





2. satya "veracidad"

esta relacionada con la no violencia. Cuando decimos la verdad no dañamos a nadie, ni a nosotros mismos.

La veracidad exige integridad con la vida y con nosotros mismos.

A veces tememos que al decir la verdad podamos herir a alguien o que dejemos de gustarle, pero bajo ese paraguas dejamos de ser nosotros mismos. **La autenticidad es nuestra esencia única.**

No hay que confundirla con ser agradable, pues eso es una ilusión, una capa que oculta mentiras. Una persona auténtica, aunque no siempre agradable, es digna de confianza, eso es lo que nos evoca la autenticidad, confianza.

Cuando no somos veraces, nos falta energía, alegría, alegría para vivir, todo lo encontramos mal. Creamos falsas realidades para ser aceptados en un grupo, en un entorno... y dejamos de crecer, de avanzar. Así que ser auténticos va más allá de mentir, va de ser nosotros mismos.

¿Cuántas veces has tenido que tomar una decisión y ello te ha llevado a sacrificar quién eres para contentar al grupo, o a tu entorno? ¿Y cuántas veces te has mentido a ti mismo/a? ¿Cuántas promesas te has hecho y no has cumplido? ¿Cuántos objetivos o metas te has marcado y no has cumplido?

Para ser veraz hace falta fortaleza y fluidez.

Hacer las cosas bien desde un principio requiere fortaleza, pero también adaptabilidad a cada situación, ya que las situaciones cambian constantemente al igual que las reglas, por eso no podemos crear un patrón.

La verdad se asocia con el amor, con la compasión de la no violencia y de este modo impide que se transforme en un arma, porque la mentira es un arma muy peligrosa.

La veracidad nos hace vivir en el presente, en el aquí y ahora.

Cuando nos escondemos detrás de una mentira o tratamos de controlar una situación "no veraz", hace que dispersemos nuestra energía intentando controlar nuestros pensamientos, palabras, acciones. Pero cuando nos centramos en el momento presente, nos damos cuenta que podemos encargarnos de la situación, pues forma parte de los desafíos de la vida y ello nos hace ser más creativos, responsables. No huimos de la situación, ni colocamos barreras, sino que vemos la realidad tal y como es, eso es ser veraz, eso es fluir en Satya.

COMO APLICARLO A MI VIDA



Enfócate y transforma la relación que tienes contigo y con los demás

PRACTICA

Busca un momento para reflexionar sobre estas preguntas:

- ¿Puedes distinguir la autenticidad de lo agradable?
- Observa si sueles disculparte contigo o con los demás (jefes, amigos, familia...)
- De quién o de qué buscas aprobación
- ¿Ante quién te disculpabas, ante ti o ante los demás?
- ¿Podrías haber cambiado algo?
- ¿Qué hubiera pasado si hubieras dicho la verdad?
- ¿Has podido sentir el desgaste de energía al no ser veraz?
- Piensa: hay diferencia entre las pequeñas mentiras o mentiras piadosas a mentir.