

Geistige Absorptionen (*jhānā*)

Der Pāliausdruck *jhāna* ist abgeleitet von dem Verb *jhāyati*, was entweder kontemplieren, meditieren oder abbrennen bedeutet. Beide Wortbedeutungen können hier angewandt werden: Der Geist ist fest etabliert auf einem Objekt und kontempliert es, was bewirkt, daß die Hindernisse für die Meditation oder Konzentration abgebrannt werden. Man kann für diesen Geisteszustand als Übersetzung das Wort Absorption benutzen, weil der Geist vollkommen absorbiert ist in das entsprechende Meditationsobjekt. Er nimmt zu dieser Zeit keine anderen Objekte. Es finden keine Gehirnassoziationen statt, es treten also keine Gedanken auf. Sinnesobjekte werden nicht wahrgenommen. Auch Körperempfindungen werden nicht wahrgenommen. Der Körper ist vollkommen unbewegt. Das Bewußtsein steigt im Herzen auf und nimmt kontinuierlich nur das gewählte Objekt. Es wendet sich nirgendwo anders hin, so daß es den Eindruck macht, als wäre es vollkommen absorbiert in das gewählte Objekt.

Es handelt sich bei den vier *jhāna* um klar definierte Bewußtseinszustände und nicht um die individuelle Einschätzung irgendeines Bewußtseinszustandes. Es heißt in den *suttā* als Beschreibung für das erste *jhāna* „*vivicceva kāmehi vivicca akusalehi dhammehi*“, was bedeutet, daß der Geist vollkommen abgeschieden ist, sowohl von Sinnesdingen als auch von unheilsamen Dingen. Es gibt verschiedene Sphären in denen sich Bewußtsein bewegen kann. Hier heißt es, daß sich das Bewußtsein schon im ersten *jhāna* nicht mehr im Bereich der Sinnesobjekte bewegt (*vivicceva kāmehi*). Die Bewußtseinsmomente (*citta*) und das Auftreten dieser in einem Prozeß im *jhāna* unterscheidet sich von dem gewöhnlichen Sinnesbewußtsein. Man nennt das Bewußtsein (*citta*) der *jhānā* feinmaterielles Bewußtsein, weil es selbst sehr fein ist und weil es feine, materielle Objekte nimmt. In DN 22¹ wird es vom Buddha als *mahaggata* – erhaben bezeichnet. Wenn man korrekt praktiziert und lernt, nach Austreten aus *jhāna*, dieses zu analysieren, kann man dieses im eigenen Bewußtseinsstrom sehen und von Sinnessphärenbewußtsein deutlich unterscheiden. Erhält man eine ordentliche Ausbildung als Meditationslehrer/in und praktiziert alle Abschnitte nach DN 22 lernt man auch, im Bewußtsein anderer das Bewußtsein in *jhāna*, bezeichnet als *mahaggata citta* – erhabenes Bewußtsein, von Sinnessphärenbewußtsein zu unterscheiden und kann den Schülern/innen korrekte, hilfreiche Anleitungen geben, denn es heißt in DN 22:

„So innerlich beim Bewußtsein das Bewußtsein betrachtend, verweilt er (sie).
So äußerlich beim Bewußtsein das Bewußtsein betrachtend, verweilt er (sie).
So innerlich und äußerlich beim Bewußtsein das Bewußtsein betrachtend, verweilt er (sie).“

Was *jhāna* ist und was nicht, basiert also nicht auf spekulativen, individuellen Wahrnehmungen. In den *suttā* finden wir ausschließlich die Unterscheidung zwischen vier bzw. fünf *jhānā*, welche genau mit ihren spezifischen Faktoren beschrieben werden und welche in Abfolge erreicht werden können. Eine Unterscheidung in leichte und volle *jhāna* finden wir dort nicht.

Es handelt sich bei *jhāna*, außer beim Arahāt, um Resultate schaffendes Bewußtsein. Es ist also nicht nur die Zeit, die der Geist im *jhāna* verweilt angenehm, sondern auch Ergebnisse dieser Zeit sind als angenehm und hilfreich für die geistige Entwicklung zu erwarten. Die *jhāna* mit ihrem feinmateriellen Bewußtsein sind sehr heilsame Zustände, die ent-

¹ DN 22 Mahāsatiṭṭhānasuttaṃ – die große Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit

sprechende Ergebnisse bringen. Ein Bewußtseinsmoment im *jhāna* kann, wenn weitere Bedingungen vorhanden sind, eine gesamte Lebensspanne in einem glücklichen Lebensbereich hervorbringen. Diesen Zusammenhang sollte man gründlich abwägen, wenn man von leichten *jhāna* spricht und diese lehrt, denn er trifft hier nicht zu.

Die *jhānā* unterscheiden sich also von ihrer Qualität vom gewöhnlichen Bewußtsein der Menschen. Sie setzen sich zusammen aus dem Bewußtsein der Wesen in den höheren Götterbereichen.

Zu der Zeit, wenn der Geist in die Absorptionen eintritt, sind die Hindernisse vollkommen unterdrückt und die Jhānafaktoren vollständig entwickelt und für längere Zeit stabil.

Es gibt nach der Suttanta-Methode (entsprechend der Lehrreden) vier feinmaterielle *jhānā*, nach der Abhidhamma-Methode fünf feinmaterielle *jhānā*. An wenigen Stellen nennt der Buddha auch fünf feinmaterielle *jhānā* in den *suttā*. Es gibt außerdem vier nicht-materielle Gebiete (*āyatanā*), die auch *jhānā* genannt werden können, weil der Geist hier ebenso vollkommen absorbiert ist in das entsprechende Objekt.

Bei zunehmender Konzentration können die *jhānā* nacheinander erreicht werden. Diese Absorptionen sind eine Komposition der Jhānafaktoren und der mit ihnen zusammen auftretenden Geistesfaktoren. Ohne die assoziierten Geistesfaktoren können die Jhānafaktoren nicht in Erscheinung treten. Es sind sehr heilsame Geisteszustände, die über lange Zeit ununterbrochen aufrechterhalten werden können. Der Geist ist in dieser Zeit vollkommen rein und klar (*cittavisuddhi*). Der Geist ist im *jhāna* und auch danach, wenn man korrekt praktiziert und auch die rechte Achtsamkeit aufrechterhält, sehr wach, er ist nie in einem ekstatischen, tranceartigen Zustand². Ekstase wird nach Duden definiert als: „[religiöse] Verzückung, Entrückung, rauschhafter, tranceartiger Zustand, in dem der Mensch der Kontrolle seines normalen Bewußtseins entzogen ist.“³

Neben den geistigen Absorptionen (*jhānasamāpatti*) kann man mit *Samātha*-Meditation (*bhāvanā*) übernormale Kräfte (*abhiññā*) erreichen.

Das höchste Ziel der *Samātha*-Meditation sind die nicht-materiellen Gebiete.

Basierend auf der tiefen Konzentration und Ruhe der *Samatha*-Meditation kann man Einsichtsmeditation (*vipassanā bhāvanā*) praktizieren und damit Erwachen (4 Pfade - *magga*) erreichen. Man kann Pfadbewußtsein basierend auf jedem der vier feinmateriellen *jhānā* oder vier nicht-materiellen Gebiete erreichen, wenn man aus dem entsprechenden *jhāna* austritt und *vipassanā* praktiziert.

Wie bereits erklärt, bedeutet das Wort *jhāna* wörtlich abbrennen. Damit ist gemeint, daß diese Zustände eintreten können, wenn die in Kapitel 7. erklärten Hindernisse für längere Zeit nicht mehr auftreten. Treten die Hindernisse nicht mehr auf, steigt Glück im Geist auf. Der Geist verweilt in einem harmonischen, sehr stillen zufriedenen Zustand.

Die Wesen sind oft unglücklich, unzufrieden, frustriert, weil sie überwältigt sind durch die Hindernisse, ohne sich dieser bewußt zu sein. Es sind nicht nur Hindernisse für die Meditation, sondern auch Hindernisse für anhaltendes Glück.

Das Glück und die Zufriedenheit, entstanden durch Konzentration, sind eine sehr gute Basis für tiefgründige Einsichten in die Natur unseres Daseins.

Jhāna-Geisteszustände sind sehr einfache Geisteszustände. Dieser einfache Geist entsteht, weil wir für lange Zeit nur ein Objekt fokussieren. Für einige Stunden kann man un-

² Diese Ausdrücke werden fälschlicherweise von einigen Übersetzern benutzt.

³ Vgl. www.duden.de/rechtschreibung/Ekstase

unterbrochen nur ein einziges, einfaches Objekt beobachten und dabei tritt der Geist in Absorption mit dem Objekt ein, wenn man mit einem für die Absorption geeigneten Objekt praktiziert. Er wird wie aufgesaugt von dem Objekt.

Das gewöhnliche Denken hört für lange Zeit auf. Damit können auch gewohnheitsmäßige Denkmuster gut losgelassen werden. Der Geist taucht völlig ein in das Objekt der Betrachtung. Glück und Freude sind eine starke Unterstützung, diesen Zustand für lange Zeit aufrechterhalten zu können.

Auch der Körper wird sehr entspannt, ohne jedoch vom Geist wahrgenommen zu werden, denn der Geist nimmt nur das eine Objekt wahr. Die Materie, welche durch Jhānabewußtsein im Körper produziert wird, ersetzt andere Materie, die früher eventuell durch unheilbares Bewußtsein verursacht wurde. Dieser Wandlungsprozeß geschieht auch im Gehirn, welches Materie ist. Dadurch verändert sich auch das Denken, wenn man über lange Zeiträume in Jhānabewußtsein verweilt.

Auf diese angenehme, einfache Art kann für sehr lange Zeit ein kraftvoller, heilsamer Geisteszustand aufrechterhalten werden. Dieser heilsame Geisteszustand ist nicht nur angenehm in der Gegenwart, sondern bringt auch nach dem Gesetz von Ursache und Wirkung angenehme Folgen in der Zukunft. Eine wesentliche angenehme Folge von *jhāna* ist zum Beispiel der einfachere Zugang zur *Vipassanā*-Meditation.

Die Erfahrungen von *jhānā* bringen eine ganz andere Dimension in die Meditation.

Die oben erwähnten Jhānafaktoren sind schon im ersten *jhāna* zu einem hohen Niveau entwickelt. Die Faktoren Glück und Freude werden jedoch nicht in derselben Weise erfahren, wie wenn wir erwünschte Sinnesobjekte bekommen. Es ist nicht so, als wenn wir unser Traumauto bekommen oder auf eine große Reise gehen. Die Freude ist nicht überschwenglich, es ist eine stille Freude, die ununterbrochen aufrechterhalten werden kann. Sie führt auch nachträglich zu Gestilltheit und Zufriedenheit. Es ist niemand anwesend im *jhāna*, der oder die diese Freude erfährt. Sie ist anwesend, um lange Zeit diese kraftvollen, heilsamen Geisteszustände aufrechtzuerhalten. In diesen Zuständen tiefer Ruhe gibt es kein Ich. Es gibt niemanden, der oder die wertet, verlangt, zurückweist. Nur Geist ist anwesend, welcher ununterbrochen dieses eine Objekt, das vorher gewählte Objekt, nimmt. Deshalb sind diese Zustände so erholsam, weil das Ich nicht präsent ist. Derartige Zustände sind in keinen Sinneserfahrungen zu finden.

Das glückliche Gefühl und die Freude erfüllen nur ihre Funktion, sie haben keinen Besitzer. Sie intensivieren andere Geistesfaktoren wie Wahrnehmung, Achtsamkeit, Leichtigkeit, Weichheit und Geschicklichkeit. Wenn man sich dieser angenehmen Geisteszustände bewußt ist, ist das *jhāna* unterbrochen. Wenn man sie genießt, entsteht Bewußtsein mit Verlangen. An dieser Stelle ist Achtsamkeit sehr wichtig. Man sollte verstehen, daß diese Zustände durch Ursachen entstanden sind. Dann wird auch nach Austritt aus dem *jhāna* ein heilsamer Geisteszustand aufrechterhalten als kraftvolle Basis für Einsichtsmeditation.

Die subjektiven Erfahrungen von *jhāna* sind unterschiedlich. Wie stark die Absorption erfahren wird, hängt von der Länge der *Jhāna*-Bewußtseinsprozesse ab. Die Bewußtseinsmomente (*citta*) sind andere als das Sinnesbewußtsein, welches der gewöhnliche Bewußtseinszustand ist. Die *Jhāna*-Bewußtseinsmomente sind feinmaterielle und daher feiner als Sinnesbewußtsein. Sie sind aber kammisch kraftvoller. Sind die feinmateriellen Bewußtseinsprozesse der *jhānā* oft unterbrochen durch anderes Bewußtsein, sei es durch Sinnesbewußtsein oder durch das Lebenskontinuum (*bhavaṅga*), ist die Erfahrung der Absorption geringer, als wenn die *Jhāna*-Bewußtseinsprozesse lang anhaltend sind. Aber kammisch sind auch kurze Zeiten in *jhāna* kraftvoll und geben ihre entsprechenden Resultate. Je länger man übt und ohne Unterbrechung sitzt, je intensiver ist die Absorptionser-

fahrung und die Wahrnehmung von Sinnesobjekten, sei es von Körperempfindungen oder von Geräuschen, hört ganz auf. Hat man viel Ablenkung in einem weltlichen Leben, sind die Absorptionszustände in der Meditation eher kürzer und deshalb nicht so tief und intensiv und werden nicht immer als solche erkannt. Wenn man Bewußtsein analysieren kann, kann man Sinnesbewußtsein von feinmateriellem Bewußtsein unterscheiden und kann nachträglich sehen, in welchem Bewußtsein der Geist verweilte.

In den *suttā* finden wir jedoch Beschreibungen von langanhaltenden, ununterbrochenen Absorptionszuständen, denn sonst ist ein Verweilen „*völlig abgeschieden von Sinnesvergnügen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen*“ nicht möglich. Somit kann man schlußfolgern, daß nur langanhaltende Absorptionszustände den Geist soweit reinigen, daß er für Einsicht und Befreiung vorbereitet wird. Die kurzen Erfahrungen feinmateriellen Bewußtseins können so nur eine Ansammlung heilsamer Bewußtseinsmomente sein, um aufgrund ihres kammischen Potentials langanhaltende Absorptionszustände hervorzu- bringen.

Für das Erreichen von *jhāna* müssen die Bedingungen in dem entsprechenden Bewußtseinsstrom vorhanden sein. Andere heilsame Bewußtseinszustände, wie sie bereits in vorausgehenden Kapiteln erklärt wurden, sind eine wesentliche Voraussetzung. *Jhāna* sind nicht zu erreichen, weil man sie willentlich haben möchte und mit Verlangen versucht, diese Zustände hervorzurufen. Es ist nicht möglich, diese heilsamen Zustände mit einem Verhalten zu erlangen, wie man sich vielleicht mit weltlichem Leistungs- und Konkurrenzverhalten einen Status oder Reichtum verschafft.

Man kann diese Zustände auch nicht erreichen, weil man davon gehört hat, daß sie beglückend sind und dann denkt, sie in einem einwöchigen retreat erreichen zu können. Vielfältige Bedingungen und geduldiges Üben, sowie Loslassen von Anhaftungen und anderen unheilsamen Geisteszuständen sind Voraussetzung für ihr Erlangen. Dafür sind manchmal grundlegende Veränderungen im Leben notwendig.

Die dem *jhāna* vorausgehende Reinigung des Geistes wird durch die Erfahrung von *jhāna* und das Verweilen darin fortgesetzt und verstärkt. Die Reinigung des Geistes durch *jhāna* bewirkt auch, daß bei regelmäßiger Praxis dieser, die Tendenz zu ausufernden Gedanken stark zurückgeht. Der Geist ist ganz einfach still. Deshalb fehlen in diesem Buch ausufernde Beschreibungen von *Jhāna*-Erfahrungen. Der stille Zustand nach den *Jhāna*-Erfahrungen kann nur aufrechterhalten werden, wenn man sich bemüht, mit rechter Achtsamkeit Körper und Geist bei allen Aktivitäten zu beobachten. Dazu, nämlich für die buddhistische Achtsamkeitspraxis, bieten die *jhāna* eine hervorragende Grundlage.