

EN MIS PROPIAS PALABRAS

Introducción a mis enseñanzas y filosofía

Dalai Lama

- **Felicidad = sentido de la vida.**
- **Todos deseamos ser complacidos.**

Creo que el propósito de la vida es ser felices. Desde el momento del nacimiento, todos los seres humanos deseamos la felicidad y no queremos sufrir. Ningún condicionamiento social, ningún tipo de educación o ideología alteran este hecho. Desde la esencia más profunda de nuestro ser, deseamos sentirnos complacidos.

En Mis Propias Palabras. Dalai Lama. Hay House Inc. Estados Unidos, 2008. Pág. 1.

- **Desarrollo de la compasión.**
- **Base de la verdadera felicidad.**

Cuanto más nos intereseamos en la felicidad de los demás, mayor será nuestro sentido de bienestar. Cultivar un sentimiento cercano y cálido hacia los demás, le produce alivio automático a la mente. Ayuda a eliminar los miedos o inseguridades que podamos tener y nos proporciona la fortaleza para lidiar con los obstáculos que podamos encontrar. Es la máxima fuente de éxito en la vida.

En Mis Propias Palabras. Dalai Lama. Hay House Inc. Estados Unidos, 2008. Pág. 2-3.

- **Naturaleza independiente.**
- **Base de la sobrevivencia.**

La dependencia mutua, por supuesto, es una ley fundamental de la naturaleza. No solamente las formas más elevadas de vida, sino también muchos de los insectos más pequeños son seres sociales, los cuales sin religión, ley o educación sobreviven por la cooperación mutua basada en el reconocimiento innato de su conexión.

En Mis Propias Palabras. Dalai Lama. Hay House Inc. Estados Unidos, 2008. Pág. 4.

- **Compasión y apegos.**
- **Se confunden muchos sentimientos.**

Primero que todo, debemos estar claros respecto a lo que concebimos por compasión. Muchas formas de sentimiento compasivo son confundidas con deseo y apego. Por ejemplo, el amor de los padres por sus hijos a menudo está muy asociado con sus propias necesidades emocionales, por lo tanto no es verdad que sea del todo compasivo.

En Mis Propias Palabras. Dalai Lama. Hay House Inc. Estados Unidos, 2008. Pág. 11.

- **Compasión y ego.**
- **Necesidad de unificar al ego.**

Por supuesto, nuestro egocentrismo —nuestro apego distintivo al sentimiento de un “yo” independiente y autoexistente— funciona fundamentalmente para inhibir nuestra compasión. De hecho, la verdadera compasión solamente puede ser experimentada cuando se elimina esta clase de autoconvencimiento. Pero esto no significa que no podemos comenzar y hacer progresos desde ahora.

En Mis Propias Palabras. Dalai Lama. Hay House Inc. Estados Unidos, 2008. Pág. 13.

- **El enemigo como maestro.**
- **Oportunidad de practicar paciencia.**

Y, ¿quién crea dichas oportunidades? No son nuestros amigos, obviamente, sino nuestros enemigos. Ellos son quienes nos dan más trabajo. Entonces, si en verdad deseamos aprender, debemos considerar a nuestros enemigos como nuestros mejores maestros. Para una persona que aprecia la compasión y el amor, la práctica de la tolerancia es esencial, y para eso, es indispensable un enemigo.

En Mis Propias Palabras. Dalai Lama. Hay House Inc. Estados Unidos, 2008. Pág. 16.

- **Budismo y emociones.**
- **La calma del Dharma.**

Estas enseñanzas ofrecen los medios para liberarse de las falsas ilusiones, un sendero que conduce eventualmente a la liberación de todo sufrimiento y a la gloria de la iluminación. Cuanto más llega uno a comprender el *Dharma*, o las enseñanzas budistas, más débil es el control del orgullo, del odio, de la ambición y de otras emociones negativas que causan tanto sufrimiento.

En Mis Propias Palabras. Dalai Lama. Hay House Inc. Estados Unidos, 2008. Pág. 22.

- **Sufrimiento y emociones negativas.**
- **Problema de la mente.**

El sufrimiento en forma de enfermedades, envejecimiento y muerte, está relacionado con la naturaleza misma de nuestra existencia y no podemos superarlo cambiando las condiciones externas. Más aun, contamos con esta mente indómita, susceptible a todo tipo de problemas, que se aflige con pensamientos negativos como la duda y la ira.

En Mis Propias Palabras. Dalai Lama. Hay House Inc. Estados Unidos, 2008. Pág. 23.

- **Compasión base del budismo.**
- **La iluminación es por los otros.**

El sendero del Buda está basado en la compasión, el deseo de ayudar a liberar a los demás del sufrimiento. Esto nos lleva a la comprensión de que el bienestar de los demás es a fin de cuentas más importante que el nuestro, pues sin los demás no habría práctica espiritual ni oportunidad para la iluminación.

En Mis Propias Palabras. Dalai Lama. Hay House Inc. Estados Unidos, 2008. Pág. 27.

- **Prepararnos en el sufrimiento.**
- **Una manera de vivir.**

En la práctica budista, en vez de evitar estos sufrimientos, los visualizamos deliberadamente; el dolor del nacimiento, el dolor de envejecer, el dolor de las fluctuaciones de prestigio, el dolor de la incertidumbre en esta vida y el dolor de la muerte. Intentamos deliberadamente de pensar en ellos para que cuando realmente los enfrentemos, estemos preparados.

En Mis Propias Palabras. Dalai Lama. Hay House Inc. Estados Unidos, 2008. Pág. 32.

- **Verdad relativa y absoluta.**
- **La apariencia e interdependencia.**

En el nivel de la verdad relativa, esto o lo otro, yo o el otro... cada uno parece tener una existencia independiente. Pero desde el punto de vista de la verdad absoluta, descubrimos que cada objeto y cada ser existen solamente dependientes de todas las otras entidades existentes.

En Mis Propias Palabras. Dalai Lama. Hay House Inc. Estados Unidos, 2008. Pág. 36.

- **Karma y Nirvana.**
- **Desarrollo del Dharma.**

Hemos sido impelidos hacia el ciclo del sufrimiento debido a nuestras falsas ilusiones, y a las acciones que [estas provocan, lo cual es conocido como *karma*. Debido a la relación de causa y efecto entre nuestras acciones y nuestra experiencia, pasamos nuestras vidas soportando todo tipo de altibajos, problemas y confusiones. Liberarnos por completo del peso de las acciones pasadas y de la esclavitud del deseo, del odio y de la ignorancia se denomina liberación o *nirvana*. .

En Mis Propias Palabras. Dalai Lama. Hay House Inc. Estados Unidos, 2008. Pág. 52-53.

- **Continuidad de la conciencia.**
- **Base de la reencarnación.**

La naturaleza de la conciencia es luminosidad y claridad. Es un agente del conocimiento precedido por un momento anterior de conciencia que es su causa. Si llegamos a comprender que la continuidad de la conciencia no puede ser agotada en una sola vida, encontraremos que la posibilidad de la vida después de la muerte es una sustentación lógica.

En Mis Propias Palabras. Dalai Lama. Hay House Inc. Estados Unidos, 2008. Pág. 55.

- **Explicación budista de la conciencia.**
- **Ilusiones y posibilidad de su....**

Según la explicación budista, la conciencia no es obstructiva ni física, y es debido a las acciones de esta conciencia que surgen todas las emociones, falsas ilusiones y fallas humanas. Sin embargo, también es debido a la naturaleza inherente de esta conciencia, que uno puede eliminar todas estas fallas y falsas ilusiones, y atraer paz y felicidad duraderas.

En Mis Propias Palabras. Dalai Lama. Hay House Inc. Estados Unidos, 2008. Pág. 57.

- **Universo creado por karma.**
- **La lógica de la creación.**

La otra opción es explicar que hay un número infinito de seres sensibles cuyo potencial kármico creó colectivamente este universo entero como un ambiente para ellos. El universo que habitamos ha sido creado por nuestros propios deseos y acciones. Esa es la razón por la cual estamos aquí. Por lo menos, esto tiene lógica.

En Mis Propias Palabras. Dalai Lama. Hay House Inc. Estados Unidos, 2008. Pág. 59.

- **Mente determina el karma.**
- **Negativo y positivo.**

Todo depende de la mente: Si tu mente ha sido domada y entrenada, todas las acciones serán positivas; mientras que si tu mente no ha sido domada y está influida constantemente por el deseo y el odio, aunque las acciones puedan parecer positivas, en realidad estarás acumulando karma negativo.

En Mis Propias Palabras. Dalai Lama. Hay House Inc. Estados Unidos, 2008. Pág. 64.

- **Samsara = falsas ilusiones.**
- **Base del poder del karma.**

La falsa ilusión es la causa principal de reencarnación en *samsara* o existencia cíclica. Sin las falsas ilusiones, las acciones kármicas no tendrían el poder de producir reencarnaciones; serían como semillas quemadas. Es muy importante buscar los antídotos contra las falsas ilusiones, y eso depende a la vez, de si han logrado o no identificar apropiadamente las falsas ilusiones.

En Mis Propias Palabras. Dalai Lama. Hay House Inc. Estados Unidos, 2008. Pág. 65.

- **Causas del sufrimiento.**
- **Karma más ilusiones.**

La causa esencial de todo sufrimiento es la ignorancia que malinterpreta la naturaleza del fenómeno y se percibe a sí mismo autoexistente. Esta ignorancia nos lleva a exagerar el estado del fenómeno y a crear las categorías del ser y los demás. Esto nos conduce a experiencias de deseo y odio, lo cual en verdad da como resultado todo tipo de acciones negativas. Éstas a la vez, atraen todos los sufrimientos indeseados.

En Mis Propias Palabras. Dalai Lama. Hay House Inc. Estados Unidos, 2008. Pág. 67-68.

- **Vacuidad y compasión.**
- **Visión débil y con fortaleza.**

Cuando comparamos estos dos estados mentales —el que cree en un ser intrínsecamente existente y el que percibe la ausencia de dicho ser— la percepción del ser puede parecer al principio muy sólida y poderosa. Pero puesto que se trata de una conciencia errónea, carece de apoyo lógico. El otro tipo de mente, el entendimiento de la generosidad, puede que sea débil en una etapa inicial, pero tiene apoyo lógico. Tarde o temprano la sabiduría del altruismo ganará terreno.

En Mis Propias Palabras. Dalai Lama. Hay House Inc. Estados Unidos, 2008. Pág. 68.

- **Aflicciones y existencia del yo.**
- **Base de la concepción errónea.**

Este falso concepto del “yo” surge debido a la falta de conocimiento propio respecto al modo de existencia de las cosas. El hecho de que todos los objetos carecen de existencia inherente es incomprendido, y uno concibe las cosas como existentes inherentemente; la intensa concepción del “yo” se deriva de esto. Por lo tanto, la concepción del fenómeno existente inherentemente es la ignorancia afligida, que es la causa principal de todas las aflicciones.

En Mis Propias Palabras. Dalai Lama. Hay House Inc. Estados Unidos, 2008. Pág. 73.

- **Dos tipos de acciones.**
- **Intención y operación.**

Desde el punto de vista de su naturaleza, las acciones son de dos tipos: *intencionales* y *operativas*. Una acción intencional ocurre antes de una obra física o verbal, y es un factor mental que ofrece el impulso de actuar. Una acción operativa es una acción física o verbal que ocurre en el momento de involucrarnos en una actividad.

En Mis Propias Palabras. Dalai Lama. Hay House Inc. Estados Unidos, 2008. Pág. 73.

- **Dharma: adiestrar la mente.**
- **De pensamientos negativos a positivos.**

De esta manera, puedes ocasionar una verdadera transformación en tu corazón. Este es el Dharma en el verdadero sentido de la palabra. Tus pensamientos previamente negativos, pueden ser disipados o reemplazados por sentimientos positivos y compasivos hacia esa persona.

Debemos notar un cambio tan dramático. Es un salto de gran significado. Es lo que de verdad significa la práctica del Dharma, pero no es una cuestión sencilla.

En Mis Propias Palabras. Dalai Lama. Hay House Inc. Estados Unidos, 2008. Pág. 80.

- **Colapsa la mente ignorante.**
- **Función de la sabiduría.**

Por otro lado, la mente ignorante, aunque puede ser muy astuta, no resiste el análisis. Colapsa cuando está sujeta al examen inteligente. Comprenderlo nos brinda la confianza para afrontar los problemas creados por las emociones perturbadoras. Si estudiamos y reflexionamos, obtenemos una buena comprensión de sabiduría y de emociones perturbadoras como la hostilidad y el apego, las cuales hacen que la mente crea que las cosas son reales, que existen tal como aparecen.

En Mis Propias Palabras. Dalai Lama. Hay House Inc. Estados Unidos, 2008. Pág. 82-83.

- **Mente liberada de perturbaciones.**
- **Desarrollo de claridad y percepción.**

De dichas enseñanzas, podemos inferir que las emociones perturbadoras son solamente aflicciones temporales de la mente y pueden ser totalmente erradicadas. Cuando la mente está libre de adulteración, se revela plenamente el potencial de su verdadera naturaleza: claridad y percepción.

En Mis Propias Palabras. Dalai Lama. Hay House Inc. Estados Unidos, 2008. Pág. 85.

- **Sufrimiento y emociones perturbadas.**
- **Perturbación = enemigo interno.**

En el caso de las emociones perturbadoras, mientras más confías en ellas, más te perjudican y te hacen sufrir. Ellas han sido nuestro enemigo constante, la única causa de todos nuestros sufrimientos. Siempre y cuando dejemos que este enemigo resida pacíficamente en nosotros, no tendremos felicidad.

En Mis Propias Palabras. Dalai Lama. Hay House Inc. Estados Unidos, 2008. Pág. 86.

- **La mente en el budismo.**
- **Base de felicidad y sufrimiento.**

Buda enseña que no hay enemigo más poderoso que la mente. En todos los dominios de la existencia, no hay nada más aterrador —nada que daba ser más temido— que la mente. De igual modo, dice que la mente disciplinada da origen a todas las cualidades de excelencia. La fuente y el origen de la paz y de la felicidad es la mente. La felicidad surge de la práctica virtuosa; los sufrimientos surgen de la práctica negativa.

En Mis Propias Palabras. Dalai Lama. Hay House Inc. Estados Unidos, 2008. Pág. 88.

- **Enseñanza del Buda.**
- **La interdependencia y vacuidad.**

La esencia de las enseñanzas del budismo puede resumirse como la visión de la interdependencia acoplada con la conducta de la no-violencia. Estos son los fundamentos que deseo que recuerden. No existe un fenómeno funcional que exista independientemente o por sí mismo. Todos los fenómenos dependen de otros factores. Las cosas son dependientes entre sí.

- En Mis Propias Palabras. Dalai Lama. Hay House Inc. Estados Unidos, 2008. Pág. 97.

- **Los cuatro preliminares.**
- **Base del Lam-Rim.**

Existen cuatro prácticas preliminares: pensar en la rareza y en el potencial de la vida como un ser humano libre y afortunado, reflexionar en la muerte y en la impermanencia, pensar en las acciones y en sus resultados, y reflexionar en las fallas del ciclo de la existencia.

En Mis Propias Palabras. Dalai Lama. Hay House Inc. Estados Unidos, 2008. Pág. 98.

- **Meditación budista.**
- **Familiaridad con objeto virtuoso.**

Meditar significa crear una familiaridad continua con un objeto virtuoso con el fin de transformar la mente. Comprender un punto no transforma la mente. Puedes ver intelectualmente las ventajas de una mente despierta y altruista, pero eso no afecta en realidad tu actitud egocéntrica. Tu egocentrismo puede disiparse solamente a través de la familiaridad constante con esa comprensión. Eso es lo que significa meditar.

En Mis Propias Palabras. Dalai Lama. Hay House Inc. Estados Unidos, 2008. Pág. 99.

- **Meditación en Samatha.**
- **Refugio y ayudar a los demás.**

...permanecer en calma (*shamatha*). La naturaleza de permanecer en calma es permanecer enfocado en un solo objeto, sin distracciones, de una mente que conjuga la flexibilidad bienaventurada física y mental. Si es complementada con la práctica de refugio, es una práctica budista; y si es complementada con la aspiración a la máxima iluminación para beneficio de todos los seres sensibles, es una práctica Mahayana.

En Mis Propias Palabras. Dalai Lama. Hay House Inc. Estados Unidos, 2008. Pág. 104.

- **Cultivo de la compasión.**
- **Todo ser sufre y es agradable.**

La fuente de la aspiración de beneficiar a los demás, la mente despierta que siente un interés mayor hacia los demás que hacia sí misma, eso es la compasión. En el curso de cultivar la compasión genuina, entrenamos la mente que siente un interés mayor por los seres sensibles afligidos por el sufrimiento, y la mente que observa a los seres sensibles que sufren como seres sensibles agradables y adorables.

En Mis Propias Palabras. Dalai Lama. Hay House Inc. Estados Unidos, 2008. Pág. 116.

- **La mente despierta.**
- **Oración de ejemplos.**

Es como un campo en donde cultivar todas las cualidades positivas. Es como la tierra en donde todo descansa. Es como el dios de la riqueza que acaba con toda la pobreza. Es como el padre protegiendo a todos los bodhisattvas. Es como una joya que cumple todos tus anhelos. Es como una lámpara mágica que realiza todos tus deseos. Es como una lanza que vence al enemigo de las emociones perturbadoras. Es como una armadura que te protege de los pensamientos inapropiados. Es como una espada que degolla las emociones perturbadoras. Es como un arma que evita todos los ataques. Es como un anzuelo que te saca de las aguas del ciclo de la existencia.

En Mis Propias Palabras. Dalai Lama. Hay House Inc. Estados Unidos, 2008. Pág. 117-118.

- **La mente despierta.**
- **1er paso para su desarrollo.**

El primer paso para desarrollar realmente el despertar convencional de la mente, que se relaciona con los intereses de los otros, es apreciar las fallas del egocentrismo y las ventajas del aprecio hacia los demás. Una práctica importante para desarrollar este despertar de la mente es intercambiarse con los demás.

En Mis Propias Palabras. Dalai Lama. Hay House Inc. Estados Unidos, 2008. Pág. 121.

- **Bases de la ecuanimidad.**
- **Bajar apego a amigos y odio a enemigos.**

La meta es reducir el apego por tus parientes y amigos, y la ira y el odio hacia tus enemigos. Reflexiona en la noción de que no existe un ser sensible que no haya sido tu amigo. Esta es la forma de cultivar la ecuanimidad hacia todos los seres sensibles.

En Mis Propias Palabras. Dalai Lama. Hay House Inc. Estados Unidos, 2008. Pág. 122.

- **La mente despierta.**
- **2º paso para su desarrollo.**

La única forma de cambiarla es usando la mente misma para que ésta pueda distinguir entre lo que debe hacerse y a lo que debe renunciar. Así es como se disuelve la oscuridad y la ignorancia. Cuando la mente puede ver los beneficios temporales y supremos de involucrarse en las virtudes y las fallas de las obras que no son virtuosas, podemos entonces actuar acorde.

En Mis Propias Palabras. Dalai Lama. Hay House Inc. Estados Unidos, 2008. Pág. 123.

- **La mente despierta.**
- **3er paso para su desarrollo.**

Esto significa que para entrenar tu mente no debes ser indiferente, dudoso o aprehensivo, sino totalmente dedicado y decidido. Si estás buscando el éxito, no puedes esperar involucrarte en la práctica de entrenar la mente un día y al día siguiente hacer algo distinto.

En Mis Propias Palabras. Dalai Lama. Hay House Inc. Estados Unidos, 2008. Pág. 125.

- **Budismo y muerte.**
- **Aspectos que destacan.**

Recordar la muerte es parte de la práctica budista. Hay diferentes aspectos que la componen. Uno es meditar constantemente respecto a la muerte como una forma de incrementar el desapego de esta vida y de sus atracciones. Otro aspecto es practicar el proceso de la muerte, familiarizarte con los diferentes niveles de la mente que se experimentan cuando uno muere. Cuando cesan los niveles más burdos de la mente, la mente sutil empieza a destacarse. Meditar sobre el proceso de la muerte es importante para ganar más experiencia en la mente sutil.

En Mis Propias Palabras. Dalai Lama. Hay House Inc. Estados Unidos, 2008. Pág. 150.

- **Cosmovisión budista.**
- **Generación interdependiente.**

La visión o filosofía fundamental del budismo es la “generación interdependiente”. Cuando hablamos sobre la perspectiva de la generación interdependiente, queremos decir que las cosas existen dependiendo de algo o de otro, o son atribuidas a algo o a otro. En el caso de un fenómeno físico, uno especificaría que existe dependiente de sus partes, en tanto que el fenómeno no-físico sería descrito como existente dependiendo de su continuidad o de un aspecto de su continuidad. En consecuencia, sea el fenómeno externo o interno, nada existe excepto dependiente de sus partes o aspectos.

En Mis Propias Palabras. Dalai Lama. Hay House Inc. Estados Unidos, 2008. Pág. 162.

- **Existencia condicionada.**
- **Base del ciclo de existencia.**

Puesto que las cosas no existen por su propia iniciativa, sino dependiendo de las condiciones, éstas cambian cuando encuentran condiciones diferentes. Por consiguiente, llegan a existir dependiendo de las condiciones, y cesan dependiendo de las condiciones. Esa ausencia de existencia intrínseca, independiente de causas y condiciones, es la base para que sean posibles todos los cambios en un fenómeno, como el nacimiento, la cesación y demás.

En Mis Propias Palabras. Dalai Lama. Hay House Inc. Estados Unidos, 2008. Pág. 163.

- **Diferencia entre apariencia y realidad.**
- **Para mente ordinaria es inherente y permanente.**

Esta disparidad o contradicción entre lo “que es” y lo “que parece” es debido al hecho de que a pesar de que los fenómenos en realidad carecen de cualquier naturaleza intrínseca, ante la mente ordinaria parecen existir inherentemente, aunque carecen de dicha cualidad. De igual forma, aunque en realidad las cosas que dependen de causas, son impermanentes y transitorias, experimentando cambios constantes, *aparentan* ser permanentes e invariables.

En Mis Propias Palabras. Dalai Lama. Hay House Inc. Estados Unidos, 2008. Pág. 165.

- **Vacuidad y emociones negativas.**
- **Ver las cosas tal y como son.**

Si uno comprende la vacuidad o se familiariza con ella, disminuye en la mente el surgimiento de distorsiones como el apego, el odio y similares, puesto que todas ellas son causadas por visiones equívocas, errores al no distinguir correctamente entre lo “que es” y lo “que aparenta”.

En Mis Propias Palabras. Dalai Lama. Hay House Inc. Estados Unidos, 2008. Pág. 166.

- **La materia para el budismo.**
- **Partícula vacía y los elementos.**

Esta partícula vacía sirve entonces como la base para la evolución y la disolución de los otros cuatro elementos. Se generan en ella y son absorbidos de regreso a ella. El proceso de disolución evoluciona en el orden *tierra, agua, fuego y aire*; y el proceso de generación en el orden *aire, fuego, agua y tierra*. Estos cuatro son mejor comprendidos en función de sólidos (tierra), líquidos (agua), calor (fuego) y energía (aire).

En Mis Propias Palabras. Dalai Lama. Hay House Inc. Estados Unidos, 2008. Pág. 168.

- **Vacuidad del Yo.**
- **Primeros dos puntos básicos.**

Ese tipo de “yo” o ser, que aparece tan real ante ti que podrías señalarlo —algo independiente de tu cuerpo y de tu mente— ese tipo de “yo” es la proyección más errónea, y ese es el objeto de la negación.

Esta es la primera parte esencial: identificar lo que debe negarse.

El segundo punto esencial es reflexionar si dicho “yo” o ser independiente existe, si lo hace como uno con el cuerpo y la mente o verdaderamente separado de ellos, o si existe una tercera forma en que pueda existir.

En Mis Propias Palabras. Dalai Lama. Hay House Inc. Estados Unidos, 2008. Pág. 171.

- **Naturaleza creativa humana.**
- **La destrucción no es nuestra naturaleza.**

¿Por qué ocurre esto? Porque en lo más profundo de nuestro ser, deseamos el crecimiento fructífero y constructivo, y nos disgusta que las cosas colapsen, mueran o se destruyan. Cada acción destructiva va en contra de nuestra naturaleza básica; el construir y ser productivo, es la forma humana.

En Mis Propias Palabras. Dalai Lama. Hay House Inc. Estados Unidos, 2008. Pág. 184.

- **Meditación budista.**
- **Como bhavana y gom.**

Por ejemplo, en su contexto tradicional la palabra para meditación es *bhavana* (en sánscrito) o *gom* (en tibetano). El término sánscrito connota la idea de la cultivación, como cuando se cultiva un hábito en particular o una manera de ser, mientras que el término tibetano *gom* tiene la connotación de cultivar la familiaridad. En resumen, la meditación en el contexto tradicional budista se refiere a la actividad mental deliberada que involucra cultivar la familiaridad, ya sea con un objeto seleccionado, un hecho, un tema, un hábito, un punto de vista o una manera de ser.

En Mis Propias Palabras. Dalai Lama. Hay House Inc. Estados Unidos, 2008. Pág. 203.