

# *Prostrazioni ai*

## *Trentacinque Buddha della Confessione*

---

Quanto segue è un esempio di motivazione per impegnarsi in questa pratica. Puoi variarla in accordo al tempo di cui disponi.

---

### *Motivazione*

Lo scopo della mia vita è liberare gli innumerevoli esseri senzienti, che sono la fonte della mia felicità passata, presente e futura, temporanea e ultima –nonché di tutte le realizzazioni del sentiero, della liberazione dal samsara e dell'illuminazione– da tutti gli oceani di sofferenza del samsara, comprese le sue cause: le afflizioni mentali e il karma. Per fare questo è necessario che ottenga la piena illuminazione, perciò devo realizzare il sentiero e purificare le negatività.

Se nascessi negli inferni, sarebbe qualcosa di assolutamente insopportabile. Il calore di una minuscola scintilla di fuoco che toccasse il mio corpo sarebbe centinaia di migliaia di volte più intenso del calore di tutto il fuoco presente in questo mondo. Sarebbe così insopportabile che provarlo anche per un solo istante equivarrebbe al soffrire per molti eoni. In questa vita e nelle vite passate da un tempo senza inizio, ho commesso le dieci azioni non virtuose, e quindi ho creato innumerevoli cause per rinascere nei reami infernali. In questa vita e nelle vite passate da un tempo senza inizio, ho rotto i voti di pratimoksha, ho rotto i voti del bodhisattva, ho rotto i voti tantrici, e così ho creato innumerevoli cause per rinascere nei reami infernali. E ho anche creato innumerevoli cause per rinascere nei reami infernali generando il più pesante karma negativo, quello in relazione al mio

santo amico virtuoso, ferendo il suo santo corpo, disobbedendo ai suoi consigli, disturbando la sua santa mente, coltivando pensieri non rispettosi, lasciando sorgere rabbia ed eresia. Tutto ciò induce la creazione dei maggiori ostacoli all'ottenimento delle realizzazioni e genera la più intensa sofferenza.

Ognuna di queste azioni negative porterà a quattro risultati di sofferenza: il risultato di completa maturazione (una rinascita nei reami inferiori), il risultato che si manifesterà nell'ambiente (il tipo di ambiente nel quale mi troverò durante la prossima rinascita umana), il risultato simile alla causa che si manifesterà nella mia esperienza e infine il peggiore di tutti, il risultato simile alla causa che si manifesterà nella tendenza, il che significa che in futuro sarò spinto a compiere ancora le stesse azioni negative, così sarò di nuovo costretto a sperimentare i quattro risultati di sofferenza. E in questo modo il samsara per me non avrà fine.

Ma, in aggiunta a questo, il karma si accresce; quindi anche una piccola azione negativa potrà produrre risultati di enorme sofferenza. Inoltre il karma produce risultati definiti, quindi ogni azione negativa da me compiuta, se non sarà purificata, porterà sicuramente al suo rispettivo risultato, non importa quanto tempo sia necessario per farlo maturare. A causa di un singolo karma negativo mi troverò allora ripetutamente a sperimentarne i risultati per centinaia di esistenze. Avendo compreso tutto ciò, come posso continuare a vivere e non purificarmi per eliminare questi karma negativi, così come invece cercherei di purificare il mio corpo da un veleno mortale?

Inoltre, io sono destinato a morire, e la morte può arrivare in qualsiasi momento, anche oggi. Devo perciò purificare tutte le mie azioni negative proprio in questo istante, per questo farò le prostrazioni, abbinandovi la pratica della confessione delle negatività. E lo farò per migliorare me stesso, in modo da poter lavorare per la felicità di tutti gli esseri senzienti.

---

Se non lo hai già fatto, recita le *Pregchiere preliminari*. Se non hai familiarità con la visualizzazione, leggi quanto segue:

---

## **Visualizzazione**

Nello spazio di fronte a te visualizza Buddha Shakyamuni e al suo cuore Cenresig a mille braccia. Al cuore di Cenresig c'è la sillaba HRIH che emana raggi di luce che formano sei file nello spazio sottostante. Sulla punta di ogni raggio c'è un trono adorno di perle e sostenuto da elefanti. Su ciascun trono siede un buddha. Nella prima fila ci sono sei buddha di colore blu e dall'aspetto di Akshobhya, fatta eccezione per il terzo Buddha - Tathagata Re dei Potenti Naga - che il corpo blu ma la testa bianca. Nella seconda fila ci sono sette buddha di colore bianco e nell'aspetto di Vairocana. Nella terza fila ci sono sette buddha di colore giallo e nell'aspetto di Ratnasambhava. Nella quarta fila ci sono sette buddha di colore rosso e nell'aspetto di Amitabha. Nella quinta fila ci sono sette buddha di colore verde e nell'aspetto di Amogasiddhi. Questi sono i Trentacinque Buddha della Confessione. Ciascuno di loro è nella postura propria del rispettivo dhyani buddha. Nell'ultima fila ci sono i Buddha della Medicina.

Pensa che ciascuno di questi buddha sia l'incarnazione di tutti Buddha, Dharma e Sangha, di tutte le statue, gli stupa e le scritture dei tre tempi e delle dieci direzioni, e che in essenza sia il guru. Genera totale fede nel fatto che ciascuno di loro ha il potere di purificare tutti i karma negativi e le relative impronte accumulati da te da tempo senza inizio.

Adesso immagina di emanare innumerevoli corpi, e che mentre ti prostri anch'essi si prostrano in tutte le direzioni, coprendo ogni singolo atomo della terra.

## *Preliminari ai Mantra dei santi nomi*

❖ Recita i seguenti mantra dei santi nomi per aumentare il potere delle prostrazioni. Possono essere recitati velocemente, una recitazione non deve necessariamente corrispondere a una prostrazione.

Per moltiplicare ogni prostrazione di dieci milioni di volte, prostrati mentre reciti i santi nomi e il mantra di Buddha Ratnaketu (Tib. Rincen Gyaltsen, It. Stendardo della Vittoria Preziosa).

Recita il santo nome tre volte seguito dal mantra tre volte, o recitali insieme tre volte, o recita solo uno di essi tre volte.

CIOM DEN DE DE SCIN SCEG PA DRA CIOM PA YANG DAG PAR DZOG PEI SANG GHIE RIN CEN GHIEL TSCEN LA CIAG TSEL LO (x3)

**Al Bhagavan, Tathagata, Arhat, Buddha Perfettamente Completo, Stendardo della Vittoria Preziosa, mi prostro.** (x3)

OM NAMO BHAGAVATE RATNAKETU RĀGIĀYA / TATHĀGATĀYA ARHATE SAMYAK SAṂBUDDHĀYA / TADYATHĀ / OM RATNE RATNE MAHĀRATNE RATNA VIGIAYE SVĀHĀ (x3)

Per moltiplicare ogni prostrazione di mille volte, prostrati mentre reciti il seguente mantra:

OM NAMO MAÑGIUŚHRIYE / NAMAḤ SUSCRĪYE / NAMA UTTAMAŚCRIYE SVĀHĀ (x3)

LA MA TÖN PA CIOM DEN DE DE SCIN SCEG PA DRA CIOM PA YANG DAG PAR DZOG PE SANG GHIE PEL GHIEL WA SCIA KYA THUB PA LA CIAG TSEL LO

**Al Guru, Maestro, Bhagavan, Tathagata, Arhat, Buddha Perfettamente Completo, Glorioso Conquistatore Shakyamuni, mi prostro.**

OM NAMO DAŚCIADIK TRIKĀLA SARVA RATNATRAYĀYA /  
NAMAḤ PRADAKṢCIĀ SUPRADAKṢCIĀ SARVA PĀPAḤ  
VIŚCIODHANI SVĀHĀ (x4 or x5)

---

Ci sono cinque benefici molto importanti nel recitare questo mantra anche solo una volta: (1) Ogni prostrazione e circoambulazione è come aver fatto prostrazioni o circoambulazioni a tutti e Tre Rari e Supremi—Buddha, Dharma, e Sangha—e a tutti gli altri oggetti sacri—statue, stupa, scritture, e così via— delle dieci direzioni e dei tre tempi. (2) Tutti i tuoi karma negativi accumulati da rinascite senza inizio sono completamente purificati. (3) Otterrai velocemente la completa illuminazione. (4) Non sarai daenneggiato da nemici o interferenze. (5) Sarai libero da malattie e danni causati da spiriti.

---

❖ Mentre ti prostri, recita il santo nome di Guru Buddha Shakyamuni insieme al mantra per le prostrazioni e le circoambulazioni che è: (OM NAMO DASCIA DIK)<sup>1</sup> in coppia. Nel Kangyur è detto che recitare il santo nome di Guru Buddha Shakyamuni anche solo una volta purifica ottanta trillioni di eoni di karma negativo.

---

---

1. Anche se questo mantra si chiama *Dharani per circoambulare i santi oggetti Arya dei Rari e Supremi* (Skt. *ārya pradakṣā ratnatrayā nāma dhāraṇī*, Tib. *'phags pa dkon mchog gi rten la bskor ba bya ba'i gzungs*), può essere recitato anche quando si fanno le prostrazioni.

## ***La confessione delle cadute ai Trentacinque Buddha Lode e mantra per moltiplicare i meriti***

---

Per incrementare i meriti di ogni prostrazione un milione di volte, recita:

---

CIOM DEN DE DE SCIN SCEG PA DRA CIOM PA YANG DAG PAR DZOG  
PE SANG GHIE RIN CEN GHIEL TSEN LA CIAG TSEL LO (x7)

**Al Bhagavan, Tathagata, Arhat, Buddha Perfettamente Realizzato,  
Prezioso Stendardo della Vittoria, mi prostro. (x7)**

OM NAMO BHAGAVATE RATNA KETU RAJAYA / TATHAGATAYA /  
ARHATE SAMYAK SAMBUDDHAYA / TADYATHA / OM RATNE RATNE  
MAHA RATNE RATNA BIJA YE SVAHA (x7)

OM NAMO MANJUSHRIYE / NAMAH SUSHRIYE / NAMA UTTAMA  
SHRIYE SVAHA (x3)

NA MO GIANG CIUB SEM PE TUNG WA SCIAG PA

**Rendo omaggio alla confessione delle cadute dei bodhisattva.**

### ***Rifugio***

DAG [pronuncia il tuo nome] SCE GHI WA  
**Io, [pronuncia il tuo nome], per sempre,**

DÜ TAG TU LA MA LA KYAB SU CI O

**prendo rifugio nel Guru,**

SANG GHIE LA KYAB SU CI O

**prendo rifugio nel Buddha,**

CIÖ LA KYAB SU CI O

**prendo rifugio nel Dharma,**

GHE DÜN LA KYAB SU CI O (x3)

**prendo rifugio nel Sangha. (x3)**

### ***Prostrazioni ai Trentacinque Buddha della Confessione***

---

Ripeti il nome di ogni buddha più volte che puoi a ogni prostrazione. La purificazione avviene con la recitazione del nome di ogni buddha, per cui c'è una grande differenza fra il recitarlo solo poche o molte

volte. Anche se fai le prostrazioni ascoltando una registrazione, recita comunque il nome più che puoi. Puoi fare tre volte la recitazione dei nomi dei Trentacinque Buddha con le prostrazioni, oppure fare tre prostrazioni a ciascun buddha mentre reciti la preghiera una volta. Alla fine, recita i nomi dei Buddha della Medicina mentre fai una prostrazione a ognuno di essi.

---

[LA MA] TÖN PA CIOM DEN DE DE SCIN SCEG PA DRA CIOM PA YANG DAG  
PAR DZOG PE SANG GHIE PEL GHIEL WA SCIA KYA THUB PA LA CIAG TSEL LO

**Mi prostro al [Lama] Fondatore, Bhagavan, Tathagata, Arhat, Buddha Perfettamente Realizzato, Glorioso Conquistatore Shakyamuni.**

DE SCIN SCEG PA DOR JE GNING PÖ RAB TU JOM PA LA CIAG TSEL LO

**Mi prostro al Tathagata Che Distrugge Completamente con l'Essenza Vajra.**

DE SCIN SCEG PA RIN CEN Ö THRÖ LA CIAG TSEL LO

**Mi prostro al Tathagata Gioiello Radiante.**

DE SCIN SCEG PA LU WANG GHI GHIEL PO LA CIAG TSEL LO

**Mi prostro al Tathagata Re dei Potenti Naga.**

DE SCIN SCEG PA PA WÖI DE LA CIAG TSEL LO

**Mi prostro al Tathagata Esercito di Eroi.**

DE SCIN SCEG PA PEL GHIE LA CIAG TSEL LO

**Mi prostro al Tathagata Eroe Compiaciuto.<sup>1</sup>**

DE SCIN SCEG PA RIN CEN ME LA CIAG TSEL LO

**Mi prostro al Tathagata Gioiello Fuoco.**

DE SCIN SCEG PA RIN CEN DA Ö LA CIAG TSEL LO

**Mi prostro al Tathagata Gioiello Luce di Luna.**

DE SCIN SCEG PA THONG WA DÖN YÖ LA CIAG TSEL LO

**Mi prostro al Tathagata Significativo da Vedere.**

DE SCIN SCEG PA RIN CEN DA WA LA CIAG TSEL LO

**Mi prostro al Tathagata Gioiello Luna.**

DE SCIN SCEG PA DRI MA ME PA LA CIAG TSEL LO

**Mi prostro al Tathagata Immacolato.**

DE SCIN SCEG PA PEL JIN LA CIAG TSEL LO

**Mi prostro al Tathagata Dotato di Coraggio.<sup>2</sup>**

DE SCIN SCEG PA TSANG PA LA CIAG TSEL LO

**Mi prostro al Tathagata Purezza.**

DE SCIN SCEG PA TSANG PE JIN LA CIAG TSEL LO

**Mi prostro al Tathagata Dotato di Purezza.**

DE SCIN SCEG PA CIU LHA LA CIAG TSEL LO

**Mi prostro al Tathagata Dio dell'Acqua.**

DE SCIN SCEG PA CIU LHE LHA LA CIAG TSEL LO

**Mi prostro al Tathagata Divinità del Dio dell'Acqua.**

DE SCIN SCEG PA PEL SANG LA CIAG TSEL LO

**Mi prostro al Tathagata Gloriosa Bontà.**

DE SCIN SCEG PA TSEN DEN PEL LA CIAG TSEL LO

**Mi prostro al Tathagata Glorioso Legno di Sandalo.**

DE SCIN SCEG PA ZI JI THA YE LA CIAG TSEL LO

**Mi prostro al Tathagata Splendore Infinito.**

DE SCIN SCEG PA Ö PEL LA CIAG TSEL LO

**Mi prostro al Tathagata Gloriosa Luce.**

DE SCIN SCEG PA GNA NGHEN ME PEI PEL LA CIAG TSEL LO

**Mi prostro al Tathagata Glorioso Libero dal Dolore.**

DE SCIN SCEG PA SE ME KYI BU LA CIAG TSEL LO

**Mi prostro al Tathagata Figlio della Non-bramosia.**

DE SCIN SCEG PA ME TOG PEL LA CIAG TSEL LO

**Mi prostro al Tathagata Glorioso Fiore.**



DE SCIN SCEG PA TSANG PE Ö ZER NAM PAR RÖL PE NGÖN PAR KHYEN PA  
LA CIAG TSEL LO

**Mi prostro al Tathagata Raggi di Luce Pura che Conosce Chiaramente  
Giocando.**

DE SCIN SCEG PA PE ME Ö ZER NAM PAR RÖL PE NGÖN PAR KHYEN PA LA  
CIAG TSEL LO

**Mi prostro al Tathagata Raggi di Luce di Loto che Conosce  
Chiaramente Giocando.**

DE SCIN SCEG PA NOR PEL LA CIAG TSEL LO

**Mi prostro al Tathagata Gloriosa Ricchezza.**

DE SCIN SCEG PA DREN PEI PEL LA CIAG TSEL LO

**Mi prostro al Tathagata Gloriosa Consapevolezza.**

DE SCIN SCEG PA TSEN PEL SCIN TU YONG DRAG LA CIAG TSEL LO

**Mi prostro al Tathagata Glorioso Nome Estremamente Famoso.**

DE SCIN SCEG PA WANG PÖI TOG GHI GHIEL TSEN GHI GHIEL PO LA CIAG  
TSEL LO

**Mi prostro al Tathagata Re Detentore dello Stendardo della Vittoria  
del Sommo Potere.**

DE SCIN SCEG PA SCIN TU NAM PAR NÖN PE PEL LA CIAG TSEL LO

**Mi prostro al Tathagata Glorioso che Soggioga Completamente.**

DE SCIN SCEG PA YÜL LE SCIN TU NAM PAR GHIEL WA LA CIAG TSEL LO

**Mi prostro al Tathagata Totalmente Vittorioso in Battaglia.**

DE SCIN SCEG PA NAM PAR NÖN PE SCEG PE PEL LA CIAG TSEL LO

**Mi prostro al Tathagata Glorioso Trascendere Soggiogando  
Completamente .**

DE SCIN SCEG PA KÜN NE NANG WA KÖ PE PEL LA CIAG TSEL LO

**Mi prostro al Tathagata Gloriosa Manifestazione di Apparenze per Tutti.**

DE SCIN SCEG PA RIN CEN PE ME NAM PAR NÖN PA LA CIAG TSEL LO

**Mi prostro al Tathagata Gioiello Loto che Soggioga Tutto.**

DE SCIN SCEG PA DRA CIOM PA YANG DAG PAR DZOG PE SANG GHIE RIN  
PO CE DANG PE MA LA RAB TU SCIUG PA RI WANG GHI GHIEL PO LA CIAG  
TSEL LO

**Mi prostro al Tathagata, Arhat, Buddha Perfettamente Realizzato,  
Re della Principale tra le Montagne, Fermamente Seduto su Gioielli  
e Loto.**

---

Lama Zopa Rinpoce consiglia di ripetere il nome di questo ultimo  
buddha tre volte con ogni gruppo di prostrazioni ai Trentacinque  
Buddha, perchè è particolarmente potente per purificare i pesanti  
karma negativi creati in relazione al Guru.

---

### *Prostrazioni ai Sette Buddha della Medicina*

CIOM DEN DE DE SCIN SCEG PA DRA CIOM PA YANG DAG PAR DZOG PE  
SANG GHIE TSEN LEG PA YONG DRAG PEL GHI GHIEL PO LA CIAG TSEL LO

**Mi prostro al Bhagavan, Tathagata, Arhat, Buddha Perfettamente  
Realizzato, Glorioso e Rinomato Re dai Segni Eccellenti.**

CIOM DEN DE DE SCIN SCEG PA DRA CIOM PA YANG DAG PAR DZOG PE  
SANG GHIE RIN PO CE DANG DA WA DANG PE ME RAB TU GHIE PA KHE PA  
ZI JI DRA YANG KYI GHIEL PO LA CIAG TSEL LO

**Mi prostro al Bhagavan, Tathagata, Arhat, Buddha Perfettamente  
Realizzato, Re dal Melodioso Suono, Splendore Brillante di Abilità,  
Adorno di Gioielli, Luna e Loto.**

CIOM DEN DE DE SCIN SCEG PA DRA CIOM PA YANG DAG PAR DZOG PE  
SANG GHIE SER SANG DRI ME RIN CEN NANG TÛL SCIUG DRUB PA LA CIAG  
TSEL LO

**Mi prostro al Bhagavan, Tathagata, Arhat, Buddha Perfettamente  
Realizzato, Oro Eccellente Privo di Impurità, Gioiello Radiante Che  
Pratica Ogni Voto.**

CIOM DEN DE DE SCIN SCEG PA DRA CIOM PA YANG DAG PAR DZOG PE  
SANG GHIYE NYA NGHEN ME CIOG PEL LA CIAG TSEL LO

**Mi prostro al Bhagavan, Tathagata, Arhat, Buddha Perfettamente  
Realizzato, Supremo Glorioso Libero dal Dolore.**

CIOM DEN DE DE SCIN SCEG PA DRA CIOM PA YANG DAG PAR DZOG PE  
SANG GHIE CIÖ DRAG GHIA TSÖ YANG LA CIAG TSEL LO

**Mi prostro al Bhagavan, Tathagata, Arhat, Buddha Perfettamente  
Realizzato, Melodioso Oceano di Dharma Proclamato.**

CIOM DEN DE DE SCIN SCEG PA DRA CIOM PA YANG DAG PAR DZOG PE  
SANG GHIE CIÖ GHIA TSO CIOG GHI LÖ NAM PAR RÖL PA NGÖN PAR KHYEN  
PE GHIEL PO LA CIAG TSEL LO

**Mi prostro al Bhagavan, Tathagata, Arhat, Buddha Perfettamente  
Realizzato, Re che Conosce Chiaramente Grazie al Gioco della  
Suprema Saggezza di un Oceano di Dharma.<sup>3</sup>**

CIOM DEN DE DE SCIN SCEG PA DRA CIOM PA YANG DAG PAR DZOG PE  
SANG GHIE MEN GHI LA BE DUR YE Ö KYI GHIEL PO LA CIAG TSEL LO

**Mi prostro al Bhagavan, Tathagata, Arhat, Buddha Perfettamente  
Realizzato, Guru della Medicina, Re dalla Luce di Zaffiro.**

## *Preghiera della confessione*

DE DAG LA SOG PA CIOG CIÜ JIG TEN GHI KHAM THAM CE NA DE SCIN  
SCEG PA DRA CIOM PA YANG DAG PAR DZOG PE SANG GHIE CIOM DEN  
DE GANG JI GNE CIG SCIUG TE TSO SCING SCE PE SANG GHIE CIOM DEN  
DE DE DAG THAM CE DAG LA GONG SU SÖL

DAG GHI KYE WA DI DANG / KYE WA TOG ME THA MA MA CI PA NE  
KHOR WA NA KHOR WEI KYE NE THAM CE DU DIG PE LE GHI PA DANG  
GHI DU TSEHL WA DANG / GHI PA LA JE SU YI RANG WA AM / CIÖ TEN  
GHI KOR RAM / GHE DÜN GHI KOR RAM / CIOG CIÜI GHE DÜN GHI KOR  
THROG PA DANG / THROG TU CIUG PA DANG / THROG PA LA JE SU  
YI RANG WA AM / TSAM MA CII PA NGHEI LE GHI PA DANG / GHI DU  
TSEL WA DANG / GHI PA LA JE SU YI RANG WA AM / MI GHHE WA CIÜI  
LE KYI LAM YANG DAG PAR LANG WA LA SCIUG PA DANG / JUG TU TSEL  
WA DANG / JUG PA LA JE SU YI RANG WA AM / LE KYI DRIB PA GANG  
GHI DRIB NE DAG SEM CEN GNEL WAR CI WA AM / DÜ DRÖI KYE NE SU  
CI PA AM / YI DAG KYI YÜL DU CI WA AM / YÜL THA KHOB TU KYE WA

AM / LA LOR KYE WA AM / LHA TSE RING PO NAM SU KYE WA AM /  
 WANG PO MA TSANG WAR GHIUR WA AM / TA WA LOG PA DZIN PAR GHIUR  
 WA AM / SANG GHIE JUNG WA LA GNE PAR MI GHI PAR GHIUR WE LE KYI  
 DRIB PA GANG LAG PA DE DAG THAM CE SANG GHIE CIOM DEN DE YE SCE  
 SU GHIUR PA / CEN DU GHIUR PA / PANG DU GHIUR PA / TSE MAR GHIUR PA /  
 KHYEN PE SIG PA DE DAG GHI CEN NGAR THÖL LO / CIAG SO / MI CIAB BO  
 / MI BE DO / LEN CE KYANG CIÖ CING DOM PAR GHI LAG SO

SANG GHIE CIOM DEN DE DE DAG THAM CE DAG LA GONG SU SÖL DAG  
 GHI KYE WA DI DANG / KYE WA THOG ME THA MA MA CI PA NE KHOR WA  
 NA KHOR WE KYE NE SCEN DAG TU JIN PA THA NA DÜ DRÖI KYE NE SU KYE  
 PA LA ZE KHAM CIG TSAM TSEL WE GHE WE TSA WA GANG LAG PA DANG /  
 DAG GHI TSÜL THRIM SUNG PE GHE WE TSA WA GANG LAG PA DANG / DAG  
 GHI TSANG PAR CIÖ PE GHE WE TSA WA GANG LAG PA DANG / DAG GHI  
 SEM CEN YONG SU MIN PAR GHI PE GHE WE TSA WA GANG LAG PA DANG  
 / DAG GHI JANG CIUB CIOG TU SEM KYE PE GHE WE TSA WA GANG LAG PA  
 DANG / DAG GHI LA NA ME PE YE SCE KYI GHE WE TSA WA GANG LAG PA  
 DE DAG THAM CE CIG TU DÜ SCING DUM TE DOM NE LA NA MA CI PA DANG  
 / GONG NA MA CI PA DANG / GONG ME YANG GONG MA / LA ME YANG  
 LA MAR YONG SU NGO WE LA NA ME PA YANG DAG PAR DZOG PE JANG  
 CIUB TU YONG SU NGO WAR GHI O

JI TAR DE PE SANG GHIE CIOM DEN DE NAM KYI YONG SU NGÖ PA DANG /  
 JI TAR MA JÖN PE SANG GHIE CIOM DEN DE NAM KYI YONG SU NGO WAR  
 GHIUR WA DANG / JI TAR DA TAR SCIUG PE SANG GHIE CIOM DEN DE NAM  
 KYI YONG SU NGO WAR DZE PA DE SCIN DU DAG GHI KYANG YONG SU NGO  
 WAR GHI O

DIG PA THAM CE NI SO SOR SCIAG SO / SÖ NAM THAM CE LA NI JE SU YI  
 RANG NGO / SANG GHIE THAM CE LA NI KÜL SCING SÖL WA DEB SO / DAG  
 GHI LA NA ME PE YE SCE KYI CIOG DAM PA THOB PAR GHIUR CIG

MI CIOG GHIEL WA GANG DAG DA TAR SCIUG PA DANG / GANG DAG DE PA  
 DAG DANG DE SCIN GANG MA JÖN / YÖN TEN NGAG PA THA YE GHIA TSO  
 DRA KÜN LA / THEL MO JAR WAR GHI TE KYAB SU GNE WAR CI O

**Voi [Trentacinque Buddha e Sette Buddha della Medicina] e tutti quanti gli altri, Tathagata, Distruttori del Nemico, Buddha perfettamente realizzati, che dimorate, vivete e risiedete in tutti gli universi delle dieci direzioni, tutti voi, Buddha Bhagavan, vi prego, prestatemi attenzione.**

**In questa vita e in tutti gli stati di rinascita nell'esistenza ciclica in cui ho vagato da vite senza inizio, qualunque azione negativa io abbia compiuto, abbia spinto altri a compiere o del cui compimento abbia gioito; di qualunque possedimento degli stupa, possedimento del Sangha o possedimento del Sangha delle dieci direzioni io mi sia appropriato, abbia fatto sì che altri se ne appropriassero o della cui appropriazione abbia gioito; qualunque delle cinque azioni di immediata retribuzione io abbia compiuto, fatto sì che altri compissero o del cui compimento io abbia gioito; in qualunque dei dieci sentieri delle azioni non virtuose io mi sia impegnato, abbia fatto sì che altri si impegnassero o del cui compimento abbia gioito; qualunque oscurazione karmica a causa della quale io e gli altri esseri senzienti rinasceremo negli inferni, nel reame degli animali o in quello degli spiriti famelici, in paesi barbari, come selvaggi, o come divinità di lunga vita, avremo facoltà imperfette, abbracceremo visioni errate, o non proveremo la gioia della comparsa di un buddha, alla presenza dei Buddha Bhagavan che sono saggezza suprema, che sono occhi, che sono testimoni, che sono validi e che vedono con mente onnisciente, tutte queste negatività io le ammetto e le confesso, non le occulto né le nascondo, e d'ora in poi me ne distoglierò e mi asterrò dal commetterle ancora.**

**Tutti voi, Buddha Bhagavan, per favore prestatemi attenzione. In questa vita e negli altri stati di rinascita in cui ho vagato nell'esistenza ciclica da vite senza inizio, qualunque radice di virtù abbia creato con una pur piccola generosità, come aver dato un boccone di cibo a un essere nato nel reame degli animali; qualunque radice di virtù abbia creato proteggendo la mia moralità; qualunque radice di virtù abbia creato seguendo una pura condotta; qualunque radice di virtù abbia creato portando a completa maturazione gli esseri senzienti; qualunque radice di virtù abbia creato generando bodhicitta, e qualunque radice di virtù abbia creato con la mia insorpassabile saggezza suprema, tutte queste, raccolte, riunite e combinate tra**

**loro, le dedico totalmente a ciò che è insuperabile, impareggiabile, più alto di ciò che è alto, superiore a ciò che è superiore, ossia le dedico totalmente all'insuperabile e perfettamente completa illuminazione.**

**Proprio come i Buddha Bhagavan del passato hanno dedicato totalmente, come i Buddha Bhagavan del futuro dedicheranno totalmente e come i Buddha Bhagavan che dimorano nel presente dedicano totalmente, anch'io, allo stesso modo, dedico totalmente.**

**Confesso tutte le negatività individualmente. Gioisco di tutti i meriti. Esorto e supplico tutti i buddha di accogliere la mia richiesta: possa io ottenere la sublime grandezza della insorpassabile saggezza suprema.**

**Nei migliori tra gli umani, i Conquistatori che dimorano nel presente, che hanno vissuto nel passato e, che verranno nel futuro, in Coloro le cui qualità sono vaste come un oceano infinito, con le mani giunte prendo rifugio.**

## *Come meditare sulla “Confessione generale”*

Mentre confessi ogni azione negativa contenuta in questa preghiera, pensa che hai compiuto queste azioni negative non solo una volta, ma innumerevoli volte da tempo senza inizio, anche se non sei in grado di ricordarlo, genera un forte pentimento e più forte questo sarà, più efficace sarà la purificazione.

Poi medita sulla vacuità di ciascuna delle azioni negative, ricordando che anche le azioni negative non esistono dalla loro parte. Esse, infatti, sorgono in dipendenza da cause e condizioni e sono meramente prodotte dalla mente. Ci sono diversi metodi per giungere a stabilire questo, come pensare che ogni azione negativa è completamente priva di esistenza intrinseca, è meramente etichettata dalla mente, è solo un'allucinazione. Quale che sia il metodo utilizzato per comprendere la vacuità, la conclusione a cui si deve giungere è che ognuna delle azioni negative è completamente vuota, che neppure un piccolissimo atomo è intrinsecamente esistente dalla propria parte.

Al termine della recitazione della preghiera di confessione, prendi

l'impegno di non commettere più le azioni negative in futuro. Questo è il potere dell'autodisciplina. Impegnati in qualcosa che puoi realisticamente mantenere, magari promettendo di astenerti dal commettere azioni negative per i prossimi cinque minuti o cinque secondi, così da non ritrovarti ad aver mentito al Campo dei Meriti.

## Confessione Generale

U HU LAG

LA MA DOR JE DZIN PA CEN PO LA SOG PA CIOG CIU NA SCIUG PE SANG  
GHIE DANG JANG CIUB SEM PA THAM CE DANG / GHE DÜN TSÜN PA NAM  
DAG LA GONG SU SÖL

DAG [*ripeti il tuo nome*] SCE GHI WE TSE RAB KHOR WA THOG MA MA CI  
PA NE DA TA LA THUG GHI BAR DU / GNÖN MONG PA DÖ CIAG DANG SCE  
DANG DANG TI MUG GHI WANG GHI LÜ NGAG YI SUM GHI GO NE DIG PA MI  
GHE WA CIU GHI PA DANG / TSAM MA CI PA NGA GHI PA DANG / DE DANG  
GNE WA NGA GHI PA DANG / SO SOR THAR PE DOM PA DANG GHEL WA  
DANG / JANG CIUB SEM PE LAB PA DANG GHEL WA DANG / SANG NGAG  
KYI DAM TSIG DANG GHEL WA DANG /

PHA DANG MA LA MA GÜ PA DANG / KHEN PO DANG LOB PÖN LA MA GÜ  
PA DANG / DROG TSANG PA TSUNG PAR CIÖ PA NAM LA MA GÜ PA DANG  
/ KÖN CIOG SUM LA NÖ PE LE GHI PA DANG / DAM PE CIÖ PANG PA DANG  
/ PHAG PE GHE DÜN LA KUR PA TAB PA DANG / SEM CEN LA NÖ PE LE GHI  
PA LA SOG PA / DIG PA MI GHE WE TSOG DAG GHI GHI PA DANG / GHI DU  
TSEL WA DANG / SCEN GHI GHI PA LA JE SU YI RANG WA LA SOG PA / DOR  
NA THO RI DANG THAR PE GHEG SU GHIUR CING KHOR WA DANG NGEN  
SONG GHI GHIUR GHIUR PE GNE TUNG GHI TSOG CHI CI PA THAM CE

LA MA DOR JE DZIN PA CEN PO LA SOG PA CIOG CIU NA SCIUG PE SANG  
GHIE DANG JANG CIUB SEM PA THAM CE DANG / GHE DÜN TSÜN PA NAM  
KYI CEN NGAR THÖL LO / MI CIAB BO / CIAG SO / CIN CE KYANG DOM PAR  
GHI LAG SO / THÖL SCING SCIAG NA DAG DE WA LA REG PAR NE PAR GHIUR  
GHI / MA THÖL MA SCIAG NA DE TAR MI GHIUR WA LAG SO

## U HU LAG (Povero me!)

**Grande guru Vajradhara e tutti voi, buddha e bodhisattva che risiedete nelle dieci direzioni, insieme al venerabile Sangha, vi prego, prestatemi attenzione.**

**Io, che mi chiamo [dì il tuo nome], vagando da tempo senza inizio fino a ora nell'esistenza ciclica, sotto il dominio delle affezioni come attaccamento, odio e ignoranza, attraverso il corpo, la parola e la mente ho commesso le dieci non virtù, ho commesso le cinque azioni negative di immediata restituzione, e le cinque azioni vicine ad esse.<sup>4</sup> Ho trasgredito i voti della liberazione individuale, trasgredito i voti dei bodhisattva e trasgredito i samaya del mantra segreto.<sup>5</sup> Ho mancato di rispetto ai miei genitori, ho mancato di rispetto ai miei maestri vajra e al mio abate, ho mancato di rispetto ai miei amici spirituali che vivono nell'ordinazione.<sup>6</sup> Ho commesso azioni nocive verso i Tre Gioielli, abbandonato il sacro Dharma,<sup>7</sup> criticato l'arya Sangha,<sup>7</sup> ho danneggiato gli esseri senzienti, e così via. Ho compiuto queste e molte altre azioni negative non virtuose, ho fatto sì che altri le compissero, me ne sono rallegrato e così via.**

**Alla presenza del grande guru Vajradhara, di tutti i buddha e bodhisattva che risiedono nelle dieci direzioni e del venerabile sangha, confesso l'intera raccolta di errori e trasgressioni che sono di ostacolo alla mia rinascita superiore e alla liberazione, e che sono la causa dell'esistenza ciclica e di infelici migrazioni inferiori. Non li nascondo, ma li riconosco come negativi e d'ora in poi prometto di astenermi dal compierli ancora.<sup>8</sup> Riconoscendoli e confessandoli, otterrò la felicità e vi dimorerò, mentre se non li riconosco e non li confesso, non potrò ottenere la vera felicità.**

## *Mantra della moralità pura*

---

Lama Zopa Rinpoce consiglia di recitare questo mantra ventuno volte velocemente, oppure sette volte adagio alla fine della pratica di purificazione.

---

OM AMOGHA SCILA SAMBHARA [SAMBHARA] / BHARA BHARA /  
 MAHA SCIUDDHA SATTVA PADMA VIBHUSCITA BHUDZA / DHARA  
 DHARA SAMANTA / AVALOKITE HUM PHE SVAHA (x7 or x21)



## *Preghiera per mantenere la moralità pura*

THRIM KYI TSÜL THRIM KYÖN ME CING

**Mantenendo la condotta morale priva di errori delle regole del Dharma,**

TSÜL THRIM NAM PAR DAG DANG DEN

**la condotta morale incontaminata,**

LOM SEM ME PE TSÜL THRIM KYI

**la condotta morale non corrotta dall'orgoglio,**

TSÜL THRIM PHA RÖL CIN DZOG SCIOG

**possa io portare a compimento la perfezione della moralità.**

## *Visualizzazione*

Pensa che per la forza della recitazione dei nomi dei Trentacinque Buddha della Confessione e dei Buddha della Medicina, grazie al potere delle loro preghiere e dei loro voti immacolati, e attraverso la generazione del pentimento, degli altri poteri opposti e la forza delle prostrazioni, dai santi corpi dei buddha si emanano nettare e raggi di luce che purificano completamente i karma negativi, le contaminazioni e le impronte accumulate da un tempo senza inizio nel tuo continuum mentale. Genera una profonda fede nel fatto che la tua mente è ora del tutto pura.

Poi pensa che i tutti i buddha sono estremamente compiaciuti con la tua intenzione di evitare azioni negative. I Buddha della Medicina si dissolvono in luce, che si assorbe nei buddha di colore verde. Questi a loro volta si dissolvono in luce, che si assorbe nei buddha di colore rosso. Questi a loro volta si dissolvono in luce, che si assorbe nei buddha di colore giallo. Questi a loro volta si dissolvono in luce, che si assorbe nei buddha di colore bianco. Questi a loro volta si dissolvono in luce, che si assorbe nei buddha di colore blu. Poi questi buddha si dissolvono in luce, che si assorbe in Guru Buddha Shakyamuni. Il trono

di elefanti del Buddha si dissolve in luce, che si assorbe verso l'alto nel loto, sole e luna. Il Buddha, che è seduto su di essi, viene sulla cima del tuo capo, si gira e quindi volge lo sguardo nella tua stessa direzione, poi si dissolve in una luce dorata di beatitudine. Infine la luce dorata fluisce dentro di te, benedicendo il tuo corpo, parola e mente.

Ora rifletti sulla vacuità. Nella vacuità non c'è un 'io', l'autore delle azioni negative. Nella vacuità non si compiono azioni negative. Nella vacuità non ci sono azioni negative che sono state compiute. Anche se ci sono infiniti fenomeni, nella vacuità nulla esiste veramente: non c'è un 'questo' e un 'quello', un 'tu' e un 'io', nulla. Nella vacuità tutto è dello stesso sapore. Da questa vacuità tutto sorge. Tutto ciò che esiste è una manifestazione della vacuità.

---

Per concludere la pratica, recita le preghiere di dedica,

---

## Note

1. La traduzione inglese del nome di questo buddha è ‘Eroe Compiaciuto’ secondo l’originale sanscrito *vīranandine* che si trova nel *Nel Sutra dei tre cumuli* dal *Ratnakuta Sutra*, mentre il tibetano appare cambiato nel corso del tempo da *dpa’ dghies* (Eroe Compiaciuto) in *dpal dghies* (Eroe Glorioso e Compiaciuto). La fonetica è stata resa come ‘PEL GHIE’ per concordare con *dpal dghies*, che è ciò che appare nella presente versione del testo tibetano.
2. La traduzione inglese del nome di questo buddha come ‘Dotato di Coraggio’ concorda con il tibetano *dpas byin*, che si trova nella traduzione tibetana del *Ratnakuta Sutra* presente nel *Kanghyur Pedurma* e *Derghe*. Concorda anche con il sanscrito *sūradattāya* che si trova nel *Sutra dei tre cumuli* dal *Ratnakuta Sutra*. Tuttavia, nel *Kanghyur* di Pechino e nella maggior parte dei libri di preghiera tibetani il nome di questo buddha appare come *dpal sbyin* or *dpal byin* (Gloriosa Generosità). La fonetica è stata scritta come ‘PEL JIN’ per concordare con *dpal sbyin* / *dpal byin*, così come viene comunemente recitato in tibetano.
3. In alcune pratiche che contengono le prostrazioni ai Sette Buddha della Medicina compare la parola ‘re’ (Tib. *rgial po*) nel nome di questo buddha, mentre in altre no. Lama Zopa Rinpoce ha confermato che ‘re’ deve essere aggiunto a questo nome, Maggio 2016.
4. Queste cinque pesanti azioni negative (uccidere il proprio padre o la madre, uccidere un arhat, causare uno scisma nel sangha, ferire un buddha) sono chiamate ‘senza interruzione’ o di ‘immediata retribuzione’ perchè se si accumula questo karma negativo, subito dopo la morte e senza che intercorra un’altra esistenza, si rinasce nell’ottavo inferno caldo, quello dalle sofferenze più intense e insopportabili. I cinque karma prossimi ai pesanti karma negativi senza interruzione sono: commettere incesto con la propria madre che sia un arhat, uccidere un bodhisattva che sia destinato a diventare buddha in quella stessa vita, uccidere un arya hinayana o chi dimora nel risultato di arhat, rubare ciò che appartiene al sangha, distruggere uno stupa o un monastero spinti da odio.
5. Lama Zopa Rinpoce spiega che gli impegni tantrici non si riferiscono solo al recitare le parole delle sadhane. Quando si riceve un’iniziazione del tantra più alto, il discepolo si assume impegni (*samaya*) e, ci sono molte regole nel comportamento da rispettare; non si tratta semplicemente di ricordare l’impegno di recitare la sadhana o il mantra della particolare divinità della quale si è ricevuta l’iniziazione.
6. Secondo Lama Zopa Rinpoce, si riferisce al sangha con l’ordinazione, a coloro che vivono nel celibato. Letteralmente è ‘coloro che seguono un comportamento in accordo alla perfezione’, e questo vuol dire che vivendo nell’ordinazione la propria condotta è in armonia con l’ottenimento dello stato di un buddha. Il termine si riferisce anche a fratelli e sorelle vajra – coloro insieme ai quali si è ricevuta un’iniziazione.
7. Abbandonare il sacro Dharma è un karma negativo molto pesante, peggiore del distruggere ogni singolo oggetto sacro esistente nel mondo: statue, stupa, testi.

8. Si riferisce all'azione negativa estremamente grave di avere criticato un arya – chi possiede la saggezza che percepisce direttamente la vacuità e che ha ottenuto il sentiero della visione, e di conseguenza anche chi è sul sentiero della meditazione e sul sentiero del non più apprendimento – sia hinayana che mahayana.
9. Pensa: “Mi asterrò dal compiere le azioni negative dalle quali sono in grado di astenermi. Mi asterrò per un giorno, un’ora, un minuto, o anche solo un secondo dalle azioni da cui è estremamente difficile astenersi”. Prometti ciò che effettivamente potrai mantenere, in modo da non mentire al Campo dei Meriti. L’astenersi è uno dei quattro poteri opposti, ma occorre completarli tutti: affidarsi (rifugio), pentimento, antidoto e astenersi.

### Colophon:

*Le Prostrazioni ai Trentacinque Buddha della Confessione (Ltung sciags)*: traduzione basata sulla traduzione originale di Lama Zopa Rinpoce estratta dal libretto intitolato *Le confessioni delle cadute morali dei Bodhisattva*, Kopan Monastery, Nepal. Originariamente rivista e curata dai Venerabili Thubten Dondrub, George Churinoff e Constance Miller, FPMT Education Services, 2000. Ulteriori revisioni sono fatte in accordo alle istruzioni di Lama Zopa Rinpoce, Mitrugpa Retreat, Milarepa Center, Vermont, USA, Agosto 2002. *Come meditare prima della pratica, Visualizzazione, Come meditare sulla confessione generale*, e *Visualizzazione* compilata dalla Ven. Sarah Thresher, secondo le istruzioni di Lama Zopa Rinpoce. Il titolo *Confessione della caduta morali dei Bodhisattva* cambiato in *Confessione delle Cadute ai Trentacinque Buddha* su richiesta di Lama Zopa Rinpoce, Aprile 2003. Ulteriori revisioni e correzioni fatte dalla Ven. Ghialten Mindrol, FPMT Education Services, Novembre 2005. Traduzione della prima riga della *Preghiera del rifugio* del Ven. Steve Carlier, Novembre 2005. La dissoluzione dei *Trentacinque Buddha* alla fine della *Confessione generale* (“Pensa che tutti i buddha sono estremamente compiaciuti...”) fu composta dal Ven. Thubten Dondrub per essere inclusa qui. Il *Mantra della moralità pura* e la *Preghiera per mantenere la moralità* furono aggiunte, sulla base di consigli dati da Lama Zopa Rinpoce, Bendigo, Australia, Settembre-Ottobre 2014, dalla Ven. Joan Nicell e Merry Colony, FPMT Education Services, Gennaio 2015. Leggermente revisionato dal Ven. Steve Carlier e dalla Ven. Joan Nicell, FPMT Translation Services, 2016.

*La confessione generale (Spyi sciags)*: basata sulla traduzione di Glenn H. Mullin, con correzioni di Lama Zopa Rinpoce. Leggermente revisionato dalla Ven. Sarah Thresher e Kendall Magnussen, FPMT Education Services, Gennaio 2003. La riga: “Mancato di rispetto ai miei amici spirituali che vivono nell’ordinazione” è stata cambiata in accordo alle istruzioni orali Lama Zopa Rinpoce, Ottobre 2005. Leggermente revisionato dal Ven. Steve Carlier e dalla Ven. Joan Nicell, FPMT Translation Services, Gennaio 2015.

Fonetiche controllate e corrette dalla Ven. Tenzin Tsomo, FPMT Education Services, Giugno 2016.

Lama Zopa Rinpoche ha dato la spiegazione dei mantra che devono essere fatti all'inizio delle *Prostrazioni ai Trentacinque Buddha della Confessione* alle Ven. Joan Nicell e Tenzin Tsomo al Root Institute, Bodhgaya, India, 25 Gennaio 2017. Il consiglio è stato trascritto dalla Ven. Tenzin Tsomo, Marzo 2017, e susseguentemente controllato con le registrazioni audio dalla Ven. Joan Nicell, Maggio 2017. Lama Zopa Rinpoche ha chiarito ulteriormente l'ordine dei mantra alla Ven. Joan Nicell, Kopan Monastery, Nepal, 11 Marzo 2017. La traslitterazione dei mantra è di Joona Repo, FPMT Translation Services, Agosto 2017.

*Colophon della presente edizione italiana per questa raccolta:*

Un leggero lavoro di revisione e correzione è stato effettuato da Fiorella Rizzi, Luglio 2017.

## Come prendersí cura dei materiali di Dharma



I libri di Dharma contengono gli insegnamenti del Buddha; hanno il potere di proteggerci dalle rinascite inferiori e di indicare la via per la liberazione. Perciò devono essere trattati con rispetto – non appoggiarli sul pavimento, nè metterli dove le persone si siedono o camminano – e non calpestarli. Devono essere protetti e coperti quando devono essere trasportati; devono essere tenuti in posti alti e puliti separati dalle cose mondane. Oggetti ordinari non devono essere messi sopra ai testi di Dharma. Leccare le dita per girare le pagine è una cattiva abitudine e anche karma negativo. Se si ha la necessità di eliminare degli scritti di Dharma, devono essere bruciati anzichè essere gettati nella spazzatura. Quando si bruciano, prima di tutto recita una preghiera o un mantra, come OM AH HUM. Quindi, puoi visualizzare le lettere dei testi che si assorbono nella sillaba AH, poi la AH si assorbe dentro di te, trasmettendo la saggezza nel tuo continuum mentale. Dopo, mentre continui a recitare OM AH HUM, puoi bruciare i testi.

Lama Zopa Rinpoce ha consigliato che le foto e le immagini degli esseri santi, divinità, o altri oggetti sacri non devono essere bruciati. Invece devono essere messi con rispetto dentro a stupa, su di un albero, o altri posti elevati e puliti. È stato suggerito di collocarli in piccoli contenitori e sigillarli. In questo modo le immagini sacre non finiranno per terra.

# Fondazione per la Preservazione della Tradizione Mahayana

FPMT–Italia



La FPMT è un'organizzazione internazionale non-profit, fondata nel 1975 da Lama Thubten Yeshe. La Fondazione si dedica alla trasmissione in tutto il mondo della tradizione buddhista mahayana e dei suoi valori attraverso l'insegnamento, la meditazione e il servizio alla comunità. Essa si basa sulla tradizione buddhista tibetana della scuola Ghelug di Lama Tzong Khapa, come è stata trasmessa dal nostro fondatore Lama Thubten Yeshe e dal nostro direttore spirituale Lama Thubten Zopa Rinpoce. Inoltre trae ispirazione dall'esempio di Sua Santità il Dalai Lama e dal suo costante impegno caritatevole.

La proposta di specifici programmi di studio e sessioni d'insegnamento, tenute da maestri qualificati, fornisce una formazione educativa integrata e ha come prima finalità il bene della persona e lo sviluppo del suo pieno potenziale di saggezza e compassione infinite.

La FPMT Italia appartiene a questa rete internazionale costituita da centri di insegnamento buddhista, centri di meditazione, centri di ritiro, monasteri per monaci e monache, case editrici e servizi sociali.

La FPMT Italia si è costituita come ente legale e ha l'impegno di sostenere le attività dei vari centri e di pubblicare il materiale degli insegnamenti raccolti durante i seminari.

Per maggiori informazioni, visita il sito: [www.fpmt.it](http://www.fpmt.it)

