

SATYA (verdade – O 2º Yama)

Por Mario Brandão (16/08/09)

Satya do radical em sânscrito, SAT= aquilo que é.

Satya é uma palavra em sânscrito que se traduz ao português como "verdade" ou "correto". É uma expressão de poder devido a sua pureza e significado. Tornou-se o emblema de muitos dos movimentos sociais pacíficos, particularmente aqueles centrados na justiça social, ambientalismo e vegetarianismo.

"O amor e a verdade estão tão unidos entre si que é praticamente impossível separá-los. São como duas faces da mesma medalha."

-Mahatma Gandhi-

Segundo as palavras de Gandhi, "A verdade é Deus e Deus é a verdade". Mas muitas vezes nos deparamos com conflitos internos com relação à verdade. Ser verdadeiro é a regra mais elevada de conduta ou moralidade do ser humano.

A prática da Verdade é; autenticidade, sinceridade, simplicidade, conscientização, imparcialidade, saber ouvir. Resumindo em poucas palavras :

Satya é a verdade que consiste em estar de acordo com nossos pensamentos, sentimentos, palavras e ações. Ser verdadeiro em relação a si mesmo e ao próximo é um dever do Yogue consciente.

A mentira o oposto da verdade. O que é mentir= fugir, falsear, fingir, não admitir, enganar, omitir, disfarçar, maliciar.

Verdade também é = não aumentar ou diminuir os fatos, não falsear nada, contar o fato como ele é.

Não mentir , vivendo a honestidade e a sinceridade a todo instante, assumir a verdade é sofrer as conseqüências. Mas pensemos na verdade de uma forma mais ampliada, pensemos em coisas verdadeiras e falemos de coisas verdadeiras. Praticando Ahimsá, ou seja, se basearmos nossos pensamentos, sentimentos e palavras no amor, acabamos por praticar Satya. Também Satya pressupõe a veracidade dos pensamentos, sentimentos e atitudes.

Com relação à palavra, há quatro pecados da língua: abuso e obscenidade; afirmar falsidades; caluniar ou fazer intrigas e, por último, ridicularizar o que para os outros é sagrado. Satya nos ensina que devemos fazer o possível para controlar a impulsividade das palavras, e controlando a impulsividade podemos nos aperceber, através da razão, se estamos praticando Satya ou não.

Quando exercitamos o controle da impulsividade, nossa mente abre uma porta e um caminho para o exercício da caridade, nosso coração começa a se encher de amor e compreensão. Mas não se preocupem, ninguém virará santo, pois nossa sombra continua ativa dentro de nós.

Além do caráter personalíssimo, da aplicação da verdade em nossas próprias palavras e atitudes, existe a questão de sermos passivos mediante o testemunho de inverdades. Conforme vemos no abaixo, em trechos do código de ética do Yoga:

"O Yogue não deve fazer uso da inverdade, seja ela na forma de mentira, seja na forma de equívoco ou distorção na interpretação de um fato, seja na de omissão perante uma dessas duas circunstâncias".

"Conseqüentemente, ouvir boatos e deixar que sejam divulgados é tão grave quanto passá-los adiante".

Desta forma, quando temos consciência de alguma mentira sobre algo ou alguém, devemos nos posicionar. Se tivermos a oportunidade de agir ante alguma injustiça ou boato e não o fizermos, esta omissão equivale à corrupção de *Satya*. Podemos dizer que o omissor é co-autor das inverdades ditas, se podendo agir, não o faz.

Parte fundamental de *Satya*(a verdade) é seu preceito moderador:

Minha verdade pode ser diferente da sua, pode magoar tentando praticar *Satya*, e assim pode deixar de praticar *Ahimsá*. A violência e a inverdade são irmãs gêmeas. **“A observância de *Satya* não deve induzir à falta de tato ou de caridade, sob o pretexto de ter que dizer sempre a verdade. Há muitas formas de expressar a verdade.”**

Use sempre a verdade, mas seja cuidadoso com as pessoas. Existem várias formas de se dizer a verdade sem maltratar a outrem. Quem já desenvolveu a veracidade a tão elevado grau, deve ter adquirido também, previamente, a capacidade de ponderar a respeito de cada palavra que sai da boca e dizer o que quer que tenha a dizer de forma sensata e com determinação. A verdade deve ser manejada com cuidado e delicadeza, com discrição e discernimento, sabendo qual o é a ocasião em que devo calar para não ferir, desenvolvendo um poder de clareza.

Podem acreditar, quando aprendemos a controlar nossa língua, já conseguimos atingir grande parte de nosso auto controle. Como disse logo no começo de nosso trabalho, Yoga não se limita somente à prática de *ásanas*(posturas), mas ao desenvolvimento e aprimoramento de nosso caráter baseados em preceitos éticos fundamentais para o desenvolvimento da paz. Se pararmos para refletir sobre tudo que aprendemos sobre a Lei do Karma, perceberemos quantos benefícios podemos adquirir com a prática do Yoga.

Quando nos firmamos nos princípios éticos do Yoga, praticando-os, exercitando-os diariamente, desenvolvendo o auto controle através da consciência e percepção, podemos colher os frutos positivos de todas as nossas ações, palavras, pensamentos e sentimentos. Lembrem-se das palavras de Gandhi: "A verdade é Deus e Deus é a verdade."

A busca da verdade é uma das grandes questões da filosofia como um todo. O Yoga como filosofia prática traz a verdade como uma prática para o dia-a-dia. Como a vivência da congruência: a correspondência entre o que se sente, pensa e como se age. O Yogue vive cada instante de vida com a mente focada no momento presente. Com a atenção concentrada no aqui e agora se vive verdadeiramente. Sem deslocamento da consciência para o passado ou para o futuro. Não há de se falar em uma busca no plano das idéias, teórica, acadêmica; a veracidade na concepção da cultura Yogue é de caráter prático e imediato e não uma concepção lógico-abstrata.

Para esta filosofia, toda a palavra proferida é um mantra. Quem realmente aplica *Satya* faz com que cada palavra proferida tenha poder, criador, tendo estas a capacidade de, literalmente, criar a realidade. Se você só fala a verdade, tende a desenvolver o *siddhi* (poder) de prever/criar o futuro.

Aquele que faz o uso da inverdade tira o poder das suas palavras e passa a não acreditar mais em si mesmo, assim enfraquecendo as ações, as decisões e toda e qualquer atitude em sua vida.

Como podemos praticar *Satya*

- prestar atenção em não mentir , não fingir, não omitir, não disfarçar, não maliciar, isso atrai a verdade (lei de causa e efeito)
- não exagerar quando falar, evitar fofocas, maledicências,
- se voltar para si, e viver a verdade interior, aquilo que realmente é.
- ser tranquilo, calmo, paciente, harmonioso (aceitar as coisas, fatos e pessoas como elas são) . Aqui vai a pratica de *Ahimsa* (como dissemos estão interligadas)
- trabalhar mais a auto-confiança e a coragem.
- observar a respiração, fazer respirações profundas olhar para dentro de si e assim chegar à resposta ou a conduta correta.

-0-

Para você aprender bem este ensinamento, explique para mais 2 pessoas (pelo menos), que assim além de você divulgar, você estará fixando bem o que aprendeu !