabajando con las plantas

Co.en.raíz.ando: Explorando profundidades

Audio y descripción del episodio en:

<https://www.buzzsprout.com/1002130/episodes/6841501/>

VAVENTURA



medicinales. Sin embargo, no es hasta ahora, con el proyecto de Medicina Plantcestral que entonces lo llevo un poquito más, que yo me voy un poquito más en el próximo paso que es ya yo crear productos con mi propia, desde mi propia, mi propia creación. Y dentro de todo, nuevamente un proceso donde conecto con las plantas a través de la agricultura, buscando cómo aprender, he ido a diferentes y me gusta ir a diferentes proyectos agroecológicos en la isla para aprender sobre como yo trabajar la tierra porque también dentro de mi proceso de sanación, si queremos ser realmente libres tenemos que seguir independientes pues tenemos que ser independientes, yo tengo que saber cómo conseguir mi alimento, cómo conseguir mi agua, cómo poder tener mi propio hogar, cómo yo crear mi propia seguridad más allá de un sistema paternal y patriarcal que son los que me proveen a mí y si yo no tengo ese sistema, yo no puedo sobrevivir. Y a nivel social pues necesitamos compartir que tode el mundo puede ser sustentable para no tener que depender de un sistema que por ahí es que la mayoría de la sociedad se encuentra. Y na´ eso básicamente como llegué aquí.

Nancy: Para seguir con las intro, yo soy Nancy. Sol en capricornio, luna en sagitario y ascendente en piscis.

[Risas.]

JolIván: Mmm.

Fe: Gracias, gracias. Iba a preguntar, por esa línea que identifico en les tres, la importancia por ejemplo de la figura de las abuelas en su trabajo verdad, y como les tres han hablado de que esto es un proceso, esto es un proceso verdad, largo de aprendizaje, cómo es que entonces ustedes, cade une contestarían, por ejemplo, Medicina Plantcestral verdad, una idea, un concepto pero, qué significa eso, ¿qué significa Medicina Plantcestral? y por el otro lado, ¿qué significa Salvaje y Silvestre?

Co.en.raíz.ando: Explorando profundidades

Audio y descripción del episodio en:

<https://www.buzzsprout.com/1002130/episodes/6841501/>

VAINENTURA



verdad porque detrás de esto hay una intención definitivamente y una sabiduría o, ¿cómo le ven?

Nancy: Bueno, para... aquí voy a explicar un poquito de dónde viene ese nombre, por ejemplo. So Medicina Plantcestral, viene de, eso viene de un entendimiento que para mí fue un gran despertar "Wao, las plantas, las plantas son nuestros ancestres." Son nuestros antepasados y son tan *vital* que para mí fue "Wow, la medicina de las plantas es medicina ancestral" que también es una forma de honrar a nuestros antepasados porque ellos sí tenían una relación bien vívida con las plantas. También viene de esa, de esa medicina, ¿qué es la medicina? para retomar ese término de medicina porque también lo vemos como un término del sistema, del sistema médico que existe hoy, pero en verdad, la medicina de las plantas es medicina ancestral so es una forma de retomar esos conocimientos y de retomar esa *tecnología de sanación ancestral*. También viene de la necesidad de politizar la sanación, porque no es sólo sanar. ¿ Por qué necesitamos sanar? Y en colectivo todes todavía estamos sanando una herida de más de quinientos años por ser colonizados y también es una medicina plantcestral, es una conexión con nuestra cultura, con nuestro conocimiento ancestral y también ayuda a, a conectar con esa tecnología, porque también vemos que la medicina buena es la de los médicos con bata blanca, pero la tecnología de medicina ancestral va más allá porque ahí vamos a la raíz de qué necesitamos sanar y por qué lo necesitamos sanar. También nosotros lo vemos como un proyecto o un, sí un proyecto para brindar apoyo a nuestra comunidad porque nuestra comunidad también hemos visto que se han olvidado, se están perdiendo estos conocimientos so nos toca a nosotres rescatarlo antes que se pierda o antes que vengan los gringos y lo traten de robar. Y también para nosotres, Medicina Plantcestral ha sido como un espacio para ver, para entender la diferencia entre self-care y collective healing, collective care, moviéndonos un poquito más allá de sólo nosotres y también mirando a la comunidad porque nosotres

Co.en.raíz.ando: Explorando profundidades

Audio y descripción del episodio en:

<https://www.buzzsprout.com/1002130/episodes/6841501/>

VAVENTURA



representamos la comunidad. Si nosotres ya estamos experimentando estos procesos de por qué necesitamos sanar, lo sabemos que nuestra comunidad también está, tiene la necesidad de sanar so también lo vemos como un espacio para converger entre comunidad y retomar esa tecnología ancestral que nos han robado y que fue bien, estuvo bien presente en la vida de nuestros antepasados.

Fe: Gracias. Verdad dentro también de lo que consientan, ah bueno, también quería como, comentando lo que habías Noelia compartido al principio que me pareció interesante, que mencionas que cojiste un curso sobre específicamente plantas silvestres verdad, y honestamente no sé lo que significa, yo que soy un poco ignorante, no sé qué significa silvestre, y si pudieses ir un poquito a definir eso, y entonces por qué tu proyecto se llama Salvaje y Silvestre como en conexión a tu proceso verdad de entender, de la medicina de las plantas.

Noelia: Mjm, mjm. Pues, el curso que tomé, el nombre del curso se llama Bendiciones Botánicas, es dado por María Benedetti y ella es una etnobotánica. La palabra etnobotánica me parece súper clave aquí porque, pues la etnobotánica es, si la dividimos en dos esa palabra, pues “etno” se refiere a la cultura, a las etnias, a las comunidades, a los grupos sociales y botánica es el estudio de las plantas verdad y la etnobotánica es la relación que hay entre el ser humano y las plantas. Entonces María Benedetti, ella se ha encargado de preservar en libros y entrevistas, todas estas tradiciones de nuestros abuelis y nuestros ancestres, y entonces pues básicamente la mayoría de esos libros son entrevistas de, que ella se fue a las montañas a entrevistar a los abuelos y abuelas y la forma en que usaban las plantas. No necesariamente científicamente sino como, como nuestros abuelos intuitivamente conocían las plantas y sus propiedades y sabían cómo aplicarla sin necesidad de estudiar científicamente sus propiedades, y entonces de ahí viene mi fascinación y, ajá mi pasión por esta, por este proyecto, por estos proyectos que estamos cocreando, y

Co.en.raíz.ando: Explorando profundidades

Audio y descripción del episodio en:

<https://www.buzzsprout.com/1002130/episodes/6841501/>

VAVENTURA



entonces de ahí viene el nombre también Salvaje y Silvestre que representa lo salvaje y abundante que es la naturaleza, es salvaje, somos salvaje como ella. Y lo de silvestre, pues la palabra silvestre, wild, que crece sin que las siembren, ellas nacen, ellas están, ellas se dan para nosotres y entonces pues, el proyecto es eso, visibilizar las plantas que crecen en nuestros alrededores. Usarlas porque ellas se dan para nosotres, ellas vienen, ellas nacen para promocionar su medicina en tantas maneras, como que... No sé, siempre pienso en una canción de María, que es como una historia y habla de todos los usos de las plantas, por ejemplo "Vecina, le dio pulga a mi perro." "Pues usa poleo." "Tengo malestar." "Pues yerbabuena, para tu malestar." y no sé, en estos tiempos de ansiedad, de depresión, creo que *las plantas tienen mucho que ofrecernos*. Y sí, las flores, la belleza que nos proporcionan con sus colores, con sus formas, con sus olores, y eso básicamente es Salvaje y Silvestre y Medicina Plantcestral, queremos rescatar, traer nuevamente todos estos usos de las plantas y educarnos y educar a la comunidad de lo que sabemos porque estamos todo el tiempo aprendiendo y nos parece trascendental, importante en estos tiempos que retomemos, que reconectemos, que enraicemos nuevamente con nuestras plantas, con nuestras ancestras. Entonces, la etnobotánica trae ese tema aquí, que conectemos nuevamente con estos seres prehistóricos, que estaban antes que nosotres, tienen mucho que ofrecernos.

Fe: Gracias, también quería como comentar que mientras te escuchaba y al principio incluso cuando dijiste que hay muchas plantas que crecen alrededor y que le estamos ignorando y eso me acordó, yo creo que fue Nancy, no sé si fue Nancy o Yaya en algún momento o al principio cuando les conocí que mencionaban eso mismo que hay que observar lo que hay alrededor de uno, que a veces uno no está muy consciente o pendiente verdad, y eso me explotó la mente porque es algo como, otra vez, volver a lo cercano, que es a veces quizá lo que más nos duele mirar, o verdad no queremos bregar con... Entonces pues también quería preguntarles, y aquí verdad súper clarex de

Co.en.raíz.ando: Explorando profundidades

Audio y descripción del episodio en:

<https://www.buzzsprout.com/1002130/episodes/6841501/>

VAIVENTURA



compartir lo que consientan siempre, cuando están hablando verdad de que, por ejemplo, esto es un proceso de aprendizaje, esto requiere participación comunitaria, un poquito también escuchando las palabras de Yaya y la experiencia de Yaya, como esa exploración y autoconocimiento de uno, que son procesos, no quiero decir complejos, pero son intensos verdad, pues quería dentro de las palabras de ustedes, de su experiencia, ¿cómo ustedes viven, entienden la sanación? a nivel personal, que ¿qué significa sanar para ustedes? y también desde mi perspectiva, como les veo a ustedes como futuros mentores, futuras abuelas, cómo, porque también eso tiene un nivel de responsabilidad pero también como de posicionarse, exacto, vivir el proceso personal de sanación entonces ¿cómo conectamos también para ser mentores en procesos de sanación?

Yaya: Aquí Yaya. Hay que sanar pa' saber sanar. Para mí, esa es la respuesta que yo te puedo brindar. Y por lo que he aprendido acerca de maestros, que yo también he aprendido, que he tenido en la vida y que agradezco mucho, son personas que tienen ese llamado y que el universo responde al mismo tiempo, sae, si tú estás haciendo un trabajo y el trabajo es un trabajo de sanación, créeme que personas que están buscando sanar, van a llegar a ti. Porque has hecho un trabajo que otras personas necesitan esa mentoría, esa guía, porque en mi caso, por eso para mí es parte de mi [inaudible] porque quiero llevar la información que yo he aprendido porque quiero facilitarle ese proceso a personas que estén buscando porque a mí me costó y sé que a los ancestros que vivieron antes les costó un montón más y nosotros estamos aquí queriendo tener estas conversaciones por ese sacrificio de esos ancestros del pasado [inaudible] so para mí también tiene que ver eso, esa renuncia del ego, no es una posición de poder, no es tener poder sobre otras personas, simplemente yo vengo a compartir mi [inaudible] y a quien le funcione, quien esté dispuesto a escuchar y quien esté dispuesta a escuchar, dispuesta a escuchar, va a llegar. Para mí la sanación es un

Co.en.raíz.ando: Explorando profundidades

Audio y descripción del episodio en:

<https://www.buzzsprout.com/1002130/episodes/6841501/>

VAINENTURA



proceso bien personal. No es un proceso que es idéntico para cada ser. Esto es, así de diversos somos en el mundo porque este mundo, el planeta tierra, la madre tierra es diversidad. Y es [inaudible] seguir mirando, la diversidad es lo que nos hace bello y lo que trae la belleza al mundo, por lo tanto es un proceso bien personal de cada cual porque tiene que ver con conectar contigo mismo. Yo, la manera en que lo puedo definir fácilmente es que, nosotres, primero, hay que, para mí, hay que creer, entender que hay algo más grande que mi existencia, yo estoy conectada a una existencia mucho más grande, que es un gran misterio para nosotres como humano, humanas y creyendo, como habíamos hablado al principio, en la divinidad que hay en cada una de nosotres, porque si somos seres que tenemos conciencia es porque estamos vivos, y si estamos vivos, es por, hay una razón para eso. Y es esa vida que viene dentro de mí, habita en todo, entonces ese principio también que todo somos una, somos una sola cosa, somos un planeta tierra y todos seres son parte de él, que no solamente somos humanas viviendo en un lugar que tenemos que explotar para que entonces podamos subsistir. No, somos todos. Plantas, animales, minerales, los elementos, todos estamos aquí en el mismo barco, en la misma barca, en el mismo ser navegando el universo. Y somos seres íntegros, completos, lo que tenemos esa visión holística. Somos seres emocionales, somos seres mentales, somos seres físicos, orgánicos y somos seres espirituales porque estamos vivos, y para mí entonces la sanación es volver a esa integridad, volver a sentirme en paz dentro de mi ser, sentirme cómodo, sentirme seguro, sentirme... y si no estoy ahí, ¿qué es lo que me está impidiendo estar ahí? y ese es el proceso de sanación, es contestarse esas preguntas para volver a esa paz que yo sé que existe dentro de mí. Es renunciar a esa idea social que nos tiene, que somos violentos y la violencia es algo natural del ser humano, cuando la realidad es que hay otras versiones, hay otros, podemos ser otros seres humanos, podemos crear otras sociedades. Lo que está escrito y lo que vemos ahora, no está escrito en piedra, esto ha sido creado por todos nosotres y puede ser recreado y puede ser cambiado, y si eres

Co.en.raíz.ando: Explorando profundidades

Audio y descripción del episodio en:

<https://www.buzzsprout.com/1002130/episodes/6841501/>

VAIVENTURA



una persona que has pasado por trauma, sabemos que este sistema no es sustentable y que no es, nos ha enseñado unas cosas que no son reales. So ese procesos de sanación es deconstruir esas versiones de nosotres que nos han implantado de pequeño para entonces volver a recobrar mi integridad y con mi integridad poder entonces compartir, porque para mí cuando yo llego a ese "Oh wow, soy amor, pues sabes qué, todes somos amor, y hay que llegar, todes tenemos que llegar, si no llegamos todes, no estamos ahí." Pues nuevamente, este sistema, "Sí, los ricos, pues ellos llegaron." "Ajá ¿y los demás? ¿Qué pasó con ellos?" "Ellos no importan." So nuevamente, para recapacitar, para mí la sanación es buscar esa paz interna, más allá de la felicidad y emociones pasajeras, es sentirme en paz conmigo mismo, para eso tengo que conocerme a mí mismo y me puedo conocer a través de mi cuerpo, conociendo mis emociones, mi mente, mi espíritu y mi conexión con mi espíritu y mi cuerpo, ¿cómo se siente mi cuerpo? Y con eso los dejo para que otras personas tengan [inaudible].

Nancy: Y también puedo agregar un poquito a lo que dice Yaya, de ese proceso de sanar es individual y también lo veo que es un proceso colectivo, que todes necesitamos trabajar la sanación y la verdad es que no todes tenemos la oportunidad de trabajar la sanación y puedo ver en mis propios padres que ellos no se pueden sentar y tener este privilegio que yo tengo de sentarme y mirar pa' dentro. Entender por qué duele, de dónde viene ese dolor, por qué existe la ansiedad, la depresión en un nivel mucho más alto que en otras comunidades y también lo conecto a esos proyectos, estos proyectos nacen por la necesidad, por la urgencia. Porque si no lo hacemos nosotres, van a venir y lo van a robar, lo van a tratar como una comodidad, y no podemos dejar que eso pase, no podemos dejar que se pierdan esos conocimientos. Y también quiero agregar que la sanación es un proceso de ir adentro, de mirar, como digo, ¿qué duele, quién en tu familia está doli- a quién le duele en tu familia? Y para mí este año ha sido un gran, cada año más siento que estoy sanando más y más, llegando más adentro y no es un

Co.en.raíz.ando: Explorando profundidades

Audio y descripción del episodio en:

<https://www.buzzsprout.com/1002130/episodes/6841501/>

VAIVENTURA



proceso, no sé, no es tan bonito y no es romántico, como siempre he visto, ahorita veo muchos anuncios "Esto es para sanar, usa esto. Healthcare." Y hay un proceso de romantiqueo pero la verdad es un proceso bien oscuro y mirar adentro, mirar ese dolor, sentarte con ese dolor, sentarte, cuando tú mismo has creado daño, porque todos estamos, todos en este momento somos hijos de este sistema so todos hemos creado daño en algún momento en nuestras vidas y es difícil sentarse, cuando uno hace daño, es difícil sentarse con eso. Y nada, es ir adentro, entender, y cómo podemos salir de ahí, y para mí eso ha sido con la ayuda de las plantas, sin las plantas en verdad no sé dónde estaría porque lo que más yo trabajo para sanar es la ansiedad, y a veces me daban ataques de pánico tan fuerte que no podía salir de la cama, y ahora con mis tinturas, con mis plantitas ahí alrededor, me siento capaz, siento que puedo y recibo, conecto con las plantas y recibo su medicina. Y también lo bonito que puedo compartirlo porque puedo decirle a alguien en mi comunidad "Mira, esto me ayudó a mí, puedes probarlo. Si no te ayuda, pues sigamos buscando qué más puede ayudarte." Cómo llegar a la raíz de donde duele y por qué se ha manifestado en nuestros cuerpos y exacto, en nuestras mentes, en nuestro espíritu. Todo eso está dentro de nosotros y también siento que el proceso de sanación es intergeneracional porque yo he visto cosas que cargo que soy y no son más, vienen de otras generaciones de mi familia. Y también ver que este sistema capitalista como el medical industrial complex, ellos no nos quieren ver sanos, ellos no nos quieren ayudar, ellos quieren seguir [inaudible] quieren hacer dinero, quieren, tienen otros propósitos pero ayudarnos, llegar a la raíz del porqué estamos así, no es lo que nos dan. Y lo he visto con mi familia, lo he visto con mis amistades que van en búsqueda a los médicos para sanación y terminan peor, terminan, y no quiero decir que esa tecnología no es buena o que no es necesaria, definitivamente es súper necesaria la tecnología que ellos han creado pero también tenemos que conocer la tecnología de la medicina plantcestral, que todavía esa

Co.en.raíz.ando: Explorando profundidades

Audio y descripción del episodio en:

<https://www.buzzsprout.com/1002130/episodes/6841501/>

VAIVENTURA



medicina tiene mucho que darnos, mucho que proveernos y *sólo nos requiere a nosotres que escuchemos, que nos demos esa oportunidad de conectar con las plantas.*

JolIván: Gracias.

Yaya: ¿Puedo añadir algo rápido? Para dar un poquito de contexto a lo que hablamos. Para mí, es importante también entender un poquito la historia de la medicina y en términos bien generales, la medicina que nosotros conocemos ahora de pastillas, de medicina sintética no lleva más de doscientos (200) años en la historia de la humanidad que tiene miles de miles de miles de años (1,000+). En el mismo sistema de medicina griega que se traspasa a los sistemas europeos que llegan con la colonización, utilizaban extractos de plantas hasta hace ciento cincuenta (150) años. Así que estamos hablando de un sistema que porque no ha sido probado científicamente, se le niega como que no funciona cuando realmente esa medicina sintética tampoco ha sido probada. Y lo que hace esta medicina sintética es que primero, lograron aislar los compuestos que se encontraban en las plantas, lograron aislarlo en un laboratorio. Si yo quiero solamente el opio, no todo los demás compuestos que tiene esa planta, so la aislé. Y una vez lo aísla en un laboratorio, lo sintetizan, crean un compuesto, ese compuesto tiene oxígeno, hidrógeno y nitrógeno, por dar un ejemplo, no es real, yo no sé tanto de química pero sí, tiene esos tres compuestos, pues en un laboratorio yo combino oxígeno, hidrógeno y nitrógeno y creé el compuesto sintético. Y eso es lo que nos venden en la medicina. Y para darles un contexto porqué es importante entender que medicina natural no es algo nuevo, no es algo que de repente ahora se convirtió en boga, porque no es parte de una moda, es algo que lleva con nosotres miles de años y que a nivel de diferentes culturas, la medicina ayurvédica en la isla, el sistema de medicina chino, el sistema de medicina natural de los taínos y de los native americans, australianos, nuevamente cada cultura

Co.en.raíz.ando: Explorando profundidades

Audio y descripción del episodio en:

<https://www.buzzsprout.com/1002130/episodes/6841501/>

VAVENTURA



con su historia tiene su sistema de medicina a través de las plantas, solamente quería compartir eso.

Fe: Nota contextual súper necesaria. Wuao, nos han dado tanto. Yo tenía también una última pregunta y pues a parte de esto, cualquier cosa que ustedes quisiésen compartir, verdad. Un poquito pensando en el momento histórico que nos estamos encontrando ahora, que verdad no tenemos que incurrir en detalles cómo cada uno estemos pero verdad, pensando por ejemplo, esta pandemia, pensando en nuestra realidad acá en Borikén verdad, con lo que ha pasado que no quiero mencionarlo por no darle verdad energía a eso pero verdad tomarlo en consideración y también en estados unidos y a nivel mundial, ya sea a nivel personal o como proyecto pero también quizá visionar para la colectiva, desde su trabajo, ¿qué ustedes intencionan? desde lo personal desde lo que pueda sostener cada cuerpo de uno, ¿qué intencionan para nuestra futura?

Noelia: Pues la realidad es que esto es un proyecto de servicio más que nada. Queremos ofrecer nuestros conocimientos, el poco conocimiento que tenemos y el que vayamos adquiriendo verdad con el tiempo, queremos compartirlo con la comunidad. Como mencionó Nancy anteriormente, nos gustaría ofrecer talleres, por ejemplo, a la comunidad de preparar sus propios mejunjes y medicina verdad con las plantas que tenemos alrededor. Esa es una de las visiones no tan lejanas y pues también a través de nuestros productos ofrecer la medicina para aquellas personas que no tengan el tiempo para preparar sus propias medicinas pues también tener la disponibilidad y a parte de eso pues estamos creando una red de, estamos co-creando juntas y estamos queriendo que en el futuro otras personas se unan a nuestro, a nuestra misión que es llevar, tener accesible todos estos conocimientos y todas estas medicinas para la comunidad y para todas las personas que le interesa aprender, porque yo sé también que no todo el mundo está interesado en aprender de los beneficios y las propiedades

Co.en.raíz.ando: Explorando profundidades

Audio y descripción del episodio en:

<https://www.buzzsprout.com/1002130/episodes/6841501/>

VAINENTURA



de las plantas, pero pues sí para eso estamos, para eso está la diversidad, para que lo que tú no sepas, pues yo lo sé y lo compartimos.

Fe: Belle. Súper, súper, gracias.

Nancy: Nosotres también lo vemos como que queremos tener nuestros productos disponibles, available, y también queremos que, demos la devolución nosotres, enseñándoles, ayudándoles a reconectar la comunidad con la tierra porque la revolución va a ser cuando cada quien tenga su propio botiquín natural, en su casa y si no en su casa, en comunidad pero que todes tengamos una conexión con la tierra, que todes estemos compartiendo las responsabilidad de cuidar de la tierra y de cuidar de nosotres en colectivo so también vemos eso súper importante e integral para poder seguir haciendo nuestro trabajo, compartiéndolo, que todes tengamos esos saberes ancestrales, que todes tengamos acceso a esta tecnología ancestral y que no se pierda, que las generaciones que vienen por ahí que les empecemos desde ya, dar todo este conocimiento porque ellos son los que van a seguir cuidando de la tierra, so miramos a los niños, a los jóvenes, súper importante, porque son, no les vemos separado. Y también vemos este proyecto bien intergeneracional, vemos a las abuelas, a las abuelas, dándonos conocimiento y nosotres dándole conocimiento a las abuelas o a los abuelos, a los abuelos a todes, y también lo vemos como un proyecto interseccional, vemos una diferen- en nuestra colectiva, hay diferentes géneros, hay diferentes sexualidades, estamos, cuando nos sentamos, deconstruimos qué significa ser quiénes somos en esta sociedad capitalista, machista, patriarcal que nos ha enseñado a individualizar nuestros procesos pero en verdad sí estamos pasando por muchas cosas colectivamente. Y ahora mismo, en tiempo de corona virus, es súper importante tener esta conexión con la tierra para poder saber cómo vamos a seguir. Porque llegó un momento este año que no sabíamos cuándo iba a llegar comida y nosotres en la isla que todo crece en la isla, no necesitamos esperar que nada llegue, podemos tener esa

Co.en.raíz.ando: Explorando profundidades

Audio y descripción del episodio en:

<https://www.buzzsprout.com/1002130/episodes/6841501/>

VAINENTURA



comida, esa medicina ya en nuestros hogares, pero la realidad también es que, nos han robado, nos han quitado, nos han bloqueado de esa conexión ancestral con la tierra. Y también parte de lo que nosotras queremos hacer es eso mismo, crear puentes para conectar esa tecnología ancestral con la comunidad porque nosotres ya estamos claras que nuestro camino, es lo que queremos para el futuro y nuestro presente, pero también estamos, nos damos cuenta que toda nuestra comunidad todavía no ha llegado ahí, so dándonos esa oportunidad de reconectar.

Fe: Definitivamente. Sí, yo, si verdad no tienen alguna otra cosa que añadir, también para las personas que nos escuchan siento que también es pertinente verdad hacernos esa pregunta, específicamente considerando nuestra realidad ahora mismo durante esta pandemia, y más allá de eso, porque sabemos que es más allá de eso, que eso es simplemente un síntoma o un indicio de muchas otras cosas a nivel sistémicas que sabemos que como bien mencionó Yaya no es sustentables el sistema que estamos viviendo, verdad entonces hacernos la pregunta, ¿qué intencionamos desde donde estemos, desde nuestro cuerpo, desde nuestra capacidad y potencial de sanar? Verdad, porque también otras de las cosas que escucho es que todes somos personas medicina, ¿no?Cuál entonces, ¿qué intención tenemos para la futura? De nuestro trabajo personal pero también a través de nuestras relaciones, pero también literal el trabajo con la tierra donde sea que estemos, a veces pensamos que es poco lo que hacemos, pero a veces es mucho lo que hacemos y no lo sabemos así que, vamos a tomar entonces una pausa para reflexión verdad para las personas que nos escuchan verdad, ¿qué intencionas para la futura durante este momento que estamos viviendo?

[Canto]

Yaya: Bomatú M´Atabeyra, Bomatú (4)

Co.en.raíz.ando: Explorando profundidades

Audio y descripción del episodio en:

<https://www.buzzsprout.com/1002130/episodes/6841501/>

VAIVENTURA



Dácanaboria, Atabeyra (4)

Bomatú M´Atabeyra, Bomatú (4)

Dácanaboria, Atabeyra (4)

Bomatú, Atabeyra

Bomatú M´Atabeyra, Bomatú (4)

Dácanaboria, Atabeyra (4)

Bomatú, Atabeyra

Bomatú M´Atabeyra, Bomatú (4)

Dácanaboria, Atabeyra (4)

Bomatú, Atabeyra, Bomatú.

Jolgván: Saludis de nuevo. Recordamos que este podcast es gestionao por Vaiventura, proyecto que promociona salud mental integral y prácticas diversas de sanación entre personas LGBTQPIA, género no conforme y más, y aliades en Boriké-Puerto Rico y sus diásporas y actualmente estamos basades en la zona oeste. Queremos este mes, hacer las recomendaciones de estos dos proyectis que nos acompañan, Medicina Plantcestral y Salvaje y Silvestre, queremos darle espacio para que puedan compartir algunas iniciativas que estén en este momento presente, cómo podemos contactarles para que todes podamos conectar en esta red de seguir promoviendo, de seguir preservando esta sabiduría ancestral.

Co.en.raíz.ando: Explorando profundidades

Audio y descripción del episodio en:

<https://www.buzzsprout.com/1002130/episodes/6841501/>

VAVENTURA



Nancy: Yay! Bueno, so nosotres somos una colectiva que estamos formando ahora mismo donde creamos productos ecológicos para el bienestar y la salud de nuestra comunidad y de nosotras mismas y mismos. Nosotres ahora mismo estamos creando diferentes productos para la ansiedad, para la depresión, para apoyarnos en diferentes proceso de sanación. Voy a dejar que Noelia les comparta un poquito más de esos productos.

Noelia: Los productos que elaboramos son productos hechos con mayormente plantas, árboles silvestres como la malagueta, que yo le llamo buenagueta. También las flores de ilán y ilán y la mayoría, bueno podría decir que todas las plantas que usamos provienen de amistades y fincas de la misma comunidad, de la cooperativa, del mercado donde también tenemos nuestros productos a la venta pero pues por razones de la pandemia, ya no estamos allí. Esperamos que pronto, volver, y estamos creando en las redes, una plataforma online, como una tiendita un mercadito online para tener todos los productos accesibles ahí, entonces, ¿qué más puedo compartir? pues trabajamos tinturas, aceites botánicos, tenemos también servicios de masajes, que siento que es importante mencionar, el amor al cuerpo, a la cuerpa, a los músculos, y nos pueden conseguir a través de las redes como Medicina Plantcestral y como Salvaje y Silvestre. Ahí compartimos, pues a mí me gusta compartir sobre los cantos, a mí me gusta cantar, me gusta un poco la astrología también y la costura, así que ahí comparto mis amores. Y en Medicina Plantcestral también tenemos información de todo el activismo y todo lo que, pues como ya habíamos dicho antes, no habíamos documentado tanto sobre muchas otras cosas que hemos hecho y como hemos también ofrendado de nuestros a comunidades de, por ejemplo, el sur que después de los terremotos hicieron unas brigadas y llevaron medicina y entonces, nosotres también participamos de esa colaboración para traer alivio al corazón. Y no sé qué más comentar.

Co.en.raíz.ando: Explorando profundidades

Audio y descripción del episodio en:

<https://www.buzzsprout.com/1002130/episodes/6841501/>

VAIVENTURA



Nancy: Podemos agregar que también, por ejemplo, el huracán María estuvimos presente y regalamos mucha medicina a la comunidad, que también nuestros productos los vendemos en sliding scale, so dependiendo lo que pueda dar la persona, porque también no queremos que el sistema capitalista como el dinero, bloquee que la persona reciba su medicina so tratamos de que la gente pague lo que pueda y cuando la gente no puede pagar nada, se lo regalamos porque vemos a esas personas como parte de nuestra comunidad. También quería agregar que ahora hemos creado cien (100) kits para el sistema respiratorio, como estamos viajando a Los Ángeles, ahora mismo estamos acá y pudimos crear estos kits para compartirlos con diferentes personas de la comunidad, por ejemplo, street vendors, personas que venden en la calle, están expuestos a mucho más humo por los fuegos que se han dado ahora mismo en California, hay muchos fuegos y pues como estamos en esta temporada de wild fires, el aire está contaminado y ahora pues todos estamos aquí con nuestra plantitas, compartiendonos kits para ayudar a la gente a respirar mejor, y es interesante porque también cuando salió todo lo de covid, hicimos otras colaboraciones con personas de por ejemplo, Santa Bárbara, East Los Ángeles, hicimos otros kits pero eran kits anti-virales, so en ese kit incluimos plantas, productos con plantas antivirales que apoyan el sistema inmunológico y a la misma vez elimina las bacterias, los virus, so todos estos kits los hemos podido regalar a la comunidad, sin la presión de hacer dinero porque también necesitamos dinero, definitivamente, vivimos en este mundo, estamos claras, pero a la misma vez, creamos productos que sabemos que tienen que llegar a la comunidad so nuestros productos son con intenciones de sanación y a la misma vez sabemos que los hacemos para alguien. A veces no sabemos para quiénes son, pero siempre la gente que necesita la medicina llega a nosotros. Y obviamente no somos amazon, so no hacemos cantidades gigantes, tenemos, cuando creamos nuestra medicina, hacemos cantidades pequeñas, honrando los ciclos de la luna,

Co.en.raíz.ando: Explorando profundidades

Audio y descripción del episodio en:

<https://www.buzzsprout.com/1002130/episodes/6841501/>

VAINENTURA



honrando la madre tierra, cuando creamos los productos cantamos todas, rezamos con las plantas, ponemos nuestras intenciones que son nuestros rezitos, anticoloniales claro y también nosotres somos parte de danza de la luna que es una ceremonia Mexica, y la menciono porque también ha sido un espacio dónde nos ha ayudado a sanar nuestra throat chakra, la chakra de la, ajá de la voz, de la garganta, nos ha ayudado a abrirla, y también siento que cuando creamos productos pues estamos en ceremonia con las plantas. Y ahí es donde esa chakra se activa y otra cosa que quería compartir es que cada, nosotres hemos desarrollado relaciones específicas con las plantas, por ejemplo, tenemos una relación bien bonita con la planta ilán ilán, y esa es una planta que no es nativa del Caribe, no es nativa de Centroamérica, es de Asia, south east Asia y allí ha sido una planta, un árbol de mucha magia que llegó aquí. Y también eso me gusta mucho de las plantas que yo como inmigrante siempre me he sentido que no pertenezco aquí ni allá pero las plantas me han enseñado que todes hemos sido inmigrantes, que todes, porque nos arrancaron de esta tierra y nos plantaron aquí pues vamos a sobrevivir aquí, vamos a tener nuevos vecines y vamos a, vamos a florecer en nuestros nuevos lugares so eso me gusta mucho de las plantas que también son inmigrantes y que se mueven a diferentes partes del mundo a brindarnos esa sanación. Y también otra planta que también quiero ahí darle su espacio son la tulsi, la cúrcuma, jengibre que son plantas ayurvédicas y también usadas en la medicina china, pero que son plantas súper importantes en nuestro trabajo porque las trabajamos, las cuidamos, y conectamos con elles y conocemos que muchos agricultores, agricultoras, agricultorxs están trabajando ahora mismo en la isla so también nos aseguramos que cada planta que usemos, si es cosechada salvaje y silvestre pues lo hacemos con intención, damos una ofrenda. También cuando la intercambiamos por dinero con los agricultores, es un momento bien importante para nosotres, no es sólo comprar plantas, es tener esa relación con la planta, con la

Co.en.raíz.ando: Explorando profundidades

Audio y descripción del episodio en:

<https://www.buzzsprout.com/1002130/episodes/6841501/>

VAIVENTURA



persona que la creció, que la cuidó y honrar esa familia que está produciendo esa planta.

JolIván: Wow.

[Inaudible]

Noelia: Me encanta porque a veces no, cuando uno puede apalabrar, estamos también apoyándonos en estos procesos de hablarnos, estamos conectados aquí, aquí también y gracias.

Yaya: Y quería compartir que para mí, todo lo que compartió Nancy, por eso para mí, a nosotras, no nos envisionamos como un negocio porque partimos desde otra perspectiva, para nosotras es una manera de vivir, no es solamente un negocio donde vamos a hacer dinero haciendo plantas medicinales porque es lo que todo el mundo quiere. Para nosotras, nuevamente, ha sido un proceso de cada cual personalmente conectado con las plantas y con su propia sabiduría, y entonces ya hemos llegado al punto donde queremos compartirla y por eso estas plataformas fueron creadas. En el caso de Nancy, ella empezó haciendo plantas, productos para ella y su familia y sus amistades, y fue la misma familia y las mismas amistades que le dieron el feedback, como que "Mira, esto me está funcionando. Esto sí funciona. Gracias." Y por ahí sigue la bola rodando, sin embargo, nuevamente, nosotras vemos este proyecto, lo vemos colectivo, y ahora mismo se llama Medicina Plantcestral con Salvaje y Silvestre pero más adelante va a tener otros nombres y se irán, esperemos, yo, con todo el deseo del mundo de que nos sigamos uniendo para seguir expandiendo, que orita, al principio mencionamos la palabra expansión, y pues entiendo que para poder expandirnos, pues tenemos que unirnos. Así que para mí, ese es el punto de esta plataforma, porque lo queremos utilizar como plataforma para compartirnos conocimiento pero más allá,

Co.en.raíz.ando: Explorando profundidades

Audio y descripción del episodio en:

<https://www.buzzsprout.com/1002130/episodes/6841501/>

VAIVENTURA



queremos empezar a dar cursos, queremos hacer zines, queremos llevar conocimiento básicos y brindarles opciones para que ellos y ellas también hagan su propio research que es invitar a la curiosidad para que entonces, las personas que están buscando puedan encontrar y seguir creciendo en el camino. Y nada nuestro plan a largo plazo también es llegar a ser un tipo de cooperativa donde podamos ser diferentes personas, diferentes proyectos con diferentes funciones pero vamos a ser una red donde cualquier persona que necesite como ustedes con este podcast, cualquier persona que esté buscando ese proceso de sanación, que esté buscando sanar con la tierra, que esté buscando agricultura, que esté buscando cómo conectar, cómo relacionarnos con el planeta tierra y con nuestros hermanos en este lugar de una manera diferente y de una manera ancestral, en el sentido de que ya estaba aquí antes de la colonización española, puedan entrar al proyecto, a nuestra plataforma y encontrar lo que están buscando. Y también más a largo plazo queremos tener un espacio físico, no solamente para nosotros, sino también para poder abrirle las puertas a la comunidad para poder ofrecer, como dijo Noelia, servicios de masaje, de sanación, ceremonias, talleres, tener un espacio colectivo. Es una visión bastante grande y que sabemos que estamos caminando hacia ella.

Nancy: Y en esa visión queremos enfocar las voces de las mujeres, y las voces de la comunidad LGBTQ porque necesitamos a esas personas en liderazgo, ya no podemos seguir que el mundo sólo siga liderando los hombres cis. Nos toca a nosotros, a nosotras ponernos en esos roles de liderazgo para poder embellecer y también traer sanación a nuestras comunidades. Siento que nos toca a nosotros so en nuestra cooperativa envisionamos a estas personas en liderazgo, a nosotros en liderazgo.

Yaya: Yeah y darles foro, otra manera, que esa plataforma sirva para que esas voces puedan tener foro, puedan ser escuchadas, puedan ser compartidas con el resto. Nada, alinéandonos con, hacia donde estamos todas a nivel social, cultural, emocional,

Co.en.raíz.ando: Explorando profundidades

Audio y descripción del episodio en:

<https://www.buzzsprout.com/1002130/episodes/6841501/>

VAIVENTURA



energético, hacia donde estamos dirigiéndonos, y esto es lo que nosotras, nuestro cantito. Cuando preguntaron qué intencionamos para la futura, pues esto es, dejar este pedacito para los, les que vienen ya de camino y que vienen buscando guía también y espacio seguro.

JolIván: Les agradecemos un montón, wow, por compartirse, por tanta sabiduría, por sus vidas.

Fe: Sus manos también. Yo también quiero decir, como, que esto conecta tantas cosas, como también pienso, nada, sus ancestras, sus abuelas como me imagino que estén aquí pendiente, como "Yo, you better get it right.. Yeah, you got it right." So nada, otra vez, agradece, verdad no sabía que habían hecho tanto, gracias por compartir sus esfuerzos específicamente en momentos de crisis, también yo pienso que eso es súper importante resaltar que nuestras comunidades están, desde nuestras comunidades haciendo trabajo para nuestras comunidades y si, nosotres no lo hacemos, créeme, el gobierno ni ningún otro aparato externo lo va hacer por nosotres. Les compes acaban de compartir que en la práctica esto hay que hacerlo porque sí o sí, verdad es la lucha por la vida. Así que Nancy, Yaya, Noelia y quienes están acompañándoles a ustedes, porque sé que hay mucha gente que les acompaña en esta gesta de medicina, gracias. Gracias, gracias, gracias. No sé si quieras decir algo más Jol, para cerrar.

JolIván: Yeah, na' un abrazo fuerte. Si quisieran añadir algo como reflexión final, alguna invitación.

Yaya: Bueno, yo les invito a que conecten con la tierra. Independientemente de lo que puedan hacer, si tienen un jardincito, si pueden caminar de pie, caminar descalzes en la tierra. Si pueden ir a la playa, al río, y escuchen. Tratemos de estar presente, de tocar la tierra, de sentirla, de olerla. Si estás viendo una planta, mira la planta, conecta con

Co.en.raíz.ando: Explorando profundidades

Audio y descripción del episodio en:

<https://www.buzzsprout.com/1002130/episodes/6841501/>

VAINENTURA



ella, habla aunque sea en tu mente. Pero hagan, al hacer el intento de conectar de hacer esa conexión inicial, o esa iniciativa inicial de "Yo quiero conectar contigo." Prender un fueguito, una velita, la naturaleza está alrededor de todes nosotres, por más que nos quieran decir que todo es cemento, fallan. La gran mayoría del planeta tierra aún es tierra y nos toca a nosotras defenderla porque [inaudible] que vamos no, tal vez nosotres podamos sobrevivir pero pa' las futuras generaciones no va a ser así y más allá de, para mí es vivir agradecido y ser considerado con aquello que nos sustenta, so si mi madre me da de comer yo le voy a agradecer dándole, no quitándole y siendo inconsciente, y hablando de madre, hablo de la madre tierra. Que eso son conversaciones más profundas en términos de energía más allá de cuerpe, pero sí, les invito a que conecten consigo mismo, con sus propios cuerpes, con sus propias emociones, a conocerse y, como hablamos orita, a amarse. Y siento que de un camino u otro, vamos a llegar a la misma conclusión.

Nancy: Yo les invito a que conecten con sus abueles, sus abuelas, abuelos, abueles, a sus propios madres y padres aunque siento que esa generación también [inaudible] había perdido el conocimiento ancestral, pero regresando a hablar con nuestros abueles podemos empezar a recordar, a regresar, a tap in a ese conocimiento que ya está dentro de nosotres. No es un conocimiento que está fuera de nosotres, está aquí sólo toca conectar, y escuchar e intencionar esas relaciones.

Noelia: Y no tan sólo, a través de las plantas también, a través de la danza, a través del canto, a través de un baño, una ducha, conectar con el agua, conectar con la arena cuando estás descalze en la playa, es sólomente sentir el viento en la cara y respirar y sentirlo, sentir que hay algo más ahí presente. Gracias por invitarnos a este espacio, gracias por la seguridad que me brindan, por la esperanza, por el amor, por la oportunidad. Súper agradecida.

Co.en.raíz.ando: Explorando profundidades

Audio y descripción del episodio en:

<https://www.buzzsprout.com/1002130/episodes/6841501/>

VAVENTURA



Nancy: Y aquí tenemos a Yaya que quiere compartir un poema bien corto dedicado a la gran madre.

[Rrrria]

Yaya:

La gran, la gran madre.

Miro el monte, me consume el sentimiento de perderme,

en su manto de diversas tonalidades, en el llanto que se asoma entre sus valles.

El viento me susurra al oído, ven aquí a aprender mientras fluimos.

Del silencio y su melodía, de la paz de un mundo despierto,

Del sentir del amor, sin razón y sin dueño.

De la vida, aprenderás a ser vida.

A sentir de este mundo su paso.

A ser la llama que dentro habita.

A ver espejos que reflejan tu estrella.

A crecer mientras siembras semillas.

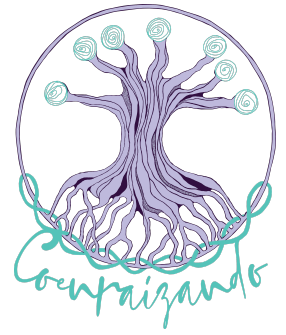
La gran madre y sus enseñanzas,

Co.en.raíz.ando: Explorando profundidades

Audio y descripción del episodio en:

<https://www.buzzsprout.com/1002130/episodes/6841501/>

VAIVENTURA



cada día celebra la llegada de esta diestra aprendiz,

Que no puede esperar tan ansiado y preciado encuentro.

Yo en el universo.

Fe: Gracias. Les dejo saber que mientras estabas leyendo comenzó a llover aquí.

[Risas]

Jol Iván: Yas. Wow. Gracias, gracias por tanto.

[Coquíes cantando.]

Transcrito por Fe Fugá, diciembre 2020.

- Comparte este bálsamo directamente con tus redes de apoyo, familia escogida, tribu. <3
- Déjanos saber tu sentir, búscanos por las redes sociales para mantener comunicación vía [Instagram](#), [Facebook](#) o por vaiventurapr@gmail.com.
- Si resuenas con esta medicina y el trabajo-gesta-esfuerzo que hacemos, puedes apoyar nuestro proyecto donando a través de www.paypal.me/vaiventurapr o www.venmo.com/vaiventurapr.

Co.en.raíz.ando: Explorando profundidades

Audio y descripción del episodio en:

<https://www.buzzsprout.com/1002130/episodes/6841501/>