कैलास-मानसरोवर भाग १

कैलास-मानसरोवर- शिव-पार्वतीचं निवासस्थान, गणेशाचं जन्मस्थान आणि म्हणूनच की काय हिंदूंचं पवित्र तीर्थक्षेत्र. आयुष्यात एकदा तरी पहावीत अशी जगातील कितीतरी ठिकाणं असतील पण कैलास-मानसरोवरचं स्थान भारतीयांच्या मनात पक्कं घर करून असतं आणि या पवित्र स्थळाचं दर्शन घेण्यासाठी सगळेच आतुर असतात. 'कैलास' या शब्दाभोवतीच आध्यात्माचं गूढ वलय आहे. इहलोकाची यात्रा संपवून परलोकात जाणार्‍याला कैलासवासी म्हणून संबोधलं जातं. ऋषी, मुनींचं वास्तव्य ज्या हिमालयात झालं आणि आजही जगभरातून हजारो लोक साधनेसाठी ज्या ठिकाणी धाव घेतात त्या हिमालयात एका अढळ स्थानावर कैलास पर्वत उभा ठाकला आहे. पायथ्याला सिंधू आणि ब्रम्हपुत्रा नद्यांचा उगम आणि मानसरोवराचं पवित्र जल असलेला विशाल जलसागर. पाहताक्षणी निसर्गाच्या विराट दर्शनानं नतमस्तक व्हावं असं हे ठिकाण. हे विराटरूप म्हणजेच साक्षात शिवशंकर.

असं हे पवित्र स्थान आपल्या शेजारच्या तिबेट मध्ये आहे. तिबेटचा ताबा चीनने घेतल्यानंतर १९५० पासून भारतीयांना कैलासचं दर्शन दुर्लभ झालं होतं. १९८० साली तत्कालीन परराष्ट्रमंत्री श्री. अटलबिहारी वाजपेयी यांच्या प्रयत्नांना यश आलं आणि पुन्हा एकदा कैलासची यात्रा भारतीयांना करता येवू लागली. भारताच्या उत्तरांचल राज्यातून खडतर पायवाटेने चालत जावून तिबेटमध्ये प्रवेश करता येतो आणि पुढे कैलास-मानसरोवरला जाता येतं. भारताच्या परराष्ट्र खात्यामार्फत जी कैलास-मानसरोवर यात्रा आयोजित केली जाते ती या मार्गानेच नेली जाते या यात्रेचा कालावधी २७ दिवसांचा असतो. या शिवाय नेपाळ-काठमांडू मार्गे ही यात्रा करता येते. अनेक प्रवासी कंपन्या याच मार्गे यात्रेकरूंना नेतात आणि काठमांडूला थेट पोहोचता आल्याने तिथून ही यात्रा १३ दिवसात पूर्ण करता येते. साधारणत: मे ते सप्टेंबर महिन्यात म्हणजेच तिबेटच्या उन्हाळ्याच्या दिवसात ही यात्रा करता येते.

कैलास-मानसरोवर यात्रेसंदर्भात अनेक समज-गैरसमज प्रचलित आहेत. ही यात्रा अत्यंत खडतर आहे, ठराविक आजार असलेल्यांना ही यात्रा करताच येणार नाही, आयुष्याच्या उत्तरार्धात ही यात्रा करावी असे अनेक समज आहेत आणि ते अपुर्‍या माहितीवर आधारित आहेत. ही यात्रा काठमांडूमार्गे केल्यास काठमांडू ते मानसरोवर हा सर्व प्रवास रस्तामार्गे जीप किंवा बस मधून करता येतो. या मार्गात कुठेही चालावं लागत नाही. असं असलं तरी या यात्रेला जाण्यापूर्वी किमान दोन महिने रोज सकाळी किमान एक तास जलद चालण्याचा व्यायाम करावा. प्राणायाम करणं, टेकडी चढणं किंवा ट्रेकींगला जाण्याने आपल्या आपल्या फुप्फुसाची क्षमता वाढते तसंच शरीरातले स्नायू बळकट

होण्याला मदत होते आणि मग यात्रेदरम्यान याचा चांगलाच फायदा होतो.

मानसरोवरची उंची समुद्रसपाटीपासून १५,६०० फुटांच्या जवळपास असल्याने हाय अल्टिट्यूड सिकनेसचा त्रास होवू शकतो. साधारणपणे माणूस दहा हजार फुट उंचीवर गेल्यावर हाय अल्टिट्यूड सिकनेस (HAS) किंवा ऍक्यूट माऊंटन सिकनेस (AMS) चा त्रास होवू शकतो. एवढ्या उंचीवर असलेली विरळ हवा आणि त्यामुळे असलेला विरळ किंवा कमी दाब असलेला ऑक्सिजन यामुळे हा त्रास होत असतो.

अशा विरळ हवेत शरीरातील पाणी वेगाने कमी होत असते आणि फुप्फुसातील पाण्याचं प्रमाण कमी झाल्याने त्रास व्हायला सुरूवात होते. अचानक जास्त उंचीवरून प्रवास झाल्याने हा त्रास उद्भवू शकतो. असं असलं तरी हा त्रास तात्कालिक स्वरूपाचा असतो. जरा हळू हळू वर चढत गेल्यास असा त्रास कमी होतो. डोकं दुखणं, थकवा जाणवणं, पोटदुखी, नीट झोप न येणं अशी या त्रासाची लक्षणं असतात आणि त्यामुळे चिडचिड होणं, मळमळल्यासारखं होणं, उलटी येणं, चक्कर येणं असे त्रास होवू शकतात. यावर हळू हळू उंचीवर जाणे हा सर्वात चांगला उपाय आहे. असं केल्याने विरळ हवेची शरीराला सवय होते. अशा उंच ठिकाणी जोरदार हालचाली न करणं. (उदा: जलद चालणं, धावणं हे टाळावं.), अल्कोहोलिक पदार्थ टाळणं, धूम्रपान न करणं अशा प्रकारची काळजी घेतल्यास त्रास कमी

होतो. उंचावरच्या वातावरणाशी जुळवून घेण्यासाठी हळू हळू उंचीवर गेल्यावर तिथे काही काळ विश्रांती घ्यावी. थोडं अधिक उंचीवर जावून पुन्हा कमी उंची वर यावं. अशाने शरीराला त्या वातावरणाची सवय होते (Altitude acclimatization). भरपूर प्रमाणात पाणी पिणे, जास्त उंचावर न थांबता लवकर खाली येणे अशा गोष्टी जाणीवपूर्वक केल्यास यात्रा सुखद होवू शकते. यात्रेच्या काळात तिबेट मधला हिवाळा चालू असला तरीही तिथली हवा महाराष्ट्राचा विचार करता खूपच थंड असते आणि जोराचे बोचरे वारे वाहात असतात त्यामुळे पूर्ण यात्रेदरम्यान उबदार कपडे अंगावर असणे आवश्यक आहे.

डोंगराची मखमल
मध्ये नदीचा पहारा
कैलासीचा शिव तिथे
सर्व त्याचाच पसारा

- नरेन्द्र प्रभू

http://prabhunarendra.blogspot.com/2014/02/blog-post.html

http://shabdshabd.blogspot.com/