

# Honrar a los ancestros. O-higan.

Un tiempo en familia para apreciar el don de la vida

*Con motivo de la celebración llamada o-higan, las familias japonesas visitan las tumbas de sus antepasados y viven interiormente esta celebración según las enseñanzas del Buda. Firmemente establecida en el corazón de los japoneses, esta celebración es una buena ocasión para examinar la forma de vivir. Esta reflexión, no obstante, no debería limitarse exclusivamente al tiempo de o-higan, sino que se debería vivir en el mismo espíritu durante todo el año. Después de introducir la forma práctica de celebrar o-higan, el presente artículo explica los propósitos de estas prácticas y lo que podemos aprender de ellas. O-higan tiene una larga historia. Esperamos que todos nuestros lectores lleguen a tener vidas más plenas como resultado de una reflexión sobre su significado y, de esta manera, plantar en sus corazones las enseñanzas de Buda de forma aún más profunda.*

## **Hitos**

Los equinoccios marcan el inicio de nuevas estaciones en el mundo de la Naturaleza. Puesto que somos parte de ese mundo, también indican hitos para nosotros. Nos proporcionan la oportunidad de mirarnos en profundidad. Desde tiempos antiguos, el este, donde nace el Sol, ha sido interpretado como el mundo en el que vivimos y el oeste, donde el Sol se pone, como el mundo post-mortem. Los equinoccios, cuando el Sol nace exactamente en el este y se pone exactamente en el oeste, normalmente, se interpretan como la vida y la muerte.

Durante *o-higan*, muchas personas asisten a los servicios *higan-e*. Visitan los cementerios para orar, con las palmas unidas, por el descanso de sus ancestros y por la felicidad.

Los miembros de la familia, dispersos por circunstancias de trabajo o educacionales, vuelven a sus casas para disfrutar un periodo de silencio conjunto, lejos del bullicio diario. Después de visitar el cementerio, van a casa para compartir la buena comida que nutre la vida. Agradeciendo lo que reciben, comen de manera pausada y sin prisas. *O-higan* nos enseña la importancia de dicha relajación.

Dándole a la vida, de esta manera, su verdadera importancia, la gente moderna obtiene la vitalidad para continuar. *O-higan* es una especie de cargador de pilas que ayuda a las personas a seguir adelante sin olvidar el significado de la vida.

Para los budistas, es un tiempo de reflexión sobre la vida diaria, para corregir la indolencia y el error, y para seguir con una mente única la Vía de Buda. Es un tiempo en el que deberíamos estar libres de engaño y esforzarnos para perfeccionar nuestra práctica de las enseñanzas.

## **Ayudar a otros a encontrar la iluminación**

La palabra *higan* es una transcripción del sánscrito *paramitta*, que significa haber alcanzado la otra orilla. El mundo en el que vivimos es considerado como *esta* orilla. La orilla opuesta es el mundo de la iluminación. Alcanzarla es la meta del budismo.

Sakyamuni enseñó los Seis Paramitas (prácticas) para la Iluminación (*roku haramitsu* en japonés), descritas en el Sutra del Corazón de la Sabiduría (*Prajnaparamita-hridaya-sutra*), una versión corta de los Sutras de la Sabiduría, que son la esencia del budismo Mahayana. El bodisatva lleva a cabo las siguientes prácticas para alcanzar la iluminación:

- **Dar** (el compartir compasivo con los demás).
- **Mantener los preceptos** (detener las malas acciones y realizar buenas acciones con una mente pura).
- **Paciencia** (afrontar todo con una mente tranquila, libre de insatisfacción y malicia).
- **Diligencia** (vivir una vida pura, animando en otros la diligencia y nunca flaquear en el esfuerzo).
- **Meditación** (mantener la integridad mental y una mente calmada, tranquila).
- **Sabiduría** (vivir de acuerdo a la verdad).

Keizan Zenji enseñó que la mente de Buda es la mente de la compasión. Los Seis Paramitas se alcanzan a través de las mentes compasivas de los bodisatvas; es decir, de seres que han tomado la resolución de ayudar a otros a alcanzar la otra orilla del estado de Buda antes de alcanzarla ellos mismos. Este es el principal objetivo del budismo. Esta mente compasiva es indispensable para la iluminación porque los esfuerzos invertidos en el bienestar de los demás cultiva y mejora el propio.

Tal como enseñó Dôgen Zenji, el propio beneficio está vinculado por lógica al beneficio de los demás. El budismo, al igual que otras filosofías, enseña que las buenas acciones altruistas repercuten inevitablemente en el propio bien. Deberíamos tener esto presente en nuestro esfuerzo para llevar a cabo los Seis Paramitas.

Para los budistas, *o-higan* empieza con un auto-examen para determinar en qué medida estamos llevando a cabo los Seis Paramitas. Debemos determinar en qué medida identificamos la alegría de los demás con nuestra propia alegría. Debemos comunicar positivamente con los miembros de la familia y amigos, y expresar gratitud a las personas que siempre son buenas con nosotros. Estas cosas tienen un efecto de realización en nuestra propia mente y en la de los demás. En vez de concentrarnos exclusivamente en nuestra propia iluminación, desde el punto de vista del bodisatva, debemos extender nuestra mano para animar a otras personas a alcanzar la otra orilla.

### **Gratitud por el don de la vida**

Tal como se ha dicho, las visitas al cementerio son una costumbre de *o-higan*. De todas maneras, muchas personas están demasiado atareadas para realizar visitas de este tipo con toda la familia o, incluso, para pensar demasiado en los antepasados. Aparte de padres y abuelos, la mayoría de los antepasados no tienen nombre ni cara. Representa un gran esfuerzo para la imaginación pensar en antepasados lejanos como miembros de la familia. Para salvar la distancia, debemos pensar en hacer ofrendas a los antepasados como expresiones de gratitud a lo invisible.

Las personas tendemos a dar prioridad a lo visible. Nos ocupamos más de las apariencias que del contenido. La gente joven que sigue la moda gastan todo su dinero extra en ropa.

De forma similar, en la casa, se presta mucha atención a embellecer habitaciones frecuentadas por invitados con bonitos muebles y arreglos. Por otra parte, los lugares que están fuera del paso, pueden estar desordenados e incluso polvorientos.

La avaricia hace que las personas seamos reticentes a invertir tiempo y esfuerzo en buenas acciones que no prometen un beneficio económico. Una buena acción - incluso una que cuesta esfuerzo - no merece el nombre si está hecha con la expectativa de algún tipo de remuneración.

La devoción hacia lo invisible demuestra sinceridad en los contactos con lo invisible sin estar obsesionados por lo aparente.

Lo mismo es aplicable a las ofrendas a los antepasados. Cualquier persona que mire el tema en

profundidad está segura de encontrar gran verdad en el respeto por nuestros antepasados. Nos dieron la vida. Sin ellos, no existiríamos. Constituyen una larga línea de conexiones que van desde el pasado hasta los padres que nos dieron la vida. Por este motivo, ofrecerles ofrendas es expresar la gratitud por el don de la vida.

Todos los seres vivientes deben morir. Algún día todos debemos encontrarnos con nuestros antepasados. Realizar ofrecimientos para ellos es equivale a contemplar la vida y la muerte. El deber de los vivos es vivir sus vidas con plenitud. Ésta también es una forma de compensar a nuestros antepasados.

### **Profundizar en los vínculos familiares**

El cuidado de los antepasados es una tarea para toda la familia. Todos los miembros van juntos al cementerio para orar con una mente unida. Apreciar el tiempo compartido es una fuente de modesta felicidad para todos.

De todas formas, desgraciadamente hoy en día, los vínculos familiares están en peligro. Como Internet prolifera por todo el mundo, en vez de comunicar directamente de unos a otros, las personas se quedan solas en sus habitaciones recopilando datos o transmitiendo información a un número no especificado de destinos. La incesante marea de la sociedad de la información está transformando la estructura de comunicación familiar. Quizá, la familia ya no sea un grupo que comparte unos valores y una cultura comunes. Realmente debemos preguntarnos - aparte del techo bajo el que viven - qué es lo que comparten.

Actualmente, no sólo los valores, sino que también la forma de la familia está cambiando. En las naciones industrializadas, cada vez es más raro que las parejas jóvenes, recién casadas, vivan con sus padres en grandes familias. La denominada familia nuclear se está convirtiendo en la norma universal, aunque no siempre resulte un sistema doméstico satisfactorio. Desgraciadamente, estamos constantemente confrontados con temas tan intolerables como el abuso ejercido sobre niños o la violencia doméstica. La excesiva preocupación por el provecho individual y la libertad hace que la gente considere el divorcio con mucha facilidad.

Como expresión de su doctrina de impermanencia, el budismo enseña que todo lo que aparece debe desaparecer. Al igual que todo lo demás, la familia no es eternamente inmutable. Está formada por personas que deberían ayudarse mutuamente porque saben que todas sus vidas son efímeras.

Una actitud de cuidado es especialmente importante entre marido y mujer. Nuestras mentes y cuerpos cambian incesantemente. Por esta razón, no existe motivo por el que las relaciones conyugales permanezcan siempre igual. Sin embargo, el matrimonio es una relación maravillosa por la que debemos sentirnos agradecidos pero que requiere concesiones mutuas.

La relación entre padres e hijos es más fuerte que la relación entre marido y mujer, que al fin y al cabo son extraños. Pero, desde el momento del nacimiento, la gran cercanía parece obviar la necesidad de preservar el vínculo entre padres e hijos. En consecuencia, ambas partes quizá se regañan con demasiada severidad, esperan demasiado, o se comportan egoístamente.

Los niños no aprecian a sus padres como es debido y no pueden imaginar sus muertes. Muchas personas que han decidido tratar a los padres con más delicadeza y sentido del deber, han fracasado en poner en práctica sus buenas intenciones antes de que murieran los padres. Entonces, se encuentran afectados por el dolor de su omisión. Sakyamuni enseñó la importancia de la piedad filial y la compensación por el don de la vida mientras que los padres todavía están vivos.

Existen muchos tipos de familias, pero todas ellas se mantienen unidas por el vínculo familiar.

Guardarla como un tesoro vincula más firmemente la familia. Pero, intangible en sí, el vínculo recibe poca atención en los asuntos diarios. Examinar la familia desde el punto de vista budista la pone en relevancia e inspira gratitud por la propia vida y por la familia de la que depende.

Los vínculos familiares fuertes deben ser cultivados mediante el respeto. Realizar ofrecimientos a los antepasados en *o-higan* es una buena oportunidad para apreciar esos vínculos y para animarse mutuamente a ser incluso más respetuosos y amigables en el futuro. *O-higan* debería ser un tiempo para la oración seria y la acción espiritual, así como para las visitas a los cementerios.

### **Un tiempo para la diligencia**

*O-higan* es un tiempo para la diligencia en la Vía de Buda hacia la iluminación a través de la sabiduría. También es un tiempo para examinar honestamente la vida y la muerte y para tomar la resolución de vivir sacando lo mejor de la propia habilidad.

Intelectualmente, entendemos lo que significa apreciar el valor de la vida, pero poner esa realización en práctica es duro. Este es el motivo por el que el número de suicidios está incrementando. En esta sociedad opulenta orientada hacia la información, las personas están perdiendo de vista lo que es realmente importante. En nuestra era de paz y abundancia, hay más suicidios que los que hubo en los años de guerra y pobreza.

Cada individuo debería recordarse constantemente la importancia de la vida pasada de los antepasados a los padres. Vivir nuestra vidas plenamente requiere una poderosa fuerza de voluntad. Debemos recordar desinteresadamente cómo llegó la vida - el mayor drama sobre la Tierra - a nosotros, de cuántas personas depende, y cómo será transmitida a la posteridad.

La vida es una sucesión de sufrimientos. Las enseñanzas del Buda liberan del sufrimiento y conducen al mundo tranquilo del Nirvana. Ateniéndonos a las palabras del Buda, todos deberíamos controlarnos y observar el mundo con una actitud de profunda compasión. Las mentes de aquellos que practican las enseñanzas budistas resuenan juntas y pueden convertirse en una fuerza motora para la paz mundial.

*Extraído de "Zen friends"*

*Traducción de Claudia Melissen*