

PEMA DECEN

LA MALA



www.liber-rebil.it

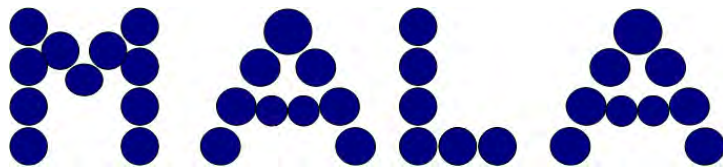
Ringrazio tutti i miei Maestri e i compagni di Sangha

*Con l'augurio che questo scritto
possa essere di aiuto ai praticanti
per procedere velocemente
lungo la via dell'illuminazione
e beneficiare così tutti gli esseri senzienti.*

Torino, 2011

Pema Decen

LA



*Se vuoi puoi
incollare la fotografia
del tuo Maestro.*

*Se cerchi un centro di Dharma,
rivolgiti all'UBI,
Unione Buddhista Italiana
<http://www.buddhismo.it/centri.asp>*

1. COME È FATTA LA MALA

Mala è una parola sanscrita (più correttamente traslitterata come *mālā*, qui abbiamo preferito semplificare) che significa serie, ghirlanda, collana; in tibetano si dice *'phreng ba* (pron. *tren.wa*)

La mala serve per contare i *mantra*, cioè sillabe, parole o frasi, che vengono recitati nei modi e per gli scopi che il Maestro ha trasmesso a ciascun praticante. È formata da una serie di grani, perline o dischi) infilati su una cordicella. A ogni grano si pronuncia un *mantra*. È usata da migliaia di anni nell'induismo e in tutte le scuole buddiste, ove può presentare piccole differenze.

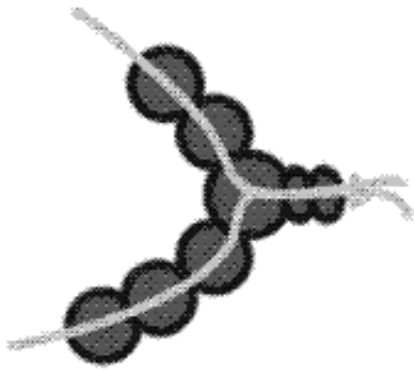
È simile al rosario della tradizione occidentale e a quelli usati nell'Islam e in altre culture.

La mala usata nel buddismo è formata di solito da 108 grani. Vi è anche un tipo di mala più corta, detta anche **mala da polso**, con un numero di grani variabile tra un quarto e un quinto della mala normale, di solito 21.

Il **filo** è per lo più di cotone robusto, talora annodato tra ogni grano; però possono essere usati altri materiali: filo elastico, di seta, di nylon, di metallo.

Il termine/inizio della mala è formato da uno o più grani di dimensioni e forma differenti e simboleggia il Buddha. Di solito è un grano più grande, sferico oppure di forma allungata, con un terzo foro da cui escono i due capi del filo che terminano con una nappina oppure entrano in uno o due grani di forma ovoidale. In alcune mala il gra-

no più grande ha due soli fori e i capi della cordicella vengono variamente annodati all'esterno. A volte i grani finali sono sostituiti da un ciondolo decorato con simboli.



Alcune mala hanno tre grani di diverso colore o materiale posti in specifiche posizioni: i primi due al 21° grano da entrambi i lati di quello che rappresenta il **Buddha**, perché molte pratiche si recitano 21 volte; il terzo a metà della mala (a 33 grani di distanza dai primi).



2. CONTAMALA E MEMORIZZATORI

Alla mala si possono aggiungere, legandoli tra i grani, i **contamala** che servono a indicare il numero dei *mantra* recitati: se ne usano due, ciascuno con 10 perline da spostare opportunamente, uno per la decina (ogni mala recitata si sposta una perline: quindi $10 \times 100 = 1000$ *mantra* recitati quando è concluso, perchè, anche se sono 108 grani, se ne calcolano 100 per compensare eventuali errori nella recitazione) e uno per il centinaio (ogni volta che si conclude un contamala della decina, si sposta una perline di quest'ultimo: quindi in totale $10 \times 1000 = 10.000$ *mantra*).

I contamala terminano con un piccolo oggetto simbolico in metallo o in altro materiale, di solito un *vajra* o *dorje* che può rappresentare sia l'indistruttibilità della mente illuminata che i "mezzi abili", o una campana che simboleggia sia la transitorietà del mondo fenomenico, sia la saggezza e la Vacuità. Questi implementi rappresentano l'impegno che ha preso il praticante di usare il metodo e la saggezza. Alcuni modelli di mala hanno i contamala già inseriti all'estremità che indica il Buddha.



Si usano inoltre, legandoli anch'essi tra i grani, dei **contatori**, possiamo chiamarli **memorizzatori**, cioè delle piccole sculture in metallo o altro materiale che rappresentano

simboli di buon auspicio o relativi alla pratica che si sta facendo e servono per contare numeri più grandi di recitazioni (nelle pratiche dei 100.000 *mantra* ecc.) o segnare le tappe di pratiche differenti.



3. COME SI USA E SI CONSERVA LA MALA

Dopo aver acquistato una mala è bene farla “benedire” dal proprio Maestro. Successivamente, con opportune pratiche, si può purificarla.

Si usa la mala recitando un *mantra* per ogni grano. Si gira il pollice in senso orario su ogni grano e, quando si arriva a quello che indica il Buddha si gira la mala e si torna indietro per il verso opposto. Questo rende anche l'uso della mala più facile, perché i grani non saranno così stretti sul filo quando li si muoverà.

Si usa di solito con la mano sinistra e si possono scorrere i grani tra il pollice e una delle altre dita (medio o anulare o indice), come si preferisce.

Potrebbe essere più comodo avere un filo tirato un po' più stretto per i *mantra* brevi e uno più sciolto per quelli più lunghi.

È bene conservare la mala con rispetto e gentilezza e, quando non la si usa, tenerla in un apposito sacchetto.

Non lasciarla in luoghi sporchi, non portarla in bagno e cercare di non battere i grani tra loro facendo rumore.

Sarebbe bene evitare di toccare terra con la mala, ad esempio quando si fanno le prosternazioni.

È preferibile evitare di toccare la mala di altre persone e di lasciar toccare la propria da altri: è un oggetto di pratica molto personale, carico di speciali energie. Anche per questi motivi è opportuno non ostentarla, che può avere implementi segreti, ma tenerla in tasca o metterla al collo come protezione. Se lo si ritiene utile, durante la notte la si può appendere accanto al letto, metterla sotto il cuscino, o porla sull'altare (se ne abbiamo predisposto uno in casa).

I grani di legno possono essere puliti e lucidati con olio di oliva; quelli di altri materiali solo con uno straccio umido. Quando i grani non si possono più riutilizzare e devono essere distrutti, bisogna farlo con rispetto, come per altri oggetti di Dharma (le immagini, i testi) non gettandoli nell'immondizia, ma bruciandoli recitando un *mantra*.

4. COME RECITARE I MANTRA

La parola *mantra* significa “protezione della mente”
Le *mantra* da recitare con la mala devono essere sempre trasmessi dal Maestro.

Non pronunciare *mantra* o eseguire pratiche di cui non si è avuta la trasmissione, la benedizione e le istruzioni dal Lama o dal proprio Maestro: la sua saggezza, esperienza e protezione sono essenziali per il successo della pratica e per ottenere tutti i benefici.

Il mantra più celebre è: OM MANI PADME (*pron. tibetana “peme”*) HUM che evoca *Avalokiteśvara* (in sanscrito) o *sPyan-ras-gzig*, *pron. Cenresi*, (in tibetano), il Signore della Grande Compassione, la cui pietà lo induce a non cessare mai di adoperarsi per salvare tutti gli esseri nei sei stati di esistenza. *Avalokiteśvara* ha come implemento che lo contraddistingue una mala, il cui uso, a chi pratica, deve ricordare l’impegno a liberare se stesso e gli altri dalla sofferenza, e a raggiungere l’illuminazione per il beneficio di tutti gli esseri senzienti.

É fondamentale nel recitare i *mantra* la motivazione interiore: compassione e altruismo costituiscono le finalità migliori, poiché uno degli obiettivi fondamentali della pratica buddista consiste nel perseguimento del benessere e della felicità di tutti gli esseri senzienti. Se i meriti della pratica verranno dedicati ad alleviare la sofferenza di tutti gli esseri, gli effetti per noi non saranno certo

diminuiti, anzi il merito sarà moltiplicato e le negatività potranno venire trasmutate.

Nella “Presenza di Rifugio” si recita: *Possa io ottenere lo stato di Buddha per il beneficio di tutti gli esseri senzienti*; questo, unito alla promessa di lavorare sempre a beneficio degli altri, viene chiamato il “voto del Bodhisattva”.



Particolare di thang-ka che raffigura sPyan-ras-gzig (Cenresi).

APPENDICI

A. I MATERIALI

Le mala vengono realizzate con moltissimi materiali (usiamo questo termine per indicare legni, minerali, pietre, sostanze provenienti da animali...) differenti per l'origine, per il colore, per l'energia che racchiudono, per gli effetti salutari, per il tipo di *mantra* cui sono destinati... I vari materiali naturali hanno caratteristiche diverse e indiscutibili dal punto di vista fisico-chimico: possono presentare proprietà particolari di struttura molecolare e cristallina, di carica elettrostatica, di conduttività elettrica e termica, di peso specifico, di durezza, di colore, di luminescenza; possono facilmente liberare ioni o molecole di vario tipo, evidenziabili ad esempio come profumi o finissime polveri.

In base a queste caratteristiche, a somiglianze o a opposte qualità, a forme e colori rispetto ad organi, situazioni, malattie del corpo umano e, soprattutto, a prove sperimentali, nel corso della storia dell'umanità sono state attribuite ai vari materiali particolari effetti salutari o nocivi. Dall'età greco-romana – Teofrasto (372-287 a.C.), Plinio il Vecchio (23-79 d.C.) – a quella medievale sono stati scritti molti testi sull'argomento. Oggi la *cristalloterapia* utilizza pietre e minerali per ottenere miglioramenti in patologie fisiche e mentali (in taluni casi controversi secondo la scienza odierna, ma non è questa la sede per affrontare e analizzare a fondo la questione).

I molti testi odierni che trattano di cristalli e pietre spesso presentano discordanze riguardo all'utilizzo e non specificano quale sia la fonte da cui l'autore ha tratto le indicazioni. Per questo, per molti minerali e gemme, abbiamo preferito risalire "all'origine" e fornire alcune sintetiche notizie - opportunamente traslate dalla cultura medievale - traendole da due antichi testi¹: il *Liber lapidum* di Marbodo di Rennes (1035-1123) che sintetizza il sapere sull'uso di pietre e cristalli dall'età romana all'epoca e, soprattutto, il *Liber de lapidibus* della grande studiosa e mistica Ildegarda di Bingen (1098-1179).

I nomi dei minerali e gemme oggi seguono una nomenclatura scientifica universalmente accettata, anche se permangono nomi popolari; ma nell'antichità spesso erano di fantasia; variavano a seconda della lingua e dell'epoca; talora termini differenti erano usati per varietà dello stesso minerale; quindi non è sempre agevole orizzontarsi in questo settore e capire esattamente a cosa si riferissero antichi scrittori come Plinio il Vecchio².

Nella tradizione buddista tibetana³ esistono cinque "sostanze preziose": oro, argento, corallo, perle bianche; la quinta può essere turchese o altra pietra preziosa tra cui diamante (simbolo dell'indistruttibile mente *vajra*), zaffiro, lapislazzuli, tormalina, berillo, topazio, rubino, giada, ambra, cristallo, calcedonio o agata, pietre *gZi*. In alcuni elenchi il cristallo sostituisce l'argento e lo smeraldo le altre gemme. Vi sono anche liste di sette sostanze prezio-

se: oro, argento, corallo, perle, lapislazzuli, diamante, un'altra gemma.

In medicina tibetana vengono poste in talune pillole – dette appunto “preziose” – piccole quantità di gemme polverizzate.

Nelle pagine seguenti sono elencati i più comuni materiali con cui vengono realizzate le mala e alcune essenziali indicazioni sulle loro qualità, solo a titolo puramente indicativo di informazione per aiutare nella scelta. Comunque, le proprietà di taluni minerali – ove esistono – non possono essere attribuite *sic et simpliciter* anche alle mala costruite con quei materiali, perchè la forma e l'utilizzo è differente rispetto a quello dei cristalli e delle pietre che, secondo la tradizione, possono essere indossati, posti sulla parte malata, messi in acqua o altro liquido che poi viene bevuto, sminuzzati come medicamento ecc.

La scelta di una mala di un particolare materiale dovrebbe essere legata principalmente al tipo di pratica per la quale si intende usarla, secondariamente a fattori di estetica e di ricerca di benefici fisici e mentali.

Una mala in materiali preziosi dovrebbe essere considerata ovviamente non come ostentazione, ma come omaggio ai Buddha. La mala è un oggetto di pratica in stretta relazione con la nostra mente che ha in sé già la natura di luce: se abbiamo un ospite importante gli offriamo i cibi migliori, usiamo le stoviglie più belle, così, se vogliamo,

possiamo utilizzare anche oggetti di pregio per la nostra pratica, perchè la consideriamo l'attività realmente più importante della nostra vita.

È possibile trovare le medesime proprietà in materiali differenti: se una mala realizzata con uno specifico minerale o sostanza sia difficilmente reperibile, troppo costosa o non piaccia per altri motivi, si può optare per altre di materiali che presentino proprietà, colori, effetto al tatto, peso, robustezza ecc. simili.

Ciò che veramente è essenziale, indipendentemente dal materiale, è l'energia con cui i Maestri e soprattutto il praticante "caricano" la mala, cioè qualità e quantità di mantra che con essa vengono recitati e contati.



Il mantra OM MANI PEME HUM in tibetano.

¹ *Il libro delle gemme: i lapidari di Ildegarda di Bingen e Marbodo di Rennes*, Il Leone Verde, Torino 1998

² Plinio Il Vecchio, *Naturalis Historia liber XXXVII* in *Storia naturale*, vol.V, Einaudi, Torino 1988

³ Beer R., *The encyclopedia of Tibetan Symbols and Motifs*, Shambala, Boston U.S.A. 1999)

Si può fare una schematica suddivisione in ordine alfabetico dei materiali con i quali possono venire realizzate le mala a seconda dell'origine: vegetale, animale o minerale.

A.1. MATERIALI DI ORIGINE VEGETALE.

Tutte le mala di legno o di semi aiutano a concentrare e calmare la mente. Sandalo e legno dell'albero della bodhi in particolare sono anche materiali piacevoli perché, con l'uso, non danno sensazione di caldo o di freddo, come i minerali, e sono relativamente leggeri.

LEGNO DI SANDALO : è il più utilizzato per le mala, adatte a ogni tipo di pratica; in India è sempre stato dato a questo legno uno status divino perché la delicata fragranza che sprigiona era considerata la più gradita alle divinità (per questo si usava bruciarlo come fosse un incenso).

Il sandalo è un bell'albero sempreverde che può raggiungere i 10 m di altezza e presenta una particolarità: le radici non estraggono i nutrienti del terreno, ma li assorbono parassitando o vivendo in simbiosi con quelle di altri vegetali; le foglie invece compiono la normale funzione clorofilliana.

LEGNO DELL'ALBERO DELLA BODHI : si ricava dallo stesso tipo di albero (*Ficus religiosa*) sotto il quale il Buddha raggiunse l'Illuminazione, per questo si dice che i grani fatti con questo legno abbiano "il potere di potenziare le facoltà mentali". La forma e la grandezza di questi grani variano molto.

PALISSANDRO o LEGNO DI ROSA : le mala di questo legno sono considerate particolarmente efficaci nelle pratiche di guarigione spirituale. Si dice che l'energia del palissandro sia essenzialmente femminile e basata sulle qualità del cuore, quali la compassione, la cura e l'amore. Il legno di palissandro (genere botanico *Dalbergia*) ha un odore dolciastro molto persistente ed è per questo che viene detto anche **legno di rosa** (*rosewood* in lingua inglese o *bois de rose* in francese). (Distillato dal legno, l'olio essenziale viene impiegato

nell'industria dei cosmetici; però nel campo dei profumi è detto "olio essenziale di legno di rosa" l'essenza ricavata da un altro genere di piante, la *Aniba roseadora*, che ha proprietà calmanti e antistress.)

SEMI DI LOTO : possono essere di colore chiaro o scuro a seconda del grado di maturazione alla raccolta e alla presenza della buccia (in Cina hanno un uso alimentare e medicinale). Talora questo nome viene dato – scorrettamente - ai semi di un pero cinese.



SEMI DI RUDRĀKṢA : il nome significa "occhi di Śiva": secondo una leggenda indiana, questa divinità induista, contemplando la condizione del mondo, pianse di compassione. Una lacrima cadde a terra e da essa crebbe l'albero di *rudrākṣa* (*Elaeocarpus Ganitrus Roxb*) che appartiene alla famiglia delle Tiliaceae, ed è un grande sempreverde. I semi possono avere un differente numero di faccette o spicchi, che hanno vari significati simbolici. Sono molto usate nella tradizione induista, ma anche adatte per alcune divinità tantriche.



TULSI : i grani delle mala sono ricavati dal fusto della pianta, che è una specie di basilico (*Ocimum Santum*), perciò sono un po' più fragili rispetto a quelli derivati da altri materiali vegetali. Il nome indiano significa "ineguagliabile" e la pianta ha tutte le qualità del basilico (pianta "regale" secondo l'etimologia greca); inoltre ha effetto battericida, allontana le zanzare e i serpenti, per questo è diffusissima in India.

AMBRA : in gioielleria viene accomunata ai minerali, ma il nome indica una qualsiasi resina vegetale fossile. Abituamente con "ambra" si intende la succinite, che potrebbe provenire dal *Pinus Succinifer* ed è una resina fossile antica alcune decine di milioni di anni che,

fin dall'alba della civiltà umana, fu considerata un materiale molto prezioso e benefico da usare per amuleti e gioielli.

In Occidente, Plinio scrive che si riteneva che l'ambra aiutasse a curare le malattie della gola, febbri, malattie degli occhi e mal di stomaco.

A.2. MATERIALI DI ORIGINE ANIMALE

Sono stati usati sin dall'antichità come gioielli per la loro preziosità e bellezza.

AVORIO : in passato era molto utilizzato, ma oggi ne è vietato l'uso per proteggere gli elefanti, dalle cui zanne viene ricavato.

CORALLO : è formato dal guscio calcareo di piccolissimi polipi marini di colore rosso oppure rosato o bianco.

Il corallo rosso è considerato il più sacro e prezioso nella tradizione tibetana, simboleggia il sole e viene legato con oro. Veniva utilizzato come medicina per trattare il sangue, il fegato e le febbri causate da veleni.

Nella tradizione occidentale si riteneva avesse il potere di allontanare fulmini e grandine propiziando il raccolto e mettendo in fuga gli spiriti malvagi.

MADREPERLA E PERLA : viene chiamata "madre-perla" la parte interna della conchiglia dei molluschi. La perla si forma quando un corpo estraneo penetra tra la conchiglia e il mantello di alcune specie marine e viene ricoperto da strati di madreperla. Esistono anche le cosiddette "perle di fiume", prodotte da molluschi che vivono in acqua dolce e che, secondo Ildegarda, sono utili per alleviare la febbre e i dolori al capo. Universalmente considerate simbolo di purezza e afflizione.

Le perle bianche nella tradizione tibetana sono associate alla Luna, in fili o in grappoli sono uno dei più frequenti ornamenti delle divinità e di solito vengono legate con l'argento.

La medicina tibetana considera anche altri tipi di "perle": verdi o blu, derivate da particolari piante indiane; rosse, prodotte da creature leggendarie; rosse e grigie, estratte dalla testa di alcuni serpenti.

OSSO : in Tibet sono molto utilizzate le mala fatte di ossa o di corna di yak. Sono usate per le pratiche di particolari divinità tantriche.



A.3. MINERALI E PIETRE PREZIOSE O SEMIPREZIOSE

AGATA : una varietà di Calcedonio (vedi sotto) caratterizzata da striature di svariati colori e disegni di bande colorate o concentriche o di chiazze di diversi colori causate da inclusioni di altri minerali. Viene denominata in molti modi che non hanno alcun supporto scientifico.



AMETISTA : quarzo di colore viola; il termine greco significa "non ubriaco", quindi secondo la tradizione greco-romana era utile per prevenire l'ubriachezza. Secondo Ildegarda serviva per ridurre le macchie cutanee, per curare i morsi dei ragni e i gonfiori.

BERILLO : un minerale presente in diversi colori e varietà (le più preziose sono l'acquamarina, di colore azzurro, e lo smeraldo, verde, che però nei testi antichi viene considerato una pietra diversa). Nei

lapidari è detto che fosse utile tenerlo in mano per evitare i dissapori e rimanere pacifici. Inoltre, polverizzato e ingerito, ridurrebbe gli effetti dell'ingestione di un veleno.

CALCEDONIO : è il nome generico che viene dato al quarzo quando si presenta in masse compatte microcristalline e deriva da *Chalkédon*, antica città della Bitinia. Di colore variabile, prevalentemente grigio-azzurrognolo o beige.

Si riteneva che l'indossarlo riducesse l'irascibilità e favorisse le capacità oratorie.

CORNIOLA : è una varietà di calcedonio di colore rosso più o meno scuro.

Si riteneva che avesse il potere di arrestare le emorragie nasali.



CRISTALLO DI ROCCA : è il quarzo ialino, limpido e trasparente. Si ritiene un minerale purificatore, protettore, veicolatore di luce, ottimo per le pratiche tantriche più elevate.

Si credeva che migliorasse la vista appannata e curasse gonfiori alle ghiandole del collo, gozzo, dolori a stomaco e intestino, malattie di cuore, orticaria.

DIASPRO : è una roccia formata da quarzo e calcedonio, variamente colorata e variegata. Si riteneva utile in caso di febbri, idropisia, sordità, raffreddori, infezioni a cuore, polmoni o altri organi.

Posta accanto al letto sarebbe in grado di evitare la comparsa di incubi e, tenuta in mano dalla madre, di allontanare gli influssi maligni da sé e dal neonato.

EMATITE : è un minerale di ferro, di colore dal rosso al nero. Il nome deriva dal greco e significa "color del sangue".

Era considerata benefica per ulcere, mestruazioni eccessive, diarree, affezioni della vista.

GIADA : con questo nome si indicano due minerali di colore verde. In estremo oriente, da millenni, è ritenuta una pietra benefica di grande pregio, simbolo di regalità e della perfezione celeste, panacea capace di rigenerare il corpo. Presso le antiche popolazioni dell'America centrale era simbolo della pioggia benefica e del sangue. Onnipresente nei corredi funebri.

LAPISLAZZULI : è una roccia composta dal minerale lazurite e da altri silicati, di colore blu, azzurro scuro o viola, pregiata sin dalla remota antichità. Il suo nome è composto dal latino *lapis* (pietra) e *lazuli*, parola derivata dal persiano *lāzhward* che significa "azzurro".



Pietra associata al Buddha della Medicina.

MALACHITE : è un minerale contenente rame, di colore verde brillante. Citata da Plinio come pietra di protezione dei bambini e per difendersi dai pericoli.

OCCHIO DI TIGRE : è un quarzo dai colori screziati e cangianti tra il grigio-nero e il giallo.

ONICE : è il nome di un'agata, cioè una varietà di calcedonio, che presenta zone concentriche nere e bianche. Ildegarda la riteneva utile, utilizzata in vari modi, in caso di indebolimento della vista, affezioni cardiache e respiratorie, dolori allo stomaco, disturbi della milza, febbri, stato d'animo di profonda tristezza. Altri autori la consideravano una pietra non di buon auspicio

QUARZO CITRINO : è un'ametista contenente dell'ametrino, di colore giallo trasparente.

Nell'antichità non veniva distinta dal topazio.

QUARZO ROSA : attualmente molto utilizzato per il suo colore gradevole alla vista. Ha le proprietà degli altri tipi di quarzo.

TOPAZIO : è un minerale silicato d'alluminio e fluoro, incolore, ma le tracce di altri elementi gli conferiscono molteplici colorazioni: dal più comune giallo, giallo-arancio, giallo-bruno, (citati nei testi antichi) sino ai più rari rosa-arancio, azzurro, rosa, blu-verde, rosso. Secondo Ildegarda, se avvicinato a cibi contenenti veleno, trasuda. Veniva utilizzato in vari modi per chi soffriva di malattie degli occhi, febbre, macchie e malattie della pelle, dolori alla milza.

TORMALINA : è un minerale appartenente alla famiglia dei ciclosilicati. Il nome deriva dal cingalese *turмали* e indicava i cristalli importati da Ceylon. Il colore è molto variabile e dipende dalla composizione chimica: rosso, rosa (detta Rubellite), blu, verde e giallo, nero o multicolore. Ildegarda la consigliava per i dolori di stomaco e la difficoltà di minzione.

TURCHESE : è un minerale contenente rame e alluminio, di colore variabile dall'azzurro al verde. È la pietra preziosa più frequentemente usata in Tibet per i gioielli e utilizzata in medicina per purificare il sangue e assorbire le tossine accumulate nel fegato; si crede inoltre che il suo colore diventi più opaco e sbiadito se la salute di chi la indossa peggiora.

ZHI o *gzi* o *cong-zhi* : sono particolari agate himalayane che in Tibet hanno specifici usi medicinali.

Presentano bande chiare e scure, talora incise, di colori e forme differenti.

Ve ne sono di diversi tipi che possono contribuire a proteggere da elementi negativi e promuovere l'armonia delle energie fisiche e spirituali.



A.4. METALLI

Alcune mala presentano o alcuni grani o i supporti dei grani in metallo. Se in argento, è poco pratico perché facilmente tende a ossidarsi, quindi si annerisce con l'uso.

Se si vuole usare questo tipo di mala, si dovrebbero chiedere indicazioni al proprio Maestro.

A.5. MALA DI MATERIALI DIVERSI

Le mala possono essere fatte con materiali diversi, ma sarebbe opportuno non mescolare troppi materiali per non rischiare di creare interferenze energetiche: le varie energie mischiate non sarebbero in equilibrio. Meglio che la mala sia fatta di un unico materiale o al massimo due, ottimo se uno sia il cristallo di rocca che può potenziare tutte le altre pietre.

A.6. COLORI E DIMENSIONI

Anche il **colore** della mala ha un significato: ad esempio, se di colore scuro, nero o rosso si usa di solito solo per particolari ritiri, o pratiche di divinità "irate".

Si può scegliere il colore della mala per farlo combaciare con il colore o l'aspetto della divinità con cui si sta praticando.

Nella cristalloterapia attuale i colori sono connessi a 7 cakra; la medicina tibetana considera i cakra in base al tipo di tantra che viene insegnato per cui possono essere 5, 7 o 8.

Le **dimensioni dei grani** devono essere di misura adatta alla propria mano per essere comodi da "sgranare", né troppo piccoli, né troppo grandi: solo l'esperienza e l'abitudine personale debbono guidare la scelta.

B. PERCHÉ “108” GRANI ?

La recita di una mala è valutata come 100 *mantra*, i grani in più sono per compensare eventuali errori nella recitazione; ma perché è stato scelto proprio 108 ?

Questo numero è considerato sacro in molte culture prebuddiste, particolarmente in quella indiana e induista in particolare, per molte ragioni: ne citiamo alcune a titolo di curiosità.

A) Il numero 108 ha particolari **proprietà matematiche**

- è divisibile per il numero dei suoi 12 divisori (1, 2, 3, 4, 6, 9, 12, 18, 27, 36, 54, 108),
- si può ottenere con un calcolo particolare: $1^1 \times 2^2 \times 3^3 = 108$
- è divisibile per il valore della sua funzione di Eulero ϕ , che è 36
- nella geometria euclidea è il valore dell'angolo interno di un pentagono regolare (e il numero 5 è importante nella tradizione tibetana: i 5 Dhyani Buddha, i 5 elementi ecc.)
- addizionando insieme 1, 0 e 8 si ha il totale di 9, numero che, nell'induismo, rappresenta la totalità. Il numero 9 ha, a sua volta, particolari proprietà, ad esempio se si moltiplica 9 per qualsiasi numero, la somma delle cifre del risultato darà sempre 9; ad esempio: $3 \times 9 = 27$ e $(2 + 7) = 9$; $5 \times 9 = 45$ e $(4 + 5) = 9$; $73 \times 9 = 657$ e $(6 + 5 + 7) = 18$ e $(1 + 8) = 9$
- se si divide 108 per 2 si ha 54 e $5 + 4 = 9$

B) Il numero 108 ha connessioni con l'**astronomia** e l'**astrologia**, anche se i rapporti numerici sono molto approssimati.

- Il diametro del Sole è circa 108 volte il diametro della Terra.

- La distanza media del Sole dalla Terra è, all'incirca, 108 volte il diametro del Sole.
- La distanza media della Luna dalla Terra è circa 110 volte il diametro della Luna.
- Come un multiplo di 12 e 9, rappresenta i nove pianeti in 12 case dello zodiaco.

C) Nel **buddismo** assume altri significati e vi sono diverse spiegazioni sul perchè la mala ha 108 grani.

- 108 è considerato un "numero di buon auspicio", forse derivato dalla formula: $6 \times 3 \times 2 \times 3 = 108$; cioè i 6 sensi, i 3 tempi (passato, presente, futuro) o i 3 stati di esistenza, (lo stato del desiderio, della forma, e del non forma), le 2 condizioni della mente o intenzioni (pura o impura), i 3 difetti fondamentali. Compare in molti *sūtra* e in diversi elenchi di varie tradizioni: le contaminazioni mentali; le sensazioni; i volumi del Canone tibetano...
- Nel tempio di Angkor Wat, in Cambogia, sono numerosi i riferimenti al numero 108, che svolge un ruolo significativo nel simbolismo della struttura: anche in altri templi buddisti di altri paesi vi sono riferimenti architettonici a 108 come numero di scalini, di immagini ecc.)
- Una delle sequenze di *Tai ji quan* (che nacque grazie al monaco Bodhidharma, fondatore del buddismo *Chan*) ha 108 figure o posizioni del corpo.
- Nel *Lankavatara Sutra* (della tradizione Mahayana sino-giapponese) ci si riferisce ripetutamente al numero 108 (domande, negazioni...)
- L'origine dell'impiego del rosario buddista, diffusosi in Giappone a partire dal secolo VIII d.C., viene narrata nel *sutra* sino-giapponese intitolato *Sutra dell'albero di saponaria* (*Mu-huan-tzu-ching* o *Mokugenji*) (è una specie di ippocastano

le cui noci contengono alte percentuali di saponine). Si narra che il re di Vahisali, Haruri, mandò un giorno un messaggero a Śākyamuni per pregarLo di fargli sapere come avrebbe potuto salvare la popolazione del suo regno afflitta da continue epidemie e bestie feroci e quindi turbata mentalmente. Il Buddha, pieno di compassione, rispose che vi era un'appropriate via di salvezza: le persone avrebbero dovuto portare sempre con loro 108 grani dell'albero di saponaria, legati insieme, e pronunciare con la massima concentrazione i nomi di Buddha, del Dharma e del Sangha. Facendo ciò avrebbero estinto i tormenti mentali e, perseverando nella recitazione, si sarebbero liberati delle 108 contaminazioni della mente e ottenuto il supremo compenso. Così fu fatto e il popolo di Vahisali riconquistò la sua pace.

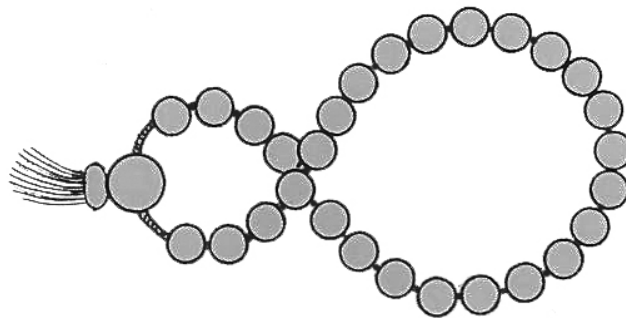
- Secondo un'altra interpretazione, nel numero 108, **1** rappresenta una linea e simboleggia l'unità delle mente buddica; **0**, essendo un cerchio vuoto, rappresenta la completezza e la Vacuità, **8** (coricato, cioè ∞) è il simbolo dell'infinito, dell'eternità. La mala stessa è un cerchio e come tale rappresenta l'infinito; se la si avvolge a "8", si ribadisce tale simbolo.

*La mala è come la vita di ognuno di noi,
fatta di cause ed effetti interdipendenti:
ogni grano è strettamente legato agli altri
e da solo non è nulla, ma tutti insieme
assumono un significato e uno scopo.*

BUONA PRATICA!

INDICE

	pag.
1 COME È FATTA LA MALA	5
2 CONTAMALA E MEMORIZZATORI	7
3 COME SI USA E SI CONSERVA LA MALA	8
4 COME RECITARE I <i>MANTRA</i>	10
 <i>APPENDICI</i> 	
<i>A I MATERIALI</i>	12
<i>B PERCHÉ 108 GRANI?</i>	24



**Un piccolo manuale
per chi vuole iniziare
la pratica buddista della
recitazione di mantra.**

Come è fatta la mala,
come si sceglie,
come si usa,
come si conserva
e perché ha proprio 108 grani.
I materiali più utilizzati,
con qualche indicazione scientifica
e alcune curiosità storiche sulle loro
proprietà e caratteristiche.

28 pagine a colori