

ALAN WATTS A PASSÉ SA VIE À EXPLIQUER UNE SEULE CHOSE :

TU N'ES PAS SÉPARÉ DE L'UNIVERS. TU EN ES UNE EXPRESSION

Merci à PC

Tu n'es pas séparé de l'univers. Tu en es une expression. Et cette illusion de séparation est la source de presque toute ta souffrance.

Voici les 6 idées qui ont changé la façon dont des millions de personnes comprennent leur existence. Watts était philosophe, théologien, conférencier. Mais surtout il était quelqu'un qui parlait de la vie avec une honnêteté désarmante. Sa question centrale était simple. Pourquoi les êtres humains, les seules créatures conscientes d'elles-mêmes, sont-ils aussi les seuls à être chroniquement malheureux ?

Sa réponse était encore plus simple : Parce qu'ils ont oublié ce qu'ils sont vraiment. Son idée la plus percutante est ce qu'il appelait l'illusion du soi séparé. Depuis l'enfance on t'a appris à vivre comme un individu isolé dans un monde hostile qui te fait face. Toi d'un côté. Le monde de l'autre.

Watts disait que c'est la plus grande fiction jamais transmise. Tu n'es pas dans l'univers comme un meuble dans une pièce. Tu es une forme que l'univers prend momentanément pour se vivre lui-même. Il aimait utiliser cette image. Une vague se lève sur l'océan et croit être séparée de lui. Elle a son nom, sa forme, sa direction. Elle se bat pour exister, pour durer, pour ne pas disparaître. Mais elle n'a jamais cessé d'être l'océan. Sa disparition n'est pas une mort. C'est un retour.

Watts disait que l'être humain est exactement ça. Une vague qui a oublié qu'elle est, l'eau. Son enseignement sur l'anxiété est l'un des plus libérateurs. L'anxiété naît du besoin de contrôler ce qui ne peut pas être contrôlé.

Watts disait que la vie ne se contrôle pas. Elle se vit. Un musicien qui joue ne contrôle pas la musique. Il la laisse traverser. Un danseur ne contrôle pas le mouvement. Il devient le mouvement. La souffrance arrive précisément là où tu résistes à ce que la vie veut traverser en toi Il avait une façon de parler du temps qui retourne tout.

Tu n'es pas en train de traverser la vie. La vie est en train de se déployer à travers toi. Le présent n'est pas un point sur une ligne entre passé et futur. C'est le seul endroit qui n'ait jamais existé. Watts disait que vivre dans l'attente du futur revient à rater l'unique pièce de théâtre qui ne soit jamais jouée.

Celle qui se passe maintenant. Ce qu'il enseignait sur le sens de la vie dérange encore aujourd'hui. Il ne croyait pas que la vie avait un but extérieur à accomplir. Il disait que la vie ressemble davantage à de la musique qu'à un voyage. On n'écoute pas de la musique pour arriver à la dernière note. On l'écoute pour vivre chaque note pleinement.

Chercher le but de ta vie est peut-être la plus belle façon de passer à côté d'elle. Son idée sur le chaos est celle que personne n'oublie après l'avoir entendue. Watts disait que ce que tu appelles chaos n'est pas l'absence d'ordre. C'est un ordre trop complexe pour que ton mental le saisisse.

La nature n'est pas désordonnée. Ton cerveau est trop petit pour en voir le motif. Ce qui te terrifie dans l'imprévu n'est pas le danger réel. C'est la perte de l'illusion que tu contrôles quelque chose

Watts le disait avec cette franchise qui lui était propre. Tu es l'univers qui se regarde lui-même avec des yeux humains.

Ce que tu cherches en dehors depuis des années est exactement ce que tu es. Pas une métaphore spirituelle pour te réconforter. Une description littérale de ce que la physique commence à confirmer.
→ Tu n'es pas seul dans l'univers. → Tu es l'univers qui se vit. → Et ça change tout.