

## שלושת מחוזות הקיום הסמארים

(ע"פ האבהידהרמה של אציריאי ואסובנדו)

סמסארה: תהליך של לידה ומוות שאין בו שליטה; תהליך שנשלט על ידי קארמה ותודעות עוכרות. אנחנו נמשיך לחוות מצבי סבל בסמסארה כל עוד הלידה מתרחשת בלי בחירה אלא תחת שליטתן של בערות, כעס, השתוקקות וכו'. לידה בסמסארה מתרחשת באחד משלושת מחוזות הקיום שבתרשים הבא.

מחוז קיום	סיווגים	תתי סיווגים
תשוקה (Desire realm)	מצבי גהינום	מצבי גהינום חמים מצבי גהינום קרים מצבי גהינום גובלים מצבי גהינום זמניים
	פרטא	בעלי מכשולים חיצוניים בעלי מכשולים פנימיים בעלי מכשולים למזון ושתייה
	חיות	אלו ששוכנות במעמקי הים אלו ששוכנות במקומותיהם של בני האדם והישויות השמיימיות.
	בני אדם	של ארבע היבשות ושמונה היבשות המשניות (ע"פ האבה-ידהרמה של וואסובנדו).
	ישויות שמימיות למחצה	ארבעה סוגים – having light, etc.
	ישויות שמימיות	שישה סוגים, כולל Tushita, the heaven of the thirty-three gods, the four great royal lineages
פיזי (Form realm)  (כל דיאנה מחולקת לנקודת גישה וחלק עיקרי)	הדיאנה הראשונה (השתקעות מדיטטיבית)	קטגוריית ברהמה, בנוכחות ברהמה, ברהמה הכביר
	הדיאנה השנייה	אור קטן, אור בלתי מוגבל, אור צלול
	הדיאנה השלישית	מיטיב קטן, מיטיב בלתי מוגבל, מיטיב נרחב
	הדיאנה הרביעית	משכן הפרטים הרגילים משכן האריאות (חמישה מצבים, כולל את אקנישטה)
ללא פיזיות (Formless realm)	הדיאנה הראשונה - חלל ללא גבולות	
	הדיאנה השנייה - תודעה ללא גבולות	
	הדיאנה השלישית - כלום	
	הדיאנה הרביעית - פסגת מעגלי הקיום (ללא הבחנה, ללא בלי-הבחנה)	

להשתקעות המדיטיבית (דיאנה) של מחוזות הקיום העליונים יש שני חלקים: נקודת הגישה, והדיאנה האמיתית.

נקודת הגישה לדיאנה (הראשונה) מחולקת לשבעה שלבים:

1. מתחיל בלבד (הגשמה התחלתית של שמטה)
2. ידיעה פרטנית של מאפיינים (של מצבי לידה נמוכים בעלי מאפיינים גסים, בעייתיים ובלתי מספקים; ושל שלוה/השקטה שלהם במצבים גבוהים יותר).
3. אמונה (שילוב של שמטה וויפאסנה)
4. בידוד (סילוק זמני של שלוש תודעות עוכרות עוצמתיות של מחוז התשוקה)
5. פניה פנימה/הנאה (סילוק זמני של שלוש תודעות עוכרות בינוניות של מחוז התשוקה)
6. בחינה (של ההתקדמות עד כה)
7. אימון סופי (סילוק זמני של שלוש תודעות עוכרות פשוטות של מחוז התשוקה)

(8) הגשמה של דיאנה אמיתית – השתקעות מדיטיבית של מחוז קיום עליון.

כשהדיאנה מושגת, כל התודעות העוכרות של הרמות הנמוכות יותר אינן פעילות. זהו דיכוי זמני של תודעות עוכרות שהוגש באמצעות מעבר דרך השלבים של נקודת הגישה לדיאנה. זאת לא הפסקה מוחלטת של תודעות עוכרות שטופחה ע"י תרופת נגד אמיתית שהיא ראייה ישירה של המציאות – ראייה ישירה של ריקות, אלא רק דיכוי זמני. כל עוד הדיאנה לא מתנוונת, מצבי תודעה עוכרים ששייכים לרמות נמוכות לא יתפתחו. כשהדיאנה תתנוון (כשהקארמה למצב הזה תגיע לסיומה או כשפוטנציאל הזכות למצב הזה יגמר), לידה בסמסארה שוב תתרחש, בדרך כלל בלידות בעלות טבע עגום.