

# 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 TÉN 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 TSÉK 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 CHÉK 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 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 TCHEU 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 TCHÉN 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 subjuguez**

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 TCHEU 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 TCHÉN 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 KÈ TCHOU PÈ NGAKE 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.**

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 Mérrou, 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

**Irradient 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 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 Tenzin Ngeunga du Service de traduction francophone de la FPMT - octobre 2006.

# 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 TÉR 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