



Mala

Support aux exercices de concentration

Le mala (japa mala ou *mâlâ*, signifiant guirlande) est un chapelet hindou, jaïn et bouddhiste. Utilisé pour la récitation des mantras. Composé traditionnellement de 108 grains, graines ou perles de bois de diverses essences, en bois de santal par exemple, il peut servir de supports aux exercices de respirations, aux exercices de concentration et à la pratique de la méditation.

Méditer avec un mala, c'est refaire chaque fois le même chemin, parcourir à nouveau ces 108 étapes déjà connues, reconnues. C'est aussi apprendre à discerner toujours un peu plus précisément ce à côté de quoi l'on chemine, le chemin que l'on emprunte à nouveau, parce qu'ainsi est faite la méditation. Elle ne vous ouvrira pas toujours de nouveaux sentiers. Elle vous apprendra le plus souvent à discerner la richesse de votre vie, les multiples aspects que vous avez appris à ne plus voir, dont votre regard s'est lassé, à propos desquels vos sentiments sont émoussés.

Il peut être fait de perles en os, en pierres, en bois de santal, avec des graines de rudraksha :

Le **rudraksha** (Rudra-Aksha, « œil de Rudra »¹ en sanskrit, Rudra étant un des noms de Shiva) est la graine d'*Elaeocarpus angustifolius*, un arbre qui peuple l'Inde². Par extension certains chapelets (mâlâ) hindous fait de ces graines portent ce nom. Shiva est traditionnellement représenté portant de tels chapelets autour du cou. Les sadhus et les yogis en Inde en portent généralement un.

Le Srimad Devi Bhagavatam décrit l'origine du rudraksha dans un dialogue du chapitre 11 khanda 7 entre Narayana, le seigneur de l'Univers et Narad Muni :

Narad Muni : Narayana, Je connais l'importance des graines du rudraksha mais puis-je savoir comment ces graines sont arrivées sur cette terre ?

Narayan répond : O mon enfant, cette question a été posée par Kartikeya, le fils aux six visages de Rudra dans sa demeure du Mont Kailash. Ce que Rudra répondit, écoute-le :

O fils Kartikeya, je vais expliquer brièvement le secret des graines de rudraksha. Dans le passé, existait un démon appelé Tripura que personne ne pouvait vaincre. Brahma, Vishnou et les devas me demandèrent d'invoquer la terrible arme Aghora, possédant la force de tous les devas afin de pouvoir le tuer. Cette arme brillait de mille feux. J'acceptai et pendant les mille années suivantes, je restai les yeux grands ouverts à penser à cette arme, qui détruit tous les obstacles et parviendrait à tuer Tripura et apaiser les devas. Après mille ans, mes yeux se mirent à larmoyer et des larmes tombèrent sur la terre. De ces larmes sont nés les arbres qui donnent ces graines, pour le bien-être des devas et de toute l'humanité. Celui qui les porte, qu'il ait la foi ou non, accédera à mon statut et sera libéré de tous les péchés.