

## CONFESSIONE GENERALE

Ahimè!

Oh Maestri Spirituali, grandi Detentori del Vajra e tutti i Buddha e Bodhisattva delle 10 direzioni, così come tutto il Venerabile Sangha, vi prego ascoltatevi.

Io, che mi chiamo \_\_\_\_\_, nella ruota dell'esistenza ciclica da un tempo senza inizio fino ad ora, sopraffatto dalle distorsioni mentali come attaccamento, avversione e ignoranza ho generato le 10 azioni negative per mezzo del corpo, della parola e della mente.

Ho commesso le cinque azioni nefande e le cinque azioni nefande a retribuzione immediata analoghe.

Ho trasgredito i Voti della Liberazione Individuali, contraddetto la Pratica del Bodhisattva, rotto i Voti Tantrici.

Sono stato irrispettoso con i miei parenti, il Maestro Spirituale, gli amici spirituali, e tutti quelli sul Puro Sentiero.

Ho commesso azioni dannose nei confronti dei Tre Gioielli, ho evitato il Sacro Dharma, ho rubato al Sangha e ferito gli esseri viventi.

Ho commesso tutte queste e altre azioni distruttive, ho fatto in modo che altri le commettessero e mi sono compiaciuto che altri le commettessero.

In breve, ho creato infiniti ostacoli per una mia rinascita superiore e per la Liberazione e ho piantato innumerevoli semi per continuare a vagare nell'esistenza ciclica e in miserevoli stati di esistenza.

Ora, alla presenza del Maestro Spirituale, il Grande Detentore del Vajra, tutti i Buddha e i Bodhisattva delle 10 direzioni, e il Venerabile Sangha, io confesso tutte queste azioni negative, non le nascondereò e le accetto e valuto come negative.

Prometto di astenermi dal commettere queste azioni in futuro.

Confessando e riconoscendo tali azioni negative dimorerò nella felicità, mentre non confessando e riconoscendo tali azioni negative la vera felicità non arriverà mai.