

A - Yama ?

Se alguém quer te contar uma fofoca, como você reage? Você costuma falar da vida dos outros? Qual o seu objetivo nesse caso?

Você acha comum contar uma 'mentirinha' para se livrar de alguma situação que te incomode?

Você costuma falar sem pensar? Você sabe dizer a verdade sem ferir?

Você aceita a verdade do outro ou sempre está certo?

B - Yama ?

Você já roubou ideias dos outros?

Você deixou de devolver qualquer objeto tomado por empréstimo?

Você sabe que furar uma fila é roubo?

Você costuma roubar o tempo dos outros ao falar em excesso?

Você entende que se atrasar nos compromissos é roubar o tempo do outro?

Você acha que sempre deve ter vantagem nas situações?

C - Yama ?

Você deseja o mal aos outros?

Você toma alguma atitude para auxiliar a diminuição da poluição?

Você critica os outros mentalmente? E a você mesmo?

Você costuma se relacionar com o outro, sempre se sentindo superior e acreditando que se você estivesse no lugar do outro, faria melhor?

Alimentar-se de animais é uma forma de violência?

D - Yama ?

Você comprou alguma coisa de que não tinha necessidade?

Você acumula objetos que não utiliza, como por exemplo roupas que não usa ou objetos de decoração em excesso? Você sabia que acumular objetos desnecessários faz com que a sua vida se torne 'estagnada'?

Coisas materiais são necessárias ou o yogi deve abdicar de tudo?

Quando você perde algo material como você reage?

E - Yama ?

O que é ser fiel dentro de um relacionamento?

Por que é importante ter moderação ou abstenção das relações sexuais para o yogi que busca pelo autoconhecimento?

Você acredita que é possível existir um relacionamento amoroso sem relações sexuais?

Qual é o benefício de se alcançar o auto controle dos desejos sexuais?