

༄༅། །། རུ་ག་ཨ་ལུས་སྒྲིགས་པའི་མ་ཚའི་འབྲུགས་སྐོང་རྒྱན་ཁྱེར་བའབྲུགས་སོ། །།

## PRATIQUE QUOTIDIENNE POUR APAISER L'AGITATION DES *MAMO*

Mise en forme par Raga Assya

བྱོལ་ ལྷ་བརྒྱ་དུས་ཀྱི་ཐ་མ་ལ།

**bhyoꣳ nga gya dü kyī ta ma la**

Bhyo, Au terme des 500 ans de la période finale (des enseignements du Bouddha),

ལགསང་སྐྱགས་བོན་དུ་གྱེར་བའི་ཚེ།

**sang ngak bön dou gyèr wé tsé**

Quand la (voie) des mantras secrets dégénère en sorcellerie,

ལས་ཟེར་བུ་ཡིས་མི་ཉན་དུས།

**pè zèr pou yi mi nyen dü**

Quand les pères parlent et ne sont pas écoutés des enfants,

དུས་ངན་ཉེ་བ་འཐབ་པ་དང་།

**dü ngèn nyé wa tab pa dang**

Un temps mauvais où les proches se querellent,

གོས་ངན་རེ་ཐུལ་གྱོན་པ་དང་།

**gö ngèn ré thül gyön pa dang**

Où mal habillé, l'on se vêt de peaux d'animaux,

ཟས་ངན་སྡེ་བ་ཟ་བ་དང་།

**zé ngèn tchi wa za wa dang**

Où la mauvaise nourriture est lourde comme la bouse de vache,

སྤེལ་འབྲུག་ནང་དམེ་བྱེད་པའི་དུས།

**dé trouk nang mé djé pè dü**

Un temps où les communautés sont divisées et où les frères s'entretuent,

མ་ཚོ་ནག་ཚོ་སྐྱགས་ཁྲོས་ནས།

**ma mo nak mo thouk trö nè**

L'esprit de la noire Mamo devenu enragé,

བྱུང་མེད་སྣ་ཚོགས་སྟོང་ཁམས་གང་།

**bü mé na tsok tong kham gang**

Remplit un billion d'univers de myriades d'émanations féminines,

མི་ནད་སྤྱུགས་ནད་སྣ་ཚོགས་གཏོང་།

**mi né tchouk né na tsok tong**

Répandant diverses maladies sur les hommes et sur les animaux,

མཁའ་ལ་ནད་སློན་སྣོ་དམར་འབྲིགས།

**kha la né trin ngo mar trik**

Rassemblant dans le ciel, le nuage pourpre de la maladie,

དུས་ཀྱིས་འབྲུགས་པ་སློང་བྱེད་མ།

**dü kyi trouk pa long djé ma**

Vous êtes celle qui provoque les perturbations de cet âge,

མཚོན་གྱི་བསྐྱལ་པས་འཇིགས་བྱེད་མ།

**tsön gyi kèl pè djik djé ma**

Qui porte la terreur en ce kalpa de guerres,

སློ་བུར་མི་ལ་སློག་རྒྱུ་འབབས།

**lo bour mi la lhok gö bèb**

Qui frappe soudainement les hommes de plaies ulcéreuses fatales,

ཐོག་སེར་འབབས་པའི་སློང་མོ་ཚེ། །

**thok sèr bèb pè nying mo tché**

Grande essence féminine de ce qui s'abat comme foudre et grêle,

ས་བདག་སྐུ་གཉན་ཁྱོད་ཀྱི་འབངས།

**sa dak lou nyen khyö kyi bang**

Seigneurs du sol, Nagas et Esprits élémentaux sont Vos serviteurs,

ལྔ་སྟོན་སྟེ་བརྒྱུད་ཁྱོད་ཀྱི་འཁོར།

**lha sin dé gyé khyö kyi khor**

Les huit classes de déva-rakshassa forment Votre entourage,

ཁྱོད་ཀྱིས་མི་འདུལ་གང་ཡང་མེད།

**khyö kyi mi dül gang yang mé**

Et il n'est rien ni personne que Vous ne puissiez soumettre,

ནད་ཀྱང་མ་མོ་ཁྱོད་ཀྱི་ནད།

**né kyang ma mo khyö kyi né**

Même les maladies sont Vôtres, Ô Mamo,

རིམས་ཀྱང་མ་མོ་ཁྱོད་ཀྱི་རིམས།

**rim kyang ma mo khyö kyi rim**

Les pestes et les épidémies sont Vôtres, Ô Mamo,

།སྲག་ཀྱང་མ་མོ་མྱོད་ཀྱི་སྲག།

**trak kyang ma mo khyö kyî trak**

Ainsi que les effusions de sang, Ô Mamo,

།སྲི་བདུད་ནད་ཀྱི་ཁ་ལ་བསྐྱུར།།

**tchi dü né kyî kha lo gyour**

Vous gouvernez les démons et les maladies,

།བསྐྱང་ངོ་མྱོད་ཀྱི་སྲགས་དམ་བསྐྱང་།།

**kang ngo khyö kyî thouk dam kang**

Comblé ! Puisse Votre noble esprit être comblé,

།དམ་ཇས་བདུད་ཚེའི་གཏོར་མ་དང་།།

**dam dzé dü tsi tor ma dang**

Par les substances de samaya, le nectar et la torma,

།ཏེན་ཇས་སྐྱབ་ཇས་སྐོང་ཇས་ཀྱིས།།

**ten dzé droup dzé kong dzé kyî**

Les objets supports, substances d'accomplissement et d'apaisement,

།འཇུགས་པའི་མ་མོའི་སྲགས་དམ་བསྐྱང་།།

**truk pè ma mö thouk dam kang**

Ô Mamo, puisse Votre noble esprit agité être apaisé,

།སྲགས་དམ་བསྐྱང་ངོ་ས་མ་ཡ། །།

**thouk dam kang ngo sa ma ya**

Votre noble esprit être comblé. Samaya !

།སྲགས་དམ་བསྐྱངས་བའི་བྱིན་རླབས་ཀྱིས།།

**thouk dam kang wè djin lab kyî**

Par les bénédictions d'avoir [ainsi] comblé Votre esprit,

།རྣལ་འབྱོར་བདག་ཅག་འཁོར་བཅས་ཀྱི།།

**nel djor dak tchak khor tché kyî**

Puissent les maladies, pestes et épidémies,

།ནད་ཁ་ཚོད་ལ་རིམས་ཁ་བསྐྱུར།།

**né kha tchö la rim kha gyour**

Des yogis et de leur entourage, être tranchées et les épidémies transmues.

ཁྲམ་ཁ་ཕྱིས་ལ་ཤུ་རྗེལ་སྟོན།

**tram kha tchi la sha del pö**

Puissent les conjonctions astrales néfastes être conjurées et la chance nous sourire,

ནད་གདོན་བར་ཚད་བསྐྱར་དུ་གསོལ།

**né dön bar tché gyour dou söl**

Nous vous prions pour que maladies, influences mauvaises et obstacles soient bannis,

མོ་ངན་མཚན་རྩལ་བསྐྱར་དུ་གསོལ།

**mo ngen tsen tsub gyour dou söl**

Mauvais présages et marques délétères écartés.

ཕོ་བདུད་དལ་ཁ་གཡས་སུ་བསྐྱར།

**po dü del kha yé sou gyour**

Par la droite, vous bannissez les malheurs dus aux démons mâles,

མོ་བདུད་དལ་ཁ་གཡོན་དུ་བསྐྱར།

**mo dü del kha yön dou gyour**

Par la gauche, vous contrecarrez les malheurs dus aux démons femelles,

སྐྱི་བདུད་དལ་ཁ་མཁའ་ལ་བསྐྱར།

**tchi dü del kha kha la gyour**

Puissent les maladies et les démons en général être écartés vers le ciel,

བརྗོན་བསྐྱར་ཚེན་མོའི་དུས་ལ་བབ།

**dok gyour tchen mö dü la bab**

Le temps du grand exorcisme est venu !

དུས་ལ་བབ་པོ་ས་མ་ཡ།

**dü la bab po sa ma ya**

Le temps est venu. Samaya !

བཅོལ་བའི་འཕྲིན་ལས་འགྲུབ་པར་མཛོད། །

**tshöl wè trin lè droup par dzö**

Accomplissez les activités qui vous ont été confiées !

ཐོག་མེད་དུས་ནས་མ་རིག་དབང་གྱུར་པས།

**thok mé dü nè ma rik wang gyour pè**

Depuis des temps sans commencement, sous le joug de la non-reconnaissance,

མི་ཤེས་སྐྱིབ་པའི་ལེ་ལོ་ལོ་ལོ་དབང་གིས་ནི།

**mi shé drib pè lé lö wang gui ni**

Sous le pouvoir de la paresse amenant les voiles de la non-connaissance,

ཐམས་ཅད་མཐུན་པའི་ལམ་ལས་འགལ་བ་རྣམས།

**tham tché khyen pè lam lè guel wa nam**

Nous nous sommes égarés loin du chemin de l'omniscience,

སྐྱུལ་པ་མཁའ་འགྲོའི་ཚོགས་ལ་བཟོད་པར་གསོལ།

**trül pa khan drö tsok la zö par söl**

Pour tout cela, à l'assemblée des dakinis émanées, nous implorons votre patience.

ཨོཾ་ས་མ་ཡ།

**om samaya**

ཨྲཱུཾ་ས་མ་ཡ།

**ah samaya**

ཨུྃྱཾ་ས་མ་ཡ།

**hung samaya**

ཏྲག་རྒྱ་ཁ་མུན་ཏེ་ཨེ་ཀ་ཇ་ཏེ་སྟིང་ཁ་རྒྱུ་རྩུ་ཇུང་།

**trak raksha kha mün tré ékadzati nying kha rakmo bhyo dzah**

ཨོཾ་བདུ་སྐྱུ་ས་མ་ཡ་ etc. སོགས་མན་ངག་གི་ཡིག་བརྒྱ་དང་། Réciter les 100 syllabes.

**om vajra sattva samaya...**

ལག་གཡས་འཇུབ་མོ་སྟོན་ལག་གཉིས་མཐེལ་དུ་བཀྱག་མཐེ་བོང་གུང་མོ་མཐེའུ་རྒྱབ་གསུམ་བསྐྱེད་ཏེ་ཏེ་ཤུལ་གྱི་ཀམ།

Après cela, faites le mudra du trident en repliant index et annulaire de la main droite contre la paume tandis que vous étirez pouce, majeur et petit doigt et récitez :

ཨུྃྱཾ་ཕའ་མ་ཐུ་རྟེ་སྟེ་ཤུ་ལི་དུལྱེ་ཏ་ཀ་ཏ་ན་ད་ཏ་རུ་ལུ་བརྒྱ་པ་ཅ་ར་ན་ཨུྃྱཾ་ཕའ།

**hung phat maha dévi kali dushtantaka hana daha rulu bandha patsa rana hung phat**

ཅས་པས་མཚན་ངན་བརྗོད།

Ainsi, repoussez tout mauvais augure.

