



Albagnano Healing Meditation Centre

Karma Yoga presso l'AHMC

FAQ (domande frequenti) di un potenziale praticante



*“La pace interiore è
il più solido fondamento
per la pace nel mondo”*

Lama Gangchen Rinpoche



1. Chi siamo?

L'Albagnano Healing Meditation Centre è un centro residenziale buddhista gestito dal Kunpen Lama Gangchen (KLG) - Istituto per lo studio e la diffusione della tradizione di guarigione himalayana e della filosofia buddhista mahayana vajrayana.

È affiliato all'Unione Buddhista Italiana (UBI) ed è membro del Forum delle Religioni di Milano.

L'Associazione Kunpen Lama Gangchen (KLG) opera sotto l'egida della *Lama Gangchen World Peace Foundation LGWPF*, ONG (organizzazione non governativa) affiliata alle Nazioni Unite con status ECOSOC. Il Kunpen Lama Gangchen collabora con le attività della [Fondazione Help in Action Onlus](#) impegnata in progetti umanitari e adozioni a distanza a sostegno delle regioni himalayane.

Le attività del Kunpen Lama Gangchen sono condotte esclusivamente da praticanti Karma Yoga che donano il proprio tempo a servizio delle attività e dei soci.





2. Dove siamo

Il Centro si trova ad Albagnano, una frazione di Bée, in provincia di Verbania sul Lago Maggiore, in Piemonte. Affacciato sul suggestivo panorama del lago, Albagnano è un grazioso borgo circondato da boschi di pini e di castagni. Si trova ad un'altitudine di circa 600 metri e tra due riserve naturali: il [Parco Nazionale della Val Grande](#) e il [Parco della Santissima Trinità di Ghiffa](#). Il Centro è immerso in bellissimi panorami, aria pura e silenzio.

Presso la reception sono disponibili informazioni su possibili gite, passeggiate, escursioni in montagna e stabilimenti termali nella zona.





3. Chi può inoltrare richiesta per diventare un praticante Karma Yoga?

Il Centro è aperto a chi sia interessato a conoscere la filosofia buddhista e la tradizione NgalSo¹.

Sono benvenuti coloro che abbiano interesse per le tecniche di meditazione, i corsi e le iniziazioni, ma anche chi desideri solo riposare, allontanarsi dalla consueta routine quotidiana o apprendere antichi metodi spirituali per sviluppare il proprio potenziale umano, rigenerare e guarire² le energie del corpo e della mente.



¹ Lignaggio Ngalso <https://www.youtube.com/watch?v=XMVRC3tpEjM>

² Le tecniche di guarigione utilizzate presso il Centro non intendono sostituire i trattamenti medici specializzati. La guarigione è intesa come quella derivante da una medicina spirituale che cura le affezioni mentali come l'ignoranza, la rabbia, l'egoismo, ecc ...



4. Cosa significa diventare un praticante Karma Yoga?

Essere un praticante Karma Yoga significa sostenere le attività quotidiane del Centro donando il proprio tempo.

Il Karma Yoga è un'antica e potente pratica per accumulare energia positiva e purificare le affezioni mentali³ e le negatività. È un modo significativo di praticare il cammino spirituale attivamente, di applicare gli insegnamenti alla propria vita quotidiana e di meditare su di essi. Al tempo stesso diventare un praticante Karma Yoga significa contribuire al funzionamento del Centro, alla sua crescita e alla diffusione degli insegnamenti del Dharma⁴, in particolare degli insegnamenti di Lama Gangchen Rinpoche.



³ come ignoranza, desiderio illimitato, odio, avarizia, paura...

⁴ Con il termine Dharma si intendono gli insegnamenti buddhisti. Chiedi ai lama: Lama Michel risponde: Cos'è il Dharma. Attiva i sottotitoli:
https://www.youtube.com/watch?v=tn_DURoVqg8&list=PLcDhyIECBMuNeR8s_obmEVMuDKII7orRc



5. Quali attività un praticante Karma Yoga deve svolgere?

In base agli eventi del periodo e alla stagione, ai praticanti Karma Yoga potrebbero essere assegnate varie mansioni tra cui i compiti in cucina, nel reparto pulizie, giardino e bosco o attività in ufficio, e nel settore grafica e multimedia.

Terremo certamente in considerazione l'esperienza e le competenze di ciascuno, ma contiamo su una certa flessibilità nell'offrire il proprio tempo alle aree in cui in quel momento sia necessario maggiore supporto.

Crediamo che tutte le mansioni siano importanti e abbiano valore. La motivazione principale di un praticante Karma Yoga dovrebbe essere quella di sostenere e diffondere il Dharma e di accrescere le proprie qualità interiori.

Il praticante KY, al proprio arrivo, riceverà un mansionario in cui leggere alcuni suggerimenti su come trasformare l'attività svolta presso il Centro in una pratica spirituale⁵.

6. È necessario diventare membro dell'Associazione?

Sì, la tessera del KLG è un requisito legale indispensabile per frequentare il Centro, 30€ all'anno e consente l'ingresso a tutte le attività, alle meditazioni quotidiane, l'accesso ai servizi e il diritto di voto durante l'assemblea annuale dell'Associazione.

Ai praticanti Karma Yoga, come ai soci, è richiesto di attenersi al *Codice di Condotta del Kunpen Lama Gangchen*.

⁵ Per pratica spirituale si intende l'applicarsi allo sviluppo delle proprie qualità interiori e a ciò che trascende questa vita.



7. Cosa il Centro offre ai praticanti Karma Yoga?

Ai praticanti Karma Yoga sono offerte: l'opportunità di servire il Dharma e la Sarwa Dharma⁶ gratuita.

“È una preziosa opportunità per mettersi a servizio di un bene più grande, che trascende i bisogni e i desideri dell'io e del mio”

Lama Michel Rinpoche

Essere un praticante Karma Yoga rappresenta un'opportunità unica per vivere completamente immersi nella comunità buddhista creata e guidata da Lama Gangchen Rinpoche, per supportare le sue attività e, allo stesso tempo, per godere di tutti i vantaggi offerti dal Centro.



⁶ Sarwa Dharma: accesso libero a tutte le meditazioni e gli insegnamenti.



8. Quali sono il Programma di studio e di pratica per i praticanti Karma Yoga?

Al fine di arricchire la propria esperienza, oltre agli eventi in programma (visionabili sul sito web) un praticante KY può partecipare agli incontri settimanali: “*Ispirazione mattutina*” con Lama Michel Rinpoche, meditazioni quotidiane della Guru Puja, di Autoguarigione Tantrica NgalSo e altre pratiche, lezioni di lingua tibetana, gruppi di studio, di Qi-Kong e di Yoga.





Alloggio e pasti

Per i praticanti KY alloggio e prima colazione sono offerti in Colonia, nel villaggio di Albagnano, a pochissimi minuti di cammino dal Centro. Si condivide il dormitorio, maschile o femminile, con altri praticanti Karma Yoga. Lenzuola e asciugamani sono forniti dal Centro.

Il pranzo e la cena sono vegetariani e vengono serviti presso la caffetteria del Centro.

Per i non vegetariani c'è la possibilità di prepararsi del cibo nella cucina della Colonia.





9. Cosa viene richiesto a un praticante KY?

Tutti i praticanti Karma Yoga devono seguire le 'Linee Guida per una condotta virtuosa' (una copia verrà fornita all'arrivo) e fare la tessera associativa annuale (costo 30 €).

Ai praticanti Karma Yoga è richiesto:

- di dedicare il proprio tempo: sei ore al giorno, sei giorni alla settimana, per un periodo minimo di due settimane
- di dare un contributo alle spese di 30€ alla settimana.
- di partecipare alle attività del programma e alle riunioni
- di offrire un contributo "di qualità" in tutti i tipi di partecipazione e di essere affidabile.
- di comportarsi in modo gradevole e amichevole





10. Se un praticante KY volesse collaborare, ma per meno ore e per meno giorni?

Se si è disponibili per un periodo di tempo limitato, ad esempio per pochi giorni, si può partecipare al DAY Karma Yoga: tre ore al giorno di collaborazione (che possono essere concordate in orari diversi da quelli degli insegnamenti), l'accesso gratuito alla maggior parte degli insegnamenti e uno sconto del 50% sul costo dei pasti. Sarà necessario però coprire le spese per il proprio alloggio e per la tessera associativa annuale (30 €).





11. Se si preferisse dormire all'Atikiana B&B e non in dormitorio?

È possibile! Si potrà richiedere una camera all'Atikiana B&B che offre anche una deliziosa colazione a base di prodotti genuini e fatti in casa. Tuttavia gli impegni rimangono intesi secondo gli accordi come praticante Karma Yoga e verrà richiesto un contributo settimanale maggiore.

L'opzione, comunque, è soggetta alla disponibilità delle camere ed è possibile per un periodo massimo di un mese.

12... e se si preferisce una camera singola?

Se si preferisce una camera singola al B&B, si potrà scegliere la soluzione **Atikiana VIP Karma Yoga**. Tuttavia i propri impegni rimangono intesi secondo gli accordi per i praticanti Karma Yoga, e verrà richiesto un contributo settimanale VIP.

Questa opzione, comunque, è soggetta alla disponibilità delle camere ed è possibile per un periodo massimo di un mese.

13 ...e se si volesse collaborare durante gli eventi e le cerimonie importanti?

Ciò è possibile SOLO durante gli eventi pubblicati nel calendario sul web. Per ulteriori informazioni su questa opzione contattaci all'indirizzo email: hr@kunpen.it



14. Se già si possiedono competenze specifiche:

Se si è già stati praticanti Karma Yoga presso il centro o all'interno del sangha internazionale della tradizione NgalSo (già familiari con il lignaggio e gli insegnamenti NgalSo), si è benvenuti a collaborare presso i Centri o anche a distanza (KY Skill-based).

Il Kunpen Lama Gangchen sta crescendo rapidamente! Sono molte le opportunità per offrire collaborazione nel proprio campo di competenza. Queste attività includono: social media, IT, progettazione grafica, editing video, revisione di bozze di testi, trascrizioni di insegnamenti, traduzioni, contabilità e altro.

15. Se NON si è cittadini europei?

Diamo il benvenuto a tutti, ma il Centro non prepara lettere di invito per l'ottenimento di un VISTO d'ingresso nel Paese.

Per i cittadini NON europei è richiesta, durante il periodo del Karma Yoga, una copertura assicurativa per spese mediche. È necessario inviare una copia della polizza prima del proprio arrivo al Centro.



16. Se ci si trova in una situazione critica, con problemi mentali o si sta seguendo un trattamento con farmaci psicotropi, si può beneficiare della pratica del Karma Yoga?

A tutti può succedere di incontrare momenti di difficoltà e di instabilità mentale durante la vita.

L'Albagnano Healing Meditation Centre è un luogo tranquillo, dove prendersi una pausa e diventare più forti, ma la pratica del Karma Yoga richiede stabilità mentale, maturità e indipendenza.

Non consigliamo di impegnarsi nella pratica del Karma Yoga a chi si senta fragile, bisognoso di supporto o necessiti di cure quotidiane. Piuttosto, potrà visitare il Centro, partecipare alle attività e rilassarsi in un ambiente ricco di spiritualità.

Invece, se si è in grado di seguire le attività quotidiane autonomamente, e di vivere all'interno di una comunità, si potrà valutare insieme con i responsabili del Centro se sia di beneficio impegnarsi in attività di Karma Yoga.

Se si sta seguendo un trattamento psichiatrico viene richiesto di non interrompere la terapia: le attività KY e le pratiche di Autoguarigione non intendono sostituire le terapie mediche.



17. È possibile incontrare i Maestri?



<https://kunpen.ngalso.org/en/masters-teachers/>

Certamente è possibile! Quando i Lama si trovano ad Albagnano ci sono diverse opportunità per incontrarli, offrire loro una kata⁷ e ricevere una benedizione. Si consiglia di consultare il calendario/programma sul sito web.

Si, vorrei far parte della comunità di praticanti Karma Yoga!

A chi desideri unirsi a noi come praticante KY chiediamo di compilare con attenzione e integralmente il seguente [modulo online](#)

Nel caso in cui non ci fosse disponibilità nel periodo richiesto, inviteremo il richiedente a fare domanda per un altro periodo.

Se la richiesta supererà la prima fase della selezione, sarà contattato per un colloquio (chiamata skype o whatsapp) al fine di conoscersi meglio e poter rispondere a ogni domanda.

Non accettiamo richieste per un periodo superiore a trenta giorni. Tuttavia, una volta iniziata l'attività all'AHMC, potremo valutare insieme le possibilità di estendere il periodo.

⁷ Sciarpa di seta tibetana che tradizionalmente si offre ai maestri.



Una volta ad Albagnano...

Anche se la richiesta sarà stata accettata, il praticante sarà soggetto ad un periodo di prova. Resta inteso, sia per il praticante che per il Centro, il diritto di concludere la collaborazione in qualsiasi momento.

Come arrivare:

<https://kunpen.ngalso.org/albagnano-healing-meditation-centre/come-arrivare/>

Informazioni importanti per visitatori con mobilità ridotta

In caso di persone con mobilità ridotta, si desidera arrivare in auto, è importante che il punto di arrivo sia il parcheggio più vicino al Centro. Per raggiungerlo, si percorre la strada principale che da Verbania porta a Premeno (SP 55), si esce ad Arizzano e si attraversa il paese di Arizzano in direzione Caronio-Carciago. Dopo meno di un chilometro, al piccolo incrocio della Pizzeria ai Mulini, si imbecca la Via per Albagnano. (Si può utilizzare il codice postale 28811 sul navigatore - ristorante Ai Mulini, Via Albagnano 1, Arizzano). La Via per Albagnano è piuttosto ripida ed è indicata come “strada senza uscita”. Questa strada porta direttamente al parcheggio. Dal parcheggio al Centro si cammina per 100 metri circa.

In inverno, in caso di neve o di ghiaccio, è molto importante contattare la segreteria per informazioni sulla viabilità di questo percorso. Le persone con sedia a rotelle devono prendere accordi preventivamente, in modo da organizzare l'accesso in auto direttamente al Centro, che dispone di un ascensore per raggiungere i piani superiori dell'edificio. Contattare la segreteria per eventuali dubbi o domande sull'accesso o se ci fosse bisogno di aiuto per prelevare i bagagli dall'auto.

TASHI DELEK!

Possa ogni cosa essere di buon auspicio!