



# CODICE di ECCELLENZA

della 3HO, International Kundalini Yoga Teachers Association (Ikyta)

& Kundalini Research Institute (KRI)



6 Narayan Court, Espanola, New Mexico 87532 - [ikyta@3ho.org](mailto:ikyta@3ho.org) - IKYTA: [www.kundaliniyoga.com](http://www.kundaliniyoga.com) - KRI: [www.kriteachings.org](http://www.kriteachings.org)

Noi riconosciamo che, come Insegnanti, ci impegniamo a vivere nella nostra più alta consapevolezza. Noi conduciamo le nostre vite in uno spirito di integrità. In " // *Giuramento degli Insegnanti. La Definizione di uno Yogi e Le 16 Sfaccettature della Perfezione di un Insegnante di Kundalini Yoga*", Yogi Bhajan ci fornisce le linee guida per questo viaggio di consapevolezza e per la pratica quotidiana che ci sosterrà come Insegnanti di Kundalini Yoga.

## Il Giuramento degli Insegnanti

"Non sono una donna." (Il dito di Mercurio è abbassato)

"Non sono un uomo." (Il dito del Sole è abbassato)

"Non sono una persona." (Il dito di Saturno è abbassato)

"Non sono me stesso." (Il dito di Giove è abbassato)

"Sono un insegnante." (Il pollice rimane su)

## Le 16 Sfaccettature della Perfezione di un Insegnante di Kundalini Yoga

*Sola Kalyan Sumpuran - Yogi Bhajan, settembre 1995.*

1. Un Insegnante non altererà mai gli Insegnamenti aggiungendo opinioni personali. insegnerà solo con l'esempio.
2. Più cresci come Insegnante, più umile devi essere.
3. L'Insegnante serve sempre gli studenti in modo che essi possano divenire dieci volte più forti di lui, perché ogni studente è un Insegnante per il domani.
4. Un Insegnante deve essere molto gentile, premuroso, compassionevole e disposto ad perdonare.
5. Come Insegnante dovresti sempre *spingere, provocare, confrontare ed elevare* all'eccellenza gli studenti.
6. Come Insegnante devi continuamente immaginare, visualizzare, credere, espanderti in tutte le direzioni, collegarti con il tutto, meditare, praticare e proiettare che sei *Ang Sang Wahe Guru* ("Con ogni mia cellula, con ogni mia parte, lo appartengo al Divino") e che l'energia di Guru Ram Das sta fluendo attraverso di te.
7. Come Insegnante sarai sempre in *Chardi Kala* (Spirito Elevato) e connesso al tuo Sé più alto, mai attaccato a tumulti emotivi. Conta le tue benedizioni, non le tue sciagure. Sii sempre aggraziato. Risplendi e cresci.
8. Come Insegnante sarai continuamente promosso verso la Divinità e l'Infinito che è l'essenza della tua esistenza. Tu non sei un essere umano nato per una ricerca spirituale, tu sei uno spirito, una *Atma* (anima), nato per un'esperienza umana. La tua purezza e pietà come *Atma* va sempre sostenuta, protetta, esaltata, proiettata come priorità su tutto e tenuta costantemente presente mentalmente, fisicamente e spiritualmente.
9. Come Insegnante devi ascoltare ed obbedire a tutti i retti Insegnamenti. Se leggi qualcosa, la saprai. Se scrivi qualcosa, la comprenderai. Se insegni qualcosa, la perfezionerai. E' la perfezione del tuo insegnare che ti porta grazia come Insegnante. Il tuo successo come Insegnante non sta in ciò che sai ma in ciò che i tuoi studenti ricevono. Un Insegnante si misura dalla crescita, dignità ed eccellenza dello studente. Se trovi qualche talento nutrito, esaltato ed insegnagli al meglio della tua abilità e divinità.
10. Come Insegnante non fai riferimento all'ego o alla politica. Fai sempre riferimento allo spirito, all'anima, all'essenza della persona. Fai sempre riferimento all'intelligenza, al talento, alla consapevolezza di una persona. Fai sempre riferimento alle maniere, ai metodi e alla mentalità di una persona. I pensieri puri conducono alla conoscenza universale e ti renderanno generoso, pieno di gioia e magnifico.

## La Definizione di uno Yogi

Lo Yogi non è toccato dalle opposte polarità della vita né dalle lodi, né dalle calunnie, né dalla ricchezza, né dalla povertà, né dalla salute, né dalla malattia, né dalla vita, né dalla morte.

La Volontà di Dio è la volontà dello Yogi. Lui o lei cede la propria volontà alla Volontà di Dio. Quando la Kundalini, la forza primigenia del Prana (energia vitale), penetra ed è persistente attraverso i chakra, lo Yogi rimane stabile nelle circostanze del Karma e cammina sul sentiero del Dharma.

Il Raj Yogi è un saggio e un re di fronte a qualunque tentazione, situazione e ambiente. Coloro che meditano su Guru Ram Das sono benedetti con miracoli per essere saggi e pieni di regalità attraverso tutte le ere.

*Yogi Bhajan, settembre 1995*

11. Dio e il Guru ti hanno benedetto con il Karma ( la legge delle cause e dell'effetto). Come Insegnante ti devi offrire al Dharma (il retto stile di vita) per onorare il dono di Dio della vita. Non creare mai slittamenti o fratture fra te e la tua anima.

12. Un Insegnante indossa vestiti bianchi di cotone quando insegna. I vestiti di colore bianco ti rendono un Insegnante che sembra divino e che rappresenta la luce. Il colore bianco rappresenta i sette colori. Il cotone è il fiore della Terra. E' ottimo per la tua psiche, per la tua energia e per il tuo sistema nervoso. Il tuo modo di vestire dovrebbe essere santo e farti brillare di grazia. Dovresti avere l'aspetto di un saggio e di un principe o una principessa di pace e divinità. Un Insegnante è un Dottore - un Principe o una Principessa di alta Divinità.

13. Proprio come un seme deve avvizzire per diventare un albero e avere i frutti, l'Insegnante che non diventa un perfetto studente, non diventa un perfetto Maestro.

14. Lo Spirito Universale che fa ruotare la Terra può farsi carico di tutti i tuoi problemi. Come Insegnante devi imparare ad avere fiducia e fede. Considera ogni respiro di vita come un dono. Impegnati nel respiro consapevole, fai durare ogni respiro un minuto.

15. La bandiera dell'Insegnante è: "In Dio dimoro". Lo stendardo dell'Insegnante è: "Ho fiducia in Dio dentro di me". L'onore dell'Insegnante è: "Servo nel nome di Dio". Il motto dell'Insegnante è: " Pace nella mente e pace nel mondo materiale".

16. Un Insegnante deve affidarsi al Nam, l'identità data da Dio. Senza Nam non puoi avere la purezza del Sé e la grazia proiettata dal divino per avere la maestria degli elementi.

Senza impegno non c'è carattere.

Senza carattere non c'è dignità.

Senza dignità non c'è divinità.

Senza divinità non c'è grazia.

Senza grazia non potete sacrificarvi o servire gli altri.

La tua compassione e la tua presenza non funzioneranno e non potrai essere felice.

Ricorda una volta per tutte che la felicità è il tuo diritto di nascita e che è sempre giusto essere felici. Sii dunque felice, sii sano, sii santo. Siamo tutti santi, perché

abbiamo tutti nove buchi; aggiungendo due braccia e due gambe il totale è tredici.

Voi siete nati con tredici e vivrete con tredici e morirete con tredici. Tredici ( tre + uno) fa quattro. "La coppa della Preghiera". La preghiera è il vostro potere, il vostro protettore, chi provvede per voi. Sat Nam.

## IL CODICE ETICO E GLI STANDARD PROFESSIONALI DI UN INSEGNANTE DI KUNDALINI YOGA

### RELAZIONE INSEGNANTE - STUDENTE

E' responsabilità dell'Insegnante mantenere una relazione professionale con gli studenti e con gli altri Insegnanti. L'Insegnante riconosce che la relazione Insegnante-Studente può implicare uno squilibrio di potere anche se lo studente non studia più con quell' Insegnante

1. Un Insegnante riconosce la fiducia implicita riposta in lui o lei per via del potere unico della relazione Insegnante-Studente. Un Insegnante evita consapevolmente ogni relazione con uno studente che possa essere di sfruttamento in qualunque modo, per esempio lui o lei non usa mai questa relazione per guadagno personale.
2. Tutte le forme di coinvolgimento sessuale con gli studenti sono potenzialmente non etiche anche quando lo studente invita o acconsente a tale comportamento. Il comportamento sessuale include, ma non si limita a, tutte le forme esplicite o implicite del parlare, dell'espressione gestuale e del comportamento seduttivo.
3. Un Insegnante non si adopera in molestie, parole o azioni di abuso o in coercizione di studenti o ex studenti.
4. Un Insegnante dimostra un grande riguardo per gli standard morali, sociali e religiosi degli studenti ed evita di imporre le proprie convinzioni personali agli altri.
5. Un Insegnante comprende che è il veicolo degli Insegnamenti, non la fonte. Un Insegnante di Kundalini Yoga non inizia nessuno come discepolo.
6. Un Insegnante si impegna per costruire la connessione tra lo studente e gli Insegnamenti e tra lui/lei e la sua anima piuttosto che verso una personalità.
7. Se un Insegnante è incapace di continuare la relazione insegnante-studente, farà ogni sforzo per mettere in contatto lo studente con gli altri insegnanti nella Comunità Globale della 3HO.
8. Un Insegnante tratta tutte le comunicazioni con gli studenti con rispetto e riservatezza.

### STRUTTURA DELLA CLASSE

1. Un Insegnante insegna i kriya (che include posture, mantra, meditazioni o set) come sono stati insegnati da Yogi Bhajan, con l'eccezione della riduzione dei tempi delle posture o utilizzando le varianti delle posture quando è necessario andare incontro alle limitazioni degli studenti.
2. Un Insegnante non crea kriya (posture, mantra, meditazioni o set). Un Insegnante non combina insegnamenti o pratiche di altri percorsi in un kriya di Kundalini Yoga come insegnato da Yogi Bhajan.
3. Un Insegnante riconosce che siamo parte della "Catena d'Oro" iniziando ogni classe con l'Adi Mantra, cantando *Ong Nama Guru Dev Nama* almeno tre volte. Ogni classe finisce con la canzone "Long Time Sun" (in italiano: "Che il Sole ti illumini sempre").
4. Un Insegnante ha la responsabilità di mantenere l'integrità e la sacralità degli Insegnamenti di Kundalini Yoga.
5. Un Insegnante non esagera o riferisce inesattamente i benefici del Kundalini Yoga come insegnato da Yogi Bhajan.
6. In una classe di Kundalini Yoga l'Insegnante veste abiti appropriati, modesti, puliti e bianchi. Un copricapo bianco in tessuto naturale è fortemente raccomandato per proiettare il proprio impegno come Insegnante ed il rispetto per le energie rilasciate dal Kundalini Yoga.

7. Un Insegnante sostiene la legge yogica "Se arrivi a mani vuote, te ne andrai a mani vuote" chiedendo agli studenti di fare un'offerta prima di ogni classe.

### PUBBLICITA' E PROMOZIONE

Le linee guida che seguono servono per sostenere la qualità degli Insegnamenti e per essere conformi con tutte le linee guida legali per una rappresentazione appropriata dei nostri servizi.

1. L'Insegnante rappresenta accuratamente le sue qualifiche professionali e certificazioni oltre alle sue affiliazioni e/o sponsor di ogni organizzazione.
2. Annunci e volantini che promuovono classi o corsi basati sugli Insegnamenti di Yogi Bhajan li descrivono e raffigurano con accuratezza e grazia.
3. Un Insegnante rappresenterà se stesso/a, la 3HO, l'IKYTA, il KRI, fedelmente e accuratamente in tutte le pubbliche relazioni seguendo le linee guida fornite dalla 3HO, IKYTA e/o KRI per la pubblicità che deve riflettere correttamente le missioni delle organizzazioni.

### INSEGNANTI NELLA COMUNITA'

1. Un Insegnante supporta il servizio degli altri Insegnanti attraverso la comunicazione consapevole che evita la negatività o le attribuzioni sbagliate che riguardano gli sforzi degli altri Insegnanti.
2. Un Insegnante costruisce l'unità della Comunità Globale della 3HO abbracciando la diversità, con la buona volontà a collaborare e l'impegno ad agire a beneficio di tutti.
3. Un Insegnante agisce come un membro che contribuisce a tutte le organizzazioni Internazionali (e Nazionali, ove adatte allo scopo) degli insegnamenti: 3HO, IKYTA e KRI. Lui o lei agisce come rappresentante delle linee di condotta professionali ed etiche di queste organizzazioni.
4. Ogni Insegnante coltiva l'integrità etica della nostra cultura come Insegnanti con il suo obbligo a stare allerta e a cercare assistenza per chiunque sia impegnato in una violazione di questi standard usando gli appropriati canali dell'organizzazione.

### COMPETENZA PROFESSIONALI

1. Un Insegnante si impegna ad avere una pratica spirituale quotidiana che include il Kundalini Yoga come insegnato da Yogi Bhajan.
2. Un Insegnante è impegnato nell'incremento continuo della sua conoscenza professionale e delle sue abilità. Lui/lei completa tutti i requisiti e i training di miglioramento sviluppati e presentati dalla 3HO, IKYTA e Aquarian Trainer Academy-KRI (e Associazioni Nazionali, ove adatte allo scopo).
3. Un Insegnante si astiene dall' uso di, o dalla dipendenza da alcool, tabacco o droghe (tranne che per scopi medici). Un Insegnante non permette l'uso di alcool, tabacco o droghe all'interno di corsi, classi o eventi di Kundalini Yoga.
4. Nella tradizione yogica, un Insegnante segue una dieta vegetariana. Un Insegnante si assicura che una dieta vegetariana venga servita in ogni corso, classe o evento di Kundalini Yoga.

***Sostanziali violazioni a questo Codice Etico e Standard Professionali che includono cambiamenti degli insegnamenti, abuso di sostanze, o che possono essere dannose per gli studenti, passano portare a serie conseguenze, inclusa la possibile perdita dello status di Insegnante ed altre azioni adeguate al caso.***

Con questo concordo di vivere ed insegnare in conformità con il Codice Etico e gli Standard Professionali di 3HO, IKYTA e KRI degli Insegnanti di Kundalini Yoga.

NOME STAMPATELLO \_\_\_\_\_

DATA \_\_\_\_\_

FIRMA \_\_\_\_\_