

Das Girimānanda-Sutta als Vipassanā-Praxis

Die Heilung des Girimānanda
(AN 10.60)





Das Girimānanda-Sutta

(AN 10.60)

Zehn Kontemplationen
zu den Vipassanā-Einsichten,
die den schwerkranken Girimānanda
spontan heilten.

10 Kontemplationen / Betrachtungen / Erkenntnisse / Wahrnehmungen
(„Dasa-saññā-Sutta“) – Hintergründe und Funktionsweise der Heilung.

Vorstellung der Übersetzung des Ehrw. Nyanatiloka,
Analyse und Besprechung des Suttas abschnittsweise,
teils mit Abhidhamma-Erklärungen,
Anregungen zur einfachen Übung der einzelnen Kontemplationen.

Das Girimānanda-Sutta als Schutz (*paritta*).

Weiterführende Empfehlung für Vipassanā-Praktizierende.

Girimānanda-Sutta - (Einführung)

Ekam̐ samayaṃ bhagavā sāvattiyam̐ viharati jetavane anāthapiṇḍikassa ārāme.
Tena kho pana samayena āyasmā girimānando ābādhiko hoti dukkhito bāḷhagilāno.
Atha kho āyasmā ānando yena bhagavā tenupasaṅkami; upasaṅkamtivā bhagavantam̐
abhivādetvā ekamantam̐ nisīdi. Ekamantam̐ nisinno kho āyasmā ānando bhagavantam̐
etadavoca:



“Āyasmā, bhante, girimānando ābādhiko hoti dukkhito bāḷhagilāno.
Sādhu, bhante, bhagavā yenāyasmā girimānando tenupasaṅkamatu
anukampaṃ upādāyā”ti.

Einst weilte der Erhabene im Jetahaine bei Sāvattī, im Kloster des Anāthapindika.
Damals nun war der ehrwürdige Girimānanda krank, leidend, von schwerer Krankheit
befallen. Und der ehrwürdige Ānanda begab sich zum Erhabenen, begrüßte ihn
ehrfurchtsvoll und setzte sich zur Seite nieder. Seitwärts sitzend, sprach der
ehrwürdige Ānanda zum Erhabenen also:

„Der ehrwürdige Girimānanda, o Herr, ist krank, leidend, von schwerer Krankheit
befallen. Gut wäre es, o Herr, wenn sich der Erhabene zu ihm hinbegeben möchte
durch Mitleid bewogen.“

Girimānanda-Sutta - (Anfang)

“Sace kho tvaṃ, ānanda, girimānandassa bhikkhuno **dasa saññā** bhāseyyāsi, ṭhānaṃ kho panetaṃ vijjati yaṃ girimānandassa bhikkhuno dasa saññā sutvā so ābādho ṭhānaso paṭippassambheyya.

Katamā dasa?

Aniccasaññā, anattasaññā, asubhasaññā, ādīnavasaññā, pahānasaññā, virāgasaññā, nirodhasaññā, sabbaloke anabhiratasaññā, sabbasaṅkhāresu anicchāsaññā, ānāpānasati.

„Wenn du, Ānanda, zum Mönche Girimānanda hingehen und ihm **zehn Wahrnehmungen** weisen willst, so mag es sein, dass nach deren Anhören die Krankheit des Mönches Girimānanda auf der Stelle schwindet.

Welche zehn?

Die Wahrnehmung der Vergänglichkeit, der Ichlosigkeit, der Unreinheit, des Elends, des Aufgebens, der Entsüchtung, der Erlöschung, der Reizlosigkeit allen Daseins, der Vergänglichkeit aller Daseinsbildungen und die Achtsamkeit bei Ein- und Ausatmung.

Analyse des Suttens-Beginns

Wer ist Girimānanda?

Wie geht es ihm?

Krank (*ābādhika*), leidend (*dukkhita*), schwer krank (*bāḷha-gilāna*)

Ānanda bittet den Buddha Girimānanda zu besuchen...

„durch Mitleid (*anukampa*) bewogen“



Mitgefühl (*karuṇā*)

= gelegentlicher schöner Geistesfaktor (*sobhana cetasika*)

Warum geht der Buddha nicht selbst zu Girimānanda?

Wie könnte allein schon das Anhören seine Krankheit heilen?

Die 10 Wahrnehmungen (*saññā*) bzw. Kontemplationen (*anupassanā*) gehen wir gleich im Einzelnen durch...

Analyse des Suttan-Beginns

dasa-saññā = 10 Wahrnehmungen (perceptions, notions),
Vorstellungen, Empfindungen, Eindrücke, Erkenntnisse, Sichtweisen, Auffassungen,
Beobachtungen, Betrachtungen, Betrachtungsweisen, Anschauungen...

Pali-Wörterbuch K. Mylius:

saññā

1. Bewußtsein, Intellekt;
2. Wahrnehmung, Erkenntnis;
3. Gedanke, Idee, Vorstellung;
4. Zeichen, Signal;
5. Name, Bezeichnung, Terminus

Nyanatiloka übersetzt *saññā* in diesem Sutta immer mit „**Betrachtung**“

... hab das geändert, weil im Sutta unterschieden wird zwischen den Pāli-Begriffen *saññā* und *anupassī (anupassanā)*

Abhidhammattha Saṅgaha und „Cetasikas – Begleiter des Bewusstseins“ (Agganyani)

saññā – Wahrnehmung, Merken, Erinnerung

wörtlich etwa „durch ein Kennzeichen, eine Markierung (*saṃ*) erkennen (*ñā*)“.

Saññā hat zwei Funktionen...

1. Kennzeichnen und Merken der Erscheinung von Neuem
2. Wiedererkennen (anhand der Zeichen), Erinnern bei Wiederbegegnung

Saññā kann täuschen! Kann durch *paññā* korrigiert werden.

Girimānanda-Sutta - (1. Kontemplation)

Katamā c' ānanda, **aniccasaññā**?

Idh' ānanda, bhikkhu araññagato vā rukkhamūlagato vāsuññāgāragato vā
iti paṭisañcikkhati:

'rūpaṃ aniccaṃ, vedanā aniccā, saññā aniccā, saṅkhārā aniccā, viññāṇaṃ aniccaṃ' ti.

Iti imesu pañcasu upādānakkhandhesu **aniccānupassī** viharati.

Ayaṃ vuccat' ānanda, aniccasaññā.

1. Was aber, Ānanda, ist die **Wahrnehmung der Vergänglichkeit**?

Da begibt sich der Mönch in den Wald, an den Fuß eines Baumes oder
in eine einsame Behausung, und erwägt bei sich also:

'Vergänglich ist die Körperlichkeit, vergänglich ist das Gefühl, vergänglich ist die
Wahrnehmung, vergänglich sind die Gestaltungen, vergänglich ist das Bewusstsein.'

So verweilt er bei den fünf die Objekte des Haftens bildenden Daseinsgruppen in der
Betrachtung der Vergänglichkeit.

Das, Ānanda, nennt man die Wahrnehmung der Vergänglichkeit.



Analyse der 1. Kontemplation

Anicca-saññā

anicca = Unbeständigkeit, Vergänglichkeit
(nicht nur Veränderung)

In der Vipassanā-Praxis:

anicca der bedingten *paramattha-dhammas*,
der *sāṅkhārās*, von *nāma-rūpa*

Hier im Sutta:

***anicca* der 5 *khandhas* / *upādānakkhandhā*:**

- | | |
|--------------------|---|
| 1. <i>rūpa</i> | Körperlichkeit, Materie,
physische + physikalische Phänomene |
| 2. <i>vedanā</i> | Gefühl, Empfindung |
| 3. <i>saññā</i> | Wahrnehmung |
| 4. <i>sāṅkhārā</i> | Gestaltungen, Geistesformationen |
| 5. <i>viññāṇa</i> | Bewusstsein |

Definition anicca: (Anupada-Sutta, MN 111)

*Dhammā ahutvā sambhonti,
hutvā paṭiventi.*

Phänomene, die nicht da waren, entstehen;
entstanden, verschwinden sie.

←

Zusammenhang?
Dasselbe oder
verschieden?

Aniccanupassanā = Kontemplation / Betrachtung über Vergänglichkeit
= eine der 18 Hauptarten des Hellblicks (*mahā-vipassanā*)



18 Hauptarten des Hellblicks

Mahā-Vipassanā

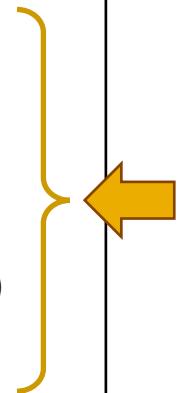
Paṭisambhidāmagga
+ Visuddhimagga



1. **Betrachtung der Vergänglichkeit (*aniccānupassanā*)**
2. Betrachtung des Leidens (*dukkhānupassanā*)
3. **Betrachtung der Unpersönlichkeit (*anattānupassanā*)**
4. Betrachtung der Abwendung (*nibbidānupassanā*)
5. **Betrachtung der Loslösung (*virāgānupassanā*)**
6. **Betrachtung der Erlöschung (*nirodhānupassanā*)**
7. Betrachtung des Fahrenlassens (*paṭinissagānupassanā*)
8. Betrachtung des Versiegens (*khayānupassanā*)
9. Betrachtung des Hinschwindens (*vayānupassanā*)
10. Betrachtung der Veränderung (*vipariṇāmānupassanā*)
11. Betrachtung des Bedingungslosen (*animittānupassanā*)
12. Betrachtung des Wunschlosen (*appaṇihitānupassanā*)
13. Betrachtung der Leerheit (*suññatānupassanā*)
14. Der hohe Wissenshellblick (*abhipaṇṇādhamma-vipassanā*)
15. Der der Wirklichkeit gemäße Hellblick (*yathābhūta-ñāṇadassana*)
16. Betrachtung des Elends (*ādīnavānupassanā*)
17. Nachdenkende Betrachtung (*paṭisaṅkhānupassanā*)
18. Betrachtung des Sich-Abwendens (*vivaṭṭanānupassanā*)

Visuddhis, Praxis und Vipassanā Erkenntnisse

	Reinheit	Praxis
1	<i>sīla-visuddhi</i>	4 Arten der Sittlichkeit
2	<i>citta-visuddhi</i>	angrenzende und volle Sammlung
3	<i>diṭṭhi-visuddhi</i>	analytisches Wissen über Geist und Materie (<i>nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa</i>)
4	<i>kaṅkhāvitaraṇa-visuddhi</i>	Wissen der Bedingungen von Geist und Materie (<i>paccaya-parigaha-ñāṇa</i>)
5	<i>maggāmagga-ñāṇadassana-visuddhi</i>	1. Untersuchende Erkenntnis (<i>sammasana-ñāṇa</i>) 2. Erkenntnis des Entstehens und Hinschwindens (<i>udayabbaya-ñāṇa</i>) - niedere Phase
6	<i>paṭipadā-ñāṇadassana-visuddhi</i>	2. <i>udayabbaya-ñāṇa</i> - reife Phase 3. Erkenntnis der Auflösung (<i>bhaṅga-ñāṇa</i>) 4. Erkenntnis des Schreckens (<i>bhaya-ñāṇa</i>) 5. Erkenntnis des Elends (<i>ādīnava-ñāṇa</i>) 6. Erkenntnis der Abwendung (<i>nibbidā-ñāṇa</i>) 7. Erlösungswunsch-Erkenntnis (<i>paṭisankhā-ñāṇa</i>) 8. Nachdenken-Erkenntnis (<i>muñcitu-kamyatā-ñāṇa</i>) 9. Gleichmuts-Erkenntnis (<i>saṅkhārupekkhā-ñāṇa</i>) 10. Anpassungserkenntnis (<i>anuluma-ñāṇa</i>)
		← 11. Reife-Erkenntnis (<i>gotrabhū-ñāṇa</i>) ---
7	<i>ñāṇadassana-visuddhi</i>	Erkenntnis der 4 überweltlichen Pfade



Vipassanā Einsichtsstufen

Entfaltung des Hellblicks (*Vipassanā-bhāvanā*)

10 Hellblickserkenntnisse (*vipassanā-ñāṇas*)

Benennung nach
Nyanatiloka

- anicca* {
1. Untersuchende Erkenntnis (*sammasana-ñāṇa*)
 2. Erkenntnis des Entstehens und Hinschwindens (*udayabbaya-ñāṇa*)
 3. Erkenntnis der Auflösung (*bhaṅga-ñāṇa*)
 4. Erkenntnis des Schreckens (*bhaya-ñāṇa*)
 5. Erkenntnis des Elends (*ādīnava-ñāṇa*)
 6. Erkenntnis der Abwendung (*nibbidā-ñāṇa*)
 7. im Erlösungswunsch bestehende Erkenntnis (*paṭisankhā-ñāṇa*)
 8. im Nachdenken bestehende Erkenntnis (*muccita-kamyatā-ñāṇa*)
 9. im Gleichmut hinsichtlich der Gebilde bestehende Erkenntnis (*saṅkhārupekkhā-ñāṇa*)
 10. Anpassungserkenntnis (*anuluma-ñāṇa*)

Vipassanā Einsichtsstufen

Vipassanā-ñāṇas - Einsichtsstufen nach Mahāsi Sayadaw

1. *nāmarūpa pariccheda ñāṇa* - Analytisches Wissen über Geist und Materie
2. *paccaya parigaha ñāṇa* - Erkenntnis der Bedingungen von Geist und Materie
3. *sammasana ñāṇa* - Erkenntnis durch gründliches Verstehen (**anicca, dukkha, anatta**)
4. *udayabbaya ñāṇa* - Erkenntnis des Entstehens und Vergehens (rise & fall)
5. *bhaṅga ñāṇa* - Erkenntnis der Auflösung
6. *bhaya ñāṇa* - Erkenntnis des Furchterregenden, des Schreckens
7. *ādīnava ñāṇa* - Erkenntnis der Gefahr
8. *nibbidā ñāṇa* - Erkenntnis der Unerfreulichkeit, Ernüchterung und Abwendung
9. *muñcitu-kamyatā ñāṇa* - Erkenntnis des Erlösungswunsches
10. *paṭisaṅkhā ñāṇa* - Erkenntnis durch reflektierende Betrachtung
11. *saṅkhār'upekkhā ñāṇa* - Erkenntnis des Gleichmuts hinsichtlich der Daseinsformationen
12. *saccānulomika-ñāṇa* - Erkenntnis der Übereinstimmung mit der Wahrheit
13. *gotrabhū-ñāṇa* - Reife-Erkentnis, Erkenntnis des Linienwechsels (zum Ariya)
14. *magga-ñāṇa* - Pfad-Erkentnis
15. *phala-ñāṇa* - Frucht-Erkentnis
16. *paccavekkhaṇa-ñāṇa* - Rückblicks-Erkentnis

Praxis der 1. Kontemplation

Einfache Beispiele, um die Wahrnehmung von *anicca* hervorzubringen

Unbeständigkeit in körperlichen Phänomenen:

- Atmung: Wechsel ein – aus; immer wieder neu; auf Pause achten (= Wechsel); kontinuierliche Achtsamkeit -> Fortschritt in Vipassanā => man kann nicht mehr zwischen Ein- und Ausatmung unterscheiden, nur mehr deren universelle Charakteristik *anicca* wird wahrgenommen.
- Bewegungen und Wechsel der Körperposition, sobald Schmerzen auftauchen.
- Gehmeditation: links – rechts; Phasen im Schritt wechseln ab

Unbeständigkeit in geistigen Phänomenen:

Gefühle:

Wechsel *dukkha* und *sukha*-Gefühl; dazwischen auf neutrales Gefühl (*adukkhamasukha-vedanā*) achten, diese Mitte wird sehr schnell durchlaufen.

Bewusstsein:

Sehen – Hören - ... (Wechsel: wenn Hör-Bewusstsein da ist, ist Seh-Bewusstsein beendet).
Begehrlicher Geist – aversiver Geist – liebevoller Geist ...

Geistesformationen, Emotionen:

Zuneigung – Abneigung; Liebe – Hass; Interesse – Langeweile - Widerwille; Vertrauen – Zweifel – Misstrauen; Konzentriert – unkonzentriert ...

Girimānanda-Sutta - (2. Kontemplation)

Katamā c' ānanda, anattasaññā?

Idh' ānanda, bhikkhu araññagato vā rukkhamūlagato vāsuññāgāragato vā
iti paṭisañcikkhati:

'cakkhu anattā, rūpā anattā, sotam anattā, saddā anattā, ghānam anattā, gandhā
anattā, jivhā anattā, rasā anattā, kāyā anattā, phoṭṭhabbā anattā, mano anattā,
dhammā anattā'ti.

Iti imesu chasu ajjhattikabāhiresu āyatanesu **anattānupassī** viharati.

Ayam vuccat' ānanda, anattasaññā.

2. Was aber, Ānanda, ist die **Wahrnehmung der Ichlosigkeit**?

Da begibt sich der Mönch in den Wald, an den Fuß eines Baumes oder in eine
einsame Behausung, und erwägt bei sich also:

'Ohne ein Ich sind Auge und Formen, ohne ein Ich Ohr und Töne, ohne
ein Ich Nase und Düfte, ohne ein Ich Zunge und Geschmäcke, ohne ein Ich
der Körper und die Körpereindrücke, ohne ein Ich der Geist und die Geistobjekte.'



So weilt er bei diesen sechs inneren und sechs äußeren Sinnengrundlagen in der
Betrachtung der Ichlosigkeit.

Das, Ānanda, nennt man die Wahrnehmung der Ichlosigkeit.

Analyse der 2. Kontemplation

Anatta-saññā

anatta = Nicht-Selbst, Nicht-Ich, Ichlosigkeit,
Unpersönlichkeit

In der Vipassanā-Praxis:

anatta aller *dhammas*,
aller *saṅkhāras*, von *nāma-rūpa*

Hier im Sutta:

***anatta* der 12 āyatanas:**

6 innere Grundlagen:

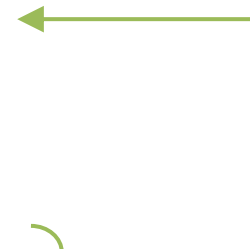
5 physische Sinnesorgane + Geist-Grundlage (Bewusstsein)

6 äußere Grundlagen:

5 physikalische Objekte + Geist-Objekt

atta:

Selbst, Ich, Seele;
unveränderlicher Wesenskern,
unabhängige Ich-Wesenheit



Zusammenhang?
Dasselbe oder
verschieden ?

Zur Erinnerung / zum Vergleich: Im Anattalakkhaṇa-Sutta wurde *anatta* anhand der 5 *khandhas* erklärt.

Anattānupassanā = Kontemplation / Betrachtung über das Nicht-Selbst
= eine der 18 Hauptarten des Hellblicks (*mahā-vipassanā*)

Analyse der 2. Kontemplation

Anatta-saññā

anatta = Nicht-Selbst, Nicht-Ich, Ichlosigkeit,
Unpersönlichkeit

In der Vipassanā-Praxis:

anatta aller *dhammas*,
aller *saṅkhāras*, von *nāma-rūpa*

Hier im Sutta:

***anatta* der 12 āyatanas:**

6 innere Grundlagen:

5 physische Sinnesorgane + Geist-Grundlage (Bewusstsein)

6 äußere Grundlagen:

5 physikalische Objekte + Geist-Objekt



(*paramattha-dhammas* außer den anderen *āyatanas*
=> 52 *cetasikas*, 16 subtile *rūpas*, *Nibbāna*)

atta:

Selbst, Ich, Seele;
unveränderlicher Wesenskern,
unabhängige Ich-Wesenheit



Anattānupassanā = Kontemplation / Betrachtung über das Nicht-Selbst
= eine der 18 Hauptarten des Hellblicks (*mahā-vipassanā*)

Praxis der 2. Kontemplation

Einfache Beispiele, um sich der Wahrnehmung von *anattā* anzunähern

In der Vipassanā-Praxis beobachten wir immer das Objekt oder Phänomen, das dominant ist, wichtig erscheint, unserer Aufmerksamkeit anzieht.

= aus den 6 Bereichen der inneren und äußeren Sinnes- oder Bewusstseins-Grundlagen bzw. eine der 6 Arten des Bewusstseins

-> falsche Wahrnehmung, Illusion:

Beim Sehen: „ich“ sehe => ich bin ein **Seher**

Beim Hören: „ich“ höre => ich bin ein **Hörer**

Beim Denken: „ich“ denke => ich bin ein **Denker**

Anicca haben wir bereits wahr-genommen

(= Voraussetzung): Sehen, Hören, ... Denken ist vergänglich, wird von anderem abgelöst, was dann wichtiger ist.

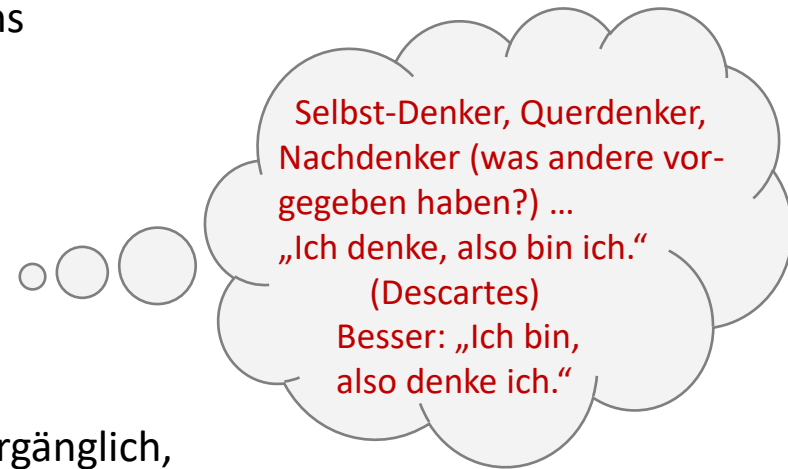
Also: **was/wer bin ich?!** (Seher, Hörer, ... Denker? Wer sieht, hört, ... denkt?)

Ist Sehen usw. etwas, was ich entscheide und tue oder geschieht es natürlich?

Kann ich es kontrollieren?

Wie reagiere ich darauf ?

Muss ich überhaupt reagieren?



Abhängig von unserem kamma
und Anhäufungen/Gewohnheiten
(*upanissaya* = entscheidende Anlass-Bedingung!)

Girimānanda-Sutta - (3. Kontemplation)

Katamā c' ānanda, asubhasaññā?

Idh' ānanda, bhikkhu imameva kāyaṃ uddhaṃ pādatalā adho kesamatthakā tacapariyantam pūram nānāppakārassa asucino paccavekkhati:

'atthi imasmim kāye kesā lomā nakhā dantā taco, maṃsam nhāru aṭṭhi aṭṭhimiñjam vakkam, hadayaṃ yakanam kilomakam pihakam papphasam, antam antagunam udariyam karisam, pittam semham pubbo lohitaṃ sedo medo, assu vasā kheḷo siṅghāṇikā lasikā muttan'ti.

Iti imasmim kāye **asubhānupassī** viharati. Ayaṃ vuccat' ānanda, asubhasaññā.

3. Was aber, Ānanda, ist die **Wahrnehmung der Unreinheit**?

Da betrachtet der Mönch diesen Körper, von der Fußsohle aufwärts und vom Haarschopf abwärts, den hautumgrenzten, mit vielerlei Unrat angefüllten, so nämlich:

'An diesem Körper gibt es Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Innenhaut, Milz, Lunge, Darm, Gekröse, Mageninhalt, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Lymphe, Speichel, Rotz, Gelenköl und Urin.'



So weit er bei diesem Körper in **Betrachtung der Unreinheit**.

Das, Ānanda, nennt man die Wahrnehmung der Unreinheit.

Analyse der 3. Kontemplation

Asubha-saññā

subha:
Schön, attraktiv,
anmutig, erfreulich

asubha = Unschön; Unreinheit, Widerlichkeit, Unattraktivität

Hier im Sutta: 31 Bestandteile des Körpers

Praxis: Lernen und wiederholen in Worten + Gedanken,
Wahrnehmen/Betrachten der Konsistenz (fest, flüssig), der Farbe, Form,
des Geruchs, der Lage im Körper, Abgrenzung, Unterschiedlichkeit

In der Vipassanā-Praxis ? Bestandteile sind *paññatti* (Eigenschaften: *rūpa*, => *paramattha*)

Vsm, AbhiS: auf den Körper gerichtete Achtsamkeit (*kāyagatā-sati*)

= eine der 10 Betrachtungen (*anussati*) aus den 40 Samatha-Meditationsobjekten

Satipaṭṭhāna: Erwägen des Widerlichen (*patikkūla-manasikāra*)

} 32 Bestandteile
(31 + Gehirn)

Sinn und Zweck, Eignung ? Gegen Anhaftung an und Identifikation mit Körper, Körper weder attraktiv noch abstoßend/widerlich (objektiv, Mitte finden), nützlich für Mediziner (Chirurgen) und in der Krankenpflege.

Überwindung von sexuellem/sinnlichem Begehren für Mönche und Nonnen.

Nicht geeignet für aversive Charaktere (insb. bei Körper-Aversivität)!

Asubhānupassanā = Kontemplation / Betrachtung über die Unreinheit

Praxis der 3. Kontemplation

Anwendungsbeispiele

Kontemplation:

Was von den 31 Teilen, aus denen ich zusammengesetzt bin, gehört mir?

Was /wo ist mein Ich?

Die selben Teile finden sich auch in einem Leichnam...

Mann und Frau bestehen aus denselben Bestandteilen...

Weiterführende Verwendung für Samatha/Vipassanā:

Einen Bestandteil wählen, zu dem man sich besonders hingezogen fühlt, der einen besonders beeindruckt, den man sich gut vorstellen kann, z.B.

	asubha	Samatha	Vipassanā
Knochen / Skelett	abstoßend / gleichmütig	Weiß-Kasiṇa	Erd-Element (hart-weich)
Muskel-Fleisch	"	Rot-Kasiṇa	"
Blut	"	Rot-Kasiṇa	Wasser-Element (flüssig, Kohäsion)
Galle, Eiter	"	Gelb-Kasiṇa	"

Girimānanda-Sutta - (4. Kontemplation)

Katamā c' ānanda, ādīnavasaññā?

Idh' ānanda, bhikkhu araññagato vā rukkhamūlagato vā suññāgāragato vā iti paṭisañcikkhati:

'bahudukkho kho ayaṃ kāyo bahuādīnavo. Iti imasmiṃ kāye vividhā ābādhā uppajjanti, seyyathidaṃ—
cakkhurogo sotarogo ghānarogo jivhārogo kāyarogo sīsarogo kaṇṇarogo mukharogo dantarogo oṭṭharogo kāso
sāso pināso dāho jaro kucchirogo mucchā pakkhandikā sūlā visūcikā kuṭṭhaṃ gaṇḍo kilāso soso apamāro
daddu kaṇḍu kacchu nakhasā vitacchikā lohitaṃ pittaṃ madhumeho amsā piḷakā bhagandalā pittasamuṭṭhānā
ābādhā semhasamuṭṭhānā ābādhā vātasamuṭṭhānā ābādhā sannipātikā ābādhā utupariṇāmajā ābādhā
visamaparihārajā ābādhā opakkamikā ābādhā kammavipākajā ābādhā sītaṃ uṇhaṃ jighacchā pipāsā uccāro
passāvo'ti.

Iti imasmiṃ kāye **ādīnavānupassī** viharati. Ayaṃ vuccat' ānanda, ādīnavasaññā.

4. Was aber, Ānanda, ist die **Wahrnehmung des Elends**?

Da begibt sich der Mönch in den Wald, an den Fuß eines Baumes oder in eine einsame Behausung und erwägt bei sich also:

'Wahrlich, voller Leiden ist dieser Körper, voller Elend. Es entstehen in diesem Körper mannigfache Leiden, als wie Erkrankungen von Auge, Ohr, Nase, Zunge, Leib, Kopf, Ohrmuschel, Mund und Zähnen, Husten, Engbrüstigkeit, Schnupfen, Entzündung, Fieber, Magenschmerzen, Ohnmacht, Durchfall, Gliederreißen, Ruhr, Aussatz, Beulen, Ausschlag, Schwindsucht, Fallsucht, Zitteroch, Jucken, Grind, Krätze, Räude, Erkrankungen des Blutes und der Galle, Zuckerkrankheit, Lähmung, Blattern, Fistel, durch Galle, Schleim und Gase oder deren Zusammenwirken hervorgerufene Krankheiten, durch Temperaturwechsel, unregelmäßige Lebensweise und Unfall bedingte Krankheiten, durch früheres Karma verschuldete Krankheiten, sowie Kälte, Hitze, Hunger, Durst, Kot und Urin.'



So weilt er bei diesem Körper in **Betrachtung des Elends**. Das, Ānanda, ist die Wahrnehmung des Elends.

Analyse der 4. Kontemplation

Ādīnava-saññā

ādīnava = Elend, Übel, Gefahr

Hier im Sutta: Aufzählung vieler einzelner Krankheiten und körperlicher Leiden.
Genannte Ursachen: Temperatur(wechsel), unregelmäßige Lebensweise, Unfall, kamma, Kälte, Hitze, Hunger, Durst, Kot und Urin

In der Vipassanā-Praxis ? Krankheiten sind *paññatti*
(echte Erkenntnis der Gefahr = *ādīnava-ñāṇa* nur mit *paramattha*)

Abhidhamma: 4 Entstehungsgründe (Ursachen) für Körperlichkeit/Materie:

1. Kamma-gezeugte Körperlichkeit (*kammaja rūpa*)
2. Geist-gezeugte Materie (*cittaja rūpa*)
3. Nahrungs-gezeugte Materie (*āhāraja rūpa*)
4. Temperatur-gezeugte Materie (*utuja rūpa*)

Inbalance der 4 großen Elemente
-> physische Krankheiten

Sinn und Zweck ? Entwicklung von Duldsamkeit, Akzeptanz und Gleichmut trotz Leiden und Gefahr; Kultivieren von *saṃvega*
Bedingungen positiv/heilend beeinflussen, die zu Krankheit führen

Ādīnavānupassanā = Kontemplation / Betrachtung über das Elend / die Gefahr

Vipassanā Einsichtsstufen

Entfaltung des Hellblicks (*Vipassanā-bhāvanā*)

10 Hellblickserkenntnisse (*vipassanā-ñāṇas*)

Benennung nach
Nyanatiloka

dukkha



1. Untersuchende Erkenntnis (*sammasana-ñāṇa*)
2. Erkenntnis des Entstehens und Hinschwindens (*udayabbaya-ñāṇa*)
3. Erkenntnis der Auflösung (*bhaṅga-ñāṇa*)
4. Erkenntnis des Schreckens (*bhaya-ñāṇa*)
5. **Erkenntnis des Elends (*ādīnava-ñāṇa*)**
6. Erkenntnis der Abwendung (*nibbidā-ñāṇa*)
7. im Erlösungswunsch bestehende Erkenntnis (*paṭisankhā-ñāṇa*)
8. im Nachdenken bestehende Erkenntnis (*muccita-kamyatā-ñāṇa*)
9. im Gleichmut hinsichtlich der Gebilde bestehende Erkenntnis (*saṅkhārupekkhā-ñāṇa*)
10. Anpassungserkenntnis (*anuluma-ñāṇa*)

Praxis der 4. Kontemplation

Anwendungsbeispiele

Kontemplation:

„Ich bin der Krankheit unterworfen, kann der Krankheit nicht entgehen.“
(wie in den 5 täglichen Betrachtungen)

Krankheit als einer der Götterboten

Jede Krankheit ist ein Lehrer (wenn wir bereit sind, hinzuschauen, zu reflektieren, und nicht sofort Heilung durch Medizin und den Arzt suchen)

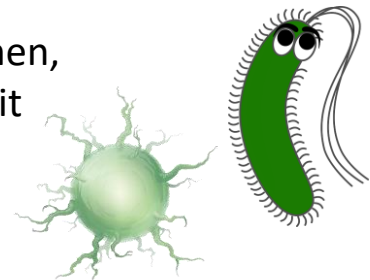
„Let there be pain in your body, but not in your mind!“ [Mogok-Sayadaw]

Auch wenn Schmerz in deinem Körper ist, lass ihn nicht in deinen Geist.

Achtsamkeit und Geisteskraft entwickeln, um im Krankheitsfall den Geist gesund zu halten, nicht leiden zu lassen.

[Dhammajīva:]

Im Krankheitsfall empfahl der Buddha nicht Rituale und Opfer an die Brahmanen, sondern „herbal medicine“, also Kräuter- oder allgemein Naturmedizin, die mit dem Immunsystem und Selbstheilkräften gut zusammenarbeitet – und nicht das Abtöten von Keimen und Mikroben.



Girimānanda-Sutta - (5. Kontemplation)

Katamā c' ānanda, pahānasaññā?

Idhānanda, bhikkhu uppannaṃ kāmavitakkaṃ nādhivāseti, pajahati, vinodeti, byantīkaroti, anabhāvaṃ gameti. Uppannaṃ byāpādavitaṅkaṃ nādhivāseti, pajahati, vinodeti, byantīkaroti, anabhāvaṃ gameti. Uppannaṃ vihiṃsāvitaṅkaṃ nādhivāseti, pajahati, vinodeti, byantīkaroti, anabhāvaṃ gameti. Uppannuppanne pāpake akusale dhamme nādhivāseti, pajahati, vinodeti, byantīkaroti, anabhāvaṃ gameti.

Ayaṃ vuccat' ānanda, pahānasaññā.

5. Was aber Ānanda, ist die **Wahrnehmung des Aufgebens**?

Da lässt der Mönch einen aufgestiegenen sinnlichen Gedanken nicht Fuß fassen, überwindet, vertreibt und vernichtet ihn, bringt ihn zum Schwinden. Er läßt einen aufgestiegenen Gedanken des Hasses... der Schädigung sowie (andere) jeweils aufsteigende üble, unheilsame Dinge nicht Fuß fassen, überwindet, vertreibt und vernichtet sie, bringt sie zum Schwinden.

Das, Ānanda, nennt man die Wahrnehmung des Aufgebens.

Analyse der 5. Kontemplation

Pahāna-saññā

pahāna = Aufgeben, Aufhebung, Überwindung

Hier im Sutta: 3 aufgestiegene, unheilsame Gedanken, die aufzugeben sind.
Wie? Nicht Fuß fassen lassen, überwinden, vertreiben, vernichten, zum Schwinden bringen.

In der Vipassanā-Praxis ?

Vipassanā: eigentlich reines Beobachten der Gedanken;
sati kann unheilsamen Charakter erkennen.
Beseitigen = aktives Eingreifen

Abhidhamma ? Gedanken (*vitakka*), 6 Arten:

3 unheilsame Gedanken (*micchā-vitakka*): zu Sinnenlust (*kāma-vitakka*), Übelwollen (*byāpāda-vitakka*), Grausamkeit/Gewalt (*vihimsā-vitakka*)

3 heilsame Gedanken (*sammā-vitakka*, *-saṅkappa*): Entsagung, Wohlwollen, Gewaltlosigkeit

4 Arten rechter Anstrengung (*sammā-padhāna*, *sammā-vāyāma*) -> Geistesfaktor *virīya*

Arten des Aufgebens (*pahāna*) bzw. der Befreiung (*vimutti*) ?

1. temporäre Aufhebung in *jhānas*
2. Überwindung durch Gegenteil (*Vipassanā-ñāṇas*)
3. durch Vernichtung (*magga-cittas*)
4. durch Stillung (*phala*)
5. durch Erlösung (*Nibbāna*)

Girimānanda-Sutta - (6. Kontemplation)

Katamā c' ānanda, virāgasaññā?

Idh' ānanda, bhikkhu araññagato vā rukkhamūlagato vā suññāgāragato vā iti paṭisañcikkhati:

'etaṃ santaṃ etaṃ paṇītaṃ yadidaṃ sabbasaṅkhārasamatho sabbūpadhippaṭinissaggo taṇhākkhayo virāgo nibbāna'ti.

Ayaṃ vuccat' ānanda, virāgasaññā.

6. Was aber, Ānanda, ist die **Wahrnehmung der Entsüchtung**?

Da begibt sich der Mönch in den Wald, an den Fuß eines Baumes oder in eine einsame Behausung und erwägt bei sich also:

'Das ist der Friede, das ist das Erhabene, nämlich der Stillstand aller Daseinsgebilde, die Entledigung von allen Daseinssubstraten, die Gierversiegung, die Entsüchtung, das Nibbāna!'

Das, Ānanda, nennt man die Wahrnehmung der Entsüchtung.

Analyse der 6. Kontemplation

Virāga-saññā

virāga = *vi* + *rāga* = Nicht-Lust, frei von Begehren, Leidenschaftslosigkeit, Entsüchtung, Suchtlosigkeit (als Synonym / Beschreibung von Nibbāna)

In der Vipassanā-Praxis ? *Cittānupassanā: vitarāga citta; vimutta citta* (permanent nur für Arahats)

Hier im Sutta: Betrachtung über den Frieden (*upasamānussati*).

Folgt den Betrachtungen über *anicca*, *dukkha* und *anatta* aller *saṅkhāras*.

= traditionelle Rezitation bei Todesfällen, Trauerfeiern, Bestattungen (nach „*aniccā vata saṅkhārā...*“).

Meine Übersetzung

„Dies ist Frieden.

Dies ist das Erhabene:

Das zur-Ruhe-Kommen aller Bedingten,

Die Loslösung von allen Grundlagen des Wieder-Entstehens,

Die Versiegung des Begehrens,

Frei von Leidenschaft und Leiden,

(das Verlöschen), Nibbāna.

Nyanatiloka + Pāli

(*santi*)

(*paṇīta*) ausgezeichnet, vorzüglich

Daseinsgebilde (*saṅkhāra*)

Daseinssubstraten (*upadhi*)

Gierversiegung (*taṇhakkhaya*)

Entsüchtung (*virāga*)

Nibbāna



Upadhi: Nyanatiloka: Hinzufügung, Unterlage, Substrat; Daseinssubstrate

Mylius: Basis, Grundlage; Grundlage der Wiedergeburt, Haften an der Weltlichkeit, Verhinderung der Erlösung.

4 Arten: 1. Die 5 Daseinsgruppen (*khandha*),
2. Sinnlichkeit (*kāma*),

3. Geistesbefleckungen (*kilesa*),
4. Karma (*abhisāṅkhāra => kamma*)

Girimānanda-Sutta - (7. Kontemplation)

Katamā c' ānanda, nirodhasaññā?

Idh' ānanda, bhikkhu araññagato vā rukkhamūlagato vā suññāgāragato vā iti paṭisañcikkhati:

'etaṃ santaṃ etaṃ paṇītaṃ yadidaṃ sabbasaṅkhārasamatho sabbūpadhippaṭinissaggo taṇhākkhayo nirodho nibbāna'ti.

Ayaṃ vuccat' ānanda, nirodhasaññā.

7. Was aber, Ānanda, ist die **Wahrnehmung der Erlöschung**?

Da begibt sich der Mönch in den Wald, an den Fuß eines Baumes oder in eine einsame Behausung und erwägt bei sich also:

'Das ist der Friede, das ist das Erhabene, nämlich der Stillstand aller Daseinsgebilde, die Entledigung von allen Daseinssubstraten, die Gierversiegung, die Erlöschung, das Nibbāna!'

Das, Ānanda, nennt man die Wahrnehmung der Erlöschung.

Analyse der 7. Kontemplation

Nirodha-saññā

nirodha = Ende, Verlöschen, Erlöschen, Aufhören, Vernichtung

(als Synonym / Beschreibung von Nibbāna)

-> 3. edle Wahrheit: *Dukkha-nirodha sacca*

Hier im Sutta: wieder Betrachtung über den Frieden (*upasamānussati*).

Jetzt nur vorletztes Attribut geändert:

„*nirodha*“ (Erlöschung) statt „*virāga*“ (Entsüchtung).

In der Vipassanā-Praxis:

Cittānupassanā: *anuttara citta* (unübertreffbar),

vimutta citta (befreit) - permanent nur für Arahats -

Dhammānupassanā: 4 edle Wahrheiten (*sacca*), *dukkha-nirodha*

Nirodhānupassanā = Kontemplation über die Erlöschung

= eine der 18 Hauptarten des Hellblicks (*mahā-vipassanā*)

Girimānanda-Sutta - (8. Kontemplation)

Katamā c' ānanda, sabbaloke anabhiratasaññā?

Idh' ānanda, bhikkhu ye loke upādānā cetaso adhiṭṭhānābhinivesānusayā,
te pajahanto viharati anupādiyanto.

Ayaṃ vuccatānanda, sabbaloke anabhiratasaññā.

8. Was aber, Ānanda, ist die **Wahrnehmung der Reizlosigkeit** allen Daseins?

Da überwindet der Mönch das krampfhaftes Hängen an der Welt, diese beharrliche, hartnäckige Tendenz des Geistes, er wendet sich davon ab und haftet nicht daran.


Das, Ānanda, nennt man die Wahrnehmung der Reizlosigkeit allen Daseins.

Analyse der 8. Kontemplation

Anabhirata-saññā

anabhirata = Reizlosigkeit (der ganzen Welt, allen Daseins), Lustlosigkeit, Unerfreulichkeit

Hier im Sutta: Betrachtung der Abwendung und Überwindung

- des Haftens (*upādāna*) an der Welt (*loka*)
 - der latenten Neidungen / Tendenzen (*anusaya*) ? 
- beharrlich, hartnäckig im Geist

1. kāmarāga-
2. Paṭigha-
3. Diṭṭhi-
4. Vicikicchā-
5. Māna-
6. Bhava-
7. Avijjā-

Übersetzung Dahlke:

Merkmal der Lustlosigkeit an der ganzen Welt:

„Was es da auch, Ānanda, für Hilfsmittel und Anhaftungen für den Geist geben mag, Ruheplätze, Gewöhnungen, Neigungen, die gibt er auf, macht sich frei, ohne zu haften.“

In der Vipassanā-Praxis ?

Könnte *nibbidā-ñāṇa* entsprechen = Erkenntnis der Unerfreulichkeit, des Überdrusses, der Ernüchterung, Desillusionierung, Abwendung

... sich frei davon machen / nicht mehr anhaften: wäre schon das Ziel!

Girimānanda-Sutta - (9. Kontemplation)

Katamā c' ānanda, sabbasaṅkhāresu anicchāsaññā?

Idh' ānanda, bhikkhu sabbasaṅkhāresu aṭṭiyati harāyati jigucchati.

Ayaṃ vuccat' ānanda, sabbasaṅkhāresu anicchāsaññā.

9. Was aber, Ānanda, ist die **Wahrnehmung der Vergänglichkeit** / **Wunschlosigkeit** aller Daseinsbildungen?

Da empfindet der Mönch Entsetzen, Ekel und Abscheu vor allen Daseinsbildungen.

Das, Ānanda, nennt man die Wahrnehmung der Vergänglichkeit aller Daseinsbildungen.

Fußnote in der englischen Übersetzung des Sutta von Nyanaponika Thera & Bhikkhu Bodhi [Numerical Discourses of the Buddha]:

It is hard to see exactly how the explanation ties in with the theme of impermanence. Some **mss** read the name of this perception as *sabbasaṅkhāresu anicchāsaññā*, “**perception of wishlessness** (or non-desire) in regard to all formations”, which may be more original.

Analyse der 9. Kontemplation

Anicchā-saññā



anicca-saññā oder anicchā-saññā ?

icchā = Wunsch, Verlangen, Sehnsucht

na + icchā -> *an-icchā* = nicht / kein / ohne Wunsch

=> **Wahrnehmung der Unerwünschtheit** aller Phänomene (*sabba saṅkhāra*)
Wahrnehmung der Wunschlosigkeit gegenüber allen Phänomenen

Alle Phänomene (Nyanatiloka: Daseinsbildungen) sind unerwünscht:
man ist entsetzt über sie, bedrückt von ihnen, verabscheut sie.

- *aṭṭiyati* = in Angst/Schrecken sein, entsetzt sein, abgeneigt sein
- *harāyati* = besorgt sein, bedrückt/depremiert sein, erzürnt sein
- *jigucchati* = verabscheuen, angewidert/entsetzt sein, sich ekeln; meiden

In der Vipassanā-Praxis ?

Bhaya-, *ādīnava-*, *nibbidā-ñāṇa* = Erkenntnis des Schreckens, der Gefahr, Abwendung
(Meine Assoziation:) Wunschlosigkeit als Tor zur Befreiung (*appaṇihita vimokka*) durch die Erkenntnis von *dukkha*. -> Nibbāna ist Wunschlosigkeit („wunschlos glücklich“)

Visuddhimagga: „Wer von Ruhe erfüllt die Gebilde als elend (*dukkha*) erwägt,
erlangt die wunschlose Befreiung.“

Praxis der 4. Kontemplation

Vorschlag Kontemplation als anicchā-saññā

Alles, was das Dasein ausmacht,
alles, was mich und die Welt bildet,
ja alles Bedingte
erschreckt und ängstigt mich,
bedrückt mich und bereitet mir Sorgen,
enttäuscht mich und widert mich an,
ist unerwünscht von mir.
Ich wende mich ab, verlange nicht mehr danach.

Denn:
Unvollkommen und leidvoll ist ja alles Bedingte,
seine Natur ist Entstehen und Vergehen.
Geboren, stirbt es.
Seine Stillung ist wahres Glück,
ist Frieden,
ist Wunschlosigkeit
- Nibbāna.



Girimānanda-Sutta - (10. Kontemplation)



Katamā c' ānanda, ānāpānasati?

Idh' ānanda, bhikkhu araññagato vā rukkhamūlagato vā suññāgāragato vā nisīdati
pallaṅkam ābhujitvā ujum kāyam paṇidhāya parimukham satim upaṭṭhapetvā.

So satova assasati satova passasati.

10. Was aber Ānanda, ist die **Achtsamkeit bei Ein- und Ausatmung?**

Da begibt sich der Mönch in den Wald, an den Fuß eines Baumes oder in eine einsame Behausung. Mit gekreuzten Beinen setzt er sich nieder, den Körper gerade aufgerichtet, die Achtsamkeit vor sich gegenwärtig haltend.

Achtsam atmet er ein, achtsam atmet er aus.

Girimānanda-Sutta - (10. Kontemplation)

Ānāpānasati, 1. Tetrade \triangleq Kāyānupassanā

Dīghaṃ vā assasanto 'dīghaṃ assasāmi'ti pajānāti.
Dīghaṃ vā passasanto 'dīghaṃ passasāmi'ti pajānāti.

Rassaṃ vā assasanto 'rassaṃ assasāmi'ti pajānāti.
Rassaṃ vā passasanto 'rassaṃ passasāmi'ti pajānāti.

'Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmi'ti sikkhati.
'Sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmi'ti sikkhati.

'Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmi'ti sikkhati.
'Passambhayaṃ kāya-saṅkhāraṃ passasissāmi'ti sikkhati.



Atmet er lang ein, so weiß er: 'Ich atme lang ein';
atmet er lang aus, so weiß er: 'Ich atme lang aus'.

Atmet er kurz ein, so weiß er: 'Ich atme kurz ein';
atmet er kurz aus, so weiß er: 'Ich atme kurz aus'.

'Den ganzen (Atem-) Körper klar empfindend, will ich einatmen', so übt er sich.

'Den ganzen (Atem-) Körper klar empfindend, will ich ausatmen', so übt er sich.

'Die Körperfunktion beruhigend, will ich einatmen ... ausatmen', so übt er sich.

Analyse der 10. Kontemplation

Ānāpānasati

Āna + apāna + sati

= Einatmen + ausatmen + Achtsamkeit

MN 118 = Ānāpānasati-Sutta,
SN 54 = Ānāpānasati-Saṃyutta,
Vsm Kap. 8, 3. §§ 266 - 293

16 Übungen -> 4 Tetraden

(entsprechend den 4 Grundlagen der Achtsamkeit des Satipaṭṭhāna-Sutta)

fest gegründete Achtsamkeit in 4 Bereichen

1. Tetrade \triangleq Kāyānupassanā

1. Wissen, wenn Atem lang ist
 2. Wissen, wenn Atem kurz ist
 3. Klare Empfindung/Wahrnehmung des ganzen (Atem-) Körpers
 4. Beruhigung der Körperfunktion (Körper-bedingte Dinge reduzieren)
- } unterscheiden können

...

2. Tetrade: Vedanānupassanā

3. Tetrade: Cittānupassanā

4. Tetrade: Dhammānupassanā ← nur hier „echte“ Vipassanā
(anicca, dukkha, anatta)

Girimānanda-Sutta - (10. Kontemplation)

Ānāpānasati, 2. Tetrade \triangleq Vedanānupassanā

‘Pītipaṭisaṃvedī assasissāmī’ti sikkhati.

‘Pītipaṭisaṃvedī passasissāmī’ti sikkhati.

‘Sukhapaṭisaṃvedī assasissāmī’ti sikkhati.

‘Sukhapaṭisaṃvedī passasissāmī’ti sikkhati.

‘Cittasaṅkhārapaṭisaṃvedī assasissāmī’ti sikkhati.

‘Cittasaṅkhārapaṭisaṃvedī passasissāmī’ti sikkhati.

‘Passambhayaṃ cittasaṅkhāraṃ assasissāmī’ti sikkhati.

‘Passambhayaṃ cittasaṅkhāraṃ passasissāmī’ti sikkhati.



'Die Verzückung klar empfindend, will ich einatmen... ausatmen', so übt er sich.

'Die Freude klar empfindend, will ich einatmen... ausatmen', so übt er sich.

'Die Geistesfunktion klar empfindend, will ich einatmen... ausatmen', so übt er sich.

'Die Geistesfunktion beruhigend, will ich einatmen... ausatmen', so übt er sich.

Girimānanda-Sutta - (10. Kontemplation)

Ānāpānasati, 3. Tetrade \triangleq Cittānupassanā

‘Cittapaṭisaṃvedī assasissāmī’ti sikkhati.

‘Cittapaṭisaṃvedī passasissāmī’ti sikkhati.

‘Abhippamodayaṃ cittaṃ assasissāmī’ti sikkhati.

‘Abhippamodayaṃ cittaṃ passasissāmī’ti sikkhati.

‘Samādahaṃ cittaṃ assasissāmī’ti sikkhati.

‘Samādahaṃ cittaṃ passasissāmī’ti sikkhati.

‘Vimocayaṃ cittaṃ assasissāmī’ti sikkhati.

‘Vimocayaṃ cittaṃ passasissāmī’ti sikkhati.



'Den Geisteszustand klar empfindend, will ich einatmen... ausatmen', so übt er sich.

'Den Geist erheiternd, will ich einatmen... ausatmen', so übt er sich.

'Den Geist sammelnd, will ich einatmen... ausatmen', so übt er sich.

'Den Geist befreiend, will ich einatmen... ausatmen', so übt er sich.

Girimānanda-Sutta - (10. Kontemplation)

Ānāpānasati, 4. Tetrade ≙ Dhammānupassanā

‘Aniccānupassī assasissāmī’ti sikkhati.
‘Aniccānupassī passasissāmī’ti sikkhati.
‘Virāgānupassī assasissāmī’ti sikkhati.
‘Virāgānupassī passasissāmī’ti sikkhati.
‘Nirodhānupassī assasissāmī’ti sikkhati.
‘Nirodhānupassī passasissāmī’ti sikkhati.
‘Paṭinissaggānupassī assasissāmī’ti sikkhati.
‘Paṭinissaggānupassī passasissāmī’ti sikkhati.

Ayaṃ vuccat’ ānanda, **ānāpānassati**.

„echte“
Vipassanā



'Die Vergänglichkeit betrachtend, will ich einatmen... ausatmen', so übt er sich.

'Die Entsüchtung betrachtend, will ich einatmen... ausatmen', so übt er sich.

'Die Erlöschung betrachtend, will ich einatmen... ausatmen', so übt er sich.

'Die Entledigung betrachtend, will ich einatmen... ausatmen', so übt er sich.

Das, Ānanda, nennt man die **Achtsamkeit bei Ein- und Ausatmung**.

Girimānanda-Sutta - (Ende)

Sace kho tvaṃ, ānanda, girimānandassa bhikkhuno imā dasa saññā bhāseyyāsi, ṭhānaṃ kho panetaṃ vijjati yaṃ girimānandassa bhikkhuno imā dasa saññā sutvā so ābādho ṭhānaso paṭippassambheyyā”ti.

Atha kho āyasmā ānando bhagavato santike imā dasa saññā uggahetvā yenāyasmā girimānando tenupasaṅkami; upasaṅkamtvā āyasmato girimānandassa imā dasa saññā abhāsi. Atha kho āyasmato girimānandassa dasa saññā sutvā so ābādho ṭhānaso paṭippassambhi. Vuṭṭhahi cāyasmā girimānando tamhā ābādhā. Tathā pahīno ca panāyasmato girimānandassa so ābādho ahoṣīti.

Wenn du, Ānanda, zum Mönche Girimānanda gehen und ihm diese zehn Wahrnehmungen weisen willst, so mag es sein, daß nach deren Anhören die Krankheit des Mönches Girimānanda auf der Stelle schwindet.“

Nachdem nun der ehrwürdige Ānanda vom Erhabenen diese zehn Wahrnehmungen gelernt hatte, begab er sich zum ehrwürdigen Girimānanda und unterwies ihn in diesen zehn Wahrnehmungen. Sobald aber der ehrwürdige Girimānanda diese zehn Betrachtungen vernommen hatte, legte sich seine Krankheit auf der Stelle. Er erhob sich von seinem Krankenlager und war **von seiner Krankheit geheilt.**



Das Girimānanda-Sutta als Schutz (*paritta*) und zur Genesung von Krankheit

Parittas - Schutzverse

Kanonische Texte, die i.A. von Mönchen gechantet werden, um vor bestimmten Gefahren zu schützen, Menschen zu heilen oder zu segnen.

Wie wirken *parittas*?

1. Kraft der Wahrheit (*saccakiriya*) oder des *Dhamma*
2. Kraft der sittlichen Reinheit (*sīla*)
3. Kraft der Liebe (*mettā*) und des Mitgefühls (*karuṇā*)
4. Kraft des Tones, des harmonischen Chantings

erzeugen kraftvollen, heilsamen Geisteszustand, fördern Sammlung (*samādhi*), Vertrauen (*saddhā*) und oft auch Verzückung (*pīti*)



Mil. 5.2.4 Die Macht der Schutztexte (7 *parittas* werden genannt)

Wann oder warum wirken *parittas* nicht ?

1. Unheilsame Motivation (*akusala cetanā* / *kamma*)
2. Getrübter, befleckter Geist (*kilesa*)
3. Fehlendes Vertrauen (*saddhā*)

und hier: im *paritta* genannte Erfahrungen/Erkenntnisse hat man (noch) nicht

Weiterführende Empfehlung für Vipassanā-Praktizierende

https://damsara.org/dhamma-talks-in-english/most-ven-u-dhammajiva-maha-thero/girimananda-sutta_october-2014/

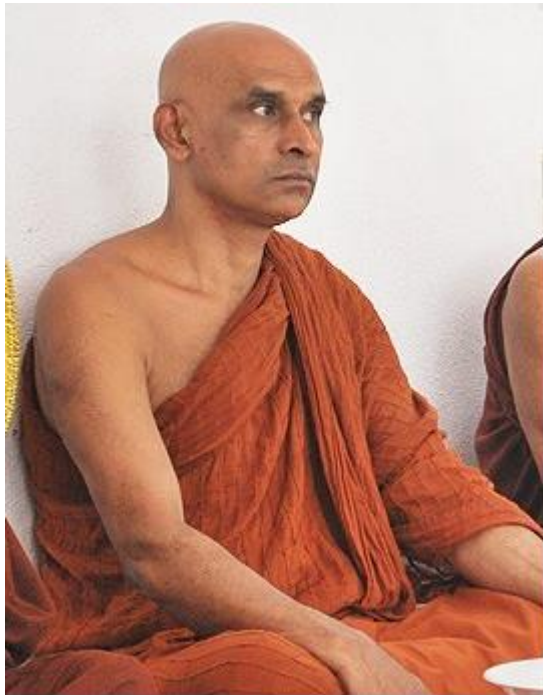
oder

<https://archive.org/details/NissaranaRET83>

Audios von Bhante Dhammajīva:

12 Dhammavorträge zum Girimānanda-Sutta

12 Meditationsanleitungen und Q & A



Girimananda Sutta_October 2014

Bhante Uda Īriyagama Dhammajīva

Meditationslehrer und Abt von Mitrigala Nissarana Vanaya,
einem Meditations-Kloster der strikten Waldtradition von Sri Lanka.
(Tradition Ñāṇārāma, U Paṇḍita).