

Mahamrityunjaya Mantra

ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्।
उर्वारुकमिव बन्धनान् मृत्योर्मुक्षीय मामृतात् ॐ ॥

OM Tryambakam yajamahe sugandhim puṣṭi-varḍhanam ।
urvārukam-iva bandhanān mṛtyor-mukṣīya māmṛtāt OM ॥

Mahāmṛtyunjaya Mantra, das grosse den Tod überwindende Mantra, auch Tryambakam Mantra genannt, ist ein Vers aus dem Ṛigveda (Vers 7.59.12). Es wendet sich an Tryambaka „den dreiäugigen Gott“, eine Ansprache für Rudra, der später mit Śiva identifiziert wird. Der Vers wird auch im Yajurveda (Vers 3.60) genannt. Zusammen mit dem [Gāyatri Mantra](#) zählt es zu den bekanntesten Mantras des Hinduismus.

Inhaltsverzeichnis

- [Inhaltsverzeichnis](#)
- [Einleitung](#)
- [Das Mahāmṛtyunjaya Mantra in Sanskrit](#)
- [Beispiele von Rezitationen zu sehen und hören auf YouTube](#)
- [Deutsche Übersetzung gemäss ‚Japa Yoga‘ von Swami Sivananda](#)
- [Wort für Wort Übersetzung](#)
- [Ursprung des Mahāmṛtyunjaya Mantra](#)
- [Über Rishi Mārkaṇḍeya](#)

Einleitung

Gerade in Zeiten von Gesundheitskrisen (z.B. Coronavirus-Pandemie 2019-2022) nimmt dieses Mantra einen besonderen Stellenwert ein.

In Indien wird das Mahāmṛtyunjaya Mantra seit Jahrhunderten zum Abwehren von Krankheiten und Tod rezitiert.

Auszug aus dem Buch: ‚Japa Yoga‘ von Swami Sivananda (1887 – 1963):

„Das Mahāmṛtyunjaya Mantra ist ein lebenspendendes Mantra. Heutzutage ist das

Leben sehr komplex und Unglücksfälle sind an der Tagesordnung. Dieses Mantra kann Todesfälle durch Schlangenbisse, Blitzschlag und Unfälle aller Art abwehren. Daneben hat es eine große heilende Wirkung. Selbst Krankheiten, die bei Ärzten als unheilbar gelten, können durch dieses Mantra geheilt werden, wenn es mit Ernsthaftigkeit, Vertrauen und Hingebung rezitiert wird. Es ist eine Waffe gegen alle Krankheiten. Mit diesem Mantra kann man den Tod besiegen.“

Das Mahāmṛtyunjaya Mantra in Sanskrit

*om tryambakam yajāmahe |
sugandhim puṣṭi vardhanam |
urvārukam iva bandhanān |
mṛtyor mukṣīya māmṛtāt II*

Beispiele von Rezitationen zu sehen und hören auf YouTube

[1. Beispiel](#)

[2. Beispiel](#)

Mantras kann man übrigens auch leise oder innerlich rezitieren.

Deutsche Übersetzung gemäss ‚Japa Yoga‘ von Swami Sivananda

„OM – Wir verehren den Dreiäugigen Śiva, der wohlriechend ist und alle Wesen ernährt.

Möge er uns vom Tod befreien und uns dazu reif machen, zur Unsterblichkeit zu gelangen,

genau wie eine reife Gurke von der Pflanze abfällt.“

Wort für Wort Übersetzung

<i>om</i>	Brahman, Ausdruck des Absoluten
<i>tryambakam</i>	drei Augen, der Dreiäugige, -> Śiva
<i>yajāmahe</i>	wir meditieren, wir verehren, wir beten an
<i>sugandhim</i>	wohlriechend, gut duftend
<i>puṣṭi</i>	Wohlstand
<i>vardhanam</i>	jemand der vermehrt, vergrößert
<i>urvārukam</i>	Krankheit, Verhaftung und Hindernisse im Leben,
indisches Gemüse (Kürbis, Gurke)	
<i>iva</i>	wie
<i>bandhanān</i>	gebunden sein, Stiel (des Kürbis)
<i>mṛtyor</i>	vom Tod
<i>mukṣīya</i>	frei, befreien
<i>mā</i>	nicht
<i>amṛtāt</i>	Unsterblichkeit, Todlosigkeit

Ursprung des Mahāmṛtyunjaya Mantra

Das Mahāmṛtyunjaya Mantra – („das große den Tod besiegende Mantra“) wird aufgrund der unten stehenden Legende Rishi Mārkaṇḍeya zugeschrieben. Die Legende erzählt die Geschichte, wie Mārkaṇḍeya von Śiva aus den Klauen des Todes, personifiziert durch den Totengott Yama, befreit wurde.



Śiva

Rishi Mrikandu und seine Frau Marudmati beteten zu Śiva um einen Sohn. Es wurde ihnen zur Wahl gestellt, einen hochspirituellen Sohn zu erhalten, welcher aber nur kurz leben, oder einen weniger intelligenten Sohn zu zeugen, welcher aber lange leben werde. Rishi Mrikandu entschied sich für das erste und er wurde durch die Geburt seines exzellenten Sohnes Mārkaṇḍeya gesegnet, welcher nur 16 Jahre alt werden sollte. Mārkaṇḍeya wuchs als grosser Anhänger von Śiva auf und auch am Tag, an dem sein früher Tod vorgesehen war, führte er seine Andacht zu Śiva mit einem Śiva lingam fort. Seine Hingabe zu Śiva war so gross, dass die Boten des Totengottes Yama Mārkaṇḍeya nicht mit sich mitnehmen konnten. So musste Yama selbst kommen und als er Mārkaṇḍeya seine

Schlinge um den Hals werfen wollte, fiel diese versehentlich um den Śiva liṅgam. Dadurch wurde Śiva wütend und tötete Yama im Kampf. Śiva brachte den Gott des Todes mit der Bedingung zum Leben zurück, dass der junge Mārkaṇḍeya ewig leben könne. So erhielt Śiva den Namen Kālāntaka (Beender von Tod und Zeit).

Über Rishi Mārkaṇḍeya



Mārkaṇḍeya wird von Śiva aus den Klauen des Totengottes Yama, befreit.

Mārkaṇḍeya war ein bekannter Rishi in der Hindu Tradition, geboren im Clan von Rishi Bhr̥gu. Er wird als grosser Anhänger von Śiva und Viṣṇu gefeiert und wird in vielen Geschichten der Purāṇas erwähnt.

Speziell die Mārkaṇḍeya Purāṇa enthält ein Gespräch zwischen Mārkaṇḍeya und dem Rishi Jaimini (ein Schüler von Mahārishi Vyāsa). Der Devī Māhātmya-Teil von Mārkaṇḍeya Purāṇa ist einer der wichtigsten Texte der Śakti-Tradition, welcher auch Durgā Saptaśati oder Caṇḍī Pātha genannt wird.

Aber auch einige Kapitel der Bhāgavata-Purāṇa sind seinen Gesprächen und Gebeten gewidmet und er wird auch in der Mahābhārata erwähnt.

Rishi Mārkaṇḍeya wird in allen Strömungen des Hinduismus verehrt.



[Beitrag von Jean-Pierre Wicht](#)