Harris T. How Nirvana Works // HowStuffWorks . - URL <http://science.howstuffworks.com/science-vs-myth/extrasensory-perceptions/>nirvana.htm/

**How Nirvana Works**

**Introduction to How Nirvana Works**

You probably hear the word "nirvana" pretty often – people might say they've achieved nirvana when they're really happy, for example, or they might talk about going to nirvana as an eternal reward after death. Then, of course, there's the famous rock band Nirvana, who adopted the term with a certain amount of irony.

So the word is fully entrenched in the modern vocabulary. But do you know what it actually means? To most people in­ the Western world, religious nirvana is a total mystery.

In this article, we'll find out the truth about this fascinating concept, and we'll see how it fits into Buddhism and Hinduism. If you don't know much about Eastern religion, you'll probably be surprised at what nirvana actually is.

**Buddhist Nirvana**

The term nirvana is associated with both **Hinduism**, the oldest religion in the world, and **Buddhism**, its best known off-shoot. In both Hinduism and Buddhism, the word refers to a higher state of being, but the two religions view this state very differently. As it turns out, examining the distinction between the concepts of nirvana is an excellent way of understanding some of the major differences between the two religions.

Nirvana is mainly associated with Buddhism, which was born out of Hinduism in [Asia](http://history.howstuffworks.com/asian-history/history-of-asia.htm) back in the 5th century B.C. It began as a movement within Hinduism, based on the philosophy and life of a man named **Siddhartha Gautama**, and eventually diverged to form its own path.

Siddhartha Gautama, who later became **the Buddha** ("the awakened one"), was born to a rich, ruling family around 563 B.C. in what is now modern [Nepal](http://geography.howstuffworks.com/asia/geography-of-nepal.htm). According to Buddhist legend, he led a sheltered, pampered life for all of his childhood and well into his twenties.

As a young man, he began to question the spiritual worth of this luxurious life and decided to give up all his possessions and emotional attachments, including his wife and young son. He wanted to understand the true nature of life and saw all his attachments as distractions, in keeping with [Hindu thought](http://science.howstuffworks.com/science-vs-myth/extrasensory-perceptions/nirvana.htm/nirvana2.htm).

He became a **shramana**, a wandering, homeless [ascetic](http://dictionary.msn.com/find/entry.asp?search) dedicated to meditation. He hoped to find enlightenment by completely detaching himself from the world, swinging to the polar opposite of his earlier life. Over time, he removed himself farther and farther from the earthly world, to the point that he was close to starvation. But he still hadn't achieved enlightenment.

He decided that if he continued on that path, he would die without reaching any understanding, so he gave up the ascetic life and accepted a meal from a stranger. He decided to take the **middle road**, the life between the luxury he had known and the poverty he had known.

According to legend, soon after Siddhartha took this path, he finally achieved enlightenment. As he meditated under a tree, he saw all of his past lives, and then the past lives of others. Eventually he gained a perfect, omniscient knowledge of this world and the world beyond it.

In Buddhism, this state, which the Buddha couldn't relate in language, is called **nirvana**. The word is Sanskrit for "to extinguish." In this case, it means to extinguish ignorance, hatred and earthly suffering. The term is most closely associated with Buddhism, though it's applied to a similar concept in Hinduism (as we'll see later on).

By achieving nirvana, you can escape **samsara**, the cycle of **reincarnation** that characterizes both Hinduism and Buddhism. In each life, a soul is punished or rewarded based on its past actions, or **karma**, from the current life as well as earlier lives (which also include lives as animals). It's important to note that the law of karma isn't due to a god's judgment over a person's behavior; it's closer to Newtons law of motion – every action has an equal and opposite reaction. It happens automatically, of its own accord.

When you achieve nirvana, you stop accumulating bad karma because you've transcended it. You spend the rest of your life and sometimes future lives "working off" the bad karma you've already accumulated.

Once you have fully escaped the karmic cycle, you achieve **parinirvana** – final nirvana – in the afterlife. As with Hindu nirvana, souls that have achieved parinirvana are free of the cycle of reincarnation. The Buddha never specified what parinirvana was like. In Buddhist thought, it is beyond normal human comprehension.

In the next section, we'll find out what the Buddha prescribed for achieving nirvana on earth and parinirvana in the afterlife.

***RELIGIOUS DIVERSITY***

*Hinduism and Buddhism are divided into many different sects with a wide variety of beliefs. Many theologians don't even recognize Hinduism as a single religion, but only as a collection of religious practices that join many different groups.*

*Consequently, there are very few qualities or beliefs you can attribute to Hinduism or Buddhism as a whole. But there are a number of ideas that broadly characterize the religions. When we talk about Hindu and Buddhist beliefs, we're referring to these general tenets that are common to most major sects.*

**Achieving Nirvana**

The Buddha couldn't fully relate his new understanding of the universe, but he could spread the essential message of his enlightenment and guide people toward achieving the same understanding. He traveled from place to place teaching the **four noble truths**:

1. Life is suffering.
2. This suffering is caused by ignorance of the true nature of the universe.
3. You can only end this suffering by overcoming ignorance and attachment to earthly things.
4. You can overcome ignorance and attachment by following the **Noble Eightfold Path**.

The Noble Eightfold Path is a list of eight ideals that guide a person toward greater understanding of the universe. The eight ideals are:

* Right views
* Right intention
* Right speech
* Right action
* Right livelihood
* Right effort
* Rightmindedness
* Right contemplation

On the surface, the eight ideals are incredibly vague – they're open to almost any interpretation. Buddhist sects do view them differently, but generally speaking, Buddhists follow the path by approaching the world with compassion, patience and joy, and contemplating the universe through meditation. The fundamental goals are to cultivate morality (***shila***), meditation (***dhyana***) and wisdom (***prajna***).

Buddhists who achieve nirvana on their own become **buddhas**, awakened ones (this is different from "the Buddha," the specific buddha who was incarnated as Siddhartha). Like *the* Buddha, other buddhas gain omniscience when they are enlightened. Buddhists who achieve nirvana with the help of a buddha guide become **arhats**, people who are enlightened but not omniscient.

While nirvana is possible for any person, in most Buddhist sects only monks attempt to achieve it. Lay Buddhists – Buddhists outside the monastic community – strive instead for a higher existence in their next life. They follow the Noble Eightfold Path and help others, trying to accumulate good Karma. In this sense, they're working toward nirvana because they're setting up a future life in which they might achieve nirvana.

**Hindu Nirvana**

In Hindu tradition, nirvana (more commonly called **moksha**) is the reuniting with **Brahman**, the universal God or universal soul. In traditional Hinduism, a soul reaches this state after living many lives in which it climbs up through the **varna**, or **caste** system.

Humans accumulate good karma by performing the duties of the caste they were born in. If a person is born in a lower caste, his only hope is to behave properly in that caste so he will move up to a higher caste in the next life.

When a soul has reached the upper castes, it may escape the cycle of reincarnation by eliminating bad karma. This includes setting the scales right through good deeds (possibly over several lifetimes) and also removing oneself from all earthly distractions. When a soul finally escapes the karmic cycle, it becomes one with Brahman when the last bodily incarnation dies. This is a higher plane of existence that transcends the suffering of earthly life. Essentially, the soul rejoins the intangible energy that created the universe.

Buddhism arose out of Siddhartha's alternate understanding of samsara and transcendence of earthly life. In the Buddhist philosophy, the best path to enlightenment is somewhere in between the luxury of many in the upper castes and the poverty of the most devout Hindu holy men.

Siddhartha was also a social reformer of sorts. He taught that anybody might achieve higher enlightenment and escape from samsara if he followed the right path, completely rejecting the caste structure that defined traditional Hinduism. This is arguably the most important difference between the two religions, at least when Buddhism was born.

The worlds of Hinduism and Buddhism, and the concept of nirvana, are rich and multi-faceted. As in most religions, you can summarize the fundamental ideas quickly, but you could easily spend your whole life studying the details.

Dowdey S. How Reincarnation Works // HowStuffWorks . - URL http://people.howstuffworks.com/reincarnation.htm/(05 December 2007)

**How Reincarnation Works**

**Introduction to How Reincarnation Works**

Natural life is cyclical. Day fades into night and turns back into day as the [sun](http://science.howstuffworks.com/sun.htm) rises. One season gradually gives way to the next. Over the passage of [time](http://science.howstuffworks.com/science-vs-myth/everyday-myths/time.htm), new generations are born and old ones die. The continuous succession of birth, death and rebirth permeates nature even though our own lives seem linear. So it's no surprise that some ancient observers looked at the seeming linearity of human existence and decided that life, like the natural world, might actually be more cyclical than linear. Multiple religions, philosophies and movements adopted this belief in cyclic life, or **reincarnation**.

Reincarnation, also called **transmigration** or **metempsychosis**, is the concept that the soul, or some aspect of the soul, is reborn into new lives. Depending on the religion or philosophy, the soul can appear incarnate in humans, animals or plants as it works its way toward an eventual escape from the cycle of birth, death and rebirth. Most religions that believe in reincarnation consid­er it the path to purity and salvation.

Reincarnation is widely accepted by the major Eastern religions – most prominently Hinduism and Buddhism. It also has a history in ancient Greek philosophy. However, for people more familiar with the major monotheistic religions – Christianity, Judaism and Islam – the idea of reincarnation seems foreign and maybe even a little strange. That's because Christianity, Judaism and Islam conceive of time linearly. Life is simply a short step that determines the quality of an afterlife. For those who believe in only one life followed by an eternal afterlife, reincarnation is like an unwieldy marathon run by relay instead of a short, concise sprint.

In this article, we'll learn about different religions and philosophies' interpretations of transmigration. We'll also investigate how the scientific community has endeavored to study reincarnation.

***THE GODDESS LAKSHMI AND THE PARASITIC TWIN***

*In November 2007, a 2-year-old Indian girl born with four arms and four legs underwent surgery to remove her extra limbs. As a fetus, the girl absorbed her nondeveloping*[*twin*](http://science.howstuffworks.com/life/genetic/twin.htm)*– taking on its appendages and*[*kidneys*](http://health.howstuffworks.com/human-body/systems/kidney-urinary/kidney.htm)*. Some villagers believed the child was a reincarnation of the four-armed Hindu goddess Lakshmi, after whom she was named.*

**Reincarnation in Hinduism**

The Hindu religion is vast and varied. Its adherents worship an array of gods and celebrate diverse traditions. Yet Hinduism, the world's oldest surviving religion, is unified by its acceptance of **samsara**, a chain of births and deaths linked by reincarnation. Controlling samsara is the law of **karma**. Hindus believe that all individuals accumulate karma over the course of a lifetime. Good actions create good karma and evil actions create negative karma. Karma is not assigned or regulated by any god; it's simply earned by an individual and passed down through subsequent lives.

But while good karma can eventually earn a person a higher place in the caste system in a future life, the ultimate goal of any Hindu adherent is **moksha**, or salvation from samsara. Moksha is the final of four primary Hindu goals. The first three – kama, **artha** and **dharma** – concern earthly pursuits like pleasure, power or well-being and virtue.

Ironically, to achieve moksha, you must make a deliberate effort to not want it. Salvation comes only after a person has abandoned all pursuits and desires and accepts that the individual soul is the same as Brahman, the universal soul or god. By exiting the cycle, an individual no longer endures the [pain](http://science.howstuffworks.com/life/inside-the-mind/human-brain/pain.htm) and suffering of earthly existence performed countless times over.

The belief in reincarnation is also predominant in two prevalent religions from India: Jainism and Sikhism. Jain adherents believe the soul accumulates karma as an actual physical substance, unlike the conceptual Hindu idea of karmic law. As long as the soul is burdened by karmic particles, it must bind with a body, initiating a series of rebirths. Only when a soul is free from all karma can it exit the cycle of reincarnation and join other disembodied souls in a state of perfection. However, because Jain followers believe that deliverance is currently impossible, devoted adherents simply pursue purification.

Sikhism also teaches reincarnation. Like Hinduism, the law of karma influences the quality of Sikh life. For Sikhs to exit the cycle of birth and rebirth, they must achieve complete knowledge and become one with God.

Reincarnation is perhaps best known as an aspect of Buddhism. In the next section, we'll learn about the Buddhist understanding of samsara, karma and the Eightfold Path.

***THE WHEEL IS TURNING***

*Jains compare*[*time*](http://science.howstuffworks.com/science-vs-myth/everyday-myths/time.htm)*to a wheel with six spokes. The wheel's first three spokes represent Jainism's golden age; the final three spokes represent the religion's decline and eventual extinction before rebirth. Because we are currently in the period of decline – between the fifth and sixth spokes – Jain adherents believe that it is currently impossible to reach enlightenment.*

**Reincarnation in Buddhism**

When Buddhism was established 2,500 years ago, it incorporated the Hindu belief in reincarnation. Although Buddhism has two major subdivisions and countless variations in regional practices, most Buddhists believe in samsara or the cycle of rebirth. Samsara is governed by the law of karma: Good conduct produces good karma and bad conduct produces evil karma. Buddhists believe that the soul's karma transmigrates between bodies and becomes a "germ of consciousness" in the [womb](http://health.howstuffworks.com/sexual-health/female-reproductive-system/double-womb.htm). Periods of afterlife, sometimes called "the between," punctuate samsara, coming after death and before rebirth.

Like Hindus, Buddhists see unenlightened samsara as a state of suffering. We suffer because we desire the transient. Only when we achieve a state of total passiveness and free ourselves from all desire can we escape samsara and achieve [**nirvana**](http://science.howstuffworks.com/science-vs-myth/extrasensory-perceptions/nirvana.htm), or salvation. Many Buddhists believe an individual can end the cycle of reincarnation by following the **Eightfold Path**, or middle way. An enlightened being embodies the directives of the Eightfold Path: correct view, correct intention, correct speech, correct action, correct livelihood, correct effort, correct mindfulness and correct concentration.

The **Buddha** Siddhartha Gautama taught the Eightfold Path in his first sermon after attaining enlightenment. Siddhartha, who was born around 563 B.C. near modern-day Nepal, had an extravagant and privileged youth. As a young man, he began to question his spiritual state amid such luxury and reverted to the life of an extreme ascetic. When his hermitic life brought him no closer to enlightenment, Siddhartha decided to pursue the middle way – a state of existence between excess and self-deprivation. Shortly thereafter, Siddhartha reached enlightenment.

Of course, reincarnation is not restricted to Eastern religions. In the next section, we'll learn about the ancient Greco-Roman understanding of reincarnation.

**Reincarnation in the Ancient Western World**

Although belief in reincarnation is a predominant element of many Eastern religions, it also was taught in the ancient Western world. Mystery religions, which sometimes transformed into secularized social clubs or [fraternities](http://people.howstuffworks.com/fraternity.htm), espoused a wide range of reincarnation ceremonies and beliefs. Some of these early Greco-Roman religions eventually influenced the philosophy of famous thinkers like Plato.

**Orphism** was a popular mystery religion beginning in the sixth or seventh century B.C. Its followers studied the supposed writings of **Orpheus**, a legendary musical figure. They believed in a soul that withstood death and could appear incarnate in human or mammalian form. Orphics thought the soul was divine and was imprisoned by the body. By leading a correct life and abstaining from meat, [wine](http://recipes.howstuffworks.com/food-facts/wine-basics-ga.htm) and [sex](http://health.howstuffworks.com/pregnancy-and-parenting/pregnancy/conception/human-reproduction.htm), a soul could go to **Elysium**, a paradise after death; an evil soul would suffer punishments in hell. But neither afterlife was eternal and after a time, the soul would be reborn into a new body. Only after passing through three good Orphic lives could a soul end the cycle of reincarnation.

The Orphic interest in death and the afterlife influenced the **Pythagorean brotherhood**, another mystery society based in southern [Italy](http://maps.howstuffworks.com/maps-of-italy.htm). The philosopher and mathematician Pythagoras, who is associated with the brotherhood, believed the soul could appear incarnate in a human or animal's body. This belief led to his espousal of [vegetarianism](http://recipes.howstuffworks.com/vegetarian.htm). The fraternity taught that the soul originated among the [stars](http://science.howstuffworks.com/star.htm) but fell to earth and joined with the human body. Pythagorean followers combined their religious theorizing with the studies of astronomy, music and, of course, geometry.

The philosopher Plato also believed that the soul was repeatedly reincarnated. Plato suspected that seven planetary spheres and an eighth sphere of fixed stars surrounded the [Earth](http://science.howstuffworks.com/environmental/earth/geophysics/earth.htm). The divine lay beyond the eighth sphere and set the universe into motion. Souls came from the planets, descended to earth, united with bodies and then tried to free themselves and reascend to the stars.

In the next section, we'll learn about reincarnation in science.

***DON'T LOOK BACK***

*The mythological figure of Orpheus possessed immense musical talent. His poems and songs could charm people, animals and even trees and other inanimate objects. But when his wife Eurydice was killed by a*[*snake*](http://animals.howstuffworks.com/snakes/snake.htm)*, Orpheus's desire to bring her back from the dead made him set out to charm a god. He descended into the underworld, played for Hades and pleased the god with his music. Hades allowed Eurydice to return to life but set one condition: As Orpheus led Eurydice out of the underworld, he could not look back. As the couple reached the surface, Orpheus turned for a glimpse of his wife, only to see her tumbling back into the world of the dead.*

**Reincarnation in Science**

Although reincarnation seems conventional to the more than 1.25 billion practitioners of Hinduism and Buddhism, it's not widely accepted by those outside of Eastern religion. The Western [skepticism](http://news.discovery.com/skepticism/) of reincarnation is tied to monotheistic religions' focus on a single life, a single soul and an active God who does not rely on karmic law. And with sporadic believers announcing they're Cleopatra or [Elvis](http://entertainment.howstuffworks.com/elvis.htm) reincarnate, it's not surprising many people remain extremely skeptical of the soul's ability to return repeatedly.

However, this general [skepticism](http://news.discovery.com/skepticism/) has not prevented researchers from exploring the potential for reincarnation. Dr. Ian Stevenson, an academic psychiatrist, led the study of reincarnation in the United States until his death in 2007. Stevenson founded the Division of Personality Studies under the University of Virginia's department of psychiatry and neurobehavioral sciences. The lab, which later became known as the Division of Perceptual Studies, focuses on examining children who remember former lives, [near-death experiences](http://science.howstuffworks.com/science-vs-myth/extrasensory-perceptions/near-death-experience.htm), apparitions and after-death communications, [out-of-body experiences](http://science.howstuffworks.com/science-vs-myth/extrasensory-perceptions/out-of-body-experience.htm) and deathbed visions.

Stevenson, who often called reincarnation the "survival of personality after death," saw the existence of past lives as a potential explanation for the differences in human condition. He believed past experiences plus genetics and the environment could help elucidate gender dysphoria, phobias and other unexplained personality traits.

Stevenson's reincarnation studies focused on young children, usually between the ages of 2 and 5, who had inexplicable phobias or detailed memories about a previous life. Stevenson would attempt to corroborate the facts the child presented with the details of a deceased person's life. He sometimes made startling connections between memories and lives. One Lebanese boy studied by Stevenson not only knew where a deceased stranger tied his [dog](http://animals.howstuffworks.com/pets/dog.htm) but also that the man had been quarantined in his room – a fact the family attributed to his pulmonary tuberculosis.

Stevenson studied 2,500 cases over the course of about four decades and published technical books and articles. He claimed he merely wanted to suggest reincarnation was plausible, not to prove it absolutely. Despite Stevenson's caveat, his work was largely rejected by the scientific community. The potential for piecing two lives together with coincidences rather than facts and the inability to perform control experiments opened his research to criticism.

***A CHALLENGE FROM BEYOND***

*Although Stevenson never publicly stated a personal belief in reincarnation, he did express his desire to communicate after death. Nearly 40 years ago, the psychiatrist purchased a combination lock and set the*[*code*](http://science.howstuffworks.com/code-breaker.htm)*himself with a mnemonic device. He sequestered the lock in a file cabinet and placed it in the Division of Perceptual Studies. He reportedly told colleagues that after death, he would attempt to pass on the mnemonic device. Since Stevenson's death in February 2007, the lock has not been opened.*

**Переклад**

**Усе про нірвану**

**Вступ**

Ви, напевно, чуєте слово «нірвана» доволі часто. Одні вживають це слово, щоб описати стан, коли вони щасливі, наприклад, інші ж упевнені, що нірвана – це щось на кшталт нагороди, яку вони отримають після смерті. Не забуваймо і про відому рок групу Nirvana, яка обрала цю назву з певною часткою іронії.

Як ми бачимо, це слово стало невід’ємною часткою сучасного словника. Але чи знаєте ви, що насправді воно означає? Для багатьох людей Західного світу нірвана з релігійної точки зору – це щось незнане і незрозуміле.

У цій статті ми таки дізнаємось про це захоплююче поняття більше і зрозуміємо зв’язок нірвани із буддизмом й індуїзмом. Якщо ви знаєте небагато про східні релігії, то вас, напевно, здивує те, що ви дізнаєтесь про нірвану.

**Нірвана в буддизмі**

Термін «нірвана» асоціюється як з індуїзмом, найстарішою релігією в світі, так і з буддизмом, його найвідомішим відгалуженням. Обидві релігії розглядають нірвану як найвищий ступінь буття, але сам стан розуміють по-різному. Тож відчувши цю різницю, можна осягнути принципові розбіжності цих двох релігій.

Загалом нірвана асоціюється з буддизмом, який виокремився у індуїзмі у V ст. до н. е. Спочатку обидві релігії розвивалися паралельно на основі філософії життя Сіддгартха Ґаутама, але згодом їхні шляхи розійшлися.

Сіддгартха Ґаутама, що пізніше став Буддою («просвітленою істотою»), народився у багатій сім’ї правителя приблизно у 563 році до н.е. у країні, що зараз зветься Непалом. Згідно з легендами, до двадцятирічного віку його життя було відлюдним і зманіженим.

Подорослішавши, Сіддгартха почав сумніватися в тому, що його розкішне життя має хоч якусь духовну цінність. Він вирішив покинути все, що згідно з індуїзмом могло б його відволікати: своє майно, емоційні прив’язаності, у тому числі дружину з маленьким сином, аби пізнати справжню природу світу.

Він став шраманом – бездомним аскетом, що проводить своє життя у мандруванні й медитації. Сіддгартха сподівався досягти просвітлення, повністю відсторонившись від світу, він жив життям, повністю протилежним колишньому. Згодом він більше і більше віддалявся від земного світу, майже до голодної смерті, але просвітлення так і не досяг.

Сіддгартха зрозумів, що якщо він житиме так далі, то помре, так нічого і не пізнавши. Він відмовився від аскетичного образу життя і згодився пообідати із незнайомцем. Колишній шраман вирішив піти «середньою» дорогою – жити на межі багатства і бідності, які він пізнав.

Згідно з легендою, скоро після того, як Сіддгартха обрав цей шлях, він досяг просвітлення. Під час медитації, сидячи під деревом, він побачив усі свої колишні життя, а потім – попередні життя інших людей. Зрештою йому відкрилося ідеальне всевідаюче знання про цей світ та про все, що за його межами.

У буддизмі стан, який Будда не зміг описати словами, називається нірваною, в перекладі із санскриту – «згасання». Мається на увазі згасання невігластва, ненависті і земного страждання. Цей термін зазвичай асоціюється з буддизмом, але вживається для означення схожого явища і у індуїзмі (як ми побачимо далі).

Досягши нірвани, ви перериваєте самсару – цикл реінкарнацій, визнаних як індуїзмом, так і буддизмом. У кожному житті душа отримує нагороду або ж покарання, відповідно до діянь у минулих життях – карми. Варто зазначити, що закон карми діє не через ставлення божества до поведінки одної людини. Цей закон є схожим на постулати Ньютона – на всяку дію є рівна протидія. Це закон природи, він виконується автоматично, сам по собі.

Коли людина досягає нірвани, вона припиняє накопичувати погану карму, тому що вийшла за її межі. Решту свого життя, а іноді і декілька наступних життів людина «відпрацьовує» раніше накоплену погану карму.

Коли ж людина повністю покидає кармічні цикли, вона досягає панірвани – остаточної нірвани у «загробному» житті. В індуїзмі нірвана – це панірвана буддизму, і душі, які її досягли, вільні від реінкарнацій. Сам же Будда ніколи не казав, що таке «панірвана», в буддизмі вважається, що це поняття поза межами нашого розуміння.

У наступному розділі ми дізнаємось, що саме радив Будда робити, аби досягти нірвани та панірвани.

**РІЗНОМАНІТТЯ*****РЕЛІГІЙНИХ ВІРУВАНЬ***

*Індуїзм і буддизм поділяються на безліч різних шкіл з багатим розмаїттям вірувань. Більшість теологів навіть не вирізняють індуїзм як окрему релігію, а вважають його течією, що об’єднує у собі різноманітні практики і релігійні школи.*

*Є лише декілька визначальних постулатів, що є спільними для індуїзму та буддизму, але в загальних рисах можна навести безліч спільних ознак обох релігій. Тож коли ми говоримо про вірування індуїстів та буддистів, ми маємо на увазі саме ці головні догми, які визнають усі найвідоміші школи.*

**Як досягти нірвани**

Будда не міг поділитися своїм розумінням всесвіту, але міг поширити своє знання про просвітлення, яке допомогло б людям досягти такого самого розуміння самостійно. Він подорожував по світу, навчаючи **«чотирьом благородним правдам»**:

1. Життя є страждання.
2. Страждання спричинено незнанням істинної природи світу.
3. Щоб припинити страждання, слід перебороти незнання і прихильність до земних речей.
4. Щоб побороти незнання і прихильності, слід визнати **Шляхетний восьмигранний шлях**.

Шляхетний восьмигранний шлях – це список цінностей, слідуючи яким можна глибше осягнути всесвіт. Цими цінностями є:

* Правильне бачення
* Правильний намір
* Правильна мова
* Правильна дія
* Правильний спосіб життя
* Правильне зусилля
* Правильна усвідомленість
* Правильна концентрація

На перший погляд здається, що ці 8 принципів дуже розмиті, що їх можна інтерпретувати як заманеться. Буддистські школи дійсно розуміють їх по-різному, але загалом вони ставляться до світу із співчуттям, терпінням і радістю, споглядаючи вічність у медитаціях. Головною метою буддиста є набуття моралі (***shila)***,мудрості ***(prajna)*** і медитація ***(dhyana)***.

Буддисти, що самостійно досягли нірвани, стають **буддами, «**просвітленими» (але не плутати з «**Буддою**», особливим просвітленим, що інкарнувався як Сіддгартха). Такі будди набувають всеохоплююче знання під час просвітлення, як і Будда свого часу. Ті самі учні, які досягають нірвани не без допомоги іншого будди, стають **архатами** – просвітленими, але не всевідаючими.

Досягти нірвани може будь-яка людина, але у більшості буддистських шкіл це намагаються зробити лише монахи. Щодо буддистів-мирян (ті, що живуть поза храмами), то вони слідують Шляхетному восьмигранному шляху, допомагають людям, аби накопичити добру карму і у майбутньому житті мати вище буття. Тобто вони так само прагнуть досягти нірвани, тому «працюють» на наступне життя, у якому вони, можливо, зможуть вже досягти просвітлення.

**Нірвана в індуїзмі**

В індуїстській традиції нірвана (яку ще називають **мокша**) – це возз’єднання із Брахмою, всеосяжним Богом чи всеосяжним духом. Душа здатна досягти такого стану, проживши багато життів, у такий спосіб здійснювати сходження кастовою драбиною, проходячи через чотири **варни**.

Аби отримати добру карму, людині необхідно виконувати обов’язки своєї касти. Народженому у нижній варні, наприклад, потрібно поводитися належним чином, щоб у майбутньому житті народитись у касті сходинкою вище.

Коли душа досягла найвищої варни, вона вже здатна уникнути реінкарнацій, якщо не матиме поганої карми. Для цього потрібно сконцентруватися на вчиненні добрих справ (можливо протягом декількох життів), а також відсторонитися від усього земного. Душа, яка нарешті звільняється від кармічного циклу, після смерті останньої тілесної інкарнації возз’єднується з Брахмою. У цьому і полягає найвищий сенс існування, який виходить за межі усіх страждань земного життя. Душа зливається з нематеріальною енергією, яка і створила всесвіт.

Буддизм пішов від іншого розуміння Сіддгартхою самсари і виходу за межі земного життя. Згідно з філософією буддизму, аби досягти нірвани, потрібно жити не у розкоші (як вищі касти), але й не у бідності (як набожні індуїстські праведники), слід обрати серединний шлях.

Сіддгатха був також соціальним реформатором. Він научав тому, що будь-хто може досягти просвітлення і звільнитися від самсари, якщо житиме правильним життям, тим самим відкидаючи кастову ієрархію, притаманну традиційному індуїзму. Це, можливо, і є найголовніша відмінність цих двох релігій.

Світ буддизму й індуїзму, поняття нірвани невичерпне і багатогранне. Як і в багатьох інших релігіях, *ключові* ідеї цих двох вірувань можна описати швидко, але в той же час можна провести все життя, вивчаючи *деталі*.

**Все про реінкарнацію**

**Вступ**

Життя циклічне. День переходить в ніч, із сходом сонця знову в день. Змінюються пори року. Із плином часу нові покоління народжуються, старі помирають. Природа пронизана низкою народжень, смертей, перероджень, хоча нам наші життя здаються лінійними. Тож не дивно, що давні люди, спостерігаючи за природою і людиною, прийшли до висновку, що наше життя скоріше циклічне, аніж лінійне. Така думка про циклічне життя, або **реінкарнацію**, червоною ниткою проходить через багато релігій і філософій.

Реінкарнація (переселення душ, метемпсихоз) – віра в те, що душа або якась її частина перероджується після смерті істоти у нове тіло. В залежності від релігії або філософських поглядів, душа може інкарнувати у людей, тварин чи рослин, поки не вирветься із кола народжень, смертей і перероджень. Більшість релігійних течій, що вірять у реінкарнацію, вважають її шляхом до спасіння.

Реінкарнація є частиною вірувань багатьох східних релігій, зокрема буддизму та індуїзму. Вона також розглядалася у філософії Древньої Греції. А ось для прихильників монотеїстичних релігій – християнства, іудаїзму та ісламу – ідея переродження може здаватись дивною, навіть дикою. Це через те, що для адептів цих релігій час є лінійний. Життя – це просто короткий етап, що визначає якість загробного життя. Тож ідея про безкінечні життя здається їм довжелезним марафоном замість короткого спринтерського забігу.

У цій статті піде мова про різні інтерпретації переселення душ з релігійної, філософської точок зору, а також про те, як науковці ставляться до ідеї реінкарнації.

***БОГИНЯ ЛАКШМІ ТА БЛИЗНЮК-ПАРАЗИТ***

*У листопаді 2007 року було проведено операцію по видаленню зайвих кінцівок двохрічній індійці, що народилася з чотирма руками і ногами. Ще у тілі матері дівчинка злилася із близнюком, що не розвивався, і в результаті отримала додаткові нирки і кінцівки. Деякі селяни вірили, що ця дитина – реінкарнація чотирирукої індуїстської богині Лакшмі, на честь якої дівчинку і назвали.*

**Реінкарнація в індуїзмі**

Індуїстські вірування різнопланові і багатоманітні, індуси вірять у цілий пантеон богів і мають дуже багато різних традицій. І все ж, не дивлячись на таку багатоплановість, у цій найстарішій релігії світу є одна провідна ідея, що об’єднує усіх адептів – **самсара**, низка народжень і смертей, поєднаних реінкарнацією. Самсара керується законами **карми**. Індуси вірять, що впродовж життя кожен накопичує свою карму. Добрі справи – добра карма, і навпаки. Вона ніяк не пов’язана з богом, а просто напрацьовується особистістю і передається із одного життя в наступне.

Якщо у людини гарна карма, у наступному житті вона народиться у вищій касті. Загалом, у кожного індуса є чотири цілі. Перші три – кама, артга і дгарма – стосуються земних проблем, як от влади, благополуччя, чеснот, отримання задоволення. А от четвертою і головною метою кожного індуса є досягнення **мокша** – звільнення від самсари.

За іронією долі, щоб досягти мокша, треба навмисно не бажати цього. Спасіння приходить лише тоді, коли людина відкинула усі бажання і прагнення, коли прийняла віру у те, що людська душа – це душа Брахми, Всесвітнього духу, бога. Покинувши цикл, людина більше не переживає страждання земного буття незліченну кількість разів.

Віра у переродження душі так само існує у двох інших популярних релігіях Індії: джайнізмі та сикхізмі. Адепти джайнізму вірять у те, що душа накопичує карму як певну фізичну субстанцію, на противагу ідеї індуїзму про кармічний закон. Поки душа обтяжена кармою, вона повинна перероджуватись. Лише після звільнення від карми, душа здатна вийти з циклу перероджень і приєднатись до інших безтілесних душ, щоб пізнати істинне щастя. Позаяк джайністи вірять, що звільнитися від самсари поки що неможливо, їхньою метою зараз є максимально очистити душу.

Сикхізм так само визнає реінкарнацію. Як і в індуїзмі, карма впливає на якість життя сикхістів. Аби вийти із циклу народжень й перероджень, потрібно здобути істинне знання і з’єднатися з Богом.

Попри те, що ідея переродження душ властива багатьом релігіям, зазвичай вона асоціюється із буддизмом. Тож у наступному розділі ми розглянемо бачення самсари і карми у буддизмі.

***КОЛЕСО ОБЕРТАЄТЬСЯ***

*У джайнізмі час порівнюється із колесом з шести спицями. Перші три спиці – золотий вік джайнізму; останні три – спад релігійних вірувань і занепад релігії перед переродженням. Ми зараз живемо у період спаду – між п’ятою та шостою спицею, тому джайністи переконані, що просвітлення у цей час досягти неможливо.*

**Реінкарнація у буддизмі**

2500 років тому, коли буддизм тільки зародився, він увібрав у себе індуїстську віру в реінкарнацію. Попри те, що є дві різні течії буддизму, і у різних школах його практикують по-різному, більшість буддистів вірять у самсару – циклу перероджень. Самсара керується законами карми: гарна поведінка – добра карма, погана поведінка – погана карма. Буддисти переконані, що карма переходить разом із душею і є «зародком свідомості» в утробі матері. Між смертю і перенародженням є періоди, що звуться іноді «посеред», вони перемежаються із самсарою.

Як і в індуїзмі, буддизм розглядає неусвідомлену самсару як стан страждань, причина яких – бажання чогось швидкоплинного. Лише тоді, коли ми досягаємо стану повної байдужості, коли звільняємося від усіх бажань, ми можемо вирватися із самсари і досягти **нірвани**, спасіння. Буддисти вірять, що, аби досягти цього стану, треба слідувати восьмигранному або серединному шляху: моральність, духовна дисципліна, правильні зусилля, наміри, мовлення, поведінка, спосіб життя, пам'ять, зосередженість.

**Будда** Сіддгартха Ґаутама навчав слідувати цьому шляху під час першої проповіді після просвітлення. Сіддгартха народився приблизно у 563 році до н.е. у країні, що сьогодні зветься Непалом. Його дитинство і молоді роки пройшли у розкоші й достатку. Подорослішавши, він вирішив пізнати не тільки матеріальне, але і духовне життя і став аскетом. Зрозумівши, що таке життя не наближає його до просвітлення, Сіддгартха вирішив спробувати серединний шлях – існування між багатством і бідністю. Невдовзі він досяг нірвани.

Звичайно, віра в реінкарнацію властива не лише релігіям Сходу. У наступному розділі ми дізнаємось про греко-римське розуміння переселення душ.

**Реінкарнація у країнах заходу часів античності**

Попри те, що реінкарнація є ключовим елементом багатьох східних вірувань, її вивчали і в античній Греції та Римі. Містичні вчення, які іноді переростали у секуляризовані братства, сповідували найрізноманітніші вірування у переродження. Деякі з цих релігій впливали і на філософські погляди відомих мислителів, наприклад, Платона.

**Орфізм –** популярне містичне вчення VII-VI ст. до н.е. Його послідовники вивчали писемні пам’ятки, що, напевно, належали **Орфею**, легендарному музиці. Вони вірили у душу, що здатна вистояти смерть і з’явитися знову в тілі людини чи тварини. Орфісти були певні, що душа – свята, а у тілі вона ув’язнена. Завдяки правильному образу життя (передбачає відмову від м’яса, вина і статеву стриманість), душа може потрапити до **Елізіуму** – раю після смерті. В іншому випадку душа потрапляє до пекла, де страждатиме. Але загробне життя не є вічним, тож через деякий час душа знову народжується, вже в новому тілі. Щоб завершити цикл перероджень, треба прожити три «правильних» життя.

Інтерес орфістів до смерті і життя після смерті вплинув на Піфагорійське братство, таємний орден, що існував у північній Італії. Філософ і математик Піфагор, засновник братства, вірив у те, що душа може інкарнувати у тіло як людини, так і тварини, тому був вегетаріанцем. Піфагорійці були певні, що душа зароджується серед зірок, але падає на землю і входить у людське тіло. Свої релігійні погляди учні філософа тісно пов’язували із вивченням астрономії, музики, і, звичайно, геометрії.

Платон також вважав, що душа постійно перероджується. Він уявляв наш світ як низку із сімох планетарних сфер і восьмої сфери із нерухомих зірок навколо Землі. За восьмою сферою знаходиться стан «святості», що й рухає світом. Душі прилітають з інших планет, спускаються на землю, єднаються з тілами, а потім увесь час намагаються звільнитися і знову піднятися до зірок.

У наступному параграфі ми дізнаємось про те, як до реінкарнації ставиться наука.

**НЕ ОГЛЯДАЙСЯ**

*У міфах Орфей розглядається як визначний співець, чиї пісні та поеми зачаровували людей, тварин, навіть рослин й інші неживі предмети. Але коли його дружина Еврідіка померла від укусу змії, Орфей вирішив зачарувати бога, аби повернути її із царства мертвих. Він спустився до царства мертвих, зіграв Аїду на кіфарі, і так гарно, що бог підземного царства дозволив Еврідіці повернутися до життя. Але поставив одну умову: поки Орфей вестиме свою дружину підземеллям, він не повинен оглядатися. Коли пара майже досягла виходу із царства душ померлих, Орфей обернувся, аби глянути на дружину, а побачив лише тінь, що відлетіла назад, до світу мертвих.*

**Реінкарнація у науці**

Попри те, що реінкарнація є загальноприйнятною серед більш ніж 1,25 мільярда буддистів та індусів, за межами східного світу у неї не настільки вірять. Жителі Заходу ставляться до переселення душ скептично, адже монотеїстичні релігії їх переконали у тому, що є лише одне життя, одна душа, і справжній Бог, що не керується законами карми. І після того, як деякі віруючі проголошують, що вони є інкарнацією Клеопатри чи Елвіса, стає очевидно, чому більшість людей дуже скептично ставляться до ідеї душі, що постійно повертається на землю.

Попри таке ставлення, вчені вирішили дослідити можливість реінкарнації. Ян Стівенсон, психіатр-теоретик, вивчав це питання у США аж до своєї смерті у 2007 році. У Віргінському університеті на кафедрі психіатрії та психофізіології він заснував відділення дослідження особистості. У цій лабораторії, яку пізніше перейменували у відділення дослідження перцепції, вивчають дітей, які пам’ятають свої попередні життя або були на грані життя і смерті, які мають видіння або вміють спілкуватися з мертвими, «виходять» із тіла або здатні передрікати смерть.

Стівенсон вважав, що реінкарнація – це збереження особистості людини після смерті. Він був певен, що існування попередніх життів є можливим поясненням того, що усі люди живуть в різних умовах. Психіатр вважав, що дослідження колишніх життів, генетики та зовнішнього середовища допомогло б пояснити статеву дисфорію, природу фобій та інших нез’ясованих рис особистості.

Стівенсон вивчав реінкарнацію на базі дітей віком від двох до п’яти років, що мали незрозумілі фобії чи пам’ятали свої попередні життя. Він намагався підтвердити слова дитини про своє колишнє життя фактами із життя померлої людини, якою ця дитина, можливо, була раніше. Іноді йому вдавалося знайти неймовірний зв’язок між спогадами немовляти і життям іншої людини. Одним із пацієнтів Стівенсона був ліванський хлопчик, як знав не лише те, де померлий незнайомець тримав собаку, але і те, що чоловіка тримали під замком у своїй власній кімнаті – факт, який його родичі пояснили хворобою чоловіка –туберкульозом легенів.

Стівенсон за 40 років вивчив приблизно 2500 різних випадків, в результаті написавши багато статей і видавши декілька книг з цієї тематики. Він зазначав, що не намагався повністю довести факт переселення душ, а лише зрозуміти, чи це взагалі можливо. Не дивлячись на це застереження, його роботи не сприймалися в наукових колах. Його опоненти звинувачували психіатра в тому, що він поєднував два життя, опираюсь швидше на збіги, а не факти, а також в тому, що його дослідження неможливо перевірити експериментальним шляхом.

***ВИКЛИК З ТОГО СВІТУ***

*Попри те, що Стівенсон ніколи публічно не заявляв, що вірить у реінкарнацію, він виявив бажання поспілкуватися після смерті. Приблизно 40 років тому психіатр придбав кодовий замок і встановив на ньому код. Замок заховав в архівах відділу дослідження перцепції. Колег він попередив, що після смерті він спробує ввести код. Після смерті Стівенсона у лютому 2007 замок ще не відкрили.*

Чмелёва Кристина