



Il mala occupa un posto molto importante nella pratica di japa (japa è la ripetizione di un mantra con un mala), dove solitamente viene usato un mala di 108 grani, più uno principale. Il mala serve come strumento o aiuto nella pratica; normalmente un sadhaka (praticante) lo usa per poter praticare japa nel numero di giri (di mala) prescritti.

Nella pratica del japa vi è un modo ben definito per tenere e usare il mala:

- **prima regola:** si usano solo 3 dita, pollice, anulare e medio evitando di usare l'indice ed il mignolo
- **seconda regola:** consiste nel ruotare il mala in avanti
- **terza regola:** prescrive che non si deve sgranare il sumeru, (il grano principale del mala, con il ciuffetto) che in psicologia può essere chiamato punto di risveglio, ciò elimina la

possibilità di distrarsi e di seguire una rotazione meccanica.

- **quarta regola:** il mala usato per ripetere il mantra non andrebbe indossato.

Il punto più importante è mantenere una costante osservazione e consapevolezza del mantra, grano per grano, e del processo di ripetizione del mantra secondo per secondo, attenendosi alle istruzioni ricevute.