

最后的探索题。。。

即兴地：当你觉察到愤怒，或突然地感到悲伤或开心的时候，问自己，这个情绪的对境如何是菩提心的信使。再选任一个普通的对境，问自己同样的问题。去看，往深处、广处去看。

用直观的感觉问：

- 我如何觉得那是“我的一个表现”？
- 我如何觉得那是我所拥有的东西，为什么觉得是我的？
- 我如何认为那是我内在有的？
- 我如何假设那是我所处的环境？

基于“七支大乘的练习”（七支供养），即我如何与菩提心的化身连结：

- 你会做什么供养，会有什么善意的行动？
- 关于你的行动和态度，你想与他们分享什么、想得到什么认可？
- 对于他们如何表达和分享菩提的特质和行动，去欣赏并感到欢喜和喜爱。
- 请他们以最适时、最应景的方式，跟你和他人分享他们的知识
- 出于感激，发自内心地请求希望他们留在这里，在轮回中
- 恳请由此互动或行为所产生的任何洞见和欢欣，对所有人都能有用。