

*Pratique de Tara Blanche*  
*La Vénérable Roue qui exauce les souhaits*

## *Préliminaires*

### *Prise de Refuge*

Moi-même et tous les êtres aussi illimités que les confins de l'espace, à partir de maintenant et jusqu'au cœur de l'Eveil, prenons refuge dans les glorieux et saints Maîtres.

Nous prenons refuge dans le Bouddha parfait, le Bhagavan.

Nous prenons refuge dans le Dharma sacré.

Nous prenons refuge dans l'Arya Sangha.

Nous prenons refuge dans la Vénérable Tara blanche, la Roue qui exauce les souhaits et son entourage de déités. (3x)

### *Développer l'esprit d'Eveil*

Je me prosterne et prends refuge dans le Maître et les Trois Joyaux précieux ;

Veillez bénir mon continuum.

Pour le bien de tous les êtres, je vais parvenir à l'état de Bouddha parfaitement accompli ; c'est pourquoi je m'engage dans la pratique de la Vénérable Tara blanche, la Roue qui exauce les souhaits. (3x)

### *Auto-génération instantanée <sup>(1)</sup>*

**Rang nyi ké tchik ki Djétsun ma Dreulkar yi chin korleu kour shèng par gyour.**

Instantanément, j'apparais sous la forme de la Vénérable Tara blanche, la Roue qui exauce les souhaits.

### *Bénédictio des offrandes*

**Om vajra amrita koundali ha na ha na houn pè**

**Om sobhawa chouddhah sarwa dharma sobhawa chouddhoh ham**

Tout devient vide.

De la vacuité, apparaissent des **Om** qui se transforment en de grands vases sertis de pierres précieuses à l'intérieur de chacun desquels un **Om** se dissout en lumière et devient de l'eau désaltérante, de l'eau lustrale, des fleurs, de l'encens, de la lumière, des parfums, des mets délicieux, et de la musique ; (offrandes) limpides et immatérielles comme l'espace.

**Om argham ah houn / om padyam ah houn / om pupé ah houn / om doupé ah houn / om aloké ah houn / om guèndé ah houn / om nioudé ah houn / om chapta ah houn /**

***Invitation du champ de mérites***

Instantanément, je me visualise en tant que la Vénérable. Des rayons de lumière irradient du **Tam** à mon cœur et invitent, du Potala, la Vénérable Tara blanche, la Roue qui exauce les souhaits, entourée d'une assemblée de bouddhas et de bodhisattvas, à venir dans l'espace devant moi. La lumière se résorbe à mon cœur.

***Prosternations***

Les dieux et les demi-dieux (coiffés) de leur couronne, s'inclinent à Vos pieds de lotus,  
Libératrice de tous les tourments. Devant Vous, Tara, la Mère, je me prosterne.

***Offrandes au champ de mérites***

**Om Gourou Arya Taré sapariwara argham / padyam / pupé / doupé / aloké / guèndé / nioudé / chapta pratitsa houn soha**

***Prise de refuge, confession, réjouissance, développement de l'esprit d'Eveil d'aspiration et d'engagement, dédicace***

Je prends refuge dans les Trois Joyaux,  
Je confesse une à une toutes mes négativités,  
Je me réjouis des mérites des êtres.

Ayant à l'esprit (d'atteindre) l'Eveil d'un bouddha,  
Jusqu'à l'Eveil, je prends refuge dans le Bouddha, le Dharma et le Sangha.

Afin de parvenir complètement à mon but et à celui d'autrui, je vais développer l'esprit d'Eveil

Et, une fois engendré cet esprit d'Eveil suprême, j'adopterai, à l'égard de tous les êtres, mes invités, la conduite souveraine et admirable de l'Eveil.

Puissè-je devenir un bouddha pour le bénéfice de tous. (3x)

### *Méditation des quatre incommensurables*

Puissent tous les êtres disposer du bonheur et des causes du bonheur.

Puissent tous les êtres être libérés de la souffrance et des causes de la souffrance.

Puissent tous les êtres ne jamais être séparés du bonheur dénué de souffrance.

Puissent tous les êtres demeurer dans l'équanimité, impartiaux, sans attachement ni aversion.

### *Pratique proprement dite*

#### *Auto-génération en la déité*

**Om sobhawa chouddhah sarwa dharma sobhawa chouddhoh ham**

Tout devient vide.

De l'état de vacuité apparaît la syllabe **Pam**, qui se transforme en un lotus blanc et un **Ah**, qui se transforme en un disque de lune sur lequel se dresse mon propre esprit, sous la forme de la syllabe **Tam** blanche.

De la lumière émane du **Tam** et accomplit les deux bienfaits.

La lumière revient se dissoudre (dans le **Tam**) qui se transforme complètement en l'Arya, la Vénérable Roue qui exauce les souhaits, au corps de couleur blanche avec un visage et deux bras. Ma main droite fait le geste du don suprême et la gauche, au niveau de mon cœur, tient entre le pouce et l'annulaire la tige d'une fleur d'outpala à trois rameaux. Celui du milieu est éclos, celui de droite contient son fruit et celui de gauche est en bouton. Tous trois symbolisent les bouddhas des trois temps. Je suis parée de bijoux précieux et de vêtements de soie diaprée. Me tenant bien droite sur un disque de lune, je suis assise dans la posture du vajra.

A mon front se trouve un **Om** blanc, à ma gorge un **Ah** rouge et à mon cœur un **Houm** bleu.

#### *Invitation des êtres de sagesse*

A mon cœur, sur un disque de lune, est posée la syllabe **Tam** blanche qui émane des rayons de lumière en direction du Potala au

Sud. Ils invitent la Vénérable Roue qui exauce les souhaits, entourée d'une assemblée de bouddhas et de bodhisattvas :

**Dza houn bam ho**

Nous ne faisons plus qu'un.

*Invitation des déités d'initiation*

A nouveau de la lumière irradie de la syllabe germe à mon coeur et invite les déités d'initiation. « Je vous demande de me conférer l'initiation. » Ayant été ainsi priées, elles soulèvent des vases remplis de nectar de sagesse :

**Om sarwa tathagata abikhékata samaya shri yé ha houn**

et me confèrent l'initiation avec le nectar qui emplit mon corps et le purifie de ses impuretés. Le surplus d'eau sort par le sommet de ma tête et se transforme en le Bouddha Amithaba qui orne ma tête.

*Bénédition des offrandes pour l'auto-génération*

**Om vajra amrita koundali ha na ha na houn pè**

**Om sobhawa chouddhah sarwa dharma sobhawa chouddhoh ham**

Tout devient vide.

De la vacuité, apparaissent des **Om** qui se transforment en de grands vases sertis de pierres précieuses à l'intérieur de chacun desquels un **Om** se dissout en lumière et devient de l'eau désaltérante, de l'eau lustrale, des fleurs, de l'encens, de la lumière, des parfums, des mets délicieux, et de la musique ; (offrandes) limpides et immatérielles comme l'espace.

**Om argham ah houn / om padyam ah houn / om pupé ah houn /  
om doupé ah houn / om aloké ah houn / om guèndé ah houn /  
om nioudé ah houn / om chapta ah houn /**

*Offrandes à l'auto-génération*

**Om Arya Taré sapariwara argham / padyam / pupé / doupé /  
aloké / guèndé / nioudé / chapta pratitsa yé soha**

## *Louanges*

« *Taré* libère de l'existence cyclique, par *Toutaré*, affranchit des huit peurs, et par *Touré*, de tous les maux : je me prosterne devant Vous, Tara, la Mère et fais votre éloge. »

« Les activités de sagesse et de bienveillance de tous les Victorieux se manifestent sous les traits d'une déité ravissante, d'une grande beauté, qui accorde (la réalisation) suprême et l'immortalité à l'infinité des êtres. Je fais l'éloge de cette déité d'une blancheur immaculée qui tient une fleur d'outpala. »

## *Visualisation durant la récitation des mantras*

Je suis Arya Tara blanche. A mon cœur se trouve une roue blanche à huit rayons, constituée d'un moyeu et de trois cercles. Sur le disque de lune qui constitue le moyeu, se dresse mon esprit : la syllabe blanche **Tam** entourée de **Om** et de **Ha** entre lesquelles se trouvent (les syllabes) du « mantra d'accroissement »<sup>(2)</sup>. Sur les huit rayons, sont disposées les huit syllabes **Ta -Ré -Tou -Ta -Ré -Tou -Ré -So**. Sur le cercle intérieur, les voyelles sont alignées dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Sur le cercle intermédiaire, les consonnes sont disposées dans le sens des aiguilles d'une montre, de même que le « mantra » de l'essence de l'interdépendance sur le cercle extérieur.

La syllabe germe et toutes les syllabes du mantra faites de rais de lumière, perlent de nectar.

Sur le sommet de ma tête se trouve le chef de famille, le victorieux Amitayus, de couleur rouge, avec un visage et deux bras tenant un vase d'or rempli de nectar d'immortalité, posé sur ses mains qui sont dans (le mudra) de la concentration. Paré de soie et de bijoux précieux, il est assis dans la posture du vajra. Son cœur est marqué de la syllabe rouge **Hrih**, qui irradie, dans les dix directions, des rayons de lumière rouge semblables à des crochets.

Toute ma force vitale dérobée par des êtres humains et non humains, détournée, dispersée ou dissipée ; l'essence des cinq grands éléments ; la vie et les mérites de tous les êtres ; la splendeur, l'éclat et

la magnificence des trois mondes ; l'ensemble des ressources et des richesses de l'univers ; toutes les bénédictions du corps, de la parole et de l'esprit des maîtres, des victorieux et de leurs fils, sont crochétés et reviennent, sous l'aspect de lumière et de nectar de diverses couleurs, se dissoudre dans le vase qu'Amitayus tient dans ses mains.

Une fois dissous, le nectar rejaillit, déborde et pénètre par l'orifice situé au sommet de ma tête, puis se résorbe au niveau de mon cœur, dans la roue, le rosaire de mantra et la syllabe germe. De là, le nectar continue de s'écouler et, emplissant mon corps entier à l'intérieur et le lavant complètement à l'extérieur, il me purifie et m'épure de tous mes méfaits, obscurcissements, maladies, influences négatives, obstacles à la vie accumulés depuis des temps sans commencement.

Ma force vitale, mes mérites, mes engagements et mes vœux dégénérés sont tous restaurés. J'ai acquis la réalisation de l'immortalité.

### **Récitation des mantras**

#### ***Récitation d'un mala***

**Om taré toutaré touré mama ayou pounyé gyana pouchtim kourou soha** <sup>(3)</sup>

#### ***Récitation autant de fois que possible***

**Om taré toutaré touré soha**

#### ***Récitation 21 fois***

**Om taré toutaré touré mama ayou pounyé gyana pouchtim kourou soha**

#### ***Récitation du mantra à cent syllabes (pour purifier les fautes commises pendant la méditation)***

**Om Pémasattva samaya manoupalaya Pémasattva ténopatishta dridho mé bhaoua soutokayo mé bhaoua soupokayo mé bhaoua anourakto mé bhaoua saroua siddhi mé prayatcha saroua karma soutsa mé tsitame shriya kourou houm ha ha ha ho baghawan saroua tathagata Péma ma mé mountsa Péma bhaoua maha samaya sato ah**

## *Louange*

« Les activités de sagesse et de bienveillance de tous les Victorieux se manifestent sous les traits d'une déité ravissante, d'une grande beauté, qui accorde (la réalisation) suprême et l'immortalité à l'infinité des êtres. Je fais l'éloge de cette déité d'une blancheur immaculée qui tient une fleur d'outpala. »

## *Visualisation (à inclure également durant la récitation des mantras)*

Tout autour de moi, se trouve une roue blanche, en métal adamantin, faites de deux cônes semblables à deux chapeaux accolés. Les rayons des dix directions principales, intermédiaires, supérieures et inférieures, aux pointes acérées, tournent rapidement dans le sens des aiguilles d'une montre et dilacèrent tout ce qui crée un préjudice. Des étincelles fusent et s'embrasent, calcinant instantanément toutes les influences négatives et les interférences qui brûlent comme des plumes d'oiseaux.

A nouveau, de la roue de mantra à mon cœur, jaillissent des faisceaux de lumière blanche ; ils emplissent mon corps et pacifient les maladies, les influences néfastes, le potentiel négatif, les obscurcissements et tous les obstacles à la vie. La lumière sort par les pores de ma peau et irradie vers l'extérieur. Un halo de lumière blanche entoure mon corps, je pense alors que toutes les activités paisibles sont accomplies.

Des faisceaux de lumière jaune rayonnent à présent, emplissent mon corps et accroissent ma sagesse et mes autres (qualités) issues de l'étude, de la réflexion et de la méditation, ainsi que mes mérites et ma force vitale. Ils irradient vers l'extérieur et le halo de lumière jaune entoure le halo blanc, en vertu de quoi je pense que toutes les activités d'accroissement sont accomplies.

Maintenant, des faisceaux de lumière rouge sont émanés et me donnent la puissance de toutes les forces rassemblées dans les trois mondes. Irradiant vers l'extérieur, le halo de lumière rouge entoure le jaune. Je pense que toutes les activités de pouvoir sont alors accomplies.



Puis, des faisceaux de lumière bleu foncé rayonnent et me donnent le pouvoir d'accomplir toutes les activités courroucées. Irradiant vers l'extérieur, le halo de lumière bleu foncé entoure le rouge. Je pense alors que toutes les activités terrifiantes sont accomplies.

Ensuite des faisceaux de lumière verte irradient et me confèrent le pouvoir d'accomplir toutes les activités. Emané vers l'extérieur, le halo de lumière verte entoure le bleu. Je pense que toutes les activités sont alors accomplies.

Enfin des faisceaux de lumière violette sont émanés et raffermissent ma capacité d'actualiser toutes les réalisations et les activités. Irradiant vers l'extérieur, le halo de lumière violette entoure le vert. Je pense alors que tout est ainsi consolidé.

Les six halos de lumière ont une forme ovoïde et constituent une masse homogène. Ils sont si résistants que même le vent destructeur de la fin d'un éon ne pourrait les anéantir. Les espaces entre les halos sont comblés d'une multitude de fleurs de lotus bleus, fraîchement écloses, (dont les tiges) sont lisses et souples.

*Si 1, 2 et 3<sup>èmes</sup> sessions :*

***Dissolution*** [au cours d'une retraite ne pas dissoudre les halos de lumière ni la roue de protection]

De la syllabe germe à mon cœur, des rayons de lumière irradient et font fondre l'environnement et les êtres en lumière qui s'absorbent [dans le halo violet. Les six halos ainsi que la roue de protection se résorbent l'un dans l'autre de l'extérieur vers l'intérieur. La roue de protection se résorbe] en moi et je me dissous dans la roue à mon cœur, laquelle devient graduellement imperceptible.

De l'état de vacuité, j'apparais aussitôt sous la forme de Tara, mon front marqué d'un **Om**, ma gorge d'un **Ah**, mon cœur d'un **Houm**.

### *Prières de dédicace*

Grâce à ces vertus, puissé-je vite réaliser l'état de la Vénérable Roue  
qui exauce les souhaits,  
Et conduire tous les êtres sans exception à cet Etat.

Puisse le précieux esprit d'Eveil suprême naître là où il n'est pas né,  
Ne pas dégénérer là où il est déjà apparu, mais s'accroître de plus en  
plus.

*4<sup>ème</sup> session :*

### *Bénédition des offrandes*

**Om vajra amrita koundali ha na ha na houm pè**

**Om sobhawa chouddhah sarwa dharma sobhawa chouddhoh ham**

Tout devient vide.

De la vacuité, apparaissent des **Om** qui se transforment en de grands  
vases serts de pierres précieuses à l'intérieur de chacun desquels un  
**Om** se dissout en lumière et devient de l'eau désaltérante, de l'eau  
lustrale, des fleurs, de l'encens, de la lumière, des parfums, des mets  
délicieux, et de la musique ; (offrandes) limpides et immatérielles  
comme l'espace.

**Om argham ah houm / om padyam ah houm / om pupé ah houm /  
om doupé ah houm / om aloké ah houm / om guèndé ah houm /  
om nioudé ah houm / om chapta ah houm /**

### *Bénédition de la torma*

**Om vajra amrita koundali ha na ha na houm pè**

**Om sobhawa chouddhah sarwa dharma sobhawa chouddhoh  
ham**

Tout devient vide.

De la vacuité apparaît un **Om** qui se transforme en un large récipient  
serti de pierres précieuses, dans lequel un **Om** fond en lumière et  
donne naissance à une torma, océan immense de nectar de sagesse  
non contaminée.

**Om Ah Houm (3x)**

### *Invitation des êtres de sagesse et offrande de la torma*

De la syllabe **Tam** à mon coeur des rayons de lumière émanent et invitent la Vénérable entourée des Victorieux et de leurs fils. Ils aspirent l'essence de la torma par des pailles de lumière émanant de leur langue.

**Om Arya Taré sapariwara itam balimta ka ka kahi kahi (7x)**

### *Offrandes*

**Om Arya Taré sapariwara argham / padyam / pupé / doupé / aloké / guèné / nioudé / chapta pratitsa yé soha**

### *Louange*

« Les activités de sagesse et de bienveillance de tous les Victorieux se manifestent sous les traits d'une déité ravissante, d'une grande beauté, qui accorde (la réalisation) suprême et l'immortalité à l'infinité des êtres. Je fais l'éloge de cette déité d'une blancheur immaculée qui tient une fleur d'outpala. »

### *Prière de requête*

Ô Bhagawan, Vénérable Tara, veuillez nous accorder vos bénédictions, à tous les êtres et à moi-même, afin que soit pacifié tout ce qui fait obstacle à la vie. Veuillez nous octroyer la réalisation de l'immortalité.

### *Récitation du mantra à cent syllabes*

**Om Pémasattva samaya manoupalaya Pémasattva ténopatish-ta dridho mé bhaoua soutokayo mé bhaoua soupokayo mé bhaoua anourakto mé bhaoua saroua siddhi mé prayatcha saroua karma soutsa mé tsitame shriya kourou houm ha ha ha ha ho baghawan saroua tathagata Péma ma mé mountsa Péma bhaoua maha samaya sato ah**

### ***Confession des fautes commises pendant la récitation du rituel***

Je vous prie d'être patiente devant tout ce que j'ai fait de manière incorrecte faute d'avoir trouvé le matériel approprié, ou par manque de connaissance ou de capacité.

### ***Requête envers les êtres de sagesse de demeurer***

Veillez rester présents dans ces représentations pour le bien de tous les êtres et nous accorder la santé, une longue vie, l'abondance et les plus hautes réalisations.

**Om sou pratitsa bëndzayé soha**

***Dissolution*** [au cours d'une retraite ne pas dissoudre les halos de lumière ni la roue de protection]

De la syllabe germe à mon cœur, des rayons de lumière irradient et font fondre l'environnement et les êtres en lumière qui s'absorbent [dans le halo violet. Les six halos ainsi que la roue de protection se résorbent l'un dans l'autre de l'extérieur vers l'intérieur. La roue de protection se résorbe] en moi et je me dissous dans la roue à mon cœur, laquelle devient graduellement imperceptible.

De l'état de vacuité, j'apparais aussitôt sous la forme de Tara, mon front marqué d'un **Om**, ma gorge d'un **Ah**, mon coeur d'un **Houm**.

### ***Prières de dédicace, d'aspiration et de bon augure***

Grâce à ces vertus, puissé-je vite réaliser l'état de la Vénérable Tara,  
Et conduire tous les êtres sans exception à cet Etat.

Puisse le précieux esprit d'Eveil suprême naître là où il n'est pas né,  
Ne pas dégénérer là où il est déjà apparu, mais s'accroître de plus en plus.

Si je perçois des signes de mort prématurée, qu'à cet instant même je puisse voir clairement le corps de la Vénérable Roue qui exauce les souhaits et, terrassant le seigneur de la mort, que j'obtienne rapidement la connaissance de l'immortalité.

De même, le potentiel vertueux issu des offrandes, des louanges à la Vénérable Tara, de la méditation et récitation (des mantras) ayant pacifié les obstacles, les esprits nuisibles, les interférences et les ennemis dangereux, que je puisse goûter à la gloire de la vie éternelle.

Le seul fait de Vous voir, de Vous entendre ou de se souvenir de Vous, balayant également tous les signes de mort prématurée, que durant toutes mes vies, sous la protection d'Arya Tara, je pratique le Dharma sacré.

Que toutes les réalisations suprême et ordinaires : les activités paisibles, d'accroissement, de pouvoir et terrifiantes, les huit accomplissements ordinaires etc., soient rapidement et spontanément réalisés, selon mes souhaits.

***Prière de longue vie pour Sa Sainteté le Dalai Lama***

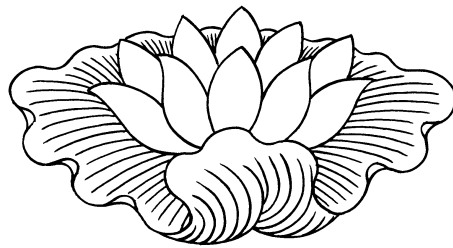
Dans ce paradis de montagnes enneigées, Vous êtes la source de tous bienfaits et bonheurs.

Ô Tenzin Gyatso, puissant Tchènrézi, veuillez demeurer jusqu'à la fin de l'existence cyclique.

***Prière de longue vie pour le Maître***

Puisse la vie du vénérable Maître être longue ; puissent les actions parfaitement pures prospérer dans les dix directions ; puisse la lumière des enseignements de Losang (Lama Tsongkhapa) qui disperse l'obscurité des êtres des trois mondes, demeurer à jamais.





*Pratique de Tara Blanche, la Vénérable Roue qui exauce les souhaits, composée par Kyabjé Trijang Rinpoché.*

*Traduite initialement du tibétain en anglais par Tenzin Trinley sous la direction du Vénérable Guéshé Tengyé, puis de l'anglais en français par Christian Charrier en 1986 ; reprise intégralement à partir du tibétain par Valérie Camplo, toujours sous l'oeil bienveillant du Vénérable Guéshé Tengyé, février 2007- IVY.*