

Récitation du mantra de Tara Blanche
White Tara mantra recitation

ཨོཾ་ཇེ་བཙུན་མ་འཕགས་མ་སྒྲོལ་མ་ལ་ཕུག་འཚལ་ལོ། །

OM JE TSÜN MA PHAK MA DROL MA LA CHAK TSAL LO

Om. Je rends hommage à la vénérable noble Libératrice

I prostrate to Jetsunma Arya Tara.

ཕུག་འཚལ་དུ་རེ་སྐྱུར་མ་དཔའ་མོ། །

CHAK TSAL TA RE NYUR MA PA MO

Je vous rends hommage, Taré, "la Libératrice", prompte et courageuse,

Homage to Tara the liberator, quick and heroic,

དུ་རྒྱ་ར་ཡིས་འཇིགས་པ་སེལ་མ། །

TUT TA RA YI JIK PA SEL MA

Qui, par Tutara, dissipez toute crainte et

Who removes fears with TUTTARA,

དུ་རེ་དོན་ཀུན་སྦྱིན་པས་སྒྲོལ་མ། །

TU RE DÖN KUN JIN PAY DROL MA

Par Touré, accordez tout bienfait

Who bestows all benefits with TURE

སྐྱ་དྲཱི་ཡི་གོ་ཚུད་ལ་འདུད་དོ། །

SO HAY YI GYE KHE LA DUD DO Répétez sept fois / *Repeat seven times. (7)*

Par la syllabe Soha, je m'incline à vos Pieds.

I bow to you of the syllables SOHA.



ཨོཾ་རུ་རེ་ཏུ་རུ་རེ་ཏུ་རེ་མམ་ལུ་ཡུལ་ཕུང་ཏུ་རྩོམ་པ་ལྷོ་ཀུ་རུ་སྐྱ་ཏུ།

OM TARE TUTTARE TURE MAMA AYU PUNYE JNANA PUSTING

KURU SVA HA

ཨོཾ་རུ་རེ་ཏུ་རུ་རེ་ཏུ་རེ་སྐྱ་ཏུ།

OM TARE TUTTARE TURE SOHA

དགེ་བ་འདི་ཡིས་ལྷུར་དུ་བདག་།

GYE WA DI YI NYUR DU DAK/

Par cette vertu,
Through this virtue,

འཕགས་མ་སྒྲོལ་མ་འགྲུབ་གྱུར་ནས། །

PHAK MA DROL MA DRUB GYUR NAY

Ayant rapidement réalisé la noble Libératrice,
May I quickly accomplish Arya Tara

འགྲོ་བ་གཅིག་གྲང་མ་ལུས་པ། །

DRO WA CHIK KHANG MA LÜ PA /

Puissé-je établir en cette réalisation
And establish all beings

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །

DE YI SA LA GOE PAR SHOK

Tous les êtres sans exception.
Without exception in that state.