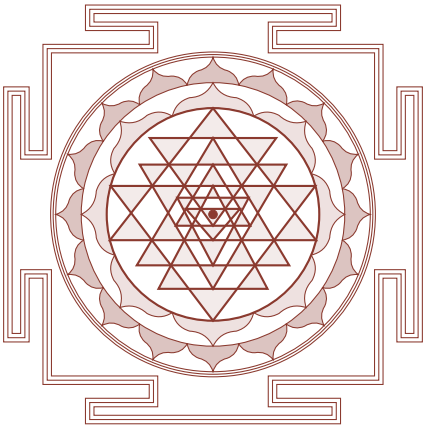


सूर्यनमस्कारमन्त्र

Sūryanamaskāra-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 1
1.3 Gehalt und Symbolik 2

2 Rezitationstext **4**

3 Umschrift (IAST) **5**

4 Studienteil **6**

5 Quellenverzeichnis **8**
5.1 Fundstellen der einzelnen Verse 8
5.2 Literatur zur Einleitung 8

1 Einleitung

1.1 Text und Überlieferung

Die drei Strophen dieses Bandes sind die Schlussstrophen eines Sonnenliedes: **Ṛgveda 1.50.11–13**. Das Lied 1.50 gehört nach der Anukramaṇī dem Seher *Praskaṇva Kāṇva* und ist an Sūrya gerichtet. Es hat dreizehn Strophen, und an ihnen lässt sich ablesen, dass es aus zwei Teilen besteht. Die Strophen 1–9 sind Gāyatrīs, je drei Achtsilbler, und schildern den Lauf der Sonne: wie ihre Strahlen sie emporziehen, wie sieben Falbinnen ihren Wagen fahren. Mit Strophe 10 wechselt das Metrum zur Anuṣṭubh, viermal acht Silben, und mit Strophe 11 der Gegenstand: Die Sonne wird nicht mehr beschrieben, sondern um Heilung gebeten.

Die Anukramaṇī hält diesen Wechsel fest. Sie führt die Strophen 11–13 gesondert als *rogaghnya upaniṣadaḥ*, „krankheitsvertreibende Geheimsprüche“, und die zweite Hälfte von Strophe 13 noch einmal eigens als *dviṣadghna*, „den Hasser vertreibend“. Der Titel dieses Bandes, *Sūryanamaskāra-Mantra*, ist ein Gebrauchsname. Mit dem ersten Buch des Taittirīya-Āraṇyaka, das in der Rezitationspraxis ebenfalls *Sūrya-namaskāra-praśna* heisst und in dieser Reihe einen eigenen Band hat, haben die drei Strophen nichts zu tun.

Die hier abgedruckte Fassung

Der Text dieses Bandes folgt Aufrechts Ausgabe in der elektronischen Fassung der Universität Göttingen, Text und Akzente. Das ist das Ergebnis einer Berichtigung: Für diese Einleitung wurde der frühere Datenbestand Zeichen für Zeichen gegen Aufrecht gestellt, und er wich an mehr Stellen ab, als bei einem so kurzen Stück zu erwarten wäre. Am 16. Oktober 2026 ist er auf Aufrechts Wortlaut gebracht worden.

Die Abweichungen sind trotzdem lehrreich, weil sie zeigen, wie ein gebrauchter Text sich verschleift. In Strophe 1 stand *harimāñca* für *harimāṇaṃ ca*; damit fehlte eine Silbe, und der Pāda *harimāṇaṃ ca nāśaya*, „und vertreibe die Gelbsucht“, hatte nur noch sieben statt acht. In Strophe 2 fehlte das *ni* vor *dadhmasi*. In Strophe 3 stand *maha* für *mahyam*, „mir“, und *dviṣato* für *dviṣate*. Das letzte ist mehr als ein Buchstabe: *mo ahaṃ dviṣate radham* heisst „nicht möge ich dem Hasser unterliegen“, mit dem Dativ, den das Verb *radh* hier verlangt. Die deutsche Übersetzung war an allen diesen Stellen schon richtig; sie folgte dem Ṛgveda, der Sanskrittext nicht.

Für keine dieser Abweichungen ist ein Zeuge gefunden worden. In der Taittirīya-Saṃhitā und im Taittirīya-Brāhmaṇa stehen die drei Strophen nicht, im Atharvaveda nur die zweite, und die stimmt mit dem Ṛgveda überein bis auf ein Wort, das zweimal vorkommt (unten). Die frühere Fassung war also eine Rezitationsfassung, die sich vom Ṛgveda entfernt hatte, keine eigene Überlieferung.

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 Akzente stehen in Umschrift und Devanāgarī, beide nach Aufrecht. Der frühere Bestand hatte sie in der Devanāgarī nur für die dritte Strophe, und auch in der Umschrift wichen sie an mehreren Stellen ab: *hari-* war auf beiden Silben als Anudātta bezeichnet, *divam* und *harimāṇam* trugen den doppelten senkrechten Strich der Taittirīyas statt des einfachen Svarita. Die Mischung legte nahe, dass die Akzente aus einer Rezitationsvorlage stammten und nicht aus einer Ṛgveda-Ausgabe. Für den Vortrag nach dem Ṛgveda ist Aufrechts Text massgebend, und nach ihm ist dieser Band jetzt gesetzt.

1.3 Gehalt und Symbolik

Ein Heilspruch an die aufgehende Sonne

Die erste Strophe stellt die Bitte und ihren Zeitpunkt zugleich: *udyann adya mitramaha ārohann uttarāṃ divam, hṛdrogaṃ mama sūrya harimāṇaṃ ca nāśaya* – „Wenn du heute aufgehst, du Freundesglänzender, und zum höheren Himmel steigst, so vertreibe, Sūrya, mein Herzleiden und die Gelbsucht.“ Der Spruch gehört an den Morgen. Er bittet nicht irgendeine Macht, sondern die Sonne in dem Augenblick, in dem sie steigt, und er bittet sie, im Steigen etwas mitzunehmen.

Die zweite Strophe sagt, wohin: *śukeṣu me harimāṇaṃ ropaṇākāsu dadhmasi, atho hāridraveṣu me harimāṇaṃ ni dadhmasi* – „Auf die Papageien und die Ropaṇākā-Vögel legen wir meine Gelbsucht, und auf die Hāridrava-Vögel legen wir meine Gelbsucht nieder.“ Das ist das Verfahren der Übertragung: die Krankheit wird nicht vernichtet, sondern dorthin gelegt, wo ihre Farbe zu Hause ist. Das Wort für die Gelbsucht, *harimán*, und der Vogelname *hāridrava* teilen erkennbar dasselbe Element *hari-*; welche Vögel mit *ropaṇākā* und *hāridrava* genau gemeint sind, lässt sich aus dem Text allein nicht sagen.

Die dritte Strophe wechselt das Übel. *Ud agād ayam ādityo viśvena sahasā saha, dviṣantaṃ mahyaṃ randhayan, mo ahaṃ dviṣate radham* – „Aufgegangen ist dieser Āditya mit aller Macht, der mir den Hasser unterwirft; nicht möge ich dem Hasser unterliegen.“ Aus dem Heilspruch wird ein Schutzspruch, und die Anukramaṇī hat genau diese zweite Hälfte gesondert benannt. Die Sonne, die die Krankheit mitnimmt, nimmt auch den Feind.

Der Atharvaveda daneben

Wie selbstverständlich diese Verbindung von Sonne und Gelbsucht war, zeigt der Atharvaveda. Sein Lied 1.22 ist ein Heilspruch gegen dieselbe Krankheit und beginnt mit demselben Gedanken: *anu sūryam ud ayatāṃ hṛddyoto harimā ca te* – „Mit der Sonne sollen dein Herzleiden und deine Gelbsucht aufgehen." Dann folgt das Gegenmittel: *go rohitasya varṇena tena tvā pari dadhmasi*, „mit der Farbe des roten Rindes umhüllen wir dich", und weiter, *pari tvā rohitair varṇair dīrghāyutvāya dadhmasi*, „mit roten Farben umhüllen wir dich zu langem Leben" (1.22.1–2). Die gelbe Farbe geht, die rote kommt.

Die vierte Strophe des Atharvaveda-Liedes ist unsere zweite, Wort für Wort – mit einer einzigen Änderung, die zweimal vorkommt: *te* statt *me*, *śukeṣu te harimāṇam … atho hāridraveṣu te harimāṇaṃ ni dadhmasi*, „deine Gelbsucht" statt „meine" (1.22.4). Der kleine Unterschied zeigt zwei Sprechlagen. Im Atharvaveda spricht einer über den Kranken, im Ṛgveda der Kranke selbst, und er spricht zur Sonne. Das „wir legen" (*dadhmasi*) steht in beiden Fassungen; im Ṛgveda verbindet es sich so mit „meine Gelbsucht", im Atharvaveda mit „deine".

Warum am Ende eines Sonnenliedes

Die Strophen stehen nicht zufällig dort, wo sie stehen. Das Lied 1.50 endet vor ihnen mit Strophe 10, dem einzigen anderen Anuṣṭubh-Vers: *ud vayaṃ tamasas pari jyotiṣ paśyanta uttaram, devaṃ devatrā sūryam aganma jyotir uttamam* – „Aus der Finsternis empor, das höhere Licht schauend, sind wir zum Gott unter den Göttern, zu Sūrya, gelangt, zum höchsten Licht." Unmittelbar darauf beginnt Strophe 11 mit demselben Wort, *udyan*, „aufgehend", und mit demselben Bild des Steigens (*ārohann uttarāṃ divam*). Wer aus der Finsternis zum Licht gelangt ist, bittet das Licht, auch die Krankheit mitzunehmen. So schliesst sich der Heilspruch an die Schau an, und deshalb steht er, wo er steht.

2 Rezitationstext

1

उ॒द्यन्न् अ॒द्य मि॑त्रमह आ॒रोह॒न्न् उत्त॑रां॒ दिवम्॑ । हृ॒द्रो॒गम् मम॑ सू॒र्य ह॒रि॒माणं॑ च नाशय ॥

2

शु॒के॒षु मे हरि॒माणं॑ रोप॒णाका॑सु दध्मसि । अथो॑ हारिद्र॒वेषु॑ मे हरि॒माण॒ं नि द॑ध्मसि ॥

3

उद् अ॑गाद् अ॒यम् आ॑दि॒त्यो विश्वे॑न॒ सह॑सा स॒ह । द्वि॒ष॒न्तम्॒ मह्यं॑ र॒न्धय॒न् मो अ॒हं द्वि॑ष॒ते र॑धम् ॥

3 Umschrift (IAST)

1

u̱dyann a̱dya mi̇tramaha ā̱roha̱nn uttára̱ṃ divám । *hṛ̱dro̱gam mamá sūrya hari̱māṇáṃ ca nāśaya* ॥

2

śukéṣu me hari̱māṇáṃ ropa̱ṇākā́su dadhmasi । *athó hāridra̱veṣú me hari̱māṇa̱ṃ ni dádhmasi* ॥

3

ud ágād a̱yam ā́di̱tyo viśvéna̱ sahásā sa̱ha । *dvi̱ṣanta̱m mahyáṃ ra̱ndhaya̱n mo a̱haṃ dvi̇ṣa̱te rádham* ॥

4

॥ *sūrya namaskara mantra* ॥

4 Studienteil

1

उ॒द्यन्न् अ॒द्य मि॑त्रमह आ॒रोह॒न्न् उत्त॑रा॒ं दिव॑म्ं । हृ॒द्रो॒गम् मम॑ सूर्य हरि॒माणं॑ च नाशय ॥

uḍyann aḍya mitramaha āroha̱nn uttarā̱ṃ divaṁ । hṛ̱dro̱gam mamȧ sūrya hari̱māṇȧṃ ca nāśaya ॥

Wenn Du heute aufgehst, du als Freund Geehrter, und am Himmel höher steigst, so vertreibe, o Sūrya, meine Herzkrankheit und Gelbsucht!

Udyan (participle): √ud (zu steigen, aufsteigen) aufsteigend. **Adya** (avy.): heute, jetzt. **Mitra**: Mitra, der Freund (vedischer Gott). **Maha** (avy.): Partikel der Verstärkung: gross, reichlich, Glanz, Licht, Feier, Fest, Büffel. **Ārohan** (participle): √ruh (steigen) aufsteigend. **Uttarām** (f. 2/1): höchstes, nördliches, weiter hinaus. **Divam** (f. 2/1): Tag, Himmel. **Hṛdrogam** (m. 2/1): Herzkrankheit, Magendarmleiden. **Mama** (6/1): mein, mir. **Sūrya** (m. 8/1): Sonne; Sūrya, der Sonnengott. **Harimāṇam** (m. 2/1): Gelbsucht, Krankheiten, welche eine Gelbfärbung verursachen. **Ca** (avy.): und. **Nāśaya** (loṭ): √naś (zerstören, vernichten) vernichte.

2

शु॒केषु मे हरि॒माणं॑ रोप॒णाका॑सु दध्मसि । अथो॑ हारिद्र॒वेषु॑ मे हरि॒माणं॒ नि द॑ध्मसि ॥

śukėṣu me hari̱māṇȧṃ ropa̱ṇākȧsu dadhmasi । athȯ hāridra̱veṣṷ me hari̱māṇa̱ṃ ni dȧdhmasi ॥

Auf die Papageien, auf die Predigerkrähen legen wir meine Gelbsucht und auf die gelben Vögel legen wir meine Gelbsucht ab.

Śukeṣu (m. 7/3): in den Papageien, Dichtern. **Me** (6/1): mein, für mich, mir, in mir. **Harimāṇam** (m. 2/1): Gelbsucht, Krankheiten, welche eine Gelbfärbung verursachen. **Ropaṇākāsu** (f. 7/3): in den Predigerkrähen, Drosseln. **Dadhmasi** (laṭ III/3): √dhā (liegen, setzen, geben) du legst, setzt hin. **Atha** (avy.): darauf, nun, jetzt, jetzt folgt, dann, alsdann. **Hāridraveṣu** (m. 7/3): in den gelben Vögeln. **Me** (6/1): mein, für mich, mir, in mir. **Harimāṇam** (m. 2/1): Gelbsucht, Krankheiten, welche eine Gelbfärbung verursachen. **Dadhmasi** (laṭ III/3): √dhā (liegen, setzen, geben) du legst, setzt hin.

3

उद् अ॑गाद् अ॒यम् आ॑दि॒त्यो विश्वे॑न॒ सह॑सा स॒ह । द्वि॒ष॒न्तम् मह्यं॑ र॒न्धय॒न् मो अ॒हं द्वि॑ष॒ते र॑धम् ॥

ud ȧgād a̱yam ȃdi̱tyo viśvėna̱ sahȧsā sa̱ha । dvi̱ṣanta̱m mahyȧṃ ra̱ndhaya̱n mo a̱haṃ dviṣa̱te rȧdham ॥

Dieser Aditya ist mit voller Macht aufgegangen und unterwirft mir den Feind; nicht möge ich dem Feind unterliegen.

Uda (avy.): oben. **Ādaya** (loṭ): beginnend, Anfang. **Ādityaḥ** (m. 1/1): zur Aditi gehörig, die zwölf Sonnengottheiten. **Viśvena** (n. 3/1): mit allem, mit dem gesamten Universum. **Sahasā** (avy.): plötzlich, augenblicklich. **Saha** (avy.): zusammen, mit uns, gemeinsam, siegrich, gewaltig, stark. **Dviṣantam** (participle): √dviṣ (hassen) den hassenden. **Maha** (avy.): Partikel der Verstärkung: gross, reichlich, Glanz, Licht, Feier, Fest, Büffel. **Randhayan** (participle): √randh (durchbohren, zerbrechen) den Durchbohrenden. **Ma**: mir, mich (enklitisches Pronomen, Dativ/Akkusativ von aham). **Aham** (1/1): ich bin. **Dviṣataḥ** (participle): des Hassenden. **Radham**: Schutzzauber, Bann, Schutz.

4

॥ sūrya namaskara mantra ॥

Das Mantra der Sonnenverehrung

5 Quellenverzeichnis

5.1 Fundstellen der einzelnen Verse

Vers 1 Ṛgveda 1.50.11

Vers 2 Ṛgveda 1.50.12

Vers 3 Ṛgveda 1.50.13

5.2 Literatur zur Einleitung

- **Primärtexte**
- Ṛgveda-Saṃhitā, Text nach Th. Aufrecht, akzentuiert, GRETIL, Universität Göttingen, Lied 1.50. – Grundlage der Kollation: 1.50.11–13 gegen die drei Strophen dieses Bandes, Text und Akzente maschinell verglichen. Ebenda 1.50.1, 1.50.8 und 1.50.10 für Aufbau und Anschluss des Liedes.
- Sanskrit-Wikisource, *ṛgvedaḥ sūktaṃ 1.50*. – Angaben der Anukramaṇī: Seher *praskaṇvaḥ kāṇvaḥ*, Gottheit Sūrya, 11–13 *rogaghnya upaniṣadaḥ*, die letzte Halbstrophe von 13 *dviṣadghna*; Metrum Gāyatrī, 10–13 Anuṣṭubh.
- Atharvaveda-Saṃhitā (Śaunaka), GRETIL, 1.22.1–4. – *anu sūryam ud ayatāṃ hṛddyoto harimā ca te*; die rote Farbe *dīrghāyutvāya*; 1.22.4 = ṚV 1.50.12 mit *te* statt *me* an beiden Stellen.
- Taittirīya-Saṃhitā und Taittirīya-Brāhmaṇa, elektronische Texte der Sanskrit-Documents-Sammlung. – Nach den drei Strophen gesucht, ohne Treffer.
- **Zum Datenstand**
- Am 16. Oktober 2026 auf Aufrechts Text gebracht, Wortlaut und Akzente: zuvor *harimāñca* (eine Silbe zu wenig), *ni* fehlte in der Umschrift von Strophe 2, *maha* für *mahyam*, *dviṣato* für *dviṣate*, *ādityaḥ viśvena* gegen den Sandhi, dazu mehrere Akzentabweichungen. Devanāgarī aller drei Strophen neu und akzentuiert, Stellenangaben ergänzt. Die Übersetzung war schon richtig.
- **Nicht eingesehen**
- K. F. Geldner, *Der Rig-Veda*, 1951; S. W. Jamison und J. P. Brereton, *The Rigveda*, 2014; H. Oldenberg, *Ṛgveda. Textkritische und exegetische Noten*; Sāyaṇas Kommentar zu 1.50; M. Bloomfield, *Hymns of the Atharva-Veda*, 1897. Die Bestimmung der Vogelnamen *ropaṇākā* und *hāridrava* bleibt deshalb offen.