KUNDALINI RESEARCH INSTITUTE

Data de vigência: 1º de abril de 2022

Orientações sobre Estilo de Vida para Professores de Kundalini Yoga como ensinado por Yogi Bhajan

Essas orientações não são de natureza ética. Os ensinamentos do Kundalini Yoga permanecem como foram transmitidos. Eles não são diminuídos ou comprometidos pelas escolhas que qualquer Professor, como indivíduo, tenha feito em sua vida ou prática.

O objetivo da prática do Kundalini Yoga, assim como o de outras tradições do yoga, é o de transcender a limitação do ego e o de destravar todo o potencial humano de cada indivíduo. Para esse fim, o corpo de ensinamentos do Kundalini Yoga inclui muitas orientações sobre estilo de vida. Ao invés de ensinamentos morais sobre o que é certo ou errado, essas orientações são baseadas na longa experiência e observação sobre o que escolhas e comportamentos irão ou não promover de maneira a melhorar nosso bem-estar físico, mental e espiritual.

Os ensinamentos do yoga são claros sobre evitar práticas que prejudiquem o crescimento espiritual de alguém e a própria prática do yoga. Toda pessoa tem o direito de fazer suas próprias escolhas em relação a essas orientações. **Nem o KRI, nem o EPS regula essas escolhas fora do ambiente do Kundalini Yoga.** Como parte da missão do KRI de assegurar a integridade e a precisão dos Ensinamentos para as futuras gerações, espera-se e encoraja-se que os professores e treinadores apresentem os ensinamentos sobre o estilo de vida em um modelo de ensino de escolha informada, e com uma ênfase clara nos Ensinamentos como foram transmitidos originalmente, independente de suas escolhas pessoais sobre estilo de vida.

Os ensinamentos do estilo de vida do Kundalini Yoga incluem (mas não estão limitados a) o seguinte:

- Compromisso com uma prática espiritual diária que inclua Kundalini Yoga e meditação.
- Compromisso com a melhoria contínua de seus próprios conhecimentos e habilidades profissionais.
- Manter uma dieta lacto-vegetariana.
- Manter os cabelos longos, em seu comprimento natural.
- Usar roupas apropriadas de fibra natural e branca enquanto ensina.
- Ensinar Kundalini Yoga com toda a parte superior da cabeça coberta com uma cobertura branca de fibra natural.
- Abster-se do uso de tabaco, álcool e/ou drogas não prescritas.
- Apoiar a Comunidade Global 3HO, abraçando a diversidade, desejando colaborar, e agindo em benefício de todos.

A escolha do Professor de não praticar alguns ou todos os ensinamentos do estilo de vida acima, NÃO é uma falha ética e não está sujeita aos Procedimentos de Reclamação contidos na Política do Código de Ética & Conduta.

Essas orientações são as melhores práticas para manter a frequência de um Professor de Kundalini Yoga.