

# Los seis reinos de existencia

## Descubriendo los diferentes reinos

### El reino de los infiernos (Narakas/Narayas):

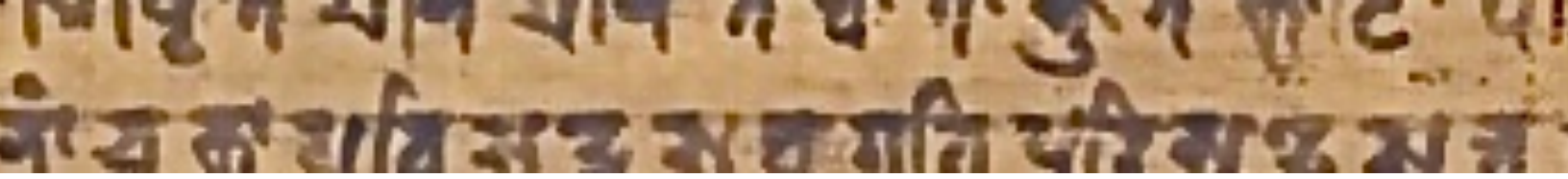
- Representa un estado de mente sumido en el sufrimiento.
- Estados de odio, de resentimiento, de negatividad, de ira o tristeza extremos y profundos.
- Estados de sufrimiento emocional o físico intensos.
- Buda: Tiene la mano en gesto de enseñanza, para ayudarlos a salir rápidamente de estos infiernos.

### El reino de los fantasmas hambrientos (Pretas):

- También conocidos como pretas.
- Tienen una boca del tamaño de un alfiler, pero un estómago enorme, así que tienen hambre y sed todo el tiempo.
- 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.
- Estado profundo de conformismo, en donde uno no busca ningún tipo de crecimiento, en tanto que tenga sus necesidades básicas resueltas.
- Buda: Un libro. Trae la inquietud cultural.



### Reino de los titanes (Asuras):

- Figuras sexualmente muy definidas: Muy masculinos, muy femeninos.
- 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.
- 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 (Manusya).

- Reino muy equilibrado.
- Convergen varios aspectos: necesidades animales, deseos, pero también deseo y aspiración de crecer y desarrollarse.
- 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.
- 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.

## **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