



asociación de profesores  
**Kundalini Yoga**

## Conferencia de Yogi Bhajan: Dominando la Mente

Texto original extraído de [www.3ho.org/kundalini-yoga/meditation/yogi-bhajan-lecture-commanding-mind](http://www.3ho.org/kundalini-yoga/meditation/yogi-bhajan-lecture-commanding-mind)

*Original en inglés, traducido en servicio para APKY Chile por Siri Tapa Kaur*



*Extractos de una conferencia dada el 1 de diciembre, 2001 en Española, NM*

Mi pensamiento es que no hay belleza en ti si tú no tienes tolerancia. Tienes que tener un exótico sentido de tolerancia sin importar lo que alguien haga, lo que diga, como te atacan, lo que quieren de ti —tu permaneces en calma. Esa es la habilidad del océano – ¿cuántos ríos llegan a él? Permanece en calma, quieto y pacífico.

Hay algo que todos tenemos en nosotros y eso se llama mente. El trabajo de la mente es pensar. Dirige la energía humana en muchas direcciones. Esa es la

función de la mente. Es otorgada para observar la presencia completa del humano y como un humano puede progresar. Hace dos cosas. Le da al ser humano el poder de penetrar y también destruye el poder de un ser humano de penetrar. Funciona en los dos sentidos.

No puedes decir que tu mente es esto y no esto otro. Tu mente es esto y eso, ambas cosas. Ahora es el momento de la verdad: **si no te haces cargo de dirigir tu mente, tu mente te dirigirá.** No hay salida. O tú diriges a tu mente, o tu mente te dirigirá a ti. Si tu mente te dirige, con toda la riqueza y el poder y la felicidad y sexo y moda y armas y cañones y bombas –no llegas a ninguna parte.

La mente te dirige a lo que sientes físicamente. **La mente nunca te dirigirá a lo que sientes espiritualmente.** Entonces tu crecimiento físico puede llegar a ser gigantesco, pero tu crecimiento mental será más y más estrecho, y tu espíritu no tendrá oportunidad de atravesarlo.

Cuando no tienes dominio de tu mente, tu mente tendrá dominio de ti. No hay salida. Es una situación de blanco o negro. **Y cuando tu mente tiene dominio de ti, el espíritu queda adormecido.**

Las disciplinas espirituales son duras, estoy de acuerdo, pero sin este duro cincelado, la mente no escucha. La mente te lleva a lados y lugares que tú no quieres ir, pero vas de todas formas.

La desgracia asegura la fortuna y la fortuna es seguida por la desgracia, son como hermanas paralelas. No pueden ser separadas. Para salir de esta fortuna/desgracia, **tú tienes que tener control total de tu mente, y tu mente tiene que conocerte, y tú tienes que conocer tu mente, y para eso está la meditación.** El arte de la meditación es el poder controlar tu propia mente.

Somos humanos, por lo tanto debemos pensar en forma correcta, debemos vivir en forma correcta. De esa manera, seremos afortunados y prósperos porque seremos comprendidos muy fácilmente; será muy fácil confiar en nosotros; será muy fácil que crean en nosotros.

© The Teachings of Yogi Bhanjan

## ORIGINAL EN INGLÉS

### Yogi Bhajan Lecture: Commanding the Mind



*Excerpts from a lecture given on December 1, 2001 in Espanola, NM*

My idea is that there is no beauty in you if you do not have tolerance. You have to have an exotic sense of tolerance no matter what anybody does, what they say, how they attack you, what they want out of you—you remain calm. That is the faculty of the ocean—how many rivers flow into it? Remain calm, quiet and peaceful.

There is one thing we all have in us and that's called mind. The job of the mind is thinking. It plays the human energy into many directions. That's the duty of the mind. It is given for watching the entire presence of the human and how a human can progress. It does two things. It gives a man power to penetrate and also, it destroys a man's power of penetration. It is both ways.

You cannot say your mind is this and not that. Your mind is this and that, both things. Now is the moment of truth: **if you do not undertake to direct your mind, your mind will direct you.** There is no way out. Either you direct your mind, or your mind will direct you. If your mind directs you, with all the wealth and power and happiness and sex and fashion and arms and cannons and bombs—you don't get anywhere.

Mind directs you to what you physically feel. **Mind will never direct you to what you feel spiritually.** So your physical growth may become humungous, but your mental growth will become narrower and narrower, and your spirit will have no chance to go through it.

Once you don't have command of your mind, your mind will have command of you. There is no way out. It is an either/or situation. **And when mind has command over you, spirit goes dormant.**

Spiritual disciplines are harsh, I agree, but without this chiseling harshness, mind does not listen. Mind takes you to sides and places where you don't want to go, but still you go.

Misfortune guarantees fortune and fortune is followed by misfortune, they are like parallel sisters. They cannot be separated. To get out of this fortune/misfortune, **you have to have full control of your mind, and your mind has to know you, and you have to know your mind, and for that, there is meditation.** The art of meditation is to control one's mind.

We are human, therefore we have to think straight, we have to live straight and we have to remain straight. In that way, we will be fortunate and prosperous because we will be very easily understood; we will be very easily trusted; we will be very easily believed.

© The Teachings of Yogi Bhajan