



Modi di addestrare la mente nella motivazione di bodhicitta tramite 11 punti



1. Equanimità
2. Riconoscere le madri
3. Ricordare la gentilezza e ricordare la gentilezza straordinaria
4. Ricambiare la gentilezza
5. Equiparare sé agli altri
6. Pensare in differenti modi agli aspetti e agli svantaggi della motivazione egoistica
7. Pensare indifferenti modi agli aspetti e ai vantaggi della motivazione altruistica
8. Praticare il prendere integrando e rafforzando soprattutto la motivazione della compassione
9. Praticare il dare integrando e rafforzando soprattutto la motivazione dell'amore
10. Mente superiore
11. Generare la mente

