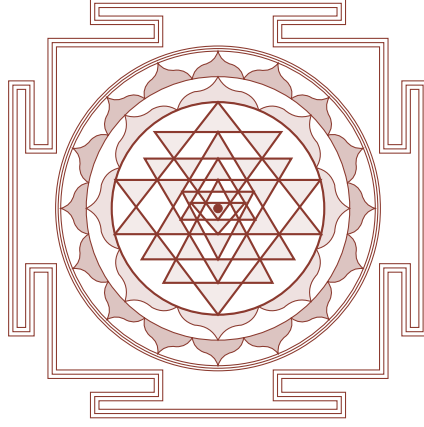




सूर्यनमस्कारमन्त्र

Sūryanamaskāra-Mantra

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

Herausgegeben von Yogi Narasimha

yoginarasimha.site

15. September 2026

Inhaltsverzeichnis

1	Rezitationstext	1
2	Umschrift (IAST)	2
3	Studienteil	3
4	Quellenverzeichnis	5

1 Rezitationstext

1

उद्यन्नद्य मित्रमह आरोहन्नुत्तरां दिवम् । हृद्रोगं मम सूर्य हरिमाञ्च नाशय ॥

2

शुकेषु मे हरिमाणम् रोपणाकासु दध्मसि । अथो हारिद्रवेषु मे हरिमाणन् दध्मसि ॥

3

उदङ्गाद्यमादित्यः विश्वेन सहसा सह । द्विषन्तम् मंह रुन्धयन् मो अहं द्विषतो रंधम् ॥

2 Umschrift (IAST)

1

*udyannadya mitramaha ārohannuttarāṃ divam | hṛdrogaṃ mama sūrya
harimāñca nāśaya ||*

2

*śukeṣu me harimāṇam ropaṇākāsu dadhmasi | atho hāridraveṣu me harimāṇann
dadhmasi ||*

3

*udagādayamādityaḥ viśvena sahasā saha | dviṣantam maha randhayan mo ahaṃ
dviṣato radham ||*

4

|| sūrya namaskara mantra ||

3 Studienteil

1

उद्यन्नद्य मित्रमह आरोहन्नुत्तरां दिवम् । हृद्रोगं मम सूर्य हरिमाञ्च नाशय ॥

udyannādyā mitramaha ārohaṇnuttārāṃ divām । hṛdrogaṃ mama sūrya harimāñāṃ-
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** (lot): √naś (zerstören, vernichten) vernichte.

2

शुकेषु मे हरिमाणम् रोपणाकासु दध्मसि । अथो हारिद्रवेषु मे हरिमाणन् दध्मसि ॥

śukeṣu me harimāṇāṃ roṇāṇākāsu dadhmasi । atho hāridraveṣu me harimāṇanni
dādhmasi ॥

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. **Roṇāṇākāsu** (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

उदगादयमादित्यः विश्वेन सहसा सह । द्विषन्तम् मंह रन्धयन् मो अहं द्विषतो रन्धम् ॥

udāgādayamādityaḥ viśvėṇa sahasā saha । dviṣantaṃ mā randhayaṇ mo ahaṃ dviṣato
rādham ॥

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

Uda (avy.): oben. **Ādaya** (lot): beginnend, Anfang. **Ādityaḥ** (m. 1/1): zur Aditi gehörig, die zwölf Sonnengottheiten. **Viśvėṇa** (n. 3/1): mit allem, mit dem gesamten Universum. **Sahasā** (avy.): plötzlich, augenblicklich. **Saha** (avy.): zusammen, mit uns, gemeinsam, siegrich, gewaltig, stark. **Dviṣantaṃ** (participle): √dviṣ (hassen) den hassenden. **Ma-**
ha (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

4 Quellenverzeichnis

Zu diesem Werk sind in der Textdatenbank noch keine Fundstellen erfasst.