

Indice

I	Prefazione del curatore
V	Introduzione
1	<i>Prima parte.</i> La medicina suprema
3	La bodhicitta è la porta del Mahayana
27	La bodhicitta è il vero significato della vita
71	I dieci benefici della bodhicitta
111	<i>Seconda parte.</i> Sviluppare la bodhicitta
113	Una panoramica sui metodi per sviluppare la bodhicitta
131	Causa ed effetto in sette punti
197	Equiparare e scambiare se stessi con gli altri
261	<i>Conclusione.</i> Diventare un servitore di tutti gli esseri
267	<i>Appendici.</i> Meditazioni sulla bodhicitta
269	La meditazione dell'equanimità
277	La meditazione di equanimità tratta dall'addestramento mentale Mahayana (T. <i>teg pa chen pö lo jong tsül</i>)
285	La meditazione sulla causa ed effetto in sette punti
295	Una meditazione di tonglen
303	Una meditazione sulla responsabilità universale
307	Glossario
339	Bibliografia
347	Lama Zopa Rinpoce