

Strawberry Teachings

“The strawberry teaches forgiveness and peace. The strawberry is shaped like a heart, and strawberries are known to our people as heart berries.”

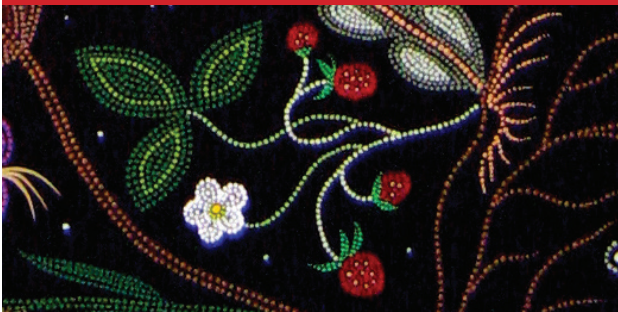
—Elder Lillian Pitawanakwat

Often referred to as the heart berry because of its shape, the wild or natural strawberry is an important food and medicine in many indigenous cultures in North America.

This little plant carries many teachings. Our Elders say, “Just as the O-day’-min (heart berry) is connected to the strawberry plant by a vast system of leaves, runners, and roots, so is the heart connected to all the organs and parts of the human body. The heart is at the centre of the human.”

Traditional uses

The strawberry plant is used to treat digestive disorders, skin problems, and to strengthen the uterus during and after pregnancy. The fruit and leaves are an excellent source of vitamin C.



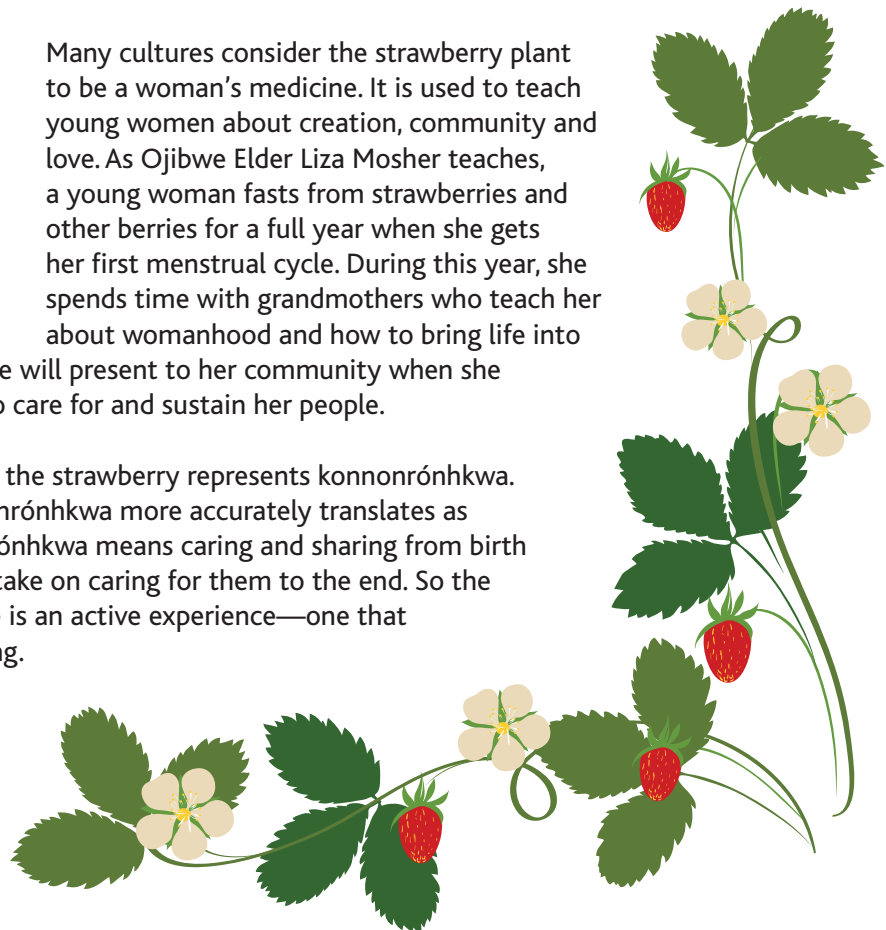
The heart berry helps us understand the connection between the mind, body, spirit, and emotions. We need our heart to guide us in order to maintain personal balance.

The heart berry also reminds us of reconciliation and teaches us how to maintain heartfelt relationships in our families and communities. During the strawberry harvest in June, many communities hold annual feasts, welcoming everyone home, and letting go of differences, judgment and self-righteousness.

Many cultures consider the strawberry plant to be a woman’s medicine. It is used to teach young women about creation, community and love. As Ojibwe Elder Liza Mosher teaches, a young woman fasts from strawberries and other berries for a full year when she gets her first menstrual cycle. During this year, she spends time with grandmothers who teach her about womanhood and how to bring life into

the world. She also gathers berries, which she will present to her community when she completes her fast. Hence, she learns how to care for and sustain her people.

In the words of Mohawk Elder Jan Longboat, the strawberry represents konnonróhkwá. Commonly translated as “I love you”, konnonróhkwá more accurately translates as “I show you I care.” As Jan explains, konnonróhkwá means caring and sharing from birth to death. When you say it to someone, you take on caring for them to the end. So the strawberry reminds us that to love someone is an active experience—one that involves commitment, compassion and caring.



Les enseignements de la fraise

« La fraise nous enseigne le pardon et la paix. La fraise a la forme d'un cœur et les fraises sont connues par notre peuple sous le nom de baies de cœur. »
—Aînée Lillian Pitwanakwat

Souvent appelée baie de cœur à cause de sa forme, la fraise sauvage ou naturelle est à la fois une nourriture importante et une précieuse source de médecine dans plusieurs cultures autochtones de l'Amérique du Nord.

Cette petite plante nous apporte plusieurs enseignements. Nos Aînés disent, « Tout comme l'O-dé-mine (baie de cœur) est connecté au fraisier par un vaste réseau de feuilles, de stolons (ces tiges qui courent au ras du sol) et de racines, ainsi le cœur est connecté à tous les autres organes et parties du corps humain. Le cœur est au centre de l'être humain. »

Usages traditionnels

Le fraisier est utilisé pour traiter les troubles digestifs, les problèmes de peau et pour renforcer l'utérus pendant et après une grossesse. Le fruit et les feuilles sont d'excellentes sources de vitamine C.



La baie de cœur nous aide à comprendre la connexion entre la pensée, le corps, l'esprit et les émotions. Nous avons besoin de notre cœur pour nous guider de manière à maintenir l'équilibre personnel.

La baie de cœur nous rappelle aussi de la réconciliation et nous enseigne comment maintenir des relations personnelles du cœur, « cordiales », avec nos familles et nos collectivités. Pendant la saison des fraises en juin, plusieurs communautés tiennent des festins annuels, accueillant le retour de chacun au bercail et laissant aller les différends, les jugements et toute attitude de supériorité envers autrui.

Plusieurs cultures considèrent que le fraisier fait partie de l'éventail de médecine traditionnelle des femmes. Il est utilisé pour livrer des enseignements aux jeunes femmes sur la création, la communauté et l'amour. Comme l'enseigne l'Aînée ojibwa Liza Mosher, une jeune femme se prive de manger des fraises ou autres baies pour toute une année après qu'elle ait eu son premier cycle menstruel. Pendant

cette année, elle passe du temps avec des grand-mères qui lui apprennent sur ce que c'est qu'être femme et comment apporter la vie en ce monde. Elle cueille aussi des baies qu'elle présentera à sa communauté une fois qu'elle aura complété son jeûne. Ainsi, elle apprend comment nourrir les siens et en prendre soin.

Dans les mots de l'Aînée mohawk Jan Longboat, la fraise représente konnonrónhkwa. Communément traduit par « Je t'aime », konnonrónhkwa se traduit plus précisément comme « Je te montre que je t'aime. » Comme Jan l'explique, konnonrónhkwa veut dire aimer et partager de la naissance à la mort. Lorsqu'on le dit à quelqu'un, on accepte de prendre soin d'eux jusqu'au bout. Ainsi, la fraise nous rappelle qu'aimer une personne est une expérience active – l'une qui implique qu'on fasse preuve d'engagement, de compassion et de bienveillance.

