

# Indice

I	Prefazione
IX	Abbreviazioni
XI	Introduzione
1	I quattro incommensurabili
61	L'intenzione altruistica di bodhicitta
93	Come coltivare la bodhicitta: le sette istruzioni di causa ed effetto
147	Eguagliare e scambiare se stessi con gli altri
187	Diventare bodhisattva
215	Omaggio alla grande compassione
263	Bodhicitta dell'aspirazione e dell'impegno
305	Amore, compassione e bodhicitta nel Buddhismo cinese
367	Bodhicitta e bodhisattva nella tradizione pāli
397	L'addestramento mentale
445	Glossario
469	Bibliografia
477	Tenzin Gyatso, XIV Dalai Lama
479	Bhikṣuṇī Thubten Chodron