

NIYAMA

1) MANTENER LA PUREZA Y LA LIMPIEZA de la mente, del cuerpo y del ambiente. Lo más importante es la higiene mental, que se mantiene cultivando pensamientos nobles y altruistas, haciendo servicio social y ayudando a todos con lo mejor de nuestras capacidades. El sentimiento que más contamina nuestra mente y nuestro corazón es el egoísmo. Nombre sánscrito: Shaoca (saucha).

2) MANTENER LA SERENIDAD MENTAL Y EL CONTENTAMIENTO. Para lograr esto hay que recordar en todo momento que somos seres espirituales con una meta de vida trascendente; la realidad material cambia permanentemente, pero nuestra mente debe permanecer fija y estable, observando siempre la meta espiritual, como un faro en medio de una tormenta. Nombre sánscrito: Santos'a (santosha).

3) ALIVIAR EL SUFRIMIENTO AJENO mediante el sacrificio personal. Hay muchas formas de ayudar y de hacer servicio, pero este servicio es específicamente el realizado con verdadero esfuerzo y entrega de uno mismo. Esto tiene un fuerte efecto positivo en nuestra mente, por eso se lo considera una práctica interna y personal, más allá del efecto externo constructivo que tenga nuestro servicio. Nombre sánscrito: Tapah (tapajá).

4) ESTUDIAR Y COMPRENDER TEMAS ESPIRITUALES. Es el esfuerzo por comprender profundamente los temas relacionados con nuestro desarrollo espiritual, acostumbrando a la mente a reflexionar sobre este aspecto fundamental de nuestra vida. Esto se hace generalmente mediante la lectura y compensa los efectos negativos que produce la atención permanente sobre asuntos materiales, a la que dedicamos gran parte de nuestra vida. Nombre sánscrito: Sva'dhya'ya (suadiaia).

5) ACEPTAR A LA ENTIDAD SUPREMA como refugio y meta de la vida. Es establecerse en una ideación Cósmica y tomar al Ser Supremo como único ideal y meta de nuestra vida. El destino final de nuestra existencia es fundirnos con el Absoluto, volver a nuestro verdadero origen. Se refiere también a la primera lección de meditación que se enseña en Ananda Marga, porque precisamente su objetivo es alcanzar ese estado de unión espiritual con lo Infinito. Nombre sánscrito: Ishvara Pranidhana (isvara pranidan).