AN X Girimananda Sutta

Umkonditionierung von SANNA Wahrnehmungen Erinnerungen

1. Vergänglichkeit Unbeständigkeit

Innerlich erwägen:
Körper, Gefühle,
Wahrnehmungen,
Gestaltungen, Bewusstsein
sind vergänglich, unbeständig
So betrachten, dabei verweilen,
Sich darauf konzentrieren
anicca-sanna

2. Nicht – Ich Unbe-seelt-heit

Innerlich erwägen:
Auge und Form sind
substanzlos,
Nicht-Ich, unbeseelt
Ohr und Töne,
Nase und Gerüche,
Zunge und Geschmäcker,
Körper und Berührungen,
Geist und Geistobjekte
So betrachten, dabei verweilen
anatta-sanna

3. Unreinheit Nicht-Schönheit

Den Körper betrachten:
Von den Fußsohlen aufwärts
bis zu den Haarspitzen, ein
Sack Haut, angefüllt mit
allerlei Unreinheiten
(MN 10, MN 119)
So betrachten, dabei verweilen
asubha-sanna

4. Gefahr

Innerlich erwägen:
Viele Unzulänglichkeiten,
mannigfaltige Krankheiten,
Schmerzen, durch Galle...
Schleim verursachte Gebrechen,
Wetterwechsel, unregelmäßige
Lebensweise, Krankheiten
durch kamma, Hitze, Kälte, Hunger,
Durst, Stuhl, Urin,
In diesem Körper das Elend
betrachten und verweilen
adhihara-sanna

5. Aufgeben

Aufgestiegen Gedanken der
Sinnesgier, Bosheit, Schädigung,
und andere aufgestiegene
unheilsame Dinge:
Nicht bewilligen, aufgeben,
Vertreiben, zum schwinden bringen
pahana-sanna

6. Entsüchtung Ent-Gierung

7. Verlöschen Erlöschen

Innerlich erwägen:
Dies ist Friede, dies ist das Ausgezeichnete nämlich:
Die Beruhigung aller Gestaltungen, die Entledigung von allem
Dasein, die Durstversiegung, die Ent-Gierung, **Nibbana**
viraga - nirodha-sanna

8. Reizlosigkeit bez. Der Welt

Weltüberwindendes Anhaften im
Sinn habend:
Alle hartnäckigen Anhängens-
und Ergreifenstentenzen aufgeben,
Entsagen, nicht anhaften
(alle Standpunkte aufgeben)
sabba loke anabhirata-sanna

9. Wunschlosigkeit allen Gestaltungen gegenüber

Nicht-Wunsch-Betrachtung
Bei allen Gestaltungen fühlt
man sich gepeinigt, schämt sich,
ekelt sich, weil alle vergänglich
und unbeständig sind!
sabbe sankhara anicca-sanna

10. Achtsamkeit auf dem Atem

4 Tetraden
MN 118, MN 62
anapana sanna