

O-higan

Momenti in famiglia per apprezzare il dono della vita

Il testo seguente é apparso nel volume 13 del No. 4 di "ZEN Friends", anno 2002

Tradotto dall'inglese da Erto Taigô Fumagalli

Durante O-higan le famiglie vanno a visitare le tombe degli antenati celebrando l'evento, in modo raccolto, secondo gli insegnamenti Buddhisti.

Questo evento é radicato nei costumi di molti ed é occasione per considerare il modo in cui vivono. Non si dovrebbe, tuttavia, limitare questo modo di fare a O-higan, ma estenderlo a tutti i giorni dell'anno.

In questo testo, dapprima, si illustrano i modi in cui O-higan viene celebrato, poi si spiegano gli scopi della celebrazione e ciò che si può imparare da essi.

O-higan ha una lunga storia. Ci auguriamo che tutti i nostri lettori possano vivere una vita più ricca riflettendo sul significato di O-higan e di radicare gli Insegnamenti di Buddha sempre più profondamente nei loro cuori.

Il punto di riferimento

L'equinozio, nel mondo naturale, indica l'inizio di una nuova stagione. Gli uomini sono parte integrante della natura, per questo l'equinozio é un punto di riferimento importante. Ci dà l'opportunità di gettare uno sguardo profondo dentro di noi. Fin dai tempi più antichi l'est, dove sorge il sole, ha ricevuto il significato di mondo in cui si vive, mentre l'ovest, quello di aldilà.

All'equinozio, quando il sole sorge esattamente all'est e esattamente tramonta all'ovest, viene attribuito il significato di vita-morte.

Durante O-higan molte persone partecipano ai culti di Higan-e. Vanno nei cimiteri per pregare (con i palmi delle mani uniti) affinché gli antenati riposino in pace e per poter vivere felicemente.

I membri delle famiglie, che per ragioni di studio o di lavoro vivono separati, ritornano nelle proprie città d'origine per riunirsi e assieme godere di momenti di pace lontani dal tumulto della vita quotidiana. Dopo aver visitato i cimiteri, ritornano a casa per condividere il buon cibo che nutre la vita. Manifestando gratitudine per quanto ricevono, mangiano in modo calmo e tranquillo. O-higan insegna quanto é importante tale rilassamento. Così facendo si attribuisce alla vita il giusto peso e si recupera la necessaria vitalità per andare avanti. O-higan é un po' come ricaricare le pile e viene in soccorso delle persone sostenendole a continuare senza dimenticare il senso della vita.

Per i Buddhisti é il momento per riflettere sulla vita quotidiana, per correggere gli errori, scacciare la pigrizia e perseguire la Via del Buddha in modo risoluto. O-higan é il tempo in cui ci si libera dalle delusioni e ci si ripropone di perfezionare l'osservanza degli insegnamenti.

Aiutare gli altri ad illuminarsi

La parola higan é una translitterazione del sanscrito paramita che significa aver raggiunto la sponda opposta. Il mondo in cui viviamo é considerato *questa* sponda, l'*altra* é il mondo dell'illuminazione. Raggiungerla é l'obiettivo dei Buddhisti.

Shakyamuni ha insegnato le Sei Paramita (Pratiche) per ottenere l'Illuminazione (Roku Haramitsu, in giapponese). Le Sei Paramita sono esposte nel Sutra del Cuore della Saggezza (Prajnaparamita-hridaya-sutra), una versione abbreviata dei Sutra della Saggezza che sono l'essenza del Buddhismo Mahayana.

I Bodhisattva per ottenere l'Illuminazione si applicano nelle seguenti pratiche :

1. Donare (condividere la compassione con gli altri)
2. Mantenere i precetti (impegnarsi a non commettere azioni malefiche, ma fare il bene con cuore puro)
3. Avere pazienza (affrontare ogni cosa o situazione con mente calma e libera dall'insoddisfazione e dalla malizia)
4. Avere costanza (vivere una vita pura incoraggiando gli altri a essere diligenti e mai rifuggire dallo sforzo)
5. Meditare (mantenere la mente calma, indisturbata e integra)
6. Avere saggezza (vivere nel rispetto della verità e riflettere profondamente sugli altri).

Keizan Zenji ha insegnato che la mente di Buddha è la mente della compassione. Le Sei Paramita si realizzano grazie alla mente compassionevole dei Bodhisattva, coloro, cioè, che hanno deciso di rinunciare a passare sulla sponda della Buddhità per aiutare il prossimo a raggiungerla.

La mente compassionevole, il valore più importante nel Buddhismo, è indispensabile per l'illuminazione poiché gli sforzi profusi per il bene degli altri coltivano e migliorano il proprio Sé.

Dōgen Zenji ha affermato che fare il bene agli altri è causa certa del nostro bene.

Il Buddhismo, come altre filosofie, insegna che le buone azioni altruistiche finiscono inevitabilmente per ricadere sul nostro benessere. E' un fatto questo che dobbiamo tenere in considerazione quando ci impegniamo nella pratica delle Sei Paramita.

Per i Buddhisti O-higan inizia con un'autoanalisi che ha lo scopo di determinare la portata dell'impegno che mettiamo nel realizzare le Sei Paramita in vista dell'Illuminazione.

Dobbiamo determinare in che misura identifichiamo la felicità degli altri con la nostra propria felicità. Dobbiamo comunicare in modo positivo con i nostri famigliari e amici e esprimere gratitudine nei confronti di chi è sempre gentile con noi. Questo modo di fare ha effetti positivi e concreti sulle nostre menti e su quelle degli altri. Invece di concentrarci esclusivamente sulla nostra propria Illuminazione dovremmo, da buoni Bodhisattva, agire in modo da incoraggiare gli altri a raggiungere l'altra sponda.

Grati per il dono della vita

Si è detto che visitare i cimiteri è consuetudine durante O-higan. Molti, tuttavia, sono troppo occupati per fare questo genere di visite con tutta la famiglia o, addirittura, per dedicare alcuni pensieri agli antenati. A parte genitori e nonni, la maggior parte dei nostri predecessori non hanno né un volto né un nome. Ci vuole un grande sforzo d'immaginazione per considerare i nostri lontani antenati come membri della famiglia.

Per colmare questo vuoto, dobbiamo fare offerte agli antenati, in segno di gratitudine, per cose che oggi non possiamo vedere.

Noi abbiamo la tendenza a ostentare l'esteriorità, a farci notare. Siamo più preoccupati dalle apparenze che dai contenuti. I giovani, orientati dalle mode, spendono i loro risparmi in vestiti. Gli adulti si preoccupano molto dell'arredamento di sale e salotti dove accogliere gli ospiti, mentre altri locali meno visibili sono trascurati e lasciati in disordine.

L'avarizia ci rende riluttanti nel dedicare tempo e sforzo in buone azioni che non promettono guadagni finanziari. Una buona azione non merita tale nome (persino quelle che richiedono molta fatica) se è compiuta nell'aspettativa di una qualsiasi gratifica.

Agire con cura e discretamente è la sincera dimostrazione di essere in contatto con l'invisibile, senza essere ossessionati dalle apparenze. Lo stesso atteggiamento è richiesto quando si fanno offerte agli antenati.

Se si guarda in profondità al problema, si può essere certi di trovare una grande verità nel aver rispetto per i nostri avi. Ci hanno dato la vita, senza di essi non esisteremmo.

Costituiscono una lunga linea di connessioni che dal passato arriva fino ai genitori che ci hanno fatto nascere. Per questo, fare offerte agli avi è esprimere gratitudine per il dono della vita.

Tutte le cose viventi devono morire. Un giorno anche noi dovremo raggiungere i nostri antenati. Far loro offerte equivale a contemplare, quindi, vita e morte. Il compito dei vivi è di vivere la vita pienamente, anche questo è un modo per ripagare i nostri antenati.

Approfondire i legami famigliari

Prendersi cura degli antenati è una questione che riguarda tutta la famiglia che al gran completo va al cimitero per pregare con unica mente. Apprezzare il tempo condiviso, è fonte di semplice felicità per tutti.

Oggi, purtroppo, i legami famigliari sono in pericolo.

Internet si diffonde su tutto il pianeta, e la gente, invece di comunicare direttamente, resta nelle proprie case a raccogliere dati o trasmettere informazioni a destinatari sconosciuti.

Il continuo mareggiare della società dell'informazione sta trasformando le modalità comunicative della famiglia che rischia di cessare di essere un gruppo che condivide cultura e valori comuni. Effettivamente dobbiamo chiederci cosa si condivide in famiglia, a parte il tetto sotto il quale si vive.

Oggi, non solo i valori, ma anche la struttura stessa della famiglia sta cambiando. Nelle nazioni industrializzate è sempre più raro incontrare giovani coppie di sposi che vivono con i genitori in famiglia allargata. La cosiddetta famiglia nucleare si sta imponendo universalmente benché non sempre dia risultati soddisfacenti a livello organizzativo. Inoltre, siamo costantemente e tragicamente sempre più confrontati con intollerabili abusi su minori e violenze domestiche. Gli eccessi di libertà e di interessi individuali fanno sì che marito e moglie considerino l'opzione divorzio con molta leggerezza.

L'impermanenza è uno degli aspetti dottrinali del Buddismo: Da ogni cosa incontrata ci dovremo separare. Come tutto, quindi, anche la famiglia non può restare immutabile per l'eternità.

La famiglia si compone di persone che dovrebbero mutualmente sostenersi poiché consapevoli di quanto sono effimere le loro vite. Un atteggiamento benevolo, è particolarmente richiesto nei rapporti tra marito e moglie.

I nostri corpi e le nostre menti cambiano incessantemente per cui le relazioni coniugali non possono fare altrimenti. Il matrimonio è una meravigliosa relazione della quale dobbiamo essere grati, ma che richiede reciproche concessioni.

La relazione genitore-figlio è più forte di quella tra marito e moglie che, all'inizio, sono degli estranei. Ma, al momento della nascita di un figlio, il legame forte tra genitore e figlio dà loro l'impressione che non è necessario curare tale legame. La conseguenza è che entrambi possono arrivare ad accusarsi violentemente o pretendere troppo l'uno dall'altro o comportarsi in modo egoista.

I bambini considerano i genitori garantiti, come se non dovessero mai morire. Molti sono coloro che, pur avendo deciso di trattare i propri genitori con maggiore attenzione e cura, non hanno potuto mettere in pratica le loro buone intenzioni prima della loro morte. Questa omissione produce dispiacere. Shakyamuni ha evidenziato l'importanza della piet  filiale e la necessit  di ripagare i genitori per il dono della vita quando sono ancora in vita.

Le famiglie si formano in vari modi, ma tutte sono mantenute e sostenute dall'impegno che, se apprezzato, unisce le famiglie solidamente. Ma, essendo l'impegno qualche cosa di intangibile, gli viene concessa poca attenzione nella vita quotidiana.

Esaminando la famiglia dal punto di vista Buddhista, l'impegno   talmente messo in evidenza che diventa l'ispiratore della nostra gratitudine per la vita e per la famiglia dalla quale dipende. Il forte impegno familiare deve venir coltivato attraverso il rispetto. Fare offerte agli antenati durante O-higan,   un'eccellente opportunit  per apprezzare l'impegno e incoraggiarsi reciprocamente a essere in futuro sempre pi  rispettosi e amichevoli.

O-higan   il tempo delle ferventi preghiere, delle azioni spirituali e delle visite ai cimiteri.

Il tempo della diligenza

O-higan   il tempo della diligenza sulla Via del Buddha verso l'illuminazione attraverso la saggezza.

E' anche il momento per esaminare onestamente vita e morte e decidere di vivere al meglio delle nostre capacit . Intellettualmente capiamo cosa significhi apprezzare il valore della vita, ma realizzarlo in pratica,   veramente arduo. Questo spiega l'aumento dei suicidi. Nella societ  dell'informazione dilagante, molti perdono di vista cosa   veramente importante. Nell'epoca della pace e del benessere si registrano pi  suicidi di quando c'era la guerra e la povert .

Ognuno di noi deve costantemente ricordarsi dell'importanza della vita che passa dai genitori ai figli. Per vivere pienamente la vita,   necessario avere molta determinazione. Dobbiamo perci  disinteressatamente ricordarci come la vita –il pi  grande dramma sulla terra- ci   pervenuta, da quante persone dipende e in che modo la trasmettiamo ai posteri.

La vita   una catena di sofferenze. Gli insegnamenti del Buddha ci liberano dalla sofferenza e ci conducono nel Nirvana, l'unico mondo tranquillo. Dovremmo sempre attenerci alle parole del Buddha, controllare noi stessi e osservare il mondo con profonda compassione.

Le menti di coloro che praticano gli insegnamenti Buddhisti riverberando unite diventano una forza-guida per la pace nel mondo.