



Fecha de vigencia: 1 de abril de 2022

Lineamientos sobre el Estilo de Vida para los Profesores de Kundalini Yoga como lo enseña Yogui Bhajan®.

Estos lineamientos no son de naturaleza ética. Las enseñanzas de Kundalini Yoga permanecen tal y como han sido dadas. No se ven disminuidas o afectadas por las elecciones que cualquier Maestro hace en su vida y práctica.

El objetivo de la práctica del Kundalini Yoga, al igual que en otras tradiciones de yoga, es trascender la limitación del yo-ego y liberar el pleno potencial humano de cada individuo. Con este fin, el cuerpo de enseñanzas del Kundalini Yoga incluye muchas pautas de estilo de vida. Más que enseñanzas morales sobre lo correcto y lo incorrecto, estos lineamientos se basan en una larga experiencia y observación en cuanto a qué elecciones y comportamientos promoverán o no nuestro bienestar físico, mental y espiritual.

Las enseñanzas yóguicas son claras en cuanto a evitar las prácticas que perjudican el crecimiento espiritual y la práctica yóguica. Cada persona tiene el derecho de tomar sus propias decisiones con respecto a estos lineamientos. **Ni KRI ni EPS regulan estas elecciones fuera de un entorno de Kundalini Yoga.** Como parte de la misión de KRI para asegurar la integridad y la exactitud de las Enseñanzas para las generaciones futuras, se espera y se insta a los profesores y entrenadores a presentar las enseñanzas de estilo de vida, a través de un modelo de enseñanza de decisión informada, y con un claro énfasis en las Enseñanzas tal y como fueron dadas originalmente, independientemente de sus opciones personales sobre el estilo de vida.

Las enseñanzas del estilo de vida de Kundalini Yoga incluyen (pero no se limitan a) lo siguiente:

- Compromiso con una práctica espiritual diaria que incluya Kundalini Yoga y meditación.
- Compromisos con la mejora continua de los propios conocimientos y habilidades profesionales.
- Mantener una dieta lacto-vegetariana.
- Mantener el pelo largo y natural.
- Llevar ropa blanca y de fibra natural adecuada mientras se enseña.
- Enseñar Kundalini Yoga con toda la parte superior de la cabeza cubierta con un cobertor blanco de fibra natural.
- Abstenerse de consumir tabaco, alcohol y/o drogas no prescritas.
- Apoyar a la Comunidad Global 3HO abrazando la diversidad, la voluntad de colaborar y actuando en beneficio de todos.



Fecha de vigencia: 1 de abril de 2022

La elección de un Profesor de no practicar algunas o todas las enseñanzas de estilo de vida arriba mencionadas NO es una falta ética y no está sujeta a los Procedimientos de Queja bajo la Política del Código de Ética y Conducta. **Estos lineamientos son prácticas óptimas para mantener la frecuencia de un Profesor de Kundalini Yoga.**