



# BOROBUDUR

## TEMPIO DEL CIELO SULLA TERRA

*Luogo di culto buddhista dedicato alla pace interiore,  
nel mondo e nell'ambiente*

Albagnano Healing Meditation Centre | Albagnano di Bee, Verbania



© Foto di Heinz Plenge



*“Ad Albagnano vorrei creare un luogo sacro,  
un luogo che, donandoci una speciale benedizione, ci aiuti a praticare  
il cammino spirituale e a risvegliare le nostre qualità interiori.*”

*Venire in contatto con un luogo sacro crea condizioni che ci permettono  
di rilassarci, di guarire e di trasformare positivamente la nostra mente”*

*T.Y.S. Lama Gangchen Rinpoche*





## La storia

Nel 1963 Lama Gangchen Rinpoche lasciò il Tibet per trasferirsi come rifugiato in India, dove concluse i suoi studi di filosofia e meditazione buddhista e di medicina tibetana. Da allora si dedicò alla guarigione del corpo e della mente, delle persone che incontrava, seguendo gli insegnamenti di Buddha Shakyamuni.

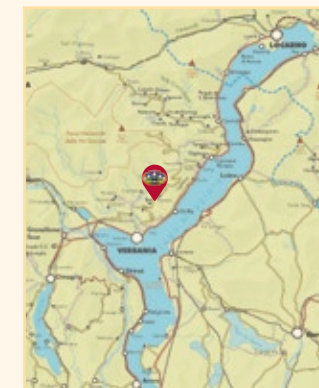
Più tardi, negli anni '70, ebbe chiare visioni che gli mostrarono l'importanza di stabilirsi in un luogo con alle spalle cinque montagne e davanti un lago.

Nei primi anni lo cercò in India e Nepal poi, negli anni '80, si trasferì in Occidente e continuò a cercarlo in Grecia, Italia e Brasile. Solo nel 1999, dopo aver cominciato a ricostruire il suo monastero d'origine in Tibet, tenendo così fede al suo impegno, trovò Albagnano, un luogo con tutte quelle caratteristiche. Nello stesso anno fondò l'**Albagnano Healing Meditation Centre**, detto in tibetano **Gangchen Choepel Ling**.



## L'ambiente

L'Albagnano Healing Meditation Centre si trova ad Albagnano, una piccola frazione di Bee, in provincia del Verbano Cusio Ossola. Affacciato sul suggestivo panorama del Lago Maggiore, a seicento metri di altitudine, è immerso nei boschi ai confini con la Riserva Naturale del Sacro Monte della Santissima Trinità di Ghiffa e a valle del Parco Nazionale della Val Grande.







## Il tempio

Lama Gangchen Rinpoche diceva chiaramente di non voler costruire un tempio per sé, ma per tutte le persone delle generazioni presenti e future. Credeva fermamente che ci fosse bisogno di luoghi dedicati al rilassamento, alla guarigione, allo studio, alla preghiera e alla meditazione, luoghi in cui trovare le condizioni per coltivare le proprie qualità e raggiungere uno stato di pace più profondo.

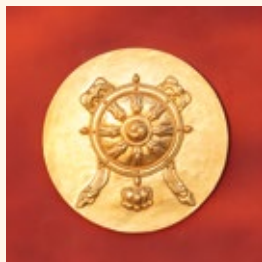
Il tempio, un'imponente struttura circolare simile a un mandala, si ispira all'architettura sacra buddhista tibetana e allo stupa-mandala di Borobudur, monumento costruito nell'VIII secolo sull'isola di Giava, in Indonesia. Il nome che Lama Gangchen gli diede fu Borobudur - **Tempio del Cielo sulla Terra** che significa 'il luogo dove ci si incontra con il Sacro'.



Video Documentario "La costruzione del Tempio"  
[qr.ngalso.org/32](http://qr.ngalso.org/32)







## L'architettura sacra

Le indicazioni per la progettazione del Tempio sono state date direttamente da Lama Gangchen Rinpoche e realizzate nei dettagli, con grande dedizione, da Lama Michel Rinpoche. Tutti gli stadi della costruzione hanno seguito la tradizione spirituale e religiosa buddhista tibetana. I lavori sono stati accompagnati da diverse cerimonie di benedizione con vari lama e monaci.

Il tempio rispetta pienamente l'architettura sacra della tradizione buddhista tibetana. Una grande quantità di oggetti benedetti e mantra stampati sono stati inseriti nelle pareti e negli ornamenti simbolici collocati all'esterno dell'edificio.

Sul tetto svettano i dodici stendardi della vittoria detti *gyaltsen*, cilindri metallici decorativi che contengono sostanze preziose, rotoli di mantra

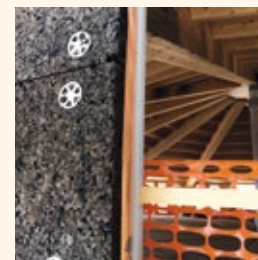
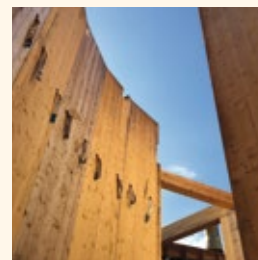


e incenso. I *gyaltsen*, che rappresentano la vittoria sull'ignoranza, l'egoismo, l'odio, l'insoddisfazione e gli altri 'veleni mentali', sono utilizzati tradizionalmente per proteggere l'ambiente e diffondere le benedizioni in tutte le direzioni.

In cima al tetto si trova l'imponente *genjira*, simbolo dell'obiettivo finale del tempio: lo sviluppo delle proprie qualità e il raggiungimento della pace interiore. Anch'esso è pieno di reliquie e oggetti sacri.







## Bioedilizia

La costruzione del tempio è avvenuta nel massimo rispetto della natura e, ove possibile, sono stati usati materiali naturali e di provenienza locale. Oltre al piano terra già esistente, l'intera struttura è realizzata in legno. L'edificio ha un'alta efficienza energetica: utilizzando il sughero per l'isolamento - e non i materiali plastici -

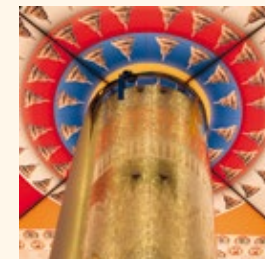
esso 'respira' e allo stesso tempo è ben isolato dal caldo e dal freddo. I sistemi di riscaldamento e raffreddamento si avvalgono dell'energia geotermica e sono stati installati pannelli fotovoltaici che rendono il tempio altamente autosufficiente.



Masterplan: The Completion Stage | December 2021  
[qr.ngalso.org/34](https://qr.ngalso.org/34)







## All'interno del tempio

Il tempio è aperto al pubblico, oltre che per il culto, anche come luogo per riflettere e rilassarsi o semplicemente da visitare.

Al piano terra si trova il *gompa*, la principale sala di culto, luogo dedicato agli insegnamenti, alla meditazione e alla preghiera. Al centro della sala si erge un'imponente colonna che contiene più di 100.000 cristalli di rocca che rappresentano la nostra natura pura, ossia il nostro potenziale di raggiungere la pace interiore.

Le pareti sono completamente decorate con dipinti tradizionali buddhisti, simili a quelli presenti nei più importanti monasteri tibetani. Sul soffitto è possibile ammirare 'l'oceano di mandala': 108 mandala circolari e un mandala centrale a pianta quadrata che simboleggiano i percorsi per sviluppare la pace interiore, l'amore, la compassione e la saggezza.



All'interno del tempio con Lama Michel Rinpoche  
[qr.ngalso.org/33](https://qr.ngalso.org/33)

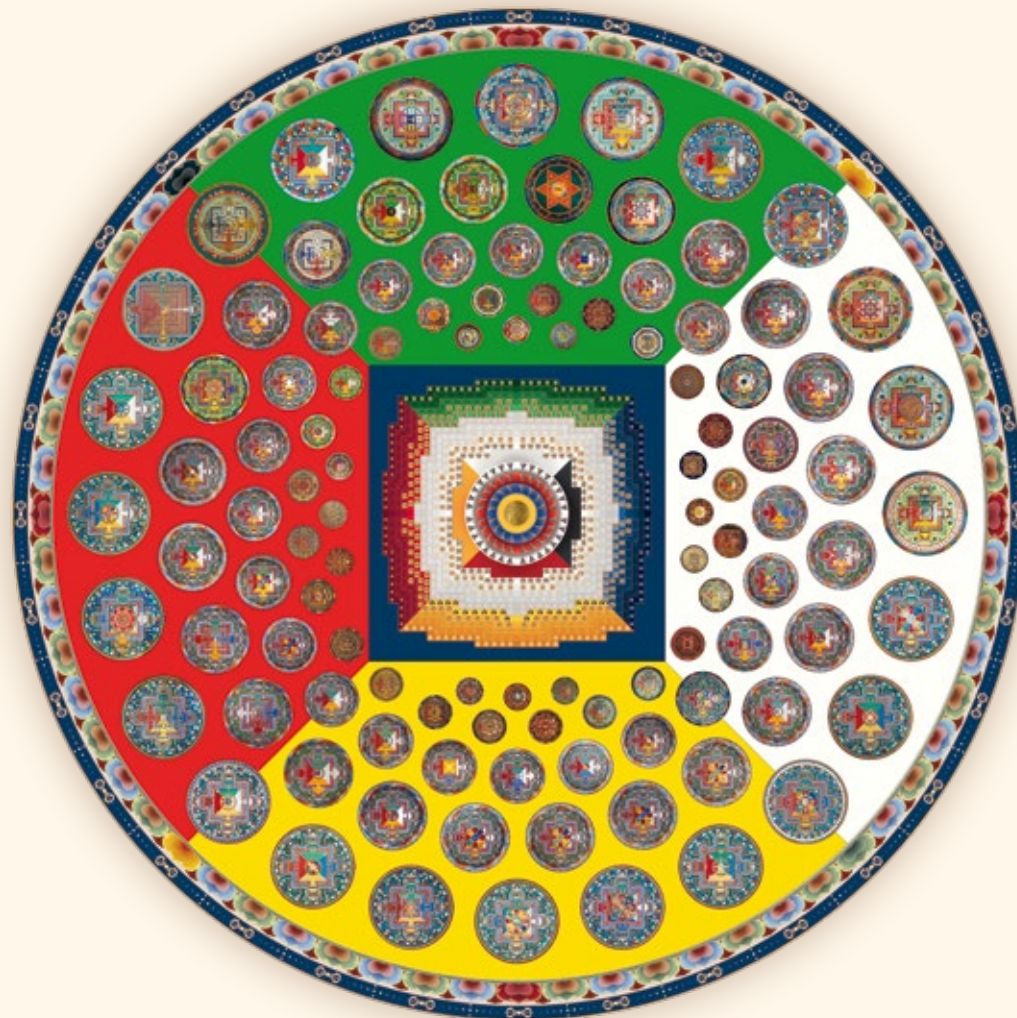


## L'OCEANO DI MANDALA

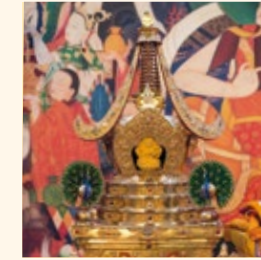
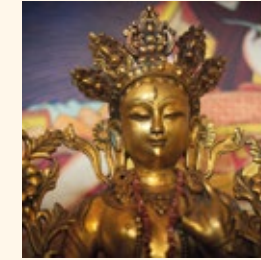
Il soffitto è suddiviso in cinque aree di diversi colori, che si ritrovano ripetutamente nella simbologia buddhista e che rappresentano gli antidoti ai cosiddetti veleni mentali, causa della nostra sofferenza.

	EST   BIANCO	SUD   GIALLO	OVEST   ROSSO	NORD   VERDE	CENTRO   BLU
QUALITÀ	saggezza chiarezza mentale	umiltà generosità	soddisfazione concentrazione	impavidità gioia	amore e compassione stabilità interiore pazienza
ANTIDOTO	ignoranza chiusura mentale	arroganza avarizia	insoddisfazione desiderio e attaccamento illimitati	paura invidia e gelosia	rabbia e odio instabilità interiore nervosismo

La pratica dell'**Autoguarigione NgalSo** trasmessa da Lama Gangchen Rinpoche si basa sul mandala dei 5 colori ed è un metodo per il rilassamento e la cura del corpo, della mente e delle emozioni ed è un cammino spirituale completo verso lo stato della profonda pace di un buddha.







La sala di preghiera ospita le grandi statue dei cinque principali buddha maschili e femminili: essi rappresentano le qualità che tutti possono sviluppare superando i propri veleni mentali. Queste statue in pietra lavica, scolpite in Indonesia, sono state dipinte da artisti locali con colori naturali.

All'interno del tempio si trovano molti altri oggetti sacri provenienti da diversi paesi: Tibet, Cina, India, Nepal, Myanmar, Sri Lanka, Thailandia, Cambogia, Vietnam e Corea.

*Il tempio dispone di un sistema all'avanguardia per la traduzione simultanea, la proiezione di video e lo streaming che consente a persone di tutto il mondo di seguire le attività in diretta.*



## 1° PIANO



### TARA GOMPA

Al primo piano, sul lato sud, si trova una sala luminosa e accogliente dedicata a Tara, manifestazione femminile dell'illuminazione. È uno spazio per la preghiera, la meditazione, gli insegnamenti e le conferenze.



### YOGA ROOM

Sul lato nord dello stesso piano, una sala dedicata a corsi, seminari e attività fisiche come yoga, Qi gong e arti marziali.



### MUSEO

Al primo piano c'è anche il Museo della Cultura della Pace. Attualmente ospita una biografia illustrata con i punti salienti della vita straordinaria di Lama Gangchen Rinpoche. È progettato per diventare uno spazio multimediale per mostre su vari temi, legati allo sviluppo spirituale e alla pace.

## 2° PIANO



**SALA DI MEDITAZIONE** Sul lato sud, affacciata sul lago, si trova un'ampia sala dedicata ai ritiri spirituali e alla meditazione.

**BIBLIOTECA** Sul lato nord, si incontra una biblioteca buddhista. Ospiterà una collezione di preziosi libri tibetani antichi insieme alle loro traduzioni nelle lingue occidentali oltre a testi moderni di filosofia e pratica buddhista e altre discipline come le medicine tradizionali orientali, la storia, l'antropologia e la pedagogia. Sarà un 'rifugio' per chi desidera un luogo di pace per lo studio e la lettura.

Su questo piano c'è anche una stanza di preghiera, tradizionalmente presente in ogni monastero, dedicata al Dharmapala, simbolo della protezione degli insegnamenti spirituali e della pace nel mondo.





## Fuori dal tempio

Nel cuore del parco si trova lo stupa di Lama Gangchen Rinpoche, monumento che custodisce il suo sacro corpo. I giardini che circondano il tempio sono spazi per godere della natura, riflettere e rilassarsi. Oltre ad



alberi, fiori e piante medicinali coltivate nel rispetto dei principi della permacultura, si possono ammirare statue, bassorilievi e altri oggetti sacri come la grande campana della pace.







*Lama Michel Rinpoche, Lama Gangchen Rinpoche e Lama Caroline.*



## La comunità

Il Tempio del Cielo sulla Terra è al centro di un'ampia comunità internazionale di persone che scelgono di vivere in armonia con la natura e di dedicare la propria vita allo sviluppo della pace interiore seguendo gli insegnamenti di Lama Gangchen Rinpoche, di Lama Michel Rinpoche e di Lama Caroline.





## Le attività

Tutte le attività sono svolte da Kunpen Lama Gangchen, ente di culto buddhista fondato nel 1989 da Lama Gangchen Tulku Rinpoche. Il suo scopo è quello di preservare e diffondere il patrimonio del buddhismo tibetano, in particolare quello della tradizione NgalSo Ganden Nyengyu, e di divulgare gli insegnamenti dello “scenziato del mondo interiore” Buddha Shakyamuni.

Il Centro offre a tutti, con un approccio adatto ai tempi moderni e alla cultura occidentale, insegnamenti sulla filosofia buddhista, sulle tecniche meditative di Autoguarigione NgalSo, ritiri spirituali, meditazioni guidate e diversi corsi, seminari e workshop orientati al benessere del corpo e della mente.





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

Lama Gangchen Rinpoche



*Si ringraziano tutti coloro che hanno reso possibile la realizzazione del tempio.  
Un grazie particolare ai membri della comunità per gli anni di impegno gioioso e costante,  
alle aziende, agli artigiani e ai professionisti per il grande lavoro svolto con eccellenza  
e a tutti i benefattori per il prezioso e imprescindibile contributo economico.*

*Inoltre la costruzione del tempio è stata possibile grazie all'importante sostegno  
dell'Unione Buddhista Italiana con i fondi dell'8 x mille.*







ཀུན་པན་གླ་མ་གངས་ཅན།

## KUNPEN LAMA GANGCHEN

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

Associato all'Unione Buddhista Italiana

### SEDE VERBANIA

28813 Albagnano di Bèe (VB)  
Tel +39 0323 569601  
reception@kunpen.it

[kunpen.ngalzo.org](http://kunpen.ngalzo.org)

### SEDE MILANO

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

[shop.ngalzo.org](http://shop.ngalzo.org)

*Per il programma completo e per gli insegnamenti su streaming seguici su:*



[kunpen.ngalzo.org](http://kunpen.ngalzo.org)



[ngalzo.org](http://ngalzo.org)



[soundcloud.com/  
ngalzo](https://soundcloud.com/ngalzo)



[youtube.com/user/  
ngalsovideo](https://youtube.com/user/ngalsovideo)

*Presso il Centro sono disponibili i servizi: Bar Shimbu | Mensa Vegetariana | Shop NgalSo | Atikiana Casa per Ferie*



*Il tempio è un luogo di culto aperto al pubblico*



*Stampato in occasione della cerimonia di apertura del tempio 05/10/2022*