

## SUGGERIMENTI DI AUTO-ANALISI

### YAMA

#### AHIMSA:

- Mi sono messa in rapporto agli altri con sentimento amorevole?
- Ho ferito qualcuno o me stesso intenzionalmente o per mancanza di rispetto o di riguardo?
- Ho giudicato qualcuno, anche se solo mentalmente, mi sono sentito superiore o inferiore, ho escluso, rifiutato, criticato o contrastato?
- Ho tentato di prevalere in una conversazione, ho dato spazio, ho interrotto? Sono stato ironico?
- Ho permesso a me stesso di sentirmi debole?

#### SATYA:

- Mi sono espresso, anche solo a livello mentale, con l'ideazione di benevolenza cosmica?
- Ho mentito? Perché? (per paura di ammettere un mio errore, per darmi importanza, per abitudine, ecc.)
- Sono stato sincero e autentico con gli altri? Ho espresso qualcosa che non rifletteva i miei veri pensieri (per timore di...)?
- In caso di insincerità con gli altri, ho rimediato parlandone con gli interessati?
- Sono rimasto fedele alla mia verità interiore?
- Sono stato vigile dell'impatto delle mie parole sugli altri?

#### ASTEYA:

- Mi sono impadronito o ho pensato di come impadronirmi di qualcosa che non mi apparteneva?
- Ho privato qualcuno di ciò che era suo o che gli spettava? Oggetti, risorse, opportunità, rispetto?
- Ho condiviso in modo equo ciò che era per tutti?
- Ho provato invidia, avidità?

#### BRAHMACARYA:

- Ho respinto qualcosa o qualcuno dimenticandomi della sua vera natura?
- Ho amato qualcosa o qualcuno dimenticandomi della sua vera natura?
- Ho accettato il mondo intorno a me come manifestazione di Parama Purus'a?
- Ho pensato agli ostacoli interni o esterni come manifestazione "divina"?

#### APARIGRAHA:

- Ho acquistato o consumato solo ciò che mi serviva veramente? Ho sprecato qualcosa solo perché è facilmente reperibile? (cibo, acqua, elettricità, riscaldamento, indumenti, oggetti, ecc.)
- Ho pensato di acquisire qualcosa di nuovo che non mi serve veramente? Ho cercato di usare o ripristinare qualcosa che è già disponibile?
- Ho avvertito il bisogno di cose che sono superflue?
- Ho ridotto consapevolmente le cose di cui godo senza sentirmi privato?

## NIYAMA

### SHAOCA:

- Ho mantenuto ordine e pulizia?
- Ho mantenuto ambiente, oggetti, indumenti puliti e in ordine?
- Ho mantenuto la purezza del mio corpo, nutrendolo di ciò che lo mantiene puro ed evitando ciò che lo contamina?
- Ho protetto la purezza della mia mente evitando contenuti inutili e/o nocivi, come immagini, video, suoni, odori, impressioni che la inquinano?
- Ho mantenuto la mia mente in uno stato incontaminato da pensieri, emozioni e sentimenti negativi o inquietanti? In caso contrario, ne sono stato consapevole? Sono riuscito a usare l'approccio del metodo opposto?

### SANTOSA

- Ho accettato ciò che la Vita mi ha portato? Ne sono stato contento?
- Ho sentito la mancanza di qualcosa?
- Ho pensato al futuro con ansia o con timore?
- Ho pensato al passato con rimpianto o dolore per quello che secondo me non ho ricevuto?

### TAPAH

- Mi sono sacrificata per far avvicinare qualcuno alla spiritualità?
- Mi sono impegnata con i mezzi a mia disposizione per aiutare qualcuno?

### SVADHYAYA

- Ho dedicato del tempo tranquillo alla lettura dei testi spirituali?
- Ho capito almeno una cosa nuova da questa lettura? Ho cercato di trovare una spiegazione per quello che non ho capito?

### IISHVARA PRANIDHANA

- Mi sono veramente impegnata nella meditazione del mattino? E della sera?
- Mi sono sforzata di risvegliare divinità in me durante la meditazione?
- Mi sono impegnata a distaccarmi dai miei pensieri per abbandonare tutta me stessa al il flusso cosmico?
- Cosa mi avrebbe aiutato a rimanere nel flusso meditativo?