המסע לבהוטן

מסע אל אושר לאומי גולמי

10 ימים בהנחיית ד"ר נמרוד שיינמן

7-17 בדצמבר, 2019

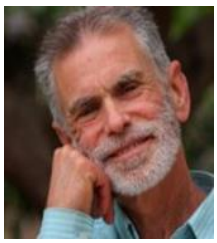
אתם מוזמנים למסע קסום בבהוטן, ממלכה של לב פתוח, רוחניות ורוגע, בקבוצה קטנה של 15 משתתפים. סיורים בארץ של "אושר לאומי גולמי" ומסורת מרתקת וצבעונית. ביקורים בנופים מרהיבים, מקדשים נדירים ומפגשים עם דמויות יוצאות דופן. [תוספת מנמרוד: "נשאבתי" לבהוטן לפני כשלוש שנים. מאז אני מבקר בה תדיר, נפגש עם מנהיגים תרבותיים, ומגלה בה עוד ועוד צדדים ורבדים מפתיעים. זהו ביקורי השישי בבהוטן.]



אירועים וחוויות במסע:

- נפגש עם מומחים שונים של "אושר לאומי גולמי"
- נלך בנופי קדומים של יערות גשם, שדות אורז, כפרים ודגלי תפילה
- נשוחח עם דמויות מרתקות מעולם החינוך, הבודהיזם, התרבות והממשל
- נשתתף בפסטיבל דוצ'ולה, הפסטיבל המלכותי ביותר של בהוטן
- נתארח ונלון אצל משפחה בהוטנית, באווירה הידידותית של בית כפר מסורתי
- נבקר במבצרים, מנזרים ומרכזי תפילה מסורתיים מרהיבים
- נעפיל למנזר "קן הנמר", המקום המקודש ביותר בבהוטן
- נסייר בבתי מלאכה מסורתיים של ייצור קטורת, נייר, אריגים, גילופי עץ
- נגלגל גלגלי תפילה ונדליק מנורות שמן למען הטוב בעולם

הנחיית המסע - ד"ר נמרוד שיינמן



המסלול ומפגשי השיח נבנו על-ידי נמרוד שיינמן ומר קרמה נמגאי, מטובי מדריכי הטיולים בבהוטן. נמרוד הוא מבכירי רפואת גוף-נפש בישראל ומייסד המרכז הישראלי לרפואת גוף-נפש. מחלוצי ומקדמי מיינדפולנס בחינוך בארץ ובעולם. ראש המיזם הבינלאומי Soul of Education Initiative שמאגד מומחי וחוקרי חינוך עולמיים ליצירת מודל חינוך אינטגרטיבי לעולם של המחר. בעל קשרים מיוחדים עם בהוטן ועם דמויות מפתח בה.

על ממלכת בהוטן

בהוטן, שמכונה "ארץ דרקון הרעם", חבויה בין סין, טיבט והודו. זוהי ממלכה קסומה ויוצאת דופן, ולדעתי, בשקלול כולל, היא כיום המדינה המיוחדת והמעניינת ביותר בעולם.

בהוטן משלבת מסורת בודהיסטית עתיקה, מלכות שעוברת בירושה ודמוקרטיה חדשה ומודרנית. במסע בה מגלים נופי טבע מרהיבים, כפרים עתיקים, מנזרים ומבצרים מופלאים, טכסים סגסוניים ואנשים מחויכים ונדיבים. כשנמצאים בבהוטן, חווים באופן טבעי רוחניות, התפעמות ושלווה. אפילו הכלבים, שרובצים בה בכול מקום, רגועים.

אוכלוסיית בהוטן מונה כ-750,000 תושבים, שמפוזרים בהרבה כפרים ובמספר קטן של ערים. שטח המדינה כפול בגודלו ממדינת ישראל (בערך בגודל שוויץ), ורובו מוגדר כשמורת טבע.

המשאב העיקרי של בהוטן הוא "אושר לאומי גולמי", שהמלך החליט שקיומו חיוני לא פחות מ"תוצר לאומי גולמי". המדיניות של "מדד האושר" (GNH – Gross National Happiness), מתייחסת לא רק לרווחת האזרחים והחברה, אלא גם לדאגה לאדמה (שימור טבע, חי, צומח, נהרות ואוויר, והעדפת חקלאות אורגנית), שמירה על המורשת התרבותית, ותקינות מנהל וממשל. העיקרון שצמיחה חומרית חייבת לקחת בחשבון גורמים אנושיים, אקולוגיים, חברתיים ורגשיים, נותנת היום השראה לארצות, מנהיגים, מפעלים ומודלים עסקיים בעולם המודרני.







תכנית המסע, 7-17 בדצמבר

יום שבת (לילה), 7 בדצמבר, ת"א-דלהי. יוצאים לדרך!

בערב המאוחר (21:45) נעלה על טיסה ישירה (כשבע שעות) של אייר אינדיה לדלהי.

ננחת בשעות הבוקר (07:25) בשדה התעופה על שם אינדירה גנדי, מהגדולים באסיה.

לאחר כמה מעברי בידוק בשדה התעופה נגיע לטרמינל של אייר-בהוטן.



יום ראשון, 8 בדצמבר, דלהי-פארו

טיסת דרוק אייר לפארו עוברת דרך קטמנדו, עם נוף מדהים של רכסי הימליה.

שדה התעופה בפארו נמצא בעמק גבוה (2000 מטר מעל פני הים), מוקף הרים בגבהים של יותר מ-5000 מטר.

ננחת בפארו לקראת ארבע אחה"צ. נפגוש את המדריך הבהוטני והנהג שלנו, אנשי "מרקורי בהוטן".

נספיק לבקר במקדש קייצ'ו, מהעתיקים בבהוטן, שנבנה במאה השביעית על-ידי מלך טיבט.



נתמקם במלון, לקראת ארוחת הערב הראשונה בבהוטן.

מפגש ערב: עם ד"ר טאשי זנגמו, מייסדת ומנהלת ארגון הנזירות הבהוטניות. ד"ר טאשי נבחרה ב-2018 על-יד ה-BBC לאחת ממאה הנשים המשפיעות בעולם.

יום שני, 9 בדצמבר, פארו וטימפו

לאחר ארוחת הבוקר, נבקר במוזיאון הלאומי בפארו, ששוכן ב"מגדל השעון" של המבצר הסמוך.

בסיור נתוודע לעולם החי, הצומח, האמנות והתרבות הבהוטניים.

נמשיך לטימפו, עיר הבירה, מרחק של כ-60 ק"מ, וכשעה נסיעה.

נעצור בדרך באתר "גשר הברזל", ונפסע לצד השני של הנהר מוקפים בדגלי תפילה מתנפנפים ברוח.



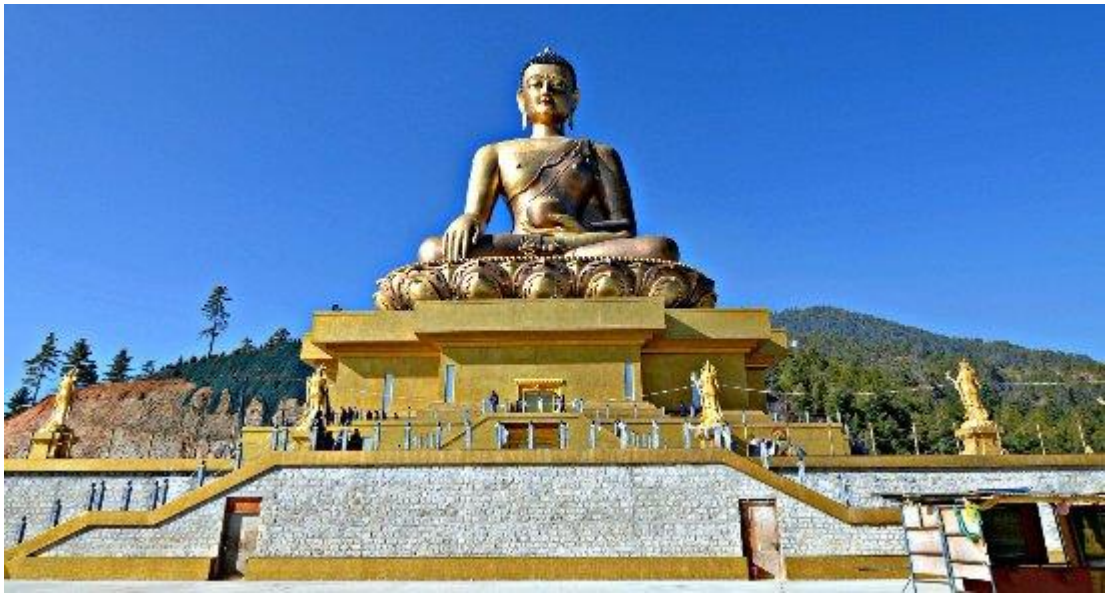
בטימפו נבקר בבית מלאכה של פעם, לייצור קטורת מקדשים.

נמשיך למנזר צ'אנגנקה, ממנו נשקף נוף מרהיב של עמק טימפו ושל פסל הבודהה הענקי.

נעבור לאתר "נקודת הבודהה" עצמו; נלך סביב פסל בודהה הגדול בעולם (50 מטר), ונסייר בתוכו, בין יותר מ-100,000 בודהות קטנות.

נמשיך למלון בטימפו, נעשה צ'ק-אין וננוח.

מפגש שיח: ניפגש לארוחת ערב עם המארח שלנו, קרמה נמגאי, מייסד מרקורי בהוטן.



יום שלישי, 10 בדצמבר, טימפו

נתעורר מוקדם יחסית כדי להצטרף ל"מסדר בוקר" מרשים של בית ספר יסודי מקומי.

נבקר במבצר סימטוקה, "ארמון משמעויות העומק של המנטרות הסודיות", שנבנה על-ידי מייסד בהוטן במאה ה-17.

נמשיך לאחד מהאתרים האהובים עלי, הסטופה המלכותית. נחבור לעשרות בהוטניים שמקיפים את הסטופה הגדולה, נדליק מנורות שמן, ונגלגל גלגלי תפילה ענקיים.



ניסע לתצפית על מנזר צ'ארי, בית ספר פעיל לנזירים ומקום לעלייה לרגל.
בסמוך אליו, לא מוכר לתיירים, נמצא ציור סלע של גורו רימפושה, ומקדש טיבטי קטן לזכרו.
נסייר במבצר המרשים של טימפו, שמשמש כיום גם כמשכן למוסדות ממשלה.
אחר הצהריים נבקר בדירה "סודית", בה קבוצת נזירים שעובדים מבוקר עד ערב, בכתיבה של ספרי תפילה בודהיסטיים, בכתב קליגרפי בצבע זהב. ביקרתי שם כבר פעמיים. זהו פרויקט של כ-5 שנים.



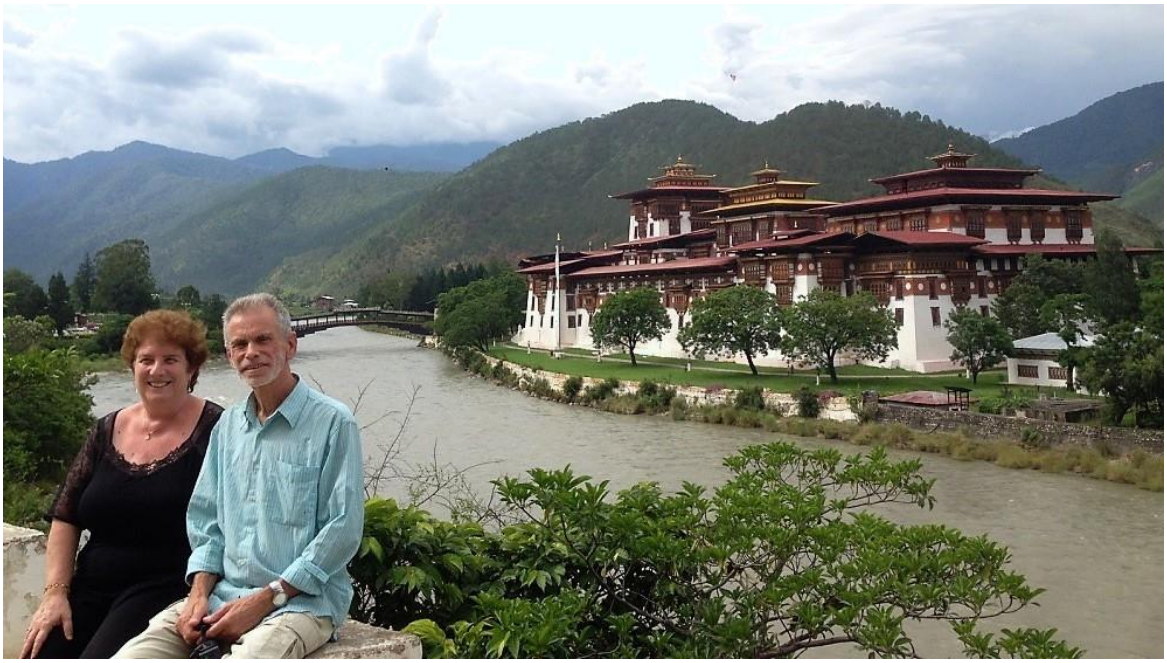
נעבור לבית מלאכה נדיר לייצור נייר, תעשייה עתיקה שמפיקה נייר ב"עבודת יד", מקליפות עצים מקומיים.
אם יהיה זמן, נבקר גם בבית הספר הגבוה לאמנויות, ובבית החולים לרפואה מסורתית.
מפגש שיח: בערב, במסעדה מקומית, ניפגש עם שר החינוך הראשון של בהוטן, ליונפו טאקור פודייל, שקורא לי "אח שלי".

יום רביעי, 11 בדצמבר, מטימפו לפונקה

אחרי ארוחת בוקר במלון נצא לפונקה, עיר הבירה הישנה של בהוטן.
נעבור במעבר דוצ'ולה, (מעל 3000 מטר), שבו מקבץ מרשים של 108 מיני-סטופות, שנבנו לזכר ניצחון אגדי של המלך הקודם על שבטים פולשים מהודו. במעבר ההרים נשתה תה בהוטני חם, ונצפה בהרי הימליה מושלגים.



נעצור בהמשך הדרך כדי לצעוד למנזר צ'ימי לאקאן, אליו נגיע אחרי הליכה דרך כפרים עתיקים וציוריים.
מקדש צ'ימי לאקאן הוקם לזכרו של מורה בודהיסטי אנטי-קונפורמי מהמאה ה-15, שידוע בשם "הקדוש המשוגע".
המקדש ידוע ביכולת המאגית שלו לסייע לנשים עקרות (מכול העולם) לממש הריון.
אם יהיה לנו מזל, נפגוש שם את ראש המקדש, שמכיר אותי מביקורים קודמים, לשיחה מתורגמת.
בהמשך היום נסייר במנזר-מבצר המדהים של פונקה, שבנוי על גדות מפגש שני נהרות.
המבנה נחשב לדוגמה המרהיבה ביותר בבהוטן של אדריכלות אמנותית, ומשמש גם כמקום בו מומלכים מלכי בהוטן.



אחרי המבצר של פונקה, ניסע לבית משפחה בהוטנית, בבית כפר מרוחק, מסורתי וידידותי. נתארח שם ליום שלם.
אם הבית ספרה לי בעבר, שאני מזכיר לה את אבא שלה (גלגול?). שיתפתי אותה שהיא מזכירה לי את אמי.
נסייע לה בבישול ארוחת הערב המסורתית, שתוגש לנו על רצפת המטבח הגדול.



מי שמעוניין (כרוך בתשלום נוסף, לא גבוה) יוכל אחרי כן לחוות "אמבט אבנים חמות": טבילה באמבט עץ מסורתי, בחיק הטבע, ליד מפל הנחל, עם מים שמחוממים על ידי אבנים לוהטות, ובתוכם עשבי לענה מקומית.

יום חמישי, 12 בדצמבר, בית בכפר

נאכל ארוחת בוקר מסורתית במטבח בית הכפר "שלנו".
נסייר בטרסות המקומיות לאורך פלגי מים קרירים.
נצטרף להכנה "כמו של פעם" של שמן אורגני בכבישה קרה, פאנגטסה מאקו, שמופק מגרגרי יער מקומיים.
נעביר את היום בשלווה השקטה של הבית בכפר, רחוקים אפילו מהציוויליזציה הבהוטנית.

יום שישי, 13 בדצמבר, פסטיבל דוצ'ולה

ניפרד מהמשפחה המארחת, מבית הכפר ומאזור פונקה.

ניסע בחזרה למעבר דוצ'ולה, שם מתקיים היום פסטיבל מיוחד, שנחגג לרגל הניצחון האגדי של מלך בהוטן.

מופיעים בפסטיבל חיילים בלבוש מיתולוגי, מאומנים בריקודי הנזירים המסורתיים.

נתמזג בין מאות בהוטניים בשלל לבושם המסורתי, שמגיעים אחת לשנה לחגיגה הצבעונית והמרהיבה הזו.



לפנות ערב, נמשיך לטימפו ולמלון.

מפגש ערב: נחבור ונשוחח עם דמויות בהוטניות מעניינות, אותן הכרתי ואיתן התיידדתי במפגשים קודמים.

יום שבת, 14 בדצמבר, טימפו

לאחר ארוחת בוקר במלון, נצא למרכז העיר.

נסייר בשוק סוף-השבוע, ששוכן בבניין בן שתי קומות – קומת הודו (קומת הקרקע) וקומת מצרכי בהוטן (קומה שניה).

כל מצרכי בהוטן הם אורגניים באופן טבעי! זה הזמן לקנות אורז ורוד אורגני מלא, קטורת למיניה או תבלינים מיוחדים.

ליד שוק המזון, מעבר לנהר, נבקר בשוק קטן ומקסים לקנית מוצרי אמנות ייחודיים, צעיפים מצמר "בייבי יאק", ועוד.

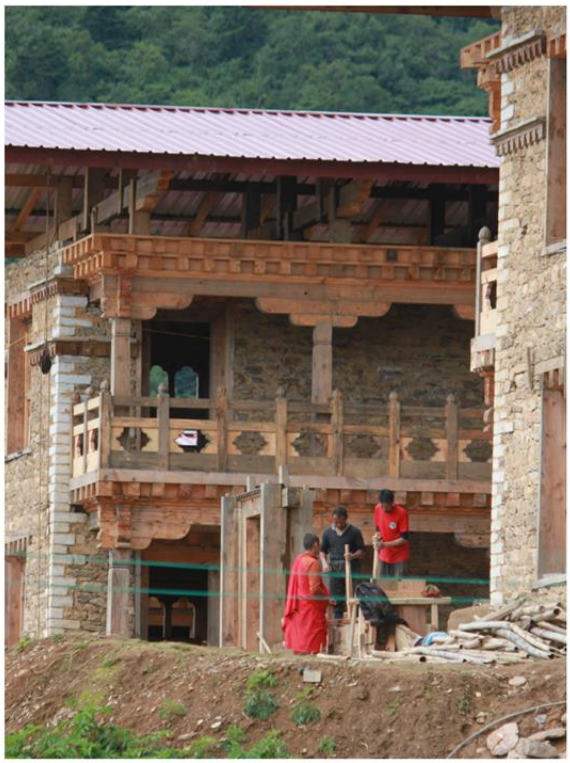


אחר הצהריים נצא למסע הליכה (כשעה) למקדש-מנזר עתיק מיוחד נוסף, וואנגדיצה.

המנזר עבר שיפוץ יסודי לפני כמה עשרות שנים, בראשות אמנים ומומחי שחזור.

אם הזמן יאפשר, נלך לצפות בתחרות חץ וקשת, הספורט הלאומי של בהוטן.

מפגש ערב: ניפגש עם השחקן ובמאי הקולנוע ג'אמיאנג ג'אמצ'ו וואנגצ'וק (שיחק בצעירותו את הדלאי למה הצעיר בסרט "שבע שנים בטיבט", ושוטר קשוח בסרט "נותנת הדבש בין הכלבים"). נצפה בסרט הקצר שלו "הדלת הפתוחה", ונשמע על בהוטן בתהליכי שינוי.







יום ראשון, 15 בדצמבר, מטימפו לפארו

נפרד מטימפו ונצא באוטובוס שלנו לפארו.

ליד פארו, נעלה למנזר דראקארפו, מבנה שכמו מודבק לצלע של הר.

המיתולוגיה מספרת כי גורו רימפושה שהה כאן למדיטציה עם ישה טצוגיאל, המלווה הנשית שלו, שידועה בתור "האמא" של הבודהיזם הטיבטי. האתר הקדוש הוא מקום אליו עולים לרגל של מורים רוחניים ממסורות טיבטיות ובהוטניות.



בחזרה לעיר, נבקר במבצר רינגפון דזונג, המנזר החשוב של פארו.

אחר כך, נסייר ברחובות, עם אפשרות לקניות אחרונות בחנויות פארו.

יום שני, 16 בדצמבר, פארו ומנזר "קן הנמר"

אחרי ארוחת בוקר מוקדמת ניסע למסלול ההעפלה של היום, עליה ברגל למנזר "קן הנמר".

זהו אחד המנזרים המדהימים בעולם, ומקום מקודש לבהוטניים וטיבטיים רבים.



אגדות קושרות את המקום למבשר הבודהיזם הטיבטי, שהגיע לכאן רכוב על נמר.
המנזר הוא בעצם קומפלקס של כמה מנזרים, ואמור להיכלל באתרי המופת של אונסקו.
גם אם מלמטה המסע נראה בלתי אפשרי, חיוני להעפיל באיטיות, בהתמדה ובנחישות. הבודהיסטים טוענים שהכרחי להגיע אליו לפחות פעם בחיים!
אחרי ירידה של 2-3 שעות, נחזור למלון, למקלחת ומנוחה.
נחגוג את סיום המסע המופלא בארוחת ערב קבוצתית חגיגית.

יום שלישי, 17 בדצמבר, מפארו לדלהי ולישראל

לאחר ארוחת הבוקר נצא לשדה התעופה של פארו.
ניפרד מהנהג, מהמדריך הבהוטני, ונעשה צילום קבוצתי אחרון בבהוטן.
נצא בטיסה לדלהי, אליה נגיע אחר הצהריים.
נמשיך בטיסת אחר צהרים לישראל. ננחת בישראל בשעות הערב.

