

Sahanāvavatu

ॐ सह नाववतु । सह नौ भुनक्तु । सह वीर्यं करवावहै ।
तेजस्वि नावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

om̐ saha nāvavatu | saha nau bhunaktu | saha vīryaṅ karavāvahai |
tejasvi nāvadhītamastu mā vidviṣāvahai ||
om̐ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ ||

Moge Īśvara ons beiden beschermen. Moge Īśvara ons beiden ondersteunen.
Mogen wij beiden samen kracht verkrijgen. Moge wat bestudeerd is stralend helder zijn.
Mogen wij geen afkeer van elkaar hebben.
Om, vrede, vrede, vrede.

Dit is een gebed voor de leerling en de leraar en de relatie tussen hen. We chanten het voor aanvang van elke Vedānta-les voor het krijgen van de zegen van [Īśvara](#), de bron van alle zegen. En ook om de les met de juiste intentie en houding te beginnen.

Saḥ ha nau avatu betekent: moge Īśvara ons beiden waarlijk beschermen. *Saḥ* betekent hij en verwijst naar Īśvara, ‘dat wat altijd regeert’, de uiteindelijke regeerder. Īśvara is de maker, de ondersteuner en de vernietiger van alles in de wereld, inclusief ruimte en tijd. Waar vragen we bescherming tegen? Tegen alles wat de studie in de weg kan zitten, zoals ziekte, familieperikelen, overstromingen. We vragen bescherming voor zowel de leraar als de leerling. De leerling wil dat de leraar gezond en beschikbaar is om les te geven. De uiteindelijke bescherming is in de vorm van kennis; kennis van mijn onbegrensde aard, die niet aangetast kan worden.

We vragen met dit gebed ook om voeding: *saḥ ha nau bhunaktu* – moge Īśvara ons ondersteunen en onze kennis voeden. We hebben te maken met tegenovergestelde overtuigingen en gewoontedenken over onszelf. Een lage eigenwaarde, zelfhaat, eenzaamheid, trauma in het onbewuste; het kan allemaal een obstakel voor deze kennis zijn. Alleen een persoon die relatieve vrede ervaart, kan door kennis van het zelf absolute, blijvende vrede ontdekken. We hebben de zegen van Īśvara nodig om ondanks deze obstakels de vruchten te plukken van zelfkennis. Ook besteedt het onderwijs van Vedānta veel aandacht aan emotionele groei, zodat we de kennis kunnen assimileren.

De derde zin is: *saha vīryaṅ karavāvahai*: mogen wij beiden samen kracht verkrijgen. De leraar heeft het vermogen nodig om goed te blijven communiceren en op het juiste moment de juiste woorden te gebruiken. De leerling heeft het vermogen nodig om geconcentreerd te blijven en met een open geest te blijven luisteren, zodat het mogelijk is om te zien wat de leraar ziet. Een open geest wil zeggen een alerte, aandachtige geest die voor even zijn huidige overtuigingen opzij kan zetten.

Tejasvi nau adhītam astu - moge wat door ons bestudeerd is stralend helder zijn. In de studie van Vedānta draait het om helderheid. Het verkrijgen van de kennis 'ik ben het geheel, aan mij ontbreekt niets' is een geleidelijk proces, waarbij de kennis groeit. Niet lineair, maar in helderheid. Als we beginnen met de studie van Vedānta, horen we voor de eerste keer dat het zelf onbegrensd is. Je kunt dan al het idee krijgen dat je het begrijpt, want je visie op jezelf veranderde even. Maar wanneer je blijft luisteren naar het onderwijs, merk je dat het begrip toeneemt in helderheid, zoals bij een polaroid. Als de foto uit de camera tevoorschijn komt is er nog niets te zien; de foto is wit. Na een tijdje wordt er iets vaags zichtbaar. Geleidelijk wordt het beeld in zijn geheel duidelijker, totdat het hele plaatje helder is. Met dit gebed vragen we om die helderheid.

Mā vidviṣāvahai - mogen wij geen afkeer van elkaar ontwikkelen. De letterlijke betekenis is: mogen wij elkaar niet haten. Dat wil zeggen: mogen wij elkaar niet verkeerd begrijpen. Afkeer, haat, woede; deze emoties hebben vaak hun basis in het verkeerd begrijpen van de ander. Er kunnen misverstanden ontstaan tussen leraar en leerling, bijvoorbeeld door culturele verschillen, maar ook door projecties. Het idee dat de leraar jou niet mag, is hoogstwaarschijnlijk een onbewuste projectie. Ons onbewuste is gevuld met onze ouders en hun tekortkomingen toen we een kind waren. Gevoelens van pijn, eenzaamheid en kwetsing liggen opgeslagen in het onbewuste, omdat we ze als kind niet aankonden. Het onbewuste heeft het kind beschermd, maar nu kunnen deze gevoelens een tweede leven krijgen, als we niet alert zijn. Dan kan het onbewuste je vader of moeder projecteren op de leraar en voel je bijvoorbeeld afkeer en woede. Overigens kan er ook positieve projectie plaatsvinden, waarbij de leraar de status van redder krijgt voor de leerling. Uiteindelijk zal dat omslaan in teleurstelling en negatieve projectie.

De śānti-mantra eindigt, zoals alle śānti-mantra's, met *om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ* - om, vrede, vrede, vrede. Om betekent 'dat wat beschermt' en is een naam voor Īśvara, de bron van alle zegen.

We chanten drie keer śāntiḥ voor het wegnemen van het drievoudige leed (tāpa-trayam), dat wil zeggen de obstakels of problemen op drie niveaus:

1. ādhyātmika – obstakels veroorzaakt door je eigen lichaam, geest en zintuigen, fysieke en mentale problemen, denk aan geheugenverlies, gebrek aan concentratie en buikpijn.
2. ādhibhautika – obstakels veroorzaakt door je directe omgeving, zoals geluidsoverlast van de burens en familieperikelen.
3. ādhidaivika – obstakels veroorzaakt door natuurkrachten, zaken die buiten onze macht liggen, zoals aardbevingen, overstromingen door hevige regenval en bosbranden door blikseminslag.

Śānti-mantra's maken deze obstakels kleiner of makkelijker te verdragen. Elke handeling heeft een gevolg. Gebed dus ook. De Veda's geven aan dat elke bewuste handeling (karma) zowel een zichtbaar als onzichtbaar resultaat heeft. Een gebed als deze heeft bijvoorbeeld als zichtbaar effect dat je geest kalmeert en je devotie voelt. Het onzichtbare resultaat is een zegen voor de toekomst, puṇya, die zich later manifesteert in plezierige of minder onplezierige ervaringen.

Kijk op onze website voor meer informatie over [Vedische mantra's](#) en [Vedanta](#).