

CÓMO USAR UN MALA PARA MEDITAR

Un Mala es una simple y efectiva herramienta de meditación que puede ayudar a reducir el estrés y desarrollar la paciencia, salud y sabiduría. Un Mala consta de 108, 54 o 27 cuentas ensartadas en hilo de seda con una cuenta grande, llamado la Cuenta Guru, desde el cual cuelga la borla. Esa borla simboliza un loto de mil pétalos.

EL USO DE LOS DIFERENTES DEDOS CON EL MALA

Cada dedo que usas se relaciona con un área diferente del cerebro. Al pasar el Mala sobre el primer segmento de cada dedo, por el lugar entre la punta y el primer nudillo, tocas un punto meridiano y creas un resultado diferente:

- **Dedo índice (Júpiter):** sabiduría, conocimiento y prosperidad.
- **Dedo medio finger (Saturno):** paciencia.
- **Dedo anular (Sol):** saludo, vitalidad y fortalecimiento del sistema nervioso. **Dedo pequeño (Mercurio):** habilidades comunicativas e inteligencia.

CÓMO UTILIZAR UN MALA

El Mala puede utilizarse para meditar con cualquiera de las dos manos. Se comienza siempre por la cuenta que está al lado de la Cuenta Guru. Mientras repites el mabtra, utiliza el pulgar para mover cada cuenta hacia el cuerpo pasando sobre el punto meridiano. De esta forma, la Cuenta Guru desciende y eventualmente asciende para ser la última cuenta de tu meditación. Al llegar a la Cuenta Guru, haz una repetición más del mantra y di una plegaria.

Para volver a comenzar, dale la vuelta al Mala sin ayudarte con la otra mano. Mueve las cuentas hacia ti y continúa.

UTILIZANDO EL MALA CON UN MANTRA

Al recitar mantras como Sat Nam o Wahe Guru, mueve sólo una cuenta por las dos palabras. También puedes utilizar el mantra Sat Nam Wahe Guru diciéndolas con una sola cuenta del Mala.

Puedes utilizar cualquier mantra o afirmación de tu elección. En general, mueve

una cuenta por cada repetición del mantra. La recitación puede hacerse en silencio, susurrando o en voz alta.