



གངས་ཅན་ཚོས་འབེལ་སྒྲིང
ALBAGNANO HEALING
MEDITATION CENTRE

Nga!So Dharma Centre • Gelug Ganden Nyengyu Lineage

Karma Yoga

Virtuous guidelines

Linee Guida per una condotta virtuosa





About Karma Yoga

ཚོགས་བསགས་སྒྲིབ་སྐྱེད་ལ། Tsok sak drib jang

Karma Yoga is an ancient practice, known in Tibetan as *tsok sak drib jang*, commonly done in monasteries to help practitioners accumulate positive energy and purify their own defilements and negativities.

It's an active spiritual practice that provides the opportunity to train our mind, develop our inner qualities and create a base for future realisations through daily activities.

It is a meaningful way to actively practise Buddhism and an opportunity to help the Centre to function, grow, spread the Dharma and Lama Gangchen, Lama Michel and Lama Caroline's teachings.

“The best help given is to turn someone's thoughts to the Dharma.

The best beneficial deed is to help someone enter the Dharma.”

The great master Atisha from the XII century

“It is a precious opportunity to put ourselves in the service of a greater benefit that transcends the needs and the wants of the I and the mine.”

Lama Michel Rinpoche

Code of conduct of Kunpen Lama Gangchen Association

The Kunpen Lama Gangchen Association is bound by the code of conduct stipulated in its own statute and that of UBI (the Italian Buddhist Union).

In order to help us on our path both as individuals and as a community, in Kunpen Lama Gangchen, we have found it necessary to apply the following guidelines. All members should aspire to follow these guidelines so as to become positive role models, offering inspiration and guidance to others. We should follow at all times the precious advice of our teacher Lama Gangchen Rinpoche, who constantly reminded us to always use our senses in a peaceful way: touching with peace, looking with peace, speaking with peace, thinking with peace, hearing with peace... and to integrate the Buddhist teachings and practice into our daily life.

REFRAIN FROM (NGAL) རྩལ

PHYSICAL AND VERBAL VIOLENCE Avoid physical violence, threatening behaviour and harmful actions both towards oneself and others. Avoid using violent and harmful speech and respect the views and opinions of others. Refrain from gossiping and spreading lies and rumours (also on social media), as this is an immediate cause of conflicts and misunderstandings.

SEXUAL MISCONDUCT Refrain from harming others, do not make inappropriate sexual advances or sexually harass others.

SUBSTANCE ABUSE Alcohol, smoking or the use of other recreational drugs on Kunpen Lama Gangchen property (including AHMC's Colonia, car parking, gardens and Kunpen Lama Gangchen in Milano) are forbidden. Smoking tobacco is permitted only in the designated smoking areas.

STEALING OR DAMAGING THE CENTRE'S PROPERTY Refrain from intentionally damaging the property and the environment, or stealing from AHMC and Kunpen Lama Gangchen in Milano. Respect and take care of the common areas and materials. We are all responsible for the Centre's property!

LACK OF ORDER AND HYGIENE Keep public spaces and prayers halls (the gompa, yoga rooms etc) clean and tidy. Personal or abandoned items left in communal areas will be removed. Please maintain a decent standard of cleanliness both personal and in your living and working spaces.

YOU ARE ENCOURAGED TO (SO) གསོ
PRACTICE PEACE IN YOUR DAILY LIFE:

“Use the actions of your body, speech and mind in a positive way: peace talking, peace touching, peace looking, peace hearing, peace moving, peace thinking, peace sleeping, peace waking-up, peace day, peace night, peace week, peace with everything, everything with peace, PLEASE.”

Lama Gangchen Rinpoche

ADMINISTRATION: It is **your own** responsibility to make sure you have a valid membership card or any other requested contribution for the activities you enrol in, the food that you consume and so on.

It is also your own responsibility to communicate any special conditions that you may have such as health problems, emergency contacts and also any changes in these conditions.

TAKE CARE OF THE ENVIRONMENT We encourage you to reduce, reuse and recycle waste, and to sort waste appropriately.

PLEASE AVOID WASTING ELECTRICITY, WATER, HEATING AND OTHER RESOURCES

About AHMC: *“We are in a pure environment between two national parks. It's our responsibility to keep a pure environment. It's in our hands to make this place a pure land.”*

Lama Gangchen Rinpoche

TAKE CARE OF OUR DHARMA HOUSE Kunpen Lama Gangchen is an association mostly run by Karma Yoga practitioners, who donate their time for the benefit of those who come and spread the Dharma activities. We are all part of the centre and we should take care as if it was our own home. We should keep in mind that, behind all the activities and provided services, there are Karma Yoga practitioners helping and donating their time. Therefore, we shouldn't expect them to do what we don't want to do for ourselves! We encourage all our members to clean, tidy and participate as if it were our own home. **Leave things ready for those who are coming after you. Create positive interdependence!**

DONATE YOUR TIME Karma Yoga is an active spiritual practice to accumulate merits, create a positive interdependence and purify our own karma. It is a meaningful way to actively practise Buddhism and an opportunity to help our centres to function, grow, spread the Dharma and Lama Gangchen, Lama Michel and Lama Caroline's teachings.

Use every moment as a possibility to practise and create a positive environment for yourself and others!

Karma Yoga Locations (KYL)¹

House rules to live together in harmony

1. The outer space impacts and influences the inner space.

The KYL get cleaned by all residents (even temporary).

When cleaning, we can take the opportunity to meditate, review our goals and renew our vows, commitments and motivation.

Clean outside and clean inside.

¹ We reserve the right to withdraw access to any space with reasonable notice. We reserve the right to access any room with reasonable notice.

If the Karma Yoga practitioner leaves without reasonable justification or is absent for a period over 5 weeks, the Centre reserves the right to clear the bedroom for other Karma Yoga practitioners. Personal belongings will be kept no longer than one month and donated to charity thereafter.

2. The Centre is an alcohol and drug free zone. No alcohol, marijuana or other illegal substances may be consumed in the private rooms, common areas, KYL or any other area of the Centre.

ཚང་ཕྱང་བ། *Chang pang wa* is one of the five basic Buddhist precepts given by the Buddha: don't take substances that change or take away the clarity of your mind.

3. Smoking tobacco is only permitted in designated areas. Let's keep our environment pure and clean! Tobacco smoke attracts beings that may cause interferences in our mind.

4. After breakfast, or any other time you use the kitchen, please clean up and keep it tidy.

A clean place encourages others to be clean: practise positive interdependence and have a break together.

5. Respect the belongings of others, especially in the fridge or cupboards.

མ་སྦྱིན་ས་ལེན་ས། *Ma yin pa len pa* is one of the five basic Buddhist precepts given by the Buddha: do not use or take what is not given to you.

6. If you have any guests, they need to be registered prior to their arrival. They are not allowed to sleep anywhere without communication to the AHMC.

7. Follow the rules in the laundry area.

Making peace with the environment: save water! Only wash on a full load.

8. Lighting candles or any other flame (like incense) in your room or in any other place of the Centre is strictly forbidden

Make inner light offerings or use a rechargeable solar light. Protect the environment.

9. Keep the bathrooms of your living area clean and tidy. Do not leave your personal items there.

Practise generosity by offering a clean place to others.

10. Keep your personal items inside your room.

Items left in the common areas will be given away after one month, if they are not claimed.

11. After 10 p.m. please talk quietly and keep the volume low when watching films, listening to music and so on: do not disturb your housemates and other guests.

Please help others to practise SILENCE and MEDITATION.

12. No pets are allowed in the KYL — not even temporarily.

Do not feed any animals, it will be done by their owners! Inform the office if there is an abandoned animal, we will organise someone to take care of it.

13. On your departure, please remember to take ALL your personal items or dispose properly of the things you don't want.

In the KYL: please keep it clean and free from unwanted and useless things.

14. **Switch OFF outdoor lights and those you are not using. Close windows and doors in winter.** Use the heating properly. Electric heaters are not allowed. The more we waste outer energy and natural resources, the less aware we are of our inner energy and resources.

15. Try to reduce, reuse and recycle during your stay. Use the waste bins properly. **Making peace with the environment.**

Rules for KYL rooms in common with others

1. Please make your bed and keep your personal items inside the wardrobes, or in your luggage.

2. After 10 p.m. please don't make phone calls, watch films or use your computer (even with headphones), listen to music or make any noise that could disturb other guests. **Please use and enjoy the public areas or the living room. Enjoy the freedom from electronic devices, noise and visual pollution.**

3. Before 7 a.m. please do not switch on the lights or set alarms. Switch lights off after 10 p.m. **The happiness and wellbeing of others is just as important as your own. Be aware that you are not living alone!**
4. Open and close doors quietly when others are in the room. Talk softly on the terrace. **Other people are in retreat from noise and cities. Peace Sound!**
5. Please don't eat or store food in the room. **Please use the kitchen and living room.**

Enjoy your Dharma home and treat it with love and care.

Consequences of not respecting the code of conduct

Karma Yoga practitioners unable to follow **Kunpen Lama Gangchen's code of conduct** and the karma yoga work assigned to them may be asked to rethink their Karma Yoga participation and will be subjected, in sequence, to:

1. Verbal warning, in the form of an interview
2. Written warning
3. Termination of the Karma Yoga Programme

Guidelines

1. Administration

Karma Yoga practitioners are requested to keep up-to-date with their administrative requirements, such as the weekly Karma Yoga contribution and the Association membership.

The membership card is a legal requirement, required by anyone frequenting the Centre. If you are not a member you cannot use any

of the facilities in the Centre. After 1 notification of non-payment of the membership card and the weekly contribution², the Karma Yoga programme will be ended.

2. Violence

Sanctions vary according to the circumstances and gravity of the act: written warning, suspension for a period or termination of the Karma Yoga programme.

IN CASE OF:

- **Violent speech**: using violent and harmful speech towards the Centre, management, the lamas, other Karma Yoga practitioners, visitors, or in community groups and social media
- **Use of substances**: smoking, drinking alcohol or using any other recreational drugs on the Centre property:

THE CONSEQUENCES, IN SEQUENCE, WILL BE:

1. Verbal warning, in the form of an interview
2. Written warning
3. Termination of the Karma Yoga programme

IN CASE OF:

- **Substance abuse**: being drunk or under the effect of other substances
- **Sexual violence**: inappropriate sexual advances or jokes

THE CONSEQUENCES, IN SEQUENCE, WILL BE:

1. Verbal warning, in form of an interview
2. Termination of the Karma Yoga programme

² The Karma Yoga contribution does not have an expiry date. For those members that can prove no financial income, the Executive Committee could look for other solutions.

IN CASE OF:

- **Violent actions:** stealing, physical violence or threatening behaviour, touching or harassing others in inappropriate ways, suicide attempts or self-harming behaviour.
- **Sexual violence:** harassment, sexual abuse, sexual relationships with those underage by law.
- **Illegal trafficking of drugs:** dealing drugs and offering them to others.
- **Damaging objects or the environment:** deliberately damaging or stealing the Centre belongings. In case of deliberate damage, the Centre will ask for reimbursement to cover the costs.

THE CONSEQUENCE WILL BE:

1. Termination of the Karma Yoga programme
2. Communication will be made to the competent authorities

3. Order and hygiene

IN CASE OF:

complaints from someone for lack of cleanliness (either personal or environmental). Leaving food for animals in the Centre properties.

THE CONSEQUENCES, IN SEQUENCE, WILL BE:

1. Verbal warning, in the form of an interview
2. Written warning
3. Termination of the Karma Yoga programme

4. Karma Yoga role

If the list of assigned activities is not fulfilled without a valid reason and, if there is no solution agreed upon by the Karma Yoga practitioner and the Executive Committee, a written warning will be given that could lead to any of the following:

1. Change of role

2. Termination or suspension of Karma Yoga programme
Any behaviour outside the Centre that could damage the reputation of AHMC will be examined by the Disciplinary Committee.

5. Notification to the Disciplinary Committee

All members are invited to comply with the present guidelines and be aware that consequences might be applied by the Association, in case of non-compliance.

Any member can notify the *Disciplinary Committee*³ about the break of any of Kunpen Lama Gangchen's code of conduct rules, through a Disciplinary Committee member.

Other information

Music and loud noise

We are privileged to be in silence with natural sounds.

During your stay we invite you to enjoy this silence and quietness. When there are teachings in the Gomba, we ask you not to engage in any loud activity and try not to disturb others.

Remember to use headphones when listening to music or watching films. If you would like to play an instrument, please keep in mind that this is a meditation place: choose a quiet spot, keep the volume low and make sure your music does not disturb other people.

Take a break from loud noise and transform the silence into peace sound.

Visits from family members

Your friends and family are always more than welcome!

If you would like to host your family members or your partner in your room, please ask for the Executive Committee's approval. Please communicate their precise arrival and departure dates.

For the first two weeks, your family members/partners are offered

³ Carmen Iodice - Josephina De Best Hendrik - Mathias Nguyen Tat - Kersten Dohmen

meals with a 50% discount.

Please remember to make sure that your friends and family members:

- are members of the Association
- are registered at the reception
- abide by Kunpen Lama Gangchen code of conduct
- pay for meals.

FOR LONG TERM KARMA YOGA PRACTITIONERS

On a yearly basis (12 months), each Karma Yoga practitioner can be absent from the programme for 30 days plus, in the case of need, 30 more days without sponsorship. The KY practitioners can request the EC for 15 days of retreat period (extra to the 30 days). In the case of a 6-month Karma Yoga programme, the absence can be 15 days.

If you are staying for a shorter period of time, this leave will be calculated pro-rata

Leave should be requested to the EC_KLG:

- with 2 weeks notice.
- on a rotational basis with other team members.
- single days off can be booked with shorter notice:
at least 1 week.

Furthermore:

- During retreats and special events we need to gather all our strengths to serve our gurus and the sangha. Please avoid being absent during this time.
- As we are often fully booked during retreats and special events, in case you are absent during these periods, please be aware that your bed or room may be vacated to host other people.

*We are a big team of Karma Yoga practitioners,
please help us to get organised!*

We hope you have a happy and meaningful stay and

that it helps you on your path of inner growth. Tashi Delek!





Il Karma Yoga

ཚོགས་བསལ་སྐྱེ་བྱེད་ལ། Tsok sak drib jang

Il Karma Yoga è un'antica pratica comunemente utilizzata nei monasteri per aiutare il praticante ad accumulare energia positiva e purificare i propri difetti mentali conosciuti in tibetano come *tsok sak drib jang*.

È una pratica spirituale 'dell'azione' che offre l'opportunità di allenare la nostra mente, sviluppare le nostre qualità interiori e creare le basi per future realizzazioni tramite le attività quotidiane.

È un modo significativo di praticare attivamente il buddismo e un'opportunità per aiutare il Centro ad operare, crescere, diffondere gli insegnamenti e gli obiettivi del Dharma, di Lama Gangchen Rinpoche e di Lama Michel Rinpoche.

“Il miglior aiuto donato è quello di rivolgere i pensieri di qualcuno al Dharma. La migliore azione benefica è aiutare qualcuno ad entrare nel Dharma.”

Il grande maestro Atisha del XII secolo

“Il karma yoga è un'opportunità preziosa per mettersi al servizio di un bene maggiore che trascende i bisogni e i desideri dell'io e del mio.”

Lama Michel Rinpoche

Codice di condotta dell'Associazione Kunpen Lama Gangchen

Il Kunpen Lama Gangchen è dotato di un codice di condotta derivato dal proprio statuto e da quello dell'Unione Buddhista Italiana di cui è membro effettivo.

Abbiamo scelto di seguire i preziosi consigli del nostro maestro Lama Gangchen Rinpoche, che costantemente ci ricordava di usare i nostri sensi in un modo pacifico: toccare con pace, guardare con pace, parlare con pace, ascoltare con pace, pensare con pace e integrare gli insegnamenti buddhisti praticandoli nella nostra vita quotidiana.

Per aiutarci nel percorso di crescita individuale e comunitaria siamo invitati a mantenere i seguenti impegni dando il buon esempio e per essere di ispirazione e guida per gli altri.

ASTIENITI DA (NGAL): རྗམ

VIOLENZA FISICA E VERBALE Evita di agire fisicamente in forma violenta e di avere comportamenti minacciosi e pericolosi nei confronti di te stesso e degli altri. Evita di utilizzare un parlare violento e pericoloso e rispetta i punti di vista e le opinioni degli altri.

Astieniti dal fare pettegolezzi e dal diffondere bugie e dicerie (anche sui social media), in quanto ciò è causa immediata di conflitti e incomprensioni.

CONDOTTA SESSUALE NON CORRETTA Astieniti dal danneggiare gli altri, fare approcci sessuali inappropriati o molestare sessualmente gli altri.

ABUSO DI SOSTANZE È vietato bere alcol o usare droghe e stupefacenti nelle proprietà del Kunpen Lama Gangchen (Albagnano Healing Meditation Centre AHMC) inclusi le camere, i parcheggi e i giardini; è consentito fumare tabacco solo nelle aree riservate ai fumatori.

RUBARE O DANNEGGIARE LE PROPRIETÀ DEL CENTRO Astieniti dal danneggiare intenzionalmente le proprietà e l'ambiente o rubare all'Albagnano Healing Meditation Centre e al Kunpen Lama Gangchen di Milano. Rispetta le aree comuni e gli oggetti e prenditene cura: siamo tutti responsabili per le proprietà del Centro.

MANCANZA DI ORDINE E DI IGIENE. Mantieni in ordine e pulito lo spazio pubblico e le sale di meditazione. Oggetti personali abbandonati nelle aree comuni saranno rimossi. Per favore mantieni uno standard decente di pulizia sia della tua persona che del tuo spazio.

SEI INVITATO A (SO): གསོ

PRATICARE LA PACE NELLA VITA QUOTIDIANA:

“Ad usare le azioni di corpo, parola e mente in modo positivo: parlare con pace, toccare con pace, guardare con pace, ascoltare con pace, muoversi con pace, dormire con pace, sognare con pace, risvegliarsi con pace; giorni di pace, notti di pace, settimane di pace, mesi di pace, anni di pace, pace con tutto, tutto con pace, per favore!”

Lama Gangchen Rinpoche

SEGUIRE GLI IMPEGNI AMMINISTRATIVI Assumiti la responsabilità di essere in regola con la tessera associativa e di pagare per i tuoi pasti o per quanto pattuito con la direzione del Centro. È anche una tua responsabilità comunicare eventuali cambiamenti dei tuoi dati personali, la tua situazione sanitaria e altre informazioni di rilievo.

PRENDITI CURA DELL'AMBIENTE Fai attenzione a riciclare, riutilizzare, ridurre i rifiuti e a fare in modo appropriato la raccolta differenziata.

Per favore durante tutta la durata del tuo soggiorno usa in modo responsabile le risorse di elettricità, acqua e gas!

“Siamo in un ambiente puro, situato tra due parchi naturali.

È nostra responsabilità mantenere l'ambiente puro.

È nelle nostre mani fare di questo posto una terra pura.”

Lama Gangchen Rinpoche

PRENDITI CURA DELLA NOSTRA CASA DEL DHARMA

Il Kunpen Lama Gangchen è un'associazione gestita in buona parte da praticanti Karma Yoga che donano il loro tempo a beneficio della diffusione delle attività di Dharma e di coloro che frequentano il Centro. Tutti facciamo parte del Centro e dovremmo prendercene cura come se fosse la nostra casa. Dobbiamo tenere presente che, a fronte di tutte le attività e dei servizi offerti, ci sono praticanti karma yoga che aiutano e donano il loro tempo. Pertanto, non dovremmo aspettarci che facciano qualcosa che noi possiamo fare da soli! Incoraggiamo tutti i nostri soci a tenere pulito, mettere in ordine e partecipare come se fosse la nostra casa. **Lascia le cose in ordine per coloro che verranno dopo di te. Crea un'interdipendenza positiva!**

DONA IL TUO TEMPO Il Karma Yoga è una pratica spirituale che permette di accumulare meriti, creare un'interdipendenza positiva e purificare il Karma. È una modalità significativa per praticare attivamente il buddhismo ed un'opportunità per aiutare il Centro nelle sue attività.

Utilizza ogni momento come opportunità per praticare e creare un ambiente positivo per te e per quelli intorno a te!

ALLOGGI PER I PRATICANTI KARMA YOGA⁴

Regole sugli alloggi per una convivenza armoniosa

1. **Lo spazio esterno ha un impatto sul nostro spazio interiore e lo influenza.** Gli alloggi karma yoga vengono puliti da tutti i praticanti Karma Yoga (anche quelli presenti per breve tempo).

4 Tutte le camere del Centro sono di proprietà della Fondazione Lama Gangchen per una Cultura di Pace, che si riserva il diritto di revocare l'uso di qualsiasi spazio da parte del praticante Karma Yoga con un giusto preavviso. Un'ispezione di tutti gli spazi, incluse le camere, può essere richiesta, con preavviso, in qualsiasi momento. Se il praticante Karma Yoga si assenta senza giustificazione o è assente per ferie o malattia per un periodo superiore alle 5 settimane, il Centro si riserva il diritto di liberare il letto e/o la camera per altri praticanti Karma Yoga. Gli effetti personali della persona assente verranno custoditi per un periodo non superiore ad un mese e successivamente donati in beneficenza.

La partecipazione alle pulizie è obbligatoria.

Mentre si pulisce, cogliamo l'opportunità per meditare: fare una verifica delle nostre azioni, rinnovare i nostri voti, impegni e motivazioni. Pulire fuori significa pulire dentro di noi!

2. Nessuna bevanda alcolica, marijuana o altre sostanze illegali possono essere consumate nelle stanze private, nelle parti comuni o in qualsiasi altra area del Centro.

ཚང་པཎ་བ། *chang pang wa* Uno dei cinque precetti base trasmessi dal Buddha: non assumere sostanze che alterano od offuscano la chiarezza della tua mente. Il Centro è una zona libera da alcool e droghe.

3. Fumare tabacco è permesso solo nelle aree dedicate.

Vogliamo mantenere l'ambiente dove viviamo puro e pulito! Il fumo del tabacco attrae esseri che possono creare interferenze alla nostra mente.

4. Dopo la colazione ed in ogni altro momento di utilizzo della cucina, puliscila direttamente e tienila in ordine.

Dopo aver usato qualsiasi cosa, per favore lasciala pulita.

Un posto pulito invita gli altri ad essere puliti. Pratica una interdipendenza positiva!

5. Rispetta le cose degli altri, specialmente quelle poste nel frigorifero o negli armadi.

མ་ཡིན་པའི་པ། *ma yin pa len pa* མ་སྤྱོད་ས་ལེན་ས Uno dei cinque precetti base trasmessi dal Buddha: non usare o prendere ciò che non ti appartiene o non ti è stato offerto.

6. Gli ospiti (familiari ed amici) che pernottano, devono essere registrati alla reception prima del loro arrivo e non è loro consentito dormire in qualsiasi area senza aver comunicato con il Centro.

7. Segui le regole per la lavanderia. Risparmia acqua. Usa la lavatrice a pieno carico.

8. È severamente vietato accendere candele e qualsiasi altro tipo di fuoco (inclusi gli incensi) nella tua stanza e in tutte le aree del Centro. **Fai offerte di luce interiori o utilizza le lampade solari e ricaricabili. Proteggi l'ambiente!**

9. Mantieni le toilettes e le aree in cui soggiorni pulite e in ordine. Non lasciare in giro i tuoi oggetti personali. Pratica la generosità: offri un posto pulito agli altri!

10. Tieni i tuoi oggetti personali all'interno della tua stanza. Gli oggetti lasciati nelle aree comuni saranno eliminati dopo 30 giorni salvo che non siano stati reclamati.

11. Dopo le dieci di sera è richiesto di parlare sottovoce, abbassare il volume mentre si guardano film, mentre si ascolta la musica o qualsiasi altro suono che possa disturbare gli altri, anche all'interno della propria stanza.

Ti invitiamo ad aiutare gli altri a praticare il SILENZIO e la MEDITAZIONE.

12. Non sono permessi animali domestici nelle camere e nei dormitori, neanche temporaneamente.

Dare cibo agli animali domestici è compito del loro padrone. Informa la reception se c'è un animale abbandonato: il Centro farà in modo che qualcuno se ne prenda cura.

13. Alla tua partenza, ricordati di prendere TUTTI i tuoi oggetti personali e non lasciare le cose che non vuoi più tenere.

Il Centro è la nostra casa, tienila pulita e libera da cose inutili.

14. Chiudi le luci esterne (terrazze) e le luci che non ti servono. Chiudi le porte e le finestre in inverno. Utilizza in modo appropriato il riscaldamento. Le stufe elettriche non sono permesse. Più noi sprechiamo l'energia e le risorse naturali, meno siamo consapevoli delle nostre energie e risorse interne.

15. Cerca di ridurre, riciclare e riutilizzare durante la tua permanenza. Usa i contenitori per la raccolta differenziata.

Fai pace con l'Ambiente!

Regole di condotta per il dormitorio e le camere in comune con altri

1. Rifai il tuo letto e tieni in ordine i tuoi oggetti personali che devono essere riposti nei guardaroba o nella tua valigia.
2. Dopo le dieci di sera è proibito: fare telefonate, vedere film, ascoltare musica o generare suoni che possano disturbare gli altri ospiti. *Ti invitiamo ad usare e gioire delle aree comuni e del soggiorno. Rigioisci della libertà dall'inquinamento elettrico/visivo e dal rumore.*
3. Accendi le luci e attiva le sveglie solamente dopo le 7 del mattino. Spegni le luci dopo le dieci di sera. *La felicità e il benessere degli altri sono importanti quanto i tuoi: sii consapevole che non sei da solo.*
4. Sii attento a non far rumore nel chiudere ed aprire le porte mentre gli altri sono nella stanza. *Toccare con pace!* Parla sottovoce anche sulle terrazze. Le persone sono in ritiro dal rumore e dalle città. *Suoni di pace!*
5. Non tenere o consumare pasti in dormitorio. *Utilizza la cucina e il soggiorno!*

Goditi la tua casa del Dharma e trattala con cura e amore!

Conseguenze per il mancato rispetto delle regole del Codice di Condotta

I praticanti Karma Yoga che non si attengono al codice di condotta dell'AHMC, alle regole per la gestione quotidiana delle camere e dei dormitori e alla lista delle attività assegnate, possono essere soggetti a:

1. Avviso verbale sotto forma di un colloquio
2. Avviso scritto
3. Cessazione del programma Karma Yoga

Alcune linee guida

1. Amministrazione

I praticanti Karma Yoga sono tenuti ad essere in regola con i loro impegni amministrativi, quali il contributo settimanale del Karma Yoga (come pattuito) e gli aggiornamenti dell'iscrizione all'Associazione.

La tessera associativa è un requisito legale, richiesto a chiunque frequenti il Centro. Se non sei un socio non puoi utilizzare nessuna delle strutture del Centro. Dopo una notifica di mancato pagamento della tessera associativa il tuo programma Karma Yoga terminerà.

2. Violenza

Le sanzioni variano a seconda delle circostanze e della gravità dell'atto. Le conseguenze di eventuali azioni contrarie al regolamento saranno: ammonimento scritto, sospensione per un periodo o cessazione del Programma Karma Yoga.

IN CASO DI:

- **Discorsi violenti**: usare parole violente e dannose nei confronti del Centro, della direzione, dei Lama, degli altri praticanti di Karma Yoga, dei visitatori, o nei gruppi della comunità e nei social media.

- **Uso di sostanze**: fumare, bere alcolici o fare uso di altre droghe ricreative all'interno del Centro:

LE CONSEGUENZE, IN SEQUENZA, SARANNO:

1. Ammonizione verbale, sotto forma di colloquio
2. Ammonizione scritta
3. Interruzione del programma Karma Yoga

IN CASO DI:

- **Abuso di sostanze**: essere ubriachi o sotto l'effetto di altre sostanze.
- **Violenza sessuale**: fare avance sessuali inappropriate, scherzi inadeguati

LE CONSEGUENZE, IN SEQUENZA, SARANNO:

1. Ammonimento verbale, sotto forma di colloquio
2. Interruzione del programma Karma Yoga

IN CASO DI:

- **Azioni violente**: furto, violenza fisica o comportamento minaccioso, toccare o molestare altri in modo inappropriato, tentativi di suicidio o comportamenti autolesionistici.
- **Violenza sessuale**: molestie, abusi sessuali. Rapporti sessuali con minorenni.
- **Traffico illegale di sostanze stupefacenti**: come spaccio e offerta di sostanze stupefacenti ad altri.
- **Danneggiamento di oggetti o dell'ambiente**: danneggiare o rubare deliberatamente gli oggetti del Centro. In caso di danni intenzionali, il Centro chiederà un rimborso per coprire le spese.

LE CONSEGUENZE SARANNO:

1. Interruzione del Programma Karma Yoga
2. Comunicazione alle autorità competenti

3. Ordine e igiene

IN CASO DI:

Reclami da parte di qualcuno per mancanza di pulizia (personale o ambientale).

Abbandono di cibo per animali nelle proprietà del Centro.

LE CONSEGUENZE, IN SEQUENZA, SARANNO:

1. Ammonizione verbale, sotto forma di un colloquio
2. Ammonizione scritta
3. Interruzione del programma Karma Yoga

4. Ruolo del Karma Yoga

IN CASO DI:

mancato rispetto degli impegni presi riguardo le attività da svolgere e in caso di assenza di motivazioni valide o di una soluzione concordata con il comitato esecutivo

LE CONSEGUENZE, IN SEQUENZA, SARANNO:

1. Cambio di ruolo
2. Cessazione o sospensione del programma di Karma Yoga

Qualsiasi comportamento, fuori dal Centro, che possa danneggiare la reputazione di AHMC sarà esaminato dal Comitato Disciplinare.

5. Notifica al Comitato Disciplinare

Tutti i membri sono invitati a rispettare le presenti linee guida e ad essere consapevoli che, in caso di mancato rispetto, l'Associazione potrebbe dar luogo a delle conseguenze

Ogni membro può notificare alla Commissione Disciplinare la violazione di una qualsiasi norma del codice di condotta del Kunpen Lama Gangchen.

Altre informazioni

Visite di familiari

I vostri familiari sono i benvenuti, sempre!

Se desiderate ospitare un parente o il partner nella vostra camera, chiedete l'approvazione al Comitato Esecutivo.

Vi preghiamo di comunicare le date precise di arrivo e di partenza della persona.

Per le prime due settimane, ai vostri familiari/partner verranno offerti i pasti con uno sconto del 50%.

Ricordate di assicurarvi che i vostri amici e familiari:

- siano membri dell'Associazione
- siano registrati alla reception
- rispettino il Codice di condotta del Kunpen Lama Gangchen
- paghino i pasti.

PER I PRATICANTI KARMA YOGA A LUNGO TERMINE

Un praticante Karma yoga che si ferma per un lungo periodo, nel corso di un anno di soggiorno potrà assentarsi dal programma per 30 giorni più, in caso di necessità, altri 30 giorni senza sponsorizzazione. I praticanti KY possono richiedere un permesso per 15 giorni di ritiro in aggiunta ai 30 giorni.

Nel caso di un programma di 6 mesi di Karma Yoga l'assenza potrei essere di 15 giorni

Il congedo sarà calcolato pro-rata se il periodo di permanenza è più breve.

- Il congedo deve essere richiesto con 2 settimane di preavviso al EC-KLG e a rotazione con altri membri del team.
- Singoli giorni di assenza possono essere prenotati con un preavviso più breve: almeno una settimana.

Inoltre:

- Durante i ritiri e gli eventi speciali dobbiamo raccogliere tutte le nostre forze per servire i maestri e il Sangha. Vi preghiamo di evitare di assentarvi in questi periodi.
- Poiché spesso siamo al completo durante i ritiri e gli eventi speciali, nel caso in cui siate assenti in questi periodi, sappiate che il vostro letto o la vostra camera potrebbero essere liberati per ospitare altre persone.

*Siamo un grande gruppo di praticanti di Karma Yoga,
per favore aiutaci a organizzarci con armonia!*

*Ci auguriamo che il tuo soggiorno sia felice e significativo
e che ti aiuti nel tuo percorso di crescita interiore.*

Tashi Delek!



ཀུན་སལ་སྐྱེ་མ་གངས་ཅན།

KUNPEN LAMA GANGCHEN

ISTITUTO PER LO STUDIO E LA DIFFUSIONE DEL BUDDISMO VAJRAYANA IN OCCIDENTE

Associato all'Unione Buddhista Italiana

SEDE MILANO

Via Marco Polo, 13
20124 Milano (MI)
Tel +39 02 29010263
kunpen@gangchen.it

SEDE VERBANIA

Via Campo dell'Eva, 5
28813 Albagnano di Bèe (VB)
Tel +39 0323 569601
reception@kunpen.it

kunpen.ngalso.org

11/10/2023