

TIPI DIVERSI DI PERSONALITA'

In Sahaja Yoga esiste una semplice classificazione della personalità e del comportamento.

Le persone che usano in prevalenza l'Ida Nadi, l'energia emotiva del lato sinistro, sono dette di lato sinistro.

Analogamente chi usa prevalentemente Pingala Nadi, l'energia fisica e mentale del lato destro, viene detta di lato destro.

In realtà la distinzione non è così netta poiché tutti noi manifestiamo entrambi i tipi di comportamento, ma c'è sempre la tendenza a manifestare una forma di comportamento in modo prevalente rispetto all'altra

Perché la Kundalini ascenda in modo ottimale occorre che i due canali vengano mantenuti in equilibrio.

Ciò si può ottenere usando le varie tecniche e conducendo uno stile più saggio e moderato.

L'equilibrio favorisce lo sviluppo della Shushumna Nadi, il canale centrale che rappresenta l'unica via all'evoluzione.

Comportamenti di Lato Destro

<p>Qualità positive <i>Affidabilità e capacità di gestione</i> <i>Attività</i> <i>Dinamismo</i> <i>Capacità organizzativa</i> <i>Senso di responsabilità</i> <i>Impegno a migliorarsi</i> <i>Disponibilità ad aiutare gli altri</i> <i>Capacità di prendere le giuste decisioni</i> <i>Lucidità di pensiero</i> <i>Capacità di raggiungere gli obiettivi</i> <i>capacità di comunicazione</i></p>	<p>Aspetti negativi <i>Materialismo</i> <i>Manipolazione e controllo sugli altri</i> <i>Iperattività</i> <i>Eccesso di pretese nei confronti di se stessi e degli altri</i> <i>Agressività</i> <i>Tendenza a dominare gli altri</i> <i>Atteggiamenti di critica e giudizio nei confronti degli altri</i> <i>Arroganza, sgarbatezza</i> <i>Crudeltà</i> <i>Logorrea</i> <i>Eccessivo interesse per il lavoro più che per la propria crescita e più che per la propria famiglia</i> <i>Insoddisfazione per ciò che si ha e/o si fa.</i> <i>Egocentrismo ed egoismo</i> <i>Eccesso di pianificazione del futuro</i> <i>Eccesso di attività mentale</i> <i>Competività</i> <i>Ostinazione</i> <i>Fanatismo</i> <i>Eccesso di indipendenza</i></p>
<p>Emozioni positive <i>Gioia nell'azione</i> <i>Dignità</i> <i>Giusta autostima</i> <i>Sicurezza interiore</i></p>	<p>Emozioni negative <i>Aridità emotiva</i> <i>Insensibilità nei confronti degli altri</i> <i>Collera e rancore</i> <i>Gelosia</i> <i>Possessività</i> <i>Impazienza e irritabilità</i> <i>Frustrazione</i> <i>Disprezzo per gli altri</i></p>
	<p>Ego <i>Incapacità di perdonare gli altri</i> <i>Desiderio di parlare sempre di se stessi</i> <i>Tendenza ad impressionare gli altri con discorsi, azioni, possesi ... ecc</i> <i>Desiderio di dominare gli altri</i> <i>tendenza a dire agli altri cosa fare</i> <i>Sentirsi superiori agli altri</i> <i>Ricerca di complimenti</i> <i>Eccessiva sicurezza in se stessi</i> <i>Intimidire gli altri</i> <i>Reazioni aggressive e/o violente</i> <i>Desiderio di essere sempre al centro dell'attenzione</i> <i>Piacere nel perseguire le persone di lato sinistro</i> <i>Individualismo</i></p>

Comportamenti di Lato Sinistro

<p>Qualità positive <i>Garbo e gentilezza</i> <i>Comprensione degli altri</i> <i>Creatività</i> <i>Lealtà</i> <i>Compassione</i> <i>Devozione al Divino</i> <i>Memoria</i> <i>Intuizione</i></p>	<p>Aspetti negativi <i>Pigrizia e letargia</i> <i>Tendenza a vivere nel passato</i> <i>Manipolazione emotiva degli altri</i> <i>Attitudine a lamentarsi</i> <i>Abitudini e dipendenze</i> <i>Dipendenza dagli altri</i> <i>Indulgenza a cibo e comodità</i> <i>Difficoltà a dire No</i> <i>Tendenza a farsi dominare e influenzare</i> <i>Mente confusa, offuscata da emozioni esagerate</i> <i>Mancanza di capacità organizzativa</i> <i>Indecisione e insicurezza</i> <i>tendenza ad essere eccessivamente silenziosi</i> <i>Timidezza</i> <i>Scontrosità</i> <i>Tendenza a cercare di passare inosservati</i> <i>Sciatteria, disordine</i> <i>Fede cieca</i></p>
<p>Emozioni positive <i>Amorevolezza</i> <i>Sensibilità ed empatia nei confronti degli altri</i> <i>Gioia</i> <i>Amore</i> <i>Desiderio spirituale</i></p>	<p>Emozioni negative <i>Senso di colpa e di inferiorità e ineguatezza</i> <i>Paure e panico</i> <i>Insicurezza</i> <i>Malinconia, tristezza, depressione</i> <i>Ansia</i> <i>Disperazione</i> <i>Angoscia</i> <i>Senso di emarginazione e solitudine</i></p>
	<p>Superego <i>Incapacità di perdonare se stessi</i> <i>Mancanza di autostima</i> <i>Eccessiva autocritica</i> <i>Timidezza e mancanza di fiducia in se stessi</i> <i>Bisogno dell'approvazione altrui</i> <i>Autocommiserazione, vittimismo</i> <i>Fatalismo</i> <i>Senso di ineguatezza</i> <i>Atteggiamento disfattista e pessimistico</i> <i>Condizionamenti</i> <i>Attaccamenti</i> <i>Desideri impuri</i> <i>Tendenza a farsi condizionare dagli altri</i> <i>Mancanza di autodeterminazione</i> <i>Tendenza a vivere nel passato</i></p>

Come diventare equilibrati e centrati

Con la pratica di Sahaja Yoga il Canale Centrale, Shushumna Nadi, viene risvegliato, l'attenzione inizia così ad allontanarsi dagli estremi dei due canali laterali che rappresentano passato e futuro e si stabilizza nel canale centrale, l'eterno presente. Tutto il sistema sottile si equilibra e scompaiono atteggiamenti ed emozioni che bloccano la nostra evoluzione e diventiamo più consapevoli, saggi e gioiosi.