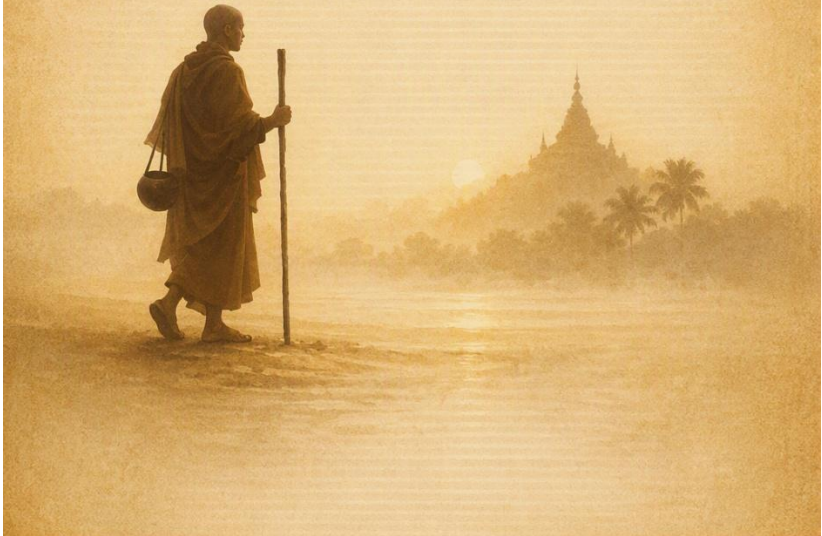


Sannyasin Anamika

Bhikshu Gita

*Das Lied
des
Bettelmönchs*



Dieser Text ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Eine kommerzielle Nutzung ist nicht gestattet. Ebenso ist es nicht gestattet, den Text zu verändern, zu bearbeiten, ganz oder teilweise zu veröffentlichen oder auf andere Weise zu vervielfältigen.
© Copyright 2026 – Sannyasin Anamika

Bhikshu Gita

Das Lied des Bettelmönchs



Sannyasin Anamika

Einleitung

Die Bhikshu Gita ist ein kleines Lied, verborgen im elften Buch des Shrimad Bhagavatam Purana. Wer das Purana kennt, weiß, dass es ein Ozean von Erzählungen, Hymnen und Lehren ist, der der Überlieferung nach vor fünftausend Jahren, zu Beginn des Kali-Yuga, von Vyasa in Indien als sein abschließendes Werk niedergeschrieben wurde. Inmitten dieses Ozeans leuchtet dieses Lied wie eine stille Perle: nicht groß an Umfang, doch reich an Bedeutung.

Die Geschichte, die hier besungen wird, ist schlicht und ergreifend. Ein Brahmane, seines Besitzes und seines Ansehens beraubt, wird von seiner Umgebung verspottet und gedemütigt. Alles, was ihm Halt gab, fällt von ihm ab. Doch anstatt zu zerbrechen, entdeckt er eine Freiheit, die nicht von äußeren Umständen abhängt. Er wird ein Bhikshu – ein Bettelmönch – und sein Lied ist ein Lobgesang auf Gleichmut und Freude im Selbst. Die Bhikshu Gita umfasst nur einige Dutzend Verse, doch ihre

Botschaft ist zeitlos. Wo die Bhagavad Gita von Pflicht und Erkenntnis spricht und die Ribhu Gita von der ekstatischen Bekräftigung der Nichtdualität, richtet sich die Bhikshu Gita auf die Einfachheit innerer Freiheit. Sie spricht nicht von kosmischen Visionen oder metaphysischen Systemen, sondern vom Geist, der lernt, sich nicht länger an Lob oder Tadel, Besitz oder Verlust zu klammern.

Für den modernen Leser ist dieses Lied von besonderer Aktualität. In einer Welt, die unablässig zieht und drängt, die uns mit Besitz und Rang verführt, erinnert uns die Bhikshu Gita daran, dass wahrer Reichtum in innerer Ruhe liegt. Sie lädt zu einer Haltung des Gleichmuts ein: nicht als kalte Gleichgültigkeit, sondern als stille Freude, die von keinen Umständen abhängig ist.

Dieses Büchlein möchte die Bhikshu Gita in unserer Sprache neu erklingen lassen. Nicht als historische Kuriosität, sondern als lebendige Stimme, die uns heute berühren kann. Die Bhikshu Gita ist ein Lied der Einfachheit. Sie lehrt uns, dass wer nichts besitzt, alles empfangen kann; dass wer nichts erstrebt, alles

sein kann; dass wer Freude im Selbst findet, von den Stürmen des Lebens unberührt bleibt.



Vorwort

Als ich zum ersten Mal die Verse der Bhikshu Gita las, berührten mich ihre Einfachheit und Kraft. Sie ist kein großes Epos, kein beschwörender Strom metaphysischer Lehrsätze, sondern ein kleines Lied, das von Freiheit und Gleichmut spricht. Gerade in dieser Schlichtheit liegt ihre Schönheit.

Der Bettelmönch, der hier seine Stimme erhebt, ist nicht nur eine Gestalt aus ferner Vergangenheit. Er ist ein Spiegel für uns alle. Seine Worte erinnern uns daran, dass Freude nicht von Umständen abhängt, sondern aus dem Selbst entspringt.

Mit diesem Büchlein möchte ich die Bhikshu Gita in unserer Sprache neu erklingen lassen. Die Übersetzung ist schlicht gehalten, nahe am Sanskrit, und jeweils mit einer kurzen Erläuterung und Kernbotschaft versehen, welche die symbolische Bedeutung entfaltet. So kann der Leser nicht nur die Worte lesen, sondern auch ihre stille Resonanz erfahren.

Möge dieses Lied des Bettelmönchs eine Quelle der Inspiration sein für jeden, der nach innerer Freiheit sucht.





Bhikshu Gita

Suta, der Weise, spricht in einem Kreis von Mönchen über einen König, der einem Bettelmönch begegnet, der in vollkommener innerer Freiheit lebt. Verwundert fragt er ihn, wie er einen solchen Zustand erreicht habe. Als Antwort beginnt der Bhikshu sein Lied zu singen.

Vers I.

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

Übersetzung

“Sūta sprach: Als der König so gesprochen hatte,
sang der einst betrübt Brahmane,
in Meditation versunken, sein Lied,
während er sich als Bhikshu
des Selbst im Selbst erinnerte.“

Erläuterung

Ein Brahmane aus Avanti wurde von seiner Familie und Umgebung erniedrigt und beraubt. Durch dieses Leiden vollzieht sich in ihm eine Wandlung, und er wählt das Leben eines Bhikshu, eines Bettelmönchs. Zu Beginn des Verses wird er noch der betrübt Brahmane genannt; sobald er jedoch sein Lied beginnt, wird er als Bhikshu beschrieben. Der Brahmane steht für seine ursprüngliche gesellschaftliche Identität, während der Bhikshu für das Loslassen aller äußeren Bindungen und die vollständige Ausrichtung auf das Selbst steht. Die Erzählung zeigt, wie Leiden und Demütigung einen Menschen von einem weltlichen Leben zu einem Leben innerer Freiheit verwandeln können.

Kernbotschaft

Aus dem Leiden des Brahmanen entsteht das Lied des Bhikshu, in dem er das Selbst als die einzige wahre Zuflucht besingt.



Vers II.

**bhikṣur uvāca
duḥkhaṁ vā sukhaṁ ity eva
manyate yo 'tmanaḥ priyam
sukhaṁ tasya bhaved duḥkhaṁ
duḥkhaṁ caiva sukhaṁ bhavet**

Übersetzung

“Der Bhikshu sprach:
Wer meint, etwas bringe ihm Glück oder Leid,
erfährt gerade das Gegenteil: Glück wird zu Leid,
und Leid wird zu Glück.“

Erläuterung

Dieser Vers zeigt, dass Anhaftung an äußere Umstände unweigerlich zu Enttäuschung führt. Glück und Leid sind nicht absolut; sie wechseln fortwährend ihren Platz, je nachdem, wie der Geist sie deutet. Wahre Freiheit entsteht, wenn der Mensch sich von der Dualität löst.

Kernbotschaft

*Wer Glück oder Leid für endgültig wirklich hält,
verstrickt sich in Illusion: beide wechseln ständig ihre
Gestalt und haben keinen bleibenden Bestand.*



Vers III.

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

Übersetzung

Vers 3. „Glück und Leid kommen wie von selbst
in das menschliche Dasein und haben
keine andere Ursache als das eigene Selbst.“

Erläuterung

Glück und Leid werden nicht durch äußere
Gegenstände bestimmt, sondern durch die Weise,
wie der Mensch sie erfährt. Man soll Schuld oder
Ursache nicht außerhalb seiner selbst suchen. Alles
steht in Beziehung zum Selbst.

Kernbotschaft

*Glück und Leid entstehen nicht durch andere oder durch
äußere Dinge, sondern im Verhältnis zum eigenen Selbst.*



Vers IV.

**na hy ātmanah priyam kiñcit
sukham vā yadi vā duḥkham
prāptam svabhāvato yat tat
tad ātmany eva kalpitam**

*Mantra-Cluster: Alles, was erscheint, erscheint im Selbst.
Dieser Vers wird im ursprünglichen Text mehrfach
wiederholt. In dieser Ausgabe wird er in einer dreifachen
Mantra-Struktur dargestellt, damit die Einsicht klar,
ruhig und immer tiefer einsinken kann.*

Übersetzung

“Für das Selbst gibt es nichts, das wahrhaft
angenehm oder unangenehm wäre.
Was als Glück oder als Schmerz erscheint,
entsteht durch die Natur, wird jedoch
nur im Selbst projiziert.“

Erläuterung

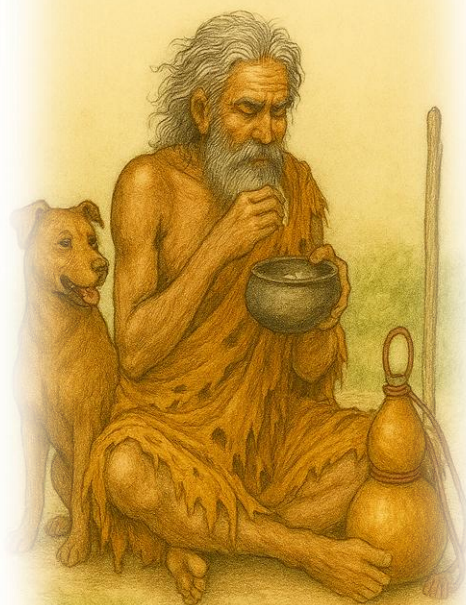
Alles, was erscheint, erscheint durch das Wirken der
Natur und ist nur eine Projektion im Selbst. Das

Selbst bleibt unberührt und frei von Vorliebe und Abneigung.

Kernbotschaft

Glück und Leid sind keine wirklichen Eigenschaften des Selbst, sondern nur Projektionen.





Vers V.

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

Übersetzung

“Für das Selbst gibt es nichts, das wirklich geliebt
oder verabscheut wird.
Was als Freude oder als Leiden erfahren wird,
geht aus der Natur hervor, lebt jedoch
nur als Vorstellung im Selbst.“

Erläuterung

Hier verlagert sich der Akzent auf die Illusion dessen, der erfährt. Die Natur bringt Erfahrungen hervor, doch der Geist eignet sie sich an und nennt sie „mein Glück“ oder „mein Schmerz“. Das Selbst bleibt nur der stille Zeuge dieser Vorstellungen.

Kernbotschaft

Erfahrungen werden von der Natur hervorgebracht; das Selbst bleibt frei.





Vers VI.

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

Übersetzung

“Das Selbst kennt keine eigene Vorliebe für Freude
oder Schmerz. Alles, was als Glück oder als Trauer
erscheint, entsteht gemäß der Natur,
und wird nur im Selbst
als Gedankenbild gesehen.“

Erläuterung

Die dritte Wiederholung lädt zur inneren Erkenntnis ein. Glück und Schmerz sind Bewegungen der Natur, doch das Selbst ist der stille Raum, in dem diese Bewegungen erscheinen und vergehen. Wenn dies erkannt wird, verliert die Erfahrung ihre zwingende Macht.

Kernbotschaft

Das Selbst ist der stille Raum, in dem alle Erfahrungen erscheinen und sich wieder auflösen.

Wer diesen Vers dreimal aufmerksam liest, wird bemerken, dass nicht nur ein tiefes Verstehen entsteht, sondern auch innere Ruhe einkehrt.



Vers VII.

**okaiḥ paribhavyamāno 'pi
durbhikṣārtāḥ kṣudhānvitāḥ
vastrāhāra-śayanābhāvān
nātmanāḥ smarati kṣatau**

Mantra-Cluster: dreifache Wiederholung

Übersetzung

“Selbst wenn er von Menschen verspottet wird, von Hungersnot gequält und vom Hunger getrieben, selbst wenn ihm Kleidung, Nahrung und Obdach fehlen, denkt er nicht, dass das Selbst verletzt sei.“

Erläuterung

Der Körper kann durch Mangel und Erniedrigung leiden, doch das Selbst bleibt unberührt. Selbst äußere Armut und Schmach haben keine Macht über die innere Freiheit: Das ist wahre Gleichmut.

Kernbotschaft

Selbst in Armut, Hunger und Erniedrigung bleibt das Selbst unberührt und frei.



Vers VIII.

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

Übersetzung

“Auch wenn er von Mühsal bedrängt, vom Hunger
geschwächt und durch Entbehrung geprüft wird,
und ihm Kleidung, Nahrung und Ruhe fehlen,
sieht er keinen Schaden am Selbst.“

Erläuterung

Hier liegt der Akzent auf innerer Distanz. Der
Bhikshu erkennt, dass Entbehrung den Körper
berührt, nicht aber seine wahre Natur. Diese
Klarheit bewahrt ihn vor Verzweiflung, selbst unter
Umständen, die andere zerbrechen würden.

Kernbotschaft

Entbehrung berührt den Körper, nicht das Selbst.



Vers IX.

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

Übersetzung

“Selbst wenn er von widrigen Umständen
niedergedrückt, vom Hunger geschwächt und
durch Mangel geprüft wird, wenn ihm Kleidung,
Nahrung und Ruhe fehlen, weiß er, dass das Selbst
keine Wunde empfängt.“

Erläuterung

Dieser Text richtet den Blick auf das innere Wissen des Bhikshu. Der Körper kann erschöpft, erniedrigt oder der Grundbedürfnisse beraubt werden, doch das Selbst bleibt unberührt, makellos und frei. Wer diese Unterscheidung wirklich durchschaut, erfährt einen Frieden, der nicht von Umständen abhängt. Das Leiden des Körpers wird nicht verleugnet, aber

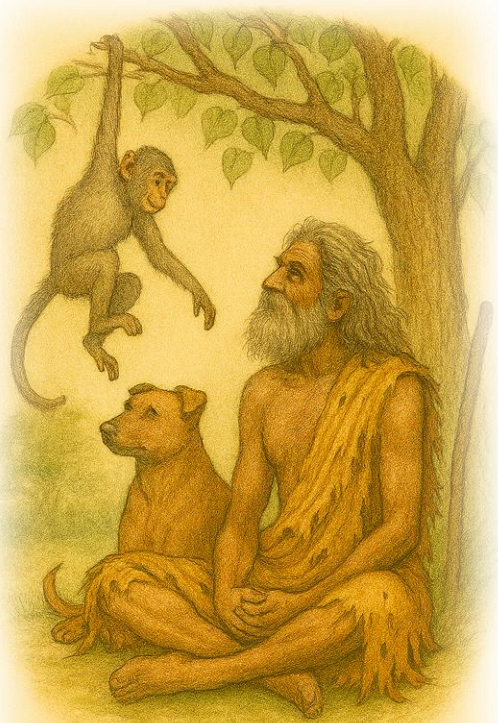
es wird nicht länger mit der Natur des Selbst
verwechselt.

Kernbotschaft

Das Selbst ist unverletzbar, selbst wenn der Körper leidet.

*Wer diesen Vers dreimal ruhig liest, wird merken, wie
Einsicht als stille Kraft ins Herz hinabsinkt.*





Vers X.

śarīraṁ kṣudhitaṁ tṛptaṁ
śītoṣṇa-sukha-duḥkhaḥ
svabhāvato yad āpannaṁ
tad ātmany eva kalpitam

Zweifache Wiederholung

Übersetzung

“Hungrig oder satt,
Kälte oder Hitze, Glück oder Leid:
es ist nur Vorstellung im Selbst.“

Erläuterung

Dieser Vers beschreibt die wechselnden Zustände des Körpers: Hunger und Sättigung, Wärme und Kälte, Freude und Unbehagen. Diese Erfahrungen gehören zur Natur und Entstehen von selbst, ohne dass das Selbst davon berührt wird. Der Körper verändert sich fortwährend, doch das Selbst bleibt still, frei und unerschüttert. Der Geist projiziert körperliche Erfahrungen ins Bewusstsein und nennt

sie „mein Hunger“, „mein Schmerz“, „meine Freude“.

In Wahrheit aber sind es nur vorübergehende Eindrücke, die im Selbst erscheinen und sich wieder auflösen. Wer diese Unterscheidung erkennt, gelangt zur Einsicht und ruht im Selbst, wird das Selbst.

Kernbotschaft

Der Körper erfährt die Dualität der materiellen Natur, doch das Selbst bleibt frei, unberührt und unveränderlich.





Vers XI.

śarīraṁ kṣudhitaṁ tṛptaṁ
śītoṣṇa-sukha-duḥkhaḥ
svabhāvato yad āpannaṁ
tad ātmany eva kalpitam

Übersetzung

“Der Körper kennt Hunger und Sättigung,
Kälte und Wärme, Freude und Schmerz.
Was die Natur entstehen lässt, erscheint
nur als Bild im Selbst.“

Erläuterung

Die zweite Wiederholung legt den Akzent auf das Entstehen der Erfahrung. Der Körper erfährt die Wandlungen der Natur, doch das Selbst ist nur der stille Raum, in dem diese Eindrücke erscheinen und wieder vergehen. Wenn dies erkannt wird, verliert die Erfahrung ihre zwingende Macht.

Kernbotschaft

Der Körper verändert sich; das Selbst bleibt still und frei.

Dieser Vers wird zweimal wiederholt, um die Einsicht zu verankern, dass körperliche Zustände nur Erscheinungen im Selbst sind. Die Wiederholung dient als stille Bekräftigung.





Vers XII.

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

Dieser Vers wird in der Bhikshu Gita wiederum dreimal wiederholt. In dieser Ausgabe wird er in einer dreifachen Mantra-Struktur dargestellt, damit die Einsicht klar, rhythmisch und immer tiefer einsinken kann.

Übersetzung

“Der Körper gehört zur Natur und gilt als Sitz von
Glück und Leid, doch das Selbst ist frei und
unabhängig, und es gibt kein größeres
Glück als dieses.“

Erläuterung

Dieser Vers unterscheidet klar zwischen Körper und Selbst. Der Körper ist den Gesetzen der Natur unterworfen und erfährt daher Freude und Schmerz. Das Selbst hingegen steht jenseits dieser

wechselnden Zustände: Es ist unberührbar, frei und unveränderlich. Der Mensch sucht Glück oft in äußeren Umständen, doch dieses Glück ist flüchtig. Das Selbst, frei von materieller Abhängigkeit, ist die Quelle bleibender, überweltlicher Freude.

Kernbotschaft

Der Körper trägt Freude und Schmerz, und sein Glück ist vergänglich. Das Selbst aber ist unveränderlich, frei und die Quelle des höchsten Glücks.





Vers XIII.

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

Übersetzung

“Der Körper wird als Sitz
von Freude und Schmerz betrachtet, doch
dass Selbst kennt keine Abhängigkeit.
Nichts überragt das Glück dieser Freiheit.“

Erläuterung

Hier liegt der Akzent auf Abhängigkeit. Der Körper ist von Umständen abhängig, das Selbst jedoch nicht. Das Selbst ist wie ein stiller Raum, in dem Erfahrungen erscheinen, ohne dass es von ihnen berührt wird.

Kernbotschaft

Freiheit entsteht, wenn das Selbst nicht länger mit dem Körper gleichgesetzt wird.



Vers XIV.

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

Übersetzung

“Der Körper ist der Ort, an dem Freude und Schmerz erscheinen, wie die Natur sie hervorbringt. Doch das Selbst bleibt unberührt und frei; dies ist das höchste Glück.“

Erläuterung

Die dritte Wiederholung lädt zur inneren Wiedererkenntnis ein. Der Körper ist ein Instrument der Erfahrung, doch das Selbst ist der stille Zeuge. Wenn dies durchschaut wird, verlieren Freude und Schmerz ihren zwingenden Griff, und ein tiefer, unerschütterlicher Friede entsteht.

Kernbotschaft

Das höchste Glück ist die Freiheit des Selbst.



Vers XV.

ahaṁ purā bhikṣur asan
nirdhano 'pi nirāmayah
karmaṇā dāridryam āpannaḥ
kathaṁ nu khalu duḥkhiṭaḥ

Übersetzung

“Einst war ich wohlhabend. Durch mein Karma
geriet ich in Armut und wurde ein Bhikshu,
besitzlos, doch frei von innerem Leid: Wie könnte
ich dadurch wahrhaft unglücklich sein?”

Erläuterung

Nun beginnt die persönliche Stimme des Bhikshu zu sprechen. Bis hierher waren die Verse vor allem philosophisch; von nun an werden sie existenziell. Er erzählt, dass er einst wohlhabend war. Seine Armut ist nur eine Folge der Umstände, das Karma, doch seine innere Freiheit blieb unversehrt. Die Frage: „Wie könnte ich dadurch wahrhaft unglücklich sein?“ ist keine naive Frage, sondern eine stille Bekräftigung seiner Erkenntnis.

Hier beginnt eine Erzählung, die immer deutlicher zeigt, wie er durch Demütigung, Verlust und Spott hindurch zu radikaler innerer Freiheit gelangte.

Kernbotschaft

Armut und äußere Umstände können das Selbst nicht berühren; innere Freiheit bleibt unversehrt.





Vers XVI.

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

Übersetzung

“Durch karmische Umstände
wurde ich von Familie und Verwandten verspottet
und meines Reichtums beraubt. Verarmt und
erniedrigt war ich tief niedergeschlagen.“

Erläuterung

Hier wird die Erzählung eindringlich und scharf. Der Bhikshu berichtet, dass er alles verlor: Reichtum, Familie, gesellschaftliche Stellung und Halt. Nicht nur verließ ihn seine Familie, sie wandte sich gegen ihn und machte ihn zum Gegenstand des Spottes. Hier erreicht seine Erniedrigung einen Höhepunkt. Äußerlich beraubt und innerlich gebrochen, steht er an der Schwelle zu jener Einsicht, dass all dies das Selbst in Wahrheit nicht berührt.

Von hier an wird die Bhikshu Gita immer persönlicher und intensiver.

Kernbotschaft

Wer alles verliert und von allen verspottet wird, kann gerade darin den Keim innerer Befreiung entdecken.





Vers XVII.

tenāhaṁ durgatiṁ prāpya
dīno dīna-jana-priyaḥ
upahāsyahḥ sva-bandhūnām
dāsavat parikarma-kṛt

Übersetzung

“So geriet ich in einen elenden Zustand, arm und
gebeugt, doch den Armen nahe.
Für meine eigenen Verwandten wurde ich
zum Gegenstand des Spottes und verrichtete
niedrige Dienste, als wäre ich ihr Diener.“

Erläuterung

Einst war er ein angesehener Brahmane mit Besitz und Würde; nun verlor er nicht nur seinen Reichtum, sondern auch seine äußere Ehre. Die eigene Familie, die ihn hätte tragen sollen, verspottete ihn und behandelte ihn wie einen Diener. Gerade dadurch aber wurde er den Armen nahe, weil er ihr Los teilte und ihre Menschlichkeit erkannte. Diese paradoxe Wendung – von den

Nahestehenden verachtet, den Bedürftigen verwandt – öffnet den Raum für spirituelles Erwachen. Die Bhikshu Gita zeigt, dass Erniedrigung zu einem Tor der Erkenntnis werden kann, wenn der Mensch nicht mehr von Status, Besitz oder Anerkennung abhängig ist.

Kernbotschaft

Durch vollständige Erniedrigung entdeckte er eine überweltliche Freiheit, die niemand ihm mehr nehmen konnte.





Vers XVIII.

evaṁ dīno 'pi santuṣṭaḥ
karmaṇā manasā girā
nānutapye na cānvicche
doṣaṁ karmaṇi karma-kṛt

Übersetzung

“Obwohl ich arm und gedemütigt war,
blieb ich zufrieden in meinen Taten, Gedanken
und Worten und bereute nichts. Ich suchte keine
Schuld in meinen Umständen, denn ich wusste,
dass ich sie selbst hervorgebracht hatte (Karma).“

Erläuterung

Dies ist ein wunderbarer Wendepunkt. Trotz völliger Erniedrigung bleibt der Bhikshu innerlich zufrieden und unberührt. Seine Zufriedenheit ist nicht oberflächlich, sondern dreifach: im Handeln, im Denken und im Sprechen. Er macht niemandem Vorwürfe – weder seiner Familie noch der Gesellschaft noch dem Schicksal. Seine Umstände sieht er als Frucht des Karmas, jedoch ohne Schuld,

Bitterkeit oder Selbstanklage. Hier beginnt seine vollkommene Freiheit: Er weigert sich, ein Opfer seiner Umstände zu sein.

Kernbotschaft

Selbst in Erniedrigung findet der Bhikshu Zufriedenheit – frei von Schuld und Reue, getragen von einer überweltlichen Freiheit, die von innen kommt.





Vers XIX.

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

Übersetzung

“Im Kontakt mit den Dingen selbst
ist in Wahrheit nicht einmal ein Hauch von Glück
oder Leid vorhanden; doch ich, verblendet und
töricht, bildete mir ein, es sei so.“

Erläuterung

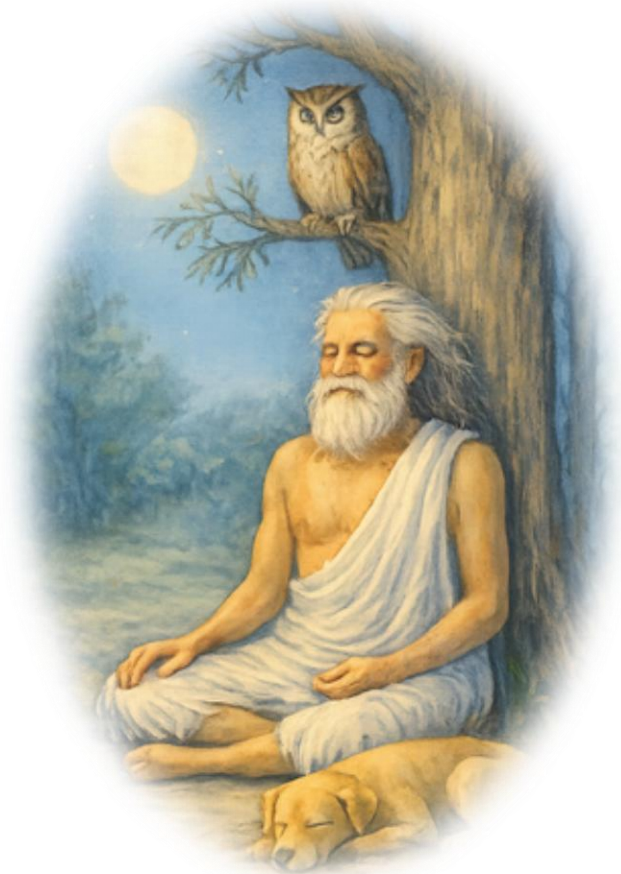
Glück und Leid wohnen nicht in den Dingen selbst, sondern entstehen durch unsere Deutung und Projektion. Der Bhikshu erkennt demütig, dass er, verblendet durch Unwissenheit, den Dingen Wert und Gefühl zugeschrieben hatte. Dies ist ein Augenblick tiefer Klarheit: Die Welt ist an sich neutral und wird erst durch den Geist gefärbt. Dieser Vers bildet einen philosophischen Kern der

ganzen Gita: Das Selbst ist immer frei, und die Welt ist leer von eigenständigem Glück oder Leid.

Kernbotschaft

Die Dinge verursachen weder Glück noch Leid; unsere Vorstellung und Projektion tun es.





Vers XX.

yathā svapne 'nubhūyeta
duḥkhaṁ sukhaṁ athāpi vā
tathā jāgarite 'py evaṁ
dṛśyate na tu tattvataḥ

Übersetzung

“Wie in einem Traum Glück, Leid oder etwas
anderes erfahren wird, so erscheint
auch die Erfahrung im Wachzustand wirklich –
doch nicht in Wahrheit.“

Erläuterung

Dies ist ein diamantklarer Vers – hell, scharf und nondual. Die Erfahrungen von Glück und Leid im Wachzustand unterscheiden sich nicht wesentlich von jenen im Traum. Sie scheinen wirklich, sie fühlen sich wirklich an, doch sie besitzen keine eigene Substanz. Die Welt der Erfahrung ist nur eine Projektion, nicht die Wirklichkeit des Selbst. Dieser Vers ist reine Advaita: Erfahrung ist wie ein Traum; das Selbst ist der unveränderliche Zeuge. Damit verschiebt sich die Gita von psychologischer

Einsicht zu metaphysischer Klarheit. Der Vers legt eine subtile und tiefe Erkenntnis frei: Die Erfahrungen des Wachzustandes sind nicht anders als jene eines Traumes. Beide sind Erscheinungen im Bewusstsein, beide werden vom Geist als wirklich erlebt, doch keine von beiden besitzt eine bleibende, eigenständige Wirklichkeit. Der Bhikshu erkennt, dass Traum und Wachen nur verschiedene Weisen sind, in denen der Geist Eindrücke projiziert. Das Selbst ist der stille Zeuge beider. Wenn dies erkannt wird, verliert die Welt ihren zwingenden Griff, und eine Freiheit entsteht, die von keinen Umständen abhängig ist.

Kernbotschaft

Unsere Erfahrungen, wie Glück und Leiden, sind nicht mehr als Träume und Illusionen: Sie erscheinen, doch sie sind nicht letztwirklich. Traum und Wachen sind nur Erscheinungen; das Selbst allein ist die Wirklichkeit.





Vers XXI.

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

Übersetzung

“O König, so wie ein Traum für den Erwachten
verschwindet, so verschwindet auch die Illusion für
den wahrhaft Erwachten.“

Erläuterung

Dieser Vers ist eine unmittelbare Fortsetzung von Vers zwanzig, doch nun noch schärfer. Ein Traum verschwindet vollständig, sobald man erwacht. Man kann ihn nicht festhalten, nicht zurückholen, nicht erneut wirklich erleben. Ebenso verschwindet Māyā – die Illusion, die Welt der Projektionen, Anhaftungen und Gefühle – für den, der innerlich erwacht ist. Der Bhikshu erklärt damit, dass sein Leiden nicht verschwand, weil sich die Welt veränderte, sondern weil er aus der Projektion, aus

der Illusion erwachte. Die Welt verändert sich nicht; das Bewusstsein erwacht. Für den prabuddha, den wahrhaft Erwachten, hat Maya keinen Griff mehr, weil er sie nicht länger für Wirklichkeit hält.

Kernbotschaft

Für die erwachte Seele verschwindet die Illusion so, wie ein Traum nach dem Erwachen verschwindet.





Vers XXII.

**yathā rajjvām bhujaṅgasya
bhāvo nāsti tathātmani
avidyayā tu saṁsrṣṭam
bhavaty ātmani kalpitam**

Übersetzung

“Wie man ein Seil für eine Schlange hält, so sieht
man Leiden im Selbst, doch es ist nur eine
Projektion, die aus Unwissenheit entstanden ist
und wirklich zu sein scheint.“

Erläuterung

Der Bhikshu verwendet hier die berühmte Advaita-Metapher vom Seil und der Schlange: Im Dämmerlicht erscheint ein Seil als Schlange. Die Angst vor der eingebildeten Schlange ist empfunden, doch sie ist nichts anderes als eine Projektion des Geistes; das Seil selbst ist nicht verantwortlich. Das Selbst ist wie das Seil: unveränderlich, unschuldig und frei. Das Leiden ist wie das Sehen der Schlange: eine Projektion der

Unwissenheit und Ursache intensiver Angst, doch letztlich illusorisch. Sobald Licht entsteht – Einsicht –, verschwindet auch die Schlange und mit ihr die Angst. Die Illusion entsteht nicht, weil das Selbst sich verändert, sondern weil der Geist eine falsche Vorstellung bildet. Wenn Einsicht aufleuchtet, löst sich die Projektion von selbst auf, so wie die Schlange verschwindet, sobald das Seil erkannt wird.

Kernbotschaft

Leiden ist eine Projektion der Unwissenheit, wie eine Schlange, die sich als Seil erweist. Die Welt der Dualität ist nicht mehr als eine Projektion.





Vers XXIII.

**yathā nabhasi nīlatvaṃ
yathā rajjvāṃ bhujaṅgatā
yathā sphaṭikatām dhūmo
yathā toyeṣu phenatā**

Übersetzung

“So wie der Himmel nicht blau ist,
so wie ein Seil keine Schlange ist, so wie Rauch
nicht wirklich im Kristall wohnt, und so wie
Schaum kein eigenständiges Sein im Wasser besitzt
dieser Vers bildet die erste Hälfte eines Zweiklangs;
die Schlussfolgerung folgt in Vers 24.“

Erläuterung

Dieser Vers verweist auf die Welt der Illusionen und nennt vier klassische Beispiele aus dem Vedanta: die blaue Farbe des Himmels, die durch die Projektion unserer Wahrnehmung entsteht; das Seil, das in der Dämmerung für eine Schlange gehalten wird und dadurch etwas Unschuldiges gefährlich erscheinen lässt; Rauch im Kristall, der nur Spiegelung und

optische Täuschung ist; und Schaum im Wasser, der wie eine eigene Substanz wirkt, aber nichts anderes ist als Wasser in Bewegung. Der Bhikshu zeigt damit, dass alles, was aufkommt und erscheint, nur Vorstellung ist und keine Erscheinung ein eigenes, unabhängiges Sein besitzt. Diese Beispiele zeigen, wie der Geist Eigenschaften auf das projiziert, was er wahrnimmt. Die Welt erscheint voller Formen, Farben, Bewegungen und Bedeutungen, doch diese sind nicht aus sich selbst wirklich – sie sind Erscheinungen im Bewusstsein.

Kernbotschaft

Alle Erscheinungen entstehen nur in unserer Vorstellung. Sie besitzen keine Substanz und kein eigenes, unabhängiges Sein. Was erscheint, ist nicht das, was wirklich ist; der Geist projiziert, das Selbst bleibt unverändert.





Vers XXIV.

**evam dravya-guṇādīnām
mithyātvaṁ darśitaṁ mayā
nānyathā vidyate kiñcit
svapna-drṣṭivād ātmani**

Übersetzung

“So habe ich die Unwirklichkeit aller Dinge,
Eigenschaften und Erscheinungen aufgezeigt: Es
gibt nichts anderes als Erscheinung im Selbst, wie
ein Traum, der im Selbst gesehen wird.“

Erläuterung

In Vers 23 werden vier Beispiele der Illusion genannt; hier münden sie in eine erstaunlich klare nonduale Schlussfolgerung. Dies ist einer der philosophisch dichtesten Verse des ganzen Kapitels. Der Bhikshu erklärt, dass alle Dinge, Eigenschaften und Erscheinungsformen nicht wirklich sind, sondern bloße Projektionen im Selbst. Die Kernwahrheit lautet: Die Welt ist Erscheinung, das Selbst ist der Träger der Erscheinung; doch die

Erscheinung besitzt keine eigene Substanz, und das Selbst bleibt unberührt, klar und frei. Dieser Vers gehört zu den unmittelbarsten nondualen Aussagen im gesamten Shrimad Bhagavatam.

Kernbotschaft

Alle Erscheinungen sind wie ein Traum und ohne eigene Substanz; allein das Selbst ist wirklich.





Vers XXV.

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

Übersetzung

“So wie ich die Unwirklichkeit von Dingen,
Eigenschaften und Erscheinungen aufgezeigt habe,
so erkenne ich nun auch, dass ich selbst, als Person,
nur eine Projektion im Selbst bin.
Daran besteht kein Zweifel.“

Erläuterung

Dieser Vers bewirkt eine vollständige Umkehrung. Bis hierher sagte der Bhikshu, dass die Welt eine Erscheinung ist, dass Glück und Leid Projektionen sind und dass die Dinge keine eigene Substanz besitzen. Nun geht er noch einen Schritt weiter: Nicht nur die Welt ist eine Projektion, sondern auch das „Ich“ ist eine Projektion. Die Person ist nicht das Selbst, sondern eine Vorstellung im Selbst. Das

Selbst ist der Träger, der stille Zeuge; die Person ist, ebenso wie die Welt, nur ein Traum. Dieser Vers gehört zu den befreiendsten Einsichten der ganzen Bhikshu Gita. Der Sprecher erkennt, dass nicht nur die Welt der Formen und Eigenschaften eine Projektion im Bewusstsein ist, sondern dass sogar die Idee eines „Ich“ vom Geist konstruiert wird. Dies ist der letzte Schleier der Māyā: Der Geist macht aus dem reinen Bewusstsein ein Objekt der Erkenntnis und nennt es dann „das Selbst“. Doch das wirkliche Selbst ist kein Objekt, kein Begriff, kein Etwas, das erkannt werden könnte. Es ist die stille Gegenwart, in der alle Projektionen erscheinen – einschließlich der Projektion eines „Ich“, das meint zu verstehen. Dieser Vers markiert den Punkt, an dem der Bhikshu selbst diese letzte Identifikation durchschaut.

Kernbotschaft

So wie die Welt nicht mehr als eine Projektion ist, so ist auch das „Ich“ nur eine Vorstellung im Selbst.





Vers XXVI.

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

Übersetzung

“So wie das Bewusstsein des Träumenden
im Traum selbst unverändert bleibt,
so bleibt auch im Wachzustand
das Bewusstsein unverändert,
wie viele Dinge auch erscheinen.“

Erläuterung

Dieser Vers ist eine meisterhafte Verfeinerung der nondualen Einsicht. Auch wenn die Traumbilder sich fortwährend verändern, bleibt der Träumende derselbe. Im Wachzustand geschieht genau dasselbe: Die Welt verändert sich, Erfahrungen kommen und gehen wie Ebbe und Flut, doch das Bewusstsein, das sie wahrnimmt, bleibt identisch. Der Kern des Verses lautet, dass das Selbst von den

Zuständen des Wachens, Träumens und Tiefschlafs unberührt bleibt. Das Selbst ist der stille Zeuge, der Träger aller Erscheinungen. Der Bhikshu spricht hier eine wesentliche Botschaft aus: „Mein Leiden war nicht wirklich, denn es berührte mein Selbst nicht; es berührte nur die Erscheinung, die ich für mich selbst hielt.“ Dies ist eine subtile und zugleich kraftvolle Einsicht. Im Traum sind der „Seher“ und das Gesehene ein und derselbe Geist. Der Träumende erschafft die Traumwelt, erfährt sie und ist zugleich ihr Zeuge. Die Dinge, die erscheinen, und das Bewusstsein, das sie sieht, sind nicht wirklich getrennt. Die Dualität von Subjekt und Objekt ist eine Konstruktion des Geistes. Dieser Text bildet eine Brücke zwischen der Traumanalogie und der Nichtdualität des Selbst: Was erscheint, erscheint im Bewusstsein und ist nicht verschieden vom Bewusstsein.

Kernbotschaft

Das Bewusstsein bleibt im Traum und im Wachen dasselbe: unberührt und rein. Erscheinungen verändern sich fortwährend, das Selbst nicht.



Vers XXVII.

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

Übersetzung

“Im Traum, im Wachzustand und selbst im tiefen
Schlaf bleibt das Selbst gegenwärtig und
unverändert, auch wenn die Erscheinungen, die
gesehen werden, verschieden sind:
der Zeuge, der Seher, verändert sich nicht.“

Erläuterung

Der Bhikshu sagt, dass während des Träumens und Wachens Objekte erscheinen; im tiefen Schlaf erscheint nichts. Doch in allen drei Zuständen ist das Selbst gegenwärtig. Der Seher, der Zeuge, verändert sich niemals. Der Inhalt der Erfahrung wechselt fortwährend, doch der Zeuge, das reine Bewusstsein, bleibt derselbe. Der Kern dieses Verses ist, dass das Selbst weder von den Objekten des

Wachzustandes noch von den inneren Bildern des Traumes noch von der Abwesenheit beider im tiefen Schlaf abhängig ist. Das Selbst ist der stille Träger aller Zustände. Dieser Vers gleicht einem feinen Diamanten der Erkenntnis, denn der Bhikshu zeigt nun, dass sein Leiden nur eine Erscheinung in einem Zustand war – im Wachzustand –, während das Selbst, das er in Wahrheit ist, niemals berührt wurde und unverändert bleibt.

Kernbotschaft

Die drei Zustände – Wachen, Träumen und tiefer Schlaf – verändern sich fortwährend; der stille Zeuge aber bleibt immer derselbe: frei, unberührt und unveränderlich.





Vers XXVIII.

yathā nadyaḥ pravāheṇa
sāgare yānti saṃyutāḥ
tathā dehādayo bhāvāḥ
svātmani pravilīyate

Übersetzung

“Wie Flüsse durch ihre natürliche Strömung
zusammenfließen und in den Ozean münden, so
lösen sich der Körper und alle Erscheinungen
auf und verschwinden im Selbst.“

Erläuterung

Jeder Fluss, wie verschieden er auch sein mag, strömt von selbst zum Ozean, wo er Namen, Form und Getrenntheit verliert. So verhält es sich auch mit Körper, Geist und Erfahrungen: Sie lösen sich im Selbst auf. Unser Körper, unser Geist und unsere Empfindungen, unser Leid, unsere Freude und unsere Erinnerungen – alles, was als „Ich“ erscheint – fließt schließlich in das Selbst zurück, nicht durch

Anstrengung, sondern durch eine natürliche Bewegung.

Der Bhikshu sieht nun, dass Geburt und Tod nur wie Wellen sind, die zu ihrer Quelle, dem Ozean, zurückkehren. Nichts geht wirklich verloren. Darin liegen eine große Befreiung und eine tiefe Ruhe: kein Kampf, kein Widerstand, kein Zwang, kein Drängen – nur ein natürlicher Strom, der in das Selbst zurückfließt.

Kernbotschaft

Wie jeder Fluss von selbst im Ozean verschwindet, so lösen sich Körper und Erfahrungen im Selbst auf.





Vers XXIX.

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

Übersetzung

„Man sagt: Ich bin dieser Körper,
oder: dies ist mein Körper. Es scheint
selbstverständlich, doch in Wahrheit ist
dies alles nichts anderes als das Selbst.“

Erläuterung

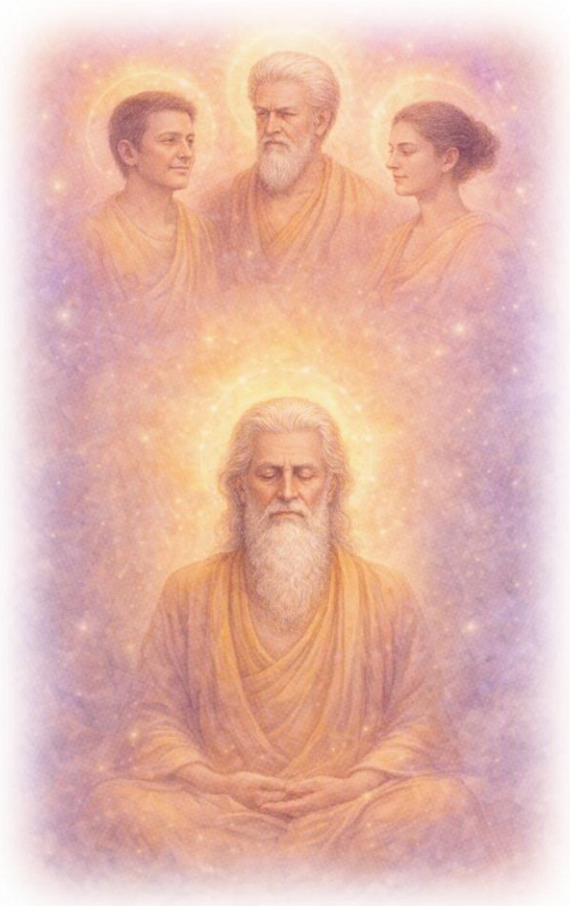
„Ich bin der Körper“ ist der grundlegendste Irrtum des Menschen. Daran schließen sich die Vorstellungen von Besitz, Kontrolle und Identität an: „mein Körper“, „mein Leben“, „meine Geschichte“. Beide Gedanken sind subtile Täuschungen. Sie erscheinen selbstverständlich, doch sie sind nicht wahr. Der Körper erscheint im Selbst, doch das Selbst ist niemals der Körper. Die Essenz dieses Verses liegt darin, dass es niemals

etwas anderes als das Selbst gibt. Ego, Körper, Welt und die Trennung zwischen „ich“ und „dies“ werden hier vollständig durchschaut: Alles ist eine Wirklichkeit, ein Bewusstsein.

Kernbotschaft

Die Vorstellung „Ich bin dieser Körper“ oder „dieser Körper gehört mir“ ist Illusion; allein das Selbst ist wirklich.





Vers XXX.

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

Übersetzung

“So wie Töpfe, Tücher und andere Gegenstände in
vielen Formen zu bestehen scheinen,
in ihrem Wesen jedoch nichts anderes als Ton oder
Stoff sind, so ist auch das Selbst nichts anderes als
das Unveränderliche Selbst, ungeachtet der
Formen, die erscheinen.“

Erläuterung

Ein Topf mag rund sein, ein Krug hoch, eine Schale
weit und ein Tuch flach; sie scheinen voneinander
verschieden, doch ihrem Wesen nach bestehen sie
aus Ton oder Stoff. Nur die Formen unterscheiden
sich, nicht die Substanz. So verhält es sich auch mit
dem Selbst. Die Welt zeigt zahllose Formen; der
Körper verändert sich, der Geist verändert sich,

Umstände verändern sich. Doch das Selbst – das Bewusstsein, in dem all dies erscheint – ist nondual, eins und unveränderlich. Nur die Welt der Formen wandelt sich; das Selbst bleibt unberührt und immer dasselbe.

Kernbotschaft

Formen unterscheiden sich, kommen und gehen; doch die Substanz, das Selbst, bleibt unveränderlich.





Vers XXXI.

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

Übersetzung

“So wie eine einzige Substanz viele Formen
anzunehmen scheint, in ihrem Wesen jedoch
niemals verändert wird, so scheint auch die
individuelle Seele Vielheit anzunehmen,
ist aber in Wahrheit nur eine Projektion
in Brahman, dem Absoluten.“

Erläuterung

Dieser Vers ist eine feine nondualen Auflösung der Vorstellung von „ich“ und „anderem“. Eine einzige Substanz erscheint in vielen Formen: ein Topf, eine Schale und ein Krug bestehen aus Ton; Ring, Armreif und Münze aus Gold; Welle, Schaum und Strömung aus Wasser. Die Formen unterscheiden sich, doch die Substanz bleibt eins. Ebenso erscheint

die jīva, die individuelle Seele, als eigene Identität und als getrenntes Wesen, doch diese Trennung ist nur Schein. Die jīva ist eine Projektion Brahmans. Die individuelle Seele ist keine abgesonderte Wirklichkeit, sondern eine Erscheinung des einen Bewusstseins. Vielheit ist illusorisch; wirkliche Trennung gibt es nicht. Dieser Vers ist bedeutsam, weil er die Begriffe „ich“, „du“, „anderer“ und „Welt“ auflöst: Alles ist ein einziges Bewusstsein, das sich in vielen Formen zeigt.

Kernbotschaft

Die Vielheit der Seelen ist nur Schein; in Wahrheit gibt es allein Brahman.





Vers XXXII.

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

Übersetzung

“So wie der Handelnde nicht wirklich gesehen wird und man nur die Früchte der Handlungen erfährt, so gibt es in Wahrheit niemanden, der wirklich handelt; denn alles geht aus dem Selbst hervor.“

Erläuterung

Derjenige, der handelt, wird nicht gesehen. Wir sehen Handlungen, Bewegungen, Folgen und Ergebnisse, doch niemals eine getrennte Wesenheit, die handelt. Es gibt nur die Erfahrung von Früchten. Was wir „ich bin der Handelnde“ nennen, ist in Wahrheit eine Bewegung des Körpers, ein Impuls des Geistes, ein Strom von Ursachen und Wirkungen. Es gibt keinen unabhängigen

Handelnden: die Person ist nur eine Erscheinung, der Handelnde und die Handlung sind Projektionen; das Selbst ist der stille Träger von allem. Alles geht aus dem Selbst hervor. Dies ist der Kern: Handeln geschieht, doch es gibt kein „Ich“, das handelt. In der Bhagavad Gita heißt es, dass alle Handlungen von den drei Eigenschaften der materiellen Natur, den drei Guṇas, vollzogen werden; der Weise aber erkennt, dass er nicht handelt. Dieser Vers unterscheidet fein zwischen der sichtbaren Handlung, dem unsichtbaren Geber der Früchte und der letzten Quelle von beidem. Die äußere Person scheint zu handeln, doch die handelnde Kraft ist nicht als getrennte Entität sichtbar. Wie die Früchte des Karmas nicht von einem sichtbaren Wesen ausgeteilt werden, sondern spontan aus der Ordnung des Daseins hervorgehen, so ist auch die wahre handelnde Kraft keine einzelne Person, sondern das Selbst, das sich durch Körper und Geist ausdrückt. Damit durchbricht der Vers die Illusion persönlicher Täterschaft. Der äußere Mensch scheint zu handeln, doch die Quelle des Handelns liegt tiefer – im Selbst, das sich niemals verändert.

Kernbotschaft

Handlungen erscheinen und verschwinden, doch es gibt keinen getrennten Handelnden; alles geht aus dem Selbst hervor.





Vers XXXIII.

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

“So wie es keinen getrennten Handelnden gibt,
weil alles aus dem Selbst hervorgeht,
so gibt es auch keinen getrennten Genießenden
oder Leidenden; man erfährt nur die Früchte,
die im Selbst erscheinen.“

Erläuterung

Dieser Vers vertieft den vorhergehenden. Dort sagte der Bhikshu, dass es keinen getrennten Handelnden gibt. Hier betont er, dass es ebenso wenig einen getrennten Genießenden oder Leidenden gibt. Handlungen geschehen, doch es gibt kein „Ich“, dass sie verrichtet; Erfahrungen erscheinen, doch es gibt kein „Ich“, das sie besitzt. Handlungen, Erfahrungen und Früchte erscheinen im Selbst, doch das Selbst bleibt unberührt. Dieser Vers ist befreiend, weil er die letzte Quelle des Leidens

auflöst: Wenn es kein getrenntes „Ich“ gibt, das handeln, tragen, genießen oder leiden muss, dann gibt es auch keine letzte Schuld, keinen Stolz, keine Angst, keinen Anspruch und keine Last, sondern nur Erscheinungen im Selbst. Dies ist jedoch kein Freibrief für beliebiges Handeln. Mit universeller Einsicht wächst zugleich das Verständnis für rechtes Handeln.

Kernbotschaft

Es gibt keinen getrennten Handelnden und keinen getrennten Genießenden; es gibt nur Handlungen und Erfahrungen, die im Selbst erscheinen.





Vers XXXIV.

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

Übersetzung

“Die Macht des Geistes ist ehrfurchtgebietend, so mächtig, dass selbst die Götter von ihr beherrscht werden. Keine Kraft steht über dem Geist, doch wer den Geist zu meistern vermag, ist wahrlich ein Meister unter den Meistern.“

Erläuterung

Bis hierher hat der Bhikshu erklärt, dass der Körper nicht das Selbst ist, dass die Welt nur Form ist, dass Handelnder und Genießender Projektionen sind und dass alles im Selbst erscheint. Nun wendet er sich dem psychologischen Kern des Leidens zu: Der Geist beherrscht sogar die Götter. Die Sinne – Sehen, Hören, Schmecken, Riechen und Fühlen – sind stark, doch der Geist ist stärker. Er bestimmt, wohin die

Aufmerksamkeit geht, färbt die Erfahrungen und erschafft Verlangen und Abneigung. Alle Sinne werden vom Geist überwältigt. Niemand beherrscht den Geist leicht, denn er ist ein Meister der Launenhaftigkeit, Schnelligkeit, Feinheit und Unfassbarkeit. Er springt von Eindruck zu Eindruck, von Erinnerung zu Erwartung, von Angst zu Verlangen. Er lässt sich nicht durch bloße Willenskraft, Regeln oder äußere Disziplin zähmen. Wahrlich, der Geist ist ehrfurchtgebietend, beinahe göttlich. Er ist die Quelle von Illusion, Projektion und Leiden, aber auch von Befreiung. Wer den Geist meistert, ist wirklich frei: nicht durch Unterdrückung, sondern durch Einsicht, durch das Durchschauen der Gedanken, das Erkennen der Muster, durch Nicht-Mitgehen mit Impulsen und durch Ruhen im Selbst. Wer dies vermag, sagt der Bhikshu, ist ein Meister unter den Meistern.

Kernbotschaft

Der Geist ist die Quelle sowohl der Gebundenheit als auch der Befreiung. Wer den Geist durchschaut und zur Ruhe bringt, ist wahrhaft frei.



Vers XXXV.

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

Übersetzung

“Wer diesen unbezwingbaren Feind, den Geist,
mit seinen unerträglichen Impulsen, die das Herz
quälen, nicht zu überwinden vermag, gerät in
Verwirrung und erschafft, von Illusion geblendet,
sinnlose Konflikte mit anderen. So teilt er die Welt
in Freunde, Feinde und Gleichgültige.“

Erläuterung

In Vers 34 wurde der Geist als ehrfurchtgebietend und kaum zu beherrschen beschrieben. Hier zeigt der Bhikshu, was geschieht, wenn der Geist nicht durchschaut, wird: Er wird zu einem schwer zu besiegenden Feind, schnell, impulsiv, emotional und ein Quälgeist des Herzens. Der Geist wird nicht romantisch verklärt, sondern nüchtern und

wirklichkeitsnah gesehen. Wenn der Geist nicht überwunden wird, entsteht Projektion: Er teilt die Welt in Freunde, Feinde und Gleichgültige. Diese Einteilung ist jedoch nicht wirklich; sie ist nur die Projektion eines unruhigen Geistes, wie ein toller Affe, der von Ast zu Ast springt. Der Kern des Verses ist, dass Konflikte aus dem Geist hervorgehen, nicht aus der Welt. Der Bhikshu zeigt, dass die Welt nicht geteilt ist, sondern dass der Geist sie teilt; dass der Geist Feinde erschafft, wo keine Feinde sind; dass er Drama hervorbringt, wo Stille herrscht. Gerade deshalb ist dieser Vers so aktuell: Er beschreibt, wie Missverständnisse entstehen, wie Beziehungen zerbrechen und Gruppen einander gegenüberstehen – nicht, weil die Welt so ist, sondern weil der Geist so wirkt, solange man ihn nicht durchschaut.

Kernbotschaft

Wenn der Geist nicht durchschaut wird, erschafft er eine Welt der Gegensätze; wenn der Geist gemeistert wird und zur Ruhe kommt, verschwindet die Illusion.





Vers XXXVI.

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

Übersetzung

“Ich bin der Geist, dies ist mein – das ist die Wurzel
der Gebundenheit. Doch wenn der Geist sich von
der Welt und ihren Sinnesobjekten löst, verliert er
seinen Griff und löst sich auf.
Das ist wahre Befreiung.“

Erläuterung

Dies ist einer der unmittelbarsten und transparentesten Verse der Bhikshu Gita. Er legt in einer einzigen Bewegung die Wurzel allen Leidens frei: „Ich bin mein Geist“ ist der Irrtum des Menschen. Der Bhikshu sagt, dass Gebundenheit beginnt, sobald wir glauben, unsere Gedanken, Gefühle und Überzeugungen seien „ich“. Sobald der Geist für das Selbst gehalten wird, entsteht ein

Leben aus Angst, Verlangen und Kampf. Der Geist erschafft Besitz: „dies ist mein“ – mein Körper, meine Ideen, mein Status, meine Geschichten, meine Beziehungen, mein Schmerz. Doch nichts davon gehört wirklich zum Selbst. Wenn der Geist sich löst, entsteht Freiheit – nicht durch Zerstörung, sondern durch tiefe Einsicht. Wird der Geist nicht länger als „ich“ gesehen, nicht länger geglaubt und nicht länger festgehalten, fällt er in seinen natürlichen Zustand zurück: still, durchsichtig und unschuldig. Der Bhikshu zeigt, dass Entsagung keine Anstrengung und nicht bloß Disziplin ist, sondern eine Folge von Erkenntnis. Freiheit ist der natürliche Zustand des Selbst. Wenn der Geist nicht länger als Zentrum gilt, erscheint das wahre Selbst von selbst: still, klar und unberührt. Dies bedeutet nicht, dass der Geist verschwinden muss; vielmehr klammert er sich nicht mehr fest, greift nicht mehr, projiziert nicht mehr, erschafft kein Drama mehr und wird still. Das ist wahre Loslösung.

Kernbotschaft

Gebundenheit entsteht durch Identifikation mit dem Geist. Freiheit entsteht, wenn diese Identifikation sich auflöst. Du bist nicht die Erscheinungen; du bist der Raum, das Absolute, in dem sie erscheinen.



Vers XXXVII.

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

Übersetzung

“Wie jemand die Dinge in seinem Geist und Verstand betrachtet, genauso nehmen sie Gestalt an, und so entsteht Anhaftung an ihre Deutung.“

Erläuterung

Dieser Vers erklärt, wie Anhaftung entsteht: nicht durch die Welt selbst, sondern durch die Weise, wie der Geist die Welt deutet. Dinge, Situationen und Erfahrungen sind an sich neutral; der Geist aber verleiht ihnen Bedeutung, macht sie begehrenswert oder abstoßend. So beginnt Anhaftung – durch die wiederholte innere Auslegung dessen, was erscheint. Wie ein Mensch die Dinge betrachtet, über sie nachdenkt und sie bewertet, so bestimmt er seine Beziehung zur Welt; die Welt selbst bleibt still und

neutral. Der Geist erschafft seine eigenen Bindungen aus der Bedeutung, die er den Dingen gibt. Zwei Menschen können dieselbe Situation erfahren und doch völlig verschieden reagieren. Diese Einsicht ist ein Schlüssel zur inneren Freiheit. Es geht nicht darum, die Welt zu verlassen, sondern die Projektionen des Geistes zu durchschauen. Wenn der Geist nicht länger bewertet, vergleicht, urteilt und projiziert, fällt die Anhaftung von selbst ab, und was bleibt, ist offene Weite, Klarheit, Ruhe und Freiheit.

Kernbotschaft

Anhaftung entsteht durch die Weise, wie der Geist die Dinge bewertet und festhält. Wer seine Aufmerksamkeit befreit, befreit sich selbst. Die Welt erscheint in dir, doch deine Erfahrung erscheint im Geist – und du bist keines von beiden.





Vers XXXVIII.

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

Mantra-Cluster: dreifache Wiederholung

“Je mehr ein Mensch seine inneren Erfahrungen
nährt und immer wieder betrachtet,
desto stärker formt sich seine innere Stimmung.
Und genau dort, in diesem genährten inneren Bild,
entsteht seine Bindung.“

Erläuterung

Anhaftung entsteht durch Wiederholung im Geist. Der Bhikshu sagt nicht, dass Anhaftung durch Dinge, Situationen, Menschen oder Umstände entsteht, sondern durch das innere Wiederholen von Denken, Fühlen, Fantasieren und Erinnern. Der Geist kocht gleichsam in seinem eigenen Sud. Was du innerlich nährst, wird zu deiner Welt. Je mehr ein Mensch seine inneren Erfahrungen pflegt und ihnen

Aufmerksamkeit schenkt, desto stärker wachsen sie. Was wiederholt gedacht wird, wird zu einem festen Muster; was wiederholt gefühlt wird, wird zu einer Identität. So baut der Geist eine Welt von innen heraus. Anhaftung ist daher eine selbstgeschaffene Schleife: nicht weil das Objekt so mächtig wäre, sondern weil der Geist es immer wieder berührt. Dieser Vers ist ein Schlüssel zur Befreiung. Wenn Anhaftung durch Wiederholung entsteht, entsteht Freiheit durch Nicht-Wiederholen. Wenn der Geist keinen Brennstoff mehr erhält, wird er von selbst still. Es geht nicht um Unterdrückung, sondern um Nicht-Nähren. Der Bhikshu weist erneut auf Einfachheit hin: Freiheit ist nichts, was erreicht werden muss; sie ist das, was übrigbleibt, wenn der Geist aufhört zu wiederholen, zu nähren, wiederzुकäuen und festzuhalten.

Kernbotschaft

Anhaftung entsteht durch das, was der Geist immer wieder nährt. Lass die Wiederholung los, und die Bindung fällt ab.



Vers XXXIX.

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

Übersetzung

“Wie ein Mensch etwas in seiner eigenen Erfahrung
immer wieder bedenkt oder nährt,
so wird dies zu seinem inneren Zustand.
Und gerade dort entsteht Anhaftung.“

Erläuterung

Was du wiederholt mit Aufmerksamkeit nährst,
wird zu deinem inneren Zustand. Was zu deinem
inneren Zustand wird, wird zu deiner Anhaftung.
Und was zu deiner Anhaftung wird, wird zu Leiden
oder Freude. Dies ist das Gesetz der inneren
Konditionierung. Doch alle diese Zustände
erscheinen in dir; sie sind nicht dein wahres Wesen.

Kernbotschaft

*Aufmerksamkeit formt deine innere Welt – doch du bist
nicht diese Welt.*





Vers XXXX.

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

Übersetzung

“Was ein Mensch immer wieder in seinem
Bewusstsein lebendig hält, das wird zu seinem
inneren Zustand; und aus diesem Zustand
entsteht Anhaftung an genau das,
worauf der Geist sich richtet.“

Erläuterung

Die dritte Wiederholung lädt zur inneren
Wiedererkenntnis ein. Der Geist ist wie ein Feld, in
dem Gedanken keimen. Was wir wiederholt
zulassen, wird zur Gewohnheit, und Gewohnheiten
werden zu Bindungen. Wer dies erkennt, lernt, seine
Aufmerksamkeit zu befreien.

Kernbotschaft

*Woran der Geist sich bindet, dort entsteht Anhaftung.
Deutung wird Wiederholung, Wiederholung wird
Identifikation*





Vers XXXXI.

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

Mantra-Cluster: Dieser Vers erscheint in der Bhikshu Gita wiederum dreimal. Die Wiederholung betont den psychologischen Mechanismus, durch den Anhaftung entsteht. Wenn der Vers dreifach gelesen wird, wird die Einsicht nicht nur verstanden, sondern innerlich durchschaut.

Übersetzung

“Je mehr der Geist sich auf die Welt der Objekte richtet und sich von diesen Objekten formen lässt, desto stärker wird die Anhaftung. Denn genau dort, wo der Geist sich festklammert, entsteht die Bindung.“

Erläuterung

Der Geist nimmt die Form seiner Objekte an. Wenn

er sich auf Besitz richtet, wird er besitzergreifend; wenn er sich auf Verlangen richtet, wird er verlangend; wenn er sich auf Angst richtet, wird er ängstlich. Der Geist ist wie Wasser: Er nimmt die Form des Gefäßes an, in das man ihn gießt. So wird der Geist objektförmig und verliert seine ursprüngliche Klarheit; Anhaftung ist die natürliche Folge. Der Bhikshu sagt: Wenn der Geist sich an etwas außerhalb seiner selbst klammert, entsteht Bindung von selbst – nicht durch Sünde oder Fehler, sondern durch Gesetzmäßigkeit. Der Geist wird zu dem, worauf er sich wiederholt richtet, wie ein Spiegel, der die Form dessen annimmt, was er widerspiegelt. Dies gilt auch umgekehrt: Wenn der Geist sich auf Freiheit richtet, wird man frei; wenn der Geist sich auf das Selbst richtet, wird man das Selbst. Freiheit ist nicht etwas, das erreicht werden muss. Sie ist das, was übrigbleibt, wenn der Geist nicht länger greift, nicht länger projiziert, nicht länger objektgerichtet ist und in seine eigene Natur zurücksinkt.

Kernbotschaft

Der Geist wird zu dem, worauf er sich wiederholt richtet.

Richtet er sich auf Objekte, entsteht Anhaftung. Richtet er sich auf das Selbst, entsteht Freiheit.





Vers XXXXII.

Übersetzung

“Wenn der Geist sich immer wieder auf die Objekte richtet und sie als Teil seiner selbst betrachtet, wird sein innerer Zustand von ihnen geformt; und daraus erwächst Anhaftung.“

Erläuterung

Hier legt der Bhikshu den Nachdruck auf den Prozess der Identifikation. Der Geist macht die Objekte zu einem Teil seiner eigenen Identität. Was er in sich aufnimmt, wird zu einer Quelle von Anziehung, Besitzgefühl und Bindung. So entsteht Anhaftung nicht durch die Dinge selbst, sondern dadurch, dass der Geist sie innerlich umarmt und ihnen einen Platz im eigenen Selbstbild gibt.

Kernbotschaft

Was der Geist umarmt, bindet ihn.



Vers XXXXIII.

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

Übersetzung

“Was der Geist wiederholt in sich aufnimmt und
als das Eigene erfährt, das formt seinen inneren
Zustand; und aus diesem Zustand
entsteht Anhaftung.“

Erläuterung

Die dritte Wiederholung lädt zur inneren Wiedererkennung ein. Der Geist ist wie ein Feld, in dem Gedanken keimen und wachsen. Was wir zulassen, betrachten und nähren, wird zur Gewohnheit; und Gewohnheiten werden zu Bindungen. So entsteht Anhaftung nicht plötzlich, sondern durch wiederholte innere Zustimmung.

Kernbotschaft

Wo der Geist verweilt, dort entsteht Anhaftung.





Vers XXXXIV.

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

Übersetzung

“Er lebt von dem, was ihm von selbst zufällt,
und verweilt in Meditation im Selbst.
Er sieht das Aufkommen und Vergehen der Natur,
bleibt selbst jedoch unberührt.“

Erläuterung

Dieser Schluss Vers beschreibt den Zustand des vollkommenen Bhikshu. Er lebt ohne Verlangen, ohne Angst und ohne Anhaftung. Was das Leben ihm bringt, nimmt er an, ohne Vorliebe und ohne Abneigung. Seine Aufmerksamkeit ruht im Selbst, nicht in den wechselnden Zuständen der Natur. Er sieht, wie die Guṇas, die Eigenschaften der materiellen Natur, aufsteigen, sich bewegen und wieder vergehen, doch er identifiziert sich nicht mit

ihnen. Er ist nichts anderes als ein stiller Zeuge:
gegenwärtig, klar und frei. Dies ist die Vollendung
des Weges.

Kernbotschaft

*Wer im Selbst gegründet ist, sieht die Bewegungen der
Natur, ohne von ihnen bewegt zu werden. Er ist frei.*





Epilog

Wenn das Selbst erkannt wird, fällt die Last des „Ich“ von den Schultern. Nicht, weil sie abgelegt wird, sondern weil sie niemals wirklich bestanden hat. In dieser Klarheit wird Handeln schlicht, und Verantwortung selbstverständlich. Denn wer das Selbst in allem sieht, kann niemanden mehr benutzen, besitzen oder verletzen.

Die Freiheit der Bhikshu Gita ist keine Freiheit, etwas zu nehmen, sondern die Freiheit, nichts mehr nehmen zu müssen. Keine Macht, kein Vorteil, kein Körper; das Herz wird still, und das Handeln wird leicht. Die Welt wird durchsichtig, und in dieser Durchsichtigkeit bleibt nur eine einzige Bewegung zurück: die Selbstverständlichkeit, niemandem zu schaden.

So lebt der Bhikshu, wie in einem Traum, wie ein Mensch, der nichts mehr braucht und nach nichts mehr verlangt, um vollständig zu sein, um ganz zu sein. Die Welt und der Körper bestehen als Erscheinung. Unsere Deutung davon — als „ich“

und „mein“ — ist die Illusion. Das Ego-Ich ist eine Illusion, doch das Bewusstsein, das dies sieht, ist wirklich. Alles, was vergänglich ist, ist nicht absolut wirklich. Allein das Selbst ist unantastbar, ewig und wirklich.

Nachwort

Nicht immer sind es die großen, umfangreichen Bücher, in denen Weisheit weitergegeben wird; oft sind es gerade die kleinen, vergessenen Schriften, die sich als wahre Perlen der Erkenntnis erweisen. So gehört auch die *Bhikshu Gita* zu jenen Werken, die häufig übersehen werden.

Auf der Grundlage der authentischen Schrift habe ich mit viel Geduld und Hingabe die Verse neu übersetzt und sie jeweils mit einer Erläuterung und einer Kernbotschaft versehen. Einige Verse werden dreimal wiederholt, wie ein Mantra, um das mystische Herz anzusprechen und ein wachsendes Verstehen in Bewegung zu setzen.

Beim Schreiben dieses kleinen Büchleins habe ich mich in die Welt des Bhikshu, des Bettelmönchs, hineinversetzt und durfte seine tiefe Erkenntnis innerlich erfahren. Dies hat mir nicht nur ein tieferes Verständnis geschenkt, sondern auch eine überweltliche Freude, die mit nichts zu vergleichen ist.

Ich wünsche und hoffe, dass jedem von euch, liebe
Leserinnen und Leser, dasselbe übersinnliche Glück
und dieselbe Einsicht zuteilwerden möge.

Sannyasin Anamika





Sannyasin Anamika lebt zurückgezogen als Karma-Yogi und Mystiker. Er teilt sein Wissen und seine Erfahrung durch Schriften und Veröffentlichungen. Seine spirituelle Suche von mehr als vierzig Jahren brachte ihn mit zahlreichen östlichen und westlichen Traditionen in Berührung, die er mit Hingabe studierte und praktizierte.

Auf seinem Weg begegnete er auch Täuschung, Manipulation und dem Missbrauch spiritueller Autorität. Im Laufe der Jahre lernte er, das Wahre vom Falschen zu unterscheiden, und nahm Abstand von starren, institutionalisierten Traditionen, die mehr darauf ausgerichtet sind, ihre eigenen Strukturen zu bewahren, als den aufrichtigen Suchenden in seiner inneren Entfaltung zu unterstützen

Die Bhikṣu Gita

ist ein kleines, verborgenes Juwel aus dem *Shrimad Bhagavatam* — ein Lied innerer Freiheit, Gleichmut und stiller Freude. In dieser Ausgabe wird der ursprüngliche Sanskrittext von Sannyasin Anamika klar und schlicht übersetzt, mit kurzen Erläuterungen und Kernbotschaften, welche die Essenz unmittelbar zum Klingen bringen.

Der Bhikṣu — der innerlich freie Mensch — entdeckt, dass Glück und Leiden keine Eigenschaften der Welt sind, sondern Projektionen im Bewusstsein. Der Körper durchläuft die Wandlungen der Natur, doch das Selbst bleibt unberührt, frei und unveränderlich.

Diese Ausgabe stellt verschiedene Verse in einer kontemplativen Mantra-Struktur dar, sodass die Einsicht nicht nur verstanden wird, sondern auch innerlich einsinken kann. Der Leser wird eingeladen, die Bewegungen von Körper und Geist zu durchschauen und im Selbst zu ruhen — jenem stillen Raum, in dem alles erscheint und wieder verschwindet.

Ein klares, schlichtes und zeitloses Büchlein für alle, die nach innerer Ruhe, Freiheit und der Freude des Selbst suchen.