

## **Prières aux 21 Taras**

### **Libération hors de la douleur**

#### **Prendre refuge**

Moi-même et tous les êtres sensibles, jusqu'à ce que nous atteignions l'illumination, prenons refuge en Bouddha, le Dharma et la Sangha. (3 fois)

#### **Générer la bodhicitta**

Puissé-je, grâce aux vertus que j'accumule par le don et les autres perfections, devenir un Bouddha pour la bien de tous. (3 fois)

#### **Générer les quatre incommensurables**

Puissent tous les êtres sensibles posséder le bonheur et ses causes,  
Puissent-ils être libérés de la souffrance et de ses causes,  
Puissent-ils ne jamais être séparés du bonheur qui est sans souffrance,  
Puissent-ils demeurer dans l'équanimité, sans se sentir près des uns par attachement, ou loin des autres par haine.

#### **Inviter Arya Tara**

De la demeure suprême de Potala,  
Née de la lettre verte Tam,  
Toi qui libères les migrants avec la lumière de la lettre Tam,  
Ô Tara, s'il-te-plaît, viens ici avec ta suite.

#### **Prostration**

Dieux et demi-dieux s'inclinent à tes pieds de lotus,  
Ô devant toi qui nous libères de toute adversité,  
Mère Tara, je me prosterne.

#### **21 Hommages**

OM je me prosterne devant la noble Tara, pure et parfaite.

Hommage à toi, Tara, la prompte héroïne aux yeux vifs comme l'éclair.  
Ton visage, né d'une larme, apparaît de la corolle épanouie du lotus de Tchénrézi,  
Protecteur des trois mondes.

Hommage à toi, Tara, dont le visage est pareil à cent pleines lunes d'automne,  
Irradiant l'éblouissante lumière d'un millier d'amas stellaires.

Hommage à toi, Tara, née d'un lotus bleu or, aux mains magnifiquement ornées de fleurs de lotus,  
Essence du don, de l'effort joyeux, de l'ascèse, de la pacification, de la patience, de la concentration,  
Et de tous les objets de pratique.

Hommage à toi, Tara, ouchnicha des tathagatas, dont les actions triomphent de l'infinité des maux,  
Qui a parachevé toutes les perfections transcendantes, et à qui s'en remettent les fils des victorieux.

Hommage à toi, Tara, qui par les syllabes TUTTARÉ et HUM, emplis les royaumes du désir, les directions et l'espace ;  
Tes pieds foulent les sept mondes et tu as le pouvoir d'attirer à toi tous les êtres.

Hommage à toi, Tara, vénérée par Indra, Agni, Brahma, Vayou et Ishvara,  
Et louée par l'assemblée des esprits, des zombies, des gandharvas, ainsi que par tous les yakchas.

Hommage à toi, Tara, qui par les sons TRÈ et PÈ, conjures totalement les machinations d'autrui.  
La jambe gauche tendue et la droite repliée, tu flamboies dans un feu de courroux.

Hommage à toi, Tara, la grande terrifiante, qui par TURÉ détruis complètement les puissants démons.  
Ton visage de lotus grimaçant de courroux, tu anéantis tous les ennemis sans exception.

Hommage à toi, Tara, dans le geste symbolique des Trois Joyaux Sublimes qui sont la parure du cœur ;  
La roue qui orne ta main fait vibrer toutes les directions par la myriade de ses rayons lumineux.

Hommage à toi, Tara, dont le splendide diadème étincelant rayonne la joie et répand des guirlandes lumineuses.  
Par l'éclat de rire de TUTTARA, tu soumets les démons et les pouvoirs de tous les mondes.

Hommage à toi, Tara, qui as le pouvoir d'invoquer l'assemblée entière des protecteurs locaux.  
Le visage vibrant d'un terrifiant courroux, par la syllabe HUM, tu portes secours aux nécessiteux.

Hommage à toi, Tara, au diadème orné d'un croissant de lune, dont les parures ruissellent de lumière.  
À ton chignon, le Bouddha Amitabha irradie sans fin une profusion de rayons lumineux.

Hommage à toi, Tara, qui résides dans un cercle de feu flamboyant, semblable au feu de la fin de cette ère cosmique ;  
Rayonnante de joie, jambe droite tendue et gauche repliée, tu détruis la totalité des hordes d'ennemis.

Hommage à toi, Tara, qui frappes le sol de la main, tapes du talon et du pied, martèles la surface de la terre.  
D'un coup d'œil courroucé, tu subjugues tous les êtres des sept niveaux grâce à la syllabe HUM.

Hommage à toi, Tara, ô bienheureuse, vertueuse et paisible, objet de pratique par excellence, allée au-delà du chagrin.  
Parfaitement dotée de SOHA et OM, tu triomphes de tous les grands maux.

Hommage à toi, Tara, entourée de joie. Tu soumets entièrement le corps de tout ennemi.  
Ta parole est ornée des dix syllabes et par la lettre de sagesse HUM, tu libères tous les êtres.

Hommage à toi, Tara, qui en martelant du pied proclames TURÉ. À elle seule, ta syllabe-germe, sous l'aspect de HUM,  
Ébranle et fait trembler les monts Mérou, Mandara et Vindya, ainsi que la totalité des trois mondes.

Hommage à toi, Tara, qui tiens dans la main une lune semblable au lac céleste et marquée du signe d'un lièvre.  
En prononçant deux fois TARA et la syllabe PÈ, tu dissipes tous les poisons sans exception.

Hommage à toi, Tara, que vénèrent les dieux, leurs rois et tous les kinnaras.  
Entièrement revêtue d'une splendide armure de joie, tu dissipes querelles et cauchemars.

Hommage à toi, Tara, dont les yeux pareils au soleil et à la lune, irradient une lumière éclatante et parfaite.  
En prononçant deux fois HARA puis TUTTARA, tu élimines les épidémies les plus redoutables.

Hommage à toi, Tara, parée des trois principes, parfaitement dotée du pouvoir de la sérénité,  
Tu anéantis la foule des esprits malfaisants, les zombies et les yakchas.

Ô TURÉ, l'excellente, la sublime !

Ainsi s'achèvent ces louanges du mantra racine et l'offrande des 21 hommages.

### **Les bienfaits de la récitation**

Les sages, qui récitent ceci avec une grande foi  
Et une dévotion parfaite en la déesse,  
Le soir et en se levant à l'aube,  
Recevront une non-peur totale en se souvenant d'elle.

Grâce à la complète purification de toute négativité,  
Ils détruiront toutes les voies qui mènent aux règnes inférieurs.  
Les soixante-dix millions de conquérants, leur accorderont rapidement  
La transmission de pouvoirs.

Ils atteindront ici la grandeur  
Et avanceront jusqu'à l'état ultime de la bouddhéité.

Leurs poisons violents et forts,  
Soient stables, soient en mouvement,

Et même ceux qu'ils ont mangés ou bus,  
Seront entièrement éliminés en se souvenant d'elle.  
Ils seront capables d'empêcher toute la souffrance,  
Qui provient des esprits, des maladies ou des poisons  
Et ils pourront aider les autres de la même manière.

S'ils récitent ceci sept fois, six fois par jour,  
Ceux qui désirent un fils auront un fils  
Et ceux qui désirent la richesse obtiendront la richesse.  
Tous leurs désirs seront accomplis.

Pour eux plus aucun obstacle ne se présentera,  
Et ceux qui se sont déjà produits, seront tous complètement détruits.

### **La prière en sept membres**

Devant la vénérable Arya Tara,  
Et tous les buddhas et les bodhisattvas,  
qui résident dans les dix directions et les trois temps,  
Je me prosterne avec une foi sincère.

Je vous offre des fleurs, de l'encens, des lumières,  
Des parfums, des mets, de la musique et d'autres offrandes,  
Présentées ici et imaginées mentalement.  
S'il-vous-plaît, acceptez-les, ô assemblée des Aryas!

Je confesse toutes les actions négatives,  
les cinq actions abominables et les dix non-vertus,  
que j'ai commises depuis des temps sans commencement,  
Avec mon esprit sous l'emprise des perturbations mentales.  
Et je me réjouis, du mérite de toutes les vertus,  
Collectées à travers les trois temps,  
Par les bodhisattvas, les conquérants solitaires,  
Les auditeurs, les êtres ordinaires et les autres.

S'il-vous-plaît, tournez la roue du Dharma,  
Des véhicules grands, petits et communs,  
Selon les différents souhaits,  
Et les capacités des êtres vivants.

Tant que le Samsara n'a pas cessé,  
S'il-vous-plaît, ne quittez pas ce monde de douleurs,  
Mais prenez soin avec compassion de tous les êtres vivants,  
Qui se noient dans cet océan de souffrances.

Puisse tout le mérite que j'ai collecté,  
Devenir la cause de l'illumination.  
Et puissé-je devenir bientôt,  
Le glorieux guide des migrants.

### **Requêtes pour l'accomplissement des désirs**

Ô vénérable mère compatissante et bénie,  
Puissé-je, ainsi que tous les innombrables êtres vivants,  
Purifier rapidement les deux obstructions, compléter les deux collections,  
Et atteindre l'état de bouddhité complète.

Dans toutes nos vies avant d'atteindre la bouddhité,  
Pussions-nous atteindre la bonheur suprême des humains et des Dieux.  
Et afin que nous puissions atteindre l'esprit omniscient,

S'il-te-plaît, pacifie et élimine rapidement toutes les interférences,

Les esprits mauvais, les obstacles, les épidémies et les maladies,  
Ainsi que les diverses causes de mort prématurée,  
Les mauvais rêves, les mauvais présages, les huit peurs,  
Et toutes les autres formes de danger.

Puissent toutes les collections mondaines et supra-mondaines,  
De la bonne fortune, du bonheur, de la bonté et de l'excellence s'accroître.  
Et puisse tout objectif bénéfique sans exception,  
S'accomplir sans effort et spontanément.

Puissé-je faire des efforts dans ma pratique du Dharma sacré et accroître mes réalisations,  
Puissé-je toujours t'accomplir et contempler ton visage sublime,  
Et puisse ma compréhension de la vacuité et de la précieuse Boddhicitta,  
S'accroître et grandir comme la lune ascendante.

Puissé-je naître d'un lotus très beau et sacré,  
Dans le mandala joyeux et excellent du conquérant.  
Et là, puisse-je accomplir la prophétie que je reçois,  
Directement du Buddha Amitabha.

Ô Déesse à laquelle je m'en suis remis dans mes vies précédentes,  
Personnification des actions divines de tous les Buddhas des trois temps,  
Tu es bleue verte, avec un visage et deux mains,  
Ô rapide pacificatrice, mère tenant une oupala, que tout soit auspiceux.

Ô Mère Tara conquérante, quel que soient ton corps,  
Ta suite, ta durée de vie et ton pays pur,  
Et quel que soit ton nom excellent et suprême,  
Que moi-même et tous les autres n'atteignent qu'eux.

Par la force de t'avoir adressée ces louanges et ces requêtes,  
S'il-te-plaît, pacifie toute maladie, pauvreté, infortune, combat et querelle,  
Dans toutes les directions ou moi-même et les autres vivent,  
Et fais que le Dharma et toute bonne fortune s'épanouissent.

### **Récitation du mantra**

OM TARE TUTTARE TURE SOHA (21 fois ou 108 fois)

### **Dédicace**

Puissé-je, par cette vertu, devenir rapidement Arya Tara,  
Puis conduire chaque être vivant, sans exception, jusqu'à cette terre.  
Grâce aux vertus que j'ai accumulé en vénérant la Mère bénie,  
Puisse chaque être vivant, sans exception, naître dans le pays pur de la félicité.

### **Verset auspiceux**

Toi qui as abandonné toutes les fautes corporelles et possèdes les signes et les indications,  
Qui as abandonné toutes les fautes verbales et possèdes une voix céleste,  
Qui as abandonné toutes les fautes mentales et réalises tous les objets de la connaissance,  
Ô Dame, ta glorieuse renommée est bénie, qu'il y ait les heureux auspices de ta présence!



[www.flowoflife.fr](http://www.flowoflife.fr) [www.facebook.com/flowoflifeFrance](https://www.facebook.com/flowoflifeFrance)

Sources: <https://www.institutvajrayogini.fr/>

<http://meditation-lyon.org/>

Thanka: Kundu Shangbo Thanka Art, Pokhara, Nepal