

## Soham-meditatie

Een traditionele Sanskriet-mantrameditatie die zijn oorsprong vindt in de yoga- en Vedanta-tradities. De mantra betekent 'Ik ben Dat' en symboliseert de verbinding tussen het individuele bewustzijn en het universele bewustzijn.

### Betekenis van Soham:

So = 'Dat' (universeel bewustzijn)

Ham = 'Ik ben'

Samen drukt de mantra het besef uit: 'Ik ben Dat'.

### Kernprincipe:

De meditatie synchroniseert het mantra-bewustzijn met de natuurlijke ademhaling:

- Adem stil in met: 'So...'
- Adem stil uit met: '...Ham'

De ademhaling wordt het voertuig voor meditatie.

### Traditionele achtergrond:

Soham-meditatie komt voor in yogische, vedantische, tantrische en Himalaya-meditatietradities. Veel leerstellingen in India beschrijven de natuurlijke ademhaling zelf als een onbewuste herhaling van de Soham-mantra gedurende het hele leven.

### Een korte impressie:

1. Ga comfortabel zitten met een rechte rug.
2. Sluit je ogen zachtjes.
3. Laat de ademhaling natuurlijk blijven.
4. Hoor in gedachten "So" terwijl je inademt.
5. Hoor in gedachten "Ham" terwijl je uitademt.
6. Als er gedachten opkomen, keer dan zachtjes terug naar de ademhaling en de mantra.  
Aanbevolen duur
  - Beginners: 10–15 minuten
  - Gevorderden: 20–30 minuten

Het beste te beoefenen in de ochtend, avond of voor het slapengaan.

*"In de eenvoud van 'Ik ben' valt de ruis van 'ik moet' en 'ik was' weg, tot er alleen nog pure aanwezigheid overblijft."*

### Voordelen

Beoefenaars ervaren vaak:

- Minder stress en angst
- Verbeterde focus en emotioneel evenwicht
- Betere slaap
- Meer innerlijke rust en bewustzijn

### **Verschil met andere beoefeningen**

- Soham-meditatie: bewustzijn van ademhaling en mantra
- Mindfulness-meditatie: observeren zonder oordeel
- Pranayama: technieken voor ademhalingsbeheersing
- Japa: herhaling van een mantra, vaak met een kralenketting

### **Veelgemaakte fouten:**

- De ademhaling forceren
- Te hard proberen om gedachten te stoppen
- De mantra mechanisch herhalen
- Verwachten dat er onmiddellijk mystieke ervaringen optreden

### **Eenvoudige oefening van 5 minuten**

Ga rustig zitten, ontspan je lichaam, adem op natuurlijke wijze en herhaal in gedachten:

Adem in → “So”

Adem uit → “Ham”

Ga hier vijf minuten lang rustig mee door.

***In de diepere yogafilosofie wijst Soham-meditatie op het besef dat het individuele zelf niet losstaat van het universele bewustzijn.***