

VOYAGES VERS LE CENTRE

Partie 1

Bert Hellinger

Du recueillement

« Voyages vers le centre » est un autre terme pour désigner la méditation. Le mot méditation décrit le but de ces voyages, la contemplation de quelque chose de caché qui nous attire inexorablement vers lui tout en se dissimulant, échappant à notre regard. C'est là que nos voyages nous mènent.

Les voyages intérieurs nous conduisent vers notre centre. À cet endroit, nous sommes unis à nous-mêmes, dans le sens le plus profond du terme. Là, nous nous trouvons en présence de quelque chose qui nous dépasse largement. Parce qu'il est infini, nous percevons ce centre comme un vide, mais dans cette profondeur, nous le percevons également comme une plénitude.

Les voyages intérieurs nous mènent là où nous sommes à la fois vides et réalisés. Le vide et la plénitude sont à la fois ensemble et séparés. Et les voyages intérieurs nous invitent à nous vider de ce qui s'élève entre nous et la plénitude. Qu'est-ce qui s'élève entre nous et cette plénitude ? Nos images intérieures. Dans ce voyage vers l'intérieur, nous les abandonnons derrière nous. Comment ? Grâce à l'amour. Car toutes ces images, dressées à l'entrée de notre vide devant Dieu - ou ce qui se cache ou se révèle dans ce mot - font également obstacle à l'amour.

Dans cette première partie, je décris les étapes de ce chemin, y compris les dangers qui nous guettent, ce qui nous distrait, ce qui nous freine ou même nous oblige à faire demi-tour. En plus d'être une introduction, cette première partie est une invitation à aller plus loin, vers des compréhensions plus profondes.

Les compréhensions viennent avec les expériences, à mesure que nous avançons dans ces voyages vers le centre. Les compréhensions servent les expériences, elles sont approfondies et corrigées par elles. Toutes les compréhensions méritent une attention particulière, car elles offrent de nombreux indices sur la manière dont l'amour se réalise dans notre vie quotidienne. Parfois, un indice touche instantanément notre âme. Sans rien de particulier à l'esprit, quelque chose dans nos pensées et nos comportements nous pousse dans une autre direction. Au début, nous ne le remarquons peut-être pas, tout comme nous ne remarquons pas qu'une voie ferrée s'éloigne légèrement de l'autre après un croisement. Mais après avoir parcouru une certaine distance, nous arrivons à un autre endroit et à une destination bien plus loin que nous ne l'aurions imaginé. Tout comme les eaux douces font rouler doucement les rochers les plus durs, l'esprit déplace tout en douceur dans une autre direction, vers une direction d'amour.

Marcher avec le moment

Notre voyage intérieur avance de moment en moment. Pas à pas, ces moments nous maintiennent dans la vie où nous nous trouvons, à chaque instant. Seul ce chemin nous mène vers l'intérieur. Où que nous nous trouvions à un moment donné, nous sommes au bon endroit. Et c'est là que commence notre voyage intérieur. Par conséquent, j'accepte ma situation telle qu'elle est actuellement, j'accepte les personnes avec lesquelles je suis en relation, telles qu'elles sont. Et je m'accepte moi-même, tel que je suis.

En acceptant les autres tels qu'ils sont et la situation telle qu'elle est, à cet instant précis, je lâche prise sur mes désirs à leur égard, je lâche prise sur mes inquiétudes pour eux et je lâche

prise sur mes remords. Ainsi, j'atteins un endroit où je me sens calme. Je m'arrête un moment, jusqu'à ce qu'un mouvement intérieur m'envahisse et me tire vers mon centre. Alors qu'il me guide, je m'abandonne à lui et je le suis aussi loin qu'il me mène, ni plus ni moins. Là, je me déplace avec aisance, déjà en route vers le centre. Quand je reviens de là, dois-je faire quelque chose ? Ai-je le droit de faire quelque chose ?

Parfois, au cours de ce voyage intérieur, je reçois une compréhension. Soudain, je sais quelle pas je dois accomplir ensuite. Dois-je agir immédiatement ? Parfois, oui. Mais souvent, je reste recueilli et j'attends encore un peu. Là aussi, je reste dans le moment présent. Je me laisse porter, d'un moment à l'autre, en accord avec moi-même, en accord avec les autres et en accord avec la situation telle qu'elle est.

Tout comme je me suis tourné vers l'intérieur, je me tourne vers l'extérieur avec le même recueillement, serein, tranquille, guidé depuis mon centre. Imaginez alors ce qui se passe. À l'extérieur, dans le monde, quelque chose change de son propre chef, comme de lui-même, sans que nous agissions d'aucune manière. Si je dois agir, mon action possède une autre source de force. Pourquoi ? Parce que j'ai un autre amour.

Liberté

La liberté cherche quelque chose. Quand elle l'atteint, elle arrive à son but et s'achève. Une fois le but atteint, que reste-t-il à chercher ? Mais il existe aussi une autre liberté, celle qui ne fait que tourner le dos, qui n'atteint jamais son but et qui, par conséquent, ne prend jamais fin. Lorsque notre liberté se dirige vers un but, elle sert ce but et c'est là qu'elle puise sa force. La liberté sans but, dont l'objectif est uniquement de fuir quelque chose, reste vide, curieusement dépourvue. Elle ne vise rien, ne se met au service de rien et reste donc faible et pauvre.

Dans nos voyages vers le centre, nous nous sentons libres d'une manière accomplie, car nous avons une direction. Nous nous dirigeons vers un but, même si ce but, étant un but ultime, reste en grande partie caché à notre vue. À chaque étape de ce voyage, son but reste caché et pourtant nous sentons sa présence. La dissimulation de ce but ne nous fait pas sentir vides au sens de désolés, car ce vide est plein. Le fait d'avancer dans cette direction nous permet de nous sentir accomplis, même si nous ne sommes pas encore arrivés. Car, peu importe le chemin parcouru, notre liberté reste liée à notre but. Et c'est là qu'elle s'arrête. Où notre liberté s'arrête-t-elle encore ? À l'instant où nous sommes complètement dans l'instant présent. Lorsque nous habitons l'instant, il nous capture. Toute liberté imaginaire est détachée de l'instant et donc vide. La plénitude n'existe que dans l'instant présent. De plus, à chaque instant, nous sommes déjà arrivés.

Desseins

Sans desseins, toutes les directions s'ouvrent à nous. Sans desseins personnels, nous pouvons nous abandonner à d'autres desseins, sans résistance, nous abandonner à ce mouvement intérieur qui nous attire dans sa direction. Nous lâchons simplement prise. Être sans planifier n'équivaut pas à être sans direction. En toute connaissance de cause, sans desseins propres, nous cédon au mouvement avec dévotion. Nous nous abandonnons, sans savoir où cela nous mène ni jusqu'où cela nous emmène. Curieusement, sans desseins propres, nous faisons l'expérience de nous-mêmes de la manière la plus profonde. Dans notre voyage vers le centre, notre recueillement nous mène toujours vers un but. Mais à qui appartient ce but ? Sans intentions personnelles, nous pouvons entrer en contact avec les autres d'une manière différente. Ils n'ont plus besoin de nous craindre, car sans desseins personnels, nous n'avons

aucune attente à leur égard, qui pourrait interférer avec leurs mouvements. Et sans intentions personnelles, nous pouvons peut-être comprendre quelque chose qui pourrait leur être bénéfique. Nous avons alors la liberté de dire ou de faire ce qui est bon pour eux.

Avions-nous un plan ici ? Ou bien la compréhension appropriée nous a-t-elle été accordée précisément parce qu'il n'y avait pas de plan ? Nous étions simplement exposés à la situation et guidés par elle. Sans plan, nous nous trouvons également dans l'amour, plus profondément. L'amour nous montre le chemin, instant après instant. Sans plan, nous avançons dans nos voyages intérieurs avec légèreté. Nous suivons ses mouvements sans avoir besoin de les pratiquer. Les mouvements eux-mêmes sont notre pratique. Il nous serait difficile de poursuivre nos voyages intérieurs en suivant des plans et des horaires prédéterminés.

Soudain, un mouvement inattendu nous envahit, il est irrésistible. Sans plans propres, nous cédon sans savoir où nos voyages nous mènent, vers quelles compréhensions par exemple, vers quelles actions, vers quel amour. Qu'advient-il alors de nos plans ? Ont-ils une importance ?

En haut

Nous imaginons l'esprit au-dessus de nous. Avec cette image, nous le mettons en relation avec notre respiration, avec le souffle de la vie et avec le vent qui souffle d'en haut, depuis l'atmosphère qui enveloppe la Terre. Lorsque nous prions, nous levons spontanément les mains vers le haut parce que nous imaginons Dieu au-dessus de nous, à une distance lointaine, bien au-dessus de nous, bien au-delà des étoiles. Le mouvement vers le haut nous libère de la gravité qui nous tire vers le bas. Le mouvement vers le haut nous élève et nous nous sentons légers et libres. Le mouvement vers le haut semble aller dans une autre direction que le mouvement interne qui nous attire vers notre centre. Le mouvement vers le haut est également un mouvement de recueillement, mais dans le sens ascendant.

Où que ces mouvements nous attirent, que ce soit vers les profondeurs de nous-mêmes ou au-delà de nous-mêmes, l'attraction est la même. Le mouvement vers le haut est aussi un voyage vers l'intérieur, un voyage vers le centre. Ce centre nous appelle de la même manière, tant dans le voyage vers le haut que vers notre centre, au plus profond de nous-mêmes. Ces deux images servent notre recueillement. Les images du voyage vers notre profondeur et du voyage au-delà de nous-mêmes se complètent mutuellement. Car « profond » et « élevé » proviennent de la même expérience : loin de quelque chose et vers quelque chose d'autre. C'est pourquoi, dans certaines langues, le mot « profond » et « élevé » est le même.

Il en va de même pour notre expérience de la distance et de la proximité. Les deux pointent dans la même direction, elles ne diffèrent que par la distance parcourue. Que notre voyage vers le centre nous emmène loin dans les profondeurs ou loin vers le haut, cela ne fait une différence que dans la mesure où le voyage vers le haut semble plus long et plus lointain. C'est pourquoi le voyage loin vers le haut se rapproche davantage de l'expérience d'un voyage spirituel, de quelque chose de vaste et de lointain, au-delà de nous. Mais seulement si nous restons recueillis.

