
נזירים עם דמותו של גורו רינפוצ'ה


המנזרים משרים שלווה





הדרך אל האושר

למרגלות ההימלאיה, בין טיבט להודו, שוכנת ממלכת בהוטן – פנינה בודהיסטית קטנה, צבעונית וקסומה שהייתה סגורה מהעולם עד לפני כמה עשרות שנים. ביקור במדינה, שבה האושר הוא ערך לאומי, מגלה שילוב מרתק בין מורשת עתיקה ורוחניות עמוקה לבין קדמה מדודה וחיים בקצב אחר | נמרוד שיינמן

הרוחניות בממלכת בהוטן, פנינה בודהיסטית קטנה וקסומה, השוכנת למרגלות ההימלאיה, בין טיבט להודו – איננה שריד מהעבר. היא הלב הפועם של המדינה. המסורת נוכחת במדינה, שהייתה סגורה מהעולם עד לפני כמה עשרות שנים, בכל מקום: דגלי תפילה צבעוניים מתנופפים ברוח, טקסים יומיומיים מתקיימים בכל פינה, נזירים בגלימות כתומות צועדים ברחובות, בכל דירה יש חדר מקדש וריח קטורת מטהרת עולה מדי בוקר מכל בית כפר.

בזכות השורשים הבודהיסטיים, בהוטן היא המדינה היחידה בעולם שחוקתה מעדיפה אל"ג (אושר לאומי גולמי) על פני תל"ג (תוצר לאומי גולמי). העיקרון היה יוזמה של המלך הרביעי ג'יגמה סינגייה וואנגצ'וק, שהכריז בשנות ה־70: "האושר הלאומי הגולמי חשוב יותר מהתוצר הלאומי הגולמי". כך הפכה בהוטן למדינה היחידה שבה צמיחה כלכלית היא אמצעי שנועד למקסם חיים חכמים וטובים – לאדם, לקהילה, לטבע ולמורשת התרבותית.

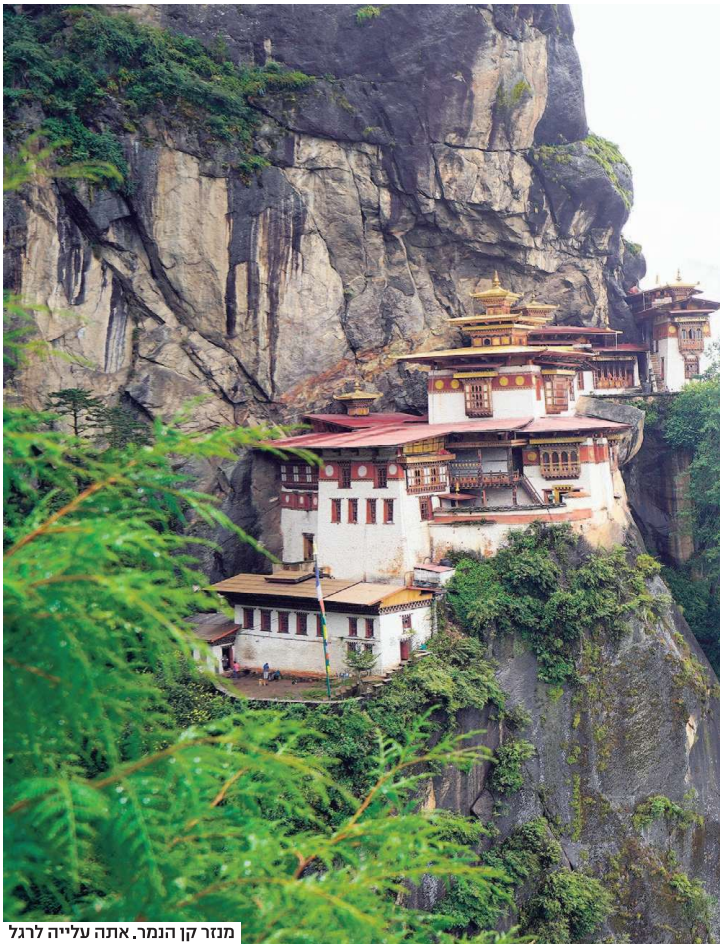
חוקת בהוטן נכתבה לפני כ־20 שנה, כשהמלך הרביעי החליט על מעבר לדמוקרטיה כאיזון למלוכה שעוברת בירושה. החוקה, שנכתבה לאחר עיון מעמיק בחוקות שונות בעולם, קובעת בין היתר כי משרתי הציבור – לרבות ראש הממשלה והמלך – מתבקשים לסיים את כהונתם עד גיל 65. המלך הקודם פרש מרצון בגיל 51 והעביר את הכתר לבנו, המלך הנוכחי.

הרוח של גורו רינפוצ'ה

פילוסופיית האל"ג המנחה את בהוטן מושרשת באיזון בין כיבוד העבר תוך עיצוב זהיר של העתיד. המודרניות קיימת, אך היא מגיעה לאט ובזהירות, ומתוך בחירה. במדינה אין ולו רמזור אחד, טלוויזיה ואינטרנט הגיעו רק בשנת 2000, אסור לבנות בניינים רבי־קומות ומהירות הנסיעה המקסימלית בכביש המהיר היא 60 קמ"ש. התיירות מופעלת תחת מדיניות של "כמות נמוכה, איכות גבוהה", עם מס יומי של 100 דולר לתייר, שאיסופו נועד לשפר את שירותי התיירות ולצמצם הצפה של מבקרים במדינה שאוכלוסייתה מונה כ־700 אלף איש בלבד.

בליבת המסורת של בהוטן נמצא גורו רינפוצ'ה, דמות מיתולוגית המכונה גם "פד־מסמבהאווה" (הנולד מהלוטוס), או "הבודהה השני". גורו רינפוצ'ה היה מורה בודהיסטי שהגיע לבהוטן במאה השמינית והעניק לה (ולטיבט) את בודהיזם הוואג'ריאנה. הוא הגיע לבהוטן בעקבות הזמנה של שליט מקומי חולה, שראה בו מוצא אחרון לריפוי. דמותו אינה רק היסטורית, ובמיתולוגיה המקומית הוא מככב כמורה רוחני, מרפא מסורתי בעל כוחות מיסטיים, ממציא ריקודים ומטמין אוצרות קדושה מיוחדים. דמותו,

צילומים: נמרוד שיינמן


מנזר קן הנמר. אתה עלייה לרגל


הבודהיזם נוכח בכל פינה


פסטיבל בבוהטן. המשפחות מגיעות ברגל

המדריך למטייל בבהוטן

■ **איך לטייל:** ניתן לטייל בבהוטן בקבוצה מאורגנת או בנסיעה עצמאית. בשני המקרים, כללי התיירות במדינה מחייבים מדריך ונהג מקומי, ומסלול שמוגדר מראש.

■ **ויזה:** ביקור בבהוטן מחייב הסדרה מראש של מסלול, ויזה (40 דולר) ומס תיירות (100 דולר לאדם, לכל יום שהייה). מומלץ לעבוד עם סוכן מקומי מוסמך ואמין.

■ **הגעה:** לבהוטן ניתן להגיע בטיסה עם חברת התעופה הלאומית הבהוטנית (דרוק איר), או עם חברת התעופה פרטית (בהוטן איירליינס). הטיסות יוצאות מניו־דלהי, בנגקוק, קטמנדו, דובאי ועוד. (בכל טיסה יש רק כ־120 מקומות). בתיאום מראש, ניתן להגיע לבהוטן גם קרקעית – דרך מעברי גבול בצפון הודו.

■ **מתי:** העונה המומלצת לביקור היא בסתיו (ספטמבר־נובמבר), ובאביב (מארס־חלק מיוני). החורף בבהוטן (דצמבר־פברואר) הוא בהיר וקר (וללא גשם), ועשוי להיות זמן אפשרי נוסף להגעה. בחודשי המונסונים, יולי ואוגוסט, פתוח מומלץ להגיע.

עם חיוך עדין, שפם דק ועיניים חודרות, נמצאת כמעט בכל מקדש ומנזר, לרוב מוקפת בצעיפי משי, עשן קטורת ומנורות חמאה מהבהבות.

האתר האיקוני ביותר הקשור אליו הוא פארו טקטאנג, או "מנזר קן הנמר" – אתר עלייה לרגל לכל בהוטני, וכמעט לכל תייר. המנזר, פלא אדריכלי מהמאה ה־17, צמוד לצוק תלול בגובה של כ־900 מטר מעל עמק פארו, כמו מתריס נגד ההיגיון וכוח המשיכה. הפולקלור הבהוטני מספר שגורו רינפוצ'ה הגיע לכאן על גבי נמרה מעופפת כדי להכניע שד מקומי זדוני. המנזר בנוי סביב המערה שבה מדט, והוקם מאות שנים אחרי ביקורו המקורי.

גורו רינפוצ'ה הביא לבהוטן גישת חיים ייחודית, המורגשת בה גם כיום. לצד מדיטציות וטקסים, עקרונות הליבה של בודהיזם הוואג'ריאנה כוללים טיפוח של נדיבות, אכפתיות והקלה מסבל. בכל מסע לבהוטן, עם קבוצה או בלעדיה, חווים רגעים רבים של לבביות וחום אנושי יוצאי דופן – ממלצרית במלון, מוכרת בשוק, שוטר במבצר, נזיר במקדש ובכיר ממשלתי.

פסטיבלים מרהיבים

המורשת של גורו רינפוצ'ה מתעוררת לחיים במיוחד בפסטיבלים הרווחניים של בהוטן, המתקיימים בממלכה לאורך השנה. כל פסטיבל, הנמשך לרוב שלושה ימים, מציג מופעים בתשלובות מרהיבות, מסכות עתיקות, ריקודים מכושפים, הלמות מצלתיים ותופי ענק, להקות פולקלור, ליצנים בהוטניים והמוני משפחות בלבוש חגיגי. הפסטיבלים מתקיימים תמיד בעשרה בחודש (בלוח הבהוטני), שלפי האמונה היה המועד להתגלמויות ומופעים מיוחדים של גורו רינפוצ'ה בדרכו להכניע כוחות שליליים ולהפצת הבודהיזם.

מטורת הפסטיבלים, "צ'צ'ו" בבהוטנית (שמשמעו "עשרה בחודש"), החלה במאה ה־17 על ידי שבדרונג, מייסד בהוטן. היא נחגגת באופן כמעט זהה מאז ועד היום, לעיתים אף בשני מקומות בו־זמנית. הפסטיבלים שמושכים את מספר הצופים הרב ביותר הם טימפו (בספטמבר או באוקטובר), פונאקה (בפברואר או במארס) ופארו (באפריל). אך הפסטיבלים הקטנים יותר מאפשרים "הצצה" אינטימית יותר, כולל היכרות עם הנזירים הרוקדים, התקרבות לנגני החצוצרות והתופים, ושיחות עם הקהל המקומי בהפסקות פיקניק הצהריים.

הבהוטנים נוהגים להגיע לאירועים האלו גם ממחוזות רחוקים, לעיתים אחרי שעות רבות של הליכה. הם מופיעים כמעט תמיד כמשפחה מורחבת, לבושים בבגדים הלאומיים הצבעוניים והמרשימים ביותר שלהם – הגברים ב"גו" והנשים ב"קירה". הנשים, במיוחד המבוגרות, עונדות את אבני החן ותכשיטי הכסף העתיקים של המשפחה. חלק מההתקהלות הם ילדים המתרוצצים ומתחרים זה בזה, חברים רחוקים הנפגשים מחדש, צעירות המצטלמות יחד וקבוצות מתנדבים כתומי לבוש ומחויכים המנתבים את הסדר.

המרכיב העיקרי בפסטיבל הוא מופעי הריקודים המקודשים ("צ'אם"). אלה מבוצעים על ידי נזירים או מקומיים מוסמכים, כשהם עטויים בגלימות צבעוניות ובמסכות דרמטיות. הרוקדים נעים בתנועות קצובות לפי כוריאוגרפיה ש"נכתבה" לפני מאות שנים על ידי מורים רוחניים בכירים, ועברה מדור לדור כתורה שבעל פה.

עבור הבהוטנים, הריקודי המסכות אינם רק הבעה אמנותית, אלא הזדמנות לתרגול רוחני, שימור תרבותי וחיבור חברתי. כל מסכה, לבוש ותנועה נושאים רבדים של משמעות, והצפייה בריקוד נחשבת מטהרת ומשחררת לצופים ולרוקדים כאחד.

המשך בעמוד 8 >

המשך מעמוד 7 >

הדרך אל האושר

ימי הפסטיבל כוללים עשרות ריקודי־סיפור מיתולוגיים עם שמות כ"ריקוד הגיבורים", "ריקוד האיילים", "ריקוד התופים", "ריקוד הכוכבים השחורים", "ריקוד האלות המפחידות", "ריקוד יום הדין" ו"ריקוד שמונת המופעים של גורו רינפוצ'ה". כל מופע מזכיר בדרכו את חלופיות הקיום, את כוחות האור המגינים על העולם, את החמלה הנושאת את האדם מעבר לסבל, את חשיבות ההיערכות למוות ואת ניצחון הטוב על הרע.

אחד הריקודים המרשימים ביותר הוא "ריקוד הכובעים השחורים", המבוצע על ידי נזירים העוטים כובעים שחורים גבוהים ומעוטרים בסמלים מיסטיים. ריקוד זה מסמל את הגנת הבודהיזם והכנעת כוחות הרוע. לפי המסורת, הריקוד המקורי בוצע על ידי גורו רינפוצ'ה בתוכנוכת מקדשים באזור ההימלאיה, כשבאמצעות תנועותיו המדויקות טיהר את האדמה מכוחות שליליים וסימן את הקרקע הקדושה.

ריקוד מפואר במיוחד בכל פסטיבל הוא "שמונת המופעים של גורו רינפוצ'ה", המתאר את שמונה ההתגלמויות השונות שלבש המורה הגדול בעת שלימד את ההדהרמה (התורה הבודהיסטית). כל התגלמות מיוצגת בדרך רקדן במסכה ייחודית: כל דמות מסמלת דרך שונה ללמד את ההדהרמה בהתאם לנסיבות ולקהל, ממחישה את האמונה הבודהיסטית שהמורה מתאים את עצמו לצרכים של תלמידיו.

בתוך כל הקדושה ה"רצינית", מתפרצים מדי פעם בזירה ליצנים בהוטנים ("אצארה"), עם לבוש מגוחך, מסכות עץ אדומות ופאלוסים מעץ בידיהם. הליצנים מחקים את רקדני המסכות, מציגים מערכונים משעשעים, גובים תרומות ומוכירים שגם לצחוק יש מקום בדרך אל ההארה. למרות מראם המבדר והמגוחך, הם ממלאים תפקיד מסורתי חשוב בפסטיבלים. הם משלבים בידור עם הוראה, ומשתמשים בהומור כדי להנגיש אמיתות בודהיסטיות מורכבות לקהל הרחב. נוכחותם יוצרת רגעי הפוגה מהנים בתוך האווירה הטקסית הרצינית, והיא מחזקת את הקשר בין הקהילה למסורת העתיקה בדרך נגישה ומשמחת.

מסע של כבוד ופליאה

ביקור בבהוטן הוא כמו כניסה לתוך אגדה. זהו מסע המפגיש היסטוריה נושמת עם בהוטנים מחויכים שקורנים טוב לב ורוגע. זוהי גם הזמנה לעבור להילוך אחר – הילוך של יראת כבוד ותשומת לב, במקום שבו לא רק הזמן מתנהל אחרת, אלא גם הלב. אל מול הדהירה העולמית למודרניות, תחרות ורכושנות, בהוטן היא מקום שבו דווקא ההאטה היא נכס יקר ערך.

בין אם אתם מצטרפים לפסטיבל צ'צ'ו, מסובבים גלגלי תפילה ענקיים או מעפילים בשביל הררי שקט – התחושה היא שאין כאן רק נוף לצפות בו, אלא עולם להרגישו. המדריכים המקומיים המלווים כל תייר (חובה לטייל עם מדריך, ראה מסגרת) הם גם גשרים חיים לתפיסת עולם אחרת: הם משתפים לא רק בהסבר על הנראה לעין, אלא גם במה שהם מרגישים ומאמינים. או כפי שאומר מדריך בהוטני מחויך: "כתייר, אתה לא רק עובר בתוך בהוטן. אתה מאפשר לבהוטן לעבור ולהיספג בתוכך".

ד"ר נמרוד שיינמן הוא מחלוצי רפואת גוף־נפש בישראל ומומחה מיינדפולנס בחינוך. בעשר השנים האחרונות הוא פיתח היברות מיוחדת עם המסורת, האתרים והאנשים של בהוטן



בית באיטליה

נירה רוסו רכשה בית בכפר נידח בעמק אאוסטה ואוספת חוויות וסיפורים



פה ושם על שולחנות איטליה

בפנקס שמנמן אני מתעדת כל מה שפוגשים על השולחן באיטליה, והשפע מבלבל ● היום מוקדש המדור לשני מתכונים שאספתי בדרכים, במחוזות איטליה השונים, שנבחרו לפי קלות ההכנה והתוצאה

את הספר Foods of Tuscany הגיש לי כמתנה חמי האהוב כגמר נדב כדי להציל ככל שאפשר חלק מילדותי אירופה. הוא שהה בסיציליה, בטוניס ובמרוקו ונאלץ להתגונן בחירוף נפש מול הנערות היהודיות בארצות אלה ומול אבותיהן. כולם הציעו לו, ליהודי יפה התואר עם כנפי הטייס, נישואין ומהר. בינתיים פיטמו אותו כולם, ובמיוחד האמהות המשתוקקות, השכם וערב במעדני המגרב. אייק, אותו אהבתי מן הרגע הראשון בו נפגשנו, קיווה מאוד שאיצמד לספר הזה ואדלה משם פנינים שיגיעו לצלחתו. אלא שחמותי עשתה קסמים מרהיבים מאלה במטבח הלדינו שלה, ומתכוני הספר היו ארוכים מנשוא. כן, רק אחרי שנבלעתי בספריית איטליה השרעפת שלי הבנתי שיש בעיה קטנה, אך ענקית. המתכון האיטלקי, כמו הבישול האיטלקי, ארוך מטבעו. הוא רק מעמיד פנים שהוא קצר, רענן ואנרגטי. אם המתכון מציין שההכנה קצרה וקלילה, תהיו סקפטיים או שתזמינו בוולט, כולל המון תוספות. אחרת עלולים אתם להתייאש. בשלבים עם נטייה איטלקית כבר רגילים.

מדור זה, אינו חנון ורחום ולכן חלק מן המדורים שפורטו כאן קוצרו בזעם על ידי. הזמנים קשים ולא זה הזמן להמיט עליכם מתכוני 30 חומרים בארבע שעות הכנה. לא יקרה.

אז הנה מעדן אטריות, המשלב ברוטב שלו עגבניות בשלות ומתוקות, מרוסקות עם פלפלים טריים ואפשר גם את המשומרים והמתוקים הטורקיים מתוצרת Sera. אני מכינה את המנה הזו עד היום, עם הקיצורים הנדרשים.

×××

פפרדלה בפלפלים מתוקים ועגבניות

מה צריך?

חצי כוס שמן זית

צנצנת שלמה של פלפלי Sera גדולים ומגולענים קצוצים בתוך רוטב השימור שלהם

קילו עגבניות בשלות ומתוקות קצוצות או מרוסקות

רבע כוס דבש

כוס עלי ריחן קצוצים

שיני שום קלופות וקצוצות (מעט או הרבה – לטעמכם).

מה עושים?

1. נטגן בסיר גדול ובו חצי כוס שמן זית את פלפלי Sera והעגבניות. ניצוק פנימה רבע כוס דבש וכוס עלי ריחן קצוצים נתבל במלח, כף פפריקה מתוקה או חריפה ושום ונבשל כחצי שעה.

2. בסיר נפרד נבשל חצי ק"ג פפרדלה, שברים לשניים. נביא לרתיחה, נכסה, נבשל 7־10 דקות וכשהפסטה אל־דנטה נוסיף אותה אל הרוטב המתקתק.

3. מתקנים תיבול: עוד מעט מלח, עוד קורט דבש ואולי כמה עלי סלרי שטופים וקצוצים.

סלט אבוקדו, פרמזן ופרחי ברוקולי

הכרנו את הסלט המקסים הזה במסעדה קטנה בעיר סיינה. למרות שהוא מכיל ברוקולי, סלט זה אוהב מאוד קיץ. לפני שמתחילים, ודאו ששמתם יד על אבוקדו בשל ורך אבל ללא כתמים בבשרו.

מה צריך?

שלושה אבוקדו בשלים מזני האס או אטינגר

תפרחות של ברוקולי גדול

לתחמיץ

חצי כוס רוטב בלסמי

2/3 כוס שמן זית כתית

מלח, פלפל, מעט אגוז מוסקט

1 כף חרדל דיז'ון

2 כפות מיץ לימון טרי

1 כף גרידה דקיקה מקליפת הלימון

150 גרם גבינת פרמזן התוכה דק בקולפן ירקות

מה עושים?

1. חוצים את האבוקדו, קולפים בקולפן ירקות.

2. חולטים את תפרחות הברוקולי כעשר דקות, מסננים וממליחים.

3. מסדרים פרוסות קטנות של אבוקדו על קערת הגשה שטוחה.

4. מערבבים את כל חומרי הרוטב ויוצקים מעט ממנו על פרוסות האבוקדו, לבל ישחירו.

5. מניחים על פרוסות האבוקדו את תפרחות הברוקולי ומניחים קנקן רוטב במרכז השולחן.