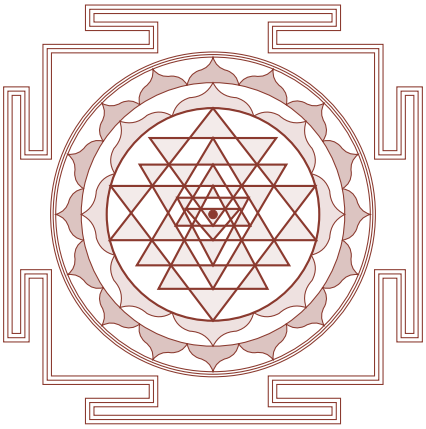


महामृत्युञ्जयमन्त्र

Mahāmṛtyuñjaya-Mantra

Rezitationstext, Umschrift, Übersetzung und Wort-für-Wort-Analyse

Herausgegeben von Yogi Narasimha
yoginarasimha.site

10. Oktober 2026

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung **1**
1.1 Text und Überlieferung 1
1.2 Rezitation und Akzentzeichen 2
1.3 Gehalt und Symbolik 3

2 Rezitationstext **5**

3 Umschrift (IAST) **6**

4 Studienteil **7**

5 Quellenverzeichnis **8**
5.1 Fundstellen der einzelnen Verse 8

1 Einleitung

1.1 Text und Überlieferung

Der Mantra

Der zweite Abschnitt dieses Bandes ist das eigentliche Werk, und er ist doppelt vedisch überliefert: als **Ṛgveda 7.59.12** und als **Taittirīya-Saṃhitā 1.8.6**. Für diesen Band sind beide Stellen nachgeschlagen worden; der Wortlaut stimmt an beiden Orten und mit unserem Druck Zeichen für Zeichen überein:

tryambakaṃ yajāmahe sugandhiṃ puṣṭivardhanam | urvārukam iva bandhanān mṛtyor mukṣīya māmṛtāt

„Dem Tryambaka opfern wir, dem duftenden, den Wohlstand mehrenden. Wie die Gurke vom Stiel, so möchte ich vom Tod losgelöst werden, nicht vom Nicht-Sterben.“

Im Ṛgveda steht der Vers an einer aufschlussreichen Stelle. Das Lied 7.59 ist ein Marut-Lied: Elf Verse rufen die Maruts an, zuletzt (9–11) die *sāṃtapana*-Maruts, die *gṛhamedha*-Maruts und die „hier und hier“ anwesenden *sūryatvac*-Maruts. Der zwölfte, unserer, redet einen anderen an – Tryambaka, also Rudra – und fällt damit aus dem Lied heraus. Er ist ein Nachtrag.

Die Taittirīya-Saṃhitā zeigt, warum dieser Nachtrag dort steht: Sie bringt dieselbe Abfolge als *Ritus*. Voraus gehen Opfer an die *sāntapana*- und die *gṛhamedhin*-Maruts und an Soma mit den Vätern; dann kommt Rudras eigener Abschnitt, und in dessen Mitte steht unser Vers. Die Verse des Liedes und die Handlungen des Opfers sind also in derselben Reihenfolge angeordnet; der „Nachtrag“ des Ṛgveda ist der Schlussakt eines Rituals.

Rudras Anteil

Was in der Taittirīya-Saṃhitā um den Vers herumsteht, ist so eigenwillig, dass es der Wiedergabe lohnt. Für jeden Mann der Familie wird ein Einschalen-Kuchen ausgeteilt und einer darüber hinaus. Dann heisst es: *eka eva rudro na dvitīyāya tasthe* – „Rudra allein ist einer; für einen zweiten hat er nicht dagestanden“. Und weiter: *ākhus te rudra paśuḥ* – „der Maulwurf ist dein Opfertier, Rudra“; *eṣa te rudra bhāgaḥ saha svasrāmbikayā taṃ juṣasva* – „dies ist dein Anteil, Rudra, samt deiner Schwester Ambikā; nimm ihn an“; *bheṣajaṃ gave ’śvāya puruṣāya bheṣajam* – „Arznei für Rind und Ross, Arznei für den Menschen“. Dann folgt unser Vers. Und danach die Verabschiedung: *eṣa te rudra bhāgas taṃ juṣasva, tenāvasena paro mūjavato ’tīhi, avatatadhanvā pināka hastaḥ kṛttivāsāḥ* – „mit dieser Wegzehrung geh jenseits der Mūjavats hinüber, mit ungespanntem Bogen, den Pināka in der Hand, in Felle gekleidet“.

Der Gott, den der Vers anspricht, ist also einer, dem man seinen Anteil gibt und den man danach höflich, aber bestimmt über die Berge schickt. Wer den Mantra heute als Heilspruch murmelt, spricht die Mitte eines Ritus, dessen Anfang „Arznei für den Menschen“ und dessen Ende „geh fort“ heisst.

Tryambaka

Der Name wird gewöhnlich als „der Dreiäugige“ übersetzt, und das ist die Deutung, die sich in der späteren Śiva-Ikonographie durchgesetzt hat. Der Wortlaut der Saṃhitā selbst legt eine andere nahe. Unmittelbar vor unserem Vers steht dort *avāmba rudram adimahi, ava devaṃ tryambakam* – eine Anrede an eine *ambā*, eine „Mutter“ –, und wenige Zeilen davor erhält Rudra seinen Anteil „samt seiner Schwester *Ambikā*“. *Ambaka* zu *ambā* zu stellen und *tryambaka* als „der mit den drei Müttern“ zu verstehen, ist von dieser Umgebung her naheliegend; „dreiäugig“ setzt dagegen voraus, dass *ambaka* „Auge“ heisst, was es im klassischen Sanskrit tut, im ältesten aber nicht belegt ist. Dieser Band entscheidet nicht; er weist nur darauf hin, dass der vedische Zusammenhang die Mütter kennt und das dritte Auge nicht.

Metrum

Die Silbenzählung ist für diesen Band eigens vorgenommen worden.

Der Mantra hat 32 Silben, verteilt auf **7**+**8**+**9**+**8**. Das Mass ist die **Anuṣṭubh** – viermal acht –, aber die Pādas sind ungleich gefüllt: Der erste ist um eine Silbe zu kurz, der dritte um eine zu lang, und die Summe stimmt. Wer *tri-yam-ba-kaṃ* auflöst, bekommt acht im ersten Pāda und dreiunddreissig im Ganzen; wer *urvārukam iva bandhanān* ohne Hiat spricht, verliert im dritten eine. Die überlieferte Rezitation hält an der ungleichen Verteilung fest, und sie hat recht damit: Die Summe ist das Mass.

Der dritte Abschnitt, das Dhyāna, ist eine **Śārdūlavikrīḍita**-Strophe, viermal neunzehn Silben. Gedruckt hat er allerdings nur fünfundsiebzig statt sechsundsiebzig, und die fehlende Silbe lässt sich genau lokalisieren: Der zweite Pāda liest *mudrapaśamgākṣasatravilasatpāṇiṃ*, wo *mudrāpāśāṅkuśākṣasūtravilasatpāṇiṃ* zu lesen ist – „mit Händen, an denen Mudrā, Schlinge, Elefantenstachel und Perlenschnur glänzen“. Mit der richtigen Lesart sind es neunzehn. Bestätigt wird sie von der Übersetzung dieses Bandes selbst, die alle vier Gegenstände einzeln aufzählt: Der Übersetzer hatte den richtigen Text vor sich. Dasselbe gilt für *plutatamuṃ*, das *plutatanuṃ* sein muss, „mit durchtränktem Leib“ – auch das steht in der deutschen Fassung richtig.

1.2 Rezitation und Akzentzeichen

Vedisches Sanskrit ist eine Tonhöhensprache: nicht die Betonungsstärke, sondern die Stimmhöhe unterscheidet die Silben, und ein falscher Ton gilt der Tradition als ebenso schwerer Rezitationsfehler wie ein falscher Laut. Pāṇini definiert die drei Töne in drei aufeinanderfolgenden Regeln (Aṣṭādhyāyī 1.2.29–31): hoch gesprochen heisst *udātta*, tief gesprochen *anudātta*, und die Zusammenfassung beider ist der *svarita* – erst die folgende Regel 1.2.32 präzisiert, dass dessen erste halbe Kürze hoch und der Rest tief ist, woraus sich der fallende Charakter ergibt. Sprachhistorisch setzt der *udātta* den ererbten indogermanischen Akzent fort; ihm geht meist die besonders tiefe Silbe *anudāttatara* voraus, ihm folgt der *svarita*. Für die ṛgvedische Tradition gilt dabei die von Macdonell hervorgehobene Besonderheit, dass der Tonhöhengipfel faktisch erst auf der *svarita*-Silbe erreicht wird, nicht schon auf dem *udātta*.

Die Schreibung folgt einer Konvention, die leicht missverstanden wird, weil sie nicht jede Silbe markiert: Der *udātta* bleibt unbezeichnet; ein *anudātta* unmittelbar vor einem *udātta* oder vor einem eigenständigen *svarita* erhält einen waagerechten Strich unter

der Silbe; der *svarita* einen kurzen senkrechten Strich darüber; alle übrigen Silben bleiben ebenfalls unbezeichnet. Ein unmarkiertes Zeichen sagt also für sich genommen noch nicht, welchen Ton es trägt – das entscheidet die Umgebung. Ṛgveda, Atharvaveda, Taittirīya-Saṃhitā, -Brāhmaṇa und -Āraṇyaka sowie Vājasaneyi-Saṃhitā gehören nach Whitney und Macdonell zu *einer* Notationsgruppe; die Unterschiede zwischen ṛgvedischer und taittirīyischer Schreibung betreffen nur die Akzent-Sandhi.

Akzente trägt in diesem Band nur der Mantra selbst, und das ist richtig: Er ist der einzige vedische Text darin. Die Notation ist die taittirīyische. Das Dhyāna des dritten Abschnitts und die Saṃpuṭa-Fassung des vierten sind nachvedisch und tragen folgerichtig keine Marken.

1.3 Gehalt und Symbolik

Die Gurke

Das Bild, das den Vers trägt, ist von einer Schlichtheit, die man in einem Todesmantra nicht erwartet: *urvārukam iva bandhanāt*. Die *urvāruka* ist eine Kürbisfrucht, und was sie tut, wenn sie reif ist, ist der ganze Gedanke: Sie löst sich vom Stiel. Niemand schneidet sie ab; die Verbindung gibt nach, weil das Wachstum abgeschlossen ist.

Der Vergleich sagt also nicht „rette mich vor dem Tod“, sondern beschreibt eine Art, gelöst zu werden, bei der nichts zerrissen wird. Und der Vers zieht selbst die Grenze: *mṛtyor mukṣīya mā ’mṛtāt* – „vom Tod möchte ich gelöst werden, nicht vom Nicht-Sterben“. Was fallen soll, ist die Bindung, nicht das Leben. Der Mantra heisst darum „der den Tod besiegt“ und nicht „der das Sterben verhindert“.

Duftend, mehrend

Die beiden Beiwörter sind ebenso konkret. *Sugandhi*, „von gutem Geruch“, ist kein Pauschallob: Es gehört zu einem Gott, dem man Opferduft zuträgt, und es kehrt in der späteren Auslegung als das wieder, was sich von selbst ausbreitet. *Puṣṭivardhana*, „das Gedeihen mehrend“, benennt die Gegenrichtung zum Tod – nicht Unsterblichkeit, sondern Zunahme. Beide Wörter sind, für sich genommen, Formeln des gewöhnlichen Opfers. Erst der zweite Halbvers macht aus dem gewöhnlichen Opfer einen Spruch gegen den Tod.

Der Mantra in seiner Hülle

Der vierte Abschnitt zeigt, was die spätere Praxis mit dem Vers gemacht hat. Sie hat ihn eingekapselt: Vor den Mantra tritt eine achtsilbige Gruppe, *oṃ hauṃ juṃ saḥ bhūr bhuvaḥ svaḥ*, und dahinter – in der vollständigen Form – dieselbe Gruppe in umgekehrter Folge. Diese Technik heisst *sampuṭa*, „Schatulle“: Der Vers wird nicht verändert, sondern verschlossen. Rechnerisch ergibt sich $8 + 32 + 8 = 48$ Silben, formal die Zahl der Jagatī – eine Anuṣṭubh, die in sechzehn Silben eingeschlossen ist.

Der Druck dieses Bandes gibt davon nur die vordere Hälfte, also 8+32 = 40 Silben; die schliessende Gruppe fehlt, und eine Übersetzung des Abschnitts steht nicht dabei. Wer die vollständige Saṃpuṭa-Form rezitieren will, muss die acht Silben am Ende ergänzen.

Die vier Silben *hauṃ juṃ saḥ* sind das eigentliche Mṛtyuñjaya-Bīja; die drei *vyāhṛti bhūr bhuvaḥ svaḥ* sind dieselben, die auch die Gāyatrī einfassen. Die Hülle setzt den Vers also in denselben Rahmen wie den anderen grossen Vers dieser Reihe – und das ist, bei einem Text, der aus dem Kuchenopfer an einen gefährlichen Gott kommt, eine erhebliche Beförderung.

2 Rezitationstext

2

त्र्यंम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुंष्टिवर्धंनम् । उर्वारुकमिंव बन्धंनान् मृत्योर्मुंक्षीय मामृतात्ँ ॥

3

चन्द्रार्काग्निविलोचनं स्मितमुखं पद्मद्वयन्तस्थितं मुद्रपशम्ग्राक्षसत्रविलसत्पाणिं हिमांशुप्रभम् कोटीन्दुप्रगलत्सुधाप्लुततमुं हारादिभूषोज्ज्वलं कान्तं विश्वविमोहनं पशुपतिं मृत्युङ्जयं भावयेत् ॥

4

ॐ हौं जुं सः भूर्भुव स्वः त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्। उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय मामृतात्॥ हौं जुं सः भूर्भुव स्वः ॐ

3 Umschrift (IAST)

1

mahāmṛtyuñjaya mantra

2

tryámbakaṃ yajāmahe sugan̲dhiṃ púṣṭi̲vardhánam । u̲rvā̲ru̲kamíva bandhánān mṛ̲tyormúkṣīya̲ mā'mṛtā́t ॥

3

candrārkāgnivilocanaṃ smitamukhaṃ padmadvayantasthitaṃ mudrapaśamgākṣasatravilasatpāṇiṃ himāṃśuprabham koṭīndupragalatsudhāplutatamuṃ hārādibhūṣojjvalaṃ kāntaṃ viśvavimohanaṃ paśupatiṃ mṛtyuñjayaṃ bhāvayet ॥

4

oṃ hauṃ juṃ saḥ bhūrbhuva svaḥ tryambakaṃ yajāmahe sugandhiṃ puṣṭivardhanam। urvārukamiva bandhanānmṛtyormukṣīya māmṛtāt॥

4 Studienteil

1

mahāmṛtyuñjaya mantra

Das todbezwingende Mantra

2

त्र्यंम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुंष्टिवर्धंनम् । उर्वारुकमिंव बन्धंनान् मृत्योर्मुंक्षीय मामृतात्ँ ॥

tryaṁbakaṃ yajāmahe sugaṇdhiṃ puṣṭivardhaṇam । urvāruṇkamiva bandhaṇānān mṛtyormuṇkṣīyaṇ mā'mṛtāँt ॥

Wir opfern dem Tryambaka, dem duftenden, den Wohlstand mehrenden. Wie den Kürbis vom Stiel, so möchte ich mich vom Tod, nicht vom Nichtsterben losmachen.

Tri (numeral): drei. **Ambakam** (m. 2/1): mit Augen versehen, Augenträger. **Yajāmahe** (laṭ): √yaj (opfern, verehren) wir verehren, opfern. **Sugandhim** (m. 2/1): wohlduftend, Sandel. **Puṣṭi**: Gedeihen, Nahrung, Wohlstand. **Vardhanam** (m. 2/1): fördernd, vermehrend. **Urvārukam** (n. 2/1): Gurke, Feldkürbis. **Iva** (avy.): wie. **Bandhanāt** (n. 5/1): vom Band, von der Fessel. **Mṛtyoḥ** (m. 5/1): von dem Tod. **Mukṣīya** (āśīrliṅ): √muc (lösen, befreien) möge er befreien. **Mā** (avy.): nicht (Prohibitivpartikel). **Amṛtāt** (n. 5/1): von der Unsterblichkeit, vom Nektar, Unsterblichkeitstrank.

3

चन्द्रार्काग्निविलोचनं स्मितमुखं पद्मद्वयन्तस्थितं मुद्रपशम्ग्राक्षसत्रविलसत्पाणिं हिमांशुप्रभम् कोटीन्दुप्रगलत्सुधाप्लुततमुं हारादिभूषोज्ज्वलं कान्तं विश्वविमोहनं पशुपतिं मृत्युङ्जयं भावयेत् ॥

candrārkāgnivilocanaṃ smitamukhaṃ padmadvayantasthitaṃ mudrapaśamgākṣasatravilasatpāṇiṃ himāṃśuprabham koṭīndupragalatsudhāplutatamuṃ hārādibhūṣojjvalaṃ kāntaṃ viśvavimohanaṃ paśupatiṃ mṛtyuñjayaṃ bhāvayet ॥

Man möge Paśupati Mṛtyuñjaya kontemplieren – mit Mond, Sonne und Feuer als den drei Augen, mit lächelndem Antlitz, zwischen zwei Lotusblüten thronend, mit leuchtenden Händen, die Mudrā, Schlinge (Pāśa), Elefantenstachel (Aṅkuśa) und Gebetskette (Akṣasūtra) halten, vom Glanz des Mondes erstrahlend, aufs Tiefste durchtränkt vom Nektar, der von Millionen Monden herabrinnt, leuchtend geschmückt mit Halsketten und anderem Schmuck, lieblich, die Welt bezaubernd.

4

ॐ हौं जुं सः भूर्भुव स्वः त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्। उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय मामृतात्॥ हौं जुं सः भूर्भुव स्वः ॐ

oṃ hauṃ juṃ saḥ bhūrbhuva svaḥ tryambakaṃ yajāmahe sugandhiṃ puṣṭivardhanam। urvārukamiva bandhanānmṛtyormukṣīya māmṛtāt॥

5 Quellenverzeichnis

5.1 Fundstellen der einzelnen Verse

Vers 2 Ṛgveda 7.59.12

Vers 4 Mahāmṛtyuñjaya-Mantra (Samputa-Form)