

# 1

## Lég-ché jeu-ouang

gui-ki gui yi sèl-tché kat-seu yeu  
yi-name yi-ké déring su-tangue  
ka-kâ gua-gna tcha-tchâ dja-nia  
ta-tâ da-na pa-pâ ba-ma  
tza-tsâ dza-oua cha-sa ah-ya  
ra la cha-sa ha a  
ka-mi soum-tchou soum-tchou yine  
sèl-tché ka-so soum-tchou yeuna  
gneune-djouk yi-ké kat-seu yeu-ré  
sèl-tché ka-so soum-tchou yine-na  
gneune-djouk yiké gna-rangue yine  
dé-name gna-rè chu tchok-la  
gua-da bama ha gneune-djouk  
gneune-djouk yi-ké gna-rangue yine

### Alphabet

Cette méthode a permis aux enfants de comprendre la prononciation de l'alphabet malgré l'exil dans des pays de langues différentes.

# 2

## Droung-Droung

Refrain : Droung-Droung-Droung

Dord-jé drag-la boutchik yeu  
Bu mingla garé-sa  
Bu mingla labou-darpo  
Labou-darpo lingchi kor  
Dènè pa-yule Böla-yongue  
Yuledi sèmepa kyi-dangue tchik  
Nèdir lupò dédangue nyi  
Sa-dir sa-tchu tchédangue soume  
Duchi tsadrang nyome-dangue chi  
Miname sèmepa sangue-dangue gna  
Gna-dzome gongmo nangue-la roup  
Tachi doungue-kar yè-sou kyile

### **Raconte-moi une histoire**

- Raconte-moi une histoire

- Il était une fois à Dor-djé-drak un enfant courageux ...

- Comment s'appelle-t-il ? - Lhabou-darpo le jeune

Parti visiter les 4 coins du monde, un jour il est revenu.

Et il comprit que dans son pays l'harmonie des saisons protège l'abondance de la  
terre

Que son peuple généreux le soir avec joie se réunit près d'un feu et s'endort

## **3**

### **Nè-sarpa Lhasa**

Nè-sarpa ma-tcha

Nè-sapa tchak (bis)

Nè-sapa

-tcheu-korgui Lhasa tchak

Yab-tchènela nè-sapa

- tcheu-korgui Lhasa tchak

Nèdérrou choug-pè

Kou-gnière gnè (bis)

Cheunepa-tsola

- nèchè-chig tang-la-yong

Yab-tchènela cheunepa-tsola

- nèchè-chig tang-la-yong

Cheunepa-dag-la-nèchè

Matang-na (bis)

Cheunepa gnani

- tag-ring-gui drupa-yine

Yab-tchènela cheunepa gnani

- tag-ring gui drupa-yine

Sa nag-po domela

Djèl-nè-yong (bis)

Tine karmo tsèla tsouknè-yong

Yab-tchènela tine karmo

- tsèla tsouknè-yong

**Lhasa, ville sacrée**

Refrain : Ô grand-père

Lhasa est notre ville sacrée  
- Moi, je suis le guide  
Et dans Lhasa  
Je conduis les nouveaux venus  
- Moi, je suis un jeune pèlerin  
J'arrive de très loin  
Guide-moi dans Lhasa  
- Moi, je me suis prosterné  
Sur la terre glacée  
Les nuages blancs m'ont guidé  
Vers Lhasa, la ville sacrée

#### 4

### Tâk tchome

Si-si sima guiaja lèho  
Ma-jè kora  
Yè korchig guiab  
Djeu-meu kora  
Yeune korchig guiab  
Kora yèkor yèla guiabna  
Yèki tsikèp tcha-tchig  
Kora yeune-kor  
Yeunela guiab na  
Yeunegui tsikèp tchatchig

Dza-ma dza-ma  
Sèr-gui dza-ma  
Timebou timebou  
Gnu-gui timebou  
Tcheukène namela gangchu  
Ma-tcheu kènela dochu  
Ra-si kiong-kor  
Cheukène namela  
Tik-pa réré yeudo  
Tchi-tchoung djeumo  
Tchangmè oua-la sèr  
Tchou-dangue nyamo  
Same-pè oua-la sèr (bis)

### Saute à la corde

Saute, saute légèrement  
Comme le paon de l'Inde  
Saute et tourne vers la droite  
Tu gagnes deux bagues d'or

Saute, saute légèrement  
Comme le dindon de l'Inde  
Saute et tourne vers la gauche  
Tu gagnes deux bagues d'argent

## 5

### Tséring-la so

Refrain : \*Tséring-la so

Pa-ri pang-ki têng-la\*  
Atché chap-tcha lu-song\*  
Chap-tcha lu-kiang dra-ka\*  
Sang-jo trom-nè nieu-tcho\*  
Dja-kong yangtik soung-dang\*  
Ma-nio ka-tsong mino\*

### Elle a oublié sa chaussure

Refrain : Longue vie à Tséring

De l'autre coté de la colline  
Elle a oublié a chaussure  
Ce n'est pas si grave !  
Car de ce coté de la colline  
Elle va au marché  
- Combien pour ces chaussures ?  
Donnez m'en un meilleur prix  
Et je vous achète la paire !

## 6

### Yang-chi

A gui-i gou-ou-i  
A cha-am djou-ou ou

A dré-éng po-o é  
A naro-om ma-a om (2 fois)

**Chanter les 4 voyelles**  
pour bien les apprendre

## 7

### Lég-ché nor-joung

Lèk-chè la norbu djoung-nè  
Lopène la, lopène tcheuki guia-tso (bis)  
Tinelè la mouti zègma  
Bödjong la Bödjong kèl-ouar  
- tob-tchoungue (bis)  
Nangé nyima, ma-ouai da-oua  
Lopène sèri trèng-oua guiènedou dzé  
Tsoug-lagui guia-tso sipè mik  
Bö-ki losèl kié-o la  
Lèk-chè ki, kènor malu  
Drèmepar dzèpè kadine dou tseul  
Chouk-drèl yè-la  
Chouk-drèl yeune la  
Pa-o guiadangue tsani yarla pè  
Yè-yeune la choudangue  
Taré chi kiébou guéssar guièpo gnè  
Tamedangue la yik-tsi tchok-la  
- sikpa choudangue, A ma lé ho

### Sagesse

L'éducation est source de vrai bonheur  
La parole des maîtres illumine l'esprit du Tibet  
Ne renonce jamais à une bonne éducation

## 8

### Dro-droung

Tcharo rangtsène kyikôr  
Treu-so heuzèr gatrag  
Chèdo pèmeu dab-ga  
Zoumemo gué-sar sotrèng (bis)

Gang-gneu bö-rig kyikô  
Tchaché yongsou dzogpé dro  
Pèllo tchoutèr tchène-po  
Tâ-u kunenè guèdro (bis)  
Sa-tcha sa-du  
Sa-chi do-yi  
Jine-gui lappé dro (bis)  
Rangtsène lènegueu  
Pa-yu bö-dé  
Guiog nè gnyur-dou lène (bis)

### **Danse des tambours**

Le soleil aux mille rayons  
Va de l'est à l'ouest  
Le lotus en corolle de perles  
S'épanouit de mille pétales  
La danse, telles les sources  
Qui nourrissent le monde  
Est notre grand trésor  
Les tambours  
En résonance avec nos cœurs  
Chante pour l'indépendance

## 9

### **Soung dag-gui lo**

Soung dag-gui lo  
Ka sé-lé name-kâ  
Longdu ki (lo y go)  
Keu da long sér-ouè  
Pâ chig gueu (lo y go lo)

Pâ mènâ gang gnièl  
Gang lang ré (lo y go)  
Pâ dra ouè agou  
Gang na yeu (lo y go lo) *bis*

Soung dag-gui lo  
Sé gilé nyi-ma  
Char-du ki (lo y go)  
Keu da di sô sér-ouè

Ma chig gueu (lo y go lo)

Ma mèna kê sa  
Kâg toung ré (lo y go)  
Ma dra ouè ma-sou  
Gang na yeu (lo y go lo) *bis*

**Quand j'étais petit**  
Papa sonnait le réveil  
S'il n'était pas là, j'étais paresseux !  
Alors mon oncle le remplaçait

Maman préparait le petit déjeuner  
Si elle n'était pas là, je mangeais froid !  
Alors ma tante la remplaçait

Enfant, comment comprendre  
Les bienfaits d'une famille !  
Adulte, c'est dans mon cœur  
Que je lui dis merci

## 10

### **Tsétang choung-la**

Refrain : Tsétang choung-la  
Mèpa tchik-kiang maré

Guiouk-char leuki yoré

Tac-tchong guia-gui yoré

Thèb-pè guia-gui yoré

Polé guia-gui yoré

### **Jouons dans les champs**

Refrain : Jouons dans les champs  
Rien n'y manque l'espace est si grand  
Nous courons au loin  
Nous sautons partout

Nous jetons le théb-pé si haut  
Nous lançons la balle très loin

## 11

### Tsé-ouè zoume-bag

Sinedène gang-ri korouè  
Bö-yu dag-pé chingkame  
Tcheu-si mimeu rangki  
Rang-ouang gui  
Dzogdène gneu-soume  
Sèl la sèl (bis)

Mène-jong lâ-yi deugar  
Zé-doug cheunou pômo  
Niène-gip lang-lang  
Yang-ki loular  
Chène-yi trogpé  
Tsé-ouè zoume-bag (bis)

Kane-gueune sichi  
Yangdag outri org-la (bis)  
Ya ga la ga-o kido  
Bö-kame kio pô la mo (bis)  
Niène-gib gna-gui  
Dri-sé pi-ouang tabou (bis)  
Lène-la chok ga-o kido  
Bö-kame kio pô la mo (bis)

### Sourires affectueux

Dans les champs de fleurs  
Les artistes ont l'allure des Dieux  
Ils sont si beaux, si lumineux  
Leurs chants sont comme le nectar  
Nous sommes sous le charme  
De leurs sourires affectueux  
Chantons tous ensemble  
La beauté, la paix et l'harmonie

12  
**TCHYI-PA**  
(instrumental)

Danse des lutins

13  
**Zoumeu ché-pa**  
A pô té po ro-ro  
Zou-gu kio-ma da-da  
Sèrgui tsikéb gueun-gueune  
Lâ-la tcheu-pa pu-pu  
Ma-djé go-djé djé-nyène  
di-ré di-ré di di di .....(bis)

**Tes cinq doigts**

Le pouce est le héros de ta main  
L'index t'aide à manger la *tsampa* \*  
Le médium porte ta jolie bague  
L'annulaire fait les offrandes aux Dieux  
Le petit doigt réalise toutes les bêtises

\* *tsampa* : farine d'orge grillée, base de l'alimentation au Tibet

14  
**Agou nyima**  
Agou nyima la la  
Sèrgui nyima, gnugui nyima  
Nyima dilè dro-oua, dro-oua  
Tinepè guiègo tché, tché  
Dro-djame nyima char, char  
Nyima dilè dro-oua, dro-oua

**Oncle soleil**

Oncle tout rond tu es soleil d'or  
Oncle tout plat tu es soleil d'argent  
Ouvre le portail des nuages  
Pour laisser sortir ta chaleur

Oncle soleil tu nous réchauffes  
Laisse le portail des nuages ouvert  
Oncle soleil tu es si doux

## 15

### Garr

A drong lo-tsé (bis)  
A drong lo-tsé ya-ga  
- chang lomi ga-ya  
Gna tsé-kyi tsé-kyi  
- gnarang ha-yi dro  
A drong-lo tsé ya-ga  
- chang lomi ga ya  
Za drong-mo tsé-na  
- gnarang ha-yi tsé

### Les Dragons de l'Amdo

Puisse cette mélodie  
Nous rappeler les jeux  
Des dragons dansants  
Dans le ciel bleu  
Puisse le son de ma flûte  
Nous rappeler les jeux  
Des yacks gambadant  
Dans la prairie verte

## 16

### Drong-tsé

Gné yangmo dé  
- pang-yila gap-tserna  
Pang-yila tching-kar  
- yok-pa dra  
Zipô gnarang  
- pang-gaine métog-dra  
Dé èdra minedra di  
- témo-teu

Gné yangmo dé

- tchoumarla gap-tserna  
Tchoumarla doung-trang  
- ku-pa dra  
Zipô gnarang doung-trang  
- tchoup-ché dra  
Dé èdra minedra di  
- témo-teu

### **Mes chers yacks**

Je suis un berger heureux  
Mes yacks sont comme  
Une grande couverture  
Brune, sur la prairie verte  
Je suis un berger heureux  
Mes yacks sont comme  
Un chapelet de perles  
Dorées, autour du lac bleu  
"Berger heureux  
Rentre vite ta richesse  
C'est l'heure du dîner"

## **17**

### **Gaine chame**

Touri su tang matang  
- dri mèla kor  
Bi-sang tchènegui  
- agou damepa  
Si-hou li-hou kiuck !  
Pépé nang-la chog, chog  
Tchang-ki tchila dè, dè (bis)  
Bu-tchi, bu-tchi, arr arr (bis)

### **Cache-cache, qui a fait le prout ?**

Comme un nuage invisible  
Une mauvaise odeur  
Ne veut pas se montrer *Touri*  
*Touri* C'est celui qui a fait  
Le prout qui sera le loup *Touri*  
*Touri* Allons tous nous cacher  
Car il va nous manger ! *Arr arr*

## 18

### Péma Öbar

bPéma A-mé la-pè lap-cha tzig-soume yeu  
Ka-dreu nang-ouè dame-gnak  
tsig-soume yeu

#### Les mantras de maman

Extrait de l'opéra Péma Öbar où le petit héros est mangé par l'ogresse.  
Dans son ventre, il chante les mantras que sa mère lui a appris. Ces formules  
magiques font vomir l'ogresse et lui sauvent la vie.

## 19

### Olö lungpa

Gna-ni o leu lOUNG-pè poulou la  
Gang-teu chig tôlo jOUNG na la  
O leu rang-sème tra-mo  
Gour-oua tÔG-pa mine-doug  
Dar-sèng kar-mo niam-pè  
Sangue sangue la péb-jOUNG la (bis)

Gna-ni o leu lOUNG-pè poulou la  
Gueune-tchOUNG chig tôlo jOUNG na la

O leu rang-sème tra-mo  
Gour-oua tÔG-pa mine-doug  
Yar-gui lama niam-pè  
Sangue sangue la péb-jOUNG la (bis)

#### Esprit de mon pays

Je suis un petit enfant  
Je regarde le ciel bleu  
Je vois le soleil et la lune  
Mon esprit est très jeune !  
Je prie, et je fais le vœu qu'il  
Rayonne comme le soleil  
Et scintille plus que la lune

Je suis un petit enfant  
Je vois l'aigle royal planant

Autour des sommets blancs  
Mon esprit est si jeune !  
Je prie, et je fais le vœu qu'il  
S'élève plus haut que l'aigle royal  
Et reste pur comme la neige !

## 20

### Tachi ga-sou

Tachi-délé chou-la  
Tachi rap-kar lâ-yi darr  
Drima mèpa tsang-ching  
Lègpa di dza-tsé kyéla bul  
Yi-gaching gupè ga-sou chou  
Yi ong péma karmo  
Ma-tcheu rangchine lâ-yi dzé  
Gno-tsar mèt-tchoung  
Deune-dang dènepa di  
Ga-ching tro-ouè bul  
Yi gaching gupè ga-sou chou  
Pi-ouang ling-bu da-yang  
Droug-dène reul-meu  
Tcha-chè dzog  
Yi-trog cheunenu trèng-oua  
Tar-dig di ranggar malag pè  
Yi gaching gupè ga-sou chou  
Doung-drug miu rig-niou  
Sidène bö-ki yi-tchène name  
Tcheu-si loug-nyi dar-ouè  
Tsangmè guièl-kab yi-ong dé  
Rangtsène kiardou lène-tchir  
Tchig dil gui

### A mon ami

Bonjour, je te souhaite  
Bonheur et bonne santé !  
Pour le bonheur, je t'offre  
L'écharpe blanche des Dieux  
Elle est pure et propre  
Comme mon amitié pour toi

## 21

### Kelsang khiog-khiog

Ya-ha lani kelsang la  
- riné lani-troung  
Troung-pè lani  
Kelsang riné ménela ménetok  
- kar lè lani heu (\*bis)  
Heu sère lani \*  
A ho lani ès  
Ya ha lani kérang la  
- troung pè lani-tchok  
Troung pè lani  
Kelsang riné charla chari  
- heu ki lani kèngne (\*bis)  
Kèngne song lani \*  
A ho lani ès

#### Joyeux anniversaire

Ta naissance est l'éclosion  
D'une fleur lumineuse  
Sur la montagne généreuse  
Tes amis venus de loin  
Sont pareils aux doux pétales  
D'une fleur mystérieuse  
Ils éclairent ta fête  
De mille feux chaleureux  
Comme toi, fleur si précieuse

## 22

### Om ara bèneza na

**Mantra du matin \* pour éclaircir la voix**  
\*formule (en sanskrit) qui protège l'esprit

## 23

### Bö ki guièl-lou

Sichi pènedé deugou tchoung-ouè ter  
Toubtène sampel norbu eunang bar

Tènedeu nordzine guia-tcher  
- kyong-ouè gueune  
Tinelè-ki reultso guiè  
Dor-djé kame-sou tènepè  
- tchogkune djame-tsé kyong  
Namekeu ga-oua gâdène  
- oupang goung-la rég  
Pune-tsog déchi gna-tang guiè  
Bö-djong tcheul-kâ soume gui keunela  
- déki dzog-dène sarpè kyab  
Tcheu-si ki pè-yeune dar  
Toubtène tchog-tchour guièpè  
- dzameling yangpè kyégou chidé pella djor  
Bö-djong tènedreu gué-tséne nyi-eu ki  
Tachi eunang boume-dou tro-ouè zi  
Nag-tchok mune-pè yullè guiè guiour tchik

### **L'hymne de l'espoir**

Hymne national composé par le 13<sup>ème</sup> Dalai Lama au début du 20<sup>ème</sup> siècle.

Trésor qui exauce les vœux  
De bonheur et de bienfait  
La parole du Sage scintille  
Comme le diamant  
Vous Protecteurs qui veillez  
Sur l'immense royaume des êtres  
Puissiez-vous étendre votre amour  
Et votre compassion  
Tel l'océan dans tout l'univers  
Que joie et bonheur recouvrent  
Les trois provinces du Tibet  
Que rayonne la gloire prestigieuse  
Du pouvoir spirituel et temporel  
Que la parole du Sage irradie  
Dans les dix directions  
Et amène tous les êtres  
Jusqu'au bonheur et à la paix  
Les qualités du peuple Tibétain  
Resplendissent tel un soleil  
Aux mille rayons bienfaisants :  
Puissent leur pouvoir éclatant  
Être victorieux du combat

Contre la sombre ignorance

**24**

**Om mani pèmé hum**

Mantra de la compassion, on le récite sans cesse