



MALA

Du har sikkert bemærket, at der er en del yogier, som bærer en lang kæde, der er lavet af lotusfrø eller af smukke perler. En mala bæres som en halskæde eller som et armbånd, viklet omkring håndleddet.

Mala'en har været brugt i flere tusind år inden for hinduismen, buddhismen og flere andre østerlandske religioner, samt til flere forskellige former for meditation.

Mala betyder krans på sanskrit og bruges til gentagelse af et mantra, andre former for sadhana (åndelig øvelse). Mala'en bruges som en hjælp til meditation og koncentration under bøn, og denne praksis hedder på sanskrit Japa.

En mala er en traditionel indisk meditationskæde med 108 perler. Ifølge de flere tusind år gamle vediske skrifter består den menneskelige krop af 72.000 energibaner, kaldet "nadier". Der er 108 større nadier, som alle mødes lige under hjertet. Ved at gentage et mantra 108 gange i meditation, berører man energimæssigt alle de 108 vigtige nadier. Trationelle mala'er ses oftest i forskellige træperler eller frø. Det er ofte Rudraksha-perler, lotusfrø, yakben-perler samt sandel og rosentræ, som bliver brugt, og de er typisk trukket på en snor eller en vire.

I dag bliver malahalskæder ofte bundet med tætte knuder mellem hver perle, fordi det gør det nemmere at "bladre" mellem perlerne, kæden falder langt smukkere, og kvaliteten er højere.

108 PERLER

En malahalskæde har typisk 108 perler, eller et antal, der går op i 108, f.eks. 54 eller 216. I tibetansk buddhisme er det dog 111 perler. Til malaarmbånd anvendes der 18 eller 27 perler, og de kan anvendes til korte meditationer.

Tallet 108 betragtes som værende et helligt tal, og det er årsagen til, at åndedrættet eller mantraet gentages 108 gange, og at der er 108 perler i malabedekransen/-halskæden.

Tallet 108 knytter sig ligeledes til sanskrit-alfabetet, hvor der er 54 tegn, maskuline og feminine - shiva og shakti gange 2, og derved i alt 108.

Herudover er der mange forskellige udsagn og tænkninger om tallet 108 såsom:

Astrologi: I astrologi er der 12 huse og 9 planeter – 12 gange 9 er lig med 108.

Solen og Jorden: Diameteren af Solen er 108 gange diameteren af Jorden.

Islam: Tallet 108 refererer til Gud.

Sikhismen: I denne religion bruger man også en krans, men i stedet for perler består den af 108 knobber af uld.

Meru: Dette er den største perle på kæden. Den tæller ikke med i de 108 perler. Den er ikke bundet til rækkefølgen af de andre perler, men den markerer begyndelsen og slutningen af kæden.



108

“Når du skal vælge en mala, skal du blot bruge din intuition og vælge den mala, som dit blik falder på og som appellerer til dig.”

Janne Bygebjerg

Kina: De kinesiske buddhister og taoister bruger en kæde med 108 perler, som kaldes su-tju, og den er opdelt i tre dele med 36 i hver.

Sjælens stadier: Man mener, at Atman (sjælen) går gennem 108 stadier på sin rejse.

Dans: Der er 108 forskellige former for dans i den indiske kultur.

Hinduisme: 108 siges at henvise til antallet af hinduistiske guder. Nogle siger, at hver af de guder har 108 navne.

Buddhisme: Nogle buddhister skærer 108 små buddhaer på en valnød for held og lykke. Nogle ringer 108 gange med en klokke for at fejre et nyt år. Det siges, at der er 108 dyder at dyrke og 108 tilsmudsninger, der skal undgås.

Kinesisk: De kinesiske buddhister og taoister bruger en mala med 108 perler, som kaldes su-Chu. Den er inddelt med tre perler, så mala er opdelt i tre dele med 36 i hver. Kinesisk astrologi siger, at der er 108 hellige stjerner.

Første mand i rummet: Den første bemandede rumflyvning med Yuri Gagarin, en sovjetisk kosmonaut, den 12. april 1961 varede 108 minutter.

Pentagon: Den vinkel, der dannes af to hosliggende linjer i en femkant, er lig med 108 grader.

HVORDAN KAN DU BRUGE EN MALA?

Hvis du praktiserer yoga eller meditation regelmæssigt, kan en mala være en støtte i din praksis.

Når du skal vælge en mala, skal du blot bruge din intuition og vælge den mala, som dit blik falder på og som appellerer til dig. Du kan også vælge en mala, baseret på hensigten med din yogapraksis. Eksempelvis hvis du føler, at du har brug for mere jordforbindelse både på og uden for måtten, kan du vælge en mala, lavet af agat. En agat er en grundsten, som styrker vores selvrespekt og selvværd. Du kan også vælge en mala, baseret på dens farve. Farvens betydning påvirker vores humør og følelser. Hvis du kan lide farven, er det mere sandsynligt, at du får brugt din mala i hverdagen.

En del praktiserende yogier bærer deres mala i hverdagen for at blive mindet om deres yogapraksis – også når de er væk fra yogamåtten. Ved at tage fat om eksempelvis vedhæget kan du blive mindet om at huske at tage en ekstra dyb indånding midt i en travl hverdag. Malaen anvendes til at tælle, herunder hjælpe til koncentration og fordybelse i meditationen. Perlerne hjælper til at støtte dig i din medi-

tation, ved at du med tommelfingeren "bladrer" frem i kæden. Det kan understøtte dig i at bevare koncentrationen og fokus på dit åndedrag eller mantra frem for at sætte et ur til at ringe efter en given tid. Det er ikke en forudsætning at være spirituel, at kunne sno sig som en slange på yogamåtten eller at knytte sig til en bestemt trosretning for at kunne meditere. Det kræver, som alt muligt andet, øvelse, og der er mange gode effekter ved en regelmæssig meditationspraksis.

Her er blot et par eksempler på, hvilke positive effekter, der er ved meditation:

- Du bliver bedre til at være i nuet.
- Du vil opleve større indre ro og balance.
- En indre glæde og et roligere sind.
- Større tolerance i hverdagen.
- Større overskud og mere energi til at klare hverdagens udfordringer.

Forskningen har også i de senere år påvist, at meditation er langt mere effektiv end først antaget. Meditation udvikler de hjernecentre, der giver os et optimistisk livssyn, styrker immunforsvaret og holder os raske.

MEDITATIONS PRAKSIS MED EN MALA

Du finder en komfortabel plads at sidde, f.eks. i skrædderstilling eller på en stol med begge fødder i jorden og rank ryg. Luk øjnene og observér hastigheden og dybden af dit naturlige åndedræt. Begynd at trække vejret dybt ned i maven og bring din opmærksomhed og dit fokus på åndedrættet eller dit mantra. Et mantra er en lyd, sang eller et mantra – ord eller små sætninger, ofte på sanskrit, men du kan også lavet dit eget.

Hold din mala i højre hånd, liggende over langfingeren, lad din pegefingerridte lidt væk (den ses som egoet), og lad tommelfingeren "bladere". Placer din tommelfinger på første perle efter guruperlen (perlen i spidsen af kæden) og begynd med dit første dybe åndedræt eller dit mantra. I udåndingen eller slutningen af mantraet skubbes malaperlen ned og væk med tommelfingeren, og du går videre til den næste perle. Du skal fortsætte, til du når guruperlen (perlen i spidsen af kæden), og hvis du ønsker en længere meditation, springes guruperlen ikke over. I stedet vendes mala rundt og bevæger sig i den modsatte retning.

Når du ikke bruger din mala, kan du opbevare den i en fin æske, eller du kan lave dit eget personlige "alter" med blomster i din yndlingsvase, et lys og andre ting, som du holder af, eksempelvis en buddhafigur eller andre ting, som giver dig god energi. 🌸

Du bliver bedre til at være i nuet.

Du vil opleve større indre ro
og balance.

En indre glæde og et roligere sind.

Større tolerance i hverdagen.

Større overskud og mere energi til
at klare hverdagens udfordringer.

