

# Atma Shaktam

Atma Shaktam – (Lied des Selbst) – Es wird erzählt, dass er als achtjähriger Junge durch das Himalajagebirge wanderte und dort einem Heiligen begegnete, der ihn fragte: «Wer bist du?» Adi antwortete mit dieser Stanze, die als das [Atma/Nirvana Shakatam](#) (Lied des Selbst) bekannt geworden ist.

Adi Shankaracharya war ein Hindu-Philosoph im 8. Jahrhundert. Ihm wird die Vereinheitlichung des fundamentalen Gedankenguts des Hinduismus zugeschrieben. Er schrieb zahlreiche Kommentare zum Vedischen Kanon.

## Atma Shaktam (Lied des Selbst):

*Ich bin weder Verstand noch Intellekt noch Ego noch die Spiegelungen des inneren Selbst.*

*Ich bin nicht die fünf Sinne, sondern jenseits von ihnen.*

*Ich bin weder der Äther noch die Erde noch die fünf Elemente.*

*Ich bin wahrhaftig ewiges Wissen und Glückseligkeit, Liebe und reines Bewusstsein.*

*Ich kann weder als Energie bezeichnet werden noch als Atem noch als materielle Essenz*

*noch als eine der fünf Hüllen des Körpers.*

*Ich bin weder das Organ der Ausscheidung, der Fortpflanzung, der Bewegung, des Greifens oder des Sprechens.*

*Ich bin wahrhaftig ewiges Wissen und Glückseligkeit, Liebe und reines Bewusstsein.*

*Ich kenne weder Hass noch Abneigung noch Bindung noch Zuneigung noch Gier noch Verblendung*

*noch Stolz oder Hochmut noch Gefühle des Neides oder der Eifersucht.*

*Ich habe keine Pflicht, kein Geld, kein Verlangen oder gar Befreiung.*

*Ich bin wahrhaftig ewiges Wissen und Glückseligkeit, Liebe und reines Bewusstsein.*

*Ich habe weder Tugend noch Laster, weder sündige ich noch tue ich Gutes, kenne weder Glück noch Leid, Schmerz oder Lust. Ich brauche keine Mantras, keine heiligen Orte, Schriften, Rituale oder Opfer.*

*Ich bin weder der Beobachter noch der Wahrnehmende noch der Prozess des Beobachtens oder des Wahrnehmens noch irgendetwas, das beobachtet oder wahrgenommen wird. Ich bin wahrhaftig ewiges Wissen und Glückseligkeit, Liebe und reines Bewusstsein.*

*Ich fürchte den Tod nicht, denn ich habe keinen Tod.*

*Ich bin nicht getrennt von meinem wahren Selbst, habe keine Zweifel an meiner Existenz und unterscheide mich nicht durch Geburt. Ich habe weder Vater noch Mutter noch bin ich geboren.*

*Ich bin kein Verwandter, kein Freund, kein Guru, kein Schüler.*

*Ich bin wahrhaftig ewiges Wissen und Glückseligkeit, Liebe und reines Bewusstsein.*

*Ich bin allgegenwärtig, ohne jede Eigenschaft und ohne Form. Weder bin ich an die Welt gebunden noch an die Freiheit. Ich habe kein Verlangen nach irgendetwas, denn ich bin überall und immer im Gleichgewicht.*

*Ich bin wahrhaftig ewiges Wissen und Glückseligkeit, Liebe und reines Bewusstsein.*

## **Atma-Shatkam / Nirvana Shatkam – The Song of the Self**

I am not mind, nor intellect, nor ego,  
nor the reflections of inner self (chitta).

I am not the five senses.

I am beyond that.

I am not the ether, nor the earth,  
nor the fire, nor the wind (the five elements).

I am indeed,

That eternal knowing and bliss, Shiva,  
love and pure consciousness.

ooo

Neither can I be termed as energy (prana),  
nor five types of breath (vayus),  
nor the seven material essences,  
nor the five coverings (pancha-kosha).  
Neither am I the five instruments of elimination,  
procreation, motion, grasping, or speaking.  
I am indeed,  
That eternal knowing and bliss, Shiva,  
love and pure consciousness.

ooo

I have no hatred or dislike,  
nor affiliation or liking,  
nor greed,  
nor delusion,  
nor pride or haughtiness,  
nor feelings of envy or jealousy.  
I have no duty (dharma),  
nor any money,  
nor any desire (kama),  
nor even liberation (moksha).  
I am indeed,  
That eternal knowing and bliss, Shiva,  
love and pure consciousness.

ooo

I have neither merit (virtue),  
nor demerit (vice).  
I do not commit sins or good deeds,  
nor have happiness or sorrow,  
pain or pleasure.  
I do not need mantras, holy places,

scriptures (Vedas), rituals or sacrifices (yagnas).

I am none of the triad of  
the observer or one who experiences,  
the process of observing or experiencing,  
or any object being observed or experienced.

I am indeed,  
That eternal knowing and bliss, Shiva,  
love and pure consciousness.

ooo

I do not have fear of death,  
as I do not have death.  
I have no separation from my true self,  
no doubt about my existence,  
nor have I discrimination on the basis of birth.

I have no father or mother,  
nor did I have a birth.

I am not the relative,  
nor the friend,  
nor the guru,  
nor the disciple.

I am indeed,  
That eternal knowing and bliss, Shiva,  
love and pure consciousness.

ooo

I am all pervasive.  
I am without any attributes,  
and without any form.  
I have neither attachment to the world,  
nor to liberation (mukti).  
I have no wishes for anything  
because I am everything,  
everywhere,  
every time,  
always in equilibrium.

I am indeed,

That eternal knowing and bliss, Shiva,  
love and pure consciousness.

[Source: https://www.swamij.com/shankara-atma-shatakam.htm](https://www.swamij.com/shankara-atma-shatakam.htm)

## **Sanskrit: Atma-Shatkam / Nirvana Shatkam – The Song of the Self**

Mano Buddhi Ahankara Chitta Ninaham  
Nacha Shrotra Jihve Na Cha Ghrana Netre  
Nacha Vyoma Bhoomir Na Tejo Na Vayu  
Chidananda Rupa Shivoham Shivoham

Na Cha Prana Samjno Na Vai Pancha Vayu  
Na Va Saptadhatur Na Va Pancha Koshah  
Na Vak Pani Padau Na Chopastha Payu  
Chidananda Rupa Shivoham Shivoham

Na Me Dvesha Ragau Na Me Lobha Mohau  
Mado Naiva Me Naiva Matsarya Bhavah  
Na Dharmo Na Chartho Na Kamo Na Mokshah  
Chidananda Rupa Shivoham Shivoham

Na Punyam Na Papam Na Saukhyam Na Dukham  
Na Mantro Na Teertham Na Vedo Na Yajna  
Aham Bhojanam Naiva Bhojyam Na Bhokta  
Chidananda Rupa Shivoham Shivoham

Na Me Mrityu Shanka Na Me Jati Bhedah  
Pita Naiva Me Naiva Mata Na Janma  
Na Bandhur Na Mitram Gurur Naiva Shishyah  
Chidananda Rupa Shivoham Shivoham

Aham Nirvikalpo Nirakara Roopaha  
Vibhur Vyapya Sarvatra Sarvendriyanam  
Sada Me Samatvam Na Muktir Na Bandhah  
Chidananda Rupa Shivoham Shivoham

Source: <https://www.swamij.com/shankara-atma-shatakam.htm>



**Atma Shaktam Atma Shaktam Atma Shaktam Atma Shaktam Atma  
Shaktam Atma Shaktam Atma Shaktam Atma Shaktam**