

## ***Pratique abrégée de Parnashavari (sanskrit)*** ***LOMA GYÖN MA (tibétain)***

### **Prise de refuge et Bodhicitta**

Je prends refuge dans le Bouddha, le Dharma (l'enseignement)  
Et la sangha (la plus excellente communauté) jusqu'à ce que je parvienne à l'illumination.  
Par le mérite du don et des autres perfections  
Puissé-je atteindre l'Eveil pour le bien de tous les êtres. (3x)

### **Pensée des quatre incommensurables**

Puissent tous les êtres vivants connaître le bonheur et la cause du bonheur  
Puissent tous les êtres vivants être libérés des souffrances et des causes des souffrances.<sup>1</sup>  
Puissent tous les êtres n'être jamais séparés de la félicité dépourvue de souffrance  
Puissent tous les êtres vivre en équanimité, sans attachements pour ceux qui sont chers ni  
haine envers les autres.

Manifestation miraculeuse  
Surgie de la sagesse magique de tous les victorieux  
Déesse, vous qui pacifiez toutes les maladies  
Les influences maléfiques ainsi que les malheurs  
Des pratiquants  
A vos pieds je me prosterne !

### **Le mantra : réciter 3 fois, autant de fois que possible**

OM PISHATSI PARNA SHAWARI SARWA  
DZORA PRASHA MANAYE SOHA

### **Partage des mérites**

Par le mérite de ces actions vertueuses  
LOMA GYÖN MA DRUB GYUR NE  
Puissé-je atteindre l'état de Parna-shavari  
Et conduire tous les êtres vivants sans exception  
Vers la pleine et parfaite illumination.

Trad. du tibétain an anglais : Sakya Dolma Phodrang, Dehra Dun, Inde  
Trad de l'anglais en français : Sakya Dechen Ling Baulmes  
Avril 2020