



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

CÓMO LIBERARSE DE LAS INFLUENCIAS NEGATIVAS.

Por Valeriane Bernard

Para liberarse de las influencias negativas lo primero que hay que hacer es reconocerlas. Luego se debe tener la capacidad interna, es decir, la fuerza de no dejarse afectar. Además se debe querer liberarse, porque un reo enamorado de su cárcel, es como un enamorado atrapado en su enamorada: no se quieren liberar.

Para muchos es más fácil seguir con los malos hábitos que dejarlos, es una posición contradictoria porque a pesar de que nos hacen sufrir, encontramos que es más duro el esfuerzo de la liberación.

Otra cosa importante es entender qué es y cómo es nuestra libertad, porque nosotros no sabemos cuán libres podríamos llegar a ser internamente. Hay que reconocer todos los hábitos que no nos permiten liberarnos de la negatividad.

Uno de los hábitos es el de echarle la culpa al otro: “por culpa de él voy a llegar tarde”, “por culpa de mi madre, soy así”, “por culpa de mi esposo, no soy feliz”, etc. Echar la culpa es como justificarse y se piensa que uno no hizo nada y uno asume una postura de enojo, irritación y de víctima.

Hay momentos de la vida en que uno tiene todas las excusas para dejarse influenciar por lo negativo de uno mismo como de los demás. En ese momento uno no se fija que la propia actitud está siendo negativa y empezamos a creer firmemente que “tenemos la razón”.

Echar la culpa va de la mano con la actitud de superioridad de “yo tengo la razón”. Y así, uno se da permiso de actuar de manera negativa e irrespetuosa hacia los otros.

Las debilidades propias son también parte de la negatividad. Hay un dicho que dice que la fuerza de una cadena es igual a la fuerza del eslabón más débil de la cadena.

Cabe preguntarse ¿somos capaces de ver la negatividad?; ¿cómo nos posicionamos ante ella?

Una posición típica es actuar como justicieros. Mucha gente dice que no aguanta la injusticia pero ellos mismos se ponen en la posición de ser injustos, violentos cuando se trata de responder a la injusticia y eso: ¡por “buenas” razones!

Algo muy importante que se debe de entender es que uno nunca debería ponerse violento. Nosotros fuimos criados por un mundo violento donde hay guerras, donde la imágenes que más amamos de Dios es Cristo siendo crucificado y sangrando, etc. Por lo tanto la conciencia del ser humano se ha llenado de violencia, pero con la violencia nunca se alcanza la paz.

El enganche para ponernos violentos es cuando pensamos que tenemos la razón.

La negatividad de los otros despierta las propias heridas y traumas profundos de nuestras personalidades y todos tenemos traumas. Es por eso que hay algunas personas que aunque uno sepa que son buenas en el fondo, muy fácilmente se pierde la paciencia con ellas. Por ello es importante identificar las propias heridas ya que, por ejemplo, si sé que tengo el tobillo malo, no puedo correr tras el bus porque se me va a poner peor y lo trato con más cuidado.



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

Con lo que más nos dejamos influir es por la propia negatividad, la falta de paciencia, la agresividad, la falta de seguridad propia, etc. Por eso en la actualidad la enfermedad más grande es la depresión porque las personas, primero, no siempre se dan cuenta que se hacen daño y cuando se dan cuenta que se están perjudicando no saben cómo reemplazar ese patrón, siguen igual.

Un pensamiento negativo es consecuencia de un patrón negativo. Por ejemplo: para andar en bicicleta uno necesita dar varios pedalazos para que la bicicleta ruede. De la misma forma varios pensamientos negativos activan un patrón negativo y cuando ya llegamos a un pico de negatividad o sufrimiento es que nos empezamos a preguntar qué hacemos ahí y como volver a activar el pedaleo positivo.

Entonces nosotros estamos en un patrón, en una identificación con ser víctimas, “pobrecitos”. Cuando uno ya está en un caos interno negativo uno debe observarse. Para solucionar, tener humor, por ejemplo, es una forma de transformar nuestra forma de actuar ya que las cosas se mejoran así con mayor facilidad.

Para quitarnos la negatividad, el enojo, por ejemplo, es necesario despertar la parte positiva del propio ser. Por lo tanto es muy importante reconocer dentro de sí la parte que está liberada de la negatividad. Esa parte del ser es totalmente y siempre pura, creativa y pacífica.

La creatividad es necesaria para todo, pero lo que ocurre es que cuando uno tiene patrones de victimización uno se dice: “yo no puedo con esa situación”. Pero la creatividad es el potencial de usar el poder interior para salir adelante.

La positividad se tiene que usar repetidamente para que luego sea fácil tener buen humor, dulzura, amor, deseos de aprender, ya que todo esto es lo que nos fortalece.

Otra dificultad es que cuando estamos involucrados en la acción, reaccionamos por hábito, decidimos en base a lo que se nos ocurre, porque no sabemos cómo ser diferentes. Por esto tenemos que aprender a estar en la acción sin perder la conexión con el propio potencial, el cual está lleno de felicidad y bienestar.

Cuando estamos totalmente felices es cuando menos somos afectados por la negatividad. Por eso ser feliz es muy importante. Cuando no se es feliz es muy fácil ser negativo.

Entonces, no tener un buen trato con el propio ser, no darle al corazón lo que anhela, eso es tratar negativamente el propio ser.

Otro de los hábitos que no nos permiten ser libres de la negatividad son las adicciones: si le preguntan a alguien ¿estás satisfecho con tu esposo/a?, a menudo responden que no, pero si luego se les pregunta ¿y estás haciendo algo al respecto?, ellos dicen que no. Así es que nos ponemos como los “pobrecitos”.

Tomar la responsabilidad de nuestras propias emociones implica esfuerzos. Por eso mucha gente prefiere quedarse igual que ser creativo y comportarse de forma diferente.

La vida, ¿qué es? Es un rato que tenemos para expresarnos, pero ¿qué hacemos con ese rato? Nos expresamos de la forma que no queremos.

Por eso, si se conoce los enemigos que uno tiene uno sabe qué hacer. Si el enemigo es una araña, una serpiente, etc. ya se sabe cómo actuar. Pero si uno no los conoce no sabe qué hacer para protegerse de ello.



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

Nosotros tenemos un potencial enorme, pero nos toca investigarlo, porque en el momento que lo necesitamos no vamos a poder ir a leerlo en los libros.

Por eso en nuestra escuela utilizamos el poder de “estar siempre listos”, porque uno así puede aprender a adaptarse y a encontrar soluciones satisfactorias.

Entonces, ¿cuánto tiempo desperdiciamos? Porque las situaciones nunca piden permiso para suceder: ¿pidió permiso su madre para morirse?. Los problemas y las circunstancias no piden permiso para venir, pero nosotros los etiquetamos con el sello: ¡problema no!

El estado emocional que yo tengo, es el estado emocional que yo misma creo, y si no está bien, uno no está listo para reaccionar positivamente. Sin embargo hay una parte nuestra que no quiere asumir esto, porque cuando uno se siente triste uno se deja convencer o engañar por esa emoción y no cambia, y luego uno se identifica y asume: soy triste, soy irritado, soy frustrado, y así uno mismo se va contaminando.

Entonces lo importante es tener otra relación con las emociones y sentimientos. Una persona que no tiene un estado positivo es una persona en peligro. Por lo que uno puede fijarse internamente cómo hacer para tener un estado anímico más elevado.