

Sannyasin Anamika



# Bhikshu Gita

Het Lied van de  
Bedelmonnik

Deze tekst is uitsluitend voor persoonlijk gebruik.  
Commercieel gebruik is niet toegestaan. Evenmin is het  
toegestaan de tekst te wijzigen, bewerken, geheel of  
gedeeltelijk te publiceren, of anderszins te  
vermenigvuldigen. © Copyright 2026 – Sannyasin  
Anamika

# Bhikshu Gita

## Het Lied van de Bedelmonnik



Sannyasin Anamika



## Inleiding

De Bhikshu Gita is een klein lied, verborgen in het elfde boek van het Shrimad Bhagavatam Purana. Wie het Purana kent, weet dat het een oceaan van verhalen, hymnen en leringen is, die volgens de overlevering vijfduizend jaar geleden, aan het begin van kali-yuga (het ijzeren tijdperk), door Vyasa in India werd geschreven als zijn eindwerk. Binnen die oceaan schittert dit lied als een stille parel: niet groot van omvang, maar rijk aan betekenis.

Het verhaal dat hier wordt bezongen, is eenvoudig en aangrijpend. Een brahmaan, beroofd van zijn bezit en status, wordt door zijn omgeving bespot en vernederd. Alles wat hem houvast gaf, valt weg. Maar in plaats van te breken, ontdekt hij een vrijheid die niet afhankelijk is van omstandigheden. Hij wordt een bhikshu – een bedelmonnik – en zijn lied is een lofzang op gelijkmoedigheid en vreugde in het Zelf.

De Bhikshu Gita telt slechts enkele tientallen verzen, maar haar boodschap is tijdloos. Waar de Bhagavad Gita spreekt over plicht en kennis, en de Ribhu Gita over de extatische affirmatie van non-dualiteit, daar

richt de Bhikshu Gita zich op de eenvoud van innerlijke vrijheid. Ze spreekt niet over kosmische visioenen of metafysische stelsels, maar over de geest die leert om niet langer te hechten aan lof of blaam, bezit of verlies.

Voor de moderne lezer is dit lied bijzonder actueel. In een wereld die voortdurend trekt en duwt, die ons verleidt met bezit en status, herinnert de Bhikshu Gita ons eraan dat ware rijkdom ligt in innerlijke rust. Ze nodigt uit tot een houding van gelijkmoedigheid: niet als koude onverschilligheid, maar als stille vreugde die niet afhankelijk is van omstandigheden.

Dit boekje wil de Bhikshu Gita opnieuw laten klinken in onze taal. Niet als een historische curiositeit, maar als een levende stem die ons vandaag kan raken. De Bhikshu Gita is een lied van eenvoud. Ze leert ons dat wie niets bezit, alles kan ontvangen; dat wie niets nastreeft, alles kan zijn; dat wie vreugde vindt in het Zelf, onaangedaan blijft door de stormen van het leven.



## Voorwoord

Toen ik voor het eerst de verzen van de Bhikshu Gita las, raakte mij hun eenvoud en kracht. Het is geen groot epos, geen bezwerende stroom van metafysische stellingen, maar een klein lied dat spreekt over vrijheid en gelijkmoedigheid. Juist in die soberheid ligt haar schoonheid.

De bedelmonnik die hier zijn stem verheft, is niet slechts een figuur uit een ver verleden. Hij is een spiegel voor ons allemaal. Zijn woorden herinneren ons eraan dat vreugde niet afhankelijk is van omstandigheden, maar ontspringt uit het Zelf.

Met dit boekje wil ik de Bhikshu Gita opnieuw laten klinken in onze taal. De vertaling is sober gehouden, dicht bij het Sanskriet, en telkens voorzien van een korte toelichting en kernboodschap die de symbolische betekenis ontvouwt. Zo kan de lezer niet alleen de woorden lezen, maar ook hun stille resonantie ervaren.

Moge dit lied van de bedelmonnik een bron van inspiratie zijn voor ieder die zoekt naar innerlijke vrijheid.



# Bhikshu Gita

*Suta, de wijze, spreekt in een kring van monniken over een koning die een bedelmonnik ontmoet, die in volmaakte innerlijke vrijheid leeft. Verwonderd vraagt hij hem hoe hij tot zo'n staat is gekomen. Als antwoord begint de bhikshu zijn lied te zingen.*

## I.

**sūta uvāca evaṁ bruvāṇaṁ  
rājānaṁ brāhmaṇo duḥkhito  
'bravīt bhikṣur gītāṁ gāyatsma  
smarann ātmānam ātmani**

## Vertaling

Vers 1. Sūta zei: "Toen de koning aldus sprak,  
zong de eens bedroefde brahmaan  
al mediterend zijn lied,  
terwijl hij zich als bhikshu  
het Zelf herinnerde in het Zelf."

## Toelichting

Een brahmaan uit Avanti werd door zijn familie en omgeving vernederd en beroofd. Door dit lijden maakt hij een transformatie door en kiest hij voor het

leven van een bhikshu, een bedelmonnik. In het begin van het vers noemt men hem eerst de bedroefde brahmaan, maar zodra hij zijn lied begint, wordt hij beschreven als bhikshu. De brahmaan staat voor zijn oorspronkelijke maatschappelijke identiteit, waarin hij alle uiterlijke banden loslaat en zich volledig richt op het Zelf. Het verhaal laat zien hoe lijden en vernedering een mens kunnen transformeren van een werelds leven naar een leven van innerlijke vrijheid.

### **Kernboodschap**

Uit het lijden van de brahmaan ontstaat het lied van de bhikshu, waarin hij het Zelf bezingt als de enige ware toevlucht.



## II.

**bhikṣur uvāca  
duḥkhaṃ vā sukhaṃ ity eva  
manyate yo 'tmanaḥ priyam  
sukhaṃ tasya bhaved duḥkhaṃ  
duḥkhaṃ caiva sukhaṃ bhavet**

### Vertaling

Vers 2. De bhikshu sprak:

"Wie denkt dat iets hem geluk of lijden brengt,  
ervaart juist het tegenovergestelde:  
geluk verandert in lijden en lijden in geluk."

### Toelichting

Dit vers benadrukt dat gehechtheid aan uiterlijke omstandigheden leidt tot teleurstelling. Geluk en lijden zijn niet absoluut; ze wisselen voortdurend van plaats, afhankelijk van de geest. Ware vrijheid ontstaat wanneer men zich losmaakt van dualiteit.

### Kernboodschap

Wie geluk of lijden als werkelijk beschouwt, raakt verstrikt in illusie: beide wisselen voortdurend van plaats en zijn niet blijvend.



### III.

yadṛcchayā labdham idaṁ  
sukhaṁ duḥkhaṁ ca mānuṣam  
nānyataḥ kāraṇaṁ tatra  
dṛśyate svātmanaḥ kvacit

#### Vertaling

Vers 3. “Geluk of lijden komen door toeval  
in het menselijk bestaan en hebben  
geen andere oorzaak dan het eigen Zelf.”

#### Toelichting

Geluk en lijden worden niet door uiterlijke objecten bepaald, maar door de manier waarop de mens ze ervaart. Men moet niet zoeken naar schuld of oorzaak buiten zichzelf. Alles ligt in verhouding tot het Zelf.

#### Kernboodschap

Geluk en lijden ontstaan niet door anderen of uiterlijke objecten, maar door het eigen Zelf.



## IV.

**na hy ātmanaḥ priyaṁ kiñcit  
sukhaṁ vā yadi vā duḥkham  
prāptaṁ svabhāvato yat tat  
tad ātmany eva kalpitam**

*Mantra-cluster: Alles wat verschijnt, verschijnt in het Zelf. Dit vers wordt in de oorspronkelijke tekst meerdere malen herhaald. In deze editie wordt het in een drievoudige mantra-structuur gepresenteerd, zodat het inzicht helder, rustig en steeds dieper kan indalen.*

### **Vertaling**

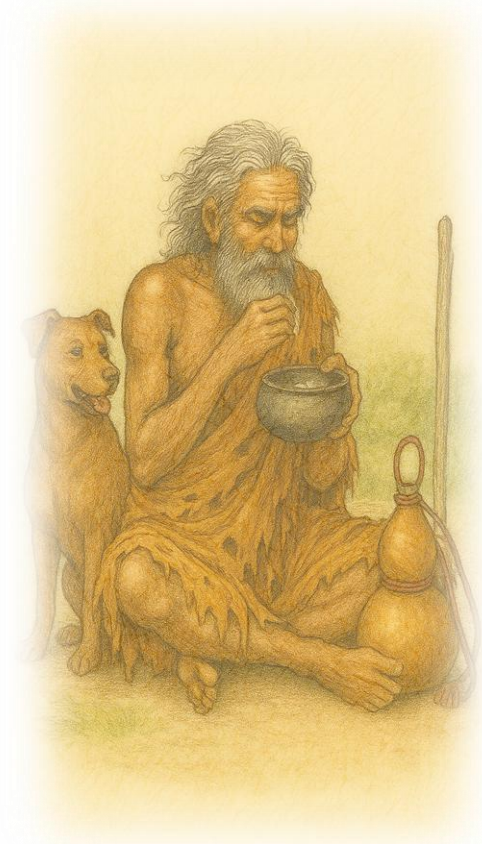
Vers 4. “Er is voor het Zelf niets dat werkelijk aangenaam of onaangenaam is.  
Wat als geluk of als pijn verschijnt,  
ontstaat door de natuur, maar  
wordt slechts in het Zelf geprojecteerd.”

### **Toelichting**

Alles wat verschijnt, verschijnt door toedoen van de natuur en is slechts een projectie van het Zelf. Het Zelf blijft onaangetast en is vrij van voorkeur of afkeer.

### **Kernboodschap**

Geluk en lijden zijn geen werkelijke eigenschappen van het Zelf, maar slechts projecties.



## V.

na hy ātmanāḥ priyaṁ kiñcit  
sukhaṁ vā yadi vā duḥkham  
svabhāvato yad āpannam  
tad ātmany eva kalpitam

### Vertaling

Vers 5. “Voor het Zelf bestaat er niets dat werkelijk geliefd of verafschuwd wordt.

Wat als vreugde of als lijden wordt ervaren, komt voort uit de natuur, maar leeft slechts als een voorstelling in het Zelf.”

### Toelichting

Hier verschuift de nadruk naar de illusie van degene die ervaart. De natuur brengt ervaringen voort, maar de geest eigent ze zich toe en noemt ze “mijn geluk” of “mijn pijn”. Het Zelf is slechts de stille getuige van deze voorstellingen.

### Kernboodschap

Ervaringen worden door de natuur voortgebracht; het Zelf blijft vrij.



## VI.

na hy ātmanaḥ priyaṁ kiñcit  
sukhaṁ vā yadi vā duḥkham  
svabhāvato yad āpannaṁ  
tad ātmany eva kalpitam

### Vertaling

Vers 6. “Het Zelf kent geen eigen voorkeur voor plezier of pijn. Alles wat als geluk of als verdriet verschijnt, ontstaat volgens de natuur, en wordt slechts in het Zelf gezien als een gedachtebeeld.”

### Toelichting

De derde herhaling nodigt uit tot innerlijke herkenning. Geluk en pijn zijn bewegingen van de natuur, maar het Zelf is de stille ruimte waarin deze bewegingen verschijnen en verdwijnen. Wanneer dit wordt ingezien, verliest de ervaring haar dwingende kracht.

### Kernboodschap

Het Zelf is de stille ruimte waarin alle ervaringen verschijnen en oplossen.

*Wie dit vers driemaal aandachtig herleest, zal merken dat er niet alleen een diep begrijpen is, maar men ook innerlijk tot rust komt.*



## Vers VII.

**okaiḥ paribhavyamāno 'pi  
durbhikṣārtaḥ kṣudhānvitaḥ  
vastrāhāra-śayanābhāvān  
nātmanaḥ smarati kṣatau**

*Mantra-cluster: drievoudige herhaling*

## Vertaling

Vers 7. “Zelfs wanneer hij door mensen wordt  
bespot, door hongersnood gekweld  
en door honger gedreven,  
zelfs wanneer hij geen kleding,  
voedsel of onderdak heeft,  
denkt hij niet dat het Zelf geschaad is.”

## Toelichting

Ons lichaam kan lijden door gebrek en vernedering,  
maar het Zelf blijft onaangetast. Zelfs uiterlijke  
armoede en smaad hebben geen invloed op onze  
innerlijke vrijheid: dat is wat ware gelijkmoedigheid  
betekent.

## Kernboodschap

Zelfs in armoede, honger, en vernederd blijft het Zelf  
onaangetast en vrij.



## Vers VIII.

okaiḥ paribhavyamāno 'pi  
durbhikṣārtaḥ kṣudhānvitaḥ  
vastrāhāra-śayanābhāvān  
nātmanaḥ smarati kṣatau

### Vertaling

Vers 8. “Ook wanneer hij door moeilijkheden wordt belaagd, door honger verzwakt en door gebrek beproefd, en hem kleding, voedsel en rust ontbreken, ziet hij geen schade aan het Zelf.”

### Toelichting

Hier ligt de nadruk op innerlijke distantie. De bhikshu ziet dat ontbering het lichaam raakt, maar niet zijn ware natuur. Deze helderheid maakt hem vrij van wanhoop, zelfs in omstandigheden die anderen zouden breken.

### Kernboodschap

Ontbering raakt het lichaam, niet het Zelf.



## Vers IX.

okaiḥ paribhavyamāno 'pi  
durbhikṣārtaḥ kṣudhānvitaḥ  
vastrāhāra-śayanābhāvān  
nātmanaḥ smarati kṣatau

### Vertaling

Vers 9. “Zelfs wanneer hij door tegenslag wordt neergedrukt, door honger verzwakt en door gebrek beproefd, en hem kleding, voedsel en rust ontbreken, weet hij dat het Zelf geen enkele wond oploopt.”

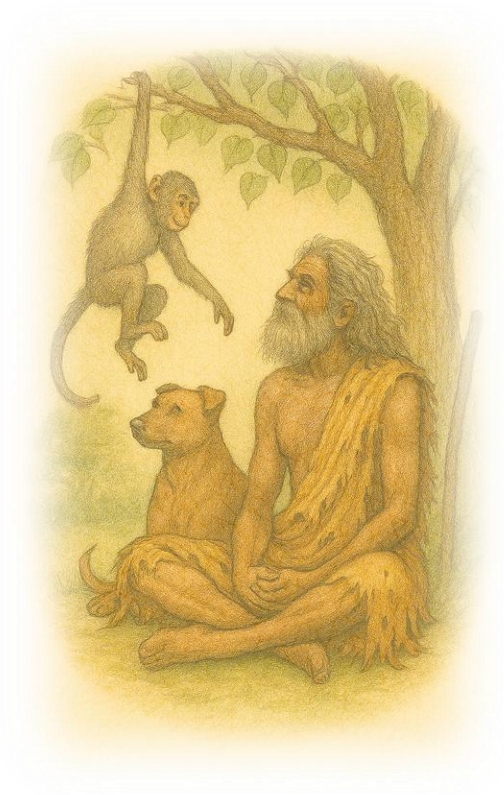
### Toelichting

Deze tekst legt de nadruk op het innerlijk weten van de bhikshu. Het lichaam kan worden uitgeput, vernederd of beroofd van basisbehoeften, maar het Zelf blijft onaangetast, smetteloos en vrij. Wie dit onderscheid werkelijk doorziet, ervaart een vrede die niet afhankelijk is van omstandigheden. Het lijden van het lichaam wordt niet ontkend, maar het wordt niet langer verward met de aard van het Zelf.

## Kernboodschap

Het Zelf is onkwetsbaar, zelfs wanneer het lichaam lijdt.

*Wie dit vers driemaal rustig herleest, zal merken dat inzicht als een stille kracht in het hart neerdaalt.*



## X.

śarīraṃ kṣudhitaṃ tṛptaṃ  
śītoṣṇa-sukha-duḥkhaḥ  
svabhāvato yad āpannaṃ  
tad ātmany eva kalpitaṃ

*Tweevoudige herhaling*

### **Vertaling**

Vers 10. “Hongerig of verzadigd,  
koude of hitte, geluk of lijden:  
het is slechts verbeelding in het Zelf.”

### **Toelichting**

Dit vers beschrijft de wisselende toestanden van het lichaam: honger en verzadiging, warmte en koude, plezier en ongemak. Deze ervaringen behoren tot de natuur en ontstaan vanzelf, zonder dat het Zelf erdoor wordt geraakt. Het lichaam verandert voortdurend, maar het Zelf blijft stil, vrij en onaangedaan. De geest projecteert de lichamelijke ervaringen in het bewustzijn en noemt ze “mijn honger, mijn pijn, mijn vreugde”.

Maar in werkelijkheid zijn het slechts voorbijgaande indrukken die in het Zelf verschijnen en weer

oplossen. Wie dit onderscheid ziet, komt tot inzicht en rust in het Zelf, wordt het Zelf.

### **Kernboodschap**

Het lichaam ervaart de dualiteit van de materiële natuur, maar het Zelf blijft vrij, onaangetast en onveranderlijk.



## XI.

śarīraṃ kṣudhitaṃ tṛptaṃ  
śītoṣṇa-sukha-duḥkayaḥ  
svabhāvato yad āpannaṃ  
tad ātmany eva kalpitaṃ

### Vertaling

Vers 11. “Het lichaam kent honger en verzadiging,  
koude en warmte, vreugde en pijn.  
Wat de natuur laat ontstaan, verschijnt  
slechts als een beeld in het Zelf.”

### Toelichting

De tweede herhaling legt de nadruk op het opkomen van ervaring. Het lichaam ondergaat de wisselingen van de natuur, maar het Zelf is slechts de stille ruimte waarin deze indrukken verschijnen en verdwijnen. Wanneer dit wordt ingezien, verliest de ervaring haar dwingende kracht.

### Kernboodschap

Het lichaam verandert; het Zelf blijft stil en vrij.

*Dit vers wordt tweemaal herhaald om het inzicht te verankeren dat lichamelijke toestanden slechts verschijningen zijn binnen het Zelf. De herhaling dient als bevestiging.*



## XII.

**dehaḥ sukha-duḥkhānām  
āśrayaḥ prākṛtaḥ smṛtaḥ  
ātmā tu nirapekṣaḥ syāt  
nānyad asti paraṁ sukham**

*Dit vers wordt in de Bhikshu Gita wederom driemaal herhaald. In deze editie wordt het in een drievoudige mantra-structuur gepresenteerd, zodat het inzicht helder, ritmisch en steeds dieper kan indalen.*

### **Vertaling**

Vers 12. “Het lichaam behoort tot de natuur en wordt gezien als de zetel van geluk en lijden, maar het Zelf is vrij en onafhankelijk, en er bestaat geen groter geluk dan dit.”

### **Toelichting**

Dit vers maakt een helder onderscheid tussen lichaam en Zelf. Het lichaam is onderworpen aan de wetten van de natuur en ervaart daardoor vreugde en pijn. Het Zelf daarentegen staat buiten deze wisselende toestanden: het is onaantastbaar, vrij en onveranderlijk. De mens zoekt vaak naar geluk in uiterlijke omstandigheden, maar dat geluk is

vluchtig en teleurstellend. Het Zelf, vrij van materiële afhankelijkheid, is de bron van blijvend, bovenzinnelijk geluk.

### **Kernboodschap**

Het lichaam draagt vreugde en pijn, en zijn geluk is vergankelijk. Maar het Zelf is onveranderlijk en vrij, en de bron van het hoogste geluk.



### XIII.

dehaḥ sukha-duḥkhānām  
āśrayaḥ prākṛtaḥ smṛtaḥ  
ātmā tu nirapekṣaḥ syāt  
nānyad asti paraṁ sukham

#### Vertaling

Vers 13. “Het lichaam wordt gezien als de zetel  
van vreugde en van pijn, maar  
het Zelf kent geen afhankelijkheid.  
Niets overstijgt het geluk van deze vrijheid.”

#### Toelichting

Hier ligt de nadruk op afhankelijkheid. Het lichaam is afhankelijk van omstandigheden, maar het Zelf is dat niet. Het Zelf is als een stille ruimte waarin ervaringen verschijnen, zonder dat het erdoor wordt geraakt.

#### Kernboodschap

Vrijheid ontstaat wanneer het Zelf niet langer met het lichaam wordt vereenzelvd.



## XIV.

**dehaḥ sukha-duḥkhānām  
āśrayaḥ prākṛtaḥ smṛtaḥ  
ātmā tu nirapekṣaḥ syāt  
nānyad asti paraṁ sukham**

### **Vertaling**

Vers 14. “Het lichaam is de plaats waar plezier en pijn verschijnen, zoals de natuur het voortbrengt. Maar het Zelf is onaangedaan en vrij; dit is het hoogste geluk.”

### **Toelichting**

De derde herhaling nodigt uit tot innerlijke herkenning. Het lichaam is een instrument van ervaring, maar het Zelf is de stille getuige. Wanneer dit wordt doorzien, verliest zowel plezier als pijn zijn dwingende greep, en ontstaat een diepe, onverstoorbare vrede.

### **Kernboodschap**

Het hoogste geluk is de vrijheid van het Zelf.



## XV.

**ahaṃ purā bhikṣur asan  
nirdhano 'pi nirāmayah  
karmaṇā dāridryam āpannaḥ  
kathaṃ nu khalu duḥkhiṭaḥ**

### Vertaling

Vers 15. “Eens was ik welgesteld. Door mijn karma raakte ik in armoede en werd ik een bhikshu, bezitloos, maar vrij van ellende: hoe zou ik daardoor werkelijk ongelukkig kunnen zijn?”

### Toelichting

Nu begint de persoonlijke stem van de bhikshu te spreken. Tot nu toe waren de verzen puur filosofisch; vanaf hier wordt het existentieel. Hij vertelt dat hij vroeger welgesteld was. Zijn armoede is slechts een gevolg van omstandigheden (karma), maar zijn innerlijke vrijheid bleef intact. De vraag: “Hoe zou ik werkelijk ongelukkig kunnen zijn?” is geen naïeve vraag, maar een retorische bevestiging van zijn inzicht. Dit is het begin van een verhaal dat steeds scherper laat zien hoe hij door vernedering, verlies en spot heen tot een radicale innerlijke vrijheid kwam.

## **Kernboodschap**

Armoede of omstandigheden kunnen het Zelf niet raken; innerlijke vrijheid blijft onaangetast.



## XVI.

**dhanam me svajano bandhuḥ  
karmāṇy anye 'pi cāpare  
etenaivopahāsyante  
dīno 'haṁ dīna-cetasah**

### Vertaling

Vers 16. “Door karmische omstandigheden werd ik door familie en verwanten bespot en van mijn rijkdom beroofd. Berooid en vernederd was ik diep terneergeslagen.”

### Toelichting

Hier wordt het verhaal intens en scherp. De bhikshu vertelt dat hij alles verloor: rijkdom, familie, sociale status en steun. Niet alleen verloor hij zijn familie, maar ze keerden zich ook tegen hem en lachten hem uit. Dit is het moment waarop zijn vernedering een hoogtepunt bereikt. Hij is materieel beroofd en innerlijk gebroken. Dit vormt echter de achtergrond voor zijn latere radicale inzicht, dat niets van dit alles het Zelf werkelijk raakt. Vanaf hier wordt de Bhikshu Gita steeds intenser en persoonlijker.

## Kernboodschap

Dit vers is existentieel diep: de mens die alles verliest en door iedereen wordt bespot, maar de kiem legt voor innerlijke bevrijding.



## XVII.

**tenāham durgatiṁ prāpya  
dīno dīna-jana-priyaḥ  
upahāsyāḥ sva-bandhūnām  
dāsavat parikarma-kṛt**

### Vertaling

Vers 17. “Daardoor kwam ik in een ellendige toestand terecht, berooid, maar geliefd bij de armen. Voor mijn eigen verwanten werd ik een voorwerp van spot, en ik verrichtte nederige taken alsof ik hun slaaf was.”

### Toelichting

Eens een welgestelde brahmaan met aanzien, verloor hij niet alleen zijn rijkdom maar ook zijn waardigheid. Zijn eigen familie, die hem zou moeten steunen, dreef de spot met hem en behandelde hem als een slaaf. Hierdoor werd hij echter geliefd bij de armen, omdat hij hun lot deelde en hun menselijkheid herkende. Deze paradox: veracht door de rijken, maar geliefd door de armen, is hier een sleutel tot spiritueel ontwaken. De Bhikshu Gita laat zien dat vernedering een poort kan worden naar

inzicht dat niet meer afhankelijk is van status, bezit of erkenning.

### **Kernboodschap**

Door totale vernedering ontdekte hij een bovenzinnelijke vrijheid die niemand hem meer kan ontnemen.



## XVIII.

evaṃ dīno 'pi santuṣṭaḥ  
karmaṇā manasā girā  
nānutapye na cānvicche  
doṣaṃ karmaṇi karma-kṛt

### Vertaling

Vers 18. "Hoewel berooid en vernederd, bleef ik tevreden in mijn daden, gedachten en woorden, en betreurde niets. Ik zocht geen schuld in mijn omstandigheden, want ik wist dat ik ze zelf had voortgebracht (karma)."

### Toelichting

Dit is een prachtig keerpunt. Ondanks totale vernedering blijft de bhikshu innerlijk tevreden en onberoerd. Zijn tevredenheid is niet oppervlakkig, maar drievoudig: in handelen, in denken en in spreken. Hij verwijt niemand iets, noch zijn familie, noch de maatschappij, noch het lot. Zijn omstandigheden ziet hij als een vrucht van karma, maar zonder schuld, bitterheid of zelfverwijt. Hier begint zijn totale vrijheid en hij weigert slachtoffer te zijn van zijn omstandigheden.

## **Kernboodschap**

Zelfs in vernedering vindt de bhikshu tevredenheid,  
zonder schuld en spijt, een bovenzinnelijke vrijheid  
die van binnen komt.



## XIX.

na hy asmin vastu-saṁsarge  
sukha-duḥkhe manāg api  
ahaṁ tu mohito mūḍhaḥ  
saṁsargaṁ tatra kalpaye

### Vertaling

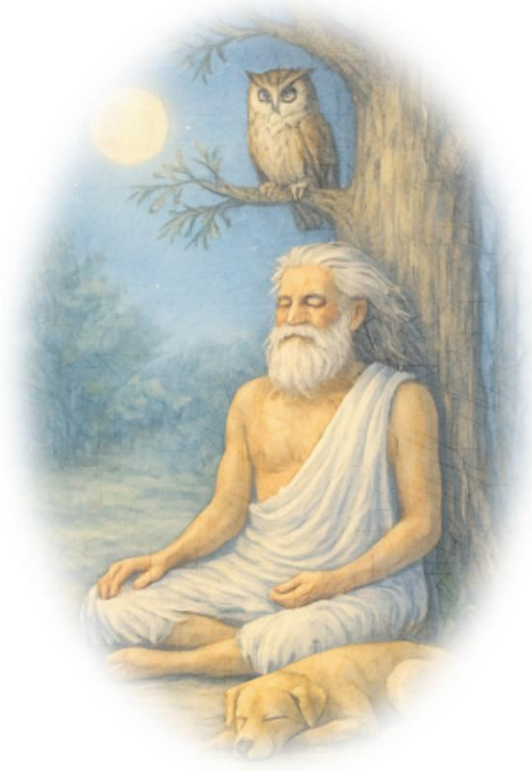
Vers 19. “In het contact met dingen zelf is er werkelijk geen enkel geluk of lijden aanwezig, maar ik, verblind en dwaas, verbeeldde me dat dit wel zo was.”

### Toelichting

Geluk en lijden zitten niet in de dingen zelf, maar ontstaan alleen door onze interpretatie en projectie. De bhikshu erkent in dit vers nederig dat hij, verblind door onwetendheid, waarde en emotie aan dingen toekende. Dit is een moment van diepe helderheid, die aantoont dat de wereld feitelijk neutraal is en slechts door de geest wordt ingekleurd. Dit vers vormt de filosofische kern van de hele Gita: het Zelf is altijd vrij en de wereld is leeg van inherent geluk of lijden.

## Kernboodschap

Dingen veroorzaken geen geluk of lijden, maar onze verbeelding en projectie wel.



## XX.

yathā svapne 'nubhūyeta  
duḥkham sukham athāpi vā  
tathā jāgarite 'py evaṁ  
dṛśyate na tu tattvataḥ

### Vertaling

Vers 20. "Zoals in een droom geluk, lijden of wat dan ook wordt ervaren, zo lijkt de ervaring in waaktoestand werkelijk, maar niet in waarheid."

### Toelichting

Dit is een diamantvers — helder, scherp, non-duaal. De ervaringen van geluk en lijden tijdens de waaktoestand zijn niet anders dan die in een droom. Ze lijken echt, ze voelen echt, maar hebben geen substantie. De wereld van ervaring is slechts een projectie, niet de werkelijkheid van het Zelf. Dit vers is pure Advaita (non-dualiteit): ervaring is slechts een droom; het Zelf is de dromer die nooit verandert. Met dit vers verschuift de Gita van psychologisch inzicht naar metafysische helderheid. Dit vers legt een subtiel en diepgaand inzicht bloot: de ervaringen van de waaktoestand zijn niet anders dan die van een droom. Beide zijn verschijningen in

het bewustzijn, beide worden door de geest als werkelijk ervaren, maar geen van beide heeft een blijvende, zelfstandige werkelijkheid. De bhikshu herkent dat zowel droom als waken slechts verschillende modi zijn waarin de geest indrukken projecteert. Het Zelf is de stille getuige van beide. Wanneer dit wordt ingezien, verliest de wereld haar dwingende greep, en ontstaat een vrijheid die niet afhankelijk is van omstandigheden.

### **Kernboodschap**

Onze ervaringen, zoals geluk en lijden, zijn niet meer dan dromen, illusies: ze verschijnen, maar zijn niet werkelijk. Droom en waken zijn slechts verschijningen; het Zelf is de enige werkelijkheid.



## XXI.

yathā svapno na dṛśyeta  
prabuddhasya viśeṣataḥ  
tathā na dṛśyate māyāḥ  
prabuddhasya nareśvara

### Vertaling

Vers 21. “O koning, zoals een droom verdwijnt voor iemand die ontwaakt, zo verdwijnt ook de illusie voor degene die werkelijk ontwaakt is.”

### Toelichting

Dit vers is een directe voortzetting van vers twintig, maar nu scherper. Een droom verdwijnt volledig zodra men wakker wordt. Men kan hem niet vasthouden, niet terughalen, niet opnieuw beleven. Zo ook verdwijnt Maya (illusie), de wereld van projecties, gehechtheden en emoties voor degene die innerlijk ontwaakt. De bhikshu verklaart hiermee dat zijn lijden niet verdween omdat de wereld veranderde, maar omdat hij ontwaakte uit de projectie, de illusie. De wereld verandert niet, het bewustzijn ontwaakt. Voor de “prabuddha”, de werkelijk ontwaakte, heeft maya geen greep meer, omdat hij haar nooit meer voor werkelijkheid houdt.

## **Kernboodschap**

Voor de ontwaakte ziel verdwijnt de illusie net zoals  
een droom verdwijnt na het ontwaken.



## XXII.

**yathā rajjvām bhujāṅgasya  
bhāvo nāsti tathātmani  
avidyayā tu saṁsr̥ṣṭam  
bhavaty ātmani kalpitam**

### Vertaling

Vers 22. “Zoals men een touw voor een slang aanziet, ziet men lijden in het Zelf, maar het is slechts een projectie, die uit onwetendheid is ontstaan en werkelijk lijkt.”

### Toelichting

De bhikshu gebruikt hier een beroemd Advaita-metafoor van het touw en de slang: in het schemerlicht lijkt een touw een slang. De angst voor de ingebeeldde slang is echt, maar is niet meer dan een projectie ontstaan in de geest: het touw zelf is niet verantwoordelijk. Het Zelf is als het touw, onveranderlijk, onschuldig en vrij. Het lijden is als het zien van de slang: een projectie van onwetendheid en de oorzaak van intense angst, maar illusoir. Zodra het licht wordt (inzicht), verdwijnt ook de slang en de angst. De illusie ontstaat niet omdat het Zelf verandert, maar omdat

de geest een verkeerde voorstelling maakt. Wanneer inzicht doorbreekt, verdwijnt de projectie vanzelf, zoals de slang oplost zodra het touw wordt herkend.

### **Kernboodschap**

Lijden is een projectie van onwetendheid, zoals een slang die slechts een touw blijkt te zijn. De wereld van dualiteit is niet meer dan een projectie.



## XXIII.

**yathā nabhasi nīlatvaṃ  
yathā rajjvām bhujāṅgatā  
yathā sphaṭikatām dhūmo  
yathā toyeṣu phenatā**

### Vertaling

Vers 23. “Zoals de hemel niet werkelijk blauw is,  
zoals een touw geen slang is, zoals rook niet  
werkelijk in kristal zit, en zoals schuim  
geen eigen bestaan heeft in water -  
(dit vers vormt de eerste helft van een tweeluik;  
de conclusie volgt in vers 24).

### Toelichting

Dit vers verwijst naar de wereld van illusies; vier klassieke voorbeelden uit de Vedanta: de blauwe kleur van de hemel, veroorzaakt door de projectie van onze ogen; het touw dat men in de schemering voor een slang aanziet en waardoor iets dat onschuldig is, gevaarlijk lijkt; rook in kristal, wat slechts een reflectie en een optische illusie is; schuim in water, wat op een aparte substantie lijkt, maar niets anders is dan water in beweging. De bhikshu zegt hiermee dat alles wat er ook maar opkomt en

verschijnt slechts een verbeelding is, dat geen enkele verschijning een eigen, onafhankelijk bestaan heeft. Deze voorbeelden tonen hoe de geest eigenschappen projecteert op wat hij waarneemt. De wereld verschijnt vol vormen, kleuren, bewegingen en betekenissen, maar deze zijn niet in zichzelf werkelijk – ze zijn verschijningen in het bewustzijn.

### **Kernboodschap**

Alle verschijningen ontstaan slechts in onze verbeelding. Zij hebben geen substantie en kennen geen eigen, onafhankelijk bestaan. Wat verschijnt, is niet wat werkelijk is; de geest projecteert, het Zelf blijft onveranderd.



## XXIV.

**evaṁ dravya-guṇādīnām  
mithyātvaṁ darśitaṁ mayā  
nānyathā vidyate kiñcit  
svapna-dr̥ṣṭivad ātmani**

### Vertaling

Vers 24. “Ik zag de werkelijkheid van alle dingen, eigenschappen en verschijningen; de werkelijkheid is niet meer dan een droom, die verschijnt in het Zelf.”

### Toelichting

In vers 23 worden de vier voorbeelden van illusie weergegeven in één verbluffend heldere non-duale conclusie. Dit is een van de meest filosofische verzen van het hele hoofdstuk. De bhikshu verklaart dat alle dingen, eigenschappen en verschijningsvormen niet werkelijk zijn, maar slechts projecties in het Zelf. Dan de kernzin, die pure Advaita is: “De wereld is een verschijning; het Zelf is drager van de verschijning. Maar de verschijning heeft geen eigen substantie; het Zelf blijft onaangetast, helder en vrij”. Dit vers is een van de meest directe non-duale uitspraken in het hele Shrimad Bhagavatam.

## Kernboodschap

Alle verschijningen zijn als een droom en zonder enige substantie; alleen het Zelf is werkelijk.



## XXV.

evaṁ dravya-guṇādīnām  
mithyātvaṁ yad vivakṣitam  
tad-vad ātmani cātmānaṁ  
kalpayāmi na saṁśayaḥ

### Vertaling

Vers 25. “Zoals ik de onwerkelijkheid heb aangetoond van dingen, eigenschappen en verschijningen, zo zie ik nu ook dat ikzelf, als persoon, slechts een projectie ben in het Zelf. Daar bestaat geen enkele twijfel over.”

### Toelichting

Dit vers zorgt voor een totale ommekeer. Tot nu toe zei de bhikshu dat de wereld een verschijning is, geluk en lijden projecties zijn, en dat dingen geen eigen substantie hebben. Maar nu gaat hij nog een stap verder: hij zegt, niet alleen de wereld is een projectie, maar ook mijn “ik” is een projectie. De persoon is niet het Zelf, maar een verbeelding in het Zelf. Het Zelf is de drager, de stille getuige. De persoon is net zoals de wereld slechts een droom. Dit vers is ook een van de meest bevrijdende inzichten van de hele Bhikshu Gita. De spreker erkent dat niet

alleen de wereld van vormen en eigenschappen een projectie is in het bewustzijn, maar dat zelfs het idee van een “Zelf” door de geest wordt geconstrueerd. Het is de laatste sluier van maya: de geest maakt van het zuivere bewustzijn een object van kennis, en noemt dat vervolgens “het Zelf”. Maar het werkelijke Zelf is geen object, geen concept, geen iets dat gekend kan worden. Het is de stille aanwezigheid waarin alle projecties verschijnen – inclusief de projectie van een “ik” dat denkt te begrijpen. Dit vers markeert het punt waarop de bhikshu zelfs deze laatste identificatie doorziet.

### **Kernboodschap**

Net zoals de wereld niet meer dan een projectie is, zo is ook het “ik” slechts een verbeelding in het Zelf.



## XXVI.

yathā svapna-dṛśo buddhiḥ  
svapne draṣṭari nānyathā  
tathā jāgarite 'py eṣā  
dṛśyamāne na bhidyate

### Vertaling

Vers 26 "Zoals het bewustzijn van de dromer  
in de droom zelf niet verandert,  
zo blijft ook in de waaktoestand  
het bewustzijn onveranderd,  
hoeveel dingen er ook verschijnen."

### Toelichting

Dit vers is een meesterlijke verfijning van het non-duale inzicht. Ook al veranderen de droombeelden voortdurend, de dromer blijft dezelfde. In de waaktoestand gebeurt precies hetzelfde: de wereld verandert, ervaringen komen en gaan zoals eb en vloed, maar het bewustzijn dat ze waarneemt, blijft identiek. De kern van het vers is dat het Zelf onaangetast blijft door de toestanden van waken, dromen en diepe slaap. Het Zelf is de stille getuige, de drager van alle verschijningen. De bhikshu spreekt hier een belangrijke boodschap: "Mijn lijden

was niet werkelijk, want het raakte mijn Zelf niet; het raakte slechts de verschijning die ik voor mezelf hield". Dit is een subtiel maar krachtig inzicht. In de droom is de "ziener" en wat gezien wordt één en dezelfde geest. De dromer schept de droomwereld, ervaart haar, en is er tegelijk de getuige van. De dingen die verschijnen, en het bewustzijn dat ze ziet, zijn niet werkelijk gescheiden. De dualiteit van subject en object is een constructie van de geest. Deze tekst vormt een brug tussen de droomanalogie en de non-dualiteit van het Zelf: wat verschijnt, verschijnt in bewustzijn, en is niet anders dan bewustzijn.

### **Kernboodschap**

Het bewustzijn blijft in droom en waken hetzelfde, onaangetast en zuiver; verschijningen veranderen voortdurend, het Zelf niet.



## XXVII.

yathā svapne tathā jāgrat  
suṣupte cātma-darśanam  
nānyathā vidyate tatra  
draṣṭā draśyādi-bhedataḥ

### Vertaling

Vers 27. "In de droom, in de waaktoestand en zelfs in de diepe slaap blijft het Zelf aanwezig en onveranderd, en ook al verschillen de verschijningen die worden gezien: de getuige, de ziener, verandert niet."

### Toelichting

De bhikshu zegt dat tijdens de staat van dromen en waken objecten verschijnen; in de diepe slaap verschijnt niets. maar in alle drie is het Zelf aanwezig. De ziener, de getuige verandert nooit. De inhoud van ervaring verandert voortdurend, maar de getuige, het pure bewustzijn, blijft identiek. De kern van dit vers beoogt dat het Zelf niet afhankelijk is van de aanwezigheid van objecten tijdens het waken, de aanwezigheid van mentale beelden tijdens de droom of de afwezigheid van beide in de staat van diepe slaap. Het Zelf is de stille drager van

alle toestanden. Dit vers is als een subtiele diamant van kennis, want de bhikshu toont nu dat zijn lijden slechts een verschijning was in één toestand, de staat van waken, maar dat het Zelf dat hij werkelijk is, nooit werd aangetast en onveranderd blijft.

### **Kernboodschap**

De drie toestanden (waken, dromen en diepe slaap) veranderen voortdurend, maar de stille getuige blijft altijd dezelfde, vrij, onaangetast en onveranderlijk.



## XXVIII.

yathā nadyaḥ pravāheṇa  
sāgare yānti samyutāḥ  
tathā dehādayo bhāvāḥ  
svātmani pravilīyate

### Vertaling

Vers 28. “Zoals rivieren, door hun natuurlijke stroming, samenvloeien en uitmonden in de oceaan, zo lossen het lichaam en alle verschijningen op en verdwijnen in het Zelf.”

### Toelichting

Elke rivier, hoe verschillend ook, stroomt uit zichzelf naar de oceaan, waar ze haar naam, vorm en gescheidenheid verliest. Zo ook is het gesteld met het lichaam, geest en ervaringen die oplossen in het Zelf. Ons lichaam, geest en emoties; ons lijden, onze vreugde en herinneringen — alles wat ons "ik" lijkt te zijn, stroomt uiteindelijk terug in het Zelf, niet door inspanning, maar door natuurlijke beweging. De bhikshu ziet nu dat geboorte en dood slechts als golven zijn, die terugkeren naar hun bron, de oceaan. Niets gaat werkelijk verloren. Dit is zo bevrijdend en van zo'n diepe rust: er is geen strijd,

geen verzet, geen dwang, geen drang, maar slechts een natuurlijke stroom die terugvloeit naar het Zelf.

### **Kernboodschap**

Zoals elke rivier vanzelf in de oceaan verdwijnt, zo lossen lichaam en ervaringen op in het Zelf.



## XXIX.

**yathā deho 'ham ity uktaṁ  
mama deho na saṁśayaḥ  
tathā sarvam idaṁ brahman  
nānyad asti kadācana**

### Vertaling

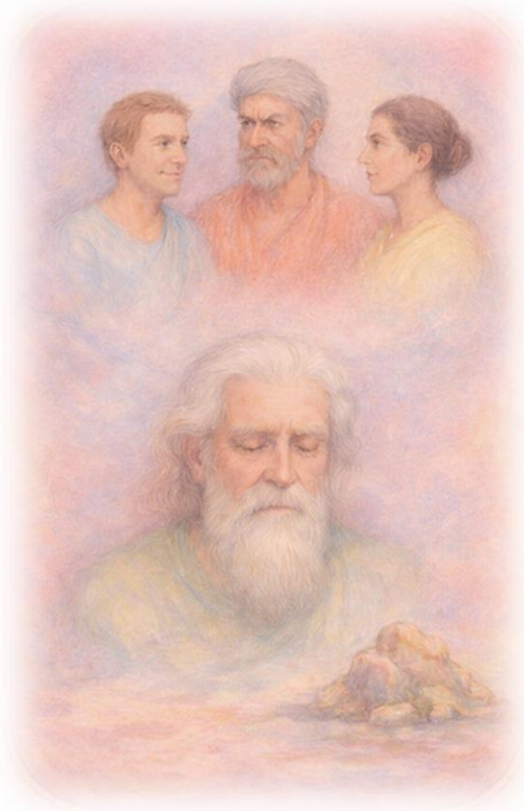
Vers 29. "Men zegt: Ik ben dit lichaam of dit is mijn lichaam; het lijkt allemaal zo vanzelfsprekend, maar in waarheid is dit alles niets anders dan het Zelf."

### Toelichting

"Ik ben het lichaam" is de meest fundamentele vergissing van de mens. Het idee van bezit, controle en identiteit sluit hierbij aan als dezelfde subtiële vergissing. Beide ideeën zijn illusies: ze lijken zo vanzelfsprekend, maar zijn niet waar. Het lichaam verschijnt in het Zelf, maar het Zelf is nooit het lichaam. De kern is dat er nooit iets anders dan het Zelf bestaat. Het ego, lichaam, de wereld, de scheiding tussen "ik" en "dit" worden hier volledig ontmaskerd: alles is één werkelijkheid, één bewustzijn.

## Kernboodschap

Het idee "ik ben dit lichaam" of "dit lichaam is van mij" is illusie; alleen het Zelf is werkelijk.



XXX.

yathā ghaṭa-paṭādīni  
nānā-rūpāṇi tattvataḥ  
mṛd-ādīni na bhidyante  
tathātmā nānyathā bhavet

### Vertaling

Vers 30. “Zoals potten, doeken en andere objecten in vele vormen lijken te bestaan, zijn ze in wezen niets anders dan klei of stof. Zo is ook het Zelf niets anders dan het onveranderlijke Zelf, ongeacht de vormen die verschijnen.”

### Toelichting

Zoals een pot rond is, een kruik hoog, een schaal breed, en een doek vlak, lijken ze van elkaar te verschillen, maar in wezen zijn ze allemaal samengesteld uit klei of stof. Slechts de vormen verschillen, de substantie niet. Zo is het ook met het Zelf. De wereld toont talloze vormen; het lichaam verandert, de geest verandert, omstandigheden veranderen, maar het Zelf – het bewustzijn waarin dit alles verschijnt is non-duaal, is één en onveranderlijk. Enkel de wereld van vormen

verandert, maar het Zelf blijft onaangetast en altijd hetzelfde.

### **Kernboodschap**

Vormen verschillen, komen en gaan, maar de substantie, het Zelf, blijft onveranderlijk.



## XXXI.

**yathā nānātvam āpannam  
vastu tattvena nānyathā  
tathā nānātvam āpanno  
jīvo brahmaṇi kalpitaḥ**

### **Vertaling**

Vers 31. “Zoals één substantie vele vormen lijkt aan te nemen maar in wezen nooit verandert, zo lijkt ook de individuele ziel een veelheid aan vormen te hebben, maar is zij in waarheid slechts een projectie in Brahman (het Absolute).”

### **Toelichting**

Dit vers is een verfijnde non-duale ontmanteling van het idee van "ik" en "ander". Eén substantie, maar vele vormen, verwijst opnieuw naar het Vedanta-principe: een pot, een schaal, een kruik bestaan allemaal uit klei; een ring, een armband, een munt uit goud; een golf, schuim, een golfslag allemaal uit water, maar de substantie blijft één. Zo is het ook met de jiva (de individuele ziel); ze lijkt een eigen identiteit te hebben en afgescheiden te zijn, maar dit is slechts schijn. De jiva is een projectie van Brahman. De individuele ziel is geen aparte

identiteit, maar een projectie van het ene Bewustzijn. Veelheid is illusoir; er is geen werkelijke scheiding. Dit vers is zo belangrijk omdat het de elementen "ik, jij, ander, wereld" ontmanteld. Alles is één bewustzijn dat zich in vele vormen toont.

### **Kernboodschap**

De veelheid van zielen is slechts schijn; in waarheid is er alleen Brahman.



## XXXII.

yathā kartā na dṛśyeta  
karmaṇām phaladaḥ pumān  
tathā nānyaḥ pumān kartā  
bhavaty ātma-vinirgataḥ

### Vertaling

Vers 32. "Zoals de doener niet werkelijk wordt gezien en men slechts de vruchten van daden ervaart, zo is er in waarheid niemand die werkelijk handelt, want alles komt voort uit het Zelf."

### Toelichting

Hij die handelt, wordt niet gezien. We zien handelingen, bewegingen, gevolgen en resultaten, maar we zien nooit een afzonderlijke entiteit die handelt. Er zijn slechts de ervaringen van vruchten. Wat wij "ik ben de doener" noemen, is eigenlijk een beweging van het lichaam, een impuls van de geest, een stroom van oorzaken en gevolgen. Er bestaat geen afzonderlijke doener: de persoon is slechts een verschijning, de doener en de handeling een projectie; het Zelf is de stille drager van dit alles. Alles komt voort uit het Zelf. Dit is de kern: handelen gebeurt, maar er is geen "ik" die handelt.

In de Bhagavad Gita wordt dit beschreven als: alle handelingen worden verricht door de drie hoedanigheden van de stoffelijke natuur, de drie guna's (goedheid, hartstocht en onwetendheid), maar de wijze weet dat hij niet handelt. Dit vers maakt een subtiel onderscheid tussen: de zichtbare handeling, de onzichtbare gever van de vruchten, en de uiteindelijke bron van beide. Het zegt: de uiterlijke persoon lijkt te handelen, maar de handelende kracht is niet zichtbaar als een afzonderlijke entiteit. Net zoals de vruchten van karma niet door een zichtbaar wezen worden uitgedeeld, maar spontaan voortkomen uit de orde van het bestaan, zo is ook de ware handelende kracht niet een afzonderlijke persoon, maar het Zelf dat zich uitdrukt via lichaam en geest. Het vers doorbreekt daarmee de illusie van persoonlijk doener-schap. De uiterlijke mens lijkt te handelen, maar de bron van handelen is dieper, en ligt in het Zelf dat nooit verandert.

### **Kernboodschap**

Handelingen verschijnen en verdwijnen, maar er is geen afzonderlijke doener; alles komt voort uit het Zelf.

### XXXIII.

**yathā nānyat pumān kartā  
bhavaty ātma-vinirgataḥ  
tathā nānyat pumān bhuñkte  
phalāni sva-kṛtāni vai**

Vers 33. "Zoals er geen afzonderlijke doener bestaat, omdat alles voortkomt uit het Zelf, zo bestaat er ook geen afzonderlijke genieder of lijder; men ervaart slechts de vruchten die in het Zelf verschijnen."

#### **Toelichting**

Dit vers is een verdieping van vorig vers. Daar zei de bhikshu dat er geen afzonderlijke doener bestaat. Hier benadrukt hij dat er evenmin een afzonderlijke genieder of lijder bestaat. Hij zegt dat er wel handelingen gebeuren, maar dat er geen "ik" is die ze verricht; dat er wel ervaringen verschijnen, maar dat er geen "ik" die ze bezit. Handelingen, ervaringen en vruchten verschijnen in het Zelf, maar het Zelf blijft onaangetast. Dit vers is zo bevrijdend omdat het de laatste bron van lijden tenietdoet, want wanneer er geen "ik" is die moet dragen, die handelt en die geniet, dan is er evenmin schuld, trots, angst,

vordering en last, maar alleen verschijningen in het Zelf. Dit dient echter niet als een vrijbrief om elke mogelijke daad te kunnen verrichten. Want tezamen met universeel inzicht groeit ook het inzicht van juist handelen.

### **Kernboodschap**

Er is geen afzonderlijke doener en genierter; alleen handelingen en ervaringen die verschijnen in het Zelf.



## XXXIV.

mano-vaśe 'nye hy abhavan sma devā  
manaś ca nānyasya vaśaṃ sameti  
bhīṣmo hi devaḥ sahasaḥ sahīyān  
yuñjyād vaśe taṃ sa hi deva-devaḥ

### Vertaling

Vers 34. "De kracht van de geest is ontzagwekkend, zo krachtig dat zelfs de goden erdoor worden beheerst. Geen kracht staat boven de geest, maar wie de geest kan beheersen, is voorwaar een meester onder de meesters."

### Toelichting

Tot nu toe heeft de bhikshu uitgelegd dat het lichaam niet het Zelf is, dat de wereld slechts vorm is, de doener en de genierter niet meer dan projecties zijn, en dat alles in het Zelf verschijnt. Maar hier verschuift hij naar de psychologische kern van het lijden: de geest beheerst zelfs de goden. De zintuigen (zien, horen, proeven, ruiken en voelen) zijn sterk, maar de geest is sterker. De geest bepaalt waar de aandacht heen gaat, kleurt de ervaringen, en creëert verlangen en afkeer. Alle zintuigen worden door de

geest overwonnen. Niemand beheerst de geest, want hij is een meester in grilligheid, snelheid, subtiliteit en ongrijpbaarheid. Hij springt van indruk naar indruk, van herinnering naar verwachting, van angst naar verlangen. Hij is niet te temmen door wilskracht, regels en uiterlijke discipline. Werkelijk, de geest is ontzagwekkend, bijna goddelijk. Hij is de bron van illusie, projectie en lijden, maar ook van bevrijding! Wie de geest beheerst, is werkelijk vrij; niet door onderdrukking, maar door inzicht, door het doorzien van gedachten, het herkennen van patronen, door het niet meegaan in impulsen, maar gewoon door te rusten in het Zelf. Wie dat kan, zegt de bhikshu: is een meester onder de meesters.

### **Kernboodschap**

De geest is de bron van zowel gebondenheid als bevrijding. Wie de geest doorziet en tot rust brengt, is werkelijk vrij.



## XXXV.

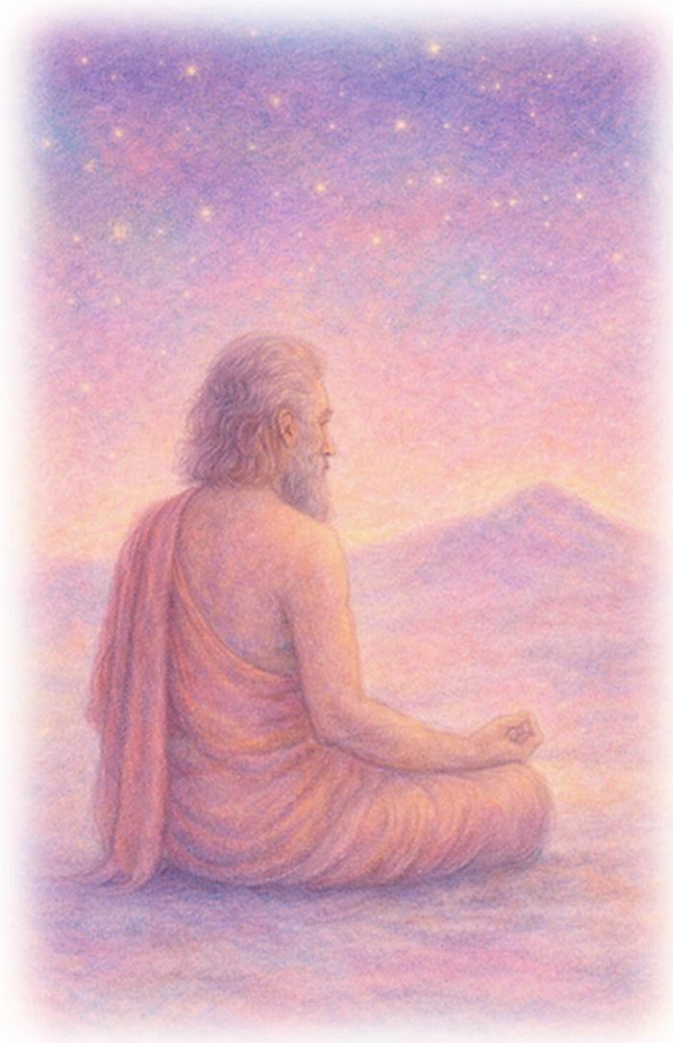
**tam durjayaṁ śatrum asahya-vegam  
arun-tudaṁ tan na vijitya kecit  
kurvanty asad-vigraham atra martyaiḥ  
mitrāṇy udāsīna-ripūn vimūḍhāḥ**

### Vertaling

Vers 35. “Wie deze ontembare vijand, de geest,  
met zijn ondraaglijke impulsen die het hart  
kwellen, niet weet te overwinnen, raakt in  
verwarring en scheidt, verblind door illusies,  
zinloze conflicten met anderen.  
Zo verdeelt hij de wereld in vrienden,  
vijanden en onverschilligen.”

### Toelichting

In vers 34 wordt de geest beschreven als ontzagwekkend en amper te beheersen. De bhikshu beschrijft wat er gebeurt wanneer de geest niet wordt doorzien: “Hij is een moeilijk te overwinnen vijand, is snel, impulsief, emotioneel en een kwelgeest voor het hart.” De Geest wordt niet romantisch voorgesteld, maar realistisch.



Wanneer de geest niet wordt overwonnen, ontstaat projectie, die de wereld verdeelt in vrienden en vijanden, en in onverschilligheid naar anderen. Deze indeling is echter niet werkelijk: het is slechts een projectie van een onrustige geest, zoals een dolle aap die van de ene tak naar de andere springt. De kern van het vers is dat conflicten voortkomen uit de geest, niet uit de wereld. De bhikshu toont hier dat de wereld niet verdeeld is, maar de geest haar verdeelt. Dat de geest vijanden creëert, waar geen vijanden zijn; dat de geest drama creëert waar stilte heerst. Dit vers is zo actueel omdat het precies beschrijft hoe misverstanden ontstaan, hoe relaties breken en groepen tegenover elkaar komen te staan; hoe innerlijke onrust zich vertaalt in uiterlijke strijd. Niet omdat de wereld zo is, maar omdat de geest dusdanig werkt, wanneer men hem niet doorziet.

### **Kernboodschap**

Wanneer de geest niet wordt doorzien, creëert deze een wereld van tegenstellingen, wanneer de geest wordt beheerst en tot rust komt, verdwijnt de illusie.



## XXXVI.

**ahaṁ mano 'smi mama meti bandho  
yadā mano naśyati tad vimuktiḥ  
manaḥ prasaktaṁ viṣayeṣu naśyet  
tad vairāgyaṁ tad vimuktiḥ pracakṣate**

### Vertaling

Vers 36. "Ik ben de geest, dit is van mij, is de wortel van gebondenheid. Maar wanneer de geest zich onthecht van de wereld en haar zintuiglijke objecten, verliest zij haar greep en lost op. Dat is ware bevrijding."

### Toelichting

Dit is een van de meest directe en transparante verzen van de Bhikshu Gita. Het legt de wortel van alle lijden bloot in één beweging: "Ik ben mijn geest" is de oer-vergissing van de mens. De bhikshu zegt dat gebondenheid begint wanneer we geloven dat onze gedachten, onze emoties en onze overtuigingen "ik" zijn. Zodra de geest wordt aangezien voor het Zelf, ontstaat een leven van angst, verlangen en strijd. De geest creëert bezit (dit is van mij): mijn lichaam, mijn ideeën, mijn status, mijn verhalen, mijn relaties, mijn pijn, maar niets

hiervan behoort werkelijk tot het Zelf. Wanneer de geest oplost, ontstaat vrijheid. Niet door vernietiging, maar door diep inzicht. Wanneer de geest niet langer wordt gezien als "ik", niet langer wordt geloofd en niet langer wordt vastgehouden, valt deze terug in zijn natuurlijke staat: stil, transparant en onschuldig. De bhikshu zegt dat onthechting geen inspanning is en evenmin door discipline wordt bereikt, maar een gevolg van inzicht is. Vrijheid is de natuurlijke staat van het Zelf. Wanneer de geest niet langer als het centrum wordt gezien, verschijnt het ware Zelf spontaan: stil, helder en onaangetaast. Let op: het betekent niet dat de geest moet verdwijnen, maar hij klampt zich niet meer vast, hij grijpt niet meer, hij projecteert niet meer, hij maakt geen drama meer, hij wordt stil. Dat is onthechting.

### **Kernboodschap**

Gebondenheid ontstaat door identificatie met de geest. Vrijheid ontstaat wanneer deze identificatie oplost. Jij bent niet de verschijningen. Jij bent de ruimte (het Absolute) waarin ze verschijnen.

## XXXVII.

**yathā yathā manyate 'rthān  
buddhyā manasi ca sthitān  
tathaiva teṣu sañjāyeta  
saṅgo hy anubhavo nṛṇām**

### Vertaling

Vers 37. "Zoals iemand de dingen in zijn geest en intellect beschouwt, precies zo nemen ze vorm aan en hecht men zich aan de interpretatie ervan."

### Toelichting

Dit vers legt uit hoe gehechtheid ontstaat, niet door de wereld zelf, maar door de manier waarop de geest de wereld interpreteert. Objecten, situaties en ervaringen zijn neutraal, maar de geest geeft er betekenis aan, maakt iets aantrekkelijk of afstotelijk. Dan begint de gehechtheid, die ontstaat door herhaling van mentale interpretaties. Zoals iemand de dingen bekijkt, erover nadenkt en deze waardeert, bepaalt hij zijn relatie tot de wereld: de wereld zelf blijft neutraal. De geest creëert zijn eigen bindingen uit de betekenis die de geest eraan geeft. Twee mensen kunnen dezelfde situatie meemaken en totaal verschillend reageren. Dit inzicht is een

sleutel tot innerlijke vrijheid. Men dient geen afstand te nemen van de wereld maar wel van de projecties van de geest. Wanneer de geest niet langer waardeert, vergelijkt, oordeelt en projecteert, valt de gehechtheid vanzelf weg, en wat overblijft is: open ruimte, helderheid, rust en vrijheid.

### **Kernboodschap**

Gehechtheid ontstaat door de manier waarop de geest dingen waardeert en vasthoudt. Wie zijn aandacht bevrijdt, bevrijdt zichzelf. De wereld verschijnt in jou, maar jouw ervaring verschijnt in de geest. En jij bent geen van beide.



## XXXVIII.

**yathā yathā hi puruṣaḥ  
svānubhūtiṣu bhāvayet  
tathaiva tasya bhāvo 'sya  
saṅgas tatraiva jāyate**

*Mantra-cluster (drie herhalingen)*

Vers 38. “Hoe meer iemand zijn innerlijke ervaringen koestert en herhaaldelijk overdenkt, hoe sterker zijn stemming zich vormt. En precies daar, in dat gekoesterde beeld, ontstaat zijn binding.”

### **Toelichting**

Gehechtheid ontstaat door herhaling in de geest. De bhikshu zegt niet dat gehechtheid ontstaat door objecten, situaties, mensen of omstandigheden, maar door innerlijke herhaling van denken, voelen, fantaseren en herinneringen. De geest kookt als het ware in zijn eigen brouwsel. Wat je innerlijk voedt, wordt je wereld. Hoe meer iemand zijn innerlijke ervaringen koestert, er aandacht aan geeft, groeien deze. Wat men herhaaldelijk denkt, wordt een vast patroon; wat men herhaaldelijk voelt, wordt een identiteit. De geest bouwt een wereld van binnenuit.

Gehechtheid is dus een zelfgecreëerde lus. Niet omdat het object zo krachtig is, maar omdat de geest het herhaaldelijk aanraakt. Dit vers is een sleutel tot bevrijding: Als gehechtheid ontstaat door herhaling, dan ontstaat vrijheid door niet-herhalen. Wanneer de geest geen brandstof meer krijgt, valt deze vanzelf stil. Er is geen sprake van onderdrukking, maar van niet-voeden. De bhikshu wijst opnieuw naar eenvoud. Vrijheid is niet iets dat men moet bereiken, het is wat overblijft wanneer de geest stopt met herhalen, koesteren, herkauwen, vasthouden.

### **Kernboodschap**

Gehechtheid ontstaat door wat de geest herhaaldelijk koestert. Laat de herhaling los en de binding valt weg.



## XXXIX.

**yathā yathā hi puruṣaḥ  
svānubhūtiṣu bhāvayet  
tathaiva tasya bhāvo 'sya  
saṅgas tatraiva jāyate**

### **Vertaling**

Vers 39. “Zoals een mens iets in zijn eigen ervaring  
steeds opnieuw overdenkt of koestert,  
zo wordt dat zijn innerlijke staat.  
En juist daar ontstaat gehechtheid.”

### **Toelichting**

Wat je herhaaldelijk aandacht geeft, wordt je innerlijke toestand. Wat je innerlijke toestand wordt, wordt je gehechtheid. Wat je gehechtheid wordt, wordt je lijden of vreugde. Het is de wet van innerlijke conditionering. Maar al die toestanden verschijnen in jou.

### **Kernboodschap**

Aandacht vormt je innerlijke wereld — maar jij bent niet die wereld.



**XXXX.**

**yathā yathā hi puruṣaḥ  
svānubhūtiṣu bhāvayet  
tathaiva tasya bhāvo 'sya  
saṅgas tatraiva jāyate**

### **Vertaling**

Vers 40. "Wat iemand steeds opnieuw in zijn bewustzijn laat leven, dat wordt zijn innerlijke staat; en uit die staat ontstaat gehechtheid aan precies datgene waarop de geest zich richt."

### **Toelichting**

De derde herhaling nodigt uit tot innerlijke herkenning. De geest is als een veld waarin gedachten ontkiemen. Wat we herhaaldelijk toelaten, wordt een gewoonte, en gewoonten worden bindingen. Wie dit ziet, leert zijn aandacht bevrijden.

### **Kernboodschap**

Waar de geest zich aan hecht, daar ontstaat gehechtheid. Interpretatie wordt herhaling, herhaling wordt identificatie.



## XXXXI.

**yathā yathā mano dhatte  
viṣayeṣu viṣayātmanā  
tathā tathā bhavaty eva  
saṅgas tatraiva jāyate**

*Mantra-cluster: Dit vers verschijnt in de Bhikshu Gīta wederom driemaal. De herhaling benadrukt het psychologische mechanisme waardoor gehechtheid ontstaat. Door het vers in drievoud te lezen, wordt het inzicht niet alleen begrepen, maar ook innerlijk doorzien.*

### **Vertaling**

Vers 41. "Hoe meer de geest zich richt op de wereld van objecten en zichzelf door die objecten laat vormen, hoe sterker de gehechtheid wordt. Want precies daar waar de geest zich vastklampt, ontstaat de binding."

### **Toelichting**

De geest neemt de vorm aan van haar objecten. Wanneer de geest zich richt op bezit, wordt ze bezitterig; wanneer ze zich richt op verlangen, wordt ze verlangend; wanneer ze zich richt op angst, wordt ze angstig. De geest is als water: ze neemt de

vorm aan van de beker waarin men haar giet. De geest wordt dus object-achtig en verliest haar oorspronkelijke helderheid, en gehechtheid is een automatisch gevolg. De bhikshu zegt: "Wanneer de geest zich vastklampt aan iets buiten zichzelf, ontstaat binding vanzelf. Niet door zonde of fout, maar door wetmatigheid." De geest wordt waarop deze zich herhaaldelijk richt, net als een spiegel die de vorm aanneemt van wat deze weerspiegelt. Dit geldt ook andersom: wanneer de geest zich richt op vrijheid, wordt men vrij; wanneer de geest zich richt op het Zelf, word men het Zelf. Vrijheid is niet iets wat men moet bereiken. Het is wat overblijft wanneer de geest niet langer grijpt, niet langer projecteert, niet langer object-gericht is; wanneer de geest terugvalt in zijn eigen aard.

### **Kernboodschap**

De geest wordt waar deze zich herhaaldelijk op richt. Richt deze zich op objecten, dan ontstaat gehechtheid. Richt deze zich op het Zelf, dan ontstaat vrijheid.

## XXXII.

yathā yathā mano dhatte  
viṣayeṣu viṣayātmanā  
tathā tathā bhavaty eva  
saṅgas tatraiva jāyate

### Vertaling

Vers 42. “Wanneer de geest zich steeds opnieuw op de objecten richt en ze als deel van zichzelf beschouwt, wordt zijn innerlijke staat door hen gevormd; en daaruit groeit gehechtheid.”

### Toelichting

Hier legt de bhikshu de nadruk op het proces van vereenzelviging. De geest maakt de objecten tot een deel van zijn identiteit. Wat hij in zichzelf opneemt, wordt een bron van aantrekking en binding.

### Kernboodschap

Wat de geest omarmt, bindt hem.



## XXXIII.

**yathā yathā mano dhatte  
viṣayeṣu viṣayātmanā  
tathā tathā bhavaty eva  
saṅgas tatraiva jāyate**

### **Vertaling**

Vers 43. “Wat de geest herhaaldelijk in zich opneemt en als eigen ervaart, dat vormt zijn innerlijke toestand; en uit die toestand ontstaat gehechtheid.”

### **Toelichting**

De derde herhaling nodigt uit tot innerlijke herkenning. De geest is als een veld waarin gedachten ontkiemen en groeien. Wat we toelaten en koesteren, wordt een gewoonte — en gewoonten worden bindingen.

### **Kernboodschap**

Waar de geest verblijft, daar ontstaat gehechtheid.



## XXXXIV.

yadṛcchayā labdhavṛttir  
dhyāyan nātmany avasthitaḥ  
guṇānām udayaṁ kṣemaṁ  
paśyan naiva ca paśyati

### Vertaling

Vers 44. “Hij leeft van wat hem vanzelf toekomt,  
en verblijft in meditatie in het Zelf.  
Hij ziet het opkomen en vergaan van de natuur,  
maar blijft zelf onaangedaan.”

### Toelichting

Dit slotvers beschrijft de staat van de volmaakte bhikshu. Hij leeft zonder verlangen, zonder angst en zonder gehechtheid. Wat het leven hem brengt, aanvaardt hij zonder voorkeur of afkeer. Zijn aandacht rust in het Zelf, niet in de wisselende toestanden van de natuur. Hij ziet hoe de guna's, de hoedanigheden van de materiële natuur, opkomen, bewegen en verdwijnen, maar hij identificeert zich er niet mee. Hij is niet meer dan een stille getuige: aanwezig, helder, en vrij. Dit is de voltooiing van het pad.

## **Kernboodschap**

Wie in het Zelf gevestigd is, ziet de bewegingen van de natuur zonder erdoor bewogen te worden. Hij is vrij.





## **Epiloog**

*Wanneer het Zelf wordt herkend, valt de last van het "ik" van de schouders. Niet omdat het wordt afgelegd, maar omdat het nooit werkelijk heeft bestaan. In die helderheid wordt handelen eenvoudig, en verantwoordelijkheid vanzelfsprekend. Want wie het Zelf in alles ziet, kan niemand meer gebruiken, bezitten of verwonden. De vrijheid van de Bhikshu Gita is geen vrijheid om te nemen, maar de vrijheid om niets meer te hoeven nemen. Geen macht, geen voordeel, geen lichaam; het hart wordt stil, handelen wordt licht. De wereld wordt doorzichtig, en in die doorzichtigheid blijft slechts één beweging over: de vanzelfsprekendheid van niemand te schaden. Zo leeft de bhikshu, als in een droom, als een mens die niets meer nodig heeft, naar niets meer verlangt, om volledig te zijn, om heel te zijn. De wereld en het lichaam bestaan als verschijning. Onze interpretatie ervan (als "ik" en "mijn") is de illusie. Het ego-ik is een illusie, maar het Bewustzijn dat dit ziet is werkelijk. Alles wat vergankelijk is, is niet absoluut werkelijk. Alleen het Zelf is onaantastbaar, eeuwig, werkelijk.*

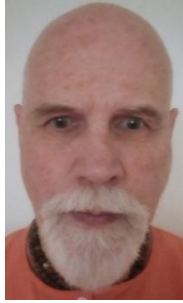


## Nawoord

Het zijn niet altijd de grote, lijvige boeken waarin wijsheid wordt gedeeld; vaak zijn het juist de kleine, vergeten geschriften die ware pareltjes van kennis blijken te zijn. Zo is ook de Bhikshu Gita één van deze dikwijls over het hoofd geziene werken. Gebaseerd op het authentieke geschrift heb ik met veel geduld en toewijding de verzen opnieuw vertaald en voorzien van steeds een toelichting en een kernboodschap. Sommige verzen worden driemaal herhaald als een mantra, om het mystieke hart aan te spreken en een groeiend inzicht in beweging te zetten. Bij het schrijven van dit kleine boekje heb ik mij verplaatst in de wereld van de bhikshu, de bedelmonnik, en zijn diepe kennis mogen ervaren. Dit heeft mij niet alleen dieper inzicht gebracht, maar ook een bovenaardse vreugde die met niets te vergelijken is.

Ik wens en hoop dat ieder van jullie, lezers, hetzelfde bovenzinnelijk geluk en inzicht ten deel moge vallen.

Sannyasin Anamika



Sannyasin Anamika leeft teruggetrokken als karma-yogi en mysticus. Hij deelt zijn kennis en ervaring via geschriften en publicaties. Zijn spirituele zoektocht van meer dan veertig jaar bracht hem in contact met talrijke oosterse en westerse tradities, die hij met toewijding bestudeerde en beoefende.

Onderweg ontmoette hij ook misleiding, manipulatie en het misbruik van spiritueel gezag. In de loop der jaren leerde hij het ware van het valse te onderscheiden, en nam hij afstand van rigide, geïnstitutionaliseerde tradities die meer gericht zijn op het behouden van hun structuren dan op het ondersteunen van de oprechte zoeker in diens innerlijke ontvouwing.

De Bhikṣu Gita is een klein, verborgen juweel uit het Shrimad Bhagavatam — een lied van innerlijke vrijheid, gelijkmoedigheid en stille vreugde. In deze editie wordt de oorspronkelijke Sanskriettekst door Sannyasin Anamika helder en sober vertaald, met korte toelichtingen en kernboodschappen die de essentie direct laten resoneren. De bhikṣu — de innerlijk vrije mens — ontdekt dat geluk en lijden geen eigenschappen van de wereld zijn, maar projecties in het bewustzijn. Het lichaam ondergaat de wisselingen van de

natuur, maar het Zelf blijft onaangedaan, vrij en onveranderlijk. Deze editie presenteert verschillende verzen in een contemplatieve mantra-structuur, zodat het inzicht niet alleen wordt begrepen, maar ook innerlijk kan indalen. De lezer wordt uitgenodigd om de bewegingen van lichaam en geest te doorzien, en te rusten in het Zelf – de stille ruimte waarin alles verschijnt en verdwijnt. Een helder, eenvoudig en tijdloos boekje voor wie zoekt naar innerlijke rust, vrijheid en de vreugde van het Zelf.