



གངས་ཅན་ཆོས་འབེལ་སྒྲིབ་
ALBAGNANO HEALING
MEDITATION CENTRE

NgalSo Dharma Centre • Gelug Ganden Nyengyu Lineage

Karma Yoga

Virtuous guidelines

Linee Guida per una condotta virtuosa







Welcome

We would like to welcome you to our community and wish you a meaningful stay. Your contribution is very precious to the Centre and if you have any difficulties, doubts or problems during your stay please feel welcome to contact or speak directly with your Karma Yoga coordinator. Please make the most of the activities in the Centre: the weekly programme is available in the reception or in the entrance of the Temple.

“There are many possibilities for things to do and places to go, but you have made a more meaningful and different choice to come here and try to use your time in a useful way. We are in a country that is very beautiful in many ways, but what we are missing sometimes is spiritual company and support.

We already have a basis of love and compassion, we have a basis of positive qualities, but we have to learn how to develop them. Eliminating the causes of suffering and increasing the causes of happiness we have less conditions for suffering, less conditions for fear, of doubt, and so on.

Instead we can find a more complete inner state of harmony, to feel fulfilled. This is through, on one side, some kind of blessings and on the other side effort from our side. Your choice to be here is a conscious choice in this sense. The fact that you have this type of sensitivity and wish to make a change, to work for a positive change in life is something that gives us all hope.”

Lama Gangchen Rinpoche

About Karma Yoga

ཚོས་བསལ་སྒྲིབ་སྤངས། 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 negative mental and physical habits.

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

"Karma yoga 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

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 them so as to become positive role models, offering inspiration, guidance and a good example 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: touch with peace, look with peace, speak with peace, think with peace, listen with peace... and to integrate the Buddhist teachings and practice into our daily life.

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

REFRAIN FROM (NGAL) རྒྱལ

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 private rooms, car parking, gardens, properties hosting Karma Yoga practitioners 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 prayer 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 with everything, everything with peace, PLEASE.” Lama Gangchen Rinpoche

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, necessary for anyone frequenting the Centre. If you are not a member you cannot use any of the facilities in the Centre. 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, by sorting it appropriately.

PLEASE AVOID WASTING ELECTRICITY, WATER, HEATING AND OTHER RESOURCES!

Switch OFF lights you are not using. Keep windows and doors closed in winter. The more we waste outer energy and natural resources, the less aware we are of our inner energy and resources.

TAKE CARE OF OUR DHARMA HOME We should keep in mind that, behind all the activities and services of the Association, there are Karma Yoga practitioners helping and donating their time. We are all part of the Centre and we should take care of it like our own home. Therefore, we shouldn't expect others to do what we don't do for ourselves! Create a **positive interdependence by leaving things clean and tidy for those who are coming after you!**

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

Karma Yoga Locations (KYL)¹

General house rules to live together in harmony

1. The KYL are cleaned by all residents (even temporary). When cleaning, you can take the opportunity to meditate, review your goals and renew your vows, commitments and motivation. **The outer space impacts and influences the inner space.**

Clean outside: clean inside!

2. Any time you use the kitchen, please clean up after yourself and keep it tidy. Please respect the belongings of others, especially in the fridge or cupboards, and do not take or use **what is not given to you.**

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

Any personal items left in common areas will be removed after one month and if not claimed will be given away or donated. **A clean place encourages others to be clean: practise positive interdependence and have a break together.**

3. Follow the rules in the laundry area.

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

4. Due to fire risk lighting candles or any other flames (such as incense) in your room or in the Centre is strictly forbidden.

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

5. Be aware that other people may be studying or meditating. After 10 p.m. please talk quietly and keep the volume low when watching films, listening to music and so on.

Please help others to practise SILENCE and MEDITATION!

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.

6. If you are expecting any guests to stay, please register them prior to their arrival.

7. 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.

8. 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.

If you are sharing a room 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 in the room. Please use and enjoy the common areas. 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 outside the room. Other people are retreating from noise and cities. Peace Sound!

5. Please don't eat or store food in the 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 with the coordinator.

Guidelines:

1. Administration

After 1 notification of non-payment of the membership card and the weekly contribution, 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.

THE CONSEQUENCES 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:** smoking, drinking alcohol or using any other recreational drugs on the Centre property:
- **Sexual violence:** inappropriate sexual advances or jokes

THE CONSEQUENCES, IN SEQUENCE, WILL BE:

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

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 you are **unable to fulfil your commitments without a valid reason** and a solution cannot be agreed upon with the Executive Committee, a written warning will be given that could lead to:

1. Change of role
2. Termination or suspension of the 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 Committee²

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

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 Gompa, 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 someone 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 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.

² Carmen Iodice – Josephina (Toet) De Best Hendrik – Mathias Nguyen Tat – Kersten Dohmen (Kris)

FOR LONG TERM KARMA YOGA PRACTITIONERS

On a yearly basis (12 months), you can be absent from the programme for 30 days plus, in the case of need, 30 more days without sponsorship. 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 have to be vacated to host other people.

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

*We hope you have a happy and meaningful stay and
that it helps you on your path of inner growth.*

Tashi Delek!





Bene arrivato!

Ti diamo il benvenuto nella nostra comunità e ti auguriamo un soggiorno sereno e ricco di significato. Il tuo contributo è prezioso per il Centro. Se, durante il soggiorno, avessi qualche difficoltà, dubbi o necessità, ti invitiamo a contattare direttamente il tuo coordinatore Karma Yoga. Ti consigliamo di partecipare, per quanto possibile, alle attività spirituali del Centro: il programma settimanale è disponibile alla reception e all'ingresso del Tempio.

"Nella vita sono molte le cose che possiamo fare e i luoghi dove possiamo andare, ma voi avete fatto una scelta diversa e significativa decidendo di venire qui e quindi di usare il vostro tempo in modo proficuo. Ci troviamo in un Paese molto bello, sotto molti aspetti, ma ciò che ci manca, a volte, sono la compagnia e il sostegno spirituale.

Possediamo già, dentro di noi, una base di amore e compassione, una base di qualità positive, ma dobbiamo imparare a svilupparle. Eliminando le cause di sofferenza e aumentando le cause di felicità avremo meno condizioni per dover soffrire, meno condizioni per la paura, per il dubbio e così via.

Possiamo invece trovare uno stato interiore di armonia più completo e sentirci appagati. Questo avviene per mezzo di una benedizione e di uno sforzo da parte nostra. La vostra scelta di essere qui ad Albagnano è una scelta consapevole. Il fatto che abbiate questo tipo di sensibilità e che vogliate attuare un cambiamento, lavorare per un cambiamento positivo nella vita, è qualcosa che dà speranze a noi tutti".

Lama Gangchen Rinpoche

Il Karma Yoga

ཚོགས་བསལ་སྒྲིབ་སྒྲུངས། Tsok sak drib jang

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

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

È un modo significativo di praticare attivamente il buddhismo e un'opportunità per aiutare il Centro ad operare, crescere, diffondere il Dharma, in particolare gli insegnamenti di Lama Gangchen Rinpoche, di Lama Michel Rinpoche e di Lama Caroline.

“Il miglior aiuto che si può offrire è quello di rivolgere i pensieri di qualcuno al Dharma. La migliore azione benefica è quella di aiutare qualcuno ad avvicinarsi al 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

Per favorire il cammino di sviluppo interiore, sia come individui che come comunità, nell'ambito del Kunpen Lama Gangchen si è ritenuto necessario applicare le seguenti linee guida di condotta. Tutti i membri dovrebbero aspirare a seguirle offrendo così, agli altri, ispirazione, guida e il buon esempio.

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

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

ASTIENITI DA (NGAL): 54

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

Astieniti dal fare pettegolezzi e dal diffondere menzogne 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.

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 nell'area riservata 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 delle 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 degli spazi in cui soggiorni e lavori.

SEI INVITATO A (SO): གསེས་པོ་

PRATICARE LA PACE NELLA VITA QUOTIDIANA:

“Usa le azioni di corpo, parola e mente in modo positivo; pace con ogni cosa, ogni cosa con pace, per favore!”

Lama Gangchen Rinpoche

SEGUIRE GLI IMPEGNI AMMINISTRATIVI I praticanti Karma Yoga sono tenuti a mantenere aggiornati gli adempimenti amministrativi, come il contributo settimanale per il Karma Yoga e l'iscrizione all'Associazione. La tessera associativa è un requisito legale, necessario per chiunque frequenti il Centro. Chi non è socio non potrà usufruire di nessuna delle strutture del Centro.

È inoltre responsabilità del praticante karma yoga comunicare possibili condizioni particolari, come i propri problemi di salute, i contatti di emergenza e le loro eventuali variazioni.

PRENDERTI 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! Spegni le luci non necessarie. Tieni chiuse le finestre e le porte in inverno. Più sprechiamo energia e risorse naturali, meno saremo consapevoli della nostra energia e delle nostre risorse interiori.

PRENDERTI 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 soci a tenere pulito, mettere in ordine e partecipare come se fosse la loro casa. **Lascia le cose in ordine per coloro che verranno dopo di te. Crea un'interdipendenza positiva!**

DONARE IL PROPRIO 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 e 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 Zoga (KYL)³ **Regole per una convivenza armoniosa**

1. **Lo spazio esterno ha un impatto sul nostro spazio interiore e lo influenza.** Gli alloggi karma yoga vengono tenuti puliti da tutti i praticanti Karma Yoga (anche quelli che si fermano per breve tempo). La partecipazione alle pulizie è obbligatoria.

Mentre facciamo le pulizie, 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!

³ 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.

2. Ogni volta che si utilizza la cucina, è importante lasciarla pulita e in ordine. Rispetta gli oggetti degli altri, in particolare il cibo personale riposto nei frigoriferi o negli armadietti, e non **prendere né utilizzare ciò che non ti è stato offerto.**

Mantieni puliti e ordinati i bagni. Non lasciarvi i tuoi oggetti personali. Gli oggetti personali lasciati nelle aree comuni saranno rimossi dopo un mese e, se non reclamati, saranno regalati o donati in beneficenza. Un luogo pulito incoraggia gli altri a essere puliti: pratica un'interdipendenza positiva!

3. Segui le regole per la lavanderia. Risparmia acqua. Utilizza la lavatrice a pieno carico.

4. A causa del rischio di incendi, è severamente vietato accendere candele o altre fiamme (anche incenso incustodito) in camera o nel Centro.

È meglio fare offerte di luce interiore o utilizzare una lampada a luce solare e ricaricabile. Proteggi l'ambiente!

5. Sii consapevole del fatto che altre persone forse stanno studiando o meditando. Dopo le 22.00 è necessario parlare a voce bassa e tenere al minimo il volume se si guarda un film, ascolta musica e così via.

Aiuta gli altri a praticare il silenzio e la meditazione.

6. Se aspetti ospiti, per favore comunicalo alla reception prima del loro arrivo.

7. Nel KYL non sono ammessi animali domestici, nemmeno temporaneamente.

Non dare da mangiare agli animali, lo faranno i loro proprietari! Informa l'ufficio se c'è un animale abbandonato, organizzeremo qualcuno che se ne prenda cura.

8. Al momento della partenza, ricordati di portare via TUTTI i tuoi oggetti personali o di smaltire correttamente le cose che non desideri più.

Nel KYL: si prega di tenere gli spazi puliti e liberi da oggetti inutili e indesiderati.

Se condividi la camera con altre persone

1. Rifai il letto ogni giorno e tieni i tuoi oggetti personali negli armadi o nel bagaglio.
2. Dopo le 22.00, in camera, non fare telefonate, guardare film o usare il computer (anche se con le cuffie), non ascoltare musica o fare qualsiasi rumore che possa disturbare gli altri ospiti della camera. **Per queste attività potrai utilizzare le aree comuni. Goditi la libertà dai dispositivi elettronici, dall'inquinamento acustico e visivo!**
3. Prima delle 7 del mattino non accendere le luci e non impostate sveglie chiassose. Spegni le luci dopo le 22. **La felicità e il benessere degli altri sono importanti quanto i tuoi. Sii consapevole di non vivere da solo!**
4. Quando ci sono altre persone nella stanza, apri e chiudi le porte con cautela. Parla a bassa voce anche fuori dalla camera. Le persone si stanno riposando dal rumore e dalle città. **Suoni di pace!**
5. Per favore, non mangiare né conservare cibo nella stanza.

*Godiamoci la nostra casa del Dharma
e trattiamola con cura e con amore.*

Conseguenze per il mancato rispetto delle regole del Codice di Condotta

I praticanti Karma Yoga che non si attengono al *codice di condotta del Kunpen Lama Gangchen*, alle regole per la gestione quotidiana delle camere e dei dormitori e alla lista delle attività assegnate, potranno essere invitati, dal coordinatore, a riconsiderare la loro partecipazione al programma Karma Yoga.

Alcune linee guida

1. Amministrazione

Dopo una notifica di mancato pagamento della tessera associativa e del contributo settimanale, il programma Karma Yoga verrà interrotto.

2. Atti violenti

Le sanzioni variano a seconda delle circostanze e della gravità dell'atto. Sono: ammonimento scritto, sospensione per un periodo o cessazione del programma Karma Yoga.

IN CASO DI:

- **Discorsi violenti:** usare parole aggressive e dannose nei confronti del Centro, della direzione, dei lama, degli altri praticanti Karma Yoga, dei visitatori, oppure nei gruppi della comunità sui social media.

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:** fumare, bere alcolici o fare uso di altre droghe nelle proprietà del Centro
- **Violenza sessuale:** avance o scherzi sessuali inappropriati.

LE CONSEGUENZE SARANNO:

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

IN CASO DI:

- **Azioni violente:** furti, violenza fisica o comportamenti minacciosi, 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 stupefacenti:** spaccio di stupefacenti e offerta di stupefacenti ad altri.
- **Danneggiamento di oggetti o dell'ambiente:** distruggere o rubare gli oggetti del Centro. (In caso di danneggiamento intenzionale, il Centro chiederà il 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 per carenza 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 colloquio.
2. Ammonizione scritta
3. Interruzione del programma Karma Yoga

4. Il ruolo del praticante Karma Yoga

IN CASO DI:

Mancato rispetto degli impegni, senza un valido motivo, e in mancanza di una soluzione concordata con il Comitato Esecutivo, verrà dato un avvertimento scritto che potrebbe portare a:

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

Qualsiasi comportamento, al di fuori del Centro, che possa danneggiarne la reputazione, sarà esaminato dal Comitato Disciplinare.

5. Notifica al Comitato Disciplinare⁴

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

Altre informazioni

Musica e rumori

Qui ad Albagnano, abbiamo il privilegio di trovarci in un ambiente silenzioso e ricco di suoni della natura. Durante il soggiorno ti invitiamo a godere di silenzio e tranquillità. Quando ci sono insegnamenti nel Gompa, ti chiediamo di non fare attività rumorose e che possano disturbare. Ricordati di usare le cuffie quando ascolti musica o guardi un film. Se desideri suonare uno strumento musicale, tieni presente che questo è un luogo di meditazione: scegli un posto tranquillo, tieni il volume basso e assicurati che la tua musica non disturbi gli altri.

Prenditi una pausa dai rumori forti e trasforma il silenzio in suono di pace!

Visite dei familiari

I tuoi amici e familiari sono sempre i benvenuti!

Se desideri ospitare qualcuno nella tua camera, chiedi l'approvazione del Comitato Esecutivo.

Ti preghiamo di comunicare le date precise di arrivo e di partenza dei tuoi ospiti.

Per le prime due settimane, ai familiari/partner verrà offerto uno sconto del 50% sui pasti.

Ricordati di assicurarti che i tuoi amici e familiari:

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

⁴ Carmen Iodice – Josephina (Toet) De Best Hendrik – Mathias Nguyen Tat – Kersten Dohmen (Kris)

PER I PRATICANTI KARMA YOGA A LUNGO TERMINE

Su base annuale (12 mesi), è possibile assentarsi dal programma per 30 giorni e, in caso di necessità, per altri 30 giorni (senza il contributo).

I praticanti KY possono richiedere di assentarsi per 15 giorni di ritiro (oltre ai 30 giorni).

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

Se il periodo di permanenza è più breve, il congedo sarà calcolato pro-rata.

- Il congedo deve essere richiesto al Comitato Esecutivo del KLG con due settimane di preavviso.
- Alternandosi con gli altri membri del team, è possibile prenotare singoli giorni di assenza con un preavviso minimo di una settimana.

Inoltre:

- Durante i ritiri e gli eventi speciali dobbiamo raccogliere tutte le nostre forze per servire i maestri e il sangha. Ti preghiamo di evitare di assentarti 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 stanza, in caso di necessità, potrebbero essere liberati per ospitare altre persone.

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

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

Tashi Delek!



ཀུན་སེམས་སྤྲུལ་པ་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

03/11/2023