Ne vous perdez pas dans le futur

Thich Nhat Hanh

La Respiration essentielle

Parfois, quand le présent est trop difficile, nous projetons notre attention vers le futur, en espérant que la situation s'améliorera. En imaginant que l'avenir sera meilleur, nous sommes plus à même d'accepter les souffrances et les épreuves du présent. Mais, d'autres fois, penser au futur peut susciter des peurs et des angoisses; toutefois, malgré cela, nous ne pouvons pas nous en empêcher. La raison pour laquelle nous persistons à envisager l'avenir, même si nous ne le voulons pas, est la présence des formations internes. Bien que n'étant pas encore là, le futur génère déjà des fantômes qui nous hantent. En fait, ces spectres ne sont pas produits par le futur ou le passé. C'est notre conscience qui les crée. Le passé et le futur sont des créations de notre conscience. Les énergies qui sous-tendent nos pensées à propos du futur sont nos espoirs, nos rêves et nos angoisses. Nos espoirs peuvent être le résultat de nos souffrances et de nos échecs. Parce que le présent ne nous apporte pas le bonheur, nous laissons notre esprit divaguer dans le futur. Nous espérons que la situation s'améliorera. Raisonner de cette manière nous insuffle le courage d'accepter l'échec et la souffrance du présent.

Le poète Tru Vu a dit que le futur est la vitamine du présent.
L'espoir nous ramène quelques-unes des joies de la vie que nous avons perdues. Nous savons tous que l'espoir est nécessaire à la vie. Mais, selon le bouddhisme, il peut être un obstacle. Si nous investissons notre esprit dans le futur, nous n'aurons pas suffisamment d'énergie mentale pour faire face et pour transformer le présent. Naturellement, nous avons le droit de faire des plans pour demain, mais agir ainsi ne veut pas dire se laisser aller à la rêverie. Pendant que nous concevons des projets, nos pieds sont fermement enracinés dans le présent. Nous pouvons uniquement construire le futur avec de la matière première du présent. L'enseignement fondamental du bouddhisme est de se libérer de tout désir pour le futur afin de revenir de tout notre coeur et de tout notre esprit au présent. Réaliser l'Éveil veut dire atteindre une vision profonde de la réalité du moment présent et affronter ce qui arrive alors. Pour y parvenir, nous devons regarder en profondeur ce qui est et faire l'expérience de sa vraie nature. Quand nous agissons ainsi, nous expérimentons la compréhension profonde, qui peut nous délivrer de la souffrance et de l'obscurité.
Selon le bouddhisme, l'enfer, le paradis, le samsara, le nirvana sont tous ici, dans le moment présent. Revenir au moment présent c'est découvrir la vie et réaliser la vérité. Tous les Éveillés du passé sont parvenus à l'Eveil dans le moment présent. Tous les Éveillés du présent et du futur réalisent ou réaliseront aussi le fruit de l'Éveil dans le moment présent. Seul celui-ci est réel.

« Le passé n'est plus, et le futur n'est pas encore. »

Si nous ne demeurons pas fermement dans le moment présent, nous nous sentons déracinés quand nous considérons le futur. Nous pouvons penser que, dans l'avenir, nous serons seuls, sans endroit où nous réfugier ni personne pour nous aider. De telles préoccupations concernant le futur provoquent appréhension, angoisse et peur, et ne nous aident en rien à prendre soin du moment présent. Elles rendent notre relation au présent faible et confuse. Confucius a dit qu'une personne qui ne sait pas faire de projet pour l'avenir lointain sera troublée et perplexe devant l'avenir proche. Cela nous rappelle qu'il faut nous préoccuper du lendemain, mais ne pas être angoissés ou craintifs à son propos. La meilleure façon de se préparer pour le futur est de bien s'occuper du moment présent, parce que nous savons que si le présent est constitué du passé, alors le futur sera fait du présent. Nous devons simplement nous soucier du moment présent. Seul celui-ci est à notre portée. Être attentif au présent c'est prendre soin du futur.