

# Ethische Richtlinien und Qualitätsstandard

3HO International Kundalini Yoga Teachers Association (IKYTA)



## Der Eid der LehrerInnen:

„Ich bin keine Frau“ (Merkur-Finger beugen)

„Ich bin kein Mann“ (Sonnen-Finger beugen)

„Ich bin keine Person“ (Saturn-Finger beugen)

„Ich bin nicht ich selbst“ (Jupiter-Finger beugen)

„Ich bin LehrerIn“ (Daumen bleibt oben)

Dies wird wie ein Eid gesprochen, indem die linke Hand auf Schulterhöhe gehoben und die Handfläche mit geraden Fingern nach vorn gekehrt wird. Während du die einzelnen Teile des Eides sprichst, beuge die Finger wie angegeben.

## Qualitätsrichtlinien für Kundalini Yoga LehrerInnen

Der Eid der LehrerInnen  
Definition eines Yogi/einer Yogini  
Sola Kalyan Sampuran

## Richtlinien für die Berufsausübung der Kundalini Yoga LehrerInnen

LehrerIn-SchülerIn-Beziehung  
Vertraulichkeit  
Unterrichtsstruktur  
Anzeigen und Werbung  
Fachliche Kompetenz

## Qualitätsrichtlinien für Kundalini Yoga LehrerInnen

Kundalini Yoga LehrerInnen verpflichten sich der Verwirklichung ihres höchsten Bewusstseins und dem Bemühen, ein integeres Leben zu führen. In „Der Eid der LehrerInnen“, „Die Definition eines Yogi/einer Yogini“ und „Die 16 Facetten der Vollendung der Kundalini Yoga LehrerInnen“ gibt Yogi Bhajan Richtlinien für die Entwicklung des Bewusstseins, die sie als LehrerInnen unterstützen, wenn sie sie in ihrer täglichen Praxis befolgen. Kundalini Yoga LehrerInnen verpflichten sich, diese Regeln so gut sie können zu befolgen.

## Der Eid der LehrerInnen

siehe Vorderseite.

## Definition eines Yogi/einer Yogini

Yogi Bhajan 14/9/95

Ein Yogi/eine Yogini bleibt ausgeglichen angesichts der Polaritäten des Lebens. Ob Lob oder Tadel, ob Reichtum oder Armut, ob Gesundheit oder Krankheit, im Leben und im Sterben: Der Wille Gottes ist der Wille des Yogi/der Yogini. Ein Yogi/eine Yogini unterstellt seinen/ihren persönlichen Willen dem Willen Gottes. Wenn Kundalini, die Energie der ursprünglichen Lebenskraft, die Chakras durchdringt und ausfüllt, bleibt der Yogi/die Yogini trotz der Stürme des Karma stabil und geht den geraden Weg des Dharma. Der Raj Yogi/die Raj Yogini bleibt weise und königlich, unbeirrt durch jegliche Versuchungen, Situationen, Ereignisse und Umstände des Lebens. Wer auf Guru Ram Das meditiert, wird das Wunder erleben, durch alle Zeitläufte hindurch königlich und weise zu sein.

# Sola Kalyan Sumpuran

Die 16 Facetten der Vollendung der Kundalini Yoga LehrerInnen. Yogi Bhajan 9/95

- 1.** Als LehrerIn darfst du die Lehren nicht nach eigenem Gutdünken verändern. Du sollst durch dein Beispiel unterrichten.
- 2.** Je mehr du als LehrerIn wachst, umso demütiger sollst du sein.
- 3.** Diene als LehrerIn deinen SchülerInnen, damit sie zehnmal stärker werden als du selbst, denn jede/r SchülerIn ist ein/e LehrerIn von morgen.
- 4.** Als LehrerIn musst du außerordentlich freundlich, fürsorglich, mitfühlend und des Verzeihens fähig sein.
- 5.** Als LehrerIn sollst du deine SchülerInnen wachrütteln, provozieren, konfrontieren und aufrichten, so dass sie ihre ganze Großartigkeit entfalten können.
- 6.** Als LehrerIn sollst du dich stets in allen Aspekten des Lebens ausdehnen und die Kraft deiner Vorstellung, deiner Visualisierung, deines Glaubens, deiner Übungen, deiner Meditation und deiner Projektion nutzen, um dich als Teil des Ganzen zu verstehen. Du bist „Ang Sang Wahe Guru“ (mit jedem Glied, jedem Teil von mir bin ich ein Teil des Göttlichen), und die Energie von Guru Ram Das strömt durch dich hindurch.
- 7.** Sei als LehrerIn immer in Chardi Kala (erhabenem Bewusstsein) und verbinde dich mit deinem höchsten Selbst, so dass du dich nicht in deinen Emotionen verlierst. Beziehe dich auf deine Stärken, nicht auf deine Schwächen. Bleibe immer anmutig. Sei ein Licht für andere und wachse.
- 8.** Als LehrerIn wirst du immer weiter auf Göttlichkeit und Unendlichkeit zuschreiten, welche die Essenz deines Daseins sind. Du bist nicht ein Mensch, der geboren wurde, um auf die spirituelle Suche zu gehen, sondern ein spirituelles Wesen, ein Atma (Seele), das geboren wurde, um die Erfahrung zu machen, als Mensch zu leben. Deine Reinheit und Lauterkeit als ein Atma sollen als Priorität über allem erhalten, geschützt, erhöht und projiziert werden und körperlich, geistig und spirituell immer beachtet werden.
- 9.** Als LehrerIn höre auf alle wahren Lehren und gehorche ihnen. Liest du etwas, weißt du es; schreibst du etwas, erfährst du es; lehrst du etwas, wirst du es meistern. Es ist die Vollkommenheit deines Auftretens, welche deine Anmut als LehrerIn bestimmt. Dein Erfolg als LehrerIn liegt nicht in dem, was du weißt, sondern was deine SchülerInnen empfangen. Die Größe als LehrerIn wird gemessen an Fortschritt, Würde und Meisterschaft ihrer/seiner SchülerInnen. Erkennst du eine Begabung deiner SchülerInnen, nähre sie, entfalte sie und fördere sie nach bestem Können durch deine göttliche Führung.
- 10.** Beziehe dich als LehrerIn nicht auf das Ego oder auf Politik, sondern auf den Geist, die Seele und die Essenz einer Person. Richte dich an die Intelligenz, die Begabung und das Bewusstsein einer Person. Richte dich an das Verhalten, die Methoden und Mentalität einer Person. Reine Gedanken sind der Zugang zu universellem Wissen und fülle dich mit Segen, Glück und Schönheit.

**11.** Gott und Guru haben dich mit Karma (dem Gesetz von Ursache und Wirkung) gesegnet. Als LehrerIn sollst du dich Dharma (einer rechtschaffenen Lebensweise) hingeben, um dein Leben als Geschenk Gottes zu würdigen. Lasse nie eine Spannung oder eine Trennung zwischen dir und deinem Atma entstehen.

**12.** Während des Unterrichts trägt ein/e LehrerIn weiße Baumwollkleidung. Weiße Kleidung verleiht dir göttlichen Glanz und symbolisiert Licht. Die Farbe weiß beinhaltet alle sieben Farben. Baumwolle ist eine erdnahe Blume. Sie hat positiven Einfluss auf deine Psyche, deine Energie und dein Nervensystem. Kleide dich deinem höchsten Bewusstsein entsprechend, so dass deine Ausstrahlung anmutig ist. Zeige dich als Weise/r, als Bote oder Botin des Friedens und der Gottesbewusstheit. Als LehrerIn bist du MeisterIn der Selbstverwirklichung.

**13.** So wie ein Same in der Erde aufgehen und dann vergehen muss, um ein Baum zu werden und Früchte zu tragen, so müssen LehrerInnen perfekte SchülerInnen sein und sich daraus zu vollkommenen MeisterInnen entwickeln.

**14.** Die universelle Energie, die die Erde im Umlauf hält, kann all deine Probleme lösen. Als LehrerIn musst du lernen zu vertrauen und zuversichtlich zu sein. Betrachte jeden Atemzug als ein Geschenk des Lebens. Strebe danach, bewusst zu atmen, nach Möglichkeit nur einmal pro Minute.

**15.** Auf dem Banner der LehrerInnen steht: „Ich stütze mich auf Gott.“ Auf ihrem Wappen steht: „Ich vertraue Gott in mir.“ Ihre Ehre ist: „Ich diene dem göttlichen Bewusstsein.“ Ihr Motto ist: „Frieden im Geist und Friede in der materiellen Welt.“

**16.** Als LehrerIn verpflichtest du dich dem „Nam“, der durch Gott gegebenen Identität. Ohne Nam kannst du weder die Reinheit des Selbst noch die durch deine Gottesbezogenheit projizierte Anmut halten, um die Elemente alle zu meistern. Ohne Verbindlichkeit gibt es keinen Charakter. Ohne Charakter gibt es keine Würde. Ohne Würde gibt es keine Gottesbezogenheit. Ohne Gottesbezogenheit bist du nicht im Fluss. Wenn du nicht im Fluss bist, kannst du dich nicht verschenken und anderen dienen. Du wirst kein Mitgefühl und keine Präsenz haben, und es wird dir schwer fallen, glücklich zu sein. Präge dir für immer ein: Es ist dein Geburtsrecht glücklich zu sein, und es ist immer richtig, glücklich zu sein. Sei also glücklich, gesund und heilig. Wir sind heilig (engl. holy), wenn wir lernen, unsere neun Körperöffnungen (engl. holes) zu beherrschen. Wenn du noch Arme und Beine dazu nimmst, bist du bei dreizehn. Mit dreizehn wurdest du geboren, mit dreizehn lebst du und mit dreizehn wirst du sterben. Dreizehn (drei und eins) haben vier als Quersumme. Das bedeutet in der Numerologie: Gebetsschale. Gebet ist deine Kraft, dein Schutz, deine Quelle.

*Sat Nam.*

# Richtlinien für die Berufsausübung der Kundalini Yoga LehrerInnen

Diese Richtlinien betreffen das Bewusstsein und Verhalten der Kundalini Yoga LehrerInnen, repräsentiert durch die International Kundalini Yoga Teachers Association (IKYTA). Wir setzen diese hohen Maßstäbe für Kundalini Yoga LehrerInnen an, um unserer Beziehung zur Goldenen Kette bildenden Tradition Ehre zu erweisen.

## LehrerIn-SchülerIn-Beziehung

Es ist die Verantwortung als LehrerIn, zu seinen/ihren SchülerInnen eine professionelle Beziehung zu bewahren. Das bezieht sich auch auf diejenigen, die einem/einer LehrerIn assistieren o. ä.

1. LehrerInnen erkennen das Vertrauen und die einzigartige Macht, die in der LehrerIn-SchülerIn-Beziehung enthalten ist. LehrerInnen vermeiden jede Beziehung zu SchülerInnen, die die eigene professionelle Urteilskraft schwächen könnte. Die Beziehung wird nicht zum persönlichen Vorteil genutzt.
2. Jede Form von sexueller Beziehung zu SchülerInnen ist unethisch, selbst wenn diese zu solch einem Verhalten einladen oder dem zustimmen. Sexuelles Verhalten schließt alle Formen von offenem oder verstecktem verführerischen Sprechen oder Handeln und solcher Gesten ein, ist aber nicht darauf begrenzt.
3. LehrerInnen enthalten sich jeder Form der Belästigung, beleidigender Wörter, Taten oder Nötigung gegenüber SchülerInnen. Dies gilt auch für ehemalige SchülerInnen.
4. LehrerInnen nehmen feinfühlig Rücksicht auf die moralischen, sozialen oder religiösen Vorstellungen der SchülerInnen und drängen anderen nicht die persönlichen Ansichten auf.
5. LehrerInnen wissen, dass sie die Lehren vermitteln und nie deren Quelle sind.
6. LehrerInnen unterstützen ihre SchülerInnen darin, eine Beziehung zu ihrer eigenen Seele und zu den Lehren herzustellen, anstatt zu einer Person. LehrerInnen betrachten sich nie als „Guru“ und weihen auch nie jemanden als eigene persönliche SchülerInnen ein.
7. LehrerInnen lassen SchülerInnen nicht im Stich und vernachlässigen sie nicht. Wenn es nicht möglich ist, eine professionelle Beziehung fortzusetzen, sollte jede angemessene Anstrengung unternommen werden, um weiteren Unterricht durch andere LehrerInnen zu organisieren.
8. LehrerInnen machen nur realistische Aussagen über die Wirkung des Yoga.
9. LehrerInnen wissen, dass es möglicherweise in der LehrerIn-SchülerIn-Beziehung ein Machtungleichgewicht gibt, selbst wenn SchülerInnen nicht weiter bei ihnen studieren. Deshalb sollen LehrerInnen vorsichtig sein, wenn sie eine persönliche Beziehung zu SchülerInnen oder ehemaligen SchülerInnen eingehen.

## Vertraulichkeit

1. LehrerInnen behandeln alle Inhalte der Kommunikation mit SchülerInnen mit professioneller Vertraulichkeit.

## Unterrichtsstruktur

1. LehrerInnen unterrichten die Unterrichtseinheiten so, wie sie durch Yogi Bhajan unterrichtet wurden. Ausnahmen sind das Reduzieren der Übungszeit einer Haltung oder das Zeigen von bestimmten Übungsvarianten, um Einschränkungen der SchülerInnen entgegenzukommen.
2. LehrerInnen erfinden keine Haltungen und bringen auch keine Lehren aus anderen Traditionen in den Kundalini Yoga Unterricht hinein.
3. In Anerkennung der Tatsache, dass wir Teil der Goldenen Kette der LehrerInnen sind, beginnen wir jede Unterrichtsstunde mit dem dreimaligen Singen von „Ong Namō Guru Dev Namō“ und schließen mit dem Lied „May The Long Time Sun“ ab.
4. Während des Unterrichts tragen LehrerInnen angemessene, bescheidene, saubere weiße Kleidung.
5. Yogi Bhajan ermutigt die LehrerInnen sehr, während des Unterrichtens eine weiße Kopfbedeckung aus natürlichem Material zu tragen, als persönlichen Schutz und zur Unterstützung im Umgang mit der kraftvollen Energie des Kundalini Yoga.
6. LehrerInnen sollten immer gut vorbereitet in den Unterricht gehen und es vermeiden, zu spät zu kommen.
7. LehrerInnen erkennen die Tradition an, das Heilige der Yogalehren zu respektieren und ermutigen die SchülerInnen, in angemessener Form eine Gegenleistung für den Unterricht zu entrichten.

## Anzeigen und Werbung

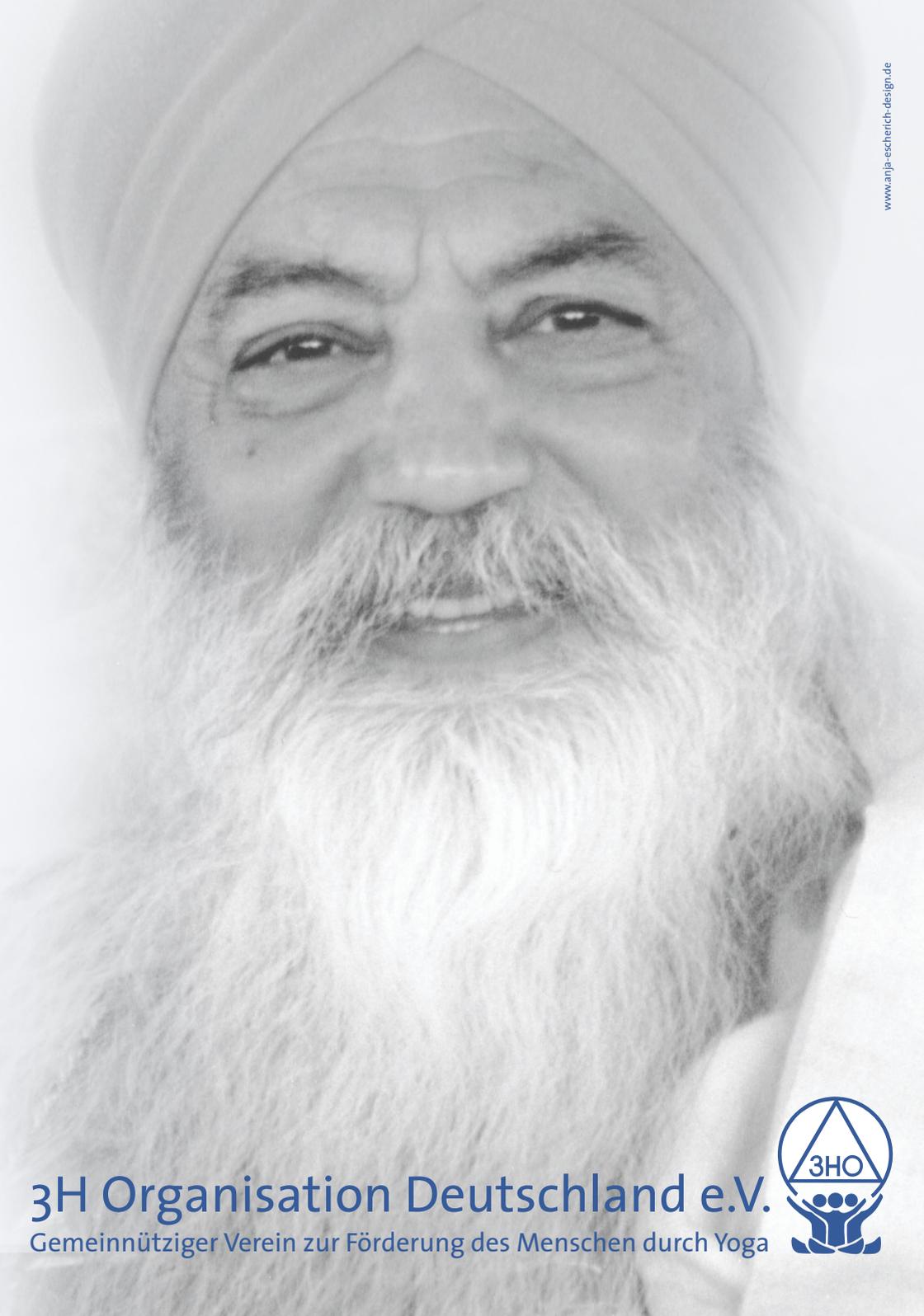
Die folgenden Richtlinien werden empfohlen, um die Qualität der Lehren und ihrer Darstellung zu gewährleisten und sich gegen unerwiesene Behauptungen über unsere Handlungen, Kommentare oder Druckerzeugnisse abzusichern.

1. LehrerInnen sollen die eigene berufliche Qualifizierung sowie die Mitgliedschaft in anderen Organisationen korrekt darstellen. Gleiches gilt auch für die finanzielle Unterstützung oder Zertifizierung durch andere Organisationen.
2. Ankündigungen und Broschüren, in denen wir unsere Dienste anbieten, sollen diese mit Würde und Genauigkeit beschreiben. Diese Werbematerialien sollen keine übertriebenen Angaben über die Wirkung des Yoga enthalten.
3. LehrerInnen machen keine öffentlichen Aussagen, die falsche, betrügerische, irreführende, täuschende oder ungerechte Behauptungen beinhalten, oder die absichtlich oder wahrscheinlich die Ängste, Sorgen oder Emotionen der SchülerInnen ausnützen.
4. LehrerInnen sollen sich selbst, IKYTA, 3HO und Yogi Bhajan in allen öffentlichen Situationen wahrheitsgemäß und korrekt nach den durch IKYTA, 3HO und Yogi Bhajan für Werbung herausgegebenen Richtlinien darstellen, so dass die Zielsetzung der Organisation richtig wiedergegeben wird.

## Fachliche Kompetenz

1. LehrerInnen erkennen die individuellen Grenzen ihrer Kompetenz an und sprechen offen über die eigenen beruflichen Erfahrungen, Qualifikationen und Diplome.
2. LehrerInnen verpflichten sich, das eigene Wissen und die beruflichen Fähigkeiten zu erweitern, so dass sie anderen besser dienen können. LehrerInnen praktizieren selbst aktiv Kundalini Yoga und halten das eigene Können durch Fortbildungen auf dem neuesten Stand, so wie dies durch 3HO und IKYTA empfohlen und erwartet wird.
3. LehrerInnen verpflichten sich ihrer persönlichen spirituellen Entwicklung und folgen deshalb einer eigenen täglichen spirituellen Disziplin.
4. LehrerInnen enthalten sich des Alkohol-, Tabak- und Drogenkonsums (außer für medizinische Zwecke).
5. LehrerInnen ernähren sich gemäß der yogischen Tradition vegetarisch.

*„Hohe Werte  
sind deine Basis als LehrerIn.  
Ethisches Verhalten  
ist deine Stärke als LehrerIn.  
Verbindlichkeit  
ist deine Tugend als LehrerIn.  
Charakter und Selbstlosigkeit  
sind deine Anmut als LehrerIn.“*



**3H Organisation Deutschland e.V.**  
Gemeinnütziger Verein zur Förderung des Menschen durch Yoga

