

Selbstbefragung zum Erkennen eigener Gunas-Qualitäten

Je nachdem, von welchen *Gunas* (*Tamas*, *Rajas*, *Sattva*) unsere Persönlichkeit dominiert wird, neigen wir zu bestimmten Eigenschaften und Vorlieben. Anhand der folgenden Fragen können Sie Ihre mentale Prägung besser einschätzen. Bitte ankreuzen und auszählen:

Wenn Ihre Persönlichkeit von *Sattva-Guna* geprägt ist, verfügen Sie über folgende Eigenschaften:

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Moralische Stärke | <input type="checkbox"/> Mitgefühl | <input type="checkbox"/> Freundlichkeit |
| <input type="checkbox"/> Geduld | <input type="checkbox"/> Toleranz | <input type="checkbox"/> Hilfsbereitschaft |
| <input type="checkbox"/> Wahrhaftigkeit | <input type="checkbox"/> Reinheit | <input type="checkbox"/> Anpassungsfähigkeit |
| <input type="checkbox"/> Selten mentale Störungen | <input type="checkbox"/> Freude am Studieren und gutes Wissen | |
| <input type="checkbox"/> Gutes Gedächtnis | <input type="checkbox"/> Zufriedenheit | |

Summe *Sattva-Guna*-Eigenschaften

Wenn Ihre Persönlichkeit von *Rajas-Guna* geprägt ist, zeigt sich dies mit folgenden Neigungen:

- | | | |
|--|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ungeduld | <input type="checkbox"/> Viele Wünsche und Begehrlichkeiten | |
| <input type="checkbox"/> Unzufriedenheit | <input type="checkbox"/> Leidenschaft | <input type="checkbox"/> Habgier |
| <input type="checkbox"/> Trauer | <input type="checkbox"/> Intoleranz | <input type="checkbox"/> Eifersucht |
| <input type="checkbox"/> Ängstlichkeit | <input type="checkbox"/> Neigung zu Aggression | <input type="checkbox"/> Pessimismus |
| <input type="checkbox"/> Kritiksucht | <input type="checkbox"/> Großes Ego | |
| <input type="checkbox"/> Starkes Verlangen nach Attraktionen und Ablenkungen | | |

Summe *Rajas-Guna*-Eigenschaften

Wenn Ihre Persönlichkeit von *Tamas-Guna* geprägt ist, zeigt sich dies mit folgenden Neigungen:

- | | | |
|---|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ignoranz | <input type="checkbox"/> Gedächtnisstörungen | <input type="checkbox"/> Trägheit |
| <input type="checkbox"/> Gier nach Primitivem | <input type="checkbox"/> Schwach ausgeprägte Intelligenz | |
| <input type="checkbox"/> Wenig Temperament | <input type="checkbox"/> Ausgeprägte Energielosigkeit und depressive Tendenzen | |

Summe *Tamas-Guna*-Eigenschaften

***Sattva*-Menschen lieben Speisen, die ihre Lebenskräfte, Stärke und Gesundheit steigern. Solche Speisen machen glücklich und zufrieden. Saftig sind sie, frisch und wohlschmeckend.**

Der *Rajas*-Mensch zieht Speisen vor, die bitter, sauer, salzig, beißend, scharf und sehr heiß sind. Sie verursachen Krankheit, Schmerz und Leid.

Der *Tamas*-Mensch hingegen bevorzugt Speisen, die abgestanden, schal, faulig, übelriechend und unrein sind. Gern isst er, was andere übrig lassen.

(Quelle: *Bhagavat-Gita*, Kap. 17,7-10)