

Niet-Zelf Assessment Inhoud en Notities

(Print deze pagina uit als overzicht en voor persoonlijke notities)

Mijn Naam:

De datum van vandaag (van dit assessment):

Yogische Niet-Zelf Assessment	3
Vijf staten van mind: Kshipta, Mudha, Vikshipta, Ekagra, Nirodha	3
Vijf inspanningen: Shraddha, Virya, Smritti, Samadhi, Prajna	5
Vier houdingen: Vriendelijkheid, Compassie, Ondersteunend zijn, Acceptatie	7
Vier functies van mind: Manas, Chitta, Ahamkara, Buddhi	7
Vier primitieve fonteinen: Eten, Slaap, Seks, Zelfbehoud	8
Jnanendriyas: Ruiken, Proeven, Zien, Voelen, Horen	9
Karmendriyas: Elimineren, Voortplanten, Bewegen, Grijpen, Spreken	9
Vijf Vayus: Prana, Apana, Samana, Udana, en Vyana vayus	9
Vijf Bhutas/Elementen: Aarde, Water, Vuur, Lucht, Ruimte	10
Drie Gunas: Sattvas, Rajas, Tamas	10
Cirkeldiagram: Acties, Zintuigen, Lichaam, Ademhaling, Bewuste Mind, Actieve Onbewuste Mind, Latent Onbewuste Mind, Centrum van Bewustzijn	11
Vijf soorten gedachten: Pramana (correct), Viparyaya (incorrect), Vikalpa (fantasie), Nidra (slaap), Smriti (geheugen)	11
Vijf kleshas: Avidya, Asmita, Raga, Dvesha, Abhinivesha	12
Vier stadia van kleshas: Udaram (actief), Viccinna (gescheiden), Tanu (verzwakt), Parsupta (slapend)	12
Vier soorten avidya: tijdelijk/eeuwig, niet-zuiver/zuiver, pijn/plezier, niet-zelf/Zelf	12
Acht treden van Yoga:	
Yamas, Niyamas, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi	13
Vijf yamas: Ahimsa, Satya, Asteya, Brahmacharya, Aparigraha	13
Vijf niyamas: Saucha, Santosha, Tapas, Svadhyaya, Ishvara pranidhana	13
Chakras: Muladhara, Svadhistana, Manipura, Anahata, Visshudha, Ajna, Sahasrara	13
Bronnen van Karma: Acties/Spraak/Gedachten, Ahamkara/Ego, Vervuld/Onvervuld, Kama, Samskaras, Primitieve Driften, Avidya, Centrum van Bewustzijn	14
Doshas van Ayurveda: Vata, Pitta, Kapha	15

