The Waseskun Circle
Le Cercle de Waseskun

Summer 2016 **Été 2016**

Waseskun is a Cree word referring to that time just after a storm, when the dark clouds begin to part, the blue sky appears, and the first rays of sunlight shine through.

Waseskun est un mot Cri désignant le moment, après une tempête, où les nuages commencent à se dissiper, laissant apparaître le bleu du ciel et les premiers rayons du soleil.

HEALING - LA GUÉRISON

EDITORIAL

The residents who arrive at Waseskun have chosen to face the challenges in their lives. In order for them to succeed in reaching their goals, they will have to become personally involved in their own healing activities. They must be persistent in their quest even if it means re-evaluating and adjusting their strategies in the face of setbacks and negativity from others. Throughout their journey, Waseskun will walk by their side.

ÉDITORIAL

Les résidents qui arrivent à Waseskun ont choisi de faire face aux défis dans leurs vies. Afin de réussir dans l'atteinte de leurs objectifs, ils devront s'impliquer personnellement dans leurs activités de guérison. Ils devront rester tenaces dans leur quête même si cela veut dire qu'ils doivent réajuster et réévaluer leurs stratégies vis-à-vis leurs échecs et la négativité qui les entourent. Face à leurs défis, Waseskun marchera à côté d'eux.

ELDER'S CORNER

One of the greatest experiences we can be gifted with is accepting this word we keep hearing called HEALING. Growth, Prosperity and Peace come along with it, not to mention forgiving one's self and being set free from all past hurts and pains we harbor if we so choose; after all, we are spirits experiencing this human journey in all its teachings

LE COIN DE L'AÎNÉ

Une des plus grandes expériences que nous recevons en cadeau est l'acceptation de ce mot appelé GUÉRISON. La Croissance, la Prospérité et la Paix viennent avec, sans mentionner se pardonner soi-même et être libéré de tout ce passé douloureux et des douleurs que nous abritons si nous le décidons; après tout, nous sommes des esprits touchés par ce voyage humain avec tous ses enseignements.

RETIREMENT – RETRAITE

On the occasion of Glenda's retirement, we would like to thank her and to highlight the consistent support and commitment she has shown to our organization and to the many men who have crossed our doors on their healing journeys. As a helper, her cheerful and helpful nature has guided many of them on their quest for a better future. We wish her all the best and congratulate her on her retirement. She will be missed.

À l'occasion de la retraite de Glenda, nous tenons à la remercier et à souligner le soutien constant et l'engagement dont elle a fait preuve envers notre organisation et envers les nombreux hommes qui ont franchi nos portes lors de leur parcours vers la guérison. En tant qu'aidante, son caractère enjoué et serviable a guidé bon nombre de nos résidents dans leur quête d'un avenir meilleur. Nous lui souhaitons tout le meilleur et la félicitons pour sa retraite. Elle nous manquera.

JUNE 21ST – NATIONAL ABORIGINAL DAY

National Aboriginal Day is an occasion for all Canadians to celebrate the rich contributions Aboriginal people have made to Canada. Celebrate this day with family and friends on your own or plan your own event.

LE 21 JUIN – JOURNÉE NATIONALE DES AUTOCHTONES

La Journée Nationale des Autochtones est l'occasion pour tous les Canadiens de célébrer les riches contributions que les peuples autochtones ont apportées au Canada. Célébrez cette journée avec vos familles et vos amis ou organisez votre propre événement.

Interview with a Resident

Michael arrived at Waseskun in February 2015. He grew up in the Ottawa region but moved a lot throughout Canada and Europe and struggled with many issues as a child. He started using drugs at a very young age and eventually became a heavy user. Because of the high cost of this habit, people usually do one of two things; either they become thieves or they become dealers. He chose the latter and found that he was very good at it.

In 2005, he was involved in a car chase and ended up under house arrest but got out shortly after and went back to dealing. In 2006, he got into an altercation with a group of college kids and he stabbed two people before he ended up in another car chase. This resulted in a two-year sentence. Sent to Collins Bay Institution, his first time in jail was a horrible experience. He felt so out of place as though he did not belong there and when he got out, he vowed to never go back.

He changed everything around him, moved away, went back to his studies, changed his friends and was doing extremely well. Three years after getting out and making that vow, he shot someone. Another car chase ensued and a motorcycle accident sent him to hospital to treat his numerous injuries. He was sentenced to ten years in prison. He had always thought that a disconnection mainly caused his problems with his family, always blaming everything on things outside of himself: substances, friends, circumstances etc… In jail, the only thing he knew was that he had to stay in school. This was a priority for him if he wanted to do something with his life. He sought the assistance of his family and the institution staff to help him continue his education. This in itself was not an easy task but they stood by him and he did not give up. At Waseskun, he also received a lot of help and assistance to realize his goals. He graduated with a Bachelor of Commerce degree from Ryerson University with honors, one of the highest in his class. He was even able to get his first UTA to attend his graduation with his whole family present.

He has currently been accepted in the Masters of Science in Management Program.He is very excited about this and speaks about it with excitement and enthusiasm. Aiming for his PHD in applied mathematics, the focus of his thesis will be the study of how emotions affect the decision-making process.

He had always refused to accept himself as a violent person. The day he accepted that was the day that his true healing started.

Congratulations Michael! Stick with it!

Entrevue avec un résident

Michael est arrivé à Waseskun en février 2015. Il a grandi dans la région d'Ottawa, mais ayant beaucoup voyagé à travers le Canada et l'Europe, enfant, il vécu plusieurs problèmes. Il a commencé à utiliser des drogues dès un très jeune âge et devint un gros consommateur. En raison du coût élevé de cette habitude, les gens font habituellement une de deux choses; ils deviennent des voleurs ou ils deviennent des revendeurs. Il a choisi la deuxième option et a réalisé qu'il possédait le talent pour faire cela.

En 2005, il fut impliqué dans une chasse à l'homme en voiture et fini en résidence surveillée mais il est sorti peu de temps après et a recommencé à revendre. En 2006, il eut une altercation avec un groupe de collégiens et a poignardé deux personnes avant de se retrouver encore dans une autre chasse à l'homme en voiture. Il en résultât une peine de deux ans. Envoyé à l'Institution de Collins Bay, son premier séjour en prison fut une expérience horrible. Il s'est senti exclus comme si il n'était pas à sa place et quand il est sorti, il a juré de ne jamais y retourner.

Il changea tout autour de lui, s'éloigna de son milieu, retourna à ses études, changea ses amis et se portait très bien avec le tout. Trois ans après être sorti et avoir fait ce vœu, il tira sur quelqu'un. S'ensuivit une autre chasse à l'homme se concluant par un accident de motocyclette qui l'envoyât à l'hôpital pour traiter de nombreuses blessures. Il fut condamné à dix ans de prison. Il avait toujours pensé que ses problèmes étaient principalement causés par une déconnexion avec sa famille, et avait toujours blâmé tout sur des choses à l'extérieur de lui-même : sa famille, d'autres personnes, des amis, des événements etc....

En prison, la seule chose qu'il savait était qu'il devait continuer ses études. Il s'agissait d'une priorité pour lui s'il voulait faire quelque chose de sa vie. Il a demandé l'aide de sa famille et du personnel de l'institution pour l'aider à poursuivre ses études, ce qui en soi n'était pas une tâche facile, mais il y tenait et n'a pas abandonné. À Waseskun, il a également reçu beaucoup d'aide et d'assistance pour réaliser ses objectifs. Il a obtenu un Baccalauréat en Commerce avec distinction de l'Université Ryerson, et fut parmi les meilleurs élèves de sa classe. Il a même été en mesure d'obtenir sa première PSSE pour pouvoir assister à sa graduation, lors de laquelle toute sa famille y était.

Actuellement, il est accepté dans le programme de Maitrise en Science de Gestion. Il est très motivé par cela et en parle avec enthousiasme et excitation. Il vise un Doctorat en Mathématiques appliquées. Le sujet de sa thèse sera l'étude de l'influence des émotions sur le processus décisionnel.

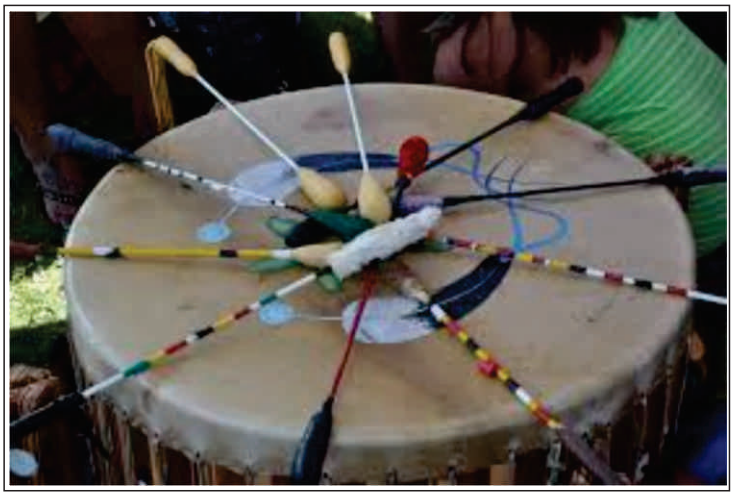
Il avait toujours refusé de s'accepter comme une personne violente. Le jour où il a admis cela fut le jour où sa véritable guérison a commencé.

Félicitations Michael ! Lâche pas !

WASESKUN – POW WOW - 2016

On July 9th, 2016, six residents accompanied by three escorts attended the Pow Wow in Kahnawake. It was a rainy day however, it did not dampen anyone's spirit. The day was spent browsing around the craft area and food kiosques, watching some dance competitions and listening to the drums. It was plain to see that the residents enjoyed their day in this traditional setting. They were able to see and get ideas of different crafts, eat different food items, all the while feeling a part of society again. A good day was had by all.

WASESKUN – POW WOW - 2016



Le 9 juillet 2016, six résidents accompagnés de trois escortes ont assisté au Pow Wow de Kahnawake. C'était un jour de pluie mais cela n'a pas éteint leurs esprits. La journée fut consacrée à visiter les kiosques d'artisanat, à regarder les compétitions de danse, écouter les tambours et à déguster des mets traditionnels servis dans les nombreux kiosques. Il était clair que les résidents ont profité de leur journée dans cet environnement culturel. Ils ont pu voir et trouver de différentes idées d'artisanats, manger des mets différents tout en se sentant à nouveau membres de la société. Ce fut une bonne journée pour tous.

MEDITATION

MÉDITATION

"I believe much trouble and blood would be saved if we opened our hearts more."

–Chief Joseph, NEZ PERCE

We are as sick as our secrets. Our ego takes over control of our lives and when that happens our minds get very sick. Then we hurt people and our minds will always justify our actions. Our minds will give us rationalization and excuses that we are justified in doing what we are doing.

My Creator, Let me live today with an open heart. Let me realize to be vulnerable is a strength, not a weakness. Let me realize the power of an open heart. Let me be available to truth. If I get into trouble, let me hear the whisper of your guidance. Let me make heart decisions and allow my head to catch up to that decision.

« Je crois que beaucoup de peine et de sang seraient épargnés si nous ouvririons nos cœurs

–Chief Joseph, NEZ PERCE

Nous sommes aussi malades que nos secrets. Notre égo prend contrôle de nos vies, et quand cela arrive, notre esprit devient très malade. Puis nous blessons les gens et nos esprits justifient toujours nos actions. Notre esprit rationalisera et créera des excuses pour justifier ce que nous faisons.

Mon Créateur, je voudrais vivre aujourd'hui avec un cœur ouvert. Je voudrais réaliser que d'être vulnérable est une force, non pas une faiblesse. Permettez-moi d'exploiter la puissance d'un cœur ouvert. Permettez-moi d'être ouvert à la vérité. Si j'ai des ennuis, je voudrais entendre le murmure de vos conseils. Permettez-moi de prendre des décisions de cœur et faites que ma tête atteigne et comprenne ces décisions.

SUMMER SOLSTICE CELEBRATIONS

Sunrise Ceremony - The change of season ceremony started with the usual Sunrise Ceremony. As some residents later stated, it was not easy getting up for this but it was well worth the effort. The sounds you hear and the things you see at that early hour can lighten the soul and inspire the heart of the hardest man. The Creator's presence can be felt and the soothing words of our Elder cannot help but touch us and connect us to our roots and to who we are as human beings.

Welcoming Ceremony- Guests, residents and staff gathered around the newly built fire pit, an impressive testimonial of the great power of will and determination. The importance of the social protocol of giving thanks was explained to us. Our ancestors knew how to conduct themselves for the benefit of the community, themselves and humanity. When someone makes an effort to come and visit, we must treat them special, take care of them and watch over them. Thank them for being here, pay attention to them pass the feather around and listen to what they have to say. They may have travelled for many miles or had to overcome difficulties to get here. It is easy to be kind, make humanity and kindness a guiding principal in your lives. Our ancestors want us to know this.

Fire pit - Fire represents our passions, compulsions, creativity and motivation. It needs boundaries and needs to be fed just as we do. As it brightens the darkest skies it calls out ''Come dance with me, bring your drum, listen to your heart beat and sing out your feelings! '' The fire is on sacred ground. In the past, every family used to have a fire pit. Where your fire is, your family is. For some time, we did not have a fire pit at Waseskun. Thank you to everyone who has made its return possible. The community is stronger, as is the motivation. We need to keep our fire alive and our circle strong.

Lacrosse game - Residents and staff played a game of lacrosse. The weather could not have been more perfect.

Feast - A traditional feast was served which included homemade bannock, made by the residents, wild meat and an assortment of salads and desserts. Many thanks go to the cook and her helpers.

Other activities like drumming, singing, games, sharing circles and a Sweat were also part of the day's Solstice celebrations.

LES CÉLÉBRATIONS DU SOLSTICE D'ÉTÉ

La Cérémonie du Lever du Soleil - La cérémonie du changement de saison a commencé avec la cérémonie habituelle du Lever du Soleil. Comme certains résidents ont déclaré plus tard, il n'était pas facile de se lever pour cela mais il en valait bien l'effort. Les sons que vous entendez et les choses que vous voyez à cette heure matinale peuvent alléger l'âme et inspirer le cœur de l'homme le plus dur. La présence du Créateur pouvait se faire sentir et les propos calmants de notre Aidant ne pouvaient que nous toucher tout en nous unissant à nos racines et à qui nous sommes comme êtres humains.

L'accueil des invités – Les invités, les résidents et le personnel se sont rassemblés autour d'un puits de feu nouvellement construit, un témoignage impressionnant de la grande puissance, de la volonté et de détermination. L'importance du protocole social de dire merci nous a été expliquée. Nos ancêtres savaient comment procéder pour le bénéfice de la Communauté, d'eux-mêmes et de l'humanité. Quand quelqu'un fait des efforts pour venir nous rendre visite, nous devons les traiter de manière spéciale, prendre soin d'eux et veiller sur eux. Remerciez-les de leur présence, faites attention à eux. Faites circuler la plume autour et écoutez ce qu'ils ont à dire. Ils peuvent avoir voyagé pendant de longues distances ou ont peut-être dû surmonter des difficultés pour arriver ici. Il est facile d'être aimable; faites que l'humanité et la gentillesse soit une directive principale dans votre vie. Nos ancêtres veulent que nous sachions cela.

Le puits de feu – Le feu représente nos passions, nos pulsions, notre créativité et notre motivation. Il a besoin de limites et a besoin d'être nourri tel que nous avons besoin. Lorsqu'il éclaire le ciel sombre il crie "Viens, danse avec moi, apporte ton tambour, écoute les battements de ton coeur et chante tes sentiments! " Le feu est sur la terre sacrée. Dans le passé, chaque famille avait un puits de feu. Là où est votre feu, est votre famille . Depuis quelque temps, nous n'avions pas de puits de feu à Waseskun. Merci à tous ceux qui ont fait son retour possible. La communauté est plus forte, tout comme leur motivation. Nous devons garder notre feu vivant et notre cercle fort.

Jeu de lacrosse – Les résidents et le personnel ont joué à lacrosse. La météo ne pouvait pas être plus parfaite.

Le festin – Un festin traditionnel fut servi et il comprenait de la bannique faite par les résidents, de la viande sauvage et un assortiment de salades et de desserts. Nos plus sincères remerciements à notre cuisinière et ses aidants.

D'autres activités telles que les tambours, les chants, des jeux, des Cercles de partage et une tente de sudation faisaient également partie des célébrations du Solstice.

THE ANCIENT PRACTICE OF FASTING

Throughout the centuries, fasting has been a way to cleanse the body, open the mind and free the spirit. Its therapeutic values are some of the oldest known to mankind. Because of its many benefits, Native American Indians often incorporate fasting into many sacred ceremonies as an offering to the Great Spirit. For many tribes, fasting is a vital part of marriage rituals, rites of puberty or Vision Quests. By cleansing the mind and the body, an individual is free to experience powerful dreams or visions that are interpreted as omens or messages from the Great Spirit. Considered a powerful medicine with healing properties, the fast can bring a sense of personal power and strength to individuals by allowing the participant to connect with their "humanness", identifying their own potentials and life meanings.

The Fast of 2016

COMMENTS FROM SOME OF THE PARTICIPANTS

M.H. Although I did only two days of the fast, I stayed as the night fire keeper. My main reason for doing the fast was to humble myself and I was indeed humbled. On the third night, just before the thunderstorm, the sky was clear and I was able to see the stars for the first time in 25 years. This in itself was a humbling experience that made me realize how much I had taken things (such as this) for granted. I was and still remain grateful for my experience.

Never take things for granted because you never know what you miss until it's gone.

M.M . My Spirit guide visited me once again during this year's fast. I had been blind to his presence in the past when my mind was interfering with the process of Mother Nature. I experienced something totally different from what I was expecting. My Spirit guide had been there at all significant events in my life but I had been blind to his presence. I wrote my life story and offered it to the fire and I understood the influence of spirituality in a different way.

M.C. I was lucky to make the deadline to attend the fast. The Creator was there for all who went. I wanted direction and insight on a number of issues. Fasting is not new to me but being sent out to a tent without human contact so we could focus on ourselves was. At times, I felt like I had been sent to my room without dinner, LOL. The mind and the emotions play tricks on you after a few days without food or water. I got many answers as to what I was seeking. The Spirit visited me four times with profound dreams that spoke clearly to my needs. I am elated that I went. It was both a spiritual growth and a learning experience. As challenging as it was, I would encourage everyone to take part in it and let the Great Spirit speak to your heart and your own spirit. It was highly rewarding!

L'ANCIENNE PRATIQUE DU JEÛNE

Au fil des siècles, le jeûne fut un moyen de purifier le corps, d'ouvrir et de libérer l'esprit. Ses valeurs thérapeutiques sont parmi les plus anciennes connues à l'humanité. En raison de ses nombreux avantages, les Indiens d'Amérique incorporent souvent le jeûne dans de nombreuses cérémonies sacrées en offrande au Grand Esprit. Pour plusieurs tribus, le jeûne est une partie essentielle des rituels de mariage, des rites de puberté ou des Quêtes de Vision. En nettoyant le corps et l'esprit, l'individu est libre d'expérimenter de puissants rêves ou visions qui sont interprétés comme des présages ou des messages du Grand Esprit. Toujours considéré comme une puissante médecine aux propriétés curatives, le jeûne apporte aux participants, un sentiment de pouvoir personnel et de force et, leur permet de se connecter avec leur « humanité », à identifier leur propre potentiel et à comprendre la signification de la vie.

COMMENTAIRES DE QUELQUES PARTICIPANTS

M.H. Bien que j'aie fait seulement deux jours de jeûne, je suis resté comme gardien du feu de nuit. Ma principale raison pour faire le jeûne était d'acquérir l'humilité et je l'ai acquis en effet. La troisième nuit, juste avant l'orage, le ciel était dégagé et je fus en mesure de voir les étoiles pour la première fois en 25 ans. En soi, cela fut une expérience d'humilité car j'ai réalisé combien j'avais pris les choses (comme celle-ci) pour acquis. J'ai été et je demeure toujours reconnaissant pour mon expérience. Il ne faut jamais prendre les choses pour acquis parce que vous ne savez jamais ce que vous manquez jusqu'à ce que ce soit parti.

M.M. Mon guide spirituel m'a visité encore une fois cette année. Par le passé, j'avais été aveugle à sa présence car ma pensée interférait avec le processus de Mère Nature. L'expérience que j'ai vécue cette année fut toute à fait inattendue. Mon guide spirituel avait été present pour toutes les évenement important de ma vie mais je ne l'avait pas vu avant car je ne lui avais pas porté attention. J'ai écris l'histoire de ma vie et je l'ai offerte au feu et c'est làque j'ai compris l'importance qu'avait la spiritualité, mais d'une toute autre manière.

M.C. J'ai eu la chance de faire la date limite pour assister au jeûne. Le Créateur était là pour tous ceux qui y sont allés. J'ai voulu de la direction et une compréhension sur un nombre de questionnements. Le jeûne n'est pas nouveau pour moi mais être envoyé à une tente sans contact humain afin que nous puissions nous concentrer sur nous-mêmes, l'était. Parfois, je sentais que j'avais été envoyé dans ma chambre sans souper, LOL. L'esprit et les émotions vous jouent des tours après quelques jours sans eau ni nourriture. J'ai recu beaucoup de réponses à ce que je cherchais. L'Esprit m'a rendu visite quatre fois avec des rêves profonds où l'on parlait clairement à mes besoins. Je suis ravi que j'y sois allé. Ce fut pour moi une croissance spirituelle et une expérience d'apprentissage. Malgré l'ampleur de ce défi, j'encourage tout le monde à y participer et à permettre au Grand Esprit de parler à votre coeur et à votre esprit. Ce fut très gratifiant !

WHAT IS SUMMER WITHOUT THE STRAWBERRY ?

Strawberry festivals are celebrated every year by many native cultures. Usually held in June when the first wild strawberries appear, the festivals are meant to rejoice for this enjoyable fruit after long winter months of eating dried ones. The women and children headed off to the fields to collect the berries in special baskets made of bark. The entire communities would gather for the festival where there would be dancing, drumming and singing. A traditional drink made with strawberries, water and a little maple syrup is enjoyed. In many native communities, the festival would start with a ceremony. Two children would carry the drink and serve it to each member of the tribe who would give thanks. Feasting followed where the strawberries would me served cooked or raw in many different types of recipes. Revered as a medicinal plant, the strawberry was celebrated and honoured by the people.

The Origin of Strawberries
Native American Lore (Cherokee legend)

When the first man was created and a mate was given to him, they lived together very happily for a time, but they began to quarrel, until at last the woman left her husband and started off toward the Sun land in the east.

The man followed alone and grieving, but the woman kept on steadily ahead and never looked behind, until the Creator, took pity on him and asked him if he was still angry with his wife. He said he was not, and Creator then asked him if he would like to have her back again, to which he eagerly answered yes.

So Creator caused a patch of the finest ripe huckleberries to spring up along the path in front of the woman, but she passed by without paying any attention to them. Farther on he put a clump of blackberries, but these also she refused to notice. Other fruits, and then some trees covered with beautiful red berries, were placed beside the path to tempt her, but she went on until suddenly she saw in front of her a patch of large ripe strawberries, the first ever known.

She stooped to gather a few to eat, and as she picked them she chanced to turn her face to the west, and at once the memory of her husband came back to her and she found herself unable to go on. She sat down, but the longer she waited the stronger became her desire for her husband, and at last she gathered a bunch of the finest berries and started back along the path to give them to him. He met her kindly and they went home together.

QU'EST L'ÉTÉ SANS LES FRAISES ?

Les festivals de la fraise sont célébrés chaque année par de nombreuses cultures indigènes. Habituellement tenus en juin quand apparaissent les premières fraises, les festivals sont destinés à se réjouir et à manger ces délicieux fruits après de longs mois d'hiver à manger des fruits sechés. Les femmes et les enfants s'en allaient aux champs pour collecter des baies dans des paniers spéciaux faits d'écorce. Des communautés entières se rassemblaient pour le festival où l'on dansait, chantait et jouait du tambour. Une boisson traditionnelle faite avec de l'eau, des fraises et un peu de sirop d'érable était appréciée. Dans de nombreuses communautés autochtones, le festival commençait par une cérémonie. Deux enfants portaient la boisson et en servaient à chaque membre de la tribu qui leur disait merci. Un festin suivait où les fraises étaient servies cuites ou crues dans beaucoup de différents types de recettes. Vénérée comme plante médicinale, la fraise célébrait et honorait le peuple.

L'origine des fraises
Folklore autochtone (Cherokee)

Lorsque le premier homme fut créé et qu'une compagne lui fut donné, ils vécurent ensemble très heureux pendant un certain temps, mais ils commencèrent à se quereller, jusqu'à ce qu'enfin la femme quitte son mari et parti à l'est vers la terre du Soleil.

L'homme endeuillé suivit seul, mais la femme continuait droit devant sans jamais regarder en arrière jusqu'à ce que le Créateur eu pitié de lui et lui demande s'il était toujours en colère contre sa femme. Il dit qu'il ne l'était pas, et le Créateur lui demanda alors s'il aimerait qu'elle revienne à lui, ce à quoi il s'empressa de répondre oui.

Alors, le Créateur fit qu'une talle des plus belles groseilles surgisse sur le chemin devant la femme, mais elle passa à coté sans leur prêter attention. Plus loin, il plaça un bouquet de mûres devant elle, mais elle refusa aussi de leur porter attention. D'autres fruits, et puis certains arbres couverts de magnifiques baies rouges furent placés sur son chemin pour la tenter, mais elle continua jusqu'à ce que soudain elle voie devant elle une talle de grosses fraises mûres, la première jamais connue.
Elle se pencha pour en cueillir et en manger un peu, tournant ainsi son visage vers l'ouest et en même temps la mémoire de son mari lui revint et elle fut incapable de continuer. Elle s'assit, mais plus elle attendait, plus le désir de revoir son mari grandissait et enfin elle ramassa et lui donna les plus belles fraises qu'elle avait cueillies. Il alla à sa rencontre avec tendresse et ils repartirent ensemble vers leur maison.

SCALING THE HEIGHTS

…by Lorraine Hughes

The most wonderful thing to me about keeping a garden is watching the energy of the plants as a unified whole pulsing toward growth and fruition. We observe the vegetation in a state of either flowering or producing a small green fruit growing on a vine or stem. This is when our garden needs us most to weed, train those crawling vines onto a framework to grow or pull the soil up around these still baby plants, shaken from the soil by rain or wind.

The garden needs us to tend to her in order to bear fruit, bring it to ripeness and for the plants to grow strong. Sometimes I'm not in the mood to weed! “Pah!” I say, I have other things to do. But I go out with my weeding bucket and tools and get lost in the process. I 'feel' the plants thank me intuitively. It seems I am directed to what they need. Then watch, like magic, afterwards the vegetation seems to double in size within a week and wow, I have a few mini tomatoes ready and some collard greens ready to eat! The garden says, 'Thank you!'

I often compare tending a garden to my own spiritual process. I have to do garden weeding every so often. Let go of some old clothing or give away an item I don't need anymore. Lighten my load so to speak! Even emotionally we need to do this from time to time.

When I am outside tending my veggie garden things come to mind: old resentments or hurts, feelings and thoughts I am surprised! Wow I thought I dealt with that; but it's there. I can't deny this 'stuff' I must have repressed it or I wasn't ready to look at it. With a gentle hand and without judgment, I look after myself, as if I were a beautiful garden that needs careful tending! I forgive the other, I forgive myself and ask Creator to work on this for me. Weed me I say, prop me up and I give this to you to look after for me!

After this process, observe the fruits you will bear. Allow your creativity to grow and develop. I learn all the time from my garden because I listen, observe and allow it to teach me!

GRAVIR LES HAUTEURS

…by Lorraine Hughes

La plus merveilleuse chose pour moi lorsque je fais un jardin est de regarder l'énergie des plantes comme un ensemble unifié, propulsé vers la croissance et la maturité. Nous observons la végétation dans un état de floraison qui produit un petit fruit vert poussant soit sur une vigne ou une tige. C'est alors que notre jardin a besoin le plus de nous pour le sarcler, et diriger ces vignes afin qu'elles rampent sur un support pour y croître ou, remonter le sol autour des plants encore bébés, déracinés du sol par la pluie ou le vent.

Le jardin a besoin de nous pour s'occuper de lui afin de porter ses fruits, de les amener à maturité et pour que les plantes se développent fortement. Parfois, je ne suis pas d'humeur à enlever les mauvaises herbes ! « Pah ! » Je me dis, j'ai autre chose à faire. Mais je sors avec mon seau de désherbage et mes outils et je me perds dans le processus. Je « sens » les plantes me remercier intuitivement. Il me semble que je suis dirigée vers ce dont elles ont besoin. Alors par la suite, je regarde la végétation qui semble doubler de taille dans une semaine et wow, comme par magie, j'ai quelques minis tomates prêtes et quelques feuilles de chou vert prêtes à manger ! Le jardin me dit : « Merci ! »

Je compare souvent l'entretien d'un jardin à mon propre processus spirituel. Je dois « désherber » ma vie de temps en temps, laissé aller de vieux vêtements ou donner quelque chose dont je n'ai plus besoin; alléger ma charge pour ainsi dire ! Nous devons faire ça avec nos émotions de temps en temps aussi.

Quand je suis dehors m'occupant de mes légumes, des choses me viennent à l'esprit : de vieux ressentiments ou des blessures, des sentiments et des pensées qui me surprennent ! Wow, je pensais avoir réglé ça ; mais c'est encore là. Je ne peux pas nier ce « truc »; je dois l'avoir réprimé ou, je n'étais pas prête à le regarder. Avec une main douce et sans jugement, je m'occupe de moi, comme si j'étais un beau jardin qui a besoin d'entretien et d'attention ! Je pardonne aux autres, je me pardonne et je demande au Créateur de travailler là-dessus pour moi. Libère moi de ces mauvaises herbes, guide moi et donne moi un support. Je vous demande de vous occuper de moi !
Après ce processus, observez les fruits que vous récolterez. Laissez votre créativité grandir et se développer. J'apprends tout le temps de mon jardin parce que je l'écoute, je l'observe et je lui donne la permission de m'enseigner !

Animal Totem

The Coyote

The coyote is a teacher of hidden wisdom with a sense of humour, so the messages of the coyote could appear as a joke or he, as a trickster. The spirit of the coyote is there to remind you not to take things too seriously and to find more balance between wisdom and playfulness. It is also associated with the deeper magic of life and creation.

If coyote appears to you, it is important to reflect on your adaptability, on your ability to seek truth through illusion, on a personality difficult to categorize, and on using your playfulness as a resource to beware of the dark side of things. His appearance is an encouragement for you not to take things too seriously. You need to lighten up, to keep things simple and open the door to a variety of opportunities.

The coyote teachings never appear in a straightforward manner; his messages often appear through subterfuge and trickery but keep in mind that appearances can be deceiving and that he always hides wisdom for your benefit. Pay attention for you may find wisdom in the most unexpected places. That is the way of the coyote spirit.

TOTEM ANIMAL

Le Coyote

Le coyote est un maître de la sagesse cachée, avec un sens de l'humour, donc les messages du coyote pourraient apparaître comme une plaisanterie ou une arnaque. L'esprit du coyote est là pour vous rappeler de ne pas prendre les choses trop au sérieux et pour trouver plus d'équilibre entre la sagesse et le jeu. Il est également associé à la magie plus profonde de la vie et de la création.

Si le coyote vous apparaît, il est important de réfléchir sur votre capacité d'adaptation, sur votre capacité à chercher la vérité à travers l'illusion, une personnalité difficile à classer et sur l'utilisation de votre enjouement comme une ressource et à se méfier de la face cachée des choses. Son apparence est un encouragement pour vous de ne pas prendre les choses trop au sérieux. Vous avez besoin de vous calmer, de garder les choses simples et la porte ouverte à une variété de possibilités.

Les enseignements du coyote n'apparaissent jamais d'une manière simple; ses messages apparaissent souvent par le biais de subterfuge et de ruse, mais gardez à l'esprit que les apparences peuvent être trompeuses et qu'il cache toujours la sagesse pour votre bienfait. Portez attention car vous pouvez trouver la sagesse dans les endroits les plus inattendus. C'est la façon de faire de l'esprit du coyote.

PROTECTING MOTHER EARTH

The preservation of our planet is an important issue for mankind. Here are some tips to help us preserve and protect Mother Earth.

- Conserve energy – remember to turn off lights, computers, and electric appliances when not in use.
- Buy organic food that is produced without the use of chemical pesticides or fertilizers.

PROTÉGEONS MÈRE TERRE

La préservation de notre planète est une préoccupation importante pour l'humanité. Voici des conseils pour aider à la préservation et à la protection de la Mère Terre.

- Conservez l'énergie- n'oubliez pas de fermer les lumières, les ordinateurs et les appareils électriques
- Achetez des aliments biologiques qui sont produits sans l'utilisation de fertilisants ou pesticides chimiques.

NAILS IN THE FENCE

There once was a little boy who had a bad temper. His Father gave him a bag of nails and told him that every time he lost his temper, he must hammer a nail into the back of the fence.

The first day the boy had driven 37 nails into the fence. Over the next few weeks, as he learned to control his anger, the number of nails hammered daily gradually dwindled down. He discovered it was easier to hold his temper than to drive those nails into the fence.

Finally the day came when the boy didn't lose his temper at all. He told his father about it and the father suggested that the boy now pull out one nail for each day that he was able to hold his temper. The days passed and the young boy was finally able to tell his father that all the nails were gone.

The father took his son by the hand and led him to the fence. He said, 'You have done well, my son, but look at the holes in the fence. The fence will never be the same. When you say things in anger, they leave a scar just like this one. You can put a knife in a man and draw it out. But It won't matter how many times you say I'm sorry, the wound will still be there. A verbal wound is as bad as a physical one.

Remember that friends are very rare jewels indeed. They make you smile and encourage you to succeed; they lend an ear, they share words of praise and they always want to open their hearts to us.

LES CLOUS DANS LA CLÔTURE

Il était autrefois un petit garçon qui avait un mauvais caractère. Son père lui donna un sac de clous et lui dit que chaque fois qu'il perdrait son sang-froid, il devrait insérer un clou à l'arrière de la clôture.

Le premier jour, le garçon avait cloué 37 clous dans la clôture. Dans les semaines qui suivirent, comme il apprit à contrôler sa colère, le nombre de clous martelés par jour diminua peu à peu. Il découvrit que c'était plus facile de garder son sang-froid que de clouer ces clous dans la clôture.

Enfin, le jour vint où le garçon ne perdait plus son sang-froid du tout. Il raconta ça à son père qui lui suggéra de maintenant enlever un clou à chaque jour qu'il était capable de retenir son tempérament. Les jours passèrent et le jeune garçon fut enfin capable de dire à son père que tous les clous avaient été enlevés.

Le père prit son fils par la main et l'amena à la clôture. Il lui dit : « tu as bien fait, mon fils, mais regarde tous les trous dans la clôture. La clôture ne sera jamais plus la même. Quand tu dis des choses lorsque tu es en colère, cela laisse des cicatrices comme ceci. Tu peux mettre un couteau dans un homme et le retirer. Peu importe combien de fois tu diras que tu es désolé, la blessure sera toujours là. Une blessure verbale est aussi mauvaise qu'une blessure physique.

N'oublie pas que les amis sont des bijoux très rares en effet. Ils te font sourire et t'encouragent à réussir ; ils prêtent une oreille attentive, ils partagent des paroles de louange et ils veulent toujours nous ouvrir leur cœur.

If you are interested in receiving our newsletter or in collaborating please contact us. If you wish to submit articles, stories, photos or other information, we will do our best to include your contributions in our next publication.

Si vous êtes intéressés à recevoir notre journal ou à devenir collaborateur, communiquez avec nous. Si vous voulez nous soumettre des articles, des histoires, des photos ou toutes autres informations, nous ferons notre possible pour inclure vos contributions dans notre prochaine édition.

The Waseskun Circle
1 Waseskun street
PO Box1159
Saint-Alphonse-Rodriguez (Qc), J0K 1W0
Tél. : 450 883-2034 Fax : 450 883-3631
www.waseskun.net

Le Cercle de Waseskun
1 rue Waseskun
Boîte Postale 1159
Saint-Alphonse-Rodriguez (Qc), J0K 1W0
Tel. : 450 883-2034 Fax : 450 883-3631
www.waseskun.net

Thank you to all our collaborators

Merci à tous nos collaborateurs

Nia:wen! Meegwetch! Nakurmiik! Weláliek!

Miigwech! Tshi Nashkumetin!