

傳承自Yogi Bhajan的昆達里尼瑜伽®教師生活方式指南 (Lifestyle Guidelines for Teachers of Kundalini Yoga as Taught by Yogi Bhajan®)

這些指南在本質上並不是道德性質的。昆達里尼瑜伽教導依然保持其當初被教導的原樣。這些教導不會因為任何一位教師在個人生活和實踐中所作的選擇而有任何削弱或妥協。

與其他瑜伽傳統一樣，練習昆達里尼瑜伽的目標是超越小我—自我的局限，釋放每個人的全部人類潛能。為了達到這一目的，昆達里尼瑜伽教學體系包括許多生活方式指南。這些指南不是基於對與錯的道德教導，而是基於長期的體驗和觀察，得知哪些選擇和行為會否最能促進我們的身體、心理和精神健康。

瑜伽教導明確指出，要避免有損個人靈性成長和瑜伽實踐的練習。每個人都有權就這些指南作出自己的選擇。無論**KRI**還是**EPS**（道德與職業準則及有意識的衝突解決辦公室）都沒有在昆達里尼瑜伽環境之外規範這些選擇。作為**KRI**的使命之一，是為後代確保教學的完整性和準確性，我們期待並鼓勵教師和培訓師，以一種選擇知情的教學模式來呈現關於生活方式的教導，無論培訓師如何選擇個人的生活方式，都要明確強調最原初被傳遞的教導。

昆達里尼瑜伽生活方式的教導包括(但不限於)以下內容：

- 堅持每日的靈性練習，包括昆達里尼瑜伽和冥想。
- 致力於不斷提高自己的專業知識和技能。
- 保持乳素飲食。
- 保持長髮的自然長度。
- 教學時穿合適的白色天然纖維服裝。
- 教授昆達里尼瑜伽時，用白色天然纖維頭巾覆蓋整個頭頂。
- 避免使用煙草、酒精和/或非處方藥物。
- 通過欣然接受多樣性、合作意願和為所有人的利益而行動，支援 3HO 全球社群。

教師選擇不實踐上述的一部分或全部生活方式的教導並非道德過失，也不會受道德與行為準則政策(Code of Ethics & Conduct Policy)下的投訴程序約束。這些指南是保持昆達里尼瑜伽老師的頻率的最佳實踐。