

## Virtuous Guidelines

### 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 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 reminds 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) རྩམ**

**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 (gompas, 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, working spaces and prayer halls (gompas).

**YOU ARE ENCOURAGED TO (SO) །ཀུན་ལ་འཇུག་པའི་སྒོམ་པ་།**

**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:** Take responsibility to make sure you have a valid membership, paid your Sarwa Dharma contribution or any other requested contribution for the activities you enroll, the food services 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 communicate 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 run entirely 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 center 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 can't 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 practice Buddhism and an opportunity to help our Centres to function, grow, spread the Dharma and Lama Gangchen's teachings.

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

## 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* about the breach of any of Kunpen Lama Gangchen's code of conduct rules, through a Disciplinary Committee member<sup>1</sup> or by email at: [dc@kunpen.it](mailto:dc@kunpen.it)

# Linee Guida per una condotta virtuosa

## 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 ricorda 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 ad applicare questi impegni quali esempi di ispirazione e di guida per gli altri.

**ASTIENITI DA (NGAL):** འཇགས་པོ་

**VIOLENZA** Evita di agire fisicamente in forma violenta e 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 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 alcool o usare droghe ricreative nelle proprietà del Kunpen Lama Gangchen (Albagnano Healing Meditation Centre (AHMC) inclusi Colonia, parcheggi e giardini); è consentito fumare tabacco solo nelle aree riservate ai fumatori.

**RUBARE O DANNEGGIARE LE PROPRIETÀ DEI CENTRI** Astieniti dal danneggiare intenzionalmente le proprietà e l'ambiente o rubare all'Albagnano Healing Meditation Centre e al Kunpen Lama Gangchen di Milano. Rispetta e prenditi cura delle aree comuni e dei materiali: siamo tutti responsabili per le proprietà dei Centri.

**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):** བྱས་ཏེ

**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

**IMPEGNI AMMINISTRATIVI** Assumiti la responsabilità di essere in regola con la tessera associativa e di pagare il contributo Sarwa Dharma, il contributo richiesto per tutte le altre attività compreso il pranzo e la cena. È anche una tua responsabilità comunicare eventuali cambiamenti dei tuoi dati personali, situazione sanitaria e così via.

**PRENDITI CURA DELL'AMBIENTE** Incoraggiamo a riciclare, a riutilizzare e a ridurre i rifiuti e a fare in modo appropriato la raccolta differenziata. Per favore usa in modo responsabile le risorse di luce, acqua e riscaldamento.

*"Siamo in un ambiente puro, situato tra due parchi nazionali.*

*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** Kunpen Lama Gangchen è un'associazione gestita interamente da praticanti del Karma Yoga, che donano il loro tempo a beneficio di coloro che frequentano e diffondono le attività del Dharma. Facciamo tutti 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 di karma yoga che aiutano e donano il loro tempo. Pertanto, non dovremmo aspettarci da loro 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 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 una opportunità per aiutare i nostri centri nella loro operatività.

**Utilizzare ogni momento come opportunità per praticare e creare un ambiente positivo per quelli intorno a noi!**

## **Come avviare la procedura di segnalazione delle inosservanze?**

Tutti i soci sono soggetti alle presenti linee guida. La violazione di queste regole comporterà l'applicazione di sanzioni che possono essere adottate a discrezione dell'Associazione.

Qualsiasi socio può segnalare la violazione delle regole contenute nel codice di condotta del Kunpen Lama Gangchen, direttamente ad un membro del Comitato Disciplinare<sup>2</sup>, o tramite notifica e-mail all'indirizzo: [dc@kunpen.it](mailto:dc@kunpen.it)