



Yänenda'yeh

«Automne»

YÄNENDA'YEH (l'automne) s'installe avec le vent froid qui revient. C'est le moment de l'année où AHSOHKWA' (la couleur) se déploie dans les feuillages, alors que les feuilles, s'accumulant au sol, nous indiquent l'assouplissement croissant de la Création.

EHTA' (les champs) sont abondants et prêts aux récoltes. Nous remercions YA'TA' (la terre) pour l'abondance de ses offrandes et rendons grâce à tous ces éléments cueillis tout au long de la saison des récoltes. Ils nourrissent notre peuple et nous permettent de faire des réserves en vue des mois froids à venir.

La transition vers YÄNENDA'YEH se faire sentir avec la lumière de WENTA'YEH YÄNDICHA' (le soleil) qui est de moins en moins présente. Le vent qui nous emmène le froid, YÄNRAHTA' (les feuilles d'arbre) de YARONTA' (les arbres) affichent leurs couleurs. Le rythme de la terre ralentit doucement, se préparant à plonger dans la dormance. Il s'agit d'une invitation à préparer tranquillement nos réserves et notre YÄNONHCHIETSIH (maison longue), pour les mois plus sombres et frais à venir.

Le début de YÄNENDA'YEH est encore riche et foisonnant dans nos EHTA' et c'est le temps des récoltes. On célèbre la générosité des nombreux produits des récoltes envers notre peuple. C'est également à cette période que les différentes variétés de YASHE'TA' (les courges) sont bien rondes et pleines de vitalité, prêtes à être cueillies. Il existe deux grandes variétés de YASHE'TA': celle d'été, à la chair plus tendre, et celle d'hiver, dotée d'une enveloppe plus rigide et d'une texture plus ferme. Les courges d'hiver cuites sont plus caloriques en raison de leur taux de glucides plus élevés. Elles sont une excellente source de potassium et de vitamine A. Elles contiennent aussi de la vitamine C, de l'acide folique, de l'acide pantothénique et du cuivre. Comme tous les légumes, elles renferment de l'eau et des fibres. YASHE'TA' est la benjamine des Trois Sœurs. Elle suit un rythme de croissance plus lent, enfonçant ses racines plus profondément dans YA'TA', ce qui lui permet de puiser des nutriments précieux, notamment le bêta-carotène (vitamine A), que ses deux autres sœurs ne peuvent offrir. Elle protège également YA'TA' de ses grandes feuilles afin de garder l'humidité auprès de celle-ci et ainsi abreuver l'ensemble de la triade: YASHE'TA', OYARE'SA' (les haricots) CHIA' (et) ÖNENHA' (le maïs).

Les Trois Sœurs ont tant à nous transmettre dans leur coexistence mutuel et leur réciprocité qu'elles ont les unes envers les autres. Elles nous murmurent cet enseignement: soyez responsables envers autrui, soutenez-vous les uns les autres.

