

# Mantra WU

Après quelque temps, Wu Wen se rendit auprès du maître Huai Shi, qui lui enseigna à méditer avec l'aide du mantra sacré Wu.

Ce mantra se chante mentalement avec la lettre U répétée deux fois U... U... en allongeant le son de la voyelle, comme pour imiter le son de l'ouragan quand il hurle dans une gorge de la montagne, ou le coup terrible des vagues contre la plage.

Ce mantra se chante mentalement quand nous pratiquons la méditation, pour arriver au calme et au silence du mental, quand nous avons besoin de vider le mental de toutes sortes de pensées, désirs, souvenirs, préoccupations, etc.



...

Wu Wen chantait le mantra Wu ; il imitait avec le U le son du vent dans la gorge de la montagne, le son de la mer quand elle fouette la plage ; Wu Wen savait combiner intelligemment la méditation avec le sommeil.

Wu Wen chantait son mantra avec le mental et il ne pensait à rien.

Quand un désir ou un souvenir ou une pensée surgissait dans son entendement, Wu Wen ne le rejetait pas, il l'étudiait, il l'analysait, il le comprenait dans tous les niveaux du mental, puis l'oubliait de façon radicale, totale et définitive.

Wu Wen chantait son mantra de façon continue, il ne désirait rien, il ne raisonnait pas, tout désir ou pensée qui surgissait dans le mental était dûment compris puis oublié, le chant du mantra ne s'interrompait pas...

*Samaël Aun Weor. El Collier du Bouddha.*