



David Frawley

# Yoga e Ayurveda

Autoguarigione  
e autorealizzazione



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

David Frawley

# Yoga e Ayurveda



Autoguarigione e  
autorealizzazione

 EDIZIONI  
**IL PUNTO  
D'INCONTRO**

# Indice

Introduzione di Georg Feuerstein	7
Prefazione	9
<b>Parte Prima</b>	
<b>L'origine dello Yoga e dell'Ayurveda: Visione integrale dell'universo e dell'essere umano</b>	13
1. Yoga e Ayurveda: Le scienze dell'autorealizzazione e dell'autoguarigione	14
2. Dharma e Tattva: La filosofia universale dello Yoga e dell'Ayurveda	18
3. I tre guna e la natura della mente	34
4. La danza dei dosha: La costituzione ayurvedica e lo Yoga	42
5. I sentieri dello Yoga	54
<b>Parte Seconda</b>	
<b>L'energetica di Yoga e Ayurveda: Segreti di autotrasformazione</b>	69
6. L'anima e i suoi vari corpi	70
7. Prana, Tejas e Ojas: Segreti di alchimia yogica	87
8. Agni Yoga: Utilizzare il fuoco interiore	102
9. I segreti dei cinque prana	114
10. Kundalini e chakra: Il risveglio del corpo sottile	127
11. Le nadi: Il sistema dei canali della mente e del prana	138

## **Parte Terza**

### **Le pratiche dello Yoga e dell'Ayurveda: Tecniche di trasformazione interiore**

	153
12. Dieta per lo Yoga e per l'Ayurveda: Similarità e differenze	154
13. Preparazione del soma: Erbe per la pratica dello Yoga	170
14. Asana: Posizioni dello Yoga per la salute e la consapevolezza	190
15. Metodi di pranayama	223
16. Pratyahara: La parte dimenticata dello Yoga	241
17. Mantra Purusha: La persona di suono	251
18. La meditazione e la mente	261

## **Appendici**

1. La connessione con i Veda	286
2. Note	295
3. Glossario sanscrito	298
4. Guida alla pronuncia	302
5. Bibliografia	303
Nota sull'autore	305
Indice analitico	307
Indirizzi utili	312

---

# I

## Yoga e Ayurveda

Le scienze dell'autorealizzazione e dell'autoguarigione

*La vita (Ayu) è la combinazione (samyoga) di corpo, sensi, mente e anima che si reincarna. L'ayurveda è la scienza più sacra della vita, benefica per gli esseri umani sia in questo mondo che nel mondo dell'aldilà.*

Charaka Samhita, Sutrasthana, I.42-34

## Yoga e Ayurveda

Lo Yoga è una delle più straordinarie scienze spirituali che l'umanità abbia mai conosciuto. È come una gemma di grandi dimensioni con molte sfaccettature che con la sua luce illumina e dà grande significato a tutta la nostra vita. Risale a più di cinquemila anni fa, quindi è una delle poche tradizioni spirituali che ha mantenuto uno sviluppo ininterrotto nel corso della storia. Abbracciando tutti gli aspetti dell'essere umano e del mondo della natura, può rivelare le capacità più elevate a cui possiamo arrivare interiormente ed esteriormente.

I metodi yogici coprono l'intero campo della nostra esistenza: dal fisico, sensoriale, emotivo, mentale e spirituale, fino alla più elevata autorealizzazione. Include tutti i metodi di evoluzione verso i livelli più elevati di umanità: posizioni fisiche, discipline etiche, controllo del respiro, metodi sensoriali, affermazioni e visualizzazioni, preghiere e mantra e complesse discipline meditative. Lo Yoga conosce la natura e l'interdipendenza dell'universo fisico, dell'universo sottile e dell'universo senza forma che avvengono nell'infinito senza confini al di là del tempo e dello spazio, e ci mostra come questi universi esistono anche all'interno di ogni essere umano.

Lo Yoga è il frutto degli insegnamenti dei saggi himalaiani, risalenti a un'epoca che gli yogi considerano l'inizio di questa particolare età o ciclo di civilizzazione del mondo iniziato alcune decine di migliaia di anni fa. Si dice che porti con sé le tradizioni di insegnamenti antichi e spiritualmente avanzati che l'attuale civiltà ha dimenticato. Lo Yoga è un distillato di saggezza proveniente da una miriade di saggi esistiti nel corso delle epoche, l'eredità in continuo accrescimento del forte desiderio spirituale dell'umanità che viene adattato alle particolari esigenze di ogni epoca e di ogni persona. È come un enorme e lussureggiante albero di banyan che distende le nostre potenzialità più elevate e dà loro forza e nutrimento.

Come lo Yoga con cui si è sviluppato, l'Ayurveda ha una lunga storia con molti livelli, grande diversità e un continuo sviluppo, ciò lo rende utile in ogni epoca a tutte le persone. L'Ayurveda è uno dei più straordinari sistemi di medicina olistica del mondo. Copre tutti gli aspetti della salute e del benessere: fisico, emotivo, mentale e spirituale. Include tutti i metodi di guarigione: dieta, erbe, regole per l'esercizio fisico e lo stile di vita, arrivando fino alle pratiche yogiche e alla meditazione. Con il suo particolare concetto di costituzione individuale, l'Ayurveda fornisce a ogni persona di qualsiasi cultura il modo per creare uno stile di vita in armonia con il mondo della natura che con il proprio Sé superiore. Con la sua profonda comprensione delle leggi di natura favorisce la buona salute e la crescita ottimale di tutte le creature.

A seguito dello Yoga, già diffuso in tutto il mondo, l'Ayurveda si sta affermando come uno dei più importanti sistemi globali di medicina per il complesso mente-corpo. Ci insegna a capire il linguaggio della natura, il linguaggio della vita, per poter vivere in armonia con l'universo nella sua totalità ed evolvere non solo a beneficio di noi stessi ma per il beneficio di tutte le creature. L'Ayurveda custodisce i segreti per curare non solo gli individui ma anche per risollevarne la società, tutte le creature e il pianeta stesso.

Yoga e Ayurveda sono scienze sorelle che si sono sviluppate insieme e nel corso della storia si sono influenzate ripetutamente una con l'altra. Fanno parte del grande sistema della conoscenza vedica che afferma che tutto l'universo è un Unico Sé e che la chiave per avere la conoscenza cosmica sta nella nostra mente e nel nostro cuore. In quanto discipline vediche, Yoga e Ayurveda operano insieme per aumentare i loro benefici a tutti i livelli. Per avere un approccio ancora più completo possono essere integrate con scienze vediche o yogiche collaterali come

Pastrologia, l'architettura, la musica e il linguaggio.<sup>1</sup>

Lo Yoga è soprattutto e per prima cosa una scienza di autorealizzazione. Si interessa della pratica spirituale, soprattutto della meditazione, per portarci al di là del dolore e dell'ignoranza che sperimentiamo nel mondo. Ci insegna come muovere la consapevolezza dalla identificazione esteriore corporea confinata nell'ego e portarla verso il Sé immortale che dimora nel cuore. Lo Yoga fornisce la chiave per ogni sviluppo spirituale, che in senso vedico significa avere conoscenza della propria vera natura al di là del tempo, dello spazio, della morte e della sofferenza.

L'Ayurveda è soprattutto una scienza di autoguarigione che tende ad alleviare le malattie del corpo e della mente. Questo non significa che l'Ayurveda è solamente un metodo di guarigione personale che non richiede un aiuto da parte dei terapeuti o dei medici. In effetti l'Ayurveda dice che i medici sono indispensabili per trattare con la complessità della malattia e la variabilità delle esigenze della buona salute. Ayurveda nel senso di autoguarigione significa che si occupa di ristabilire quella totalità che ha il Sé interiore come meta ultima, cioè opera una guarigione spirituale. Lo scopo dell'Ayurveda è di alleviare le malattie corporee e mentali e promuovere il benessere fisico e psicologico. Ma la meta ultima dell'Ayurveda classico, come del resto quella dello Yoga classico, è l'autorealizzazione, la forma più elevata di autoguarigione. L'Ayurveda ci indica il modo per ottenere una salute ottimale, non per godere solo delle cose esteriori, ma per dare un sano fondamento e avere sufficiente energia per proseguire la ricerca yogica.

Il legame fra Yoga e Ayurveda è il prana, la forza vitale. Lo Yoga è l'intelligenza del prana che cerca sempre maggiori trasformazioni evolutive, mentre l'Ayurveda è il suo potere di guarigione che cerca di rafforzare i sistemi vitali che già ha sviluppato. Ayurveda e Yoga insieme formano una disciplina completa che con straordinaria vitalità e creatività può trasformare tutti i livelli della nostra esistenza, dal livello fisico fino ai livelli spirituali più profondi del nostro essere.

## Yoga e Ayurveda in Occidente

Nel mondo occidentale Yoga è ormai un termine d'uso comune e corsi di Yoga si trovano in ogni città o quartiere. La maggior parte delle persone identifica lo Yoga con le posizioni fisiche, le asana, che sono la parte più evidente del sistema.

Se le Yoga asana possono essere la porta di entrata del grande tempio dello Yoga, certamente non sono l'intera struttura o la divinità a cui è dedicato il tempio. La maggior parte di coloro che si interessano di Yoga, a un certo punto arriverà alle pratiche più complete e spirituali, come i mantra e la meditazione.

Anche l'Ayurveda comincia a essere conosciuto in Occidente come sistema di medicina naturale. Esistono centri di Ayurveda nella maggior parte delle città e le erbe ayurvediche si possono trovare nella maggior parte dei negozi di prodotti naturali. L'idea delle varie tipologie di costituzione ayurvedica è stata presentata in molti libri e riviste di grande diffusione. La parte fisica della cura ayurvedica che fa uso di diete ed erbe è comunque solo un aspetto del sistema. La parte interiore che riguarda la guarigione del corpo sottile e della mente (che include le pratiche yogiche e la meditazione), è l'altra metà del sistema ed è forse la più importante.

Molti centri di Yoga offrono terapie ayurvediche e generalmente le due scienze vengono studiate insieme. Comunque, molte persone che hanno cominciato lo Yoga da un punto di vista fisico potrebbero non essere completamente consapevoli dell'importanza dei suoi collegamenti con l'Ayurveda. Ciò vale anche per molti insegnanti e terapeuti Yoga che non hanno alcuna formazione in Ayurveda.

In India lo Yoga tratta per tradizione dell'aspetto spirituale della vita, quel che noi abbiamo definito sentiero dell'autorealizzazione. L'Ayurveda, d'altra parte, si occupa delle malattie fisiche e mentali e della prescrizione di regole per lo stile di vita. Lo Yoga come terapia o esercizio fisico veniva tradizionalmente prescritto in un contesto ayurvedico. La terapia dello Yoga classico era ayurvedica nella teoria e nella pratica. Chi usa lo Yoga come terapia non deve dimenticare questo fatto, non deve dimenticare i benefici potenziali che derivano dall'aggiunta di un punto di vista ayurvedico alla terapia Yoga. Si dovrebbe imparare a capire gli effetti ayurvedici delle pratiche yogiche senza cercare di definire la terapia yogica solo nei termini della medicina e della psicologia moderna.

Lo studio combinato di Yoga e Ayurveda è di grande importanza per ogni disciplina e per aiutare a comprendere la totalità della vita che entrambe le scienze trattano così profondamente. Ristabilire la completezza nel corpo, nella mente e nello spirito è ciò che tutti noi cerchiamo individualmente e collettivamente.



---

# 3

## I tre guna e la natura della mente

*Sattva, Rajas e Tamas, le qualità della Natura, limitano l'anima immortale nel corpo.*

Bhagavad Gita XIV.5

### La Natura Primordiale e i tre Guna

La Natura Primordiale, Prakriti, non è una sostanza omogenea ma è il seme alla base della molteplicità. È come la coda di un pavone che quando si ritira sparisce nell'uniformità e quando si apre rivela tutti i colori dell'arcobaleno. Prakriti ha in sé tutte le forme della creazione che si manifestano per mezzo delle sue tre qualità principali, i guna chiamati sattva, rajas e tamas.

Rajas è la forza attiva, stimolante, positiva, che dà inizio al cambiamento disturbando il vecchio equilibrio. Tamas è la forza passiva che ostruisce, negativa, che sostiene l'attività precedente. Sattva è la forza neutra o equilibrante che armonizza il positivo e il negativo, che sovrintende e osserva. Nell'attività ordinaria sono necessarie tutte e tre le forze che hanno anche delle implicazioni spirituali.

Sattva è la qualità della luce, dell'amore e della vita, la forza più elevata e spirituale che permette alla nostra coscienza di evolvere. Conferisce le virtù dharmaiche di fede, onestà, autocontrollo, modestia e autenticità. Rajas è la qualità del crepuscolo, della passione e dell'agitazione, l'intermedio, la forza vitale che manca di stabilità o consistenza. Genera le fluttuazioni emotive di attrazione e repulsione, paura e desiderio, amore e odio. Tamas è la qualità dell'oscurità, del non-sentimento e della morte, la forza inferiore o materiale che ci porta in basso verso l'ignoranza e l'attaccamento. Causa pigrizia, inerzia, pesantezza, attaccamento e

ristagno emotivo.

La Prakriti immanifesta mantiene in equilibrio queste tre qualità, in essa rajas e tamas si fondono con sattva. Nella manifestazione queste tre qualità si differenziano: sattva dà luogo alla mente, rajas genera la forza vitale e tamas crea la forma e la sostanza con cui il corpo fisico giunge all'esistenza.

## Le leggi dei Guna

Ci sono due leggi basilari riguardo i guna che sono di importanza vitale per comprendere il loro funzionamento. La prima legge dei guna è la “legge dell’alternanza”. I tre guna sono sempre in interazione dinamica. Tutte e tre le forze rimangono intrecciate influenzandosi l’un l’altra in vari modi. Rajas e tamas esistono nel campo di sattva, tamas e sattva si trovano nel campo di rajas, e sattva e rajas si muovono nel campo di tamas. L’essenza delle tre qualità è il loro interscambio. Raramente vediamo puro tamas, puro rajas o puro sattva. Dobbiamo essere sempre pronti al cambiamento dei guna.

La seconda legge dei guna è la “legge della continuità”. I guna tendono a imporre la loro particolare natura nel periodo di tempo in cui sono predominanti. Le sostanze si stabiliscono a livello di uno dei tre guna. Per come sono le cose all’inizio è difficile per tamas diventare rajas o per rajas diventare sattva, una volta che le cose sono in un certo modo continueranno a esprimere quella stessa qualità.

Possiamo vedere queste due leggi all’opera in qualunque movimento del tempo. La notte in quanto oscurità appartiene a tamas, l’alba e il tramonto in quanto periodi di transizione sono collegati a rajas, il giorno in quanto luce corrisponde a sattva. Queste tre fasi devono sempre alternarsi. La notte dà luogo all’alba, che dà luogo al giorno, che a sua volta al tramonto dà luogo ancora una volta alla notte in un ciclo ininterrotto. Questa è la legge dell’alternanza.

Quando si è all’interno di una fase del ciclo, essa continuerà per un certo periodo di tempo con piccoli cambiamenti. La notte continua per qualche tempo prima di diventare giorno che a sua volta ha una durata. Durante i rispettivi periodi persistono certe condizioni. Per esempio, noi siamo attivi per tutto il giorno e dormiamo per la maggior parte della notte.

A questo riguardo *tamas* e *sattva* hanno una maggiore continuità di *rajas*. *Rajas*, che è intrinsecamente instabile, non può mantenere le sue condizioni per molto tempo e deve ritornare a *tamas* o andare avanti verso *sattva*. *Rajas* è transitorio e governa l'interazione fra i *guna*. Nonostante ciò, è possibile che le persone rimangano a livello di *rajas* come qualità dominante per la maggior parte della loro vita. Questa è la condizione della società moderna che è prevalentemente *rajasica*, attiva e mutevole. Per fare in modo che *rajas* persista deve essere sostenuto da azioni e stimoli continui.

Poiché i *guna* sono condizioni di relazione, dobbiamo ricordare che quel che è *sattva* a un livello può diventare *rajas* o *tamas* a un altro livello. Qualunque cosa che eleva la coscienza di una persona è *sattva* per quella persona, mentre quel che la porta giù è *tamas*. Ciò significa che andando avanti sul sentiero spirituale quel che un tempo era *sattvico* o utile può diventare *tamasico* quando si passa a un nuovo livello.

## Coltivare il Sattva

Yoga e Ayurveda sottolineano l'importanza dello sviluppo del *sattva*. Nello Yoga il *sattva* è la qualità più elevata che rende possibile la crescita spirituale. In Ayurveda il *sattva* è lo stato di equilibrio che rende possibile la guarigione.

La pratica dello Yoga ha due stadi: lo sviluppo del *sattva* e la trascendenza del *sattva*. Sviluppo del *sattva* significa purificazione del corpo e della mente, trascendenza del *sattva* significa andare al di là del corpo e della mente verso il vero Sé al di là della manifestazione. La regola generale è che se non si è sviluppato *sattva* non si può andare al di là di esso. Non bisogna dimenticare questa regola importante. Se non abbiamo il giusto grado di *sattva* o purezza nel corpo, nella mente e anche nelle emozioni, può essere prematuro per noi cercare una illuminazione superiore. Lo sviluppo del *sattva* avviene con la dieta adatta, la purificazione fisica, il controllo dei sensi e della mente, i mantra e la devozione. La trascendenza del *sattva* viene dalle pratiche di meditazione più elevate.

Il *sattva* è anche la chiave per la guarigione ayurvedica. L'Ayurveda afferma che il corpo e la mente *sattvici* sono meno soggetti a soffrire di malattie e più capaci a mantenere uno stato di equilibrio. La malattia, soprattutto quella di natu-

ra cronica, è uno stato tamasico. Tamas provoca l'accumulo di tossine e di materiali di rifiuto a livello del fisico e dei pensieri, e di emozioni negative a livello psicologico. La salute è uno stato sattvico di equilibrio e di adattamento che non permette l'insorgenza di alcun eccesso. Rajas è il movimento dalla salute alla malattia o dalla malattia alla salute secondo la direzione di sviluppo. I disturbi acuti sono dovuti a rajas, che è dolore.

Comunque sia, non dobbiamo dimenticare la mescolanza dei guna. C'è un rajas e un tamas superiore nel campo di sattva e un sattva inferiore nei campi di di rajas e tamas. Similmente ci sono aspetti rajasici di tamas e aspetti tamasici di rajas. Le seguenti sono alcune brevi descrizioni.

**Sattva rajasico:** la forza attiva e trasformante di sattva, la forza dell'aspirazione spirituale che tende ad andare verso l'alto, che cerca sempre una maggiore crescita e sviluppo. È anche un'energia di guarigione che porta integrazione e totalità.

**Sattva tamasico:** la forza distruttiva di sattva che elimina la negatività. È anche la stabilità inerente a sattva, la sua capacità di resistere a tutti gli ostacoli. È la capacità dello stato di equilibrio di sostenere se stesso e di difendersi da malattie o squilibri.

**Rajas sattvico:** il tipo di religione, spiritualità o ideale delle persone rajasiche. Ha caratteristiche rajasiche di aggressione, espansione all'esterno e ricerca del potere. Le religioni basate su militanza, esclusivismo e intolleranza riflettono questa qualità.

**Rajas tamasico:** l'inerzia dei tipi rajasici, la loro resistenza a qualunque forza superiore, il rimanere attaccati al proprio potere personale e ai propri stimoli senza considerare le conseguenze per se stessi o per gli altri.

**Tamas sattvico:** la religione, spiritualità o ideale delle persone tamasiche. Ha caratteristiche tamasiche di distruzione, oscurità e illusione. È il livello dei riti oscuri e delle superstizioni.

**Tamas rajasico:** l'aggressione e la violenza delle persone insensibili e ignoranti.

È forse la qualità più distruttiva dei guna. I tipi tamasici calpestano letteralmente gli altri e, privi di sensibilità, trovano diletto nel male e nella distruzione. A questo livello troviamo le gravi perversioni sessuali.

## La forza rajasica superiore

La forza rajasica superiore o sattva rajasico è probabilmente l'energia risolutiva per la spiritualità e la guarigione. La forza rajasica inferiore è il rajas che porta al tamas, come il tramonto che va verso la notte o l'autunno che va verso l'inverno. La forza rajasica superiore è rajas che porta a sattva, come l'alba che crea il giorno o la primavera che va verso l'estate. Nel comportamento umano il rajas inferiore è l'attività egoistica che porta all'esaurimento o alla sofferenza (tamas). Il rajas superiore è la pratica spirituale che porta alla pace (sattva).

Per la crescita spirituale è necessaria la forza superiore di rajas, la vera shakti, l'energia trasformante. Per mezzo di essa si diventa guerrieri spirituali e si possono eseguire pratiche spirituali con grande energia e vigore. Lo Yoga non tratta solamente dello sviluppo del sattva ma anche dello sviluppo della forza rajasica superiore per avere un apporto di sattva. Analogamente, per ristabilire la salute l'Ayurveda adotta metodi di guarigione energici come l'uso di erbe potenti o il panchakarma. Per favorire la salute o la crescita spirituale è di vitale importanza la forza superiore del rajas, l'energia attiva di trasformazione. La forza superiore di rajas (rajas sattvico) genera la kundalini shakti, il potere del serpente che risveglia il corpo sottile. La kundalini immerge sistematicamente ogni cosa nel puro sattva.

Il sattva tamasico, la forza di resistenza del sattva guna, è utile in certi casi: nella vita spirituale aiuta a resistere alle forze che tendono a distoglierci dal sentiero; nel processo di guarigione sostiene le funzioni immunitarie del corpo e della mente.

## Costituzione mentale secondo i tre guna

Ayurveda e Yoga usano i tre guna per determinare la natura mentale e spirituale dell'individuo. Di solito nella nostra natura predomina un guna. Comunque, tutti noi abbiamo dei momenti spirituali sattvici, dei periodi rajasici di disturbo e dei momenti tamasici di offuscamento che, secondo la nostra natura, possono essere più o meno lunghi. Nel corso della vita abbiamo fasi sattviche, rajasiche o tamasiche che possono durare per mesi e anche per anni.

I guna ci mostrano lo stato mentale e spirituale in cui ci troviamo e su questo possiamo misurare la nostra tendenza ai problemi psicologici. Il test che trovate più avanti è un buon indicatore di queste qualità e di come funzionano nella nostra vita e nel carattere. Le risposte a sinistra indicano il sattva, in mezzo rajas e a destra tamas. Compilate il questionario con cura e onestà e poi fatelo compilare per voi a una persona che vi conosce bene: marito, moglie o amico intimo. Notate le differenze fra il modo in cui vi vedete voi e come vi vedono gli altri.

Per la maggior parte delle persone le risposte saranno nella colonna di mezzo corrispondente a rajas, lo stato spirituale più diffuso nella cultura odierna attiva e rivolta verso l'esterno. Si evidenzieranno vari problemi psicologici ma di solito trattabili. La natura sattvica mostra una disposizione spirituale con pochi problemi psicologici. Una natura altamente sattvica è molto rara e indica un santo o un saggio. Una persona tamasica rischia di avere grossi problemi psicologici e non compilerà mai un modulo del genere nè leggerà un libro come questo. Gli aspetti che possiamo migliorare portandoli da tamas a rajas o da rajas a sattva ci aiuteranno a dare pace alla mente e a favorire la crescita spirituale. Dovremmo fare tutto il possibile per fare questi cambiamenti.

## Quadro della costituzione mentale

Dieta	vegetariana	un po' di carne	prevalentemente carnea
Droghe, alcool e stimolanti	mai	saltuariamente	frequentemente
Impressioni sensoriali preferite	calme, pure	miste	agitate, disturbanti
Bisogno di sonno	poco	moderato	molto
Attività sessuale	poca	moderata	molta
Controllo dei sensi	buono	modesto	debole
Parlata	calma e pacifica	agitata	monotona e noiosa
Pulizia	molta	modesta	carente
Atteggiamento sul lavoro	altruista	per fini personali	svogliato
Rabbia	raramente	a volte	frequente
Paura	raramente	a volte	frequente
Desideri	pochi	alcuni	molti
Orgoglio	poco	un po' di ego	vanitoso
Depressione	mai	a volte	frequente
Amore	universale	personale	mancanza di amore
Comportamento violento	mai	a volte	frequente
Attaccamento al denaro	poco	un po'	molto
Soddisfazione	abituale	parziale	mai

Tolleranza	perdona facilmente	con fatica	tiene a lungo il broncio
Concentrazione	buona	modesta	poca
Memoria	buona	modesta	poca
Volontà	forte	variabile	debole
Sincerità	sempre	quasi sempre	raramente
Onestà	sempre	quasi sempre	raramente
Pace mentale	abituale	parziale	raramente
Creatività	molta	modesta	poca
Studi spirituali	giornalieri	a volte	mai
Mantra, preghiere	giornaliere	a volte	mai
Meditazione	giornaliera	a volte	mai
Servizio	molto	un poco	nessuno
TOTALE	Sattva _____	Rajas _____	Tamas _____