

## COMMENT FAIRE UN BRACELET TIBÉTAIN ?

Par : Laurence T Perles&Co



0 minutes



*C'est quoi un bracelet tibétain ?*

Il existe de nombreux types de bracelets tibétains avec chacun leur propre utilisation : le bracelet tibétain rouge, le bracelet shamballa, le bracelet tibétain tressé, le bracelet de la chance... Mais le plus emblématique reste le bracelet Mala. Depuis quelques années, ces bracelets en perles ou en fil sont plus jamais que tendance. Le bracelet tibétain est devenu un accessoire de mode porté sur les podiums et par les influenceuses. Il est apprécié autant par les hommes que par les femmes. Si pour certains, c'est un simple objet esthétique qui s'apparente à un bijou ethnique ; pour d'autres, en revanche, il reste un objet spirituel, un bijou utilisé pour ses bienfaits en lithothérapie ou un bracelet porte-bonheur.

#### Qui est-ce qu'un Mala Tibétain ?

Ce long collier est un chapelet bouddhiste traditionnel, appelé aussi rosarie, dont la création remonterait à plus de 3000 ans. Depuis toujours, il sert à compter les mantras lors de la méditation ou la récitation des prières des moines bouddhistes tibétains. D'où son nom "mâla" qui signifie en sanskrit "la guirlande de méditation". Aujourd'hui, il assure encore sa fonction religieuse chez les bouddhistes et les hindouistes, mais il est aussi populaire chez les personnes adeptes des dernières tendances, de la zen attitude ou qui s'intéressent au développement personnel et spirituel.

Le mala se porte au quotidien en collier sautier ou enroulé autour du poignet comme un bracelet multirang. Mais il existe une version plus petite sous forme de bracelet tibétain, fabriqué avec un fil élastique ou un fil ciré pour la plupart du temps. Dans ce cas, on porte ces bracelets bouddhistes du côté droit pour chasser les énergies négatives.

Que vous soyiez en quête de spiritualité ou à la recherche d'un bijou tendance, vous êtes au bon endroit pour savoir comment fabriquer un Mala tibétain !



#### Comment faire un mala tibétain ?

Souvent sobre, ce bracelet tibétain porte bonheur est composé de perles de 6 à 8 mm pour pouvoir les manipuler plus facilement lors de la méditation. Pour confectionner un bracelet mala ou un chapelet, il faut enfilier des perles suivant un ordre très précis.

Voici le matériel dont vous aurez besoin :

- Pour réaliser le chapelet de prière bouddhiste, vous aurez besoin de 108 perles. Pourquoi 108 perles sur un Mala ? Pour représenter les 108 mantras récités par les moines tibétains (dont le plus célèbre est le Om Mani Padme Hum, qui invoque la bienveillance de Chenrezig). 108 est un nombre symbolique dans la religion bouddhiste (les 108 noms de Bouddha, les 108 postures de yoga et de T'ai-chi, les 108 divinités bouddhistes...).
- Si vous préférez faire un bracelet tibétain ethnique, il vous faudra un nombre de perles multiple de 9 (18, par exemple, ou 27, ou 36 ou 42, etc.).

Attention au diamètre du trou des perles, assurez-vous qu'il est assez grand pour les enfilier sur le fil.



• Prévoyez quatre perles de couleurs ou de tailles différentes, appelées Chaturmaha. Elles représentent quatre repères qui permettent de tenir le compte des mantras déjà récités.

• Une perle Guru (la perle du guide spirituelle) ou perle Meru (la perle de la montagne) qui en général est placée au bout du collier, juste au-dessus du pompon. Elle est composée d'une perle 3 trous et d'une perle conique. C'est la plus grosse perle, on dit souvent qu'il s'agit de la 109e perle. Elle sert de repère et permet de savoir si le tour de collier est terminé lorsqu'on a les yeux fermés.



• Des intercalaires, des breloques (une fleur de lotus par exemple) ou des perles rondelles dorées ou argentées pour le côté esthétique.

• Un pompon dans la couleur que vous souhaitez. Il est aussi appelé "Tassel" ou gland.



## Le résultat