

## ***Sanarnos internamente se basa en los pensamientos que elegimos***

---

Sólo hemos sufrido a través de la conciencia con la que hemos percibido las situaciones. Con este entendimiento podemos crear pensamientos que sanen nuestras vidas. Nuestro dolor y sufrimiento surge de percibir como verdadero lo que no es real. Cuando elegimos pensar acerca de lo que es eterno vemos la verdad. Sanarnos se basa en estos pensamientos.

Creamos experiencias a través de nuestros propios pensamientos. Hemos de ser conscientes del poder de nuestra mente. Necesitamos tomar la decisión de no permitir que las influencias externas dicten cuáles son nuestros pensamientos y sentimientos. No dejarnos influenciar por las opiniones, actitudes y negatividad de los demás. Convertirnos en los dueños de nuestros pensamientos, experiencias y destino.

Los pensamientos hirientes surgen de la ilusión del ego. Creamos el ego al olvidarnos de nuestra naturaleza espiritual y eterna y nos identificamos con el cuerpo, el rol y los factores limitados de nuestras circunstancias. La base del ego es el miedo. Todo lo que percibimos a través del ego es falso y nos separa de todo lo que realmente somos. A través del ego sufrimos. Cuando expresamos pensamientos hirientes a los demás a través de nuestras palabras y acciones posicionamos nuestro ego en contra del de la otra persona. Ninguno de los dos egos es real, pero ambos bandos se hieren con la interacción.

Podemos elegir desprendernos de las heridas del pasado, comprender que son el resultado de una identidad equívoca. Concentrémonos en conocernos a nosotros mismos como todo lo que realmente somos - un alma pacífica - y renovemos nuestra verdadera identidad. Reconozcamos que los que nos han herido estaban bajo la influencia de lo que no es real y perdonémosles. Perdonémonos también a nosotros mismos.

---

Copyright © 2002 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)