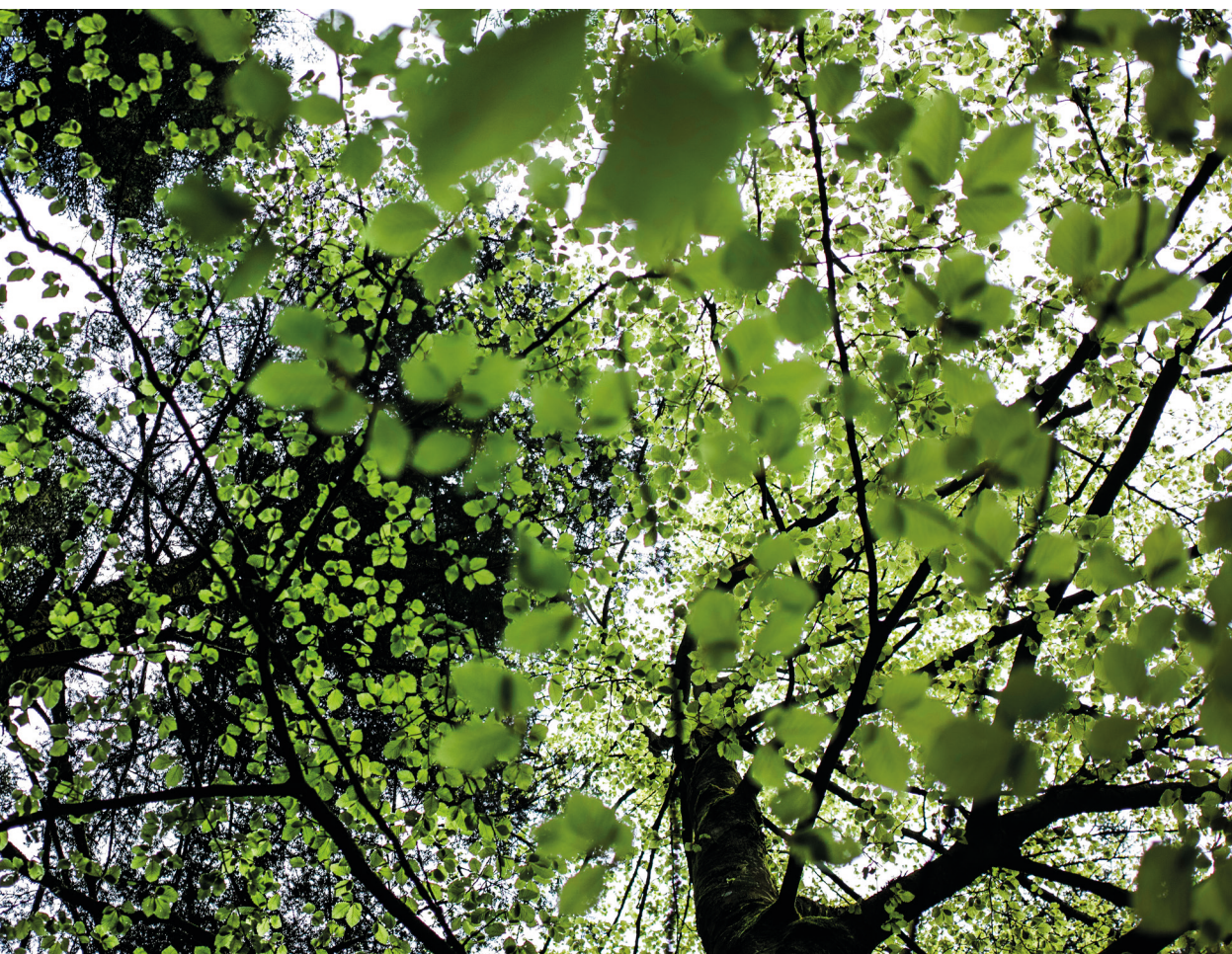


LES CINQ SAISONS ³ Le printemps

L'éveil d'une nouvelle énergie



*Le bonheur est à portée de main,
le plus difficile est de pouvoir l'attraper.
Alors, j'ai choisi de le caresser un peu
chaque jour...*

« Yin-yang » est le nom donné en chinois au fonctionnement du vivant... cette danse de tout l'univers, mouvement incessant n'ayant pas d'existence propre. Cette unité changeante se dit en un seul mot car tout est lié. Yin-yang se meut dans sa dynamique mais ne se divise pas, ne se scinde pas en yin et/ou en yang.

L'hiver n'est pas l'hiver mais ce qui deviendra l'été, passant par le printemps, avant de redevenir hiver.

Chacun est le futur et le passé de l'autre, sans que l'on puisse leur attribuer une substance, une quelconque fixité!

Le printemps est la seule saison que je n'aie pas vécue en Scandinavie. Comme je partais plusieurs mois chaque année, cette saison était le moment propice à la préparation de l'expédition/immersion. En outre, dans cette vie reliée à plusieurs réalités, j'ai vécu l'alternance d'immersions purement sauvages et d'immersions dans la profondeur de l'humanité. Le printemps a donc été la saison passée dans mon lieu de vie en France durant ces 12 dernières années : les montagnes des Vosges. Entre une vie sobre dans une fuste² et la transmission de la connexion profonde au Sauvage lors de mes stages.

Printemps 2020, nous sommes confiné·e·s.

Nous démarrons alors une nouvelle expérience collective, ouvrant sur une nouvelle réalité. Serions-nous arrivé·e·s à un basculement des mondes dont les signes étaient tant perceptibles depuis ces décennies ?

Habitant à côté d'un petit bois, j'ai vécu ce confinement avec la rencontre encore plus profonde de cette forêt, de ses habitants arbres, mousses, insectes... Chaque jour, j'observais et j'accompagnais le lent mouvement de l'évolution végétale, du réveil de l'Énergie. Chaque jour, j'allais sur les mêmes lieux. Une véritable immersion : la profondeur du Sauvage qui résonne et transforme la profondeur de l'être.

Au réveil, je fais glisser lentement le rideau de satin bleu qui laisse traverser la lumière indiquant l'épaisseur de la couche nuageuse. Mon lit est collé à la fenêtre pour que je puisse observer les mouvements du ciel. Les arabesques des nuages m'accompagnent dès les premiers moments d'éveil. Écouter le souffle du dehors, les sons subtils du vivant, ressentir la température... se sentir dans cette maison tout en bois comme à l'intérieur d'un arbre. Calme profond. Être en pleine conscience dans cet ancrage. Sentir son corps se réveiller, membre après membre. Rester allongée et ressentir profondément son énergie circuler. Le calme profond de ces premiers moments au réveil offre une clarté dans le cœur, le corps et l'esprit.

Je me lève. Les gestes simples du quotidien... passer de l'eau froide sur le visage, sortir pieds nus et respirer profondément jusqu'à sentir le vent pénétrer les poumons et le cœur pour les étendre, sentir la densité de l'air. Je chauffe l'eau du thé. Allumer la flamme comme un symbole d'énergie. Dans ce monde de choses électriques, d'habitudes automatiques, l'oubli des éléments fait partie du lien coupé avec le Sauvage. Ressentir les mouvements, les transformations dans tout ce qui nous entoure et en nous. Le lien est là... le lien essentiel.

Je remarque les premières pousses de plantes sauvages. Dont cette plante si familière : le pissenlit. Tout le vivant nous indique les fonctionnements et les cycles auxquels nous devons nous relier. Chaque plante arrive à point nommé pour offrir ce dont nous avons besoin. Les animaux n'ont pas perdu cet instinct. Il est nécessaire de le retrouver. Pourquoi acheter des breuvages et cachets pour purifier et dynamiser notre corps alors que tout est là, sous nos yeux ?

Dans cette vie en immersion, les plantes deviennent des êtres subtils qui nous indiquent l'état et la nature du sol, nous connectent à une médecine naturelle, nous relient à une nourriture sobre et puissante qui sera la plus adaptée pour nous, car nous vivons sur le même lieu. Nous intégrons la plante dès sa cueillette, préservant ses apports et mariant nos consciences humaines et végétales.

Chaque jour, je pars marcher dans la forêt à côté de la maison.

Sentir le réveil de l'Énergie qui fut souterraine, introspective, lors de l'hiver. Le printemps est l'énergie du réveil de l'élan, de la montée de sève qui réactive la vie, qui permettra la formation des bourgeons, puis des feuilles. Le premier rituel qui annonce le changement d'énergie est la rencontre avec le bouleau. La montée de sève est déclenchée par une alchimie avec les températures, tout comme la coloration des feuilles à l'automne. Durant ces quelques jours, l'observation de chaque indice est révélateur. Puis, au moment juste, je vais percer le bouleau choisi, celui auprès duquel j'irai recueillir la sève, chaque jour, durant trois semaines.

Humer, sentir la forêt avec tous nos sens. Marcher pieds nus, toucher la matière... la mousse, l'écorce, la pierre, la terre. L'immersion profonde est sensorielle et sensuelle. Tout notre être est connecté à la Source, en ressentant sa subtilité. Laisser le Sauvage nous pénétrer. Prendre conscience de son énergie qui circule en nous. J'en ressens une profonde connexion qui me pousse à prendre soin de chaque vie végétale, animale, minérale, énergétique qui m'entoure.



Devenir arbre

*Froissement des feuilles sèches sous mes pieds,
Poussières de sol,
Tant de passages inscrits.*

*Boire le sang de l'arbre,
Lui apposer une caresse,
Écouter ses pulsations.*

*Être tel un arbre humain,
Étendre ses bras pour cueillir les fourmillements sauvages,
Sentir la sève universelle affluer dans ses mains.*

*Je murmure un chant,
Écoute la réponse de la forêt au vent.*

*Sang d'arbre, sève humaine,
Coulent dans nos branches, nos veines...
Paisiblement.*



Chevaucher les nuages

*Le silence s'infiltré en moi.
Je me laisse porter par le chant du vent.
Mon corps se transforme en matière poreuse pour absorber la lumière.
Respirer le Souffle,
Chevaucher les nuages tels des poèmes antiques qui traversent le temps.*

*Mes cheveux balayés par le vent,
J'imagine qu'ils s'accrochent à tes doigts.
Mes bras t'enlacent, je reconnais ta peau,
Tu me souffles quelques mots secrets, nuages de poèmes.
La beauté et l'amour sont partout, tu en es la résonance humaine.*

L'approche de mi-avril

Les bourgeons commencent à s'ouvrir. Les feuilles douces sont délicieuses, je goûte à de nouvelles saveurs : hêtre, chêne, bouleau. Est venu le temps de la récolte des fleurs d'aubépine pour le cœur. Je cueille le plantain pour en faire un velouté. Quel plaisir de confectionner ses remèdes et de s'alimenter des récoltes à la Source ! J'éprouve de la gratitude pour la nourriture et les soins qui me sont offerts. Je me sens heureuse de cette vie libre et simple mais rude, où chaque espace, chaque présence prend son importance.

La lumière encore timide réchauffe la forêt. Je pose mes pas lentement. Se défaire des semelles de protection pour faire corps avec le sol recouvert de feuilles sèches en décomposition qui deviendront humus. Soulever les feuilles et observer la densité d'insectes contribuant au cycle, respectant leur juste place essentielle pour le fonctionnement du système vivant que nous habitons.

Et si l'humain revenait à sa juste place ?
Tel le monde animal et végétal... notre posture ne devrait-elle pas être symbiotique ?

Être en immersion donne un respect et une humilité profonds envers notre source de vie, qui nous permet de nous nourrir, de nous abriter, de respirer, d'apprendre l'harmonie, la

symbiose. Que vouloir de plus que vivre cela, dans la reliance des êtres ? N'est-ce pas là que se trouve notre sens de vie commun ?

Je m'allonge dans la forêt, à cet endroit où les roches accueillent la mousse et offrent une trouée pour observer le ciel. Je plonge dans la vibration pour me laisser porter par son mouvement. Notre langage vibratoire commun, notre cordon ombilical. Ce que j'aimerais partager cet instant, dans cette connexion juste et profonde... avec toi... cet autre !

Et si nous entrions dans une nouvelle ère ?

Celle où nous regardons le chemin parcouru et tirons les enseignements de nos expériences passées ?

Ce point de bascule actuel révèle d'autres possibles, tel un basculement des mondes. Créer de nouveaux chemins de vie guidés par la conscience du vivant. Des modes de vie qui nourrissent non pas seulement nos personnes, mais profondément nos êtres, et contribuent au fonctionnement fécond du vivant.

Porter notre intention, notre attention, notre énergie dans ce tourbillon infini de cette synergie vertueuse qui compose des liens dans l'équilibre, la conscience.

Nous vivons une grande accélération du rythme des changements. Pour nous, c'est une vive difficulté pour s'adapter et se projeter dans

l'avenir. Cela nous chamboule, réveille des peurs, mais aussi de nouvelles parties de nous créatrices.

Une planète est un être. Une grande conscience. Nous faisons partie du monde sauvage, un monde d'énergies puissantes où les équilibres entre d'innombrables formes animales, végétales, minérales, énergétiques se complètent et s'enrichissent mutuellement. En ouvrir la conscience nous ouvre à l'Énergie, à son langage, à une dimension où tout redevient possible et demande à être incarné sous une nouvelle forme.

Il est inutile de vouloir comprendre cette Énergie ; elle nous dépasse, elle a créé nos vies. Nous pouvons nous connecter à elle. Elle nous rappelle la justesse, notre juste et humble place. Et nous guide vers les pratiques et les voies pour habiter le monde de façon équilibrée.

Se déplacer, changer de point de vue pour regarder autrement, percevoir que le monde extérieur est une fractale de notre monde intérieur, que notre juste place est d'accueillir les enseignements du fonctionnement du Sauvage, de les incarner dans nos gestes, pensées, matières. C'est un chemin spirituel et à la fois très concret.

L'immersion dans le Sauvage permet de se relier à l'énergie source, non conditionnée, et de dépasser ses peurs et ses angoisses.



Le courage

Observer les mouvements des nuages, des insectes, de la sève, de notre sang, des rivières, de la matière à la rencontre du flux... jusqu'à en être hypnotisé-e, là se trouve une porte d'entrée, un lâcher-prise et la connexion au langage sauvage.

Et si l'effondrement de notre culture actuelle – qui se révèle destructive et obsolète – laissait place à la construction d'une culture en conscience : notre âme commune ? Une nouvelle humanité où l'humain retrouverait sa juste place au sein du Vivant, où il adopterait une culture symbiotique afin d'aller vers un monde en paix.

Le courage est le cœur qui agit... Cela n'est pas mental, il nous faut passer par les émotions.

Le courage est nécessaire pour appliquer la bienveillance et l'amour. La pensée chinoise parle de « l'épée du cœur » *xinjian* : pour que le cœur puisse être épanoui dans l'ouverture, il faut avoir le courage de se couper, avec l'épée de la sagesse, de nos émotions déséquilibrées et de nos pensées négatives.

Écoutons notre boussole du cœur pour révéler et déployer notre intelligence émotionnelle... notre capacité à exprimer et à comprendre nos émotions ainsi que celles des autres.

Le mot « émotion » vient des deux racines latines *motio* et *emovere*, qui signifient « mouvement ». L'émotion nous met en mouvement. D'ailleurs, le terme lié « motivation » est également dérivé de la même racine.

Agir avec courage, en ressentant ce qui résonne juste pour le bien commun, au-delà de soi.

Dans la culture de notre société actuelle, le besoin de confort, le refus de traverser la difficulté, le rejet de la souffrance... focalisent notre attention/intelligence vers la mise en place de fonctionnements qui cherchent à palier nos peurs et nos souffrances plutôt que de les voir et de les libérer par le processus puissant de la vie. Cela apporte les déséquilibres que

nous pouvons observer dans la société et dans nos relations.

En dirigeant l'énergie vers le cœur, l'amour, la conscience commune, la relation dénoue ses blocages et trouve les solutions dans le champ des possibles que la conscience permet de percevoir.

Le chant du vent, de la forêt, de l'immensité, du Sauvage, la résonance au monde nous reconnectent à la conscience. Ils nous apprennent à agir avec tempérance, humilité et courage, à concentrer notre attention, notre geste, et à diriger notre énergie pour rééquilibrer la relation présente.

Lors de mes expéditions/immersions dans les grands espaces, le courage était en lien avec la force des énergies qui me mettaient à l'épreuve. Plusieurs fois, j'ai dû dépasser mes peurs en un instant pour faire face à l'ouragan (au sens figuré comme au sens propre) qui arrivait. Avec la conscience de la puissance des éléments, j'ai tenté de garder cette posture juste de la tempérance, de l'humilité et du courage face à la puissance du Vivant afin que cela soit des enseignements plutôt que des blessures (même si elles sont arrivées aussi).

Trouvons la force de faire le pas, d'aller vers l'inconnu, de porter l'attention sur ce qui est caché, ce que l'on cache soi-même, afin de dévoiler, d'amplifier l'espace de la conscience.



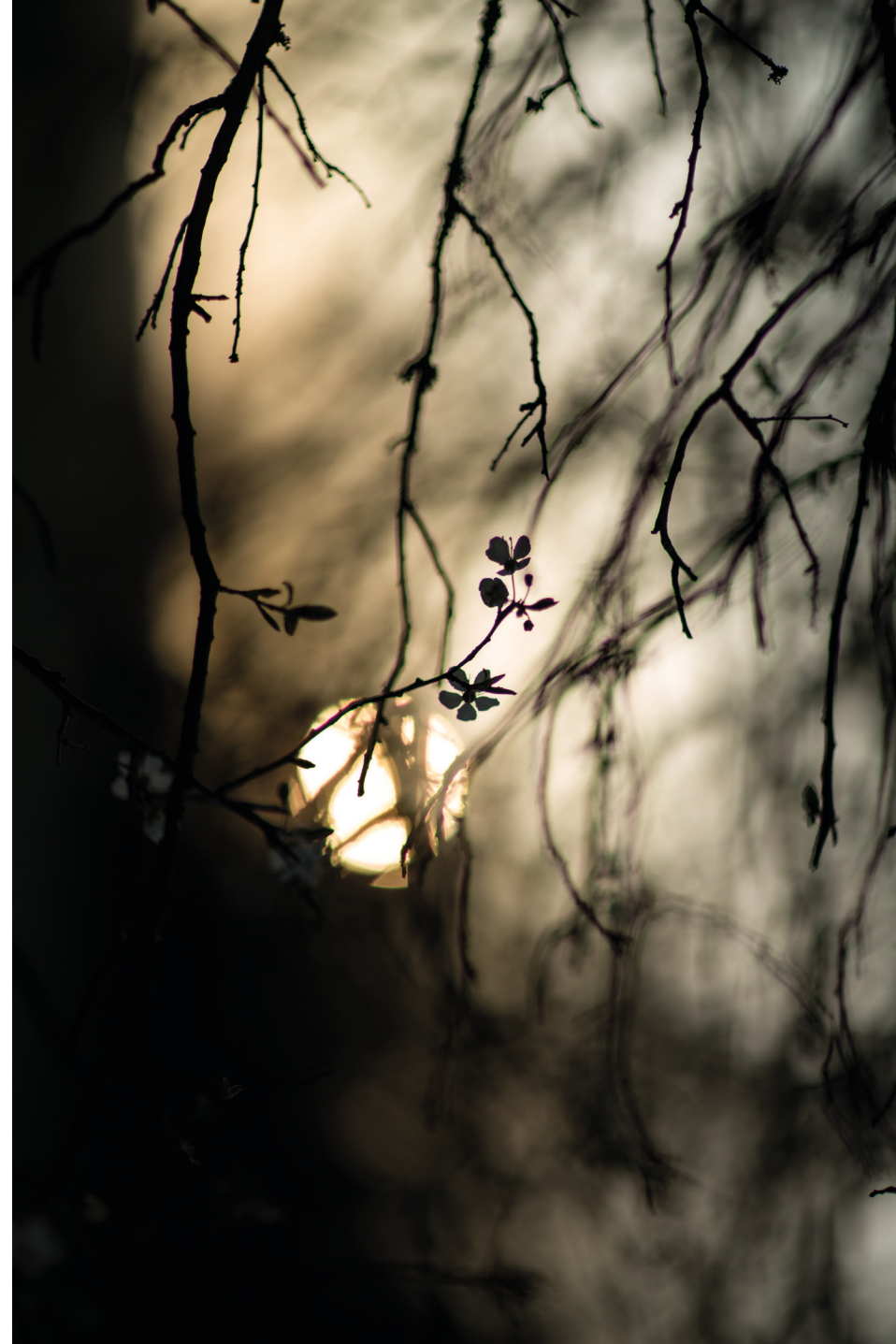
Fragments de bonheur

à caresser chaque jour

- Observer les insectes se déplacer et imaginer quelles sont leurs visions du monde.
- Prendre un arbre dans ses bras et tenter d'écouter la sève qui redonne l'énergie.
- Caresser la mousse.
- Marcher pied nus et les yeux fermés.
- Sentir l'odeur des fleurs.
- Ramasser des cocottes³ de pin pour allumer le feu.
- Porter l'attention sur la lumière et le mouvement... et créer avec eux une photographie⁴.
- Lire des poèmes sous les arbres.
- Laisser fondre un bon chocolat sur la langue pour en capter toutes ses subtilités.
- Rester immobile et silencieux·se durant longtemps afin d'être comme une pierre, pour que les animaux ne soient pas effrayés par notre présence et agissent spontanément.

Ensemble, nous pourrions...

créer une palette d'amour dont nous découvririons sans cesse les nuances.





Merci profondément pour vos courriers et échanges. À leur tour, ils m'offrent des résonances humaines de notre reliance au Vivant. Vos messages apportent des correspondances avec d'autres pratiques : les arts martiaux, le taoïsme, l'alchimie, etc., des pratiques qui amènent à rejoindre le même endroit : l'Essence.

Aujourd'hui, pour transmettre cette connexion au Sauvage, j'ai choisi de diriger l'énergie vers des projets communs en France : faire vivre l'immersion par des stages, contribuer à la synergie qui relie l'humain à l'interconnexion consciente avec le Vivant, créer un lieu de vie expérimental...
En ce printemps, le nouveau projet du lieu de vie expérimental prend naissance en Ariège ; vous pouvez m'y rejoindre pour y contribuer si vous le souhaitez.

Et si nous rêvions et construisions ensemble ?
cindyjeannon.com

Toutes les photographies ont été développées sans trucage ni retouche. Elles sont le reflet d'une réalité.

1. Inspiré des écrits de Cyrille J.-D. Javary.
2. Maison de rondins assemblés.
3. Expression des montagnes vosgiennes pour désigner les pommes de pin.
4. Vient du grec *photos*, « lumière, clarté », et *graphein*, « écrire, peindre » : écrire avec la lumière.

