



BRAHMA KUMARIS

## *Lidando com a negatividade*

*Sister Jayanti*

### **Sister Jayanti explica como lidar com a negatividade dentro de nós quando ela vem dos outros.**

Neste mundo há tantas perguntas sobre nosso futuro, o meio ambiente e a população, a situação política e financeira, a distribuição de recursos... Só é preciso pegar um jornal para perceber que o mundo está numa situação terrível. É fácil se tornar negativo.

Se quero me tornar negativo, posso encontrar 1.001 razões para ser. Se permito que todos esses fatores me influenciem, então sim, é como se 1.000 armas fossem apontadas para a minha cabeça, de modo que eu me sinta extremamente negativo. Outro fator são as pessoas pelas quais estou rodeado; é muito fácil ser influenciado por sua negatividade.

Posso ser influenciado pelas pessoas com as quais trabalho, e às vezes, a negatividade delas me ataca, de modo que se torna difícil manter meu equilíbrio, leveza e felicidade por causa de suas reações e respostas negativas para tudo, ou por minha resposta negativa a elas. Posso não gostar da forma como falam comigo ou olham para mim, assim, há um crescimento gradual de sentimentos de ser pressionado por todos os lados. Como posso escapar?

Mesmo se eu escapasse, haveria outra percepção profunda – que o problema na verdade não está no mundo lá fora ou nas pessoas que estão comigo. Se eu passo poucos momentos em uma reflexão honesta, percebo que o que quer que esteja acontecendo dentro de mim é a raiz da minha negatividade. Isso provavelmente não trará satisfação ou leveza, e pode até mesmo causar sentimentos de depressão ou peso, porque significa que percebi que a negatividade está vindo de dentro. E como eu lido com isso? Antes de tudo, posso tentar compreender, e, ao compreender e perceber, terei atravessado um longo caminho para ser capaz de consertar as coisas.

Compreendo que o período da história pelo qual a civilização passa agora é particularmente escuro. Porém, não vai ser para sempre. A condição do mundo é horrível, mas mudará. Depois da escuridão, a luz virá; a noite se torna dia. Isso acontecerá na passagem do tempo; eu não posso forçar o dia a vir, eu não posso forçar o passo, de modo que eu aprendo a ser um observador desapegado. Posso fazer parte dos movimentos que trarão o dia e não permitir que coisas afetem o meu próprio estado interno de consciência.

Isso requer um pouco de experiência. Posso traçar uma analogia aqui: um ator desempenha um papel no palco e está totalmente envolvido em tudo o que está acontecendo. Alguém que está na platéia é consciente de tudo o que está acontecendo no palco também, mas existe uma diferença no estado de consciência. Eu tenho que aprender a ser ambos nesse jogo da vida. Tenho que ser um ator e um observador. Tenho que ser capaz de dar passagem e olhar para as coisas a uma certa distância. Isso trará fé e confiança ao fato de que a escuridão da noite passará e a luz do dia virá.



E sobre a negatividade das outras pessoas? Sei que se sou afetado pela negatividade das outras pessoas, estarei conectado em um ciclo de ações, reações e respostas às quais não tenho controle. Mas se eu vê-las, ouvi-las, respeitá-las como seres humanos e indivíduos, e entender seus pontos de vista, não me permitirei ser movido de minha posição interna de estabilidade.

Se eu puder me certificar de que permaneço mestre de mim mesmo, a negatividade deles fluirá sobre e acima de mim e não me influenciará. Posso perguntar a mim mesmo o que eu quero e então me mover nessa direção para alcançar a meta. Posso desenvolver a arte do desapego, sendo amigos e ainda assim não permitindo que me toquem.

Posso traçar uma outra analogia aqui: pensem na imagem de uma flor-de-lótus. Ela encontra-se em uma água suja e estagnada, mas a lótus tem uma substância cerosa em suas pétalas e nada pode tocar na superfície, a sujeira escorre. Posso criar essa camada de proteção de modo que minha pureza e estabilidade internas permaneçam não afetadas por influências de fora.

Somente assim posso ser verdadeiro comigo mesmo. De outra forma, torno-me uma marionete das circunstâncias e situações que os outros criaram e não serei mais um mestre dos meus próprios sentimentos e destino. Aprendo a ter essa proteção através da experiência do desapego e na consciência de Deus e isso trará uma chuva de bênçãos influenciando a mim e aos outros à minha volta.

Será que existe um ser humano criando uma sombra sobre você? Algumas vezes eu me encontro numa situação com a qual estou reagindo contra alguém, e então, se torna mais e mais difícil e irritante lidar com aquela pessoa. Estou criando uma enorme carga para mim mesmo, a qual tornará mais difícil viver comigo mesmo, assim como com a pessoa. Se quero criar um ambiente de paz e amor em volta de mim, minha resposta de negatividade a alguém torna-se extremamente desconfortável para mim.

Devo tentar não permitir que esse aumento de negatividade aconteça. Se isso já aconteceu, deixe-me analisar todo o processo, e verei que é uma forma sutil de ego por pensar que a forma como eu agradeço, as coisas que eu faço e o meu entendimento são todos corretos, e da outra pessoa são errados. Então, estou constantemente criticando – isso significará um aumento dessa negatividade. Percebam o que vem do próprio ego e aprendam humildade e respeito, aceitem o valor dos indivíduos e reconheçam a bondade neles.

Todos têm valores, eu apenas tenho que ter uma visão correta e ser capaz de ver isso. Quando começar a apreciar seus valores, perceberei que a negatividade é minha. Sim, eles fazem as coisas de uma forma diferente de mim, mas há variedade, então, que eu as aprecie. Não posso mudá-los ou controlá-los; o que posso fazer é mudar minha atitude e minhas respostas. Se eu continuar a ter a visão de amor e respeito por eles, sei que através disso existe uma possibilidade muito boa de influenciá-los e ajudá-los em seus processos de mudança.

Se eu reajo contra eles, não serei capaz de influenciá-los no futuro, porque minhas reações criarão uma barreira entre nós, tornando a comunicação muito difícil. Se mudo minha atitude de uma forma sincera – não a partir de diplomacia ou cortesia artificial, mas ao ver seu eterno estado divino original – então, com respeito sincero, um bom nível de comunicação surgirá, e talvez, no momento certo, nós possamos conversar sobre coisas e uma mudança pode acontecer. Porém, eu



não devo permitir que esse crescimento de negatividade destrua a comunicação com eles; senão, crescerão paredes de tal forma que será difícil resolver mais tarde.

Talvez, a coisa mais difícil para mim seja, em termos da negatividade, o que sinto sobre mim mesmo. Eu vejo minhas fraquezas, vejo as dificuldades que criei, vejo os débitos emocionais que acumulei e me pergunto como, ainda assim, é possível lidar com tudo isso. Se perco a esperança, as coisas se tornarão difíceis. Portanto, não permito que o ciclo de negatividade venha a mim, não perco amor por mim mesmo ou, de outro modo, pensamentos negativos me empurrarão mais e mais para baixo.

Assim que vejo que há a possibilidade desse ciclo de negatividade começar, eu me asseguro de cortá-lo naquele momento, porque ciclos são poderosos; um pensamento fraco e outro e outro e eu sou enganado. Se não posso parar isso antes do começo, isso me atrapalha.

Em primeiro lugar, devo ver a causa e o que é preciso ser feito, e olhar o futuro de modo que eu possa impedir que as coisas aconteçam; então, tomo precauções para que isso não aconteça novamente. Quando reconheço a mim mesmo como uma alma eterna, altero minha visão de mim mesmo completamente. Volto a perceber a minha própria forma original e sinto o ser divino que verdadeiramente sou, e então, a esperança retorna.

Vindo da consciência dessa experiência de minha própria imortalidade, de “eu” a alma, sou capaz de mudar minha visão completamente. Sei que, nessa consciência de ser um filho de Deus, tenho dentro de mim a capacidade para a pureza, a paz e o amor. Se permito que essas qualidades emergem e passo alguns minutos em silêncio a cada dia, apenas deixando minha mente se tornar desapegada de todas as outras coisas que normalmente ela carregaria, então posso dar valor a quem eu verdadeiramente sou.

À medida que esse estágio cresce, a influência disso permanece mais longa a cada dia. À medida que desenvolvo essa consciência de auto-respeito e auto-estima e me movo para fora do ciclo de negatividade que me empurrava para baixo, eu me asseguro que minha visão, palavras e ações mostrem essa estima. Expressando valor e respeito pelos outros, recebo deles a mesma resposta de volta.

No momento em que perco a estima, procuro suporte e confirmação no mundo externo, e normalmente, se estou procurando alguma coisa, esta é negada. Somente nesse estado, em que gero meu próprio auto-respeito, posso ganhar o respeito dos outros. Esse é o meio através do qual posso mudar minha própria imagem negativa sobre mim mesmo.

Quando aprendo a remover a negatividade, sou atraído pela beleza que a positividade pode trazer e, por desenvolver um gosto por isso, aprendo a aceitar a positividade e rejeitar a negatividade. Eu, portanto, causo um grande impacto na atmosfera ao meu redor e nas pessoas que estão comigo.

Mesmo que um só indivíduo esteja nesta consciência de tornar as coisas positivas, de aprender a tratar as coisas num modo positivo, isso faz uma grande diferença. O peso do mundo existe por causa do acúmulo de todos os nossos pensamentos e ações negativas, e o único meio de



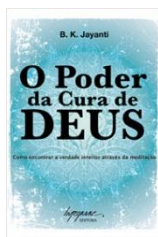
BRAHMA KUMARIS

podermos transformar e reformar isso é através do poder da positividade. Isso nos permite trazer mudanças, em primeiro lugar, em nosso meio ambiente, local de trabalho, família e em casa, o que inevitavelmente atingirá o exterior e mudará a sociedade. No estado de falta de esperança e perda de coragem, as forças da escuridão crescem de forma mais pesada e mais forte.

Se me torno consciente de que sou um filho de Deus, um ser de luz, um instrumento de luz, e deixo que a luz da consciência, sabedoria e verdade me transformem, então, posso me tornar um instrumento que traz luz para o mundo à minha volta. No estado de negatividade, há muito medo e ignorância. Se consigo compreender isso, então, o medo é reduzido e gradualmente eliminado, e haverá uma grande compreensão das razões para o estado de negatividade do mundo e das minhas conexões cármicas com os outros indivíduos. Ao compreender todas essas coisas, a luz entrará na paisagem, a escuridão será removida e eu saberei o que fazer e como fazer. Tenho que trazer luz para o mundo, e desse modo, a escuridão não será capaz de influenciar a mim e eu serei capaz de ajudar a remover a escuridão dos outros.

---

**Sister Jayanti Kirpalani** é Diretora da Brahma Kumaris na Europa e sua representante nas Nações Unidas, em Genebra, Suíça. Autora do livro *O Poder da Cura de Deus*.



Para adquirir o livro *O Poder da Cura de Deus*, [clique aqui](#).