

# Louanges aux vingt-et-une Taras

(version courte)

Cette version courte, en un seul verset, des louanges aux vingt-et-une Taras a été transmise directement par Arya Tara au grand maître, Djowo Atisha, pour permettre l'accumulation rapide d'énergie positive.

OM TCHOM DÈN DÈ MA LA MO DREUL MA LA TCHAK TSÈL LO  
**Om, je me prosterne devant la libératrice, transcendante victorieuse.**

TCHAK TSÈL DREUL MA TARÉ PÈL MO  
**Hommage à vous Taré, glorieuse salvatrice,**  
TOUTTARÉ YI DJIK KUNE SÈL MA  
**Avec Touttaré, toutes les peurs sont dissipées,**  
TOURÉ DEUNE NAM TAM TCHÈ TÈR MA  
**Avec Touré, tous les bienfaits sont accordés,**  
SVAHA YI GUÉR TCHÈ LA RAP DU  
**Devant la syllabe Svaha, je m'incline.**

## Colophon :

Traduction française faite par un groupe de traducteurs à l'Institut Vajra Yogini  
- octobre 2006.



Service de traduction francophone de la FPMT  
[info@traductionfpmt.info](mailto:info@traductionfpmt.info)  
[www.traductionfpmt.info](http://www.traductionfpmt.info)

Fondation pour la Préservation de la Tradition du Mahayana

# Louanges aux vingt-et-une Taras

## Invocation

PO TA LA YI NÈ TCHOK NÈ  
**Du Potala, votre sublime demeure,**  
TAM YIK DJANG KOU LÈ TROUNG CHING  
**Ô Tara, née de la syllabe verte Tam,**  
EU PAK MÈ KYI OU LA GYÈN  
**La tête ornée du Bouddha Amitabha,**  
DU SOUM SANG GYÉ TRINE LÈ MA  
**Mère de l'action des bouddhas des trois temps,**  
DREUL MA KOR TCHÈ CHÉK SOU SEUL  
**Tara, venez, je vous prie, avec votre suite.**

## Prosternations

LA TANG LA MINE TCHEU PÈN GYI  
**Les dieux et les demi-dieux**  
CHAP KYI PÈ MO LA TU DÈ  
**S'inclinent à vos pieds de lotus, ô Tara.**  
PONG PA KUNE LÈ DREUL DZÈ MA  
**Libératrice de tous les indigents,**  
DREUL MA YOUM LA TCHAK TSÈL LO  
**Devant vous, Mère Tara, je me prosterne.**

## Les louanges

OM DJÉ TSUNE MA PAK MA DREUL MA LA TCHAK TSÈL LO  
**OM je me prosterne devant la noble Tara, pure et parfaite.**

TCHAK TSÈL DREUL MA NYOUR MA PA MO  
**Hommage à vous, Tara, la prompte héroïne**  
 TCHÈN NI KÈ TCHIK LOK TANG DRA MA  
**Aux yeux vifs comme l'éclair. Votre visage, né d'une larme,**  
 DJIK TÈN SOUM GUEUNE TCHOU KYÉ CHÈL GYI  
**Apparaît de la corolle épanouie du lotus de Tchènrézi,**  
 KÉ SAR TCHÉ WA LÈ NI TCHOUNG MA  
**Protecteur des trois mondes.**

TCHAK TSÈL TEUNE KÈ DA WA KUNE TOU  
**Hommage à vous, Tara, dont le visage est pareil**  
 KANG WA GYA NI TSÈK PÈ CHÈL MA  
**À cent pleines lunes d'automne,**  
 KAR MA TONG TRAK TSOK PA NAM KYI  
**Irradiant l'éblouissante lumière**  
 RAP TOU TCHÉ WÈ EU RAP BAR MA  
**D'un millier d'amas stellaires.**

TCHAK TSÈL SÉR NGO TCHOU NÈ KYÉ KYI  
**Hommage à vous, Tara, née d'un lotus bleu-or,**  
 PÈ MÈ TCHAK NI NAM PAR GYÈN MA  
**Aux mains magnifiquement ornées de fleurs de lotus,**  
 DJINE PA TSEUNE DRU KA TOUP CHI WA  
**Essence du don, de l'effort joyeux, de l'ascèse,**  
**de la pacification, de la patience, de la concentration,**  
 SEU PA SAM TÈN TCHEU YUL NYI MA  
**Et de tous les objets de pratique.**

TCHAK TSÈL TÉ CHINE CHÈK PÈ TSOUK TOR  
**Hommage à vous, Tara, ouchnicha des tathagatas,**  
 TA YÈ NAM PAR GYÈL WAR TCHEU MA  
**Dont les actions triomphent de l'infinité des maux,**  
 MA LU PA REUL TCHINE PA TOP PÈ  
**Qui a parachevé toutes les perfections transcendantes**  
 GYÈL WÈ SÈ KYI CHINE TOU TÈN MA  
**Et à qui s'en remettent les fils des victorieux.**

TCHAK TSÈL TÉ NYI SOUM NAM KEU PÈ  
**Hommage à vous, Tara, parée des trois ainsités ;**  
 CHI WÈ TOU TANG YANG TAK DÈN MA  
**Parfaitement dotée du pouvoir de la sérénité,**  
 DEUNE TANG RO LANG NEU DJINE TSOK NAM  
**Vous anéantissez la foule des esprits malfaisants, les zombies**  
**et les yakchas.**  
 DJOM PA TOURÉ RAP TCHOK NYI MA  
**Ô TOURÉ, l'excellente, la sublime !**

TSA WÈ NGAK KYI TEU PA DI TANG  
**Ainsi s'achèvent cette louange du mantra racine et**  
 TCHAK TSÈL WA NI NYI CHOU TSA TCHIK  
**L'offrande des vingt et un hommages.**

#### Colophon :

Traduction du tibétain par Lama Thoubtèn Yéshé, à l'origine révisée par Sylvia Wetzel en janvier 1979. Extraite de la pratique de Tara Tchittamani publiée par *Publication for Wisdom Culture* à Conishead Priory, Ulverston, Cumbria, Angleterre pour la retraite qui eut lieu en août 1979.  
 Traduction française : Eléa Redel et la vénérable Tènzin Ngeunga du Service de traduction francophone de la FPMT - octobre 2006.

TCHAK TSÈL TOURÉ CHAP NI DAP PÈ  
**Hommage à vous, Tara, qui, en martelant du pied, proclamez  
 TOURÉ.**

HOUM KI NAM PÈ SA BEUNE NYI MA  
**À elle seule, votre syllabe-germe, sous l'aspect de HOUM,**  
 RI RAP MAN DA RA TANG BIK TCHÉ  
**Ébranle et fait trembler les monts Mérou, Mandara et Vindya,**  
 DJIK TÉN SOUM NAM YO WA NYI MA  
**Ainsi que la totalité des trois mondes.**

TCHAK TSÈL LA YI TSO YI NAM PÈ  
**Hommage à vous, Tara, qui tenez dans la main**  
 RI TAK TAK TCHÈN TCHAK NA NAM MA  
**Une lune semblable au lac céleste et marquée du signe d'un lièvre.**  
 TARA NYI DJEU PÈ KYI YI KÉ  
**En prononçant deux fois TARA et la syllabe PÈ,**  
 TOUK NAM MA LU PA NI SÈL MA  
**Vous dissipez tous les poisons sans exception.**

TCHAK TSÈL LA YI TSOK NAM GYÈL PO  
**Hommage à vous, Tara, que vénèrent les dieux, leurs rois**  
 LA TANG MI'AM TCHI YI TÈN MA  
**Et tous les kinnaras.**  
 KUNE NÈ KO TCHA GA WA DJI KYI  
**Entièrement revêtue d'une splendide armure de joie,**  
 TSEU TANG MI LAM NGUÈN PA SÈL MA  
**Vous dissipez querelles et cauchemars.**

TCHAK TSÈL NYI MA DA WA GYÈ PÈ  
**Hommage à vous, Tara, dont les yeux pareils au soleil et à la lune,**  
 TCHÈN NYI PO LA EU RAP SÈL MA  
**Irrradient une lumière éclatante et parfaite.**  
 HARA NYI DJEU TOUTTARA YI  
**En prononçant deux fois HARA puis TOUTTARA,**  
 CHINE TOU TRAK PEU RIM NÈ SÈL MA  
**Vous éliminez les épidémies les plus redoutables.**

TCHAK TSÈL TOUTTARA HOUM YI KÉ  
**Hommage à vous, Tara, qui par les syllabes TOUTTARA et HOUM,**  
 DEU TANG TCHOK TANG NAM KA KANG MA  
**Emplissez les royaumes du désir, les directions et l'espace ;**  
 DJIK TÉN DUNE PO CHAP KYI NÈN TÉ  
**Vos pieds foulent les sept mondes**  
 LU PA MÉ PAR GOUK PAR NU MA  
**Et vous avez le pouvoir d'attirer à vous tous les êtres.**

TCHAK TSÈL GYA TCHINE MÉ LA TSANG PA  
**Hommage à vous, Tara, vénérée par Indra,**  
 LOUNG LA NA TSOK WANG TCHOUK TCHOU MA  
**Agni, Brahma, Vayou et Ishvara,**  
 DJOUNG PO RO LANG TRI SA NAM TANG  
**Et louée par l'assemblée des esprits, des zombies, des gandharvas,**  
 NEU DJINE TSOK KYI DUNE NÈ TEU MA  
**Ainsi que par tous les yakchas.**

TCHAK TSÈL TRÈ TCHÉ TCHA TANG PÈ KYI  
**Hommage à vous, Tara, qui par les sons TRÈ et PÈ,**  
 PA REUL TRUL KOR RAP TOU DJOM MA  
**Conjurez totalement les machinations d'autrui.**  
 YÈ KOUM YEUNE KYANG CHAP KYI NÈN TÉ  
**La jambe gauche tendue et la droite repliée,**  
 MÉ BAR TROUK PA CHINE TOU BAR MA  
**Vous flamboyez dans un feu de rage.**

TCHAK TSÈL TOURÉ DJIK PA TCHÈN PO  
**Hommage à vous, Tara, la grande terrifiante**  
 DU KYI PA WO NAM PAR DJOM MA  
**Qui par TOURÉ détruisez complètement les puissants démons.**  
 TCHOU KYÉ CHÈL NI TRO NYÉR DÈN DZÈ  
**Votre visage de lotus grimaçant de courroux,**  
 DRA WO TAM TCHÈ MA LU SEU MA  
**Vous anéantissez tous les ennemis sans exception.**

TCHAK TSÈL KEUNE TCHOK SOUM TSEUNE TCHAK GYÈ  
**Hommage à vous, Tara, dont les doigts, dans le geste symbolique  
 des Trois Rares et Sublimes,**

SOR MEU TOUK KAR NAM PAR GYÈN MA  
**Sont la parure du cœur ;**

MA LU TCHOK KYI KOR LO GYÈN PÈ  
**La roue qui orne votre main fait vibrer toutes les directions**

RANG KI EU KYI TSOK NAM TROUK MA  
**Par la myriade de ses rayons lumineux.**

TCHAK TSÈL RAP TOU GA WA DJI PÈ  
**Hommage à vous, Tara, dont le splendide diadème étincelant**

OU GYÈN EU KYI TRÉNG WA PÈL MA  
**Rayonne la joie et répand des guirlandes lumineuses.**

CHÈ PA RAP CHÈ TOUTTARA YI  
**Par votre éclat de rire de TOUTTARA,**

DU TANG DJIK TÉN WANG TOU DZÈ MA  
**Vous soumettez les démons et les pouvoirs de tous les mondes.**

TCHAK TSÈL SA CHI KYONG WÈ TSOK NAM  
**Hommage à vous, Tara, qui avez le pouvoir d'invoquer**

TAM TCHÈ GOUK PAR NU MA NYI MA  
**L'assemblée entière des protecteurs locaux.**

TRO NYÉR YO WÈ YI KÉ HOUM GYI  
**Le visage vibrant d'un terrifiant courroux,**

PONG PA TAM TCHÈ NAM PAR DREUL MA  
**Grâce à la syllabe Houm, vous portez secours aux indigents.**

TCHAK TSÈL DA WÈ TOUM PU OU GYÈN  
**Hommage à vous, Tara, au diadème orné d'un croissant de lune,**

GYÈN PA TAM TCHÈ CHINE TOU BAR MA  
**Dont les parures ruissellent de lumière.**

RÈL PÈ TREU NA EU PAK MÉ LÈ  
**À votre chignon, le Bouddha Amitabha**

TAK PAR CHINE TOU EU RAP DZÈ MA  
**Irradie sans fin une profusion de rayons lumineux.**

TCHAK TSÈL KÈL PÈ TA MÈ MÉ TAR  
**Hommage à vous, Tara, qui résidez dans un cercle de feu**

BAR WÈ TRÉNG WÈ U NA NÈ MA  
**Flamboyant, semblable au feu de la fin de cette ère cosmique ;**

YÈ KYANG YEUNE KOUM KUNE NÈ KOR GUÉ  
**Rayonnante de joie, vous êtes assise la jambe droite tendue,  
 la gauche repliée,**

DRA YI POUNG NI NAM PAR DJOM NA  
**Et détruisez la totalité des hordes d'ennemis.**

TCHAK TSÈL SA CHI NGUEU LA CHAK KI  
**Hommage à vous, Tara, qui frappez le sol de la main,**

TIL GYI NUNE TCHING CHAP GYI DOUNG MA  
**Tapez du talon et, du pied, martelez la surface de la terre.**

TRO NYÉR TCHÈN DZÈ YI KÉ HOUM GYI  
**D'un coup d'œil courroucé, vous subjuguerez**

RIM PA DUNE PO NAM NI GUÉM MA  
**Tous les êtres des sept niveaux grâce à la syllabe HOUM.**

TCHAK TSÈL DÉ MA GUÉ MA CHI MA  
**Hommage à vous, Tara, ô bienheureuse, vertueuse et paisible,**

NYA NGUÈN DÈ CHI TCHÈU YUL NYI MA  
**Objet de pratique par excellence, allée au-delà du chagrin.**

SVAHA OM TANG YANG TAK DÈN PÈ  
**Parfaitement dotée de SVAHA et OM,**

DIK PA TCHÈN PO DJOM PA NYI MA  
**Vous triomphez de tous les grands maux.**

TCHAK TSÈL KUNE NÈ KOR RAP GA WÈ  
**Hommage à vous, Tara, entourée de joie.**

DRA YI LU NI NAM PAR GUÉM MA  
**Vous soumettez entièrement le corps de tout ennemi,**

YI KÉ TCHOU PÈ NGA NI KEU PÈ  
**Votre parole est ornée des dix syllabes**

RIK PA HOUM LÈ DREUL MA NYI MA  
**Et par la lettre de sagesse HOUM, vous libérez tous les êtres.**