

Les deux phases du printemps

L'énergie printanière jaillit de la terre. Elle nous invite, telle la fleur qui éclot, à oser avec confiance, à révéler nos projets, à vivre nos envies et à dévoiler au monde ce qui a germé en nous pendant l'hiver. Elle nous pousse à déployer nos ailes pour profiter des rayons du soleil et nous élancer vers l'extérieur.

L'émergence

C'est la première phase du printemps : la phase cachée. C'est le moment où le printemps fait son apparition, parfois tellement discrètement qu'il faut ouvrir nos sens pour le percevoir. Les premiers bourgeons apparaissent, les graines et les bulbes germent dans l'ombre de la terre, le fond de l'air se réchauffe et le chant des oiseaux commence à se faire entendre.

Cette phase, qui correspond au bourgeonnement interne de tout ce qui vit, peut se traduire en nous par la naissance de nouvelles envies ou encore par l'émergence de projets. Ces élans nouveaux, nous les gardons précieusement dans l'écrin de notre cœur ou nous les partageons à mi-voix avec nos proches, pour les protéger comme de jeunes pousses encore trop fragiles pour être exposées au grand jour.

Pendant cette phase, nous pouvons nous appuyer sur l'audacieux et puissant élan de la terre qui s'active tout autour de nous pour laisser émerger ce que nous voulons vivre en ce nouveau printemps. L'arrivée du printemps nous donne l'occasion d'en dessiner petit à petit le contour, tel le bourgeon qui prend forme.

L'exposition au monde

Dans cette deuxième phase, l'énergie qui agissait majoritairement dans l'ombre commence à jaillir aux yeux du monde : le printemps

saute aux yeux ! Il s'expose. Il offre sa beauté, ses couleurs, ses senteurs, sa joie et ses créations.

Cette phase nous amène, nous aussi, à oser nous ouvrir au monde. Elle nous invite à nous exposer : en révélant nos spécificités, en réalisant nos envies ou encore en concrétisant nos projets. Cet épanouissement vers l'extérieur est parfois délicat à vivre. Car, même si l'envie de nous dévoiler est présente, il nous faut fermement nous enraciner pour nous affirmer et révéler au monde la nouvelle personne que nous désirons devenir, et ce, au risque de déplaire.

Pour oser déployer notre créativité, nous pouvons nous appuyer sur l'ingéniosité, la détermination et l'adaptabilité qui se manifeste autour de nous dans la nature. En effet, aussi fragile qu'elles soient, de nombreuses plantes et fleurs décident de pousser et d'éclore chaque printemps, malgré les contrariétés. Cette détermination les amène à braver les derniers jours de vent et les couches de neige fondantes pour croître en direction du ciel.

Tout comme elles, nous avons certainement en nous les ressources pour oser vivre ce que nous souhaitons, quel que soit notre environnement. Le printemps nous dit que nous pouvons toujours trouver un chemin original et plaisant pour surfer sur le courant de la Vie.

Texte-outil rédigé à partir d'extraits adaptés et remaniés par Marie-Claude Rodrigue, co-directrice de l'école de Qi Gong Fragments Libres, 2021