

BUTAN

2021-2022

CONSTRUYE
TU LEGADO

*Expedición para
descubrir el alma de
la felicidad, en Bután*



be



BIENVENIDO

Ven a Bután para explorar la Felicidad Nacional Bruta, las siglas en inglés (GNH Gross National Happiness), un principio que rige en el Reino del Himalaya y que mide la felicidad más allá del Producto Interior Bruto.

El retiro incluirá charlas con expertos en GNH, visitas a lugares simbólicos de Bután, como el monasterio sagrado del Nido del Tigre (Tiger's Nest), y debates con la población local y otros miembros de la tribu sobre los elementos que contribuyen a la felicidad individual y a la construcción de un legado.

Mientras estés aquí, podrás conocer de primera mano por qué y cómo el cuarto rey de Bután, Jigme Singye Wangchuck, puso en práctica el GNH. Y cómo la HNB sigue ayudando al Gobierno Real de Bután a elaborar políticas que intentan crear condiciones que permitan que la felicidad florezca para todos.

El retiro le proporcionará una experiencia interna en el Centro del GNH y otros organismos que miden y aplican los principios del GNH. Se hablará de las formas en que se practica el GNH, se discutirá la importancia de la conservación del medio ambiente como un pilar del GNH y se revelará el papel crítico de la preservación cultural como otro pilar del GNH.

El líder de la expedición es el fundador de bē y Presidente de la Fundación Mundial de la Felicidad, Luis Gallardo. Está asociado con MyBhutan, cuya posición única basada en la capital de Bután, con profundos lazos con la comunidad local, permite un acceso sin precedentes. El retiro no sólo será una inmersión en el órgano de gobierno del GNH, sino también una experiencia personal con los lugareños y sus templos, monasterios, fortalezas y paisajes más sagrados, y con nuestros mundos interior y exterior.



*Su Alteza Real el Príncipe Jigyel
Ugyen Wangchuck*

*"La Felicidad Nacional Bruta (en
inglés GNH) es ser capaz de
encontrar el equilibrio adecuado
entre el bienestar económico y el
bienestar emocional"*



EFFECTOS DEL GNH

La política gubernamental más importante de Bután

Clasificado como uno de los 10 países más seguros del mundo

El único país del mundo con emisiones negativas de carbono

Más del 70% del país sigue teniendo bosques

El único país sin semáforos

Uno de los últimos países del mundo en introducir Internet y televisión

El acceso a Bután como turista sólo se permite a través de selectos operadores turísticos

*Este emocionante itinerario evoca el extraordinario
Último Shangri-La.*

ITINERARIO

Day 1 Thimphu
Day 2 Thimphu
Day 3 Thimphu
Day 4 Dochula & Punakha
Day 5 Phobjikha

Day 6 Phobjikha
Day 7 Thimphu
Day 8 Paro
Day 9 Depart

PARO

El distrito de Paro es un microcosmos de Bután. En sus 1.287 kilómetros cuadrados se encuentran algunas de las fortalezas más antiguas de Bután, los valiosos artefactos del Museo Nacional y los centros religiosos aferrados a los acantilados que para muchos extranjeros son un icono de Bután.





1



2

PARO

1. Visite el Rinpung Dzong y acérquese a su arquitectura del del siglo XVII
2. Acérquese a las reliquias del Himalaya en el Museo Nacional de Bután
3. Visite las antiguas ruinas de Drukgyel Dzong
4. Aprenda el tiro con arco, el deporte nacional de Bután



3



4

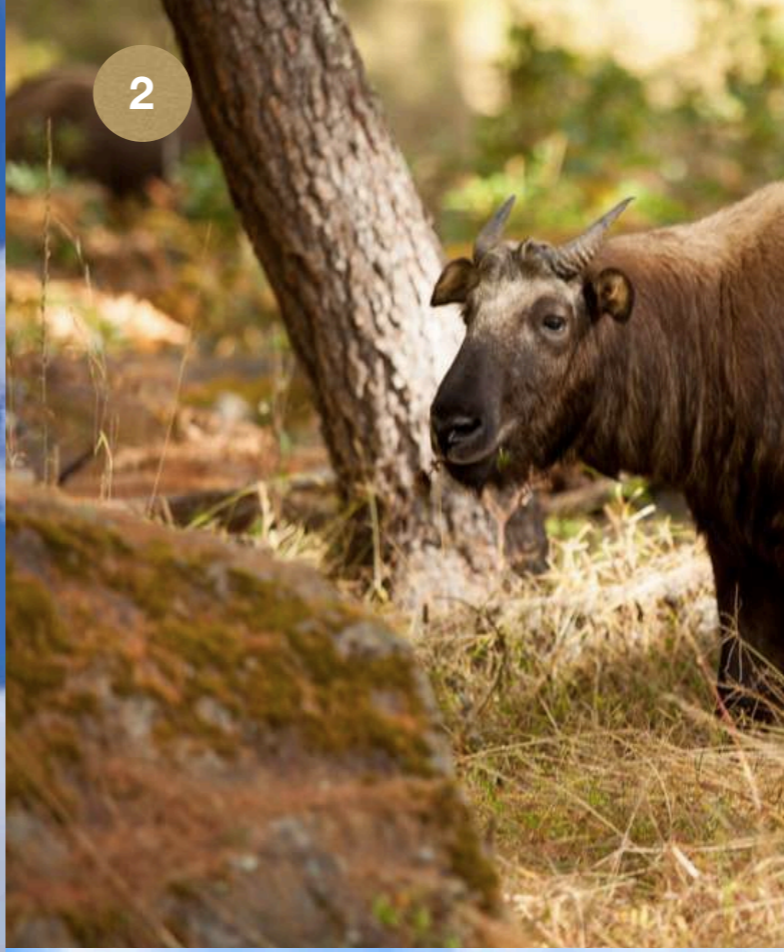
THIMPHU

El dzongkhag de Thimphu es el floreciente corazón político y económico de Bután. Contiene la capital del mismo nombre y comprende ocho gewogs, o agrupaciones de pueblos. Aproximadamente la mitad del distrito, la parte norte, se encuentra dentro de los límites ambientalmente protegidos del Parque Nacional Jigme Dorji.





1



2



THIMPHU

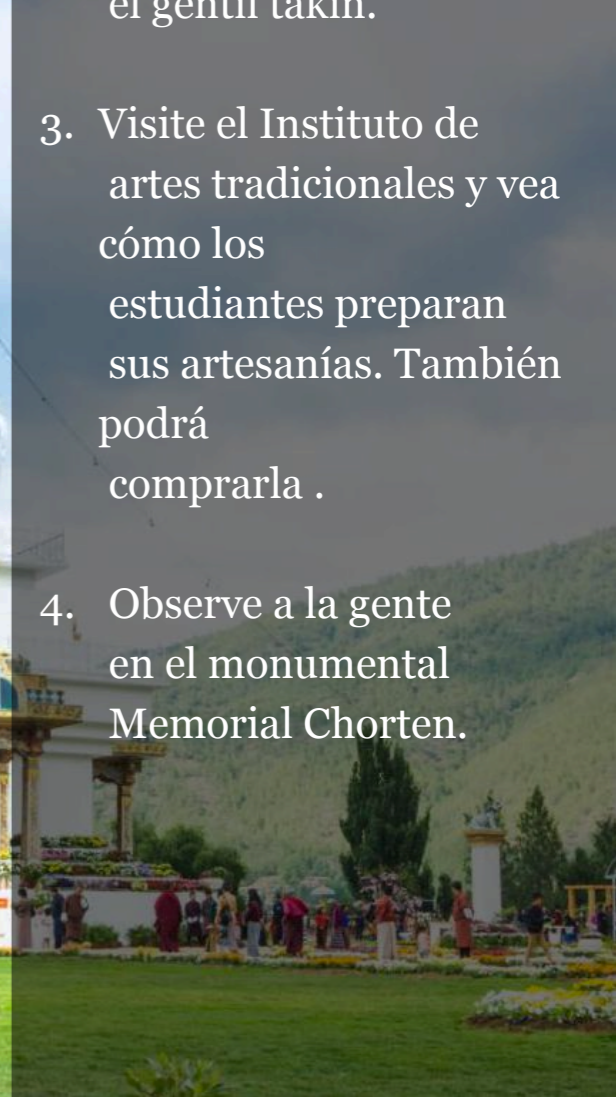
1. Visite el Buda de oro Dordenma, uno de los más grandes del mundo.
2. Acérquese al animal nacional de Bután, el gentil takin.



3



4



3. Visite el Instituto de artes tradicionales y vea cómo los estudiantes preparan sus artesanías. También podrá comprarla .
4. Observe a la gente en el monumental Memorial Chorten.



DONDE COMER

THIMPHU



Babesa Village dispone de todo tipo de platos, desde el tradicional arroz rojo con ema datsi -chiles en una cremosa salsa de queso- hasta sikam paa, shakam paa, costillas de cerdo, nosha phin y gondu datsi. También tienen una buena selección de platos no cárnicos, como emakam datsi, fideos con queso y chile, espinacas fritas, loam fry, ema fry y otros. El servicio es rápido y el personal es amable y acogedor.



THIMPHU

1. Caminata a la casa de Tango para jóvenes monjes y visita a su cueva sagrada
2. Recorrido por el Tashichho Dzong, el imponente centro de gobierno de Thimpu



3. Aprenda sobre tu carta natal en la Escuela de Astrología
4. Descubra tejidos finos en la Real Academia Textil



DONDE COMER

Situado en un hermoso huerto, el Restaurante del Museo del Patrimonio Folclórico es una parada imprescindible para todos los turistas, y se ha convertido rápidamente en un destino favorito para las cenas oficiales. El restaurante, que sirve cocina tradicional butanesa en un entorno único, utiliza principalmente ingredientes orgánicos locales para sus deliciosos y nutritivos platos.

THIMPHU

AUDIENCIA PRIVADA

Khedrup Rinpoche es el quinto Khedrup Ugyen Tenzin Thinley Lhundrup alias Yonten Thinley o Jigme Kunzang Rangdrol.

Su aspiración es ofrecer igualdad de oportunidades para que las personas estudien y practiquen el Budadharma con el objetivo de promover la paz y el bienestar individual y social. Está construyendo el primer centro en Bután para enseñar budismo en inglés. Su visión es promover la equidad y universalizar el acceso al aprendizaje y la práctica del Buda Dharma tanto para monjes como para laicos.

Debido a la responsabilidad del anfitrión de servir a Bután, pueden producirse cancelaciones sin previo aviso en caso de que el anfitrión deba estar presente en otro lugar.

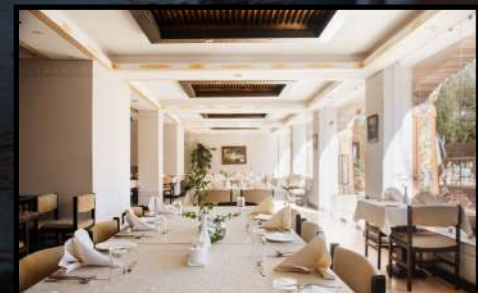




ALOJAMIENTO

El Hotel Pedling es propiedad de un estimado lama butanés de la tradición Nyingma del budismo Vajrayana, Gangteng Tulku, que utiliza todos los ingresos de su funcionamiento (y de su hotel hermano en el valle de Phobjikha) para financiar los gastos diarios de ocho conventos y otras instituciones religiosas de Bután. Alojarse en el Pedling, o incluso pasarse por su spa, restaurante o bar de tés y zumos, ofrece una gran oportunidad de beneficiar directamente a estas valiosas causas.

THIMPHU



DOCHULA

Cientos de banderas de oración ondean al viento en Dochula, enviando bendiciones a todos los seres vivos. Dochula es el paso entre Thimphu y Punakha. Durante siglos, la gente ha atravesado este paso cuando se dirigía al Este o al Oeste del país. En un día claro, las vistas son asombrosas. Se pueden ver muchas cumbres de 7.000 metros cubiertas de nieve, entre ellas el Gangkhar Phuensum, la montaña más alta del mundo sin escalar.

más alta del mundo.



1



2



DOCHULA

1. Disfruta de la vista del Himalaya en el mirador de Dochula Pass.

2. Experimenta la historia moderna en el Druk Wangyal Lhankhang.

3



4



3. Honra a los guereros caídos en el Dochula Chortens

4. Contempla los numerosos floreceres en el parque Lamperi



El hermoso y fértil valle de Punakha sigue el curso del Punak Tsang Chhu hacia el sur, desde su nacimiento en la confluencia del Mo Chhu y el Pho Chhu -los famosos ríos "Madre" y "Padre"- hasta el moderno asentamiento de Wangdue Phodrang y más allá.

A sólo 1.250 metros de altitud, el clima del exuberante valle de Punakha suele ser caluroso y sofocante en comparación con el de Thimphu, que se encuentra a casi el doble de altura. Este hecho hace que el valle sea una escapada invernal muy popular entre los thimphupas.



1



2



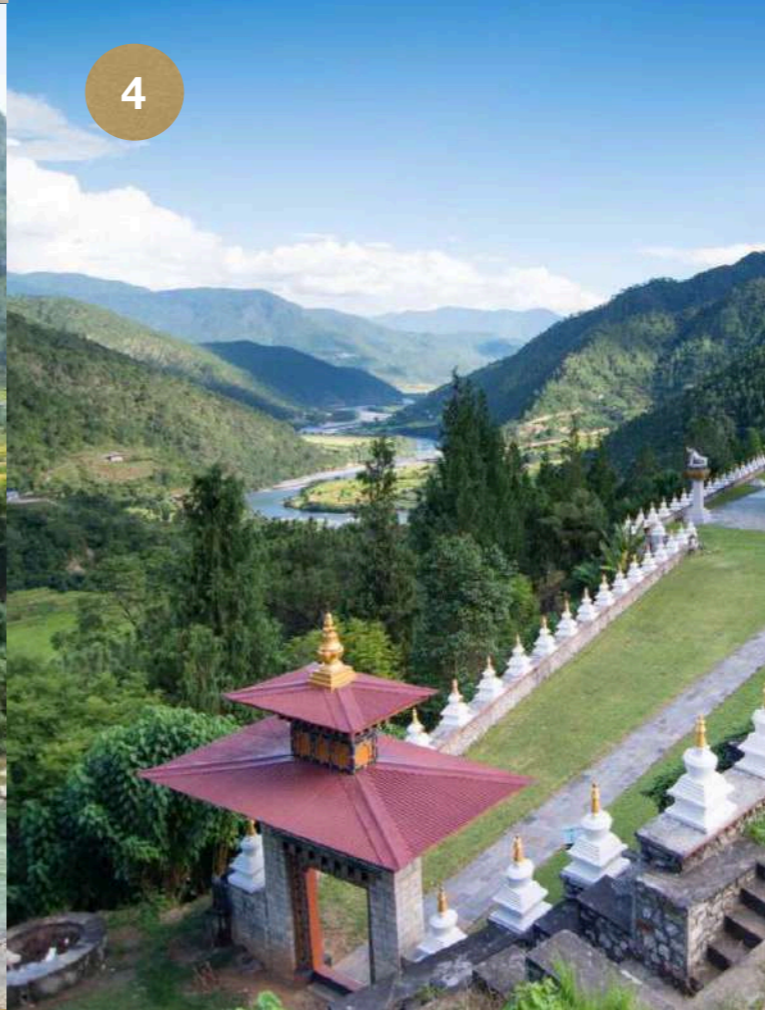
PUNAKHA

1. Conozca a los lugareños en el corazón de la ciudad de Punakha.
2. Disfrute del esplendor arquitectónico del Punakha Dzong.

3



4



3. Cruce el puente colgante más largo de Bután y visite los pueblos cercanos
4. Caminata a Khamsum Yuelley



MO CHHU RIVER RAFTING

PUNAKHA

Una hora de navegación río abajo ofrece una experiencia inolvidable del hermoso valle de Punakha..



ALOJAMIENTO

El Meri Puensum Resort, situado en la ladera de una colina con vistas al valle de Punakha, ofrece un refugio tranquilo con servicios modernos y excelentes vistas. El complejo está a unos 5 km de la ciudad de Punakha y es un buen punto de partida para explorar las atracciones de la zona, como el Punakha Dzong, construido en 1637 y sede del gobierno de Bután durante más de 300 años, hasta que el tercer rey trasladó la sede al oeste, a Thimphu, en 1955.

PUNAKHA

PHOBJIKHA

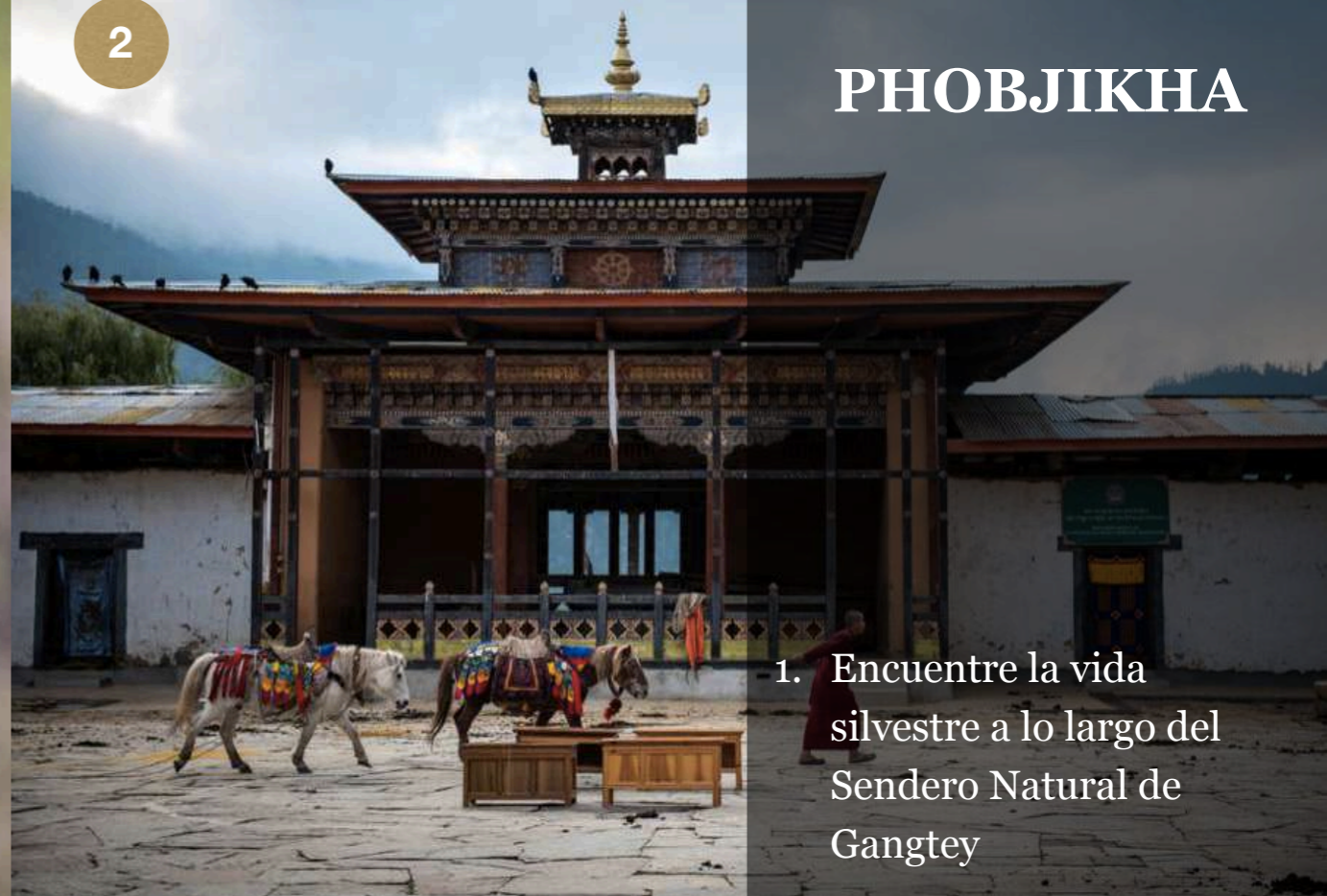
Situado en el flanco occidental de las Montañas Negras, que lo separan del distrito central de Trongsa, el valle de Phobjikha es una amplia y plana escultura glaciar de una belleza tan extraordinaria que para algunos butaneses es el valle favorito. Phobjikha es conocido por ser el hábitat de aves en peligro de extinción, especialmente la grulla de cuello negro.



1



2



PHOBIKHA

1. Encuentre la vida silvestre a lo largo del Sendero Natural de Gangtey

3



4



2. Contemple la reencarnación en el Gangtey Goemba
3. Gangtey Town
4. Baño de piedras calientes

1



2



PHOBJIKHA

1. Conozca las grullas en peligro de extinción en el Crane Center
2. Disfrute de un hermoso paseo por el valle de Phobji

3



4



3. Visite las pequeñas empresas locales y monasterios
4. Disfrute de un delicioso té y aprenda las prácticas agrícolas de la zona.



ALOJAMIENTO

PHOBJIKHA

Rodeado de un jardín, un huerto de manzanas y los bosques de pinos del hermoso valle de Phobjikha, el hotel Dewachen es un santuario para los huéspedes, al igual que el valle lo es para las raras grullas de cuello negro que pasan el invierno cada año.



TIGER'S NEST

Desde la distancia, el edificio más emblemático de Bután parece flotar, ingrávido, a medio camino de un escarpado acantilado, a 900 metros sobre el suelo del valle de Paro. A medida que se asciende sin aliento por el largo y empinado camino hacia Taktsang Lhakhang, el monasterio se revela periódicamente, surgiendo del bosque, más cercano y más sólido con cada reaparición. Mientras que los visitantes se acercan a Taktsang Lhakhang a pie o a horcajadas de uno de los ponis que guían los aldeanos locales, la primera persona que reconoció la santidad de este lugar inaccesible, Gurú Rimpoché, llegó aquí con bastante más facilidad: a lomos de una tigresa voladora.

Tras derrotar a un molesto demonio local en el siglo VIII, Gurú Rimpoché, también conocido como Padmasambhava, pasó aquí meses de meditación. El lhakhang -su nombre significa "Nido de Tigre"- ha sido un lugar de peregrinación desde entonces. Los butaneses creen que las dakinis ayudaron a la construcción original de Taktsang en 1692 transportando los materiales de construcción a la cima del acantilado sobre sus espaldas y prestando su pelo para mantener la estructura en su sitio.

En el interior del lhakhang, el Dubkhang -la cueva donde meditaba Guru Rinpoche, ahora sellada tras una brillante puerta dorada- se encuentra en el corazón del santuario principal. Capillas ricamente decoradas llenan cada centímetro del estrecho saliente y ofrecen unas vistas fenomenales de los valles boscosos que se encuentran mucho más abajo. Los visitantes deben tener en cuenta que la aproximación final al lhakhang debe hacerse a pie; los caballos deben dar la vuelta en la concurrida cantina situada aproximadamente a mitad de la montaña.





ALOJAMIENTO

PARO

El Tashi Namgay Resort es un deslumbrante complejo de ocho acres de exuberantes paisajes verdes y árboles frutales a orillas del Paro Chhu, que fluye por el valle de Paro, uno de los más bellos del reino y conocido como el "cuenco de arroz" de Bután. La ubicación del complejo en el corazón del valle, pero alejado de la ciudad de Paro, le confiere una atmósfera de serenidad, y la arquitectura y la decoración combinan el estilo tradicional butanés con el estilo más contemporáneo.



DESDE LAS NUBES

Después de su inolvidable experiencia, no bajará de las nubes.

Los vuelos hacia/desde Bután cruzan el majestuoso Himalaya, con impresionantes vistas de 4 de las 5 montañas más altas del mundo: Everest, Kangchenjunga, Lhotse y Makalu.



GASTRONOMÍA

Disfrute de lo mejor que ofrece Bután: desde comidas locales hasta fusiones asiáticas y experiencias gastronómicas premiadas internacionalmente.

Disfrute de las verduras, frutas y granos de los campos butaneses. Conocido por su comida asiática y su cocina picante, Bután dejará una huella duradera en sus papilas gustativas.

Aquí estamos. Listos para ser.

Bienvenidos a casa.

--

En bē creemos que los seres humanos deben tener conciencia de lo que ocurre "en nosotros" y "a nuestro alrededor" en el momento presente y en perspectiva. Eso requiere detenerse, mirar profundamente y reconocer tanto la singularidad del momento como su conexión con todo lo que ha pasado antes y lo que pasará en el futuro. El viaje que vamos a iniciar nos lleva a un entorno único, a Bután, en el Himalaya, un lugar que gracias a su naturaleza, tradiciones, cultura y liderazgo nos permite comprender el "entorno" de una manera exquisita, y gracias a la espiritualidad, el mindfulness y la filosofía podemos profundizar realmente "en nosotros".

En Bután podemos centrarnos en ser conscientes, podemos centrarnos en recordar quiénes somos. En este contexto, en esta expedición de descubrimiento, nos sumergiremos en nuestro propósito superior y nuestra razón de ser. En este espacio abierto exploraremos quiénes somos y el legado que estamos creando para nosotros y para el mundo.

La GNH (Felicidad Nacional Bruta) será nuestro marco de referencia para comprender y aplicar mientras vemos lo que "nos rodea", y la reflexión, el diálogo, el silencio, la meditación y el agradecimiento serán algunas de las herramientas que utilizaremos para entrar "en nosotros". Cada día del viaje tendrá ambos componentes como parte de la agenda, con suficiente tiempo de calidad para estar.

No hay prisa, no hay lugar al que ir, ya estamos aquí.

*Jigme Luis Gallardo
bēFOUNDER*

¡Con el verdadero espíritu butanés, te damos la bienvenida a nuestra casa con una sonrisa y con Kuzuzanpo-La!

Nos encanta nuestro pequeño rincón del Himalaya y nos entusiasma compartirlo con usted, como nuestro invitado.





www.bebhutan.world

