

# PRACTICA CON EL MANTRAM HAM - SAH

**Por V. M. Samael Aun Weor**

Practica con el mantram ham – sah Por Samael Aun Weor Comprendan la necesidad de la experiencia directa de lo Real. Es necesario que los hermanos se entrenen diariamente en Meditación; solamente es posible llegar a la experiencia de la Verdad a través de las técnicas de la Meditación; solo en ausencia de la mente podemos nosotros vivenciar lo Real, y cuando realmente lo experimentamos, venimos a sentir en nosotros un elemento que transforma radicalmente.

No hay duda, mis caros hermanos, que la disolución del Yo suele ser un trabajo arduo, por eso es que la experiencia de lo Real, en ausencia del Yo en ausencia de la mente, es muy necesaria, porque al vivenciar la Verdad nos permite luchar con mas ventajas contra el Ego, contra el Yo. Desafortunadamente, la mente vive en incesante parloteo, no esta quieta un solo instante, ni siquiera hemos aprendido a pensar sin palabras, y eso es lamentable; necesitamos de algún idioma para pensar, lo interesante seria saber pensar sin necesidad de palabras. La mente esta dividida incesantemente en el batallar de antítesis, la lucha de los opuestos: una mente así dividida no puede experimentar la Verdad. Jesús el Cristo dijo: " Conoced la Verdad y ella os hará libres".

No seria posible la experiencia de lo real mientras la mente este dividida en ese batallar de antítesis. Cuando la mente esta quieta, cuando la mente esta en silencio, adviene lo nuevo. Si queremos la experiencia de la Verdad, necesitamos aprender a formar el vacío Iluminador en nosotros mismos; claro que la gente no ha llegado a formar el vacío absoluto; obviamente, se necesita para ello de una bomba de succión (la tenemos afortunadamente) y es todo nuestro sistema respiratorio con los canales extraordinarios de Ida y Pingala, a lo largo de los cuales circula el Prana. Necesitamos también un Dinamo y lo tenemos: la Voluntad; necesitamos de un aparato generador de energía y esta establecido en nuestro organismo; nuestros órganos creadores. Tenemos que aprender a manejar esos instrumentos si es que queremos de verdad experimentar lo Real.

El vacío iluminador es el Santo Okidanokh: Omnipresente, Omnipenetrante, Omnisciente. Es claro, el Santo Okidanokh deviene originalmente del Sagrado Sol Absoluto. Cada sistema solar tiene su Sol Sagrado Absoluto, y el nuestro no es una excepción: de allí parte el Santo Okidanokh. Antes de la manifestación, el Okidanokh contiene en sí mismo las Tres Fuerzas Primarias de la Creación, quiero referirme en forma enfática al Santo Afirmar, al Santo Negar y al Santo Conciliar.

Al iniciarse la aurora del Mahamvantara, el Okidanokh, conteniendo en si mismo los tres factores básicos de toda creación, penetre en los mundos, mas no queda involucrado en los mundos.

El Santo Okidanokh, en nuestro planeta tierra, cuando se inicio el Alba o el Mahamvantara, penetra entre nuestro planeta, mas no quedo involucrado en el mismo.

Habiendo pues creado, el Santo Okidanokh se desdoble a si mismo en las Tres Fuerzas Primarias; estas en la India son Brahma, Vishnu y Shiva. En el mundo occidental son el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo. En la teogonia egipcia son Osiris, Isis y Horus.

Tres fuerzas trabajando cada una en forma auto-independiente, se mantenían sin embargo al acudir al Santo Okidanokh; y es mediante estas Tres Fuerzas Primarias que el Gran Arquitecto

# PRACTICA CON EL MANTRAM HAM - SAH

**Por V. M. Samael Aun Weor**

ha podido crear al Universo. Pero el finalizar el Gran Día Cósmico, al finalizar el Mahamvantara, estas Tres Fuerzas vuelven a fusionarse, a integrarse con el Santo Okidanokh, para regresar al Sagrado Absoluto Solar. Esto que vemos en lo macro-cosmico, esto que vemos en los mundos, se repite también en el micro-cosmos Hombres.

Dentro de cada uno de nos, en el fondo mas profundo de nuestra conciencia, en las raíces mismas de nuestro ser, esta el Santo Okidanokh, Omnipresente, Omnipenetrante, que nos une al Sol Sagrado Absoluto. Obviamente, el se desdoble en si mismo en los Tres Factores que son conocidos como Brahma, Vishnu y Shiva: nuestro Padre muy amado, el Hijo muy adorado y el Espíritu Santo muy sabio.

Necesitamos nosotros, mis caros hermanos, pasar mas allá de todas las fuerzas positivas y negativas de la naturaleza, aun más, mas allá de los Tres Factores Primarios de la creación en su manifestación y proceso de incesante modificación, necesitamos escaparnos del Ego, pasar mas allá del cuerpo, de los afectos y de la mente, durante la meditación necesitamos que la mente quede quieta por dentro, por fuera y en el centro. Cuando la mente esta quieta por dentro, por fuera y en el centro, adviene el TODO, es decir, lo Real. Si conseguimos formar el Vacío Iluminador en nosotros, es obvio que llegaremos a experimentar el Santo Okidanokh. La experiencia mística de lo Real suele ser un acontecimiento trascendental, esta causa terror; hay que dejar el miedo, por supuesto, porque solo el Vacío Iluminador deviene en nosotros el saber que tan solo somos gotas del Gran Océano y el Santo Okidanokh, cuando la gota se pierde en el océano y el océano en la gota.

La conciencia entonces se diluye, se expande en forma tan extraordinaria que llegamos a sentirnos convertidos en arboles, en montañas, en aves, en mundos, en cometas que ruedan a través del espacio infinito. Oh! Entonces viene el terror; nos decimos a sí mismos: "y yo que?", "era o existí?", "voy hacia la inspiración?". El terror por la muerte se vuelve insoportable, se pierde la forma; casi no tiene valor el mundo. Comprenderán que más allá, pues, de toda aspiración, tenemos un centro de gravedad y es el Sagrado Sol Absoluto.

Ningún terror podrá hacer suspender el éxtasis, gravitaremos y meditaremos hacia el Sagrado Sol Absoluto, allí conseguiremos experimentar la Verdad; allí comprenderemos las leyes de la naturaleza tal cual son; en este mundo solamente conocemos la mecánica de los fenómenos, la sucesión de causa y efecto; pero en el Sagrado Sol Absoluto conoceremos las leyes de la naturaleza en sí mismas. Todo el universo esta contenido en el Sagrado Sol Absoluto, en su inteligencia. El pasado y el futuro se reúnen allí entre un eterno ahora, entre un eterno presente.

Allí conoceremos pues, todo lo que ES, todo lo que ha sido y todo lo que será. Allí estamos mas allá de tiempo y mucho mas allá de la mente. Cuando uno ha experimentado la Verdad, siente uno un impulso interior formidable que le permite luchar ventajosamente contra el Yo, contra el mi mismo, contra el Si mismo sin soltarlo, por eso precisamente ahora nos toca a todos nosotros saber formar el Vacío Iluminador.

Se hace urgente usar el aparato generador, la bomba de succión y el dinamo que esta en la mente. Incuestionablemente el aparato generador produce energía que asciende por los canales espinales

# PRACTICA CON EL MANTRAM HAM - SAH

**Por V. M. Samael Aun Weor**

hasta el cerebro, debemos aprovechar la energía sexual en el Shamadi; formar el Sol Absoluto en el Vacío es muy importante y se puede.

Todos nos ponemos en cómoda posición, inhalamos, y al inhalar pronunciar el mantram imaginamos que la energía sube desde nuestros órganos creadores hasta el cerebro.

Se inhala con el mantram HAM, y se exhala con el mantram SAH. Ham – Sah es el mantram de la meditación, Ham para inhalar, Sah, repito, para exhalar. Al inhalar, el mantram puede vocalizarse con la mente, Ham; pero al exhalar, se articula con la laringe creadora, Sah. La mente en ese instante debe estar completamente quieta, repito, por dentro y por fuera. La inhalación cada vez se hace mas profunda, y la exhalación cada vez mas corta. Hoy vamos a practicar aquí con el fin de que conozcan la técnica, pero ustedes deben continuar con esa misma practica en sus casas, diariamente, incesantemente hasta que se logre un día tener la experiencia del Vacío Iluminador, hasta que se logre un día vivenciar la Verdad.

Jesús el Cristo dijo: "Conoce la Verdad y ella os hará libres". El que ha logrado vivenciar la verdad, obviamente se carga de un potencial energético formidable que le permite luchar mas ventajosamente contra el Ego, contra el Yo, para disolverlo, desintegrarlo. Nosotros necesitamos acumular fuerzas en si mismos, porque somos demasiado débiles, y esas fuerzas solamente nos las puede dar el Sagrado Sol Absoluto.

Así pues mis caros hermanos, vamos a ver esta practica; repito, en sus casas deben practicar diariamente.

Bien, todos bien sentados inhalen muy despacio por las fosas nasales, pronunciando mentalmente el mantram Ham, exhalen: Sah.

Inhalen ... Exhalen ... Sah.

Continúen indefinidamente, sin pensar en nada, con los ojos cerrados, tratando de adormecerse, la inhalación cada vez más lenta y profunda, la exhalación cada vez mas corta y rápida. El cuerpo bien relajado y adormeciéndose sin pensar en nada.

Desde afuera hacia, en forma sencilla, con la inhalación cada vez mas profunda, las fuerzas van fluyendo, las fuerzas sexuales desde afuera hacia adentro; mientras más honda y profunda sea la inhalación, más profundo es también, mas a fondo es el avance de las energías sexuales hacia adentro y hacia arriba. La exhalación, por tal motivo, se va haciendo cada vez mas corta. En altos vuelos del Espíritu, para los grandes atletas de la meditación, solo queda la inhalación. Durante el Shamadi debe suspenderse la respiración, algo imposible, pero cierto, verdadero.

Cuando la esencia esta sumergida entre el Santo Okidanokh, percibe las cosas en si tal cual son y no como aparentemente son, y transmite todo a la personalidad, a la mente. Aquí en la persona, la personalidad, los centros intelectual y el emocional se ponen en armonía con la mente, y esta queda recogiendo las vibraciones que manda la esencia desde el Vacío Iluminador. Al perder el Shamadi, al volver a la personalidad, el recuerdo queda por tal motivo en la mente.

Si nosotros organizamos las fuerzas sexuales en forma centrípeta, es decir, que vibren siempre de afuera hacia adentro y no de adentro hacia fuera, terminan las poluciones nocturnas que son tan frecuentes en todos los seres humanos; porque después de que las energías sexuales fluyen de afuera hacia adentro, las poluciones nocturnas terminan, concluyen; eso es muy importante.