MESE:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1. Meditazione mattino																															
2. sera																															
3. notte																															
4. Incontro settimanale																															
5. Asanas mattino																															
6. sera																															
7. Ahimsa: violenza fisica																															
8. Evitare critiche - offese																															
9. Evitare discussioni inutili																															
10. Perdono																															
11. Satya: dire la verità																															
12. Asteya: non possedere male																															
13. Brahmacarya																															
14. Moderazione nel cibo																															
15. Moderazione nella medicina																															
16. Moderazione nel guardaroba																															
17. Generosità																															
18. Shaoca bagno																															
19. mezzo bagno																															
20. raffreddamento																															
21. neti																															
22. astinenze																															
23. Pulizia psichica																															
24. Controllo del carattere																															
25. Controllo della vanità																															
26. Sorriso																															
27. Servizio delle piante																															
28. degli animali																															
29. degli uomini																															
30. delle donne																															
31. Buon esempio																															
32. Propaganda																															
33. Operare per il gruppo																															
34. Lettura sacra																															
35. Diario spirituale																															