

## ¿CÓMO HACER UNA PULSERA TIBETANA?

De : Laurence T Perles&Co



0 minutos

¿Qué es un brazalete tibetano?

Hay muchas tipos diferentes de pulseras tibetanas, cada una con sus propias usos: la pulsera tibetana rica o ["pulsera tibetana"](#), la pulsera tibetana trenzada, la pulsera del amuleto de la suerte... Pero la más emblemática es la pulsera Mala. En los últimos años, estas pulseras de cuentas o de hilo se han puesto más de moda que nunca. La primera, obviamente, se ha convertido en un acceso de moda llevado en las pasarelas y por la influencer. Tanto a hombres como a mujeres les encantan. Para algunos, es un simple objeto estético, parecido a una joya étnica; para otros, es un objeto espiritual, una joya utilizada por sus beneficios litoterápicos o una pulsera amuleto de la suerte.

[¿Qué es un Mala tibetano?](#)

Este largo collar es un oración budista tradicional que, según se dice, data de hace más de 2.000 años. Se cree que han utilizado los monjes budistas tibetanos para contar los mantras durante la meditación o la recitación de oraciones. De ahí su nombre "Mala", que significa "pomada de meditación" en sánscrito.

El mala se lleva a diario como collar o anudado en la muñeca como pulsera de varias vueltas. Pueden existir una versión más pequeña en forma de pulsera tibetana, normalmente hecha de hilo elástico o encerado. En este caso, estas pulseras budistas se llevan en el lado derecho para ahuyentar las energías negativas.

También se usan en un homenaje espiritual como lo hacen los chinos al girarlos a la izquierda, más largos que los mala tibetanos para desearlos cerca hacia un Mala tibetano.



Algunas variaciones de pulseras tibetanas de la suerte están hechas con cuentas de 6 a 8 mm, que son más fáciles de manejar durante la meditación.

Para hacer una [pulsera tibetana](#) o un [mala](#) entrelaza las cuentas en un orden muy preciso.

Es importante tener en cuenta que:

• Para hacer las cuentas de oración budistas, necesitarás 108 cuentas. ¿Por qué 108 cuentas en un Mala? Pues es necesario (o 108 mantras que recitan los monjes tibetanos (el más famoso es Om Mani Padme Hum, que invoca la benevolencia de Chenrezig). El 108 es un número simbólico en la religión budista (los 108 nombres de Buda, las 108 posturas de yoga y Tai-chi, las 108 deidades budistas, etc.).

• Se recomienda tener en cuenta que el número de cuentas debe ser un múltiplo de 9 (18, por ejemplo, o 27, o 36 o 45, etc.).

• Tener en cuenta el diámetro del agujero de las cuentas: asegúrate de que sea lo suficientemente grande como para pasártelas por el hilo.



• Proporciona cuatro cuentas de diferentes colores o formas, llamadas Chatuamahanya. Representan cuatro marcas para llevar la cuenta de los mantras ya recitados.

• Una cuenta Guru (la cuenta del guía espiritual) o Maha (la cuenta de la montaña), que suele colocarse al final del collar, justo encima de la broche. Esta formada por una perla de tres agujeros y una perla cónica. Es la perla más grande, a menudo denominada la perla 108. Se utiliza como marcador, para saber cuándo has terminado el collar con los ojos cerrados.

• Entrepera, elastano (una flor de loto, por ejemplo) o cuentas redondas de oro o plata para darle un toque estético.

• Una broche del collar para cerrar el hilo.



• Un hilo resistente por el que deslizar las cuentas.

• De acuerdo a las tradiciones budistas, las mejores cuentas son las de madera (["mala de madera"](#)) o semilla (["mala de semilla"](#)), así como piedras preciosas, hueso o cuentas de cristal. ¿Qué piedras debes utilizar para hacer un Mala? Puedes utilizar cuentas de ojo de tigre, ónice negro, labradorita, turquesa, amatista o cristal de roca...

[¿Qué hilo utilizar para una pulsera tibetana?](#)

Para una pulsera o un collar Mala, utiliza un hilo elástico, un hilo encerado tipo Límbhita que te permitirá hacer un nudo corredizo, un hilo de algodón con cuentas, un hilo de nailon, un hilo de cable...

• El hilo natural es el más resistente. Puedes usarlo para hacer tu propia Mala siguiendo nuestras dos tutoriales. (Póngase manos a la obra!)

• ¿Le ha conquistado esta original pulsera? Puede hacer su propia Mala siguiendo nuestras dos tutoriales. (Póngase manos a la obra!)



## Resultado