

## ***Examinar y cambiar: la clave de la armonía interna***

---

En mayor o menor grado, todos hemos tenido la experiencia de dar un mensaje en el que no creíamos verdaderamente. O, en contra de nuestra voluntad, tomar parte en una conversación sobre chismes. O decir o hacer algo que no coincidía con nuestros valores. Y aunque la causa fuera política, social o culturalmente correcta, como evitar herirnos o herir a otro, satisfacer las expectativas de los demás hacia nosotros, o decirlo o hacerlo porque "lo sentimos así", esos pensamientos, palabras o acciones falsas tienen un efecto. Experimentaremos las consecuencias no sólo como una falta de armonía y conflictos internos, sino también en las relaciones con los demás. El estrés aumenta, la paz disminuye y el mundo se deteriora un poco más.

Al alinear los pensamientos, las palabras y las acciones con los principios divinos y universales que gobiernan la naturaleza y la conducta humana, automáticamente reducimos las tensiones, porque actuamos desde una posición pura. Cuando las motivaciones se basan en valores correctos de acuerdo con las leyes fundamentales y naturales, pensamos, hablamos y actuamos de forma que se garantiza el éxito, los logros y la paz mental.

Simplemente enfocándonos en nuestro interior se revelarán esos principios, esas verdades irrompibles, permanentes y fundamentales que trascienden todos los sistemas de creencia. Son leyes naturales y espirituales, y el conocimiento de esas verdades está en el corazón de cada alma humana. Son conceptos tales como la justicia y la paciencia, la honestidad y la integridad, la benevolencia y el respeto, la precisión y la flexibilidad y todas las demás virtudes divinas que son parte de nuestro potencial más elevado.

---

Copyright © 2004 Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Diputación 329, pral.  
08009 Barcelona  
T. 34 93 4877667 / 7874  
Fax 34 93 4877638  
E-mail: [reflexiones@aembk.org](mailto:reflexiones@aembk.org)  
Web internacional: [www.bkwsu.org](http://www.bkwsu.org)  
Web nacional: [www.bkwsu.org/spain](http://www.bkwsu.org/spain)