



YOGAMĀLĀ
MANUELA KIMMERLE

Das Geheimnis einer Mālā-Kette

Eine Mālā-Kette ist ein wunderschönes Schmuckstück und zugleich ein spiritueller Begleiter. Ihren Ursprung findet man im Hinduismus und im Buddhismus. Ihre Verwendung als Mediations- und Gebetskette beruht auf jahrtausendalte Tradition. Mālā-Ketten sind momentan im Trend, jedoch keine neue Erfindung.

Wir finden das Wort „Mālā (माला sprich: mālā)“ in Sanskrit und seine Übersetzung auf Deutsch mit: Girlande. Sie sind wunderschöne Perlenketten die im Gebet und in der Meditation wertvolle Begleiter sind.

Geschichtlich findet man die erste schriftliche Überlieferung von Meditation mit Gebetsketten in der Mahabharata. Die Niederschrift des indischen, philosophischen und religiösen Epos schätzt man auf ca. 400 v. Chr. Doch es lässt vermuten, dass die Ketten älteren Ursprungs sind, da im alten Indien Tradition und Wissen mündlich von Meister zu Schüler überliefert wurden.

Auf der ganzen Welt findet man Mālā in unterschiedlichen Ausführungen traditionell werden sie aus natürlichen Materialien hergestellt. Exklusive Versionen aus Edelsteinen, sowie aus verschiedenen Holzarten oder Samen machen einem die Auswahl nicht einfach. Mir persönlich liegen die Mālā-Ketten aus Rudraksha-Samen am Herzen. Rudraksha-Samen stammen vom Rudraksha-Baum, der seine Herkunft in Indien hat und dem besondere Kräfte zugeschrieben werden.



www.interessantes.at

Es werden Rudraksha-Samen auch „Tränen Shivas“ genannt. Die Erzählung einer wundervollen Legende besagt, dass Shiva das Wohl aller Lebewesen wiederherstellen wollte und dabei über tausende von Jahren in eine tiefe Meditation versank. Als er aus der Meditation erwachte und seine Augen öffnete, begann er vor lauter Mitgefühl zu weinen. Diese Tränen fielen zur Erde und an dieser Stelle wuchsen kraftvolle Bäume. Die Samen und kraftvollen Bäume werden Rudraksha genannt und deshalb Tränen Shivas. Ihre spezielle Oberfläche ist während der Meditation eine kleine Massage für die Fingerkuppen, der spirituellen energetischen Eigenschaften wird beim Tragen einer Rudraksha Kette eine positive Wirkung auf Blutdruck und Nervensystem zugeschrieben.

Egal für was du dich intuitiv entscheidest, ob Edelsteine mit speziellen energetischen Eigenschaften, Holz oder Samen, alle Mālā-Ketten umfassen traditionell 108 Perlen und einer Guru-Perle.

Die Guru-Perle ist oft etwas versetzt angebracht und/ oder unterscheidet sich materiell/ optisch von den restlichen 108 Perlen. Sie signalisiert den Beginn und das Ende der Meditation. Sie hilft die entstandene Energie auch wieder aus der Kette zu leiten, so dass diese nicht zyklisch verläuft. Eine genaue Anleitung wie du mit einer Mālā richtig meditierst, findest du in einem eigenständigen Bericht „Meditieren mit einer Mālā -Kette“.

Warum 108 Perlen? Die ganz besondere Bedeutung der Zahl 108 im Hinduismus und Buddhismus findet man zum Beispiel in den 108 heiligen Städten in Indien, 108 heiligen Schriften und 108 Energie-, oder Marmapunkte im Körper.

Auch im Universum findet man die Zahl 108 im Durchmesser der Sonne welche genau 108-mal größer ist als der Durchmesser unsere Erde. In der Distanz zwischen Sonne und Erde, das Vielfache von 18 welches im Sanskrit für „Leben“ steht.

Die Mālā Kette ist mit ihren 108 Perlen somit nicht nur ein wunderschönes Schmuckstück, sondern eine sehr wertvolle Zählhilfe in der Meditation.

Damit du in der Meditation nicht mitzählen brauchst und Du dich ganz auf dich selbst konzentrieren kannst, ist die Mālā dir dabei behilflich. Du kannst dich leichter pro Perle führen lassen und ganz auf deinen Atem oder ein Mantra und dessen Schwingung konzentrieren. Deine Erfahrung in der Meditation mit der Mālā wird greifbar und positiv beeinflusst. Deine persönliche Mālā wird durch die regelmäßige Praxis für dich an spiritueller Bedeutung und Kraft gewinnen. Sie speichert Schwingungen deiner Mantras und die Energie deiner Meditationsgebete ab. Die auserwählten Heilsteine oder die Samen als Mālā tragen in diesem Moment mit seinen energetischen Eigenschaften bei.

Wenn du die Mālā im Alltag als Schmuckstück tragen möchtest, wird sie dich stets positiv begleiten und energetisch unterstützen. Für mich ist sie unterwegs eine tolle Unterstützung und sie gibt mir das Gefühl, egal wo ich bin, immer ein bisschen zuhause zu sein.

Eine Mālā-Kette sollte immer mit Respekt behandelt werden. Mit einem weichen Tuch gesäubert und energetisch mit Mond- oder Sonnenlicht, oder in Verbindung mit anderen Edelsteinen aufgeladen werden. Wenn du sie ganz ablegen möchtest, sollte sie ein von dir ausgesuchten, spirituellen Platz bekommen.

Eine Mālā ist ein wertvoller Begleiter auf deinem eigenen spirituellen Weg. Jeder, der einmal versucht hat, seinen Mediationsweg zu beschreiten, machte die Erfahrung wie schwer und voller Hindernisse er sein kann. Sie kann ihn natürlich nicht für dich gehen, aber die Mālā kann dich auf deinem Weg unterstützen und dir dabei helfen dich auf das Wesentliche zu fokussieren.

In einem speziellen Kurs gibt es die Möglichkeit bei mir nach eigenen Wünschen und Bedürfnissen eine individuelle Mālā selbst herzustellen oder zu erwerben. Spüre in dich hinein und höre auf dein Bauchgefühl.

Namasté

YOGAMĀLĀ
MANUELA KIMMERLE

