

9 - 25 febbraio 2024

# PELLEGRINAGGIO DI PACE

Valle di Kathmandu, Nepal e Wat Phra Dhammakaya, Thailandia



**“La benedizione dei luoghi sacri ci aiuta a lasciar  
andare problemi e sofferenze”**

*Lama Gangchen T. Rinpoche*

ངལ་གསོ



NGALSO  
Path To Enlightenment

---

Carissime/i,

anche per l'anno 2024 andremo in pellegrinaggio nella sacra valle di Kathmandu in Nepal accompagnati da Lama Michel Tulku Rinpoche, da alcuni lama e monaci che vivono nei monasteri del nostro lignaggio e dalla sangha. La novità di questa edizione sarà la possibilità di proseguire con un programma al tempio di Wat Phra Dhammakaya a Bangkok in Thailandia. Questo depliant contiene informazioni generali sul pellegrinaggio, la lista dei luoghi che visiteremo e delle attività che organizzeremo, e le indicazioni per partecipare.

## MODULO DI PARTECIPAZIONE

Per partecipare al pellegrinaggio è necessario compilare il modulo di registrazione e caricare la ricevuta di pagamento della quota di partecipazione (si accettano file PDF, jpeg, va bene anche uno screenshot). **Più sotto troverai un link per il pagamento con carta di credito o PayPal.** Queste sono le uniche due modalità per versare la somma.

Clicca su [Modulo di registrazione](#) per effettuare la compilazione.

Sul modulo potrai anche indicare domande e dubbi specifici a cui risponderemo durante un incontro online **venerdì 15 dicembre alle 18:00** (conversazione bilingue italiano/inglese). Puoi partecipare collegandoti al seguente link: [meet.google.com/hog-bayo-rvy](https://meet.google.com/hog-bayo-rvy)

## QUOTA DI PARTECIPAZIONE

Chiediamo una **quota di partecipazione di € 180 (euro)**. La quota include: costi organizzativi e donazioni per sostenere monasteri, puje e la puja di lunga vita per Lama Michel Rinpoche. Nel caso di una partecipazione parziale è possibile adattare la quota alla durata.

Puoi versare la tua quota di partecipazione al seguente link: [Clicca qui per versare la quota di partecipazione](#)

**Ti preghiamo di allegare la ricevuta di pagamento al modulo di registrazione. La quota non è rimborsabile, ma in caso di rinuncia al viaggio è possibile emettere un buono da usare per acquisti all'Albagnano Healing Meditation Center.**

---

## ACQUISTO DEL BIGLIETTO AEREO

Ogni partecipante è tenuto ad acquistare autonomamente il proprio volo. Se si vuole partecipare all'intero programma, è necessario arrivare a Kathmandu entro l'8 febbraio. In ogni caso, la data di arrivo e di partenza può variare a seconda della scelta di ciascuno. Per motivi organizzativi **è necessario comunicare data e ora esatte nel modulo di registrazione** (è possibile farlo anche in un secondo momento). Per coloro che desiderano partecipare al programma del tempio di Wat Phra Dhammakaya in Thailandia, sarà necessario **prenotare anche un volo da Kathmandu a Bangkok il 23 febbraio**. Alcune delle compagnie che forniscono voli dall'Europa e dalle Americhe per Kathmandu sono: Qatar Airways (scalo Doha), Etihad (scalo a Abu Dhabi), Turkish Airways (scalo a Istanbul), Air India (scalo a Delhi) ed Emirates (scalo a Dubai). Per quanto riguarda il volo da Kathmandu a Bangkok, suggeriamo le seguenti compagnie: Nepal Airlines e Thai Airways.

*Chi desidera un aiuto per prenotare e acquistare i biglietti aerei, può rivolgersi alla seguente agenzia di viaggi di fiducia: MHL Travel - [roberto@mhltravel.it](mailto:roberto@mhltravel.it) - tel. 02 29013030 (persona di riferimento: Roberto Stocco)*

## SE VUOI VIAGGIARE IN GRUPPO

Se desideri viaggiare in gruppo, possiamo metterti in contatto con altri partecipanti che vogliono partire e/o tornare nelle stesse date oppure semplicemente con coloro che hanno acquistato lo stesso volo. **Ti chiediamo cortesemente di indicare nel modulo di partecipazione questa necessità.**

## TRASFERIMENTO DA / PER L'AEROPORTO A KATHMANDU

È disponibile il trasferimento dell'aeroporto di Kathmandu al proprio alloggio e viceversa organizzato dal Drubkhang Gangchen Labrang al **costo di 6 \$ (dollari americani) a persona**. Se desideri usufruire di questa possibilità, ti preghiamo di segnalarlo nel modulo di registrazione. In ogni caso è sempre possibile prendere un taxi locale e organizzarsi in autonomia (vedi sezione "Trasporti locali").

## VISTO DI INGRESSO TURISTICO

### NEPAL

Il visto turistico "all'arrivo" è l'unico visto d'ingresso in Nepal. Per arrivare preparati, suggeriamo di fare le seguenti operazioni una decina di giorni prima della partenza:

---

### 1° Passo

Compila 'Scheda di arrivo'. Compila il "Modulo per il visto turistico" online (puoi compilarlo prima del tuo arrivo visitando il sito Web ufficiale del Dipartimento per l'immigrazione oppure compilarlo utilizzando i computer all'arrivo in aeroporto). Trovi il link qui: <https://nepaliport.immigration.gov.np/online>

### 2° Passo

Effettua il pagamento al banco (in situ) in base alla durata del visto (15/30/90 giorni). Puoi pagare in euro o dollari. **Assicurati di avere l'importo esatto in contanti.**

### 3° Passo

Procedi allo Sportello Immigrazione con il modulo online, le ricevute di pagamento e il passaporto. Consegna i tuoi documenti all'ufficiale dell'immigrazione per l'elaborazione del visto.

## THAILANDIA

Per l'ingresso in Thailandia, i possessori di un passaporto italiano non hanno bisogno di fare il visto e possono rimanere nel Paese fino a un massimo di 30 giorni. Di seguito una lista degli altri Paesi esenti da visto: [Paesi esenti da visto per l'ingresso in Thailandia](#)

## VITTO E ALLOGGIO

L'alloggio avverrà in hotel e guesthouse che si trovano tra il [Drubkhang Gangchen Labrang \(Tinchuli Chowk, Boudhanath\)](#) e lo stupa di Boudhanath. Se desideri prenotare un alloggio attraverso di noi, nel modulo di registrazione puoi scegliere il tipo di camera e la sistemazione che preferisci. **Il pagamento verrà effettuato in loco.**

La lista degli alloggi disponibili è la seguente. Per vedere la posizione, clicca su ciascun nome:

- [Kailash Guesthouse](#) (da 4 \$ a 9 \$ a notte per persona, colazione non disponibile)
- [Norteir Hotel](#) (da 6 \$ a 12 \$ a notte per persona, colazione non inclusa nel prezzo)
- [Guesthouse monastero di Sedgyu](#) (da 10 \$ a 20 \$ a notte per persona, colazione inclusa)
- [Valley Guesthouse](#) (prezzi non ancora disponibili)
- [Pema Boutique Hotel](#) (da 30 \$ a 45 \$ a notte per camera, colazione inclusa)
- [Shambaling Boutique Hotel](#) (da 70 \$ a 100 \$ a notte per camera, colazione inclusa)

---

**La possibilità di ottenere il tipo di stanza da letto richiesta dipende dalla effettiva disponibilità al momento della prenotazione. Se decidi di prenotare una stanza per conto tuo, non va fatta la richiesta nel modulo.**

Puoi consumare i pasti (colazione, pranzo e cena) al Drubkhang Gangchen Labrang al **prezzo di 6 \$ ciascuno** a persona. Durante le passeggiate del Dharma e la visita ai luoghi sacri, i pasti verranno consumati nei monasteri o nei ristoranti locali e pagati in contanti al momento. **Se vuoi partecipare ai pasti di gruppo, sarà possibile prenotarli giorno per giorno.**

## TRASPORTI LOCALI

Il trasporto collettivo verrà organizzato solo per le destinazioni previste dal programma. **Il costo del trasporto verrà pagato in contanti in loco.** Se qualcuno ha bisogno di prendere un taxi, consigliamo di utilizzare le applicazioni per smartphone [Pathao](#) o [InDrive](#) (è necessario avere un numero di telefono locale) o semplicemente di chiedere un taxi in strada (si consiglia di contrattare poiché le tariffe applicate agli stranieri sono talvolta molto elevate). Esempio di tariffe: da Boudhanath a Patan 850/1000 NPR (rupie nepalesi), da Boudhanath a Thamel 600/700 NPR, da Boudhanath all'aeroporto 700/900 NPR.

## USO DEI SERVIZI E CONSIGLI

1. La maggior parte della rete fognaria in Nepal non è fatta correttamente quindi si raccomanda di **non gettare la carta igienica nel water**: tutti i bagni sono dotati di pattumiera.
2. L'elettricità, soprattutto dopo temporali o giorni di pioggia, potrebbe non essere disponibile e di conseguenza i boiler non potranno produrre acqua calda.
3. La valle di Kathmandu è molto inquinata e piena di polvere. Si raccomanda di **indossare una mascherina con filtro quando si cammina per le strade**. Mascherine di buona qualità sono disponibili nella maggior parte delle farmacie locali.
4. **Bevi solo acqua in bottiglia** poiché l'acqua del rubinetto non è trattata.
5. Troverai bancomat nelle zone turistiche di Kathmandu come Thamel dove potrai prelevare contanti con la tua carta di credito (VISA e MasterCard). Sono disponibili **solo rupie nepalesi**.
6. Per chi ha lo stomaco sensibile, si consiglia di non mangiare street food. In ogni caso, si raccomanda di **evitare frutta e verdura crude** (a meno che non siano sbucciate) e di mangiare solo cibi cotti.

---

## CELEBRAZIONE DEL LOSAR

L'8, il 9 e il 10 febbraio si svolgeranno gli eventi principali della celebrazione del Losar, il capodanno tibetano. Parteciperemo a pasti e cerimonie speciali al Drubkhang Gangchen Labrang e faremo visita ai maestri per porgere loro omaggio e ricevere le loro benedizioni.

## PROGRAMMA DELLE ATTIVITÀ

Il programma dettagliato delle attività giornaliere verrà fornito agli iscritti prima del viaggio. In ogni caso, potrà essere soggetto a modifiche anche in itinere, ad eccezione del **viaggio a Lumbini che si terrà dal 15 al 17 febbraio**.

## VIAGGIO A LUMBINI: LUOGO NATALE DI BUDDHA SHAKYAMUNI

**Dal 15 al 17 febbraio** visiteremo i luoghi sacri di Lumbini, luogo natale di Buddha Shakyamuni, che si trova vicino al confine con lo stato indiano dell'Uttar Pradesh. Prenderemo un volo interno dall'aeroporto di Kathmandu all'aeroporto di Bhairawa - Lumbini con la compagnia Buddha Air che avrà un **costo di 180 \$ (dollari americani)**. Soggiorneremo nei seguenti hotel:

[Buddha Maya Garden](#) o [Hotel Lumbini Garden](#) (70 \$ singola, 80 \$ doppia - con colazione)

[Peace Land Hotel](#) (33 \$ singola, 43 \$ doppia - con colazione)

**La scelta dell'hotel a Lumbini può essere effettuata anche in un secondo momento e deve essere fatta tramite il modulo di iscrizione.**

Il pagamento del volo e dell'hotel dovrà essere effettuato **entro e non oltre il 31 dicembre** tramite il seguente link: [Paga qui per il viaggio a Lumbini](#)

## INFORMAZIONI TURISTICHE

L'ingresso ad alcuni dei siti culturali della valle di Kathmandu - come la stupa di Swayambhunath (ingresso 100 NRP, rupie nepalesi) e Boudhanath (ingresso 400 NRP) oppure le piazze di Patan (1000 NRP) e Bhaktapur (1800 NRP) - richiede un pagamento specifico in contanti. Solitamente è possibile conservare il biglietto che ha una validità di 1 settimana.

---

## **PROGRAMMA AL TEMPIO DI WAT PHRA DHAMMAKAYA (THAILANDIA)**

Il giorno 24 febbraio Lama Michel Rinpoche è invitato ad una puja speciale al tempio di Wat Phra Dhammakaya a Bangkok in Thailandia e sarà felice di condividere questa occasione con tutta la sangha. Per chi desidera, quindi, sarà possibile partecipare dal 23 al 25 febbraio ad un programma a Bangkok.

Come specificato sopra, **l'acquisto del volo da Kathmandu - o da qualsiasi altra località - a Bangkok sarà a cura di ciascun partecipante.** Inoltre, ricordiamo che non serve alcun visto d'ingresso per i cittadini di Paesi europei per entrare e soggiornare in Thailandia fino a 30 giorni (vedi sezione "Visto turistico d'ingresso").

L'hotel in cui soggiorneremo sarà il [ONE Hotel](#) e il costo di una notte sarà tra i 50 ai 70 \$. **La prenotazione dell'hotel sarà a cura di ciascun partecipante** utilizzando le comuni piattaforme online.

Il giorno 24 febbraio si terrà la Mahapuja al tempio. Il ritrovo è alla lobby dell'hotel alle ore 10:00 e i **partecipanti sono tenuti ad indossare abbigliamento di colore bianco.**

Se desideri partecipare al programma al tempio di Dhammakaya e al viaggio a Bangkok, indica la tua partecipazione nel [Modulo di registrazione](#)

**Per maggiori informazioni sul programma di Bangkok contatta Cosy Back alla seguente email: [lama@gangchen.it](mailto:lama@gangchen.it)**

**Il programma dettagliato giorno per giorno verrà fornito agli iscritti successivamente. Potrà essere comunque modificato ad eccezione delle date di arrivo e partenza e del viaggio a Lumbini.**

---

## Destinazioni e Attività

*Celebrazioni del Losar, il capodanno  
Tibetano, e visita rituale ai maestri  
del lignaggio*



*Pratiche spirituali e pasti  
al Drubkhang Gangchen Labrang  
con Lama Michel Tulku Rinpoche*



*Visita allo stupa di Boudhanath e ad altri  
luoghi sacri nei dintorni con possibilità di  
fare la kora tutti i giorni*



---

*Pratiche spirituali e autoguarigione  
tantrica allo stupa di Swayambunath e  
visita al monastero di Pelgyeling*



*Dharma walk a Namobuddha e pratiche  
spirituali con Lama Michel Tulku Rinpoche*



*Tre giorni e due notti a Lumbini,  
luogo natale di Buddha Shakyamuni,  
con visita ai luoghi storici e sacri  
e pratiche spirituali  
(dal 15 al 17 febbraio)*



---

*Dharma walk nella natura  
al tempio di Vajrayogini a Sankhu e  
pratiche spirituali con Lama Michel  
Rinpoche*



*Dharma walk e visita ai luoghi sacri  
di Pharping, tra cui le grotte di  
Padmasambhava, il tempio di  
Vajrayoghini e l'immagine di Tara  
autogenerata*



*Puja di lunga vita per Lama Michel Tulku  
Rinpoche e spettacolo alla scuola Samling  
intitolata a Lama Gangchen  
(14 febbraio)*

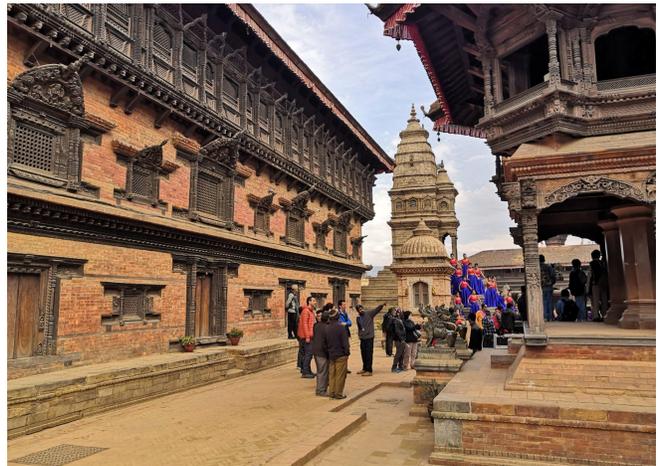


---

*Visita agli stupa di Ashoka e ad altri  
luoghi sacri buddhisti nella città  
di Patan*



*Visita culturale alla città di Bhaktapur  
nella Valle di Kathmandu*



*Partecipazione alla Mahapuja al  
tempio di Wat Phra Dhammakaya  
a cui Lama Michel Tulku Rinpoche  
è stato invitato (dal 23 al 25 febbraio)*





(Foto scattata a febbraio 2023 durante il pellegrinaggio a Namobuddha. Credits: Kuiwei Chen)

Per ulteriori informazioni sul programma in Nepal, scrivi a: [hospitality@kunpen.it](mailto:hospitality@kunpen.it)

Per ulteriori informazioni sul programma in Thailandia, scrivi a: [lama@gangchen.it](mailto:lama@gangchen.it)