

A - NIYAMA ?

1. Você já planejou algo em sua vida em que o resultado tenha saído totalmente do seu controle? Porque acha que isso acontece?
2. Já aconteceram coisas inesperadas em sua vida ou na vida de alguém que você conheça?
3. Você entende a lei do Karma? Ou acredita que a sorte e o azar acontecem aleatoriamente?
4. Você já percebeu que parece existir uma inteligência por trás de todas as coisas? Que faz com que até as plantas – aparentemente imóveis – se movam em direção ao sol?
5. Você já percebeu como nosso corpo físico é incrível? Ele desempenha suas funções básicas por si só, como respirar, fazer a digestão, a circulação do sangue, dentre outras coisas...Se você quiser tentar parar de respirar agora ou de digerir a sua comida, percebe que não possui esse poder. Você acredita que o corpo físico de uma pessoa funciona desta forma por existir uma inteligência maior por trás de todas as coisas que existem neste mundo? Ou ele funciona sozinho por obra do acaso?
6. Você sente devoção ? Consegue entender a diferença entre fanatismo e devoção?

B - NIYAMA ?

1. Quando estamos em um caminho espiritual, qual a importância de estudar os textos tradicionais originais?
2. Você acha que é importante ter um professor que possa te guiar em um caminho espiritual, ou acredita que uma pessoa possa estudar e praticar sem a orientação de alguém que tenha passado por essa experiência?
3. Você realiza auto análise? Analisa suas qualidades e defeitos? Com qual frequência?
4. Você dedica alguns momentos do seu dia à leitura de algum texto que seja importante para o seu desenvolvimento espiritual?

C - NIYAMA ?

1. Um ambiente organizado reflete na organização da nossa mente?
2. Hoje, você aceita seu corpo da forma como é? Ou acredita que poderia ser diferente do que você é agora?
3. O que você pensa a respeito da supervalorização dos corpos físicos? Você acredita que as pessoas – de um modo geral – sentem apego exagerado por seus próprios corpos físico? Isso é prejudicial?
4. Que métodos você utiliza para manter sua mente limpa?

D - NIYAMA ?

1. Você sente alegria pelo fato de estar vivo?
2. Você consegue dar valor e ser agradecido às pequenas bênçãos que possui em sua vida? Coisas simples como poder pensar, poder andar, ter uma cama confortável para dormir, poder falar, ter liberdade para decidir sobre sua vida...

3. O que você considera como felicidade? Essa felicidade é eterna?
4. Você já sentiu alegria sem motivo aparente?
5. Você se desespera quando acontece algo negativo ou consegue aceitar tudo como prasāda buddhi? (Receber o resultado da ação como sendo algo sagrado, pertencendo a ordem de Īśvara, independente se for um resultado positivo ou negativo).

E - NIYAMA ?

1. Você já fez um grande esforço para alcançar um objetivo? E alcançou?
2. Você costuma iniciar projetos e não terminar?
3. A disciplina (em qualquer área da vida) é importante?
4. É possível alcançar o domínio da mente através da disciplina e do esforço?
5. Você já se superou ao realizar alguma técnica de Yoga (posturas, respiratórios, meditações...)
Considera isso fruto da sua disciplina?