

# על גג העולם

טיבט, המכונה "גג העולם" בזכות מיקומה ברמה הגבוהה של הרי ההימלאיה, היא יעד מאתגר ונחשק בקרב מטיילים מערביים, אך שהסינים השולטים בה מגבילים את הגישה אליה. מי שבכל זאת מצליחים להיכנס למדינה המסתורית נהנים מנופים מרהיבים, ממרחבים אינסופיים, מאנרגיה עוצמתית ומתרבות בודהיסטית עשירה ומרתקת וזוכים לפגוש בטיבטים המקסימים והצנועים

כתבה וצילמה: וואיט איגל דורית אביב

עוד מצעירותי החלום שלי היה לבקר בטיבט - מדינה מיוחדת ובלתי נגישה כמעט למבקרים. התחלתי לחקור וללמוד על טיבט, ובהמשך גם הצלחתי להיכנס בשערי המדינה המסתורית. מאז אני נוהגת לבקר בה מפעם לפעם ואני עדיין מתפעלת ממנה בכל פעם מחדש.

## עוצרת נשימה

טיבט נחשבת לאחד המחוזות המרתקים ביותר למסע. היא משתרעת על פני האזור הגבוה ביותר בכדור הארץ, רמת טיבט שבמרכז אסיה, בגבהים של 3,500 מטר עד 8,850 מטר, ועל כן היא מכונה "גג העולם". הרמה הגבוהה היא מקור המים לכל רחבי יבשת אסיה, שרובה מדברית. יש בטיבט מרחבי נוף עצומים, מגוונים ועוצרי נשימה - רכסים גדולים מושלגים, מישורים עצומים ירוקים, עמקים מעובדים ואגמים צלולים בצבעי טורקז הנושקים

לשמים בלתי נגמרים. ואולם, העניין המרכזי בה בעיניי הוא הטיבטים עצמם. הטיבטים הם עם בודהיסטי פתוח ונעים המנהל את חייו בתנאי מחיה שמרניים, כפי שניהל אותם לפני מאות שנים. חלק מהטיבטים לובשים עדיין את הלבוש המסורתי, הכולל תסרוקות ייחודיות, תכשיטים וטורקז בשיער, בגדי משי משולבים עם עורות וכובעי פרווה.

## בגלגול הבא

הטיבטים מאמינים בגלגול נשמות. הם מאמינים כי כל אדם שמת חוזר לגוף חדש וממשיך מאותה נקודה שסיים בה את הגלגול האחרון שלו. כשאחד מהלאמות (אנשי דת ומורים) הבכירים מת ונשמתו חוזרת, אחד מתלמידיו או אדם קרוב אליו חולם עליו שהוא חוזה. בחלום הוא מקבל סימנים למקום שבו נולד הגלגול החדש של הלאמה. אותו תלמיד או קרוב הולך עם

חפץ של הלאמה כדי לחפש אותו בגלגולו החדש, להביא אותו למנוח, לחנכו ולגדלו כמורה גדול. כך אותו לאמה שנפטר ממשיך את המשימה שלו בדיוק מהנקודה שבה הוא הפסיק. להורי הילד שהוא גלגולו של הלאמה ולמשפחתו זוהי הקרבה מהולה בשמחה. הם משחררים אותו ומאפשרים לקחת אותו למנוח לטובת המימוש הנשמתי שלו והייעוד שלשמו הגיע.

## מדינה נשלטת

נכון להיום, טיבט נשלטת על ידי הרפובליקה העממית של סין. סין סגרה את שערי טיבט בפני זרים והבריחה ממנה את כל המנהיגים ואנשי הדת החשובים לעם הטיבטי, כגון הלאמות וכמובן הדלאי לאמה, **טנזין גיאטסו**, שברח מביתו בשנת 1959 באישון לילה והשאיר הכול מאחור, כולל את משפחתו. מאז הדלאי לאמה והפליטים הטיבטים



יש בטיבט מרחבי נוף עצומים, מגוונים ועוצרי נשימה – רכסים גדולים מושלגים, מישורים עצומים ירוקים, עמקים מעובדים ואגמים צלולים בצבעי טורקיז הנושקים לשמים בלתי נגמרים. ואולם, העניין המרכזי בה הוא הטיבטים עצמם. הטיבטים הם עם בודהיסטי פתוח ונעים המנהל את חייו בתנאי מחיה שמרניים, כפי שהוא ניהל אותם לפני מאות שנים

חיים בהודו, שהעניקה להם מקום מקלט, בדרמסאלה שבצפון ובאזורים צפוניים נוספים בהודו כגון לאדאק והסיקים. הדלאי לאמה אף הקים ממשלה טיבטית גולה בכפר מקלוד גאנג' הצמוד לדרמסאלה.

### גישה מאתגרת

כל בקשה לכניסה לטיבט מקבלת תשומת לב מיוחדת מהשלטונות הסיניים, ומגישי הבקשה עוברים סינון קפדני, ברמה גבוהה יותר מהסינון שעוברים מי שרוצים להגיע לסין. היום מותר להיכנס לטיבט בקבוצות מסודרות בלבד, ואין אפשרות להסתובב בה חופשיים ולבקר לבד במנזריה כמו בכל מקום אחר בעולם. הוויזה שמקבלים היא ויזה קבוצתית ותהליך קבלתה ארוך ומסורבל ואינו קשור לוויזה שמקבלים לסין, גם מבחינת הבדיקות שעושים וההגבלות והתנאים המוצבים בפני מגישי הבקשה. גם לאחר שזוכים לקבל ויזה ולהיכנס לטיבט יש הגבלות רבות, שכן הסינים מגבילים את התנועה בטיבט ואת המקומות שאפשר להגיע אליהם. זאת ועוד, טיבט נמצאת בהרי ההימלאיה, שבהם יורד שלג במרבית ימי השנה, כך שהגישה אליה מורכבת. ואולם, למרות כל ההגבלות והקשיים האלה, אנשים רבים רואים בטיבט



### משמחה תצא תורה

עד היום הטיבטים משמרים את התרבות שלהם, העוברת מאב לבן. האדוקים שבהם, גברים ונשים כאחד, מגדלים את שיער ראשם ואינם מסתפרים. יש טקס מיוחד מאוד שזכיתי להשתתף בו. כשהטיבטים משפצים או מחזקים יסודות של מנזר, הם מניחים את החומרים לתיקון במקומם ומתחילים לרקוד ולשיר. למעשה, אגב הריקוד והשירה הם דורכים על הבטון ומהדקים אותו. מתברר שהריקוד עובד.



התחושה שטיבט משרה מדהימה. יש בה אנרגיה אחרת, עוצמתית ושונה. תחושה זו קשורה בין היתר בעובדה כי יש בה עדיין הרבה מקומות שנשמרו ולא נהרסו על ידי הסינים. כמו כן, היא קשורה כמובן גם בעם הטיבטי עצמו - הפשטות וטוב הלב שלהם, האופן שבו הם מקבלים כל אדם באשר הוא ללא שיפוט או התנשאות והדיבור שלהם בגובה העיניים



**מנזר הפוטאלה נמצא במרכז העיר להסה, בירת טיבט. בעבר הכיל המנזר 4,000 נזירים ואף כל הדלאי לאמה לדורותיהם לימדו שם. ואולם, כיום המנזר עומד שומם מנזירים, מעין מוזיאון עם פסלי בודהה ענקיים מדהימים - עדות לעושר הרב שהיה ושעודנו קיים בתוך המנזר. המנזר ממוקם בגובה של יותר מ-4,000 מטר וצריך לעלות במדרגות רבות כדי להגיע אליו. המאמץ משתלם, כמובן**

מגוון טקסיו רבי הרושם, התרחש בין היתר באמצעות הציורים המתנוססים על גבי הסלעים לאורך הדרכים למנזרים. ואכן, על אף ההרס הרב שזרע הכיבוש הסיני, עדיין אפשר לראות כי המנזרים החשובים בטיבט מתהדרים בעושר תרבותי ואמנותי רב, עדות למה שהתקיים במנזרים טרם הכיבוש. כשהגעתי לעיר להסה, בירת טיבט, קשה היה לפספס את המנזר החשוב מכולם - מנזר פוטאלה, הנמצא במרכז העיר. המנזר הוקם בתקופתו של הדלאי לאמה השביעי ומאז כל הדלאי לאמה לדורותיהם לימדו שם, כולל הדלאי לאמה הנוכחי, ה-14 במספר, עד לבריחתו לדרמסאלה. בעבר הכיל מנזר הפוטאלה 4,000 נזירים, שלמדו והתפללו בו, אבל כיום הוא עומד שומם מנזירים, מעין מוזיאון עם פסלי בודהה ענקיים מדהימים שנמצאים בתוכו - עדות לעושר הרב שהיה ושעודנו קיים בתוך המנזר. המנזר ממוקם בגובה של יותר מ-4,000 מטר וצריך לעלות במדרגות רבות כדי להגיע אליו. המאמץ משתלם, כמובן. הרי מסע כזה הוא חלום שמתגשם.

ובפשטות, מגדלים את האוכל שלהם בעצמם והכבשים, הפרות והיאק (בעל החיים הקדוש שלהם) מסתובבים חופשי בטבע.

### ריקנות המנזרים

במהלך המסעות שלי בטיבט ביקרתי ברוב המנזרים הבודהיסטיים החשובים. עצוב מאוד לראות כי מנזרים שאוכלסו במאות נזירים עד לא מזמן, לפני הכיבוש הסיני, ריקים כיום לחלוטין. במנזרים יש נזיר תורן שמנהל את המנזר ושומר עליו, אבל אין נזירים בפועל שמחיים את המנזר. הריקנות במנזרים נובעת מכך שהסינים מגבילים את כמות הטיבטים שיכולים ללמוד ולהיפך לנזירים בכל טיבט ובכל מנזר. כל מי שרוצה להיפך לנזיר צריך לבקש את אישור הממשל, ומרבית הבקשות נדחות. לכן, רבים מאלה שרוצים להיות נזירים והסינים אינם מאשרים להם זאת בורחים להודו, לדרמסאלה, כדי שיוכלו להגשים את חלומם.

### המאמץ משתלם

מרבית המנזרים החשובים בטיבט נמצאים על צלע ההר, ורבים מהם אף חצובים בתוך ההרים. כשעולים למעלה ומגיעים אליהם, מתגלים נופים מדהימים ועוצרי נשימה של מרחבים בלתי נגמרים. המפגש שלי עם הבודהיזם הטיבטי, על

את אחד המקומות הנחשקים ביותר והמאתגרים ביותר לביקור, בפרט מטפסי הרים שחולמים להגיע לפסגות הגבוהות של ההימלאיה.

### אנרגיה מיוחדת

לאחר כל המחסומים שעברתי, הצלחתי סוף־סוף להיכנס לטיבט, וכאמור ביקרתי בה כבר כמה פעמים. התחושה שטיבט משרה מדהימה וקשה לתאר אותה במילים. הייתי בהרבה מקומות בעולם, אבל בטיבט יש אנרגיה אחרת, עוצמתית, כזו שלא חשתי באף מקום אחר עד כה. התחושה העוצמתית בטיבט קשורה בין היתר בעובדה כי יש בה עדיין הרבה מקומות שנשמרו ולא נהרסו על ידי הסינים. כמו כן, היא קשורה כמובן גם בעם הטיבטי עצמו - הפשטות וטוב הלב שלהם, האופן שבו הם מקבלים כל אדם באשר הוא ללא שיפוט או התנשאות והדיבור שלהם בגובה העיניים, שאותו מיישמים גם המונהיגים שלהם. כשמטפסים במעלה ההרים אל הכפרים, פוגשים את הטיבטים כפי שהם, אנשים המנהלים חיים פשוטים וצנועים כמו פעם. אדם מערבי לא יוכל להבין איך אין לטיבטים הצורך החומרי שיש לנו במערב; כיצד הם מצליחים לא להיקשר כלל בחומר. לא תוכלו למצוא אותם עם דברים יקרים או עם רכוש. הם מסתפקים במועט

הכותבת מובילה ומארגנת מסעות רוחניים לטיבט, מטפלת ומנחה סדנאות לריפוי באמצעות צלילים ותדרים בשילוב דמיון מודרך ואן־אל־פי.  
www.merkavator.com