இமாலய தியான யாத்திரை

செப்டம்பர் 2010

"இமயமலை ஆன்மீக அதிர்வுகளால் மிக்க உயிரோட்டமாக உள்ளது. வெளியுலகிற்குத் தெரிந்த, தெரியாத யோகிகள் பலரும் இந்த மலையை தங்கள் வசிப்பிடமாகக் கொண்டு, தங்கள் சக்திநிலையால் இந்த இடங்களை ஒளியூட்டியுள்ளனர். ஆன்மீகத்தேடல் உள்ள அனைவருக்கும், இம்மலைகள், நிச்சயமாக பரவச அனுபவங்களைத் தருவதாக இருக்கிறது."

– சத்குரு

ஞானிகளின் வசிப்பிடமாகக் கருதப்படும் இமயமலை, உலகளவில், ஆன்மீக சாதகர்களுக்கு மிக முக்கியமான புனிதத் தலமாகத் திகழ்கிறது. எண்ணிலடங்கா ஞானிகளும், யோகிகளும், பக்தர்களும், இறைநிலையை அடைவதற்காக, ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாக, இம்மலைத் தொடரில் புனிதப்பயணம் மேற்கொண்டு வருகின்றனர். பல ஞானிகளின் சக்தியால் ஒளிர்வுற்றிருக்கும் இம்மலைத் தொடருக்கும் தனக்கும் ஒரு ஆழ்ந்த இணக்கம் எப்போதும் இருப்பதை சத்குரு உணர்கிறார்.

இந்த ஆழமான ஆன்மீகத் தொடர்பை பகிர்ந்து கொள்ளும் ஒரு முயற்சியாக, ஈஷா அறக்கட்டளை, ஆண்டுதோறும், இமயத்திற்கு, தியான யாத்திரை நடத்தி வருகிறது. வாழ்வில் ஒரு முறையேனும் அனுபவிக்க வேண்டிய இந்த புனிதப் பயணங்களில், 1996ம் ஆண்டிலிருந்து, நூற்றுக்கணக்கான மக்கள் பங்கேற்று வருகின்றனர்.

அழகும் கம்பீரமும் நிறைந்த மலைகளிலிருந்து புனித சக்தியைப் பெறுவதற்கான அரிய வாய்ப்பை இப்பயணம் அளிக்கிறது. இரண்டு வாரங்கள் நடைபெறும் இப்பயணத்தில் நடைபயணம், மலையேற்றம் மற்றும் இமாலயத்தின் ***கார்வால்*** பகுதிகளின் மிக அமைதியும், சக்தியும் வாய்ந்த இடங்களில் சத்சங்கங்கள் ஆகியவை இடம் பெறுகிறது.

இமயப் பயணத்தின்போது, உலகிலேயே மிகவும் அழகான நில அமைப்புகள், பனி மூடிய மலைகள் மற்றும் பசுமைப் பள்ளத்தாக்குகள் பின்னணியில் இருக்க சத்சங்கங்கள் நடைபெறும். அப்போது நிகழ்த்தப்படும் சக்திமிக்க தியானங்கள், விழிப்புணர்வின் உச்சநிலையை நம் அனுபவத்தில் கொண்டுவந்து அதன் விளைவாக உடல், மனம் மற்றும் சக்திநிலை ஆகியவற்றிற்கு இடையிலுள்ள நுட்பமான தொடர்பை உணரச் செய்கிறது. சத்சங்கங்கள், ஆன்மீக அதிர்வுகள் நிறைந்த இமயமலைகளின் சக்தியையும் குருவின் அருளையும் வெளிக் கொணர்வதை இறுதி நோக்கமாகக் கொண்டு அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

இமாலய தியான யாத்திரையானது, இமயத்தின் நுழைவு வாயிலான ***ஹரித்வார்,*** புனித கங்கை உற்பத்தியாகும் இடமான ***கோமுக்*** பனி முகடு, 12 ஜோதிர்லிங்கங்களில் ஒன்றைக் கொண்டுள்ளதும் ஆன்மீக சாதகர்களுக்கு முக்கிய புனிதத் தலமுமான ***கேதார்நாத்,*** வாரணாசி கோவிலை ஒத்ததான புகழ்பெற்ற பண்டைய விஸ்வநாதர் கோவிலைக் கொண்டதும் இரகசிய காசி என அழைக்கப்படுவதுமான ***குப்தகாசி,*** விஷ்ணு பக்தர்களுக்கு மிகவும் முக்கியமானதும் இயற்கையான வென்னீர் ஊற்றுக்களுக்குப் புகழ் பெற்றதுமான ***பத்ரிநாத்*** மற்றும் முனிவர்களும் ஞானிகளும் வாழும் நகரமான ***ரிஷிகேஷ்*** ஆகிய புனித இடங்களை உள்ளடக்கியது.

ஹரித்துவாரிலிருந்து மலைப்பயணம் தொடங்கும். பங்கேற்பாளர்கள், குறுகலான மலைப்பாதையில் பேருந்துகளில் பயணிக்கையில் சலசலக்கும் நீரோடைகள், அடுக்கு முறையில் பயிரிடப்பட்டுள்ள பச்சைப் பசேலென இருக்கும் விவசாய நிலங்கள் மற்றும் செங்குத்தான மலைப்பகுதிகளில் அமைந்துள்ள அழகிய கிராமங்கள் என பயணம் முழுவதும் இயற்கை எழில்களைக் கண்டு களிக்க முடியும்.

பயண விவரங்கள்

இங்கு தரப்பட்டுள்ள தகவல்கள் இந்தியாவில் நிரந்தரமாக வசிக்கும் இந்தியக் குடிமக்களுக்கு பொருந்தும்.

வெளிநாட்டவர்கள் மற்றும் வெளிநாட்டில் வசிக்கும் இந்தியர்கள் பயண விபரங்களுக்கு, www.ishakailash.com/DY2010 என்ற இணையதளத்திலிருக்கும் தங்கள் நாட்டின் ஒருங்கிணைப்பாளரை தொடர்பு கொள்ளவும்.

தியான அன்பர்களின் வசதிக்காக, தியான யாத்திரை, இரு பயணத்திட்டங்களாக அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. கீழே குறிக்கப்பட்டுள்ள தேதிகள் புதுடெல்லியிலிருந்து புறப்படும் மற்றும் புதுடெல்லிக்கு வந்து சேரும் நாட்களைக் குறிக்கின்றன. உங்கள் இருப்பிடத்திலிருந்து புறப்படும் மற்றும் உங்கள் இடத்திற்கு சென்று சேரும் பயணநாட்கள் இதில் சேர்க்கப்பட வில்லை.

குழு A: 27.09.2010 முதல் 10.10.2010 வரை

இத்திட்டம், உணவு, தங்குமிடம், யாத்திரைக்கான பயண ஏற்பாடுகள், மற்றும் இதர வசதிகளான சுமை தூக்கிகளுக்கான கட்டணங்கள், குதிரைக் கட்டணங்கள், பாட்டில் குடிநீர் போன்றவற்றை உள்ளடக்கியது.

குழு B: 30.09.2010 முதல் 13.10.2010 வரை

இத்திட்டம், உணவு, தங்குமிடம் மற்றும் யாத்திரைக்கான பயண ஏற்பாடுகள் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியது.

- *குழு A மற்றும் குழு B ஆகியவற்றின் பங்கேற்பாளர்கள் முறையே செப்டம்பர் 27 மற்றும் செப்டம்பர் 30 ஆகிய தேதிகளில் புதுடெல்லி புகைவண்டி நிலையத்தில் (ஆஜ்மீர் கேட் – வெளியேறும் பகுதி) காலை 10 மணிக்கு சந்தித்து யாத்திரைக்காக புறப்படுவார்கள்.*

பெங்களூரு, போபால், சென்னை, ஹைதராபாத், கொல்கத்தா மற்றும் மும்பை ஆகிய இடங்களிலிருந்து புதுடெல்லிக்குச் சென்றுவருவதற்கு, குழு A – பங்கேற்பாளர்களுக்கு, குளிர்சாதன வசதி கொண்ட இரயில் பயணமும்; குழு B – பங்கேற்பாளர்களுக்கு, தூங்கும் வசதி கொண்ட 2-ம் வகுப்பு இரயில் பயணமும் ஏற்பாடு செய்து தரப்படும். மேற்குறிப்பிட்ட இடங்களிலிருந்து புதுடெல்லிக்குப் புறப்படும் மற்றும் வந்து சேரும் தேதிகள்:

- குழு A: 25.09.2010 மற்றும் 12.10.2010
- குழு B: 28.09.2010 மற்றும் 15.10.2010

இரயில் பயணச்சீட்டுக்கான முன்பதிவு 90 நாட்களுக்கு முன்பு ஆரம்பிப்பதால், இரயிலில் புதுடெல்லிக்குச் சென்றுவர விருப்பமுள்ளவர்கள், பயணச்சீட்டை உறுதி செய்துகொள்வதற்கு, ஜூன் 25க்கு முன்பே தங்கள் பெயரை பதிவு செய்துகொள்ளமாறு கேட்டுக் கொள்ளப்படுகின்றனர்.

கலந்து கொள்வதற்கான அடிப்படைத் தகுதி

ஈஷா யோக வகுப்புகளில் ஏதாவது ஒன்றிலாவது பங்கேற்றிருக்க வேண்டும். இதுவரை எந்த ஈஷா யோக வகுப்பிலும் பங்குபெறவில்லை என்றால், புறப்படும் தேதிக்கு முன்னர் உங்கள் ஊருக்கு அருகிலுள்ள ஏதாவது ஒரு இடத்தில் ஈஷா யோகா வகுப்பில் நீங்கள் பங்குபெற முடியும். (ஈஷா யோக வகுப்பு விபரங்களுக்கு, www.ishafoundation.org என்ற இணையதளத்தை பார்வையிடவும்)

தயார் செய்துகொள்ளும் முறை

இந்த பயணத்தில் சுமார் 12000 – 13000 அடி உயரத்தில், தொடர்ச்சியாக 14 கி.மீட்டர் தூரம் வரை மலையேற்றம் செய்யவேண்டியிருக்கும். எனவே பங்கேற்பாளர்கள் பயணத்திற்கு தங்களை தயார் செய்துகொள்ளும் விதமாக, கீழ்க்கண்ட பயிற்சிகளை தினசரி செய்துவர வேண்டுமென்று கேட்டுக் கொள்ளப்படுகின்றனர்.

- *ஷக்தி சலனக் கிரியா / ஷாம்பவி மஹா முத்ரா மற்றும் ஹட யோகா (பயின்றிருந்தால்)*
- *தினசரி 5 கி.மீ. தூரத்திற்கு வேகநடைப் பயிற்சி அல்லது மெதுவான ஓட்டப்பயிற்சி*

கேதார்நாத் மலையேற்றத்தின்போது குதிரைகள் வாடகைக்கு கிடைக்கும். மிகவும் முடியாத பங்கேற்பாளர்கள் தங்களுக்கு உதவியாக இவற்றை உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம். ஆனால் கோமுக் மலையேற்றத்தின்போது, குதிரைகள் கிடைப்பது சிறிது கடினம்.

மருத்துவத் தகவல்கள்

சில நேரங்களில், குறைவான வசதிகள் காரணமாகவும் கடுமையான காலநிலை காரணமாகவும், பயணத்தின் போது சில இடற்பாடுகள் நேரிடலாம். எனவே உடல் மற்றும் மன அளவில் தகுதி பெற்றிருத்தல் அவசியம்.

பங்கேற்பாளர்கள், கீழ்க்கண்ட மருத்துவப் பரிசோதனைகளுடன் தங்கள் மருத்துவர் பரிந்துரைக்கும் பரிசோதனைகளையும் செய்துக் *கொள்ள வேண்டும்:*

1. TC, DC, ESR, Platelet count, RBC count, Hb%, 2. Urine analysis, 3. Blood grouping and Rh typing மற்றும் 4. Chest X-ray *(தங்கள் மருத்துவர் பரிந்துரைத்தால் மட்டும்)*

40 வயதிற்கு மேற்பட்ட பங்கேற்பாளர்கள், கீழ்க்கண்ட பரிசோதனைகளையும் செய்துக் *கொள்ள வேண்டும்:*

1. Blood sugar (Fasting, Post Prandial), 2. S.Creatinine *மற்றும் 3.* ECG at all leads

- *பங்கேற்பாளர்கள், குறிப்பாக நீரிழிவுக் குறைபாடு இருப்பவர்கள், தேவையானால், தங்கள் மருத்துவரைக் கலந்தாலோசித்து, மலைப்பயணத்திற்கு தகுந்த மாற்று மருந்துகளை எடுத்து வரவும்.*

- *காய்ச்சல், சளி, தலைவலி, குமட்டல், வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் அஜீரணக் கோளாறு ஆகியவற்றிற்கான மருந்துகளை முக்கியமாக எடுத்து வரவும். கூடுதலாக, எலக்ட்ரோலைட்ஸ், வலி நிவாரணிகள், தசை தளர்வுக்கான தைலம், பேண்ட்–எய்டு, நீ–கேப்* (knee-cap) *மற்றும் நீங்கள் தினசரி எடுத்துக் கொள்ளும் மருந்துகள் ஏதாவது இருப்பின், அவற்றையும் எடுத்து வரவும்.*

- *நாள்பட்ட நோய்களான காக்கை வலிப்பு, இரத்த அழுத்தம், இருதய நோய்கள், கடுமையான ஆஸ்த்மா போன்றவை தொடர்பான நோய்கள் மற்றும் உடற்குறை உள்ளவர்கள் இந்தப் பயணத்தில் பங்கு பெற வேண்டாமென்று கேட்டுக் கொள்ளப்படுகின்றனர்.*

பதிவிற்கான தகவல்கள்

உங்கள் பதிவுப்படிவத்துடன் கீழ்க்கண்டவற்றை இணைத்து அனுப்ப வேண்டும்.

- *கடல் மட்டத்திலிருந்து 13000 அடி உயரத்தில் இமாலய பயணத்திற்கு உங்கள் உடல்நிலை தகுதியாக உள்ளது என்பதை ஒரு தகுதி பெற்ற மருத்துவர் உறுதி செய்யும் மருத்துவச் சான்றிதழ்.*
- *பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருத்துவப் பரிசோதனை முடிவுகளின் அசல் பிரதிகள்*
- *நீங்கள் கையொப்பம் இட்ட இழப்பெதிர்காப்புப் படிவம்* (Indemnity form)

பொருட்களை எடுத்து வைத்து கொள்வதற்கான ஆலோசனைகள்

பெரும்பாலான நேரம் பேருந்தில்தான் பயணம் செய்யப் போகிறோம். எனவே தேவைக்கேற்ப குறைவான அளவு உடைமைகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். மலைப்பயணதிற்காக ஒரு ட்ரெக்கிங் பேக் (முதுகில் சுமக்கும் பை) எடுத்துக் கொள்ளவும். மேலும் தினசரி தேவைகளையும் பேருந்தில் அடிக்கடி தாங்கள் உபயோகப் படுத்தும் பொருட்களையும் அந்தப் பையில் வைத்துக் கொள்ளலாம். மீதிப் பொருட்களை ஒரு சூட்கேசிலோ அல்லது பெரிய கைப் பையிலோ வைத்துக் கொள்ளலாம். ட்ரெக்கிங் பேக் தவிர மீதிப் பைகள் பேருந்தின் கூரையில்தான் வைத்துக் கொள்ளப்படும். எனவே மழையில் நனைந்தாலும் பாதிக்கப்படாத மற்றும் தாங்கக்கூடிய பைகளை எடுத்து வரவும்.

பரிந்துரைக்கப்படும் பொருட்கள்

- *மாற்றுடைகள் – 6 செட் (சேலை / வேஷ்டி உகந்தது அல்ல)*
- *கம்பளி ஸ்வட்டர் – 1*
- *கம்பளி சால்வை –1*
- *கம்பளி சாக்ஸ் – 2 செட்*
- *கம்பளி கையுறை – 2 செட்*
- *காட்டன் சாக்ஸ் – 2 செட்*
- *டீசர்ட்கள் மற்றும் பாண்ட்கள் – 2 செட்*
- *கம்பளிக் குல்லா மற்றும் ஸ்கார்ப் – 1*
- *நீர் உள்புகாத கம்பளி மேலங்கி/ஜாக்கட் – 1*
- *தெர்மல் உள்ளாடைகள் – 2 செட்*
- *அகலப்பட்டி கொண்ட தொப்பி – 1*
- *நீர் உள்புகாத டிரெக்கிங் ஷூ (மாற்று லேஸ்களுடன்) – 1*
- *மழை அங்கி* (Raincoat) *– 1 (இமாலயத்தில் ரூ. 30 க்கு கிடைக்கும்)*
- *கேமரா–விருப்பப்பட்டால் (வீடியோ கேமராவிற்கு அனுமதியில்லை)*

பிற முக்கிய பொருட்கள்

- *சொந்த துணிமணிகள்*
- *துண்டுகள்*
- *குளியலறைப் பொருட்கள்*
- *டாய்லட் டிஷ்யூ பேப்பர்*
- *சன் கிளாஸஸ்*
- *சன்ஸ்கிரீன் லோஷன்*
- *பாத அணிகள்*
- *காற்றடைத்த தலையணை – 1*

- *உறுதியான டார்ச்லைட் (மாற்று பேட்டரிகளுடன்)*
- *பெரிய பிளாஸ்டிக் பை (உங்கள் துணிகளை ஈரத்தன்மையிலிருந்து பாதுகாக்க)*

பதிவு செய்யக் கடைசித் தேதி 15.08.2010. மேலும் முதலில் வருபவர்க்கே முன்னுரிமை என்னும் அடிப்படையில் விண்ணப்பங்கள் பரிசீலிக்கப்படும். எனவே பயணத்திற்கான இடங்கள் முன்னரே முடிவடைந்து விட்டால் பதிவு செய்வது நிறுத்தப்படும்.

எந்த ஒரு விண்ணப்பதையும் காரணம் எதுவும் தெரியப்படுத்தாமல் அனுமதிக்கவோ அல்லது நிராகரிக்கவோ ஈஷா அறக்கட்டளைக்கு உரிமை உண்டு.

முன்பதிவு மற்றும் விபரங்களுக்கு
தொலைபேசி: 9488 111 333

ஈஷா "*இமாலய* தியான யாத்திரை"

9/5, தரைத்தளம், B.R. நகர் 1வது தெரு, கோத்தாரி லேஅவுட்,
சிங்காநல்லூர், கோவை – 641 005
தொலைபேசி: 9488 111 777, *ஃபேக்ஸ்:* 0422 2580141
மின்னஞ்சல்: dhyanyatra@ishafoundation.org
இணையதளம்: www.ishakailash.com

"நீங்கள் மிகவும் தளர்வடைவதற்கு அல்லது முதுமையடைவதற்கு முன்பு இமயமலைக்கு ஒரு முறையாவது சென்றுவர வேண்டும்; அவற்றுடன் கலந்திட வேண்டும்."

இது என் விருப்பம் மற்றும் ஆசி.
– சத்குரு

.