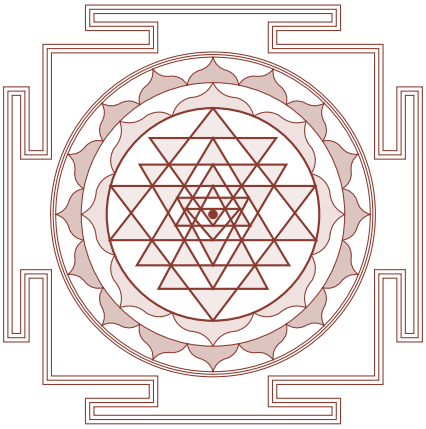


पूर्णमदःशान्तिमन्त्र

Pūrṇamadaḥ Śānti-Mantra

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

Herausgegeben von Yogi Narasimha
yoginarasimha.site

15. Oktober 2026

Inhaltsverzeichnis

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

2 Rezitationstext **4**

3 Umschrift (IAST) **5**

4 Studienteil **6**

5 Quellenverzeichnis **7**
5.1 Fundstellen der einzelnen Verse 7
5.2 Literatur zur Einleitung 7

1 Einleitung

1.1 Text und Überlieferung

Der Vers ist ein *śānti-pāṭha*, ein „Friedensspruch“, wie der *Saha nāvavatu* desselben Bandes: die Formel, mit der das Studium eines Textes eröffnet und beschlossen wird. Jeder Zweig des Veda hat seinen eigenen, und dieser gehört dem **Weissen Yajurveda**, der Vājasaneyi-Schule. In den hier benutzten Ausgaben ihrer beiden Upaniṣaden steht er vorn: die Bṛhadāraṇyaka-Upaniṣad, die sich im Kolophon selbst *śuklayajurvedīyā*, „zum Weissen Yajurveda gehörig“, nennt, setzt ihn an den Anfang und an das Ende; die Īśā-Upaniṣad an den Anfang.

Die Fundstelle

Anders als viele Friedenssprüche hat dieser eine feste Stelle im Text selbst. Er eröffnet das fünfte Buch der **Bṛhadāraṇyaka-Upaniṣad** (Kāṇva-Rezension 5.1.1), und dort ist er nicht Rahmen, sondern Lehre: Auf die beiden Zeilen folgt ohne Absatz *khaṃ brahma, khaṃ purāṇaṃ, vāyuraṃ kham iti ha smāha kauravyāyaṇīputraḥ* – „‚Das Brahman ist der Raum, der alte Raum, der windgefüllte Raum‘, so sagte der Sohn der Kauravyāyaṇī“ –, und weiter: *vedo ’yaṃ brāhmaṇā viduḥ, vedainena yad veditavyam*, „dies ist der Veda, wissen die Brāhmaṇas; durch ihn weiss man, was zu wissen ist“. Dieselbe Folge steht im Śatapatha-Brāhmaṇa der Mādhyandina-Schule, dessen vierzehntes und letztes Buch die Upaniṣad enthält, als **14.8.1.1**; dort ist das *oṃ* zwischen dem Vers und dem *khaṃ brahma* Teil des Textes.

Der Kommentar, der in der Überlieferung Śaṅkara zugeschrieben wird, sieht in dem Vers eine Zusammenfassung der ganzen Upaniṣad: *yaḥ sarvopaniṣadartho brahma sa eṣo ’nena mantreṇānūdyate*, „das Brahman, das der Sinn aller Upaniṣaden ist, wird mit diesem Mantra wiederholt“ – und zwar, wie er hinzufügt, als Überleitung zu den folgenden Übungen: *oṅkāra*, Selbstzucht, Geben und Mitgefühl. Die drei letzten sind das dreifache *da* – *damyata datta dayadhvam* –, mit dem das fünfte Buch gleich darauf (5.2) fortfährt. Aus dem Eingang eines Lehrstücks ist der Friedensspruch einer ganzen Schule geworden.

Die hier abgedruckte Fassung

Der Wortlaut dieses Bandes ist gegen die Bṛhadāraṇyaka-Stelle und gegen das Śatapatha-Brāhmaṇa verglichen worden und stimmt mit beiden überein; Abweichungen gibt es nur in der Worttrennung (*pūrṇāt pūrṇam* getrennt, *pūrṇam idam* mit Anusvāra vor dem folgenden *p*). Die Schlussformel *oṃ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ* steht so in den Ausgaben beider Upaniṣaden.

Die Dreizahl dieser Schlussformel hat eine alte Begründung, und sie steht bei Śaṅkara, zum Friedensspruch am Anfang der Taittirīya-Upaniṣad: *oṃ śāntiḥ śāntiḥ śāntir iti trir vacanam ādhyātmikādhibhautikādhidaivikānāṃ vidyāprāptyupasargāṇāṃ praśamārtham* – „dass dreimal *śāntiḥ* gesagt wird, dient der Beschwichtigung der Hindernisse, die der Erlangung des Wissens entgegenstehen: der vom eigenen Selbst, der von den Wesen und der von den Göttern ausgehenden“ (zu TU 1.1). Die Erklärung ist für alle Friedenssprüche dieser Reihe dieselbe.

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.

Die Akzentzeichen dieses Verses folgen *nicht* der eben beschriebenen Notation des Ṛgveda und der Taittirīyas. Sie bestehen aus einem einzigen waagerechten Strich unter je einer Silbe pro Wort, ohne Svarita-Zeichen: *pūrṇ̱amadaḥ pūrṇ̱amidaṃ*. Das passt zu einem Text aus dem Weissen Yajurveda, dessen Schulen eigene Akzentschreibungen haben; welcher Überlieferung die Zeichen dieses Bandes folgen und ob sie richtig gesetzt sind, konnte aber an keiner akzentuierten Ausgabe geprüft werden. Wer den Vers nach diesen Zeichen rezitiert, sollte das wissen.

1.3 Gehalt und Symbolik

Der Vers besteht aus vier Sätzen über ein einziges Wort. *Pūrṇa* ist das Partizip zu *pṛ*, „füllen“: „gefüllt, voll, vollständig“. Es steht in den beiden Zeilen siebenmal, und um dieses eine Wort herum stehen nur zwei Pronomen, zwei Verben, ein Gerundium und eine Partikel.

Jenes und dieses

Die erste Zeile stellt zwei Pronomen gegeneinander: *adaḥ*, „jenes“, und *idam*, „dieses“. Im Sanskrit ist das kein gleichgültiger Wechsel. *Idam* zeigt auf das Nahe, Gegenwärtige; *adaḥ* auf das Ferne, nicht Sichtbare. Der Kommentar macht daraus die Auslegung: *ada iti parokṣābhidhāyi sarvanāma, tat paraṃ brahmety arthaḥ* – „*adaḥ* ist das Pronomen, das das Unsichtbare bezeichnet; gemeint ist das höchste Brahman“. *Idam* ist dann dasselbe Brahman, insofern es in Name und Gestalt erscheint, die Welt. Der Satz sagt also: das Jenseitige ist voll, und das Diesseitige ist voll – nicht als zwei Dinge, sondern als dasselbe, einmal unbedingt, einmal in seinen Bedingungen gesehen.

Die Übersetzung dieses Bandes beginnt deshalb mit „Die Fülle ist dort, die Fülle ist hier“,

in der Reihenfolge des Sanskrit, das mit dem fernen *adaḥ* anfängt. Der frühere Bestand hatte die beiden umgekehrt; für den Sinn wäre das unerheblich, für die Auslegung des Kommentars, die vom Unsichtbaren zum Sichtbaren geht, nicht ganz. Am 16. Oktober 2026 ist das berichtigt worden.

Hervorgehen, ohne weniger zu werden

Pūrṇāt pūrṇam udacyate: „aus dem Vollen geht das Volle hervor“. Der Kommentar umschreibt das Verb mit *udricyate*, *udgacchati*, „steigt heraus, geht hervor“. Die Übersetzung „wird geboren“ ist freier, trifft aber den Gedanken: die Welt kommt aus dem Brahman.

Die zweite Zeile zieht die Folgerung, die das Rechnen verbietet: *pūrṇasya pūrṇam ādāya pūrṇam evāvaśiṣyate*, „nimmt man vom Vollen das Volle weg, so bleibt doch das Volle übrig“. Es ist nicht „etwas“ von der Fülle, wie die frühere Übersetzung sagte, sondern *pūrṇam*, die Fülle selbst, die weggenommen wird; so steht es jetzt auch in der Übersetzung dieses Bandes. Der Kommentar deutet das Wegnehmen als Erkennen: Wer das Volle als das eigene Selbst erkennt – *aham adaḥ pūrṇaṃ brahmāsmi*, „ich bin jenes volle Brahman“ –, nimmt dem Erscheinenden seine scheinbare Unvollständigkeit, und es bleibt allein das Brahman.

Eine abgelehnte Lesart

Bemerkenswert ist, dass der Kommentar eine andere Auslegung ausdrücklich anführt und verwirft: *atraike varṇayanti*, „hier erklären einige“, Ursache und Wirkung seien beide wirklich und beide voll, wie das Meer und seine Wellen, Schaum und Blasen – das Brahman sei zugleich zwei und eins. Der Kommentar weist das mit *tad asat*, „das ist falsch“, zurück. Der kurze Vers war also schon in der Zeit dieses Kommentars umstritten, und zwar in der Frage, ob die Fülle, die hervorgeht, so wirklich ist wie die, aus der sie hervorgeht. Der Text selbst entscheidet das nicht; er sagt nur, dass sie voll ist.

2 Rezitationstext

1

पूर्णमदः शान्ति मन्त्र

2

पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात् पूर्णमुदच्यते । पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

3 Umschrift (IAST)

1

pūrṇamadaḥ śānti mantra

2

pūrṇamadaḥ pūrṇamidaṃ pūrṇāt pūrṇamudacyate । pūrṇasya pūrṇamādāya pūrṇamevāvaśiṣyate ॥ oṃ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ ॥

4 Studienteil

1

पूर्णमदः शान्ति मन्त्र

pūrṇamadaḥ śānti mantra

Das Friedensmantra der Fülle

Pūrṇamadaḥ (m. 1/1): jenes ist voll, vollkommen, unendlich (Eröffnungswort des Pūrṇamadaḥ-Mantra). **Śānti** (f. 1/1): Frieden, Ruhe, Heil. **Mantra** (m. 1/1): Mantra, Spruch.

2

पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात् पूर्णमुदच्यते । पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

pūrṇamadaḥ pūrṇamidaṃ pūrṇāt pūrṇamudacyate । pūrṇasya pūrṇamādāya pūrṇamevāvaśiṣyate ॥ oṃ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ ॥

Die Fülle ist dort, die Fülle ist hier, aus der Fülle wird die Fülle geboren. Nimmt man die Fülle von der Fülle weg, so bleibt doch die Fülle übrig.

Pūrṇam (n. 1/1): voll, vollkommen; das Volle, die Fülle. **Adaḥ** (n. 1/1): jenes (dort). **Pūrṇam** (n. 1/1): voll, vollkommen; die Fülle. **Idaṃ** (n. 1/1): dieses (hier). **Pūrṇāt** (n. 5/1): aus dem Vollen, aus der Fülle. **Pūrṇam** (n. 1/1): das Volle, die Fülle. **Udacyate** (laṭ karmaṇi III/1): es geht hervor, erhebt sich (ud-√añc, Passiv). **Pūrṇasya** (n. 6/1): des Vollen, von der Fülle. **Pūrṇam** (n. 2/1): das Volle, die Fülle. **Ādāya** (gerund): weggenommen habend (Absolutiv von ā-√dā). **Pūrṇam** (n. 1/1): das Volle, die Fülle. **Eva** (avy.): eben, allein, nur. **Avaśiṣyate** (laṭ karmaṇi III/1): es bleibt übrig (ava-√śiṣ, Passiv). **Oṃ** (avy.): Oṃ, die heilige Silbe. **Śāntiḥ** (f. 1/1): Friede. **Śāntiḥ** (f. 1/1): Friede. **Śāntiḥ** (f. 1/1): Friede.

5 Quellenverzeichnis

5.1 Fundstellen der einzelnen Verse

Vers 2 Bṛhadāraṇyaka-Upaniṣad 5.1.1

5.2 Literatur zur Einleitung

- **Primärtexte**
- *Bṛhadāraṇyaka-Upaniṣad*, Kāṇva-Rezension, mit dem Śaṅkara zugeschriebenen Kommentar, GRETIL (Eingabe Sansknet-Projekt; Grundtext geprüft gegen V. P. Limaye und R. D. Vadekar, *Eighteen Principal Upaniṣads*, Bd. 1, Poona 1958; der Kommentar laut GRETIL nicht korrekturgelesen). – 5.1.1 (Vers mit *khaṃ brahma …*); der Vers als Śānti am Anfang und am Ende der Ausgabe; Kolophon *śuklayajurvedīyā*; 5.2 (*damyata datta dayadhvam*). Kommentar zu 5.1.1: *ada iti parokṣābhidhāyi sarvanāma*; *udricyate udgacchati*; *aham adaḥ pūrṇaṃ brahmāsmi* (im Kommentar in Sandhi: *tad yad ātmānam eva paraṃ pūrṇaṃ brahma viditvāhamadaḥ pūrṇaṃ brahmāsmīty evaṃ pūrṇam ādāya*; das Zitat im Essay ist daraus herausgelöst, Worttrennung von hier); *yaḥ sarvopaniṣadartho brahma sa eṣo 'nena mantreṇānūdyate*; die Übungen *oṅkāra-dama-dāna-dayā*; die abgelehnte Lesart *atraike varṇayanti* (Meer und Wellen, *dvaitādvaitātmakam ekaṃ brahma*) mit *tad asat*. – Grundlage der Kollation.
- *Śatapatha-Brāhmaṇa*, Mādhyandina, GRETIL, 14.8.1.1. – Derselbe Wortlaut, mit *oṃ* vor *khaṃ brahma*; zweiter Zeuge der Kollation.
- *Īśā-Upaniṣad*, Kāṇva-Rezension, mit dem Śaṅkara zugeschriebenen Kommentar, GRETIL. – Der Vers als Śānti am Eingang.
- *Taittirīya-Upaniṣad* mit Śaṅkaras Bhāṣya, GRETIL (nach *Ten Principal Upaniṣads with Śaṅkarabhāṣya*, Delhi 1964, Nachdruck 2007), Kommentar zu 1.1. – *oṃ śāntiḥ śāntiḥ śāntir iti trir vacanam ādhyātmikādhibhautikādhidaivikānāṃ vidyāprāptyupasargāṇāṃ praśamārtham*. GRETIL liest *ādhidevika°* und *vidyāprāpsy°*; hier als Druck- oder Erfassungsfehler zu *ādhidaivika°*, *vidyāprāpty°* berichtigt.
- **Zum Datenstand**
- Am 16. Oktober 2026 berichtigt: Stellenangabe ergänzt (Bṛhadāraṇyaka-Upaniṣad 5.1.1), *Oṃ* mitten im Vers klein, in der Übersetzung die Reihenfolge *adaḥ*/*idam* und „die Fülle“ statt „etwas“. Offen bleibt: die Akzentzeichen sind an keiner akzentuierten Ausgabe geprüft, ihre Herkunft ist nicht vermerkt.
- **Nicht eingesehen**
- Eine akzentuierte Ausgabe der Bṛhadāraṇyaka- oder Īśā-Upaniṣad; die Übersetzungen von P. Deussen und P. Olivelle; die Frage, wem die im Kommentar abgelehnte Lesart gehört.