**Conducta externa y experiencia interna**

Cuando diariamente se sigue una conducta sin contradicciones, retrocede el sufrimiento en uno mismo y en los que nos rodean.

Pero además de la conducta que se lleva en el mundo de relación, está la experiencia interna, individual, que cada uno reconoce a veces como frustración y sin-sentido, a veces como ideal que estimula y da alegría.

Así como es posible orientar la conducta en base a principios de acción válida, también es alcanzable una experiencia personal interna de paz, alegría y fuerza. Es posible una experiencia que dé sentido a la vida.

Y es razonable que uno comprenda estos dos pilares de la vida plena: la acción válida y la experiencia interna. La conducta externa, debe coincidir con la experiencia interna. Eso no sucede habitualmente, generándose en las personas esa vida contradictoria, "dividida" entre lo que hacen y dicen; entre lo que piensan y sienten, etcétera. Pensar en una dirección, sentir en otra y actuar en otra diferente, es lo más común y ello no puede solucionarse a menos que se comprenda y se trabaje en la experiencia interna y la acción válida.

Los principios o reglas de acción válida, deben servirnos para la vida diaria del mismo modo que las experiencias que realizamos, deben estar al servicio de nuestro perfeccionamiento interior.