

Haz tu mente tu sirviente en vez del maestro. En este libro, *La Mente y sus Proyecciones y Múltiples facetas*, Yogi Bhanan comienza con las palabras de Guru Nanak:

***Conquista tu mente y puedes conquistar el mundo Maan jeetai jag jeet***

- del Japji de Guru Nanak, Siri Guru Granth Sahib, página 0

Todos los bloqueos y problemas que vivimos y proyectamos sobre el mundo son nuestros. El mundo es solo el mundo. La realidad es lo que es. Los bloqueos están en nuestra mente, su naturaleza y nuestra relación con ella. La meditación es una disciplina personal que refina, desarrolla y aclara la mente.

Como ha ilustrado Yogi Bhanan y las presentaciones que hemos escuchado, hay muchas técnicas y aproximaciones que el CEO<sup>1</sup> consciente usa. El CEO usa formas, maneras, mecanismos, planificación, colaboración, supervisión, autoconocimiento, conocimiento completo de los negocios del territorio y muchas otras herramientas. La comunicación hace que todos estos esfuerzos trabajen juntos para obtener resultados.

¿Por qué la meditación es tan esencial y efectivo para una mejor comunicación y liderazgo? Yogi Bhanan dice que podemos ser conscientes e inconscientes en muchos grados. Esa es la naturaleza de nuestra mente.

La gente puede hablar de forma inconsciente, subconsciente, consciente, y algunos aprenderán a hablar de forma supremamente consciente.

***Hablando inconscientemente.*** Cuando hablas de forma inconsciente, tú representas tus emociones, tus sentimientos, tu neurosis, tus debilidades, tus defectos y tus inseguridades. Todo eso está estancado en el inconsciente.

***Hablando subconscientemente.*** Cuando hablas de forma subconsciente, eres un “estafador”, eres un ladrón, eres un tramposo, tú manipulas, tú eres deshonesto y no te importa el dolor o los triunfos. Todo lo que quieres es ganar el momento o impresionar al momento. Eso se llama racionalización inmediata. Como la gente que nunca le es fiel a una imagen más grande; nunca son reales en sus vidas o relaciones. Todo es vivir y comunicarse desde el inconsciente. No puedes culpar a nadie por esto. Está ahí en nuestra estructura y máscara.

***Hablando conscientemente.*** Cuando hablas conscientemente, es eso que hablas acerca de lo que sucede. Eres efectivo y creativo.

***Hablando supremamente consciente.*** Si aprendes a hablar de forma supremamente consciente desde tu “sí mismo supremo”, entonces ahí llega a ser una línea guía para el universo.

Esto es completamente independiente de qué tan inteligente eres, qué tan experimentado, qué tan dedicado eres, o qué tanto crees en este concepto. Esto está en nuestra estructura y es manejado solo con práctica y con contar intencionalmente con la mente.

---

<sup>1</sup> CEO es Chief Executive Officer, y se traduce como Gerente General (normalmente de una empresa).

Con comunicación y meditación armoniosa y consciente el CEO consciente puede aprovechar el poder de la mente en servicio de su propio propósito, corazonada o negocios. Yogi Bhajan nos ha dado cientos de técnicas de meditación para lidiar con cada aspecto de la mente, comunicación, intuición creativa y liderazgo.

## **EMPUJAR PROVOCAR ENFRENTAR ELEVAR**

Otra técnica que es muy útil es la de los cuatro pasos de una comunicación efectiva que Yogi Bhajan lanzó en su defensa de tesis doctoral. Estos cuatro pasos reconocen el poder del subconsciente y nos da una guía para abrir sus problemas y dominar sus potenciales.

Los cuatro pasos son:

1. Empujar
2. Provocar
3. Enfrentar
4. Elevar

El último paso es el de elevar. no importa con quien tengas que interactuar en la vida y en los negocios, siempre eleva consciente e inconscientemente. Comunícate de una manera que realices las cosas y que permita a la persona sentirse comprendida y ayudada.

**Empujar** significa que te cuestionas y haces toda la tarea. Yogi Bhajan dice “Identifica la situación y la persona”. Pregunta y deduce. No juzgues enseguida. Primero escucha y pregunta cosas para conocer a la otra persona y pregunta lo que es necesario. Así se formará una identidad compenetrada y profunda entre tú y la otra persona. A medida que pacientemente empujas, creas un escenario donde la realidad se puede mostrar.

**Provocar** es preguntar efectivamente para recibir respuestas bien estudiadas. Puedes preguntar cosas que obtienen lo que quieres o necesitas. Puedes preguntar cosas que revelan la real postura o interés de esa persona. Para hacerlo bien, no “te vayas por las ramas”. Se directo y muy educado si quieres las respuestas correctas. Si eres maleducado de alguna forma, vas a recibir respuestas desde la ira y a la defensiva, no la real respuesta con la cual interactuar.

Enfrentar es depositar las realidades sobre la mesa. Esto incluye hechos, evaluación y realidad para establecer acción e interacción mutua. Para hacer esto bien debes tener un conocimiento real y profundo de lo que estás discutiendo. Debes saber lo que quieres, cuál es tu propósito y las implicaciones de eso. No es presionar o vender algo. Es para mostrar la realidad y dejar hablar a las acciones.

Elevar es reconocer la identidad, alma y realidad de la otra persona y sus esfuerzos. Es impersonalmente personal y entregada con innegable integridad y verdad. La verdad nunca hiere a nadie. Tu capacidad para hablar amablemente, directamente y con completa confianza de la consciencia potencial de que la persona va a elevar la situación. Le da altitud a las actitudes.

Cada comunicación es un proceso y una frecuencia. Puede transmitir profundidad y realidad, o juegos y escape (evitación, elusión). Un CEO consciente es una realidad, y usa las palabras y acciones para inspirar, liderar y elevar a todo aquel que trabaje con él.