

De sex världarna, sinnestillstånd, Buddhas gåva – vad som är nästa steg.

Värld	sinnestillstånd	Buddhan	budskap
DE HUNGRIGA SPÖKENAS VÄRLD (få frön)	neurotiskt begär, ingenting mättar eller ger tillfredsställelse	ger mat och dryck som ger faktisk tillfredsställelse	Vi behöver undersöka och förstå vad vi verkligen behöver och vad som ger äkta tillfredsställelse
DJURENS VÄRLD (få frön)	snäva tillstånd, endast inriktade på mat, sex, sömn och fysiskt välbefinnade	ger en bok, symboliserar kultur och kunskap	Vi behöver bli mer människa, lyfta våra sinnestillstånd, ägna oss åt konst och kultur.
HELVETES-VÄRLDEN (fler frön – stor motivation)	akut mentalt lidande: frustration, hat och illvilja	ger ambrosia som ger direkt lättnad från lidande	Först behöver vi lindra lidande, men vi har också chansen att inse djupa sanningar om verkligheten. Påminna oss att de inte varar för evigt.
GUDARNAS VÄRLD (relativt få frön – liten motivation)	lycka, förfinade tillstånd	spelar förgänglighetens melodi på en luta	När vi är lyckliga och har allt ska vi se upp med liknöjdhet och påminna oss om obeständighet.
TITANERNAS VÄRLD (en del frön)	aggressivitet, avundsjuka, tävling, polarisering	håller ett flammande svärd (transcendental visdom)	När vi är överdrivet tävlingsinriktade ska vi påminna oss om vad som är viktigast – utveckla visdom!
MÄNNISKORNAS VÄRLD (jämnt med frön – potential)	en upplevelse av både lycka och smärta, god kommunikation	håller en tiggarskål och vandringsstav; representerar det andliga livet	När vi är i ett balanserat mänskligt tillstånd är nästa steg andlig praktik och utveckling.

- Kan du tänka dig andra saker som skulle hjälpa dig att ta nästa steg i varje "värld"?
- Finns det något som är gemensamt för alla sinnestillstånd i de 5-6 världarna?

De tolv länkarna (nidanas)

Okunnighet (avidya) – karma-formationer (samskaras/viljeakter) – (anknytande) medvetande (vijñana) – namn-och-form (nama-rupa/den fysiska kroppen) – de 6 grunderna (de 5 sinnesorganen + sinnet) – kontakt (sparsha) – känsla/känsloton (vedana) – begär/törst (trishna) – bindningar/bundenhet/gripande (upadana) – tillblivelse (bhava) – födelse (jati) – åldrande och död (jaramarana).

De springande punkterna: kontakt ⇒ känsloton ⇒ begär ⇒ gripande/bindningar

Rekommenderad text: **Livets hjul och vägen ut**, av Sangharakshita, 59 kr.