



WARMAYLIV
Comunidad de niños

**MINGA DE ARTES
SABERES Y VISIONES
CAJAMARQUINAS**



BICENTENARIO
PERÚ 2021



WARMAYLIV
Comunidad de niños

**MINGA DE ARTES,
SABERES Y VISIONES
CAJAMARQUINAS**
Aportes desde la educación
intercultural,
el arte y la investigación



BICENTENARIO
PERÚ 2021

“Minga de artes, saberes y visiones
cajamarquinas. Aportes desde la educación
intercultural, el arte y la investigación”

Proyecto ganador del concurso
“Arte al Bicentenario” en
la categoría Proyectos de Arte y Educación

Primera edición digital, enero de 2022

@De los textos y fotografías:
Sus respectivos autores

Ricardo Raúl Alburqueque Timaná, Rosa Esther
Alcántara León, Carlos Alberto Alcántara Vigo,
Lucelina Aide Ayac Aquino, Dolores Ayay Chilón,
Jorge Luis Camacho Cerna, Rosa
Susana Castillo Vergara, Melissa Isamar
Carmona Quiroz, Frank Peniel Carrascal
Rodríguez, Rosario Chuquiruna Velásquez,
Mariska van Dalssen, Zoila Pahola Díaz
Mendoza, Blanca Roxana Gallardo Correa,
Angie Ursula Gallegos Rodríguez, Félix
Maxmarlón Horna Araujo, Roxana Madalene
Huaripata Quito,
Diana Roxana Jiménez Vélez, Rosa Elvira
Lescano León, Jhonatan Gino Martos Limay,
Aurora Marina Murrugarra de Ríos, Emperatriz
Estaurofila Prieto Melgarejo, Ananí Patricia
Ramal Fuerte, José Ignacio Salas Rodríguez,
Blanca Judith Sánchez Mestanza,
Elena Soledad Sánchez Cueva, Ruth Esther Silva
Saldaña, Helder Romualdo Solari Pita, Alvaro
Frank Valera Cueva, Lilian Cristina Valer
Rabanal, Susi Roxana Zegarra Abanto.

@Warmayllu
Jr. Dos de mayo 339 Dpto. 202 2do piso,
Cajamarca - Tf. 971167917
<https://warmayllu.org.pe>
warmayllu@warmayllu.org.pe

Coordinación editorial: Rocío Corcuera Ríos
Equipo editorial: Rocío Corcuera,
Mariska van Dalfsen, Helder Solari
Revisión de textos: Eduardo Borrell
Diseño de portada: Mariska van Dalfsen
Pintura de portada: Lilian Valer
Responsables de los talleres:
Mariska van Dalfsen, Helder Solari
Equipo administrativo: Marco Becerra,
Mercedes Ortiz, Elena Sánchez

Diseño y diagramación de publicación
digital: Khameleon DigitalXperience +
Crealibros / www.kdx.pe

Agradecimientos: Ricardo Alburqueque,
Dolores Ayay, Lorena Best, Daniel Cotrina,
Proyecto Especial Bicentenario.

ISBN 978-9972-9757-7-6

Hecho el depósito legal en la Biblioteca
Nacional del Perú n.º2022-00148

ISBN: 978-9972-9757-7-6



9 789972 975776

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

I. VALORANDO NUESTRO TERRITORIO A TRAVÉS DE LOS INVENTARIOS CULTURALES

1.1 SOMOS RAÍZ, SOMOS ÁRBOL

1.2 EL MAPA ARTÍSTICO-CULTURAL DE MI TERRITORIO

El mapeo de San Marcos

Ichocán, distrito ubicado al sur de Cajamarca

Caserío de Pomabamba

1.3 INDAGANDO EN MANIFESTACIONES ARTÍSTICO-CULTURALES

Mi primera faja en qallwa

Ollas artesanales

Confeción de prendas de lana de borrega

II. TRADICIONES Y PRÁCTICAS QUE SANAN

2.1 MEMORIAS DE SANACIÓN

2.2 CURANDO CON PLANTAS

Plantas medicinales

Baño para susto

Limpiar el susto y diagnosticar con huevo

2.3 INDAGACIONES SOBRE PRÁCTICAS Y PLANTAS MEDICINALES

Los oficios no reconocidos de mi madre

Las bondades de las plantas medicinales

Cura del susto con baños de hierbas y flores

III. NUESTRAS CELEBRACIONES, SUS VALORES Y EL BUEN VIVIR

3.1 MAPEOS COLECTIVOS DE FESTIVIDADES CAJAMARQUINAS

3.2 EL INVENTARIO CULTURAL DE CAJAMARCA

Nuestras fiestas cajamarquinas y la cultura viva ancestral

Día de todos los santos y la memoria viva de los antepasados

Los carnavales de Cajamarca

La fiesta de la cruz de mayo

Una fiesta del agua en Cajamarca

Minga

Lugares sagrados, arqueológicos e históricos de Cajamarca

El cerro Quilish / Urqu Kilish

Plaza circular del Apu

Qayaqpuma

Apu Callacpuma

Cerro Amoshulca

Pozo Kuan

Cerro Hualgayoc Jamcate –
Chetilla

3.3 EL CALENDARIO AGROFESTIVO

3.4 EL BUEN VIVIR, UNA PROPUESTA DE
CONVIVENCIA CON RAÍCES
ANCESTRALES

Transformando el mal vivir en
Buen Vivir

IV. CONSTRUYENDO LA VISIÓN DE CAJAMARCA

INTRODUCCIÓN

El proyecto “Minga de artes, saberes y visiones cajamarquinas” surgió de la experiencia en educación intercultural a través del arte, promovida por Warmayllu / Comunidad de niños en Cajamarca y otras regiones del Perú desde hace 19 años. Esta vivencia nos ha permitido trabajar -con diferentes actores de los territorios andinos, amazónicos y costeños- en la elaboración de propuestas pedagógicas que exploran las diferentes identidades y manifestaciones culturales del Perú.

Ser seleccionados con este proyecto en el concurso Arte al Bicentenario del Proyecto Especial Bicentenario del Ministerio de Cultura nos dio la posibilidad de reactivar nuestra relación formativa y creativa con educadores de Cajamarca, realizando por primera vez un taller de este tipo en la modalidad virtual.

El equipo de Warmayllu se siente sumamente comprometido con la revitalización del arte y la cultura en la educación cajamarquina en estos tiempos de pandemia. Soñamos con una Cajamarca mejor, para el presente y el futuro y reflexionamos sobre sus posibilidades. En este sentido, el objetivo principal del taller “Minga de artes, saberes y visiones

cajamarquinas” fue fortalecer la identidad y la práctica pedagógica intercultural. Es una tarea que realizamos a través de la investigación y la creación colectiva de inventarios culturales territoriales, así como de propuestas educativas y del Buen Vivir con visiones de futuro.

El taller estuvo orientado a docentes, estudiantes de educación artística y educadores comunitarios de las diferentes raíces culturales cajamarquinas; se distribuyó en 4 módulos con un total de 9 sesiones sincrónicas de dos horas cada una. Los módulos fueron: 1) Explorando y valorando nuestro territorio, 2) Sabiduría ancestral que sana, 3) Celebrando nuestras vidas en comunidad y 4) Sistematización de los talleres y elaboración de un inventario cultural visionario en libro virtual.

El producto final del taller es esta publicación virtual que alberga la valiosa información recopilada por las personas que participaron en las sesiones del taller. Este material didáctico será difundido en plataformas virtuales, pues busca estar disponible para que docentes y educadores comunitarios/mediadores culturales de Cajamarca enriquezcan su práctica pedagógica con ideas y actividades creativas.

La propuesta metodológica del taller fue participativa y partió de la práctica ancestral de la minga: el trabajo comunitario en la chacra o en la construcción de puentes y casas; todo inspirado en la labor fundamental del campesino andino, creador de diversidad. Cada sesión incluyó la exploración, la vivencia artística, el diálogo y la reflexión. Se utilizaron diversas herramientas digitales como presentaciones, videos y padlets (se encuentran alojadas en un drive de aula virtual para estar a disposición de las personas participantes); además, se realizaron indagaciones y creaciones de manera asincrónica, contando con el acompañamiento y la asesoría virtual del equipo facilitador. Toda la experiencia se vincula con su labor como docentes o educadores comunitarios/mediadores culturales. De esta manera se brindan ideas y posibilidades para aplicar una estrategia de investigación y creación a partir del conocimiento y valoración de sus prácticas culturales; todo ello fundamentado en la reflexión sobre la historia y las posibilidades de futuro.

Agradecemos a las personas que participaron y se comprometieron de inicio a fin con este proyecto, con quienes hemos iniciado una relación de amistad y colaboración, propia del Buen Vivir que

aprendimos de los mayores. En las personas participantes hallamos una diversidad de talentos, orígenes y profesiones. Tuvimos el gusto de construir este libro con docentes de Educación Básica de las provincias de Contumazá, Cajamarca y San Marcos. Hubo también integrantes de la Academia Regional del Idioma Quechua de Cajamarca, estudiantes de la Escuela Taller San Antonio de Cajamarca, de la Escuela de Arte Mario Urteaga Alvarado y la Asociación Kallpa. Participaron, asimismo y de manera independiente, artistas visuales, escritores, arqueólogos, chefs y poetas.



CAPÍTULO 1

VALORANDO NUESTRO TERRITORIO A TRAVÉS DE LOS INVENTARIOS CULTURALES



I

VALORANDO NUESTRO TERRITORIO A TRAVÉS DE LOS INVENTARIOS CULTURALES

No por gusto, como diría la gente llamada común, se formaron aquí Pachacámac y Pachacútec, Huamán Poma, Cieza y el Inca Garcilaso, Túpac Amaru y Vallejo, Mariátegui y Eguren, la fiesta de Qoyllur Riti y la del Señor de los Milagros; los yungas de la costa y de la sierra; la agricultura a 4.000 metros; patos que hablan en lagos de altura donde todos los insectos de Europa se ahogarían; picaflores que llegan hasta el sol para beberle su fuego y llamear sobre las flores del mundo.

Imitar desde aquí a alguien resulta algo escandaloso. En técnica nos superarán y dominarán, no sabemos hasta qué tiempos, pero en arte podemos ya obligarlos a que aprendan de nosotros y lo podemos hacer incluso sin movernos de aquí mismo.

José María Arguedas

Así como Arguedas con tanta claridad lo manifestó al recibir el Premio Inca Garcilaso de la Vega, contamos en nuestros territorios peruanos con una inmensa riqueza histórica, cultural y natural que es necesario conocer, valorar y desde ahí revitalizar. Por ello, es sumamente importante -como educadores, gestores culturales y artistas- indagar en nuestra vasta biblioteca de saberes, artes y prácticas milenarias que se ha ido transmitiendo de generación a generación. Con esta intención, hemos impulsado, a través de esta minga de saberes cajamarquinos, un proceso creativo y colectivo de explorar, registrar y plasmar en un mapa virtual las diferentes manifestaciones artísticas, culturales y prácticas del Buen Vivir que se realizan en Cajamarca. Para ello, se realizaron dinámicas artísticas, de investigación y recopilación cuyos resultados fueron registrados en la plataforma Padlet; asimismo, se pudo reflexionar y proponer ideas acerca de cómo podemos revitalizar, desde la escuela y la comunidad, las prácticas que se están perdiendo.

1.1 Somos raíz, somos árbol

Mi árbol está creciendo día tras día para ser fuerte y está años en mi familia. Las raíces representan el agarre en el suelo de mi lugar, el tronco representa la unión en mi familia y los frutos son todo lo que hoy soy.

Melissa Isamar Carmona

Nuestra identidad está constituida por diferentes aspectos y experiencias que nos van formando a lo largo de nuestras vidas. Por esta razón, para andar por el camino con confianza en nuestra personal identidad y vida, es necesario tener nuestras raíces bien plantadas en el suelo de nuestros orígenes y desde ahí nutrir una autoestima firme y amorosa. Esta autoconfianza y arraigo cultural nos ofrece muchas posibilidades; hemos de reconocer nuestras capacidades para la realización de sueños que nos benefician no solo personalmente, sino también a nuestras familias, la sociedad y el ambiente natural.

En esta sesión, invitamos a quienes participaron a conectarse con sus raíces, visualizándose como un árbol cuyas raíces se nutren de las diferentes manifestaciones artístico-culturales, aspectos sociales y

ambientes naturales. El tronco demuestra su fuerza interior y, mediante el uso de estos “nutrientes” culturales y naturales en su labor pedagógica y vida cotidiana, los brazos son sus sueños y propósitos; a través de sus hojas, flores y frutas muestran las ramas el resultado que generan sus acciones.

(<https://padlet.com/ininbiri/cuoz027y3nn1lhg7>)

Mi árbol no es un árbol común, siempre en todo lo que hago busco la belleza y para mí está en las flores; entonces el árbol que dibujé es un árbol florido, las flores son perfectas, y lo que hacemos con amor sale perfecto.



También coloqué ollitas de barro porque en mi niñez siempre jugué con esas ollas y en cada lugar que visito, las busco; cogerlas es como regresar a mi etapa de niña, me emociono y me hace muy feliz tenerlas, admiro la destreza y el cariño con que las hacen.

Rosa Alcantara



Este es mi árbol, la representación de mi ser, una amalgama de un todo, personas, sentimientos, emociones, situaciones, sueños, retos y más que finalmente nos ayudan a construirnos, sostenernos y crecer.

Blanca Gallardo

Actividad artístico-cultural

Meditación guiada

Estamos de pie con los ojos cerrados. Respiramos profundamente. Visualizamos un árbol de nuestro territorio con el cual nos identificamos. Imaginamos que lo abrazamos, lo acariciamos y nos sentimos uno con él. Así como el árbol, sentimos que nuestras raíces crecen y se expanden por la tierra. ¿Qué cosas nutren mis raíces, qué elementos de nuestra cultura? ¿Qué rescato de mi tradición para mi práctica docente? Extendemos los brazos (las ramas) y reflexionamos: ¿Qué hojas y frutas quisiera que crecieran de este árbol, de mí?

Creamos nuestro árbol de la identidad

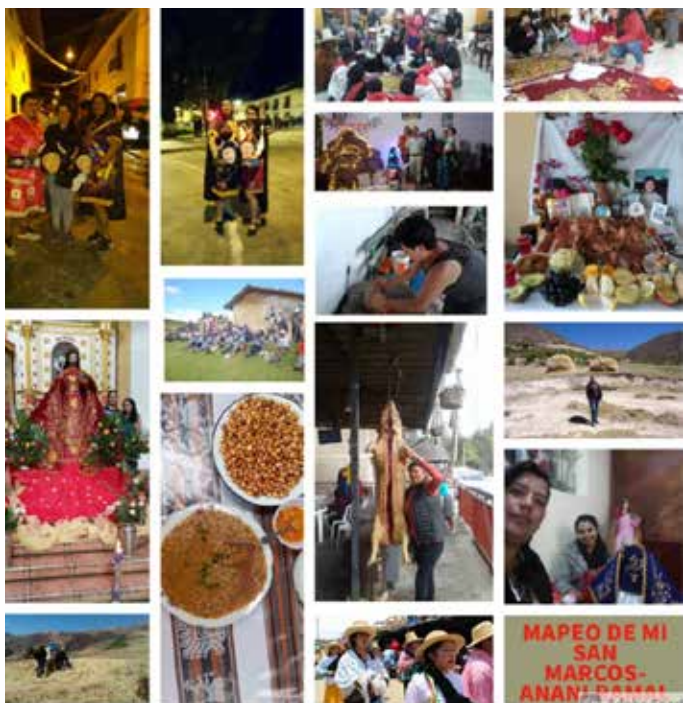
En una hoja bond o cartulina dibujamos nuestro árbol; en las raíces escribimos las manifestaciones artísticas y otros aspectos que nos nutren en la vida, mientras que el tronco es lo que me sostiene en mi práctica docente y en la vida cotidiana, los brazos son mis sueños y propósitos y, las hojas, los frutos de mi esfuerzo.

1.2 El mapa artístico-cultural de mi territorio”

Cuando nos juntamos en Minga, nos damos cuenta de la abundancia de saberes que aportamos desde la experiencia cultural de cada persona. Cada quien proviene o viene trabajando en un lugar diferente del territorio cajamarquino, lo que aportó una variedad y cantidad significativa de prácticas artístico-culturales: 8 instrumentos tradicionales, 6 danzas, 3 géneros musicales, 48 artistas representativos (músicos, pintores, fotógrafos, poetas, investigadores), 11 artes manuales plásticas, 6 instituciones que trabajan el arte y la cultura cajamarquinos. En los siguientes mapeos culturales podemos observar la gran riqueza histórica, cultural y natural que existe en un pueblo. Para ver lo que compartieron más participantes ingresar al siguiente enlace:

<https://padlet.com/ininbiri/uobz9rhcj80ctwr2>

El mapeo de San Marcos



San Marcos se caracteriza por su buen clima, gente amable, hospitalaria y solidaria. Su fiesta patronal es en el mes de octubre en honor a San Marcos, donde el día sábado se recibe a la familia, con su shambar, cuy frito y se mata un chanchito para toda la semana, con su caldo verde de gallina y su ají molido en batán. No puede faltar en la mesa su rica cancha. En el mes de febrero se goza de los ricos carnavales, aunque por la pandemia todo quedó suspendido. En mayo se celebra

la fiesta de los diablos en honor a San Isidro Labrador; desde los antepasados cultivamos el arte de danzar con la hija. En el 2 de noviembre se hace la mesa para los difuntos, que consiste en ofrendas de varias figuras (palomitas, toros, bollos) y se coloca ante el difunto todo lo que le gustó comer en vida; eso sí, que no contenga grasa, porque dicen que si hay en la mesa comida con grasa el alma ya no llega y, para su cansancio, se coloca un vaso de agua bendita. En el mes de diciembre realizamos un nacimiento para festejar el nacimiento del niño Dios. En la zona de Saparcón tenemos terreno donde cada año se hace “la república”, que consiste en ir con palana y sapapico a limpiar todos los caminos de forma gratuita. Ya se están perdiendo las trillas de cebada en la parte alta de Milco. Tenemos para visitar el Volcán del Azufre, el Balneario de Aguas Calientes, el Cerro el Milagrito, el Cerro Campanorco, las Cataratas de Huayanay, la Pila del Inca, el Puente Colgante y muchas más cosas que posteriormente podemos ir ampliando. Bendiciones.

Ananí Ramal

Ichocán, distrito ubicado al sur de Cajamarca

El arte que se mantiene vigente cada año en el mes de octubre es el gastronómico, siendo los panes de maíz, rosquitas turcas y bizcochuelos los más esperados por lugareños y visitantes. La confección de máscaras en el mes de mayo es una actividad que también distingue a este distrito, siendo el artista Leonidas Zegarra Chávez uno de los más representativos.

El hilado de lana en rueca es una actividad vigente aún, pero que cada año se ve menos, ya que las lanas industriales utilizadas para la confección de alforjas están desplazando a nuestras lanas de oveja.

El personaje más representativo es Ima Sumac, considerada la octava maravilla del mundo. La celebración más difundida por sus características sin duda es la fiesta de San Isidro Labrador en el mes de mayo, siendo sus portones, yuntas y diablos los atractivos más sobresalientes que hacen de esta festividad única en la región.

Tenemos cerros como el Pariacushma o Campanario, lugares ceremoniales de la época preinca, donde aún se encuentran restos de cerámico de la época. El Shoroico también es un lugar ceremonial.

Susi Zegarra

Caserío de Pomabamba

Es un caserío con una población pequeña de aproximadamente 150 familias. Aún se pueden ver grandes tejidos de hilo en callua, tejido de sombreros de junco, tejido de canastas de varilla de sauce. En la música se escuchan melodías del clarín y flauta en la fiesta de las cruces, fiesta que se está retomando a pesar de las sectas religiosas; en esta fiesta podemos ver que la cruz sale a procesión en compañía de las pastorcitas (grupo de niñas que bailan y cantan en honor a las cruces). Una costumbre que se está perdiendo son los bautizos y los carnavales. Tenemos un lugar sagrado, sobre todo para nuestros abuelos, se dice que es un Apu llamado Quililig. Cuentan nuestros abuelos que antes se hacían ofrendas en este lugar para las siembras y cosechas de las chacras de cultivo. Hay otro lugar venerado llamado Condorwachana; ahí hay un huerto inca o huerto de los gentiles. Dice mi abuelita que allí los diablos salen a cantar y bailar en determinada fecha y hora de la noche. Otro cerro importante es llamado Peña Escrita, donde podemos ver pinturas rupestres donde se identifican personas, animales y otros que no es posible identificar.

Blanca Gallardo

1.3 Indagando en manifestaciones artístico-culturales

Como hemos observado, en cada territorio cajamarquino hay una gran riqueza cultural que nos invita a profundizar en el conocimiento de su sentido, sus características y procesos. Como parte de la Minga de Arte, Saberes y Visiones Cajamarquinas, las personas participantes también indagaron en aquellas manifestaciones artístico-culturales de su entorno familiar o comunitario y recogieron testimonios de fuentes primarias.

Mi primera faja en qallwa

Por Roxana Huaripata

La presente investigación tiene por objetivo describir la técnica de creación textil “tejido de qallwa” practicada por mi abuelo Alejandro Quito con el propósito de revalorar este conocimiento ancestral.

Según mi abuelo, el tejido de qallwa es una práctica ancestral que era aprendida a través de la observación; es decir, él observaba a su padre y luego replicaba ese conocimiento. Sin embargo, cada faja tejida representa la identidad y el ritual de cada tejedor.

Para realizar esta técnica de creación textil de una faja necesitamos lo siguiente:

Materiales:

- Una madeja de hilo que puede ser de lana de oveja.
- Hilo de trama.

Herramientas de la qallwa

Qallwa: mide 27 cm y su función es ajustar el hilo en el tejido.



Hillagua: Mide 29 cm y su función es levantar los hilos urdidos del tejido cuando la trama.



Kungalpos: Miden 31 cm y sus extremos tienen la forma de una "U"; su función es determinar el largo de la faja.



Orconcito: Tiene forma de "Y", con una longitud de 18cm, y sirve para levantar los hilos urdidos cuando la trama va de derecha a izquierda.



Palito prensador: Mide 18.5 cm y sirve para ajustar los hilos urdidos al kungalpo superior.

Faja superior: Se amarra alrededor de un poste y sirve para templar el tejido.



Aparina (faja inferior): Es la faja que va alrededor de la cintura del tejedor.

Procedimiento

1. Urdir el hilo:

Materiales:

- 2 estacas de 58 cm.
- 1 estaca de 45cm.

- Colocar las estacas grandes en ambos extremos y la estaca pequeña a 50 cm de la estaca derecha.



- Pasamos 35 veces el hilo alrededor de estas estacas formando el cruce, es decir, haciendo una figura de un "8".

2. Para tejer:

- Luego de sacar las estacas, se procede a hacer los intercambios: las estacas grandes por kungalpos y la estaca pequeña por el orconcito.



- Colocar el kungalpo superior en la faja superior.



- Luego se hace el cruce de los hilos urdidos y se coloca la qallwa.



3. Colocar el hilo de trama.

- Pasar el hilo negro por la trama de la hillagua, luego separar los hilos de la trama en bloques (4 en 4) y ajustar con el hilo negro a la hillagua.
- Con la ayuda de qallwa levantar los hilos del urdido para pasar el hilo de tejer de izquierda a derecha.



- Pasar la qallwa delante de hillagua para levantar los hilos del urdido, luego pasar qallwa.
- Pasar el hilo de tejer de derecha a izquierda y luego, con el orconcito, levantar los hilos del tejido para pasar la qallwa.

Los tres pasos se repiten hasta terminar el tejido.

Ollas artesanales

Por Melissa Isamar Carmona

Las ollas de barro están relacionadas en la época antigua a la elaboración de comida y bebida de una forma clásica y tradicional,

En los tiempos atrás encontrábamos estas ollas en cada casa cajamarquina, pero con el tiempo esto está cambiando y se va a ir perdiendo. La gran mayoría elaboraba ollas, ya que esto generaba un trabajo para aquellas personas que no tenían en qué trabajar, y fue siendo un legado que pasa de padre a hijo.

En la actualidad esto casi ya no es utilizado, pero esperamos dar más valor a algo que se está perdiendo ya que nos sirve mucho y es algo que viene de épocas atrás. Informante Sr. Martín Alcantara.

Ahora vamos a ver el proceso.

Materiales:

- La arcilla es la materia prima para la elaboración de la olla, aunque también hay otro tipo de materias.
- En los moldes hay variedades, ya sea para ollas grandes, medianas y pequeñas; también hay para cántaros, teteras y platos.



Elaboración:



- Primero se extrae el material, que es la arcilla, y el mito para proceder a moler la arcilla.
- Se remoja el mito para mezclar los dos en proporciones de 2 de mito y 1 de arcilla; esto para amasar hasta que quede homogéneo y de suave textura para poder manejar la masa.
- Luego, se procede a colocar la masa en los moldes. Depende entonces si se saca con diseños o sin diseños, ya que los moldes pueden estar con diseño o también se pueden hacer después.
- Esperar a que seque tarda un día y medio. Mientras tanto se van elaborando las tapas de las ollas.
- Cuando ya todo está seco es momento de empezar a pulir. Esto es un proceso muy delicado porque tenemos que hacerlo con mucho cuidado tratando de no romper la olla.

- Al cabo que acaba la pulida es momento de pulir las asas con cuidado y dejar que sequen unos 10 a 12 días dependiendo del clima.

- Después que pasó el tiempo necesario es momento de ir a quemar las ollas. Para ello se debe poner las ollas y tapas dentro del horno y acomodarlas con sumo cuidado para no romperlas.

- Luego cubrimos todo y se empieza a encender el fuego con leña y chamiza. Mientras esto está quemando hay que tener cuidado pues, cuando se quema, a veces se puede malograr. Esto suele

tardar entre 2 a 3 horas dependiendo de la cantidad de ollas que quieren quemar.

Para finalizar vemos resultados muy hermosos, pero atrás de todo esto hay una historia y un trabajo muy duro ya que no valoramos el esfuerzo que uno pone en este proceso. Esto nos bien pagado y con el tiempo se va quedando atrás. Con lo que investigué he visto que es algo muy duro, porque a veces salen las ollas mal y todo ese sacrificio fue en vano. Pero eso no los deja que los desanime; al contrario, ponen empeño a empezar de nuevo, ya que esto es un ingreso aunque no sea mucho pero con eso sobreviven.

A mí me gustó mucho investigar este tema ya que he aprendido mucho y sé lo que es ver un proceso largo para que haya esas hermosas ollas; quiero que valoremos estas cosas que con el tiempo ya se van perdiendo y empezar a valorarlas para que esto aún siga en el pueblo de Cajamarca. Además, hacer nuestras comidas en estas ollas y a leña las hace mucho más deliciosas.

Gracias por darme la oportunidad de hacer este informe.



Confección de prendas de lana de borrega

Por Rosa Alcántara

En la actualidad se usan prendas de vestir en su mayoría de fibras sintéticas y otros materiales, dejando de usar prendas de lana natural por su escasa confección, por falta de encontrarlas en el mercado, por desconocimiento de las propiedades de la lana de borrega (oveja), etc. Por estos motivos es importante revalorar los conocimientos de nuestros antepasados en la confección de prendas de vestir y lucirlas.

Prendas de vestir y de abrigo que se tejen de lana de borrega

Se pueden tejer a palillo o a crochet prendas de vestir o de abrigo: chompas, abrigos, chalecos, bufandas, chalinas, gorros, zapatos y botines; también se confeccionan frazadas.

Hay lana de color blanca, negra, paca (marrón). De acuerdo al color de la borrega, se puede utilizar su lana para confeccionar las prendas sin necesidad de tintes.



Color de lana que tienen las borregas

La lana es de acuerdo al color que cubre la piel de la borrega. Hay lana natural de color blanca, negra y paca (marrón), pero borregas negras y pacas hay solamente una en cada rebaño, por lo cual es complicado conseguir algunos colores de lana.

Tusado o esquilado de la borrega

Se tusa la borrega con una tijera de muelle, en el mes de mayo y en luna llena o madura con el objetivo de que la lana que le vuelve a crecer a la borrega tenga más matices es decir, no se caiga de la piel del animal. Se las

tusa una vez al año para que se engorden, no se llenen de garrapatas y para que el vellón sea más crecido y abundante.

Proceso de transformación de la lana en hilo

Se lava el vellón de lana en agua caliente con sal de soda, algún detergente en polvo para que salga toda la grasa, la lana quede suave y muy limpia; luego, se coloca a secar al sol.

Una vez seca la lana se varea con un palito fino y se escarmena (estirar los fragmentos de lana sacándole todas las poñas para que quede limpia y suave) para formar así los llamados copos.

Los copos de lana se amarran en una rueca (palo fino, amarrado con una tira) y se va hilando con un uso (palito) con su tortero. Para tejer prendas de lana de borrega se hila sueltito, es decir, que el hilo sea suave para tejer con facilidad.



Torteros de piedra que se usan para hilar la lana de borrega.



Copo o huango de lana, rueca, huso y tortero que se usan para hilar la lana de borrega.

¿Por qué usar prendas de lana de borrega?

- Porque son prendas de lana natural, producidas por manos de madres, hermanas, mujeres de nuestra región Cajamarca con conocimientos ancestrales.
- Porque en su confección no se contamina el medio ambiente, se vive en armonía con la naturaleza.
- Porque se impulsa el desarrollo económico de la región, al criar ganado ovino en grandes cantidades para aprovechar su carne y lana.

- Porque se crean fuentes de trabajo para muchas familias.
- Porque se recuperan los conocimientos ancestrales de nuestros antepasados, los cuales cuidaban y respetaban mucho el Buen Vivir.

Propiedades de la lana de borrega

Hoy en día existen cantidad de otras fibras, sintéticas y artificiales, pero la ciencia no las ha podido crear con tantas propiedades como la lana.

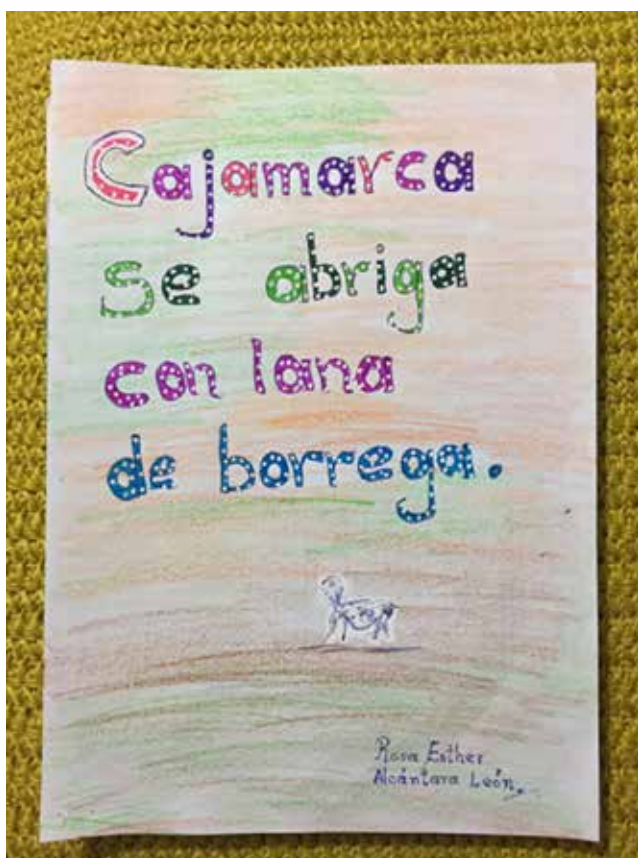
1. Es aislante: Debido a que absorbe humedad, las prendas dan mayor confort en climas fríos y en climas cálidos. Su estructura física, el rizo y las escamas ayudan a atrapar el aire y, de esa manera, forman una capa aislante. En climas calurosos, la lana absorbe la transpiración del cuerpo y la libera al exterior, manteniendo de esa manera la piel libre de transpiración.

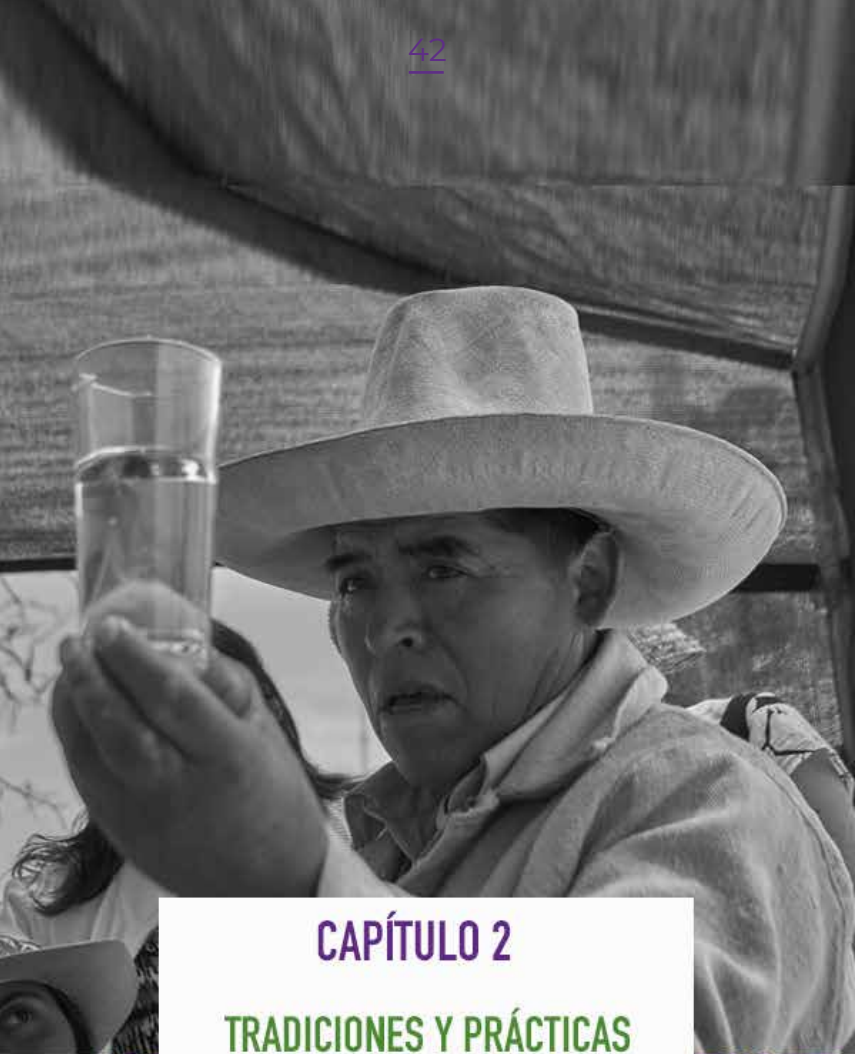
2. Es saludable: Debido a estas propiedades de aislamiento y respiración del cuerpo, podemos decir que es una fibra saludable.

3. Repele el agua: La lana puede absorber humedad, pero repele el agua.

4. Resiste el fuego: La lana se prende fuego, pero la llama se extingue, así que es naturalmente segura.

5. Es naturalmente elástica: La lana tiene elasticidad natural, más que cualquier otra fibra. Su estructura química asegura que, si la torneamos o la estiramos, vuelve a su posición original.





CAPÍTULO 2

TRADICIONES Y PRÁCTICAS QUE SANAN



II

TRADICIONES Y PRÁCTICAS QUE SANAN

... Está arraigada la costumbre de ocuparlos, porque curan con yerbas y se tiene más confianza en ellos porque han ido perfeccionando sus prácticas curativas a lo largo de nuestra historia, pues en pleno siglo XXI en comunidades alejadas, aún siguen practicando la medicina tradicional.

José Ignacio Salas

Hace no mucho tiempo, cuando uno se enfermaba, nuestras abuelas y abuelos recurrían a su biblioteca milenaria de plantas medicinales y prácticas para curarse. Sabían que, para superar una enfermedad, no sólo se cura el cuerpo físico sino también el espíritu de la persona. Estas prácticas se transmitían de generación a generación y gracias a esta tradición oral mucha de esta sabiduría sigue viva en nuestra sociedad.

Estos últimos tiempos de pandemia nos han mostrado aún más la importancia de la sabiduría ancestral de curación, en especial con ciertas plantas como el matico, el eucalipto, la sábila que curan gripes y abren las vías respiratorias. Gracias a estas plantas una gran parte de la población ha

logrado recuperarse del virus. Por supuesto, sabemos que a veces es necesario combinar o valerse de las prácticas de salud ofrecidas por la medicina occidental; sin embargo, nuestras plantas mantienen el cuerpo sano y fuerte sin mayores complicaciones.

Cuando pensamos en tradiciones que sanan, también podríamos incorporar prácticas complementarias que mantienen nuestra salud física y emocional armonizada. Por ejemplo, una buena y balanceada alimentación de productos frescos de nuestras chacras según la época del año mantiene el cuerpo fuerte y lleno de energía. Así sucede también con las prácticas del Buen Vivir en la familia y la comunidad, como las celebraciones, el canto, la danza que generan afecto, alegría y un sentido de unidad.

En nuestra cultura andina y amazónica, también se identifican problemas que tienen su origen en el espíritu, y es necesario atenderlos con prácticas diferentes. El susto, por ejemplo, es uno de ellos y se presenta con frecuencia. El origen puede ser que una persona pasó por un lugar, montaña, huaca (lugar sagrado) con una energía fuerte, o algún ser espiritual le “llevó el alma”, o un bebé fue ojeado. Estas enfermedades difícilmente se curan con otras manos que las de nuestros curanderos, curanderas,

abuelos y abuelas, quienes saben muy bien identificarlas y curarlas limpiando con huevo, con cuy, con granos o preparando baños con plantas o cantándoles cantos que curan y vuelven el alma.

A través de los años, la globalización ha causado una alienación y dejado a un lado las medicinas y prácticas ancestrales dando más importancia a la medicina farmacológica. Ahora bien, gracias a que se abrieron las fronteras, hemos incorporado también prácticas provenientes de otras culturas que aportan a nuestra salud integral, como el yoga que incluye la meditación, la acupuntura, la comida vegetariana y vegana, etc. En este sentido, mantener una visión abierta e intercultural puede enriquecer a nuestras prácticas tradicionales sin que estas pierdan su esencia.

En nuestra Minga de Saberes hemos estado intercambiando aquellas tradiciones que sanan y que nos fueron transmitidas por nuestros padres, madres, abuelos y abuelas. Nos hemos dado cuenta de que juntos podemos revitalizar esta biblioteca milenaria para que las siguientes generaciones puedan seguir gozando de una buena salud física y emocional, valorando a nuestra Madre Tierra por sus medicinas y a nuestros/as abuelos y abuelas por su gran sabiduría.

2.1 MEMORIAS DE SANACIÓN

Muchos de nosotros podemos recordar momentos en nuestra infancia en que estuvimos enfermos/as y fuimos cuidadosamente atendidos/as por nuestras madres o abuelas con remedios y prácticas naturales. Para recuperarnos no fueron solo importantes las propiedades medicinales de las plantas, sino la intención amorosa de quienes nos curaban. En nuestra Minga de Saberes, invitábamos a las personas participantes a realizar un viaje interno a su niñez, recordando y plasmando aquellas experiencias en historietas.

[Fuente/Link:<https://padlet.com/ininbiri/r9ytuc6pzsplqxvz>]



El milagro de un jarabe bendito



Por: Rosa Esther Alcántara León.

Actividad artístico-cultural

Meditación guiada

Se sientan de una manera cómoda y cierran sus ojos. Respiran muy hondo y van cada vez más profundo. Se dejan fluir con la música soltando los pensamientos. Se imaginan en su niñez: cómo se veían, se vestían, cómo era su pelo, qué le gustaba hacer o a qué jugar, cuáles eran sus lugares favoritos. Visualizan un momento cómo se enfermaron entonces o tuvieron un accidente, ¿quién los cuidaba, curaba y con qué? ¿Cómo se sintieron? ¿Qué emociones sienten ahora al hacer memoria de estos hechos? Visualizamos que agradecemos a está(s) persona(s) y la(s) abrazamos. Abrazamos a nuestro niño o niña agradeciendo a la vida.

Creamos una historieta plasmando nuestra experiencia.

Creamos una historieta sencilla de nuestra experiencia de la infancia acerca de cómo vencimos el reto y la enfermedad con las plantas y otras prácticas ancestrales. Creamos una historieta de 4 viñetas (inicio, desarrollo, crisis, resolución), definiendo los personajes, el ambiente donde se presenta. Observamos las características de una historieta para realizar la nuestra.

2.2 CURANDO CON PLANTAS



Aquí presentamos algunas de las plantas y recetas de remedios que compartimos en la Minga de Saberes. Somos conscientes de que cada lugar tiene su propia “farmacia” natural y saberes. Invitamos a avivar y expandir esta biblioteca de conocimientos curativos ancestrales.

<https://padlet.com/ininbiri/r9ytuc6pzsplqxvz>

Plantas medicinales

La cayaquegua

La cayaquegua es una planta medicinal que se utiliza para aliviar las flatulencias. Luego

de moler las hojas, se mezcla la cayaquegua con agua hervida. Este tónico debe reposar unos 5 minutos. Solo se debe tomar una copita. (Roxana Huaripata)

El apio

Destaca por sus propiedades saciantes y dietéticas. Tiene vitaminas B y K, así como ácido fólico y minerales como el potasio, magnesio, calcio, sodio y hierro. Es rico en nutrientes con efecto antioxidante como los polifenoles, taninos y flavonoides. Tiene virtudes diuréticas y depurativas. (Lucelina Ayac)

El eucalipto

El eucalipto es una planta medicinal que sirve para combatir los resfriados, el asma. Esta planta tiene propiedades antiinflamatorias. Se pone agua en un recipiente y se le añade hojas de eucalipto. Las dejamos que hierban entre 5 y 10 minutos. Luego se hacen evaporaciones con esta agua, lo cual ayudará a las vías respiratorias. (Ruth Silva)

El toronjil

El toronjil es una planta medicinal. Nuestra abuelita Rosa Paredes siempre nos decía “cuando tengan su casa no se olviden de sembrar toronjil”, y acá en San Marcos todos tenemos una planta de toronjil porque

te puede servir para tomarlo como té. Se prepara de la siguiente manera: coger unas ramas de toronjil, lavarlas bien; luego hervir agua y colocar las ramas del toronjil, dejar en reposo por unos minutos más o menos, colarlo, tomarlo y, si lo haces con cachangas, mucho mejor. El toronjil es relajante, para el corazón y para los nervios, para curar el estreñimiento y los cólicos menstruales. (Ananí Ramal)

La supiquegua

La supiquegua es una planta medicinal muy utilizada en el campo para aliviar problemas estomacales, gases, cólicos, diarreas. Se hierve un litro de agua y se agregan unas ramitas de dicha planta, con hojas, tallo y flores. Se va tomando varias veces al día. Esta hierbita es muy utilizada para los malestares estomacales de bebés. (Blanca Gallardo)

Eucalipto con matico

Nos daban ambos con un poco de miel y limón bien caliente para los resfriados y para combatir el frío. (Frank Valera)

La hoja de coca

La hoja de coca es rica en vitaminas A, B1, B2, B3, C y E y minerales, calcio, fósforo, hierro, sodio o potasio. Previene la caries

y la osteoporosis gracias a su contenido en calcio, superior al de la leche, como también combate la anemia ferropénica. (Félix Horna)

La sábila

La sábila es una planta que se acostumbra a colgar sobre la puerta de la casa como guardián de los malos aires, la mala vibra, y también protege de la brujería. Se utiliza, asimismo, para limpiar el estómago de forma bebible y para desinflamarlo. Para desinflamar el útero se colocan trocitos en forma de óvulos vaginales. También se utiliza para desinflamar heridas y moretones, colocándola sobre ellas y cubriéndolas con una tela blanca. (Aurora Murrugarra)

La manzanilla y la menta

Calmante, ayuda a tratar el estrés. Es un antiinflamatorio natural. Ayuda a conciliar el sueño.

Receta: Hervir menta y la manzanilla y agregar un poco de romero. Ayuda a relajarse y conciliar el sueño.

El boldo

Para inflamación en el hígado (por tomar

medicamentos fuertes). Tomar el té boldo en ayunas. Las hojas secas del boldo se machacan y se agregan gotas de limón. Se toma en la tarde y en la noche.

Las hojas del chiclayo

Para cuando hay gases y cólicos estomacales. Se calientan hojas del chiclayo en una cacerola y se las deja como emplaste en el vientre para liberar los gases.

El floripondio

Colocar la flor del floripondio debajo de la almohada para tener un sueño profundo. Colocar dos hojas del floripondio dentro de la almohada para ver la verdad detrás de una situación ambigua.

La taya o la tara

Es una planta cuyas semillas producidas en vainas son utilizadas para la industria y también como plantas medicinales. Se utiliza para aliviar el dolor de garganta. Se prepara una infusión con las vainas, que contienen la semilla de taya. Se coloca en un litro de agua unas 4 vainas y se las hace hervir por 5 minutos. Se deja enfriar un poco, cuando esté tibia se hace gárgaras, dos o tres veces a al día. Se puede agregar una pizca de sal, mejores resultados.

Hoja de parra

Se coloca tibia con aceite de oliva como parche sobre la garganta inflamada. Se utiliza esta planta para enfermedades respiratorias y de amígdalas.

La lancetilla

Para curar las alergias. Se toma como infusión.

La achicoria

Cura diarreas, como también es buena para el corazón.

La chaucua o muña

Como planta aromática se usa las hojas ya sean frescas cortadas muy finamente o secadas y bien sobadas darle para un exquisito sabor al caldo de papa, al que se le acompaña con huevo y quesillo fresco. También se usa molida junto al paico, yerba buena, unas hojas de alfalfa y una ramita de ruda, para hacer el sabroso caldo verde.

Como planta medicinal se usa en una infusión, en la que se coloca a hervir el agua. Una vez que esté hervida se coloca una rama u hojas de chancua, se lo

deja reposar y se toma tibia, para aliviar indigestión o también para que lo cólico de gases. Cuando los bebés tienen cólicos de gases se les puede dar en una cucharita esta infusión.

Baño para susto

Cuando un niño o niña o una persona adulta tiene un susto, enflaquece y le falta la alegría. Se puede ver que sus orejas se ponen amarillas y medio transparentes. En la zona de Contumazá usan un baño de plantas para superar el susto.

Plantas:

Ashpingo, ashango, tomatillo del zorro, hierba de añasho, congonas. Se hierve agua en una olla grande y luego se agregan las plantas; al final se agregan manzanilla y claveles. Se deja enfriar la mezcla hasta que el agua se entibia. Se agregan productos de la farmacia: Bálsamo de buddha, agua de florida, siete espíritus, agua de Kananga, agua del susto. Luego se baña la persona a las 12 del día. Se ha colocado antes una manta negra al sol para que se caliente bien y se envuelve a la persona en la manta, se echa en la cama por un par de horas para que transpire bien ya que el susto enfría la sangre. Esta persona ya no debe salir al aire hasta el día siguiente. Se

repite el baño 3 veces y se recomienda no bañarse con jabón y champú.

Limpiar el susto y diagnosticar con huevo

Se toma un huevo de gallina del corral. En forma circular, se frota suavemente por todo el cuerpo empezando por la cabeza y terminando en los pies. Luego el paciente sopla tres veces el huevo dándole su aliento. Se rompe un pedacito del huevo.

En un vaso con agua primero se suelta la clara y se observa lo que pasa con el alma de la persona, con su aura. Luego se suelta la yema en el mismo vaso y se observa cómo está el cuerpo. Cuando hay una telita blanca o sangre la persona está ojeada. Cuando hay burbujas grandes hay gases y frío.

Para curar cólicos estomacales con el mate

Se calienta un mate de calabaza y se lo coloca en el vientre de la persona. Así se baja el vientre inflado.

2.3 INDAGACIONES SOBRE PRÁCTICAS Y PLANTAS MEDICINALES

Los oficios no reconocidos de mi madre

Por José Ignacio Salas



Cómo no recordar a mi madre, que fue y será la guía de mis pasos y de muchas personas que pasaron por sus manos quitándoles toda clase de enfermedades. Recordarla quiero en estas líneas con los mil oficios que tuvo que practicar. Tuvo en sus manos la misión de poder quitar lo que atacaba a las personas de mi pequeño pueblo de Ucuncha, lugar alejado sin vías de comunicación adecuadas para poder salir en busca de un doctor. Con las personas enfermas en hombros se visitaba un lugar adecuado donde fueran atendidas por manos profesionales. Con todo, en esos lugares donde la vida de alguien no importa sino sólo a su familia, como que dejaban de lado los sentimentalismos.

Mi madre, la matrona

Empecemos por describir uno de los oficios que practicaría mi hermosa madrecita. Era una matrona; llámese así a las personas (mujeres) que tienen la misión de salvar vidas. Es bien sabido que, en los lugares lejanos, no se cuenta con una posta médica, una persona capacitada en un instituto o universidad para hacer las veces de una obstetra o doctor que tenga conocimientos de cómo atender a las personas que están en los días de traer una criatura al mundo. Estas son personas entrenadas por la experiencia, consiguen

sapiencia de lo divino, en el campo donde no hay los instrumentos para atender a una parturienta.

Las matronas, que son pocas, son las personas indicadas para estar al frente de este momento que es crucial en la vida de las mujeres. Muchas de ellas pierden la vida cuando se complica el parto. ¡La partería es tan antigua! Ha habido siempre mujeres conocedoras de los síntomas de los latidos, que se dedicaban a la atención en los partos y al cuidado de las enfermedades de todo tipo. Eran conocimientos tradicionales que se transmitían de madres a hijas. Estos conocimientos médicos, aunque no reconocidos como medicina, son saberes empíricos. Su asistencia la realizaban delante de la parturienta sentada, en posición de cuclillas o arrodillada ante ella, o bien con la parturienta sentada sobre las rodillas de otra persona, en especial del esposo que auxiliaba en ese momento determinante.

Para avanzar el parto le daban algunas yerbas en infusión, como el perejil y la albaca. Cuando las mujeres eran muy estrechas utilizaban la cortadera, una especie de yerba silvestre que servía para cortar las partes íntimas de la mujer; también utilizaban el carrizo o la hoja de la caña brava, dependiendo del lugar dónde crecían las plantas adecuadas.

Un espíritu que guiaba en los sueños

Estas personas hasta la actualidad no son lo suficientemente valoradas por las autoridades locales o regionales; por el Gobierno central, ni hablar. Una mención muy especial es la de mi madre María Cristina Rodríguez Iparraguirre. Ella fue una mujer que recorría todas las casas tras las parturientas llevando su sabiduría y trayendo muchas vidas a este mundo. Ella contaba que la anticipaba un espíritu en sueños que la guiaba cómo ella tenía que hacer su trabajo. Ella se anticipaba cuando alguna persona venía en su busca para que la curara de alguna enfermedad que la aquejaba. A veces esa persona venía ya casi muerta; pero, cuando ella decía que sí, la curaba, a los dos o tres días ya estaba caminando. Si decía “ya no se puede”, era imposible, nadie podía encontrar la cura. Fue una persona que no tenía educación, lo único era que fue hija de descendientes de curanderos herbolarios. Cuenta la historia que, en un ataque del pueblo vecino a la aldea donde vivían mis bisabuelos con una enfermedad incurable, ellos contrarrestaron la enfermedad convirtiendo en piedras al pueblo vecino. Como dicen, la herencia no se hurta, son cosas que se aprenden en el camino. Como dicen, “el diablo sabe más por viejo que por diablo”. Es el camino de las personas

que aún conservan ese don que Dios que les da. Recuerdo cuando ya el espíritu tocaba la puerta, mi viejita cargaba el machete en el chale y, haciéndome señas, partíamos tras las yerbas para curar a la persona enferma que muy pronto tocaría las puertas de mi casa. El recojo de hierbas no se hacía a cualquier hora, se tenía que esperar el atardecer. Cuando el sol estaba amarillando ya, despidiéndose de los rayos que le caían a la planta, era la hora indicada para pedir permiso a nuestro Señor de los cielos rezándole antes padrenuestros y avemarías al cerro o al lugar donde se encontraba la planta que sería usada en tal curación. Toda clase de personas enfermas llegaban a mi casa para ser limpiadas de los achaques que tenían. Mi madre fue una mujer que no les cobraba por sus servicios, era su voluntad de quienes traían a las personas enfermas por su favor de curarlas. Decía “si Dios me ha dado esta bendición de curar y darles la vida, es por la voluntad de Dios. Somos un vehículo de nuestro Señor para hacer el bien al prójimo y no negarle lo que el Señor nos ha dado”.

Curación para el susto

Susto se dice cuando el cerro lo ha cuyado a la persona que no encuentra la mejoría, sufre de decaimiento del cuerpo, enflaquecimiento y mucho sueño por

las tardes, sueña que algo extraño o un pariente lo invita a otros lugares y las orejas se ponen transparentes. Si el cerro es bravo –se llaman así los cerros donde hay huacas, ojos de agua- en poco tiempo dejan de existir, muriendo -como dirían- *hueso y pellejo*.

Para curar el susto, mi viejita utilizaba el alumbre para llamarlo por la noche de los martes y los viernes por tres días. Para realizar la curación utilizaba un pedazo de alumbre con el cual era limpiada la persona enferma empezando desde la cabeza, rezando antes padrenuestros y avemarías, pidiéndole a Dios y a la virgen María que se compadeciera. Una vez terminada la limpia, el ocupante le echaba su aliento tres veces, el alumbre iba a parar al fogón previamente limpiados los carbones. Tenía un cántaro especial hecho de arcilla, lleno de agua hasta $\frac{3}{4}$ de cántaro de agua. Con el alumbre, una vez sacado del fogón y ver dónde se había quedado el espíritu, cogía el cántaro y se prestaba a llamar a la persona por su nombre. Le decía en nombre de Dios y la virgen María yo te llamo para que vengas. No te quedes, ven, ven, ven no te quedes shamuy, mik. Hacía esta operación tres veces y dejaba caer el alumbre en el depósito de agua. Si la enfermedad persistía, ahí entraba a tallar el maíz y toda clase de granos para

limpiar a la persona enferma. Cuando el sol estaba amarillando, despidiéndose, ponía los granos en una joijona y se prestaba a limpiarlo con los granos no sin antes rezar padrenuestros y avemarías pidiendo que sane y lo deje el cerro. Lo jalaba con los granos limpiado con todas las comidas. Como ella decía “esta limpia”, era dada a los chanchos o se enterraba en un lugar donde nadie lo pudiera pisar.



Si no había alumbre también eran utilizados estos bichos de bola, a los que mi mamá llamaba burritos. Hay dos especies de estos bichos. El especial, que es utilizado para limpiar el susto, es el que al momento de cogerlo se convierte en una bola; el otro que no se ovilla no es utilizado. Escogía los más grandes y eran solo tres pares: padre hijo y espíritu santo, decía. Empezaba por la cabeza y así iba pasando todo su cuerpo no sin antes mentar el

nombre de Dios y pidiéndole permiso rezándole padrenuestros y avemarías. Una vez terminada la limpia dejaba que los animalitos llevaran la enfermedad escupiéndolos antes con agua florida y paska.

Las enfermedades son curadas a base de yerbas naturales de carácter empírico. Estos métodos son desarrollados por las personas que tienen ese don de ver o encontrar la enfermedad a través del pulso u otro órgano de la persona o por el mismo semblante. Impera la costumbre de cada pueblo: no hay personas con estudios para atender tal o cual enfermedad. A pesar de los tiempos esas personas hasta ahora son más visitadas que la posta o un policlínico. Está arraigada la costumbre de visitarlas, porque curan con yerbas, y se tiene más confianza en ellas porque a través del tiempo han ido perfeccionando sus prácticas curativas. En pleno siglo XXI, en comunidades alejadas, aún siguen practicando la medicina tradicional.

Las bondades de las plantas medicinales

Por Pahola Díaz

En Contumazá y sus caseríos muchas personas se especializaron en el conocimiento de una diversidad de plantas medicinales (hojas, raíces, cortezas, flores, semillas, resinas, aceites) y en la combinación de dichas plantas para preparar infusiones, jarabes, emplastos y polvos, que utilizan en la curación de diferentes dolencias físicas.

Para estos pueblos la salud y las curaciones estaban estrechamente vinculadas a su mundo espiritual y en conexión con la naturaleza. A pesar de que muchas de estas tradiciones fueron perdiendo fuerza con el tiempo, se han mantenido saberes ancestrales vinculados a la medicina tradicional e integrados a la actividad cultural de las comunidades.

Actualmente las comunidades utilizan las plantas con fines medicinales. Destacan la manzanilla, la menta, el eucalipto, la hierba santa, la salvia, el anís, entre muchas más. Sin embargo, no solamente se conocen las propiedades medicinales de las plantas (y también de algunos animales), sino que además se cuenta con experiencia en la identificación de enfermedades comunes,

en la atención de los partos y en la crianza de niños y niñas, siguiendo algunos rituales familiares.

La medicina tradicional continúa siendo una alternativa a la medicina occidental y facilita un mayor acceso a la salud, sobre todo en lugares donde los centros de salud son escasos. Su práctica toma en cuenta elementos del entorno natural, fortalece la identidad cultural y la conexión con el territorio. Es importante resaltar que los pueblos indígenas han desarrollado conocimientos sobre las propiedades curativas “de algunas plantas que se emplean en el tratamiento de enfermedades como se dirá a continuación:

La hierba santa:



En la medicina, ayuda a disminuir la fiebre e inflamación de los riñones, calmar dolores de estómago, evitar la indigestión, estreñimiento, diarreas,

problemas respiratorios (principalmente asma y bronquitis). Asimismo, contribuye al combate del nerviosismo e insomnio, gracias a los sedantes que contiene.

Para calmar el ardor de los pies:

- Hojas de hierba santa
- Un poquito de sal
- Cañazo
- Una toalla pequeña
- Una tina

- Cogemos algunas hojas de hierba santa, luego las machacamos y las ponemos en un lavador que tiene agua caliente, un poquito de sal y cañazo.

- Cuando el agua está tibia, cogemos un poco de ella y empezamos a frotar desde las pantorrillas hasta la punta de los dedos.

- Finalmente se coloca algunas hojas de hierba Santa en la planta de los pies y se los envuelve con una toalla pequeña por un tiempo de unos 20 minutos. Se sentirá una frescura.

Hojas de repollo:

Sabemos que la col o repollo -como la conozcas- tiene bastantes propiedades

que puedes aprovechar a favor de tu salud. En esta ocasión usaremos sus propiedades antiinflamatorias creando un vendaje con hojas de col para desinflamar.

Para el estreñimiento:

- Hojas de repollo
 - Manteca de chanco
- Frotamos el abdomen de la persona estreñida con manteca de chanco.
- Luego colocamos hojas de repollo tibias sobre la parte frotada.
- Finalmente se faja a la persona, la que se queda con el emplasto por toda la noche.

Al día siguiente verá usted los resultados.

Chacapetaca, cardón e ishguín:

Plantas medicinales que utilizamos para calmar dolores ocasionados por algún golpe y, así mismo, para evitar los moretones.

Se machacan las hojas de las tres plantas y se colocan en la zona adolorida y en donde se encuentren algunos moretones.



Cura del susto con baños de hierbas y flores

Por Rosa Lescano



Como cuenta mi suegra, Mercedes Edelmira Briceño Castillo (75 años), una forma de curar a las personas que hayan tenido algún tipo de susto es con 3 baños de hierbas.

Las hierbas que se usan para hacer estos baños son: Las 3 congomas de cerro, la

chancua hedionda o muña, ishpingo, mutuy, hada amarilla y roja, tomate hediondo, hojas de lima y limón, el marco, quinde shiguna.

Las flores que se utilizan son: rosas amarillas, rosadas, blancas y rojas (pueden ser de cualquier tipo, siendo las preferidas las que tienen mas aroma) flor de retama, romero, ruda, claveles, hojas de lima y limón y las flores de azahar, flores de diversos colores.

En el primer y segundo baño se utilizan las hierbas más amargas, las cuales después de haber sido recogidas y lavadas, se procede a deshojarlas y sobarlas, luego se agrega agua hirviendo y se lo deja reposar hasta que se ponga tibia. Una vez temperada el agua se procede a bañar, antes de esto con un poquito de agua se persigna a la persona que se lo va a bañar, por tres veces, se le da a tomar 3 tragos de agua preparada. Después se procede a bañar, en el transcurso del baño se hace algunas oraciones como el Padre Nuestro y Ave María, y algunas otras que la curandera sepa. Luego se termina de bañar y después de secarles se los frota con agua del susto, bálsamo, agua de los 7 espíritus y agua florida. Una vez vestidos se los carga si son niños pequeños, si no se los hace caminar o trotar para que se abriguen, después de

esto, se lo acuesta a dormir para que sude y le salga el susto.

De preferencia estos baños se los hace los martes viernes o domingo, y si fuera posible al medio día para que el calor del sol abrigue el baño.



El tercer baño se hace con flores, y se complementa con ruda, romero, hojas de eucalipto, cedrón, se las deshoja y se les hecha agua hirviendo. Cuando esté temperado se procede a bañar, antes de comenzar se hace tomar tres tragos de esta agua a la persona, se lo persigna y se lo baña, se va rezando mientras se está bañando, luego de terminar el baño se lo frota con agua del susto, agua de los 7

espíritus, bálsamo y agua florida, una vez vestidos y abrigados se los carga si son niños , si no se los hace caminar para que se abriguen más y luego se vayan a dormir, para que suden y se vaya el susto.



CANTOS QUE SANAN

“Yo siembro música y canto en el corazón de los niños, para construir ese Perú digno, bello, fraterno y libre que todos queremos dejar a nuestros hijos y nietos.”

Kike Pinto

Desde tiempos antiguos, el canto y la música han acompañado los procesos de curación. Tanto en las ceremonias de sanación con Wachuma (San Pedro), los que tradicionalmente se realizan en la sierra cajamarquina, como en las ceremonias de Ayahuasca y del Toe, realizadas por el pueblo Awajún en la región amazónica, se entonan o canalizan cantos sagrados con una vibración especial que genera la sanación del espíritu y del cuerpo. Todo en el multiverso es vibración y tiene una frecuencia. Así también nuestros pensamientos y palabras tienen una frecuencia. Mientras más positivo pensamos y hablamos, más alta nuestra frecuencia, atrayendo energías y experiencias en esta misma frecuencia. Las palabras sanadoras junto a una melodía armónica tienen aún más poder energético y curativo.

En todo el mundo podemos encontrar tradiciones de palabras especiales de

poder, de frases mágicas con códigos secretos que revelan los grandes misterios de la vida que van más allá de la mente humana... La poesía, la literatura y filosofía a nivel mundial reconocen el poder de la palabra, del sonido o concepto primordial que nos mueven e influncian en un nivel muy profundo¹. Así como en la cultura hindú existe para cada parte del cuerpo y fuerza cósmica un mantra (canto sagrado que calma la mente) para equilibrar y armonizar el cuerpo y espíritu, en el Perú conocemos los Ikaros o cantos sagrados que se entonan en las ceremonias de curación. Estos cantos muchas veces son entregados por las mismas plantas con que se vienen curando. Los cantos y poemas que observamos abajo fueron creados por las personas participantes de la Minga de Saberes. Después de un proceso de escucha de música medicina y dibujo libre, las personas accedieron a una sabiduría interior donde habitaron los siguientes cantos:

¹ Frawley, David. Mantra Yoga and Primal Sound, Secrets of Seed (bija) Mantras, p.21



*Mis sueños después de tu voz
viajarán por cada montaña de atardecer
por cada luz de amanecer
y en cada estrella se cobijarán.
La voz del viento me aliviará
con el calor del sol existiré
cada gota de agua me formará
finalmente la tierra me sepultará.*

Blanca Gallardo



*Cada sinfonía que sale de tu melodía
es un alivio que traspasa mi ser
Solo tu cántico me tranquiliza y
me traslada a otras dimensiones
adonde todo es mágico y etéreo
Las alas me sostienen y me hacen bailar
al son de tu melodía....
¡Ay qué bonito es esto!*

Diana Jiménez



*Volver a ti allá en el infinito
 cuido mi memoria, abuelos y ancestros
 todos juntos otra vez.....
 Pronto, pronto allá en el infinito.*

Emperatriz Prieto



Tierra sagrada, das COLOR a mi ser (2)
Llenas de CONFIANZA mis raíces
Tierra sagrada, das COLOR a mi ser
Brindas OPORTUNIDADES a todos
Tierra sagrada, das COLOR a mi ser
Eres ARMONÍA
Eres ARMONÍA

Lucelina Ayac



*Sueños de agua
Viajo en mis sueños
sobre agua tranquila
Sobre las montañas blancas
voy a soltar para ir más lejos*

Jorge Camacho



Mujer, belleza
de la naturaleza.
Mujer, fuente
de amor y pureza

Pahola Díaz

Actividad artístico-cultural

Meditación musical y creativa

En un estado de relajación, escucho atentamente la canción “Semillas de Vida” (<https://www.youtube.com/watch?v=WsO6WWho74UM>) y me dejo llevar. Reflexiono sobre ¿qué me transmite la canción?, ¿qué mensaje me trae?, ¿qué emoción suscita...?

Delante de mí tengo un papel o cartulina A3 y dos crayolas o dos lápices de colores diferentes.

Voy escuchando la siguiente música que se llama “Munay” de Tito la Rosa (<https://www.youtube.com/watch?v=CzaKUsQrlew>), cierro mis ojos y agarro en ambas manos una crayola o lápiz de color: siento la música y dejo que mis manos bailen libremente por el papel. Al final de la canción, abro mis ojos y observo mi dibujo. Con otros colores puedo darle forma a lo que encuentro en mi dibujo.

Creación de una canción medicina

Escribo en el papel palabras que me suscitan en el momento emociones y visiones. Creo una canción sencilla con estas palabras. Prendo una vela, quemo un palo santo mientras entono la canción con todo mi corazón e intención de sanación.

III

NUESTRAS CELEBRACIONES, SUS VALORES Y EL BUEN VIVIR

Partiendo de un recorrido sobre las motivaciones comunitarias de las celebraciones de raíz ancestral, contextualizamos su presencia y pertinencia en el presente, reconociendo así el valioso legado de respeto a la vida y a la identidad cultural cajamarquina. En este sentido, empezamos por identificar los saberes y valores que se propician en el contexto de las celebraciones tradicionales a través de actividades de sistematización participativas que ayudan a identificar esta riqueza a través de mapeos, inventarios y la herramienta didáctica del calendario agrofestivo, que permite entender la importancia de leer los ciclos de la Naturaleza para entender la lógica de las fiestas y sus manifestaciones en la cultura comunitaria.

Las celebraciones tradicionales son parte de la herencia que conectaba la alegría colectiva con momentos especiales en los calendarios agrofestivos, dado que no se daban arbitrariamente en cualquier momento. Alegrarse en comunidad y socializar la abundancia, invitando a todos para compartir la comida, el baile y la fe eran motivos más que suficientes para organizarse y llevar a

cabo espacios celebratorios donde se ponen en práctica valores comunitarios como la solidaridad, la colaboración y la reciprocidad, transmitiéndolos a las nuevas generaciones.

Nos hicimos la pregunta sobre: ¿qué celebramos cuando celebramos en el Perú? Encontramos que, de manera general, nos unen: 1. Los sentimientos de pertenencia a un territorio y a un proyecto de vida común (un nosotros); 2. El ritualizar en base a nuestros deseos y necesidades; 3. Poder celebrar grupalmente el estar vivos, compartiendo en abundancia. Por ello, encontramos importante rescatar las fiestas como espacios de identidad, donde se practican valores comunitarios y se desarrolla un vínculo positivo con el territorio. A continuación, compartimos las actividades llevadas a cabo en el taller, que nos permitieron aprender juntos sobre la cultura ancestral que sigue viva en Cajamarca.

Si quieres ver la riqueza de un encuentro intercultural en Cajamarca y reflexionar acerca de la importancia de afirmar la identidad cultural recuperando las artes locales desde la escuela, te invitamos a ver el siguiente reportaje: Al encuentro de la interculturalidad <https://www.youtube.com/watch?v=4nXvBhQTN7M>

3.1 MAPEOS COLECTIVOS DE FESTIVIDADES CAJAMARQUINAS

A partir del trabajo grupal por salas, elaboramos mapeos culturales teniendo en cuenta ocho indicaciones básicas. En cada grupo, un delegado hizo apuntes tomando en cuenta las épocas del año, la producción agrícola y las fiestas tradicionales. A cada grupo se le pidió tener en cuenta lo siguiente:

- Lista de festividades
- Organización colectiva y valores comunitarios
- Relación agro-astronómica
- Danzas y músicas
- Vínculo con el territorio (lugares sagrados, productos emblemáticos del lugar)
- Rituales
- Mirada crítica y constructiva (violencia, impacto ambiental, alcoholismo, etc.)
- Otros elementos propios

Todos los santos.
San Juan Bautista –
Llacanora.
Santiago apóstol –
Agocucho.
La Virgen de la Natividad
– Baños del Inca
(Huanchaco).
Cruces de Porcón -
Porcón.
Virgen Carmen – La
Colpa.
San Lorenzo – Matara.
Niño Jesús – Jesús.
La Virgen de los Dolores –
Cajamarca.
El Señor de
Huamantanga – Jaén

Organización colectiva y valores comunitarios en la “Fiesta de las cruces de Porcón”

La gente se va preparando una semana antes escogiendo sus flores, ramas, espejos y maderas.

Esta celebración es religiosa, donde las cruces van decoradas con palmas en representación al Domingo de Ramos.

El mayordomo es escogido por la misma gente del pueblo; la imagen es llevada en una burrita hacia la iglesia para su respectiva ceremonia. Los pobladores de Porcón acompañan a la imagen con flores y palmas, hasta la iglesia.

Las cruces son expuestas para su selección, ofreciendo una misa en honor al Señor de Ramos incluyendo cantos religiosos, degustando comidas típicas del lugar. Se dice que son vistas por los pobladores de Cajamarca.

Integrantes: Blanca Sánchez, Lilian Valera y Blanca Gallardo.

<p>Fiesta del 1ro de noviembre: “Día de los muertos” Carnavales y tumba umshas Fiesta de la Virgen del Carmen en Bambamarca. Canto de novenas Fiesta del Huanchaco o fiesta del agua. Virgen de la Natividad (ciudad de Cajamarca)</p> <p>Fiesta de San Antonio (ciudad de Cajamarca) donde se bailan chunchos con caja y clarín participando el 90% de la población Las cruces de Porcón Cruz de Mayo Danza de los diablos (San Isidro labrador)</p>	<p>Bajada de reyes (6 de enero) San Sebastián (20 de enero) Carnavales febrero Semana Santa marzo Las cruces. 3 de mayo Los quintos. Junio San Isidro. 15 de mayo</p> <p>San Mateo. 21 de septiembre Todos los Santos. 1ro noviembre Navidad. 25 de diciembre</p>
<p>Integrantes: Lucelina Ayac, Betzabe Saucedo, Diana Jiménez, Rosario Chuquiruna y Emperatriz Prieto.</p>	<p>Integrantes: Rosa Alcántara, Rosa Castillo, Pahola Díaz, Rosa Lescano y Marina Murrugarra.</p>

El grupo 3 desarrolló más la fiesta de la Semana Santa, destacando la preparación previa y el rol de los “esclavos”, quienes cargan las andas en penitencia, vía crucis, vestimenta de las imágenes. Valores comunitarios: la fe religiosa y la integración comunitaria. “No hay semana santa sin luna llena” relación astronómica.

<p>Virgen de los Mercedes (Celendín) Cristo Ramos Señor de los Milagros Carnavales cajamarquinos Guanchaco Corpus Christi.</p>	<p>Organización colectiva y valores comunitarios Las familias para estas festividades organizan a sus miembros en grupos para realizar diferentes actividades como: preparar la chicha, la comida y realizar la misa, entre otras actividades. Los valores comunitarios que más resaltan en las festividades cajamarquinas son la unión y organización familiar.</p>
<p>Relación agro-astronómica Nuestras festividades cajamarquinas están relacionadas a la agricultura: siembras y cosechas de maíz, papa.</p>	<p>Danzas y música En muestras festividades Cajamarquinas disfrutamos de los huaynos. Los instrumentos musicales que acompañan estas festividades son el clarín, la guitarra, tambor.</p>
<p>Vínculos con el territorio La festividad de la Virgen de la Merced en Celendín. La festividad del Huanchaco en Baños del Inca. La Fiesta de la Cruces en Porcon.</p>	<p>Ritualidad Nuestras festividades Cajamarquinas en su mayoría son de índole religioso.</p>
<p>Mirada crítica y constructiva Algunas de nuestras festividades Cajamarquinas están vinculadas a excesos como el alcoholismo,</p>	

el desorden, la violencia. Son los más afectados los niños y las mujeres.

Nuestra recomendación es mejorar la organización en nuestras comunidades. Sugerimos ser agentes activos que fomenten el respeto mutuo y colectivo en nuestras comunidades.

Integrantes: Frank Carrascal, Roxana Huaripata, Félix Horna, Frank Valera, Elena Sánchez, Ricardo Alburqueque

3.2 EL INVENTARIO CULTURAL DE CAJAMARCA

Luego de mapear las festividades, pasamos a hacer un ejercicio de inventario cultural donde conversamos a más profundidad sobre los 3 ejestemáticos propuestos, organizándonos en 3 grupos: 1. Manifestaciones artísticas culturales (donde se pudo enumerar tanto las artes como sus portadores); 2. Plantas medicinales y prácticas tradicionales de curación (con recetas de baños de florecimiento y para limpiar el susto, así como recomendaciones para distintos males y procesos fisiológicos); 3. Producción agrícola y gastronomía (donde se muestran los productos, tiempo de siembra y cosechas, los platos típicos, así como sus beneficios y recetas populares).

A continuación, mostramos a manera de ejemplo, el trabajo del grupo 1. Manifestaciones artístico-culturales, e invitamos a revisar el padlet con la información de los demás inventarios

(<https://padlet.com/ininbiri/uivpxf7ygwo4cexo>).

Música y danza

Instrumentos musicales

- Clarín y Caja
- Antara
- Guitarra
- Violín
- Quena
- Flauta
- Wiro
- Rondín

Danzas

- Los chunchos y pallas
- Los Inkaikos (Baños del Inka)
- Los diablos de Cajabamba, Bambamarca, Ichocán, Paucamarca, Shirac.
- La Huayabina (Celendín)
- Los emplumados (Celendín, Cajabamba)
- Danza de los pájaros (Hualgayoc)

Géneros musicales

- La cashua
- El huaino
- El carnaval

Música tradicional cajamarquina

- Indio Mayta
- Don Guillermo y su conjunto
- Los Hermanos Sánchez
- Yunpay
- Pallay
- Los reales de Cajamarca
- Los tucos de Cajamarca
- Los alegres de Bambamarca
- Carlos Vergara
- Las Hermanas Ayay
- Las Hermanas Vargas
- Netito Tucto Limay
- José Encarnación Idrugo Castrejón
- Shalo Villanueva
- Homero Medina
- Jaime Valera
- Martín Vera Paredes

Música Contemporánea

- String Karma
- Humo Azul
- Rata punk
- Noemí López
- Óscar Pajares

Música Lírica

- Ima Sumaq
- Julia Camacho

Artes manuales plásticas

- Arte / Pintura rupestre (Callaq Puma, Cumbe Mayo, Cushunga, Jamcate)
- Pintura
- Escultura en piedra (Porcón)
- Cerámica tradicional
- Tejido en Callua (ponchos, alforjas, fajas, chales, frazadas)
- Cestería (Celendín)
- Sombreros de paja (Celendín)
- Bordado
- Orfebrería
- Panes y dulces artísticos como: los bollos, los muñequitos de azúcar para bautizos.
- Fotografía
- Santuario Virgen del Rosario (Polloc – La Encañada)

Personajes importantes

- Lorenzo Cabrera: Cerámica contemporánea
- Roberto Aguirre(+): Máscaras de carnavales
- Daniel Cotrina: Pintor
- Andrés Zevallos (+): Pintor
- Aydé Aquino: Artista plástica
- Gloria Blanco: Artista plástica
- Mercedes Rodríguez: Escultura
- José Sabogal: Pintor
- Mario Urteaga Alvarado: Pintor
- Juan Villanueva – Bagate
- Camilo Blas: Pintor
- René Marín: Pintor
- Ramón Bazán: Pintor

- Pedro Caballero: Pintor Pintor
- Óscar Corcuera Osoreo: Pintor
- Wilson Villanueva: Pintor”

Poesía, literatura y tradición oral

- Socorro Barrantes (poeta)
- Julio Sarmiento (escritor)
- Alfredo Mires (escritor, recopilación de tradición oral, investigador antropólogo)
- Andrés Zevallos (Los cuentos del tío Lino)
- Los abuelos y abuelas del campo y de la ciudad
- Amalia Puga de Lozada
- Miguel Garnet (escritor)

Teatro

- Algo vi pasar
- Triple A

Instituciones que trabajan el arte, la cultura, patrimonio

- Red de Bibliotecas Rurales de Cajamarca (tradición oral)
- Warmayllu
- DDC Cajamarca
- APU

Integrantes del grupo: Blanca Gallardo, Ruth Silva y Roxana Huaripata.

Nuestras fiestas cajamarquinas y la cultura viva ancestral

Partiendo de un recorrido sobre las motivaciones comunitarias de las celebraciones de raíz ancestral, contextualizamos su presencia y pertinencia en el presente, reconociendo así el valioso legado de respeto a la vida y a nuestra identidad cultural. En este sentido, nos propusimos identificar y hacer una memoria rápida de las fiestas locales por grupos, aplicando los criterios reflexionados previamente y una mirada crítica sobre factores que desvirtúan el carácter respetuoso y armonioso de las fiestas.

Como dinámica participativa, se solicitó que cada participante coloque una foto sobre una fiesta o un elemento representativo de dicha celebración con el cual se identifican, pudiendo ser una foto de recuerdo, un traje, un instrumento musical, o algún otro elemento distintivo que permita evocar la fiesta y hablar sobre su sentido.

Compartimos a continuación algunas fotos y reflexiones de los participantes. Invitamos a revisar más manifestaciones en los siguientes enlaces:

<https://padlet.com/heldersolaripita/n7eqg0oi4s9iffc5>

<https://padlet.com/ininbiri/uobz9rhcj80ctwr2>

Día de todos los santos y la memoria viva de los antepasados



Para esta fecha tan especial nos reunimos en casa y hacemos una mesa comunitaria para compartir con familiares y amigos.

Emperatriz Prieto

En San Marcos, donde vivo aún, todavía se hace las ofrendas para nuestros difuntos. Eso consiste en que el 1º de noviembre se hace las ofrendas o sea bollos que es masa de harina con sal y otros con azúcar pero sin manteca. Luego haces toritos, muñecas, palomas y diferentes figuras, lo llevas al horno que se cocine y colocas en una mesa y además todo lo que le gustaba en vida al difunto; agua bendita, una vela y flores. Adicional a eso se coloca una foto de nuestros difuntos y se hace una oración para que vengan nuestros difuntos y traigan a sus amigos que sus familiares los olvidaron. Yo a mi marido le pongo su cigarro, cerveza, chicles, pepino y su trigo pelado. Al mediodía del 2 de noviembre se entra a dónde está ubicada la mesa de las ofrendas y se reza, y luego se recoge y se come con la familia los bollos y todo lo que aún está en buen estado. Verás que es una sensación diferente en el sabor y en nuestro cuerpo como si lo sintieras.”

Ananí Ramal



En este día 2 de noviembre que se celebra la fiesta de todos los santos conmemoramos a nuestros seres queridos que ya partieron al cielo. En honor a ellos les preparamos esta mesa con sus platos que en vida les gustaron.

Melissa Isamar Carmona

Los carnavales de Cajamarca



Carnaval cajamarquino. Ganador del concurso de patrullas y comparsas en el año 2019, participando con mi comparsa masculina. Esta celebración viene de antaño con mi familia que me enseñaron las coplas, el baile, la diversión y todo lo bonito, la unión que nos trae a todos, pasar cantando de casa en casa, tomando la rica chicha de jora, y las ricas preparaciones que cada casa prepara para recibir a nuestros vecinos y amigos que salieron a representar al barrio. Y, bueno, es una muy pequeña parte de lo que vivo en esta fiesta tan bella.

Frank Valera

Para los cajamarquinos, el carnaval es la época más importante del año. Cajamarca es conocida como la Capital del Carnaval Peruano. Cuenta con un amplio programa de presentaciones, alegorías, bailes y música en toda la ciudad. sus coloridos trajes, máscaras y danzas atraen la atención de muchos turistas.

Cada año la ciudad reúne a más de 60 000 visitantes, entre peruanos y extranjeros. Los eventos más destacados de la festividad son la elección de la Reina del Carnaval, el concurso de coplas, el concurso de patrullas y comparsas, el corso alegórico y el ingreso, velorio y entierro de Ño Carnavalón, un muñeco de hombre que funciona como el símbolo representativo del carnaval.

Frank Carrascal

La fiesta de la cruz de mayo



La Fiesta de la cruz de 3 de Mayo es una fiesta que marca la época de la cosecha del maíz. Arriba observamos la foto de la procesión de la cruz vestida de flores que sale de la escuela primaria de Chamis hacia la punta del cerro donde se la coloca acompañado con un ritual de cantos y danzas de Chunchos. Esta fiesta fue rescatada a través de un proyecto pedagógico de investigación realizado por los docentes, niños, niñas y padres de familia. Fue así que -a partir del año 2004- la comunidad volvió a celebrar la fiesta y profundizar cada vez mas en los ritos, las danzas y el origen de la celebración. Antes de la invasión española, se celebraba a la Chakana o Cruz del Sur que literalmente se bajaba del Hanan Pacha (el mundo de arriba) hacia el Kay Pacha (el mundo

medio). Originalmente en Chamis la celebraban colocando antorchas por todos los campos y cerros que simbolizaban las estrellas que acompañan a la Chakana. Yo vi en la velada que las abuelitas hablaban a la crucecita, contándole todo lo que había pasado durante el año y pidiendo bendiciones. La celebración se acompaña con danzas de chunchos, pallas, caja y clarín y alabados.

Mariska Van Dalfsen

Una fiesta del agua en Cajamarca



Julio Sarmiento (2002) señala que esta fiesta prehispánica se relaciona con el culto al agua y no con la pequeña ave con plumaje color encarnado en el pecho. Afirma que es una fiesta del agua, de los “huanchaques” o “wachaques”, que son términos con los

que se designaba, antes de la llegada de los españoles, a las excavaciones someras para llegar al manto freático (pozos), chacras hundidas para aprovechar el manto freático y manantiales.

Por eso se escucha que los campesinos, cuando llegan a la celebración, imploran en primera instancia por “un buen año”, entendiéndose que las lluvias deben ser oportunas y en las cantidades requeridas para la agricultura.

Diana Jiménez

Minga



Reunión solidaria de amigos y vecinos para hacer algún trabajo en común, luego del cual comparten una generosa comida pagada por los beneficiados.

Carlos A. Alcántara

Lugares sagrados, arqueológicos e históricos de Cajamarca

Cajamarca es un lugar clave para la historia del Perú y de la región. Desde tiempos inmemoriales está sembrada de lugares que nos vinculan a los hombres y mujeres que habitaron y desarrollaron cultura en esta tierra. A continuación, seleccionamos algunos relatos donde se manifiesta este vínculo con los lugares cargados de memoria por sus habitantes contemporáneos. Para ver el total de lugares se puede revisar:

<https://padlet.com/ininbiri/x6ym5fattv2j6n40>

El cerro Quilish / Urqu Kilish



Dicen que el cerro Quilish (cernícalo) antes era muy malo. Un día un joven muy enamorado se fue bien palangano a enamorar a una linda

muchacha que se encontraba en el cerro cernícalo. Entonces, cuando encontró a esa muchacha, el joven se enamoró. Cuentan que ese joven ya no regresó a su casa y se quedó con la muchacha. Porque la muchacha de ese cerro lo escondió al joven enamorado. Asimismo, dicen que la muchacha era muy preciosa, pero era una duenda (diabla), por eso escondió en el mismo sitio al joven. Después de dos semanas recién el joven se apareció.

Los padres del muchacho estaban muy preocupados y luego le preguntaron: “¿Dónde has estado, hijito? ¿Por qué te has perdido?”. El joven contestó: “Yo estaba muy enamorado de una linda muchacha que se me presentó en el cerro Quilish. Esa muchacha me aceptó para ser su enamorado, ella me llevó a su casa dorada que está dentro del cerro cernícalo, para enseñarme todas las cosas que tiene de mucho valor como el oro y la plata.

Me enseñó unos peroles tan grandes de dorados y plateados que están dándose vueltas y vueltas en una inmensa laguna. Asimismo, he visto algunos perolitos muy bonitos que brillaban como los rayos del Sol. Esos perolitos iban dos a la travesía, uno a la cuesta y dos a la bajada; pero con una inmensa agua cristalina. Además, me enseñó unos cestos de chancaca y luego me invitó para saborearla; pero había muchos montones. También me dijo “no cojas los demás montones porque esos montones

están esperando a las personas forasteras para llevárselas”. Asimismo, me enseñó unas hermosas frutas, verduras, hierbas y plantas curativas que son bien bonitas. y las otras están floreciendo. Todas ellas son muy hermosas: pero, cuando las miraba, ¡cómo brillaba el resplandor del sol”. Así contó el joven a sus padres, mientras que los padres estaban muy preocupados y asustados de la conversación.

Dicen que después los padres del joven ya no quisieron que fuera a ningún sitio, mucho menos al cerro cernícalo. La razón fue que le tuvieron pena y, además, pensaban que quizás podría perderse y hasta morir. También cuentan que después de un mes ese joven enamorado empezó a cercarse, a enflacarse. Es que la duenda del cerro le chupó la sangre y murió el joven. Así termina este cuentito.

El Porconerito (Dolores Ayay)

Plaza circular del Apu Qayaqpuma



Me concentré y me trasporté hacia este maravilloso espacio del Apu Qayaqpuma, un espacio que tiene una antigüedad aproximada de 2000 años, un espacio en donde nuestros ancestros se reunieron para realizar sus ceremonias o -¿por qué no?- realizar sus reuniones.

Este espacio me transmite mucha paz y energía. Cada vez que visito el Apu, siempre llego allí para echarme en el centro de la plaza circular y sentir toda la energía que desprende lo natural y la energía de nuestros ancestros que habitan la zona. Además, este espacio está rodeado de maravillosas estructuras arqueológicas de los abuelos cajamarquinos que vivieron hace 1500 años atrás. También es bonito estar rodeado de plantas medicinales y exóticas, y finalmente el paisaje maravilloso

que vislumbra el valle de Cajamarca y la relación con los demás apus de Cajamarca.

¡Qué especial debió de haber sido vivir en aquella época, donde los antiguos vivieron en una constante armonía con la naturaleza!

Ricardo Alburqueque

Apu Callacpuma



Imaginé la vez que estuve ahí con unas amigas en un círculo de mujeres. Vuelvo a imaginar las múltiples veces que fui a dejar pagos y las múltiples veces que me dio motivos para reflexionar, aprender, buscar, rescatar. Apu Callacpuma es un centro arqueológico, un mirador, un cuidador. Es importante por sus

pinturas rupestres, guarda en él las obras de los primeros artistas en estas zonas del norte. Es lo que puedo decir en poco tiempo, pero el solo verlo (Callacpuma) inspira.

Emperatriz Prieto

Cerro Amoshulca



Me imaginé explorando en el Cerro Amoshulca -considerado como una necrópolis antigua- intentando identificar algún material cultural, como fragmentos de cerámica de la cultura Caxamarca. También poder ver desde este lugar los magníficos valles de Paríamarca y Huacariz.

Roxana Huaripata

Pozo Kuan



Me visualicé en el camino hacia el Pozo Kuan en Contumazá, un paisaje hermoso por el verdor de sus laderas, sus piedras grandes con huecos como escaleras para trepar sobre ellas. A más altura está el ichu que silba por el viento y el sonido del agua que corre por el arroyo hasta llegar al majestuoso Pozo Kuan, con sus aguas cristalinas y ese silencio que te abraza y te hace respirar llenándote de energía. Te quita el cansancio de las 6 horas de camino y te sientes como un niño cuando recién se levanta, y ya no quieres regresar a casa. Sencillamente hermoso y relajante.

Rosa Castillo

El Pozo Kuan, en el distrito de Contumazá a 4333 m.s.n.m. forma parte de un área de lagunas y cerros encantados. Está bordeado de ichu, musgos y líquenes. Allí podemos disfrutar de lo hermoso de la naturaleza y se puede sentir una paz y tranquilidad para relajarse. También en este pozo se pueden encontrar muchas plantas medicinales.

Pahola Díaz

Cerro Hualgayoc Jamcate – Chetilla



He tenido la oportunidad de visitar muchos lugares de Cajamarca que son hermosos, pero me he sentido bien en este cerro y de vez en cuando voy porque siento esa paz en el interior de mi alma. Me siento relajada observando el infinito, los sonidos de los árboles y el trinar de las aves. Me encanta meditar, me relaja y me hace sentir bien. Pareciera que el cerro borra por completo de mi vida todo el estrés laboral, las malas vibras y me da fortaleza para continuar con alegría mi vida. Dicen que es una zona que te rejuvenece cuando uno va a meditar en las alturas de este cerro. Es un poco complicado llegar hasta él, pero no es imposible. Bendiciones.

Ananí Ramal

3.3 EL CALENDARIO AGROFESTIVO

El calendario agrofestivo es una herramienta didáctica que nos permite investigar y organizarnos en el tiempo de las celebraciones y las actividades agrícolas de nuestras localidades, entendiendo los ciclos naturales y cosmológicos con los que se relacionan. Este ejercicio nos permite vincular la importancia de leer los ciclos de la Naturaleza (épocas de lluvia y de sequía, por ejemplo) para entender la lógica de las fiestas (correspondientes a las épocas de cosecha, de siembra o de descanso) y sus manifestaciones en las actividades tradicionales que ayudan a que se críe la diversidad.

La abundancia de productos alimenticios (fruto de la agricultura), que nos enorgullece como peruanos y nos permite tener una rica gastronomía, es parte de la herencia cultural de nuestros ancestros criadores de diversidad, quienes entendieron los ciclos de la Naturaleza y la ayudaron a diversificarse. Se pueden observar los calendarios en:

<https://padlet.com/heldersolaripita/s8bomshrsx9m5wnq>

3.4 EL BUEN VIVIR, UNA PROPUESTA DE CONVIVENCIA CON RAÍCES ANCESTRALES

Frente a un modelo de desarrollo que está depredando el medio ambiente y desvirtuando las relaciones sociales, el Buen Vivir se muestra como un paradigma con raíces propias indígenas y comunitarias. Supera la división sociedad - naturaleza y, por ende, la relación de sujeto - objeto que cosifica la vida desde una visión antropocéntrica. Es muestra también del derecho a una vida plena social e individualmente, así como la capacidad de generar bienestar que hemos heredado de nuestra tradición andino-amazónica.

Si te interesa indagar más sobre el Buen Vivir y cómo trabajar en tu comunidad, te invitamos a ver el siguiente video: “Jakonax Jati / El laboratorio del buen vivir”

<https://www.youtube.com/watch?v=kEimlcwNitk>

Transformando el mal vivir en Buen Vivir

El Buen Vivir nos ayuda a desarrollar nuestro trabajo educativo, cultural y artístico, pensando en practicar y rescatar valores que ayuden a entendernos y a convivir entre seres humanos, la vida que va más allá de lo humano

por un lado y, por otro, a asumir el gran reto de transformar la realidad en cuanto a prácticas de “mal vivir” que no ayudan al respeto, al cariño y al bienestar para todas y todos.



1. Chisme. 2. Hacer daño. 3 Ser cauto.
Confidente. Buscar el bien común. Respeto.

Blanca Gallardo



1. El desprecio. 2. Falta de respeto y conocimiento por el otro. 3. Reconocimiento hacia la otra persona y respeto mutuo.

Ricardo Alburquerque



1. Aislarse de la sociedad. 2 Sentir soledad.
3. Vence tu miedo, conoce el mundo y sé tú.

Frank Carrascal



1. Violencia. 2. Haber sufrido violencia. 3. Trabajar en uno mismo/a.

Rosario Chuquiruna



1. Violencia. 2. Haber sufrido violencia. 3. Trabajar en uno mismo/a.

Rosa Alcántara

Link: <https://padlet.com/heldersolaripita/77k3s8pc6ly70sbj>

Actividad artístico-cultural

Reflexión guiada

Partimos el trabajo de esta sesión preguntándonos: ¿en qué manifestaciones el Buen Vivir está presente en nuestro territorio y en nuestras vidas? y ¿Qué podemos hacer para despertar el Buen Vivir en nuestra comunidad?

Creamos nuestra secuencia de fotos para transformar el mal vivir al buen vivir

Para ayudar a responder estas inquietudes, recurrimos al potencial creativo y transformador del arte planteando una dinámica fotográfica en 3 tiempos denominada “Álbum fotográfico: del mal vivir al buen vivir”. En él: 1. Identificamos situaciones problemáticas; 2. Abordamos sus orígenes; y 3. Planteamos un cambio.

Boceto de mural del buen vivir

Finalmente, nos preguntamos lo siguiente: si pudiéramos proponer un mural para nuestra escuela o comunidad, ¿qué mensaje en torno al Buen Vivir le daríamos y en qué imagen lo plasmaríamos?



Colores y mensajes de mi tierra

Mensaje: Que a pesar de los años concienticemos a nuestros familiares, estudiantes y comunidad en general; para NO olvidar nuestras costumbres y así mantener vigente nuestra cultura.

Blanca Sánchez



El tiempo

En este dibujo estoy expresando que el tiempo no espera a nadie; un día podemos estar todos y de un momento a otro pasamos al olvido.

Debemos aprovechar cada segundo en vida y agradecer que aún seguimos aquí para mejorar y no para destruir. Aprender de los errores es lo que nos hace mejores.

Frank Carrascal



CAPÍTULO 4

JUNTOS CONSTRUYENDO LA VISIÓN DE CAJAMARCA

IV CONSTRUYENDO LA VISIÓN DE CAJAMARCA

Gracias a este dinámico y creativo proceso de exploración de nuestro territorio hemos podido crear este inventario cultural que nos ha permitido recopilar información de fuentes directas en nuestro entorno. Crear un inventario de las manifestaciones artístico-culturales de nuestra localidad o región nos ayuda no sólo a descubrir la inmensa riqueza que existe ahí, sino también a darnos cuenta de que muchas de estas manifestaciones están en peligro de perderse por la falta de valorización y transmisión intergeneracional.

El proceso de investigación-acción permite que nos identifiquemos con memoria y sabiduría ancestral de una manera vivencial y afectuosa, lo que a su vez ayuda a fortalecer nuestras raíces. Como hemos visto en el primer capítulo, sólo con las raíces bien plantadas en nuestra identidad cultural y social podemos impulsar un crecimiento sólido y formar la base para que nuestras propósitos y sueños florezcan. Llevando esto al nivel de territorio, un pueblo sin raíces fácilmente se deja sucumbir ante influencias ajenas. Por ello, cuanto más despertamos esta consciencia y fortalecemos la identidad cultural en niños, niñas, jóvenes y la población en general, con mayor fuerza

prospera nuestro territorio desde su potencial auténtico.

Así que, teniendo una profunda comprensión de dónde venimos y dónde estamos ahora, podemos lograr una visión más clara de hacia dónde estamos yendo. En este sentido, en nuestra Minga de Saberes nos preguntamos: ¿cuál es nuestra visión para nuestro territorio cajamarquino y qué podemos hacer individualmente y en colectividad para hacerla realidad? A través de un viaje imaginario desde el pasado al futuro, los y las participantes nos dejaron sus visiones que nos inspiran esperanza y determinación para que así sea. ¡Reconstruyamos una nueva visión de Cajamarca sembrando -en minga- las semillas de los saberes cajamarquinos en las siguientes generaciones!



Una visión o sueño es que todos nos reconozcamos como hijos de una sola madre que es la tierra.

Emperatriz Prieto Melgarejo



Es lamentable ver cómo la naturaleza se va destruyendo por la mano del hombre, ocasionando graves daños en el medio ambiente. Es por eso que mi sueño es con un Cajamarca verde, donde haya muchos árboles, mucha vegetación y así poder gozar de un mejor ambiente. Juntos sí podemos, reforestemos nuestros campos.

Pahola Díaz



Estoy agradecido de vivir en un lugar tan bello y hermoso como mi Cajamarca, sus lugares, su cultura, su gente, sus tradiciones, su historia.

Frank Carrascal



*Cajamarca: viviendo en comunidad,
cuidándonos unos a otros, sin
discriminación, cultivando nuestra cultura e
historia.*

Rosa Castillo



Cajamarca: celebrar la vida, vamos a limpiarla, elige tu lugar favorito, es el #1, arriesgarse a cuidarla y eres un vencedor en mi corazón.

Isamar Carmona



Cajamarca: surgiendo y floreciendo desde la fuerza y el amor de su pueblo, desde la grandeza de su memoria y artes ancestrales, desde el poder regenerativo de su Pacha, desde la sabiduría de sus Apus. Los 500 años nos han enseñado a levantarnos con orgullo, hermanarnos campesinos/as y urbanos/as, indígenas y mestizos; andinos, costeños y amazónicos para así mejor honrar y valorar nuestra diversidad cultural y territorial.

Mariska Van Dalfsen



Es una pregunta muy interesante. A mí, como artista que me gusta la cultura, son muchas las interrogantes que me gustaría despejar de mi mente y poder decir que esta es Cajamarca con su potencial que tiene y que podría ofrecerle al mundo.

Cajamarca: quisiera verla con autoridades que conozcan un poquito de cultura, pongan una piedra en un lugar y así poder tener un local donde todas las artes se junten sin tener que estar mendigando voluntades de algunas instituciones que no te brindan la seguridad y el apoyo que necesita la cultura. Despertar de un letargo sería para mí lo más maravilloso que le pasaría a la cultura, no solo en Cajamarca sino a nivel nacional: que nos tomen

más atención y nos brinden los espacios que uno desea para desarrollarse tanto individual como colectivamente; cambiar la forma de pensar en las instituciones; no mirar el arte como si fuera un relleno para tapar un espacio faltante, sino como una alternativa de cambio en una sociedad que está muriendo a pausas, sin valores sociales.

Rescatar los monumentos arqueológicos que tenemos, no dejar que se caigan a pedazos o sean destruidos por personas que no conocen el valor histórico que tiene cada lugar, rescatar las costumbres que se están perdiendo en el tiempo, tener un registro de cada uno de los lugares arqueológicos y hacer una conectividad con buenas carreteras para que se puedan visitar estos lugares que tienen mucho que enseñarnos acerca de una sociedad que nos antecedió.

Que las autoridades se comprometan con el desarrollo de nuestra cultura milenaria, de modo que tenga su espacio, un lugar donde todas las artes se puedan mostrar: danza, teatro, pintura, poesía, escultura, música, y –por qué no decirlo– los saberes ocultos de nuestros curacas, que quedan pocos en nuestra región. Hemos de contar con un museo con sus salas de exposiciones. ¿Por qué no soñar con tener una colección de todos los artistas cajamarquinos?

José Ignacio Salas

Visión de Cajamarca

Visionamos que las instituciones apoyen más la cultura, el arte, el teatro, las danzas dando espacios culturales, dinámicas y protección del patrimonio; es decir, que la ciudad se reivindique.

Los barrios serán más activos y dinámicos para replicar y visibilizar las costumbres culturales. Las comunidades rurales reciben apoyo y se empoderan con sus propias costumbres.

Se tendrá una relación comunitaria para reestablecer en la ciudad la cultura, el arte, tradiciones, fomentando la defensa y protección de los sitios arqueológicos y lugares históricos como la puesta en valor para el desarrollo tanto en educación, economía y turismo.

Visionamos la integración entre instituciones públicas y privadas para trabajar estrategias de protección y cuidado del patrimonio cultural.

Que la población aprenda a vivir en comunidad respetando la cultura, cultivando nuestra historia sin indiferencia, ni marginación. Que tomen conciencia de la limpieza e higiene de las calles y parques cuidando la salud de las personas.

Nos visionamos trabajar concientizando desde las escuelas a toda la población, tanto en la ciudad como en el campo como también a los migrantes que llegan a residir para que aprendan a respetar nuestra cultura.

Frank, Ricardo, Rosa, Blanca

Actividad artístico-cultural

Meditación musical y creativa

Pongo una música instrumental relajante. Cierro mis ojos, respiro hondo varias veces hasta que traigo toda mi atención a este momento. Voy imaginando cómo me gustaría ver mi pueblo, comunidad, ciudad y/o región; cómo serían sus calles, ambientes naturales; cómo vive la gente ahí y cómo visiono las relaciones en esta población, su actitud frente a la vida, la naturaleza, el arte y la cultura. Visiono mi pueblo floreciendo y en Buen Vivir.

Creación de un collage visionario

En una cartulina A4 o A3 voy creando mi visión escogiendo y pegando imágenes y frases que encuentro en periódicos. Puedo hacerlo con hojas, semillas, flores y usar pintura para darle forma y color.