

Le Mala et le Bracelet

Comment l'utiliser dans la Tradition Bouddhiste Mahajrya

Qu'est-ce qu'un Mala?

Le mala est un chapelet de billes utilisé pour faciliter la récitation de mantras ou de prières. Le mala le plus commun est un collier de 108 billes. Quelques colliers hindous ont 109 billes (la bille supplémentaire est utilisée pour tenir le gland, mais elle n'est pas comptée.) Les malas peuvent aussi se retrouver sous forme de bracelets et ils ont 21 ou 27 billes. Nous récitons des mantras pour charger l'âme (y introduisant des composantes qui souvent sont manquantes), pour élever notre conscience et pour augmenter nos capacités de guérison. L'expression "faire un mala" signifie que nous allons chanter ou dire rapidement un certain mantra 108 fois, en utilisant le mala pour compter — nous appelons ceci "japa". C'est un moyen de compter sans placer trop d'attention sur le compte. Il nous permet de nous concentrer sur la philosophie et la visualisation du mantra. Utiliser le mala en récitant le transforme aussi en un objet de pouvoir.

Signification sacrée inhérente dans le Mala

Matériaux de la bille

Les billes sont typiquement travaillées à partir de graines, de bois, d'os ou de pierres. Les graines possèdent la capacité de produire la vie et elles sont donc très appropriées pour les guérisseurs. Le bois permet à la vie de couler, mais il est plus structuré que les graines. Les os sont encore plus structurés que le bois et ils supportent aussi la vie, mais pas autant que les graines ou le bois — pour des personnes performantes ou conquérantes. La pierre ne supporte pas la vie biologique, mais elle est complètement structurée, étant constituée d'énergie brute et de matériaux de constructions. Donc les graines représentent la force vitale, la pierre représente la structure et la construction, et le bois ainsi que les os sont entre les deux. En général, les utilisateurs vont préférer le bois, car il est le moins dispendieux et représente la structure, la vie, tout.

Les malas perdent de l'énergie avec le temps s'ils ne sont pas utilisés. Les malas faits à partir de graines conserveront l'énergie plusieurs années même s'ils sont inutilisés. Ceux en pierre perdront leur charge en moins d'un an s'ils ne sont pas utilisés ou portés. Par exemple, l'énergie coule à travers du cristal; il est naturel qu'il ne retienne pas l'énergie.

Taille de la bille

La taille de la bille est simplement une question de commodité. Le mala doit permettre de compter aisément et être approprié pour la grosseur des doigts. Les billes de plus petite taille sont plus discrètes si le mala est porté sous les vêtements.

Le gland

La signification originale du gland est simplement pratique — marquer la 108^e bille comme un repère. Il porte la signification de "l'énergie qui coule de la conscience". À la fin de chaque mala, toucher le 3^e œil avec le gland pour signifier l'unité avec la divinité. Vous pouvez aussi toucher l'œil droit avec le gland, puis le gauche et enfin le 3^e œil, pour voir cette divinité partout. Dans les deux cas, le résultat sera le même — nous mettre en communion avec notre divinité préférée.

La couleur du gland

La couleur du gland a seulement une influence mineure, mais elle a quand même une signification.

Rouge — pouvoir, force et la force vitale; le plan physique

Orange — énergie et l'expérience de la vie

Jaune — compréhension et connaissance

Vert — compassion et amour indéfini

Bleu — paix et sagesse (connaissance du soi supérieur)

Indigo — sagesse supérieure, énergies supérieures et spiritualité

Violet — transformation et transmutation de l'énergie

Violet très foncé — énergie divine (le regard de Shiva, la compassion d'Avalokiteshwara)

Les débutants peuvent avoir un gland rouge pour susciter la sensibilité à percevoir l'énergie. Vous pouvez utiliser un gland rouge avec un mala de bois brun pour avoir l'énergie du mala le plus près possible du plan physique. Les malas verts pourraient avoir un gland vert pour avoir tout au niveau de la compassion et du cœur.

Numérologie — La signification sacrée des nombres

- 0 Le monde. Multiple de 0 = multidimensionnel, niveaux
- 1 Conscience primordiale
- 2 Dualité ou complicité, maîtrisée ou non
- 3 Expansion
- 4 Forme ou structure, portail
- 5 Force, pouvoir, action
- 6 Unification du monde physique et spirituel
- 7 Outil, arme, travail spirituel
- 8 Réalisation en cours
- 9 Perfection
- 10 Conscience originelle du monde (1 + 0)
- 11 Mouvement ou transmission de conscience
- 12 Incarnation, matérialisation ou expérience de vie (comme dans les 12 signes du zodiaque)
- 13 La Matrice, la Mère, l'Amour, la Conscience en expansion
- 21 L'énergie manifestée, la conscience observée

108 billes

Donc, la signification des 108 billes est la réalisation de la conscience primordiale dans le monde, visant la perfection. Primordial signifie avant l'individualité. $1+0+8=9$, alors le 108 désigne l'atteinte de la perfection.

Formules pour chanter les Mantras

Le choix de la formule à utiliser avec un mantra donné est basé sur le fait qu'il produira environ une heure de pratique. La plus fréquente est la formule $9 \times 12 = 9$ malas par jour pour 12 jours, résultant en 108 malas.

Quelques mantras doivent être chargés pendant 108 jours (pour atteindre la perfection) si on veut pouvoir les utiliser sur d'autres personnes.

108 billes x 108 malas résulte en 11,664 mantras. Globalement, ceci signifie la perfection de l'expérience de vie, produisant la réalisation de la conscience primordiale dans le monde.

- 1 est la conscience
- 6 est l'unification des mondes physique et spirituel
- 4 est la forme ou la structure

Nous unissons donc la conscience dans le corps.

Si nous prenons les paires de nombres identiques:

11 est la conscience qui est transmise

66 unit le zodiaque, l'unification à tous les niveaux

4 dans la forme ou dans le corps

si nous faisons l'addition:

$1+1+6+6+4=18$

18 est la conscience qui est réalisée

$1+8=9$

9 est le nombre de la perfection

La formule 1×41 (1 mala par jour pour 41 jours) est la forme de la conscience. $4+1=5$, donnant le pouvoir pour utiliser le mantra. 40 est un nombre parfait, la forme parfaite du monde. Les Hindous ont décidé d'ajouter un 1 par mesure de précaution, pour être au-delà de la perfection de la forme du monde, avec comme résultat de nous donner le pouvoir de l'utiliser.

La formule 21×41 (21 récitations pour 41 jours), par exemple, le Mahakaruna. Cette formule est utilisée quand le chant de 1 mala de la prière prend plus d'une heure à faire. 21 est l'énergie manifestée. Tout mantra chargé 41 jours est suffisant pour que l'utilisateur soit affecté personnellement. Pour l'utiliser à l'extérieur de votre corps ou à plus grande échelle, vous devez surcharger pour 108 jours.

Tout mantra peut être chargé à 1008 malas si vous voulez saisir l'expérience d'illumination d'un mantra spécifique. 1008 est la conscience originelle dans les trois plans (1000), avec la perfection (8). Vous pouvez charger 1008 malas de mantras spécifiques qui vous touchent personnellement. Si vous chargez une série de mantras pour 1008 jours (p.ex. les cinq éléments) soyez certain de les faire tous ensembles également ou dans leur ordre suggéré, pour ne pas créer de déséquilibre (1008 malas du mantra du feu chargés avant l'équivalent du mantra de terre pourrait causer des dommages à votre système nerveux, ou vous rendre sensible à la déshydratation.)

Pendant un séminaire, l'énergie est si intense, et de nouvelles initiations surviennent sans que vous le notiez, que vous devriez alléger vos propres processus pendant cette période. Pour ne pas perdre vos processus, faites seulement 1 mala par jour des mantras courts, et 21 récitations des longs (paragraphes) mantras, simplement pour maintenir votre énergie. Ceci vous libèrera plus de temps pour intégrer la nouvelle expérience, et permettre aux énergies supérieures de pénétrer. Cette méthode ne devrait pas être utilisée pour sauter des jours quand vous le voulez; elle ne fonctionne que si vous êtes dans un état d'esprit spirituel intense pendant toute la journée. Pour chaque jour que vous contournez simplement en faisant un court processus de support, ajoutez ces journées à la fin de votre date prévue de terminaison.

Si vous n'avez pas de mala, vous pouvez compter jusqu'à 108 en utilisant vos doigts. La méthode la plus simple, mais aussi la moins précise (et la moins désirable), est de chanter le mantra pendant environ 30 minutes par jour.

Technique du Mala

“Rouler le mala” ou “sauter une bille” avec soit le pouce ou le majeur. Vous ne devriez pas utiliser votre index pour changer de bille, puisque cela viderait la charge. Toutefois, ce n'est pas dramatique de toucher le mala avec l'index en dehors de la pratique du japa. Commencez à compter avec la première bille *après* la bille liée au gland. Cette bille sera “1” et la bille du gland sera “108”.

Tenez le mala à deux mains, en créant une boucle lâche. Si vous comptez avec le majeur, maintenez vos paumes vers le bas avec le bout du pouce et de l'annulaire se touchant, le mala reposant à leur jonction. Tirez le mala vers vous avec votre majeur droit. Si vous comptez avec le pouce, tenez les mains paume vers le haut, le mala reposant sur l'annulaire. Tirez le mala vers vous avec le pouce droit.

Vous pouvez aussi rouler le mala avec seulement la main droite, laissant la main gauche libre ou dans la position du mudra de votre choix. Certaines personnes laissent leur mala autour de leur cou pendant qu'elles le roulent avec la main droite.

Porter votre Mala

Porter votre mala jour après jour n'est pas requis. Portez-le pour soutenir l'énergie, quand vous vous sentez spirituel — portez-le constamment si vous voulez être spirituel toute la journée. Ne le portez pas quand vous ne voulez pas être spirituel. Plus vous le portez dans un état spirituel, plus il vous affecte — vous et le mala vous élevez jusqu'à l'état où vous étiez quand vous le chargiez.

Quand vous ne le portez pas, ne le mettez pas n'importe où. Vous pouvez déposer le mala sur l'autel ou le conserver dans une petite pochette ou un étui. N'exposez pas votre mala au soleil ou à la lune, puisque nous utilisons cette technique quand nous voulons purifier un mala.

Guide pour charger les Mantras

Exigence pour la formule 9 x 12

Il n'y a pas d'exigence absolue dans les processus. Nous chargeons la conscience et ceci est toujours parfait. Il y a une période de temps recommandée — 9 malas (ou 35 minutes) pour 12 jours consécutifs (dans cet exemple). Cette formule est une garantie pour quelqu'un qui n'a fait aucun travail spirituel pour élever sa conscience. Mais vous

pouvez faire 3 malas par jour pour 36 jours consécutifs ou 1 mala par jour pour 108 jours consécutifs. Maha utilise une analogie avec le développement musculaire — un poids en sacrifice acceptable pour une période de temps prolongée est le meilleur équilibre et donne les meilleurs résultats. Si vous voulez faire plus de 9 malas par jour, il serait préférable de charger plusieurs mantras différents. Si vous devez manquer une journée, essayez de faire un mala pour maintenir l'énergie et ajoutez une journée à la fin.

Si vous découvrez que vous avez transcendé ou êtes tombé endormi pendant la charge, vous activez encore l'énergie avant la transcendance ou le sommeil. Si vous ne complétez pas la charge de cette journée, ne comptez pas cette journée, mais ça n'interrompt pas le processus. En revenant à vous, faites quelques mantras pour éviter de perdre le processus et ajoutez une journée à la fin.

Charger un Mala de remplacement

Si jamais vous perdez, brisez ou donnez votre mala, sachez que puisque c'est votre Âme que vous chargez avec le mantra et que vous désirez seulement re-potentialiser un nouveau mala, vous devez faire seulement une journée de la recette suggérée que vous avez utilisée initialement, pendant que votre esprit est concentré à charger le mala. Vous pourriez aussi choisir de simplement réenfiler le mala si vous avez toutes les billes. Donc si vous chargez un mantra en utilisant la formule 9 x 12, vous pouvez charger ce mantra sur le nouveau mala en faisant 9 malas. Si vous avez chargé un mantra en utilisant la formule 1 x 41, vous pouvez charger ce mantra sur le nouveau mala en faisant 1 mala.

Charger plus d'un Mantra à la fois

Pour charger des mantras provenant de séries (comme les éléments) vous devez être certain de débiter les charges de mantra de sorte à terminer la charge de chaque mantra avant de terminer la charge de celui qui le suit. Commencez la charge du mantra du feu après avoir commencé la charge du mantra de la terre, de sorte que vous finirez la charge du feu après avoir fini la charge de la terre. Ceci signifie aussi que si vous chargez les éléments de la terre et du feu pendant les mêmes 12 jours, vous devez simplement faire la charge du mantra de la terre en premier et la charge du mantra du feu ensuite.

Pour charger les 9 mantras du Kuji-In, faire 1 mala de chaque long mantra chaque jour (dans l'ordre, Rin jusqu'à Zen) pour 108 jours (sans faire le mudra du Kuji-In pendant que vous tenez votre mala).

L'ordre donne une puissance additionnelle à la charge, comme de construire sur une fondation.

Charger des traditions additionnelles des mantras des Éléments Mineurs

Si vous avez chargé la tradition Hindou avec la formule 9 x 12 et que vous voulez maintenant charger les traditions Bouddhiste ou Chrétienne, faites la formule de 1 jour. Donc, vous feriez 9 malas pour une journée.

Charger plus de un Mala à la fois

Chaque mala reçoit la moitié de la charge.

Comment tester si un Mantra est chargé

La formule 9 x 12, ou toutes autres formules pour parvenir à 108, sera efficace, même si vous ne le sentez pas. Puis, occasionnellement refaites un ou quelques malas pour soutenir le niveau de conscience.

Si vous manquez plusieurs jours pendant un processus de charge et vous vous questionnez à savoir si vous devriez recommencer, faites ce test: après avoir complété les 12 jours, abstenez-vous de faire le mantra pendant une semaine. Puis, au hasard à un moment où vous n'êtes pas actif spirituellement, dites le mantra 9 fois. Si l'énergie vient avec puissance, dans un moment qui n'est pas supposé être spirituel, vous êtes chargé. Si l'énergie vient faiblement ou n'a aucun effet, alors votre charge est brisée et vous devriez recommencer les 12 jours entiers.

Vous pouvez perdre complètement une charge en adoptant des activités criminelles, en agissant de façon à ne pas promouvoir la compassion, ou en n'ayant aucune pratique spirituelle pendant 2 ans. Si vous avez des pensées spirituelles chaque jour, agissant avec compassion, ressentant le bonheur souvent, vous ne perdrez pas vos charges même si vous cessez vos pratiques spirituelles véritables.

MAHAJRYA
tradition bouddhiste