

5 Das zweite Jhāna

Nach dem Zur-Ruhe-Kommen von gerichtetem Denken und Erwägen, begleitet von innerer Ruhe und der Einheit des Geistes, tritt man in die von gerichtetem Denken und Erwägen freie, durch Sammlung entstandene Verzückerung und Glücksgefühl erfüllte zweite meditative Vertiefung ein und verweilt in ihr. Mit dieser durch Sammlung entstandenen Verzückerung und diesem Glücksgefühl trinkt man seinen Körper, durchtränkt ihn, erfüllt ihn und sättigt ihn damit, sodass kein Teil des Körpers von dieser Verzückerung und diesem Glücksgefühl undurchdrungen bleibt.

(DN 2.77)

SCHLÜSSELBEGRIFFE IN PĀLI

<i>samādhī</i>	Konzentration, Sammlung, „Unablenkbarkeit“
<i>vitakka</i>	gerichtetes Denken ¹
<i>vicāra</i>	Beurteilen, Erwägen, Untersuchen, Einlassen ²
<i>pīti</i>	Verzückerung, Entzücken, Wonne
<i>sukha</i>	körperliches Glücksgefühl, emotionale Freude

1 | Siehe Erklärung Fußnote 2, Seite 13

2 | Siehe Erklärung Fußnote 2, Seite 13

Das Denken, das sowohl in der angrenzenden Sammlung als auch in der ersten meditativen Vertiefung noch im Hintergrund aktiv war, ebbt bei Eintritt in das zweite jhāna ab und wird von innerer Ruhe³ und einem geeinten Geist⁴ abgelöst. Um vom ersten in das zweite jhāna zu gelangen, sollte man einen tiefen Atemzug tun und die Luft dann langsam und vollständig entweichen lassen. Dadurch wird *pīti* gedrosselt, *sukha* bleibt jedoch stark genug, um sich darauf konzentrieren zu können. In der ersten meditativen Vertiefung überwiegt *pīti*, während *sukha* im Hintergrund ist. Um sich vom ersten in das zweite jhāna zu bewegen, ist also eine Umkehr von Vorder- und Hintergrund notwendig. Mit dem tiefen Atemzug werden sowohl *pīti* als auch *sukha* in ihrer Intensität abnehmen, und weil sich *pīti* im Verhältnis stärker reduzieren wird, verschiebt es sich automatisch in den Hintergrund. *Sukha* hingegen ist, wenn auch vielleicht nicht mehr ganz so intensiv wie vor dem tiefen Atemzug, weiter klar erlebbar und wird dadurch zur dominanteren Qualität. Die in der Beschreibung des zweiten jhānas erwähnte „innere Ruhe“ spiegelt die Verschiebung vom Erleben von *pīti* und *sukha* hin zum Erleben von *sukha* und *pīti*.

Jetzt lässt man die Achtsamkeit auf *sukha* ruhen – dem Empfinden von emotionaler Freude und Glückseligkeit – und konzentriert sich ausschließlich darauf. Mag sein, dass die Intensität ein

3 | *Ajjhatam sampasādanam* wird häufig als „innere Zuversicht“ übersetzt, doch im Kontext des zweiten jhāna ist innere Ruhe der bessere Begriff, weil er die Beruhigung widerspiegelt, die den Wechsel vom ersten ins zweite jhāna begleitet. Außerdem ist der Begriff im Einklang mit der Aussage: „von Verzücken erfüllt, beruhigt sich der Körper“ (siehe „Zusammenfassung“, Seite 170).

4 | *Ekodi-bhāvam*, „konzentriert, aufmerksam, fixiert“, weitere Bedeutung: „Einswerden“

wenig zunimmt, das Empfinden von *pīti* bleibt im Hintergrund weiter erlebbar, solange man *sukha* nicht zu stark werden lässt. Das Erleben der inneren Ruhe im zweiten jhāna ist sehr viel stiller, als die erste meditative Vertiefung es war. Nun vereint sich der Geist auf dieses Empfinden von Glückseligkeit. Das erste jhāna lässt sich vielleicht mit dem Versuch vergleichen, mit beiden Händen ein Stück Stoff zu spannen, auf dem eine Murmel liegt; es erfordert sehr viel Achtsamkeit, um die Murmel an Ort und Stelle zu halten. Lässt man jedoch zu, dass sich das Stück Stoff um die Murmel faltet, hält sie sich dort wie von allein. Ähnliches geschieht auch hier: Der Geist sammelt sich um das Erleben von Glückseligkeit, lebt sich dort ein und gewöhnt sich daran und lässt sich nicht mehr so leicht davon abbringen. Dieser geeinte Geist ist erreicht, wenn Gedankentätigkeit sich legt und schließlich ganz verebbt.

Gut möglich, dass sich während eines Retreats von weniger als einem Monat (und selbst bei noch längeren Retreats) der Grad von Sammlung, bei dem das Denken völlig zum Stillstand kommt, nicht erreichen lässt. Das ist kein Grund zur Sorge; irgendwann kommt der Punkt, an dem sich *sukha* von selbst in den Vordergrund schiebt und *pīti* in den Hintergrund verschwindet. Gelingt es, sich vollständig auf *sukha* zu konzentrieren und sich dem Erleben von Freude und Glückseligkeit vollkommen hinzugeben, wird die Gedankentätigkeit von selbst zur Ruhe kommen. Je länger man unabgelenkt in diesem Zustand verweilt, desto mehr werden die Gedanken verebben.

In der zweiten meditativen Vertiefung wird *pīti* eher als sanftes Schaukeln oder Schwanken und nicht mehr so energetisch erlebt – eher wie das, was im Kapitel über das erste jhāna als „leichtes *pīti*“ beschrieben wurde. So lange man *sukha* nicht zu stark wer-

den lässt, wird *pīti* sich im Normalfall auf diesem leichten Level halten. Wünschenswert ist *sukha* in moderater Intensität und ein geeinter Geist, der sich ganz und gar mit dem Erleben von *sukha* verbunden hat – oder um es auf einen einfachen Nenner zu bringen: moderate Glückseligkeit und Freude, einspitziger Fokus.

Im Poṭṭhapāda-Sutta (DN 9.11) finden wir folgende Beschreibung. Nachdem man den Schritt vom ersten in das zweite jhāna getan hat: *„Die vorhergehende, wirkliche, aber subtile Wahrnehmung von Entzücken und Glück, die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind, erlischt. Zu dieser Zeit setzt die wirkliche, aber subtile Wahrnehmung von Entzücken und Glück ein, die aus der Konzentration entstanden sind, und man wird sich zu dieser Zeit des Entzückens und des Glücks bewusst.“*

Weil *sukha* jetzt im Vordergrund ist, wird es automatisch zum Achtsamkeitsobjekt, auch wenn man sich des im Hintergrund weiter aktiven *pīti* noch ab und zu bewusst wird.

Sollte man sich unabsichtlich auf den Weg zurück nach oben in die erste meditative Vertiefung befinden, weil *pīti* wieder an Kraft gewinnt, so holt man betont etwas tiefer Luft und bringt die Achtsamkeit sanft zurück auf die moderat empfundene Freude. In den Suttas wird das Denken als Störung für das zweite jhāna beschrieben.⁵

Um das tiefere Erleben des zweiten jhānas zu entwickeln, gibt man sich also einfach der ruhigen Stille der Glückseligkeit hin.

Auch hierfür gibt es in den Suttan ein Gleichnis:

„Wie wenn da ein See wäre mit einer unterirdischen Quelle, ohne Wasserzufluss aus östlicher Richtung, ohne Wasserzufluss aus westlicher Richtung, ohne Wasserzufluss aus nörd-

5| AN 10.72 Störungen der Vertiefung

licher Richtung, ohne Wasserzufluss aus südlicher Richtung, ohne Wasserzufluss durch gelegentliche Regenschauer; nur ein Strom kühlen Wassers aus seiner unterirdischen Quelle tränkte den gesamten See, durchtränkte ihn, erfüllte ihn, sättigte ihn, sodass kein Teil des Sees von diesem kühlen Wasser frei bliebe – ebenso nun trinkt man seinen Körper mit dieser durch Sammlung entstandenen Verzückung und diesem Glücksgefühl, durchtränkt ihn, erfüllt ihn, sättigt ihn damit, sodass kein Teil des Körpers von diesem Entzücken und diesem Glücksgefühl undurchdrungen bleibt.“

(DN 2.78)

Man beachte, dass Verzückung und Glücksgefühl in der zweiten meditativen Vertiefung nicht aus Abgeschiedenheit, sondern aus Sammlung heraus entstehen. Die Konzentration des ersten jhāna führt zur Fähigkeit, sich das zweite jhāna zu erschließen und sich dann dem Erleben von *sukha* vollkommen hinzugeben. Das Gleichnis benutzt das Bild eines Sees ohne Zuflüsse, ohne Zufuhr von Regenwasser und mit einer Quelle auf dem Grund. Das kühle Quellwasser strömt in den See und durchwirkt ihn, bis es keinen Teil mehr gibt, der vom kühlen Quellwasser unberührt bleibt. Dieses Gleichnis ist erstaunlich präzise; es beschreibt sehr genau, wie das zweite jhāna erlebt wird, nur dass in der meditativen Vertiefung kein Quellwasser sondern Glückseligkeit ausströmt.

Auf der körperlichen Ebene scheint die zweite meditative Vertiefung „weiter unten“ angesiedelt zu sein als das erste jhāna. Die meisten Menschen erleben das Glücksgefühl eher im Herzraum. Man hat das Gefühl, als hätte die Freude ihren Ursprung im Herzen und würde sich von dort aus ergießen wie Wasser aus einer Quelle. Dieses Erleben ist nicht zwingenderweise stabil. Bei vielen

Menschen steigert sich die Intensivität der inneren Freude ein wenig, reduziert sich, um dann erneut stärker zu werden. *Sukha* schwillt immer wieder an und ab, ohne dabei ganz zu versiegen. Um die zweite meditative Vertiefung aufrechtzuerhalten, braucht es lediglich, den Fokus auf das Gefühl der Freude konzentriert zu halten.

Die im zweiten jhāna empfundene Freude ähnelt der alltäglichen Freude und ist vielleicht mit der Freude über ein sehr schönes Geburtstagsgeschenk vergleichbar. Man wickelt es aus und ruft: „Oh, wie schön! Das habe ich mir immer schon gewünscht!“ Man fühlt sich richtig glücklich. Der wesentliche Unterschied besteht darin, dass die im zweiten jhāna erlebte Freude nicht durch etwas im Außen erzeugt wurde. Sie wurde allein im Innen erzeugt, durch einen gesammelten Geist. Man trägt das Geschenk in sich, und das zweite jhāna befähigt einen, dieses Geschenk direkt zu erleben. *Sukha* entsteht durch die in der angrenzenden Sammlung erzeugte Konzentration und den anschließenden Fokus auf körperlich empfundenes Entzücken. So hat man sich den Weg in das erste jhāna geebnet, in dem sowohl *pīti* als auch *sukha* zu erleben sind, wobei *pīti* überwiegt. Durch ausreichend langes Verweilen in der ersten Vertiefung hat man beide Merkmale gleichermaßen stabilisiert. Dann, im zweiten jhāna, hat man *pīti* losgelassen und das Erleben von *sukha* konnte in den Vordergrund rücken. Das breite Grinsen aus dem ersten jhāna hat sich wahrscheinlich in ein von Herzen kommendes Lächeln verwandelt.

Jetzt gilt es, sich darauf auszurichten, diesen Zustand für mindestens zehn bis fünfzehn Minuten stabil aufrechtzuerhalten. Schweift man ab, weil man sich in Gedanken verliert, kehrt man achtsam wieder zum Empfinden innerer Freude zurück. *Sukha* verschwindet nämlich nicht sofort, wenn die Konzentration durch

Ablenkung gestört wird. Es ist gut möglich, dass sich, sobald man bemerkt hat, dass man abgeschweift ist, noch Reste davon aufspüren lassen. Man lenkt den Fokus zurück auf diese Reste und beobachtet, ob sich die Intensität des erlebten *sukha* wieder auf den angepeilten moderaten Pegel steigert. Falls das nicht geschieht oder kein *sukha* mehr erlebbar ist, lenkt man die Achtsamkeit zurück auf den Atem, auf *mettā* oder das entsprechende Meditationsobjekt und stellt die angrenzende Sammlung wieder her, um es von dort aus erneut zu versuchen. Es ist notwendig, ausreichend Zeit im Zustand des zweiten jhānas zu verbringen, damit die Konzentration anwachsen kann; die Objekte der folgenden meditativen Vertiefungen sind noch subtiler als das *sukha* des zweiten jhānas.

Weitere mögliche Schwierigkeiten, das zweite jhāna zu erreichen

*Für die zweite Vertiefung sind gerichtetes Denken und
Erwägen eine Störung.* (AN 10.72)

Das geläufigste Problem im Zusammenhang mit dem Erlernen der zweiten meditativen Vertiefung ergibt sich aus dem Umstand, dass *sukha* ein subtileres Objekt ist als das im ersten jhāna erlebte *pīti*. Es erfordert einen noch gesammelteren Geist, um die Konzentration auf dieses noch feinere Meditationsobjekt aufrechtzuerhalten. Manchmal gelingt es zwar, eine ausreichend starke angrenzende Sammlung herzustellen, um sich Zugang zur ersten meditativen Vertiefung zu verschaffen, wenn man sich aber in die zweite weiterbewegt, verliert sie sich wieder. Dann

ist es notwendig, noch länger in der angrenzenden Sammlung zu verweilen und sie noch stärker anwachsen zu lassen, ehe man sich in das erste jhāna weiterbewegt.

Oft ergeben sich die Ablenkungen, die einen aus der zweiten meditativen Vertiefung wieder herausreißen, weil *vitakka* und *vicāra* (also die Gedanken) noch nicht vollständig zur Ruhe gekommen sind. Bemerkt man, dass die Gedankenaktivität im zweiten jhāna wieder zunimmt, ist es notwendig, die Willenskraft zu verdoppeln und sich vollständig auf das Erleben von *sukha* auszurichten – sich dem Erleben von Glückseligkeit völlig hinzugeben. Wie bereits erwähnt, ist es eher unwahrscheinlich, während eines Retreats von weniger als einem Monat Dauer die Gedankenaktivität in der zweiten meditativen Vertiefung vollkommen zur Ruhe zu bringen – das ist kein Anlass zur Sorge, solange die Gedankenaktivität im Vergleich zu dem, was in der angrenzenden Sammlung erlebt wird, merklich reduziert ist.

Bei dem Versuch, das erste jhāna zu erlangen, kann es vorkommen, dass man unbeabsichtigt das erste jhāna quasi überspringt und sich direkt im zweiten oder sogar in einem noch höheren jhāna wiederfindet. Das ist nicht ungewöhnlich und geschieht, wenn die Achtsamkeit auf das angenehme Gefühl starkes *sukha* und schwaches *pīti* erzeugt. Auch dann besteht kein Grund zur Sorge – man konzentriert sich einfach auf *sukha* und genießt den Zustand der zweiten meditativen Vertiefung. Schließlich dient das erste jhāna im Grunde nur dazu, ausreichend Sammlung zu erzielen, um ins zweite jhāna zu gelangen. Falls es zu diesem „Übersprung“ kommt, haben sich *vitakka* und *vicāra* (Gedankenaktivität) wahrscheinlich noch nicht völlig gelegt. Dann gilt es, den Geist im Erleben von *sukha* zu verankern, sodass die Gedankenaktivität immer mehr zum Erliegen kommt.

Dieses Erleben lässt sich damit vergleichen, einen Wagen im zweiten Gang anzufahren. Es ist möglich, aber man kommt nicht sofort zügig voran. Überspringt man also das starke Erleben von *pīti* zugunsten der Erfahrung von vordergründigem *sukha*, richtet man den fokussierten, gesammelten Geist geduldig weiter vollkommen auf das Erleben von *sukha*.

Es kommt vor, dass das Maß an angrenzender meditativer Sammlung sehr hoch ist und man aufgrund der überaus starken anfänglichen Konzentration das erste *jhāna* überspringt. Das wäre so, als würde man an einem abschüssigen Hang im zweiten Gang losfahren – mit starker angrenzender Sammlung als „abschüssigem Hang“. In diesem Fall kann das zweite *jhāna* von Anfang an als recht befriedigend erlebt werden.

Falls man also unbeabsichtigt direkt in der zweiten meditativen Vertiefung landet, gilt es, zehn bis fünfzehn Minuten lang darin zu verweilen, um den Zustand zu stabilisieren. Erst dann bewegt man sich weiter und tritt in die dritte meditative Vertiefung ein. Sollte das Überspringen der ersten immer wieder geschehen, verkürzt man die Verweildauer in der zweiten meditativen Vertiefung auf etwa fünf Minuten, um dann mit dem Intensitätslevel der empfundenen Freude zu experimentieren und zu sehen, ob man durch Verstärkung von *sukha* nach „oben“ ins erste *jhāna* mit starkem Erleben von *pīti* und nur noch hintergründigem *sukha* „zurückbefördert“ wird. Folge ist das direkte Erleben des „Ziels“, und vielleicht gelingt es auf diesem Weg, sich künftig von der angrenzenden Sammlung ins erste *jhāna* zu begeben.

Man sollte sich den Zugang zur ersten meditativen Vertiefung vor allem deshalb bahnen, weil die Fähigkeit, sich von der angrenzenden Sammlung aus direkt in die zweite meditative Vertiefung zu begeben, oft Frucht der außerordentlichen Konzentrationsfä-

higkeit ist, die sich im besonderen Kontext eines Retreats einstellt. Im Alltag ist mit einem solchen Maß an Sammlung nicht immer zu rechnen. Dann reicht sie vielleicht noch aus, das erste jhāna zu erreichen, aber nicht für den direkten Zugang zum zweiten jhāna. Deshalb ist es hilfreich, zu lernen, wie man auch mit weniger Sammlung in die jhānas kommen kann, und zwar in der natürlichen Reihenfolge.

Es gibt Schüler, die das erste jhāna nach dem Erleben der ersten beiden meditativen Vertiefungen absichtlich überspringen wollen, weil sie das Erleben von *pīti* als zu intensiv empfinden. Ausreichend Konzentration vorausgesetzt, spricht nichts dagegen. Aber es gilt, wie bereits erwähnt, zu bedenken, dass einem der direkte Weg in die zweite meditative Vertiefung außerhalb des Retreats möglicherweise versperrt bleibt. Es ist sinnvoller, den Weg über das erste jhāna zu nehmen, und wenigstens kurz darin zu verweilen (ein paar Sekunden genügen), um dann ins zweite jhāna einzutauchen. Dazu dreht man dem aufkommenden *pīti* unmittelbar nach Erscheinen den Saft ab, indem man die Aufmerksamkeit vollständig auf *sukha* verlagert. Mein Rat lautet, mit dem schnellen Wechsel von vordergründigem *pīti* auf vordergründiges *sukha* und hintergründiges *pīti* zu experimentieren, um so eventuell das übermäßig intensive Erleben von *pīti* zu vermeiden.

In seltenen Fällen wollen Schüler nach dem Erleben der ersten beiden meditativen Vertiefungen das erste jhāna deshalb überspringen, weil das intensive Erleben von *pīti* mit schmerzhaften Erinnerungen verbunden ist. In diesem Fall rate ich dringend dazu, das erste jhāna zu überspringen. Negative Geisteszustände sind bei dem Versuch, Sammlung aufzubauen, absolut hinderlich. Seien Sie liebevoll zu sich selbst.