

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.¹
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