

Heart ♥ to ♥ Heart



Vol. 10, No. 7

Octobre 2025

L'automne est arrivé dans l'hémisphère nord. Pour célébrer son arrivée, le numéro d'octobre de Heart to Heart vous propose quelques prières qui vous inviteront à la réflexion et à la méditation tout au long du mois.

Extraits d'une « Prière d'acceptation automnale »* (Joyce Rupp)

Dieu de l'automne, la terre m'enseigne par son passage naturel d'une saison à l'autre. Alors qu'elle entre dans le cycle de la mort et de la renaissance, elle accueille les changements. Puis-je être ouvert aux enseignements de cette saison automnale et, comme l'automne, me tourner vers les opportunités de transformation spirituelle.

Quand je n'accepte que ce qui est beau et rejette les parties abîmées et déchirées de moi-même, quand je traite les choses qui se désagrègent comme étant mes ennemies, conduis-moi parmi les feuilles mourantes. Qu'elles me parlent de leur pouvoir de redonner de l'énergie au sol de la terre par leur décomposition et leur dégradation.

Quand je crains de perdre ma jeunesse et que je prends conscience de mon vieillissement, je tourne mon regard vers les couleurs éclatantes des arbres en octobre. J'ouvre mon esprit à la douce résonance des couchers de soleil automnaux. Je laisse ton amour effleurer mon cœur avec la beauté des feuilles dorées qui tourbillonnent dans les arbres en automne.

Quand je refuse d'attendre dans le mystère de l'inconnu et que je lutte pour contrôler plutôt que de laisser la vie évoluer, enveloppe-moi dans les jours sombres de novembre. Encourage-moi à entrer dans le calme et le mystère silencieux, à attendre patiemment la clarté et la sagesse.

Quand je serai las d'utiliser mes dons pour le bien des autres, emmène-moi dans les champs automnaux où la terre offre librement les fruits de son été. Fais-moi prendre conscience qu'elle se laisse dépouiller afin que sa fertilité soit une source de nourriture.

Lorsque je résiste aux efforts visant à réchauffer une relation qui s'est détériorée à cause de mon indifférence glaciale ou de ma résistance, laisse-moi ressentir le premier gel intense du souffle de l'automne et la mort que ce froid apporte aux choses verdoyantes.

Quand je néglige de prendre soin de moi et que je me laisse totalement absorber par les activités de la vie, aide-moi à observer comment les animaux rassemblent leur nourriture et se préparent pour l'hiver. Emmène-moi dans les grottes de ceux qui hibernent et rappelle-moi ma nature contemplative.

Quand je lutte contre des changements indésirables et non recherchés, et quand je cherche à garder les choses telles qu'elles sont, place-moi sur les ailes des oiseaux qui migrent vers le sud pour une nouvelle saison. Remplis mon cœur de leur esprit de liberté. Donne-moi la volonté de quitter mon lieu de confort bien satisfaisant pour affronter l'inconfort d'un long vol vers l'inconnu.

Merci, Dieu de la transformation, pour toutes ces leçons que la terre automnale m'enseigne.

« Éveille en moi un sentiment de joie »**

(Ted Loder)

Ô Dieu extravagant,
en cet automne mûr, teinté de rouge,
éveiller en moi un sentiment de joie
simplement en étant en vie,
joie pour rien en général
sauf tout en particulier ;
joie sous le soleil et sous la pluie
s'accoupler avec la terre pour donner
naissance à une récolte ;
joie dans une lumière douce
à travers les arbres qui se dépouillent
timidement ;
joie dans la lune pour
créer des halos autour
des nuages en formation ;
joie dans le battement de mille ailes
sachant mystérieusement quelle direction
est la plus chaude ;
la joie des queues qui remuent
et des sourires des enfants
et dans cette vieille ville pleine d'entrain ;
la joie dans le goût du pain et du vin,
l'odeur de l'aube,
une touche,
une chanson,
une présence ;
la joie d'avoir ce dont je ne peux me passer –
d'autres personnes avec qui pleurer,
rire et se blottir,
joie dans l'amour,
en toi ;
et tout cela du début à la fin
est **la grâce**.

« À l'écoute de l'automne »*

(Macrina Wiederkehr, OSB)

L'automne se glisse à travers les branches de l'été et je l'écoute.
J'écoute la mort qui s'écoule de l'être de l'automne.
J'écoute la vie cachée dans la mort.

Je vous écoute.

J'écoute les arbres se dépouiller de leur luxuriante parure verte.
J'écoute les feuilles tourner, tourner, tourner sans cesse.
J'écoute le buisson ardent de l'automne.
J'écoute la chute de cette saison.

Je vous écoute.

J'écoute le chant de la transformation, la sagesse de la saison,
aux pertes et au deuil, au lâcher-prise et à l'abandon.
J'écoute la capitulation de l'automne.

Je vous écoute.

J'écoute la musique du sous-bois, le craquement des feuilles sous mes pieds.,
du miracle des feuilles qui tombent et redeviennent terre.
J'écoute la beauté et la fragilité du vieillissement.

Je vous écoute.

J'écoute tourner la roue de l'année, écouter le cycle des saisons,
à l'appel à l'harmonie et à l'équilibre.
J'écoute le cycle de la vie.

Je vous écoute.

J'écoute les jours raccourcir, l'air devenir vif et frais,
au lent déclin de la lumière, aux étoiles qui brillent dans les nuits froides et sombres.
J'écoute la pleine lune grandissante.

Je vous écoute.

J'écoute les cris joyeux de la moisson, les cœurs débordant de reconnaissance.,
aux tables chargées des dons de la terre, aux paniers débordant de fruits.
J'écoute le généreux cadeau de l'automne.

Je vous écoute.

J'écoute l'appel à la croissance intérieure, mon besoin de me détacher des biens matériels.,
à mon besoin d'atteindre des cadeaux invisibles.
J'écoute un appel à la transformation.

Je vous écoute.

J'écoute la mort des anciennes coutumes.
J'écoute la force vitale se tourner vers l'intérieur.
J'écoute le renouveau de la terre.

Je vous écoute.

J'écoute l'été céder la place à l'automne.
J'écoute la poésie de l'automne.

Je vous écoute.



* Tiré de *The Circle of Life* ©2005 par Joyce Rupp Macrina Wiederkehr. Utilisé avec l'autorisation d'Ave Maria Press. Tous droits réservés.

** "Waken in Me a Sense of Joy" par Ted Loder. De: *Guerillas of Grace*. Publié par Augsburg Fortress. Reproduit avec l'autorisation de l'éditeur.