

Los seis reinos de existencia

La Rueda como espejo y la Rueda como la existencia

Existen dos formas de aproximarnos a los seis reinos de existencia de la Rueda: uno de ellos es un sentido literal, en el cual entenderíamos que es posible renacer después de la muerte en uno de estos reinos que son como dimensiones alternas que tiene lugar de forma simultánea.

Otra manera de aproximarnos a la rueda es a través de una metáfora de nuestra propia vida: la Rueda como un espejo, que nos permite acceder a nuevos niveles de introspección y autoconocimiento por medio del uso de símbolos, imágenes y colores.

Descubriendo los diferentes reinos

El reino de los infiernos (Narakas/Narayas):

- Representa un estado de mente sumido en el sufrimiento.
- Estados de odio, de resentimiento, de negatividad, de ira o tristeza extremos y profundos.
- Si estos estados mentales son demasiado habituales, si son muy comunes en nuestra experiencia, podríamos decir que se “objetivizan”. Cuando esto sucede, nuestra vida de verdad puede tornarse un infierno.
- Podemos observarlo en nosotros mismos o en otras personas: en ocasiones, se siente como si alguien que conocemos o nosotros mismos estamos viviendo una realidad infernal. Se caracteriza por:
 - Estados de sufrimiento emocional o físico intensos.
 - Falta de capacidad para mirar el panorama/ mente estrecha y autocentrada.
 - Incapacidad para ver más allá de nuestro sufrimiento y apoyar a otros.
 - Sentido de derrota.
- Buda: Tiene la mano en gesto de enseñanza, para ayudarlos a salir rápidamente de estos infiernos.



El reino de los fantasmas hambrientos (Pretas):

- También conocidos com pretas.
- Tienen una boca del tamaño de un alfiler, pero un estómago enorme, así que tienen hambre y sed todo el tiempo.
- Cuando logran comer o beber, la comida y la bebida les arde y les lastima por dentro.
- Es el mundo del deseo, parece que fuésemos “pozos sin fondo”, no podemos sentirnos realmente satisfechos.
- Torpeza para satisfacer las necesidades.
- Al ser un deseo neurótico, está usualmente enfocado en situaciones u objetos muy poco saludables que nos lastiman una y otra vez. Ejemplos: adicciones a la comida, las drogas o cualquier otra sustancia, adicción a ciertas actividades, como las redes sociales, la televisión, las apuestas o el sexo; la codependencia, necesidad obsesiva de reconocimiento o de pertenencia.
- Buda: Bálsamo, para calmar el dolor y la sed.

Reino de los animales (Tiryakas):

- Es una experiencia muy básica, poco refinada.
- Enfocado en la satisfacción de las necesidades básicas: conseguir alimentos, evitar ser cazado, comer, reproducirse y dormir.
- Falta de inquietud espiritual, intelectual, artística.
- Estado profundo de conformismo, en donde uno no busca ningún tipo de crecimiento, en tanto que tenga sus necesidades básicas resueltas.
- Falta de inspiración, de deseo de crecer, de desarrollarse.
- Estado sumamente reactivo, que funciona constantemente a partir de los estados primitivos de “huir” o “luchar”.
- Buda: Un libro. Trae la inquietud cultural.

Reino de los titanes (Asuras):



- Figuras sexualmente muy definidas: Muy masculinos, muy femeninos.
- Luchan constantemente con sus propias armas: a partir de las diferencias sexuales y de género.
- Luchan por conseguir lo que desean a toda costa. Se parecen a los Pretas pues desean muchas cosas, con toda fuerza. A diferencia de los pretas, ellos son muy ágiles, muy poderosos. Son inteligentes y fuertes.
- Desean ser “dioses”, y viven llenos de envidia. En el mundo de los Dioses, existe un árbol que satisface todos los deseos; este árbol tiene su tranco y raíces en el mundo de los titanes, y éstos en sus ganas de tener la copa y los frutos del árbol, comienzan a destruirlo.
- Aquí comienzan a mezclarse los tres venenos. Existe avidez, pero también odio hacia los que creen que están por encima de ellos, todo causado por su ignorancia.
- Visión centrada en las necesidades propias.
- Vida enfocada en el trabajo, el dinero, y las ambiciones y estatus.
- “Pasar por encima de quien sea necesario” para conseguir los objetivos.
- Buda: Sostiene una espada.

Reino de los humanos (Manuṣya).

- Reino muy equilibrado.
- Hay trabajo, ocio, cultura, placeres sensoriales.
- Convergen varios aspectos: necesidades animales, deseos, pero también deseo y aspiración de crecer y desarrollarse.
- Características:
- Representa al ser humano sano y equilibrado.
- Interés por lo sublime: las artes, las ciencias, la espiritualidad.
- Disfrute en los sentidos, pero dentro de un deseo muy equilibrado.
- Buda: representa el ideal del sabio errante, el practicante, que sirve de ejemplo.



Reino de los dioses (Devas).

- Placer de los sentidos y placer espiritual.
- Existen mucho niveles:
- Vinculados con el crecimiento y desarrollo espiritual: Belleza, meditación.
- Vinculados con el deleite de los sentidos, pero de una manera muy refinada: arte, cultura.
- Buda: Sostiene un instrumento musical que toca la melodía de la impermanencia, para recordar a los dioses que a pesar de que viven en un continuo deleite, también éste es transitorio.

El objetivo budista

De acuerdo con nuestros estados mentales y la fuerza que los tres venenos tienen en nuestra experiencia, moraremos más en cierto reino de existencia. El objetivo no es vivir en el reino de los dioses, sino el de salir por completo de la rueda.

La Rueda como espejo nos recuerda que, de acuerdo a la forma en la cual llevamos nuestra vida, alimentamos nuestra mente y nuestras emociones, experimentaremos cada reino de existencia. Podemos vivir en el paraíso o en el infierno en la tierra. También nos da una pista de como salir del samsara hacia un estado mental superior, y eventualmente, hacia el final del ciclo.

Preguntas de reflexión

¿En qué reino de existencia me encuentro en este momento?

¿En qué reino de existencia me encuentro más a menudo?

¿En qué reinos me gustaría morar y qué necesito cambiar para lograrlo?

Prácticas de la semana

1. Realiza cualquiera de las meditaciones que hemos visto al menos 3 veces durante la semana.
2. Para acercarnos más al reino humano, enfócate un poco más en el cultivo o apreciación de las artes: escucha una pieza musical por la noche, lee una buena