



SO HAM

Introducción



“La Divinidad es el mismo aliento vital que puede ser percibido y oído”.

“Se dice que “Dios es el Morador interno en cada ser viviente” (Ishvara Sarva Bhutanam). Pero, ¿con qué forma? ¿Cómo puede uno contemplar a Dios con una forma invisible? ¿De qué sirve tal contemplación? La Divinidad es el mismo aliento vital que puede ser percibido y oído. ¿Cómo puede uno reconocer y experimentar el sonido de este divino aliento? Los Upanishads (textos sagrados) han dado los nombres de “Brahman” (divinidad impersonal) y “Atma” (esencia del ser) a este invisible aliento humano en los seres humanos. Pero no es fácil comprender estos conceptos abstractos ni siquiera con cualquier cantidad de explicaciones”.

Divino Discurso de Bhagavan Sri Sathya Sai Baba del 12 de Octubre de 2002.



“El sonido del aliento en el ser humano, es decir, Soham, establece la naturaleza de la Divinidad”.

¿Cuál es el significado de Divinidad (Ishvaratattva)? Puede ser comprendido como el divino y auspicioso aliento de Soham que emana de cada ser humano. Soham significa “Yo soy Aquello” (la Divinidad). El sonido del aliento en el ser humano, es decir, Soham, establece la naturaleza de la Divinidad. Si se trata de contemplar en la forma sin reconocer el sonido, no se podrá comprender la naturaleza de la Divinidad. Soham es por naturaleza sátvico. Esta cualidad sátvica es el Principio de Shiva o Ishvaratattva”.

Divino Discurso de Bhagavan Sri Sathya Sai Baba del 12 de Octubre de 2002.

Significado



“¿Cuál es el significado profundo contenido en el sonido sutil que oímos?”

“¿Qué es la vida? ¿Qué es lo que entienden por ella? Aceptan que la respiración del hombre, lo que inhala y exhala es su aliento vital y consideran eso como su vida. ¿Pero qué clase de sonido hace este aire que se inhala y se exhala? A pesar de que están respirando muchas veces durante todos los días, nunca se han detenido y tratado de entender el significado de esta respiración, ni siquiera el significado del número de veces que inhalan y exhalan. La forma en que respiran es "Soham". "So" significa Dios o Brahman. Por lo tanto "So" representa a "Dios". "Ham" significa "Yo" o "Mi". De esta manera cuando inhalan y exhalan el sonido que se produce es "SOHAM" "YO SOY DIOS", "YO SOY DIOS". De entre todos los sonidos al que es de mayor importancia se le llama Pranava. A partir de este sonido único denominado Pranava, se producen todos los demás sonidos. "Del UNO se generan muchos”.

Divino Discurso Bhagavan Sri Sathya Sai Baba en 1972; en “Lluvias de Verano” nº1



“Yo y Él somos lo mismo desde el nacimiento hasta la muerte, significando que el jīva (cualquier entidad imbuida de una fuerza vital) es Brahman...”

“Hamsa es un símbolo del Soham, el manthra-semilla que es pronunciado por la respiración humana (Soham-Soham, So significa Él y ham significa Yo; Él es Yo). Yo y Él somos lo mismo desde el nacimiento hasta la muerte, significando que el jīva es Brahman, ni más ni menos. Ciertamente hay diferencia en la cantidad pero no hay diferencia en la calidad entre ambos. Una gota de agua de mar es tan salobre como cualquier otra; no hay necesidad de probar el mar entero para saber eso. El jīva es Sat-Chit-Ananda (verdad-consciencia-bienaventuranza); el Brahman también es Sat-Chit-Ananda. Esa es la razón por la cual se le pide al jīva anunciarse como Aham Brahmasmi (Yo soy Brahman)”.

Es tan verdadero como la gota de agua de mar diciendo: “Yo soy el mar”.

Divino Discurso de Bhagavan Sri Sathya Sai Baba de Junio de 1974.



“Soham, Soham, Soham” (“Yo soy Dios, Yo soy Dios, Yo soy Dios”). Este es el nombre que les fue dado por Dios”.

“Desde su mismo nacimiento, cantan el mantra “Soham”, “Yo soy Dios”, con cada inhalación y exhalación. Deberían realizar, al final, “Yo soy Dios”. Sus padres pueden haberles dado un cierto nombre. Si Yo pregunto “¿quién eres?” alguien dirá, “Yo soy Ramaiah” y otro dirá, “Yo soy Krishnaiah”. Estos nombres les fueron dados a ustedes por sus padres y no por Dios. “Soham, Soham, Soham” (“Yo soy Dios, Yo soy Dios, Yo soy Dios”). Este es el nombre que les fue dado por Dios. Es el nombre dado a cada cual, en el país, religión o comunidad a los cuales pertenezca. Aquellos que captan este principio divino y actúan en consecuencia son verdaderamente bendecidos. Pueden asistir a cualquier cantidad de reuniones y escuchar una cantidad de discursos, pero lo que deben saber al final es sólo una cosa y esa es el Ser, el Aham”.

Divino Discurso de Bhagavan Sri Sathya Sai Baba del 29 de Octubre de 2009



“El principio de Brahma está presente en todos y cada uno” (...) “El Mantra Soham (“Yo soy Brahma”) demuestra claramente esta verdad”.

“Los Vedas (conocimiento/revelación) se han referido a este principio de Amor como el Atma. Verdad, Amor y Rectitud son todos sinónimos del Atma. Los Vedas llaman al hombre Atmavan puesto que está dotado con el principio del Atma. El Atma también es considerado como Brahma. ¿Quién es Brahma? Las escrituras Le describen como Aquél que emergió del loto que se originó del ombligo de Vishnu (aquello que todo lo satura todo). Ese Brahma es el “Yo” (Aham) presente en todos. Entonces, el principio de Brahma está presente en todos y cada uno, ya se trate de un creyente como de un ateo. El Mantra Soham (“Yo soy Brahma”) demuestra claramente esta verdad. Este proceso de inhalación y exhalación tiene su origen en el ombligo del hombre. Se repite 21.600 veces al día recordándole al hombre su divinidad. Sin prestar atención a la enseñanza de la voz interior, el hombre acude a varias escrituras y a los Vedas en búsqueda de la divinidad. En primer lugar y en forma prioritaria escuchen a la voz interior que es el verdadero preceptor y Dios”.

Divino Discurso de Bhagavan Sri Sathya Sai Baba del 6 de Mayo de 2000.



“El Hamsa Gayatri o el Mantra Soham le entrega a uno el discernimiento para distinguir entre el Sí Mismo real y el que no lo es”

“Pueden alcanzar el conocimiento del Atma (su Sí Mismo) a través del auto-sacrificio y experimentar la bienaventuranza divina que es su real Svabhava (naturaleza interna). "Sva" simboliza al cisne – Hamsa, de quien

se dice que posee la habilidad de distinguir la leche del agua. El Hamsa Gayatri o el Mantra Soham le entrega a uno el discernimiento para distinguir entre el Sí Mismo real y el que no lo es. Ustedes mismos son Hamsa. Mas, una vez que realizan su verdadero Sí Mismo y logran el conocimiento para discernir entre éste y el falso, se convierten en el Paramahamsa (un alma realizada)”.

Divino Discurso de Bhagavan Sri Sathya Sai Baba del 6 de Julio de 1996.



“Hasta su proceso de respiración habla de la presencia del amor dentro de ustedes”

“El amor es inherente en todos ustedes, pero lo están desviando hacia asuntos mundanos. El verdadero amor está relacionado con el principio átomico. El amor mundano está sujeto a cambio con el paso del tiempo, mientras que el amor espiritual es permanente. Hasta su proceso de respiración habla de la presencia del amor dentro de ustedes. Cuando inhalan, hacen el sonido ‘So’ y cuando exhalan el de ‘Ham’; juntos en ‘Soham’ significan, “Yo soy Aquello”. El principio del ‘Yo’ está uniformemente presente en todos. Eso se puede experimentar siguiendo los nueve pasos de la devoción. No les dejen lugar a las diferencias. Comprendan la unidad. “Yo y Ustedes somos uno”. Su amor se fragmenta cuando no visualizan la unidad en la diversidad. Hay sólo un corazón que es inmutable”.

Divino Discurso de Bhagavan Sri Sathya Sai Baba del 5 de Octubre de 2003.



“Dios está presente en cada ser como el eterno testigo. Esta verdad es proclamada por el sonido ‘Soham’ que es pronunciado con cada respiración”.

“Dios está presente en cada ser como el eterno testigo. Esta verdad es proclamada por el sonido ‘Soham’ que es pronunciado con cada respiración: ‘So’ con cada inhalación y ‘Ham’ con cada exhalación. ‘So’ significa Aquello o Dios y ‘Ham’ significa ‘yo’. Este proceso va ocurriendo 21.600 veces al día en cada ser humano. De esta manera, la voz interna le recuerda al hombre su naturaleza divina esa misma cantidad de veces al día. Pero el hombre actúa de manera tonta sin ponerle atención a su voz interna. ¿Quién es el hacedor? ¿Quién respira, quién habla, quién escucha, quién actúa? Es el Ser dentro de él que es el mismo en todos. Cultiven este espíritu de unicidad. El que hace y el que hace que hagan son uno y el mismo. Comprendan que no están sirviendo a otros, se están sirviendo a sí mismos”.

Divino Discurso de Bhagavan Sri Sathya Sai Baba del 24 de Febrero de 2002.



“Soham nos transmite la lección de que ustedes deben tomar solamente aquello que es bueno y expulsar lo que es sucio”

“Cualquier cosa que hagan, es el trabajo de Dios, por ejemplo, el proceso de inhalar y exhalar es en sí mismo, una práctica espiritual. El proceso de inhalar está asociado con el sonido “So” (aquel) y exhalar con el sonido “Ham” (yo). “Soham” significa “Yo soy aquel” (Dios). “So” simboliza la Divinidad y “Aham” significa Ahamkara (ego). Entonces, Soham nos transmite la lección de que ustedes deben tomar solamente aquello que es bueno y expulsar lo que es sucio. El proceso de inhalar se repite 21.600 veces por día, lo cual significa que su voz interna les está recordando 21.600 veces por día que ustedes son Dios, pero desdichadamente no son receptivos a este mensaje, pero para comprender esta realidad Dios les ha dado ese cuerpo. No limiten a Dios a su santuario, Dios es vuestro mismo aliento vital”.

Divino Discurso de Bhagavan Sri Sathya Sai Baba del 21 de Noviembre de 1999.

ॐ "... al experimentar la esencia del mantra 'Soham', obtienen alegría eterna".

"La alegría que obtenemos de cantar bhajans y de cumplir con las oraciones es pasajera. Pero al experimentar la esencia del mantra 'Soham', obtienen alegría eterna. Este Soham es también conocido por el nombre de "Hamsa Gayatri". 'So' significa 'aquello', 'ham' significa 'yo soy'. 'Yo soy aquello' es el significado de Soham. Deben cantar Soham con cada aliento. Cuando respiran, inhalan 'So' y cuando exhalan expiran 'Ham'. Si repiten el mantra Soham con cada inhalación y exhalación de aliento, les hará mucho bien. Repitan el 'Soham' con cada aliento y observen su respiración con cuidado".

Divino Discurso de Bhagavan Sri Sathya Sai Baba del 26 de Mayo de 2002.

¿Cómo recitarlo?

ॐ "Esta contemplación constante en el principio del Soham es la verdadera práctica espiritual".

"No debería ser su meta y esfuerzo el lograr resultados temporales haciendo prácticas espirituales transitorias. Deben tratar de lograr lo que es permanente, verdadero, eterno, puro y de felicidad duradera. Deben siempre, en todos momentos y en todos los lugares pasar su tiempo en la constante contemplación de Dios. Esto debe volverse el aliento mismo de sus vidas y tan natural como el inhalar y exhalar. Esto es el Principio del Soham o Soham Tattva. Esta contemplación constante en el principio del Soham es la verdadera práctica espiritual. ¿De dónde viene este 'Soham'? Vino de la pregunta 'Koham', ¿Quién soy? El resultado de esta pregunta es 'Soham'. Es sólo cuando realicen esta verdad eterna que su sadhana fructificará".

Divino Discurso de Bhagavan Sri Sathya Sai Baba del 23 de Julio de 2002.

ॐ "Antes de empezar su sesión de meditación canten Soham; inhalando "so" y espirando "ham", inhalando por una nariz y exhalando por la otra. Soham significa "Él es yo", los identifica con el infinito y expande su conciencia. Armonicen el aliento y el pensamiento. Respiren suave y naturalmente; no lo hagan de manera artificial y laboriosa. Debe fluir hacia adentro y afuera, suave y silente; si tienen algo de harina en su palma y la sostienen delante de su nariz, no debe moverse en absoluto; ¡así de suave debe ser el aliento! Cuanto más rápida sea la respiración, más rápido se van consumiendo y más corta es la duración de su vida; la respiración lenta aquieta y calma las emociones. La sensación de relajación producida por esta recitación del Soham es una buena preparación para una provechosa sesión de meditación".

Divino Discurso de Bhagavan Sri Sathya Sai Baba del 10 de Mayo de 1969.

ॐ "Cuando se sientan a meditar sobre el principio del Soham, observarán que el 'so' entra y el 'ham' sale mientras inhalan y exhalan. Este proceso debe ser observado cuidadosamente. Aquí 'so' se relaciona con el Principio Divino y 'ham' con el ego (ahamkara). De modo que mientras la Divinidad entra a nuestro cuerpo, el ego nos deja. Y ese Principio Divino que ha entrado a nuestro cuerpo debe ser mantenido firmemente en nuestro sistema por medio del proceso de la retención del aliento (kumbhakam). La gente que hace prácticas de respiración llama estos procesos inhalación (puraka), retención (kumbhaka), y exhalación (rechaka) del aliento. El Soham, o Hamsa Gayatri, consiste en inhalar el aliento por una nariz mientras se canta 'so' y exhalar el aliento por la otra nariz mientras se canta 'ham', y reteniendo el aliento por algún tiempo en medio. El método más efectivo es observar estos tiempos de manera estricta para los tres procesos del Soham. El descuidar estos tiempos al hacer ejercicios de respiración, pone en peligro la vida misma. El tiempo de duración de los tres procesos de puraka, rechaka y kumbhaka debe ser siempre el mismo. El tiempo es esencial en esta práctica de respiración, puesto que Dios es la Personificación misma del Tiempo (Kalasvarupa). Nuestras resoluciones (samkalpas), deben

ser siempre de naturaleza sátvica. Para que tengamos resoluciones sátvicas, nuestro aliento debe ser de naturaleza pura”.

Divino Discurso de Bhagavan Sri Sathya Sai Baba del 12 de Octubre de 2002.

Con la práctica: de KO HAM a SO HAM



“Desde el momento de su nacimiento, el hombre se preocupa por su futuro. El primer grito del niño es “Kua, Kua”, “¿de dónde he venido?”. Si analizan lo que les sucede todos los días, comprenderán por qué un niño llora cuando nace. Al ver la interminable serie de problemas que lo aguardan, el niño grita: “¿Dónde estoy?”. Los hombres olvidan el lugar de donde vinieron, se pierden en deseos mundanos. Pocos hay que, como Prahlada, desde el momento de su nacimiento realizan su divinidad inherente y dicen: “Soham, Soham”.

Los mortales ordinarios se preguntan “¿Koham? ¿Koham?”, “¿Quién soy yo?”. No obtienen la respuesta hasta el fin de sus vidas. No se dan cuenta de que la respuesta es: “Yo soy Dios”.

Unos pocos buscadores serios empiezan con “Ko-ham, ko-ham” y terminan con el descubrimiento de “Yo soy Él” o “So-ham”.

Divino Discurso de Bhagavan Sri Sathya Sai Baba del 6 de Mayo de 1987.



“La adoración de las padukas (sandalias divinas), celebrar ritos y festivales son diferentes caminos que guían hacia el principio de la unidad. Todos estos rituales son necesarios hasta que comprendan que Dios es uno; por eso no deben pasar toda su vida en estos rituales. Cuando nacen lloran “¿koham? ¿Koham?”, que significa “¿Quién soy yo”? No deben morir con la misma pregunta en los labios. Antes de morir deben ser capaces de decir “Soham”, “Yo soy Dios”.

Divino Discurso de Bhagavan Sri Sathya Sai Baba del 11 de Octubre de 1998.

“Más adelante, después de larga práctica” (...): de SOHAM a OM.



“Repitan “Yo soy” o Soham con cada aliento: So cuando inhalan y Ham cuando exhalan. So significa él y Ham significa yo y cuando completan la inhalación y la exhalación, sientan que So o sea el Señor y Ham, o sea yo, son Uno. Más adelante, después de larga práctica, la idea de Él y yo como dos entidades separadas desaparecerá y no habrá más So ni Ham. Estos sonidos quedarán reducidos a O y M, es decir, serán el Om o Pranava. Repitan ese sonido a partir de entonces con cada aliento y esto los salvará de la esclavitud de la cadena de nacimientos y muertes, porque es la Adoración del Sonido Primordial (Pranavopasana) que recomiendan los Vedas”.

Divino Discurso de Bhagavan Sri Sathya Sai Baba del 22 de Mayo de 1965.



“Las personas que han adquirido una posición más elevada creen que son jivis (individuos separados). Para ellas, el mantra puede ser Soham (yo soy Él), de tal forma que puedan eliminar el sentimiento de separación. En realidad, aun este mantra tiene un aspecto de distinción, ya que propone un “yo” y un “Él”. ¿Cómo puede conducir este mantra a la conciencia del Uno? La siguiente etapa más alta es la átmica. Cuando el hombre alcanza este nivel de conciencia, desaparece la idea de “yo” como diferente de “Él”. Es decir, So (Él) y Aham (yo) se desvanecen y Soham se eleva a Om. El mantra de las personas conscientes del Atma en ellas es Om, o Pranava”.

Divino Discurso de Bhagavan Sri Sathya Sai Baba del 14 de Junio de 1983

ॐ “La bienaventuranza es la naturaleza del Alma, la realidad más íntima de ustedes. Esa realidad les está recordando su existencia con cada aliento que toman: Soham, Soham, "Él yo", "Él yo". El ser está repitiendo que no es el limitado, el prisionero del cuerpo; es una ola del vasto océano llamado Él. La inhalación es Él y la exhalación yo. Inhalen lo vasto y exhalen lo limitado. Esto es lo que debe observarse durante el estado de vigilia. Cuando están en el sueño profundo, la conciencia del cuerpo desaparece; no hay conciencia del mundo externo, del cual, durante su vigilia, sentían formar parte. No hay So ni ham, ningún Él o yo: todo es uno, un todo integral. El aliento entonces no dice Soham sino Om. Fúndanse en ese Om. Tengan conciencia de él, siempre. Ése es el Vedanta, el fin de los Vedas.”

Divino Discurso de Bhagavan Sri Sathya Sai Baba del 6 de Noviembre de 1967

ॐ “En cada respiración ustedes repiten "Soham" "Yo soy Él", y no sólo ustedes, sino todo ser vivo en la creación. Esto es un hecho que siempre han ignorado. Acéptenlo ahora. Cuando observen su respiración y mediten en esa gran verdad, Yo soy Él, lentamente ambos se fundirán, y para siempre desaparecerá la dualidad. Soham se habrá transformado en Om, el sonido primigenio; el Pranava que los Vedas proclaman como el símbolo del Absoluto Universal, subyacente en todo, sin forma. Ese Om es la propia forma, la realidad detrás de toda esta "irrealidad relativa". Ésta es la práctica más genuina, el trecho final en el progreso del buscador”.

Divino Discurso de Bhagavan Sri Sathya Sai Baba del 21 de Noviembre de 1979



Área de Devoción Nacional – Consejo Central OSSSBA