

પુરોવચન

પરમ પૂજ્ય શ્રી રમાનાથને શત સહસ્ર પ્રણામ.

પૃથ્વી એક તીર્થ છે. પૃથ્વીલોકમાં ૧૯૩ દેશ છે. એમાંનો એક છે— આપણો ભારતવર્ષ. ભારતવર્ષ તો તીર્થભૂમિ છે. આ તીર્થભૂમિ ભારતમાં અપરંપાર તીર્થ છે. ભારતમાતાના મસ્તક સ્વરૂપે બિરાજમાન છે— દેવાધિરાજ હિમાલય! હિમાલય એક પર્વત નથી; હિમાલય એક પર્વતમાળા જ નથી, હિમાલય એ પર્વતમાળાઓનો વિશાળ સમૂહ છે. આ સર્વ પર્વતમાળાઓમાં અપરંપાર તીર્થો છે. હિમાલયનાં આ અપરંપાર તીર્થોમાં સર્વથી અધિક મૂલ્યવાન છે — ચારધામ! ચારધામ એટલે યમુનોત્રી, ગંગોત્રી, કેદારનાથ અને બદરીનાથ.

આ ચાર તીર્થો સાથે સંલગ્ન છે — ભગવતી ગંગામૈયા!

હિમાલયનાં આ ચાર તીર્થોની યાત્રાભાવે અહીં કથન થયું છે અને ગંગામૈયા નદી તો છે, પરંતુ આ ગંગામૈયા માત્ર નદી નથી, ગંગામૈયા એક દેવી છે. અહીં આ દેવી ગંગાનું કથન પણ થયું છે.

હિમાલયમાં અપરંપાર દર્શનીય સ્થળો છે. હિમાલયમાં તીર્થો છે. હિમાલયમાં ગિરિનગરો છે; હિમાલયમાં નદીઓ છે; હિમાલયમાં અનેક પ્રયાગ છે; હિમાલયમાં હિમનદીઓ છે, હિમાલયમાં સરોવરો છે; હિમાલયમાં અપરંપાર પર્વતશિખરો છે; હિમાલયમાં ગરમ પાણીનાં ઝરણાં છે અને હિમાલયમાં સર્વત્ર પગદંડીઓ છે. આ સર્વની નામાવલી અહીં પ્રસ્તુત છે.

હિમાલયયાત્રાના યાત્રીઓને આ નાના પુસ્તકથી કંઈક સહાય-માર્ગદર્શન મળે તેવી અમારી ભાવના છે. તેમ થશે તો આપણા રામને આનંદ છે. આ પુસ્તકની રચના કરવામાં અમને અનેક ગ્રંથો તરફથી સહાય મળી છે. આ સર્વ ગ્રંથોના રચયિતાઓના ઋણનો અમે સ્વીકાર કરીએ છીએ.

સૌનો આભાર! સૌને વંદન!

— ભાણદેવજી

ચારધામ

પુષ્પિણ્યૌ ચરતો જંઘે ભૂષ્ણુરાત્મા ફલગ્રહિઃ ।
શૈરેઽસ્ય સર્વે પાપ્માનઃ શ્રમણે પ્રપથે હતાઃ ॥
ચરૈવેતિ ચરૈવેતિ !

– એતરેય બ્રાહ્મણ

‘ચાલતા રહેનારના પગલે ફૂલો બિછાવાય છે. ચાલનારનો આત્મા સૌંદર્યવાન હોય છે. ચાલનાર ઈચ્છિત ફળ પ્રાપ્ત કરે છે, ચાલનાર વ્યક્તિનાં પાપ પણ થાકીને નાશ પામે છે, તેથી ચાલતા રહો – ચાલતા રહો.’

સ્થાવરણાં હિમાલયઃ

– ગીતા ૧૦-૨૫

પર્વતોમાં હું હિમાલય છું.

‘બેસી રહેનારનું ભાગ્ય બેસી રહે છે; ઊભા રહેનારનું ભાગ્ય ઊભું રહે છે; સૂઈ રહેનારનું ભાગ્ય સૂઈ રહે છે અને ચાલનારનું ભાગ્ય ચાલે છે.’

‘સૂતેલી અવસ્થામાં કળિયુગ છે; બેસવાની અવસ્થામાં દ્વાપર છે; ઊભાં થતાં ત્રેતાયુગ બને છે અને ચાલતાં-ચાલતા સત્ત્વયુગ સિદ્ધ થાય છે.’

‘ચાલતાં ચાલતાં મધ મળે છે. ચાલતાં ચાલતાં સ્વાદિષ્ટ ઊમરાનું ફળ મળે છે. સૂર્યની શોભા જુઓ કે ચાલવામાં ક્યારેય આળસ કરતો નથી.’

– ઐતરેય બ્રાહ્મણ પગ્ચિકા-૭

‘શાલિગ્રામ પથ્થર નથી, તુલસી છોડ નથી, ગાય પશુ નથી, ગંગા નદી નથી અને વ્રજની રજ એ ધૂળ નથી, તેમ હિમાલય કોઈ પર્વતમાળા નથી.’

– ભાણદેવજી

હિમાલય ચારધામ યાત્રા

.....

ટ્રેન ટિકિટનું બુકિંગ :

(પ્રાથમિક તૈયારી) યાત્રા શરૂ થવાની હોય તે પહેલાં ટિકિટ બુકિંગ ૬૦ દિવસ પહેલાં ખૂલે છે. જે દિવસે બુકિંગ ખૂલે તે દિવસે જ આવવા-જવાનું બુકિંગ યાત્રાના કાર્યક્રમ મુજબ અવશ્ય કરાવી લેવું અન્યથા વેઈટિંગની ટિકિટ મળવાની સંભાવના છે. ટિકિટમાં જે બાળકોની નિયમ મુજબ ટિકિટ લેવી જરૂરી ન હોય તેની સંખ્યા દર્શાવવી જરૂરી છે. હરિદ્વારમાં ગંગાસ્નાન સાથે હરિદ્વાર, કનખલ અને હૃષીકેશનાં દર્શનીય સ્થળ માટે અને આશ્રમોનાં દર્શન માટે સાત દિવસ પૂરતા ગણાય. કથામાં ગયા હોય તેમણે અનુકૂળતા મુજબ દિવસ વધારે રાખવા. કથાનો સમય સવારનો હોય તો બપોર બાદ સ્થાનિક સ્થળોનાં દર્શન કરી શકાય છે. હિમાલય ચારધામ (યમુનોત્રી-ગંગોત્રી-કેદારનાથ-બદરીનાથની યાત્રાએ જવાનું હોય તેમણે સાત વત્તા બાર દિવસ ગણી રિટર્ન ટિકિટ કઢાવવી. ચારધામ સિવાયની માર્ગમાં આવતી કે માર્ગથી થોડી ફંટાઈને આવતી પવિત્ર, સુંદર અને તપોભૂમિનાં દર્શનનો લાભ લેવો હોય તો ઓછામાં ઓછા ચારધામ યાત્રાના પંદર દિવસ ગણવા. એજન્ટ પાસે બુકિંગ કરાવવું સારું, પણ વેઈટિંગમાં હોય અને છેલ્લા દિવસ સુધીમાં ટિકિટ કન્ફર્મ ન થાય તો એજન્ટના બુકિંગની ટિકિટ કેન્સલ થઈ જાય છે.

માલસામાન અને પેકિંગ :

યાત્રામાં નાની-મોટી સૂટકેસ કે પૈડાંવાળા થેલા ન લેવા. સામાન વધારે હોય તો નાના બે થેલામાં સામાન પેક કરવો. જે ઉપાડવામાં અનુકૂળ પડે છે અને જરૂર પડે ત્યારે ચીજ-વસ્તુ કાઢવા-મૂકવામાં સુગમતા રહે છે. થેલામાં માલસામાન ગોઠવતી વખતે કઈ વસ્તુની,

કપડાંની કપડાં અને ક્યારે જરૂર પડશે એ બાબતને ધ્યાનમાં રાખી થેલા પેક કરવા, અન્યથા એક વસ્તુ ગોતવા બધા થેલા કે થેલાનાં બધાં ખાનાં ફેંદવા પડશે.

સોનાનાં ઘરેણાં પહેરવા જ નહીં. જરૂર પૂરતાં ખોટાં ઘરેણાં પહેરવાં. સ્લીપર કોચમાં નીચેની સીટમાં બારી તરફ માથું રાખીને ન સૂવું, પ્લેટફોર્મ ઉપરથી ગાડી ઊપડે ત્યારે બારીમાં હાથ નાખી ઘરેણાં-પર્સની ચીલઝડપ કરવાના બનાવો બને છે. એટીએમ કાર્ડધારકે હરિદ્વાર પહોંચીને જરૂર પડે તેટલી જ રકમ સાથે રાખવી અને તે પણ કપડાના ગુપ્ત ખિસ્સામાં. રૂપિયા કે જોખમ થેલામાં-બેગમાં ન રાખવાં. દિલ્હી પછી મેરઠ વિસ્તારમાં થેલામાંથી પણ ચીજ-વસ્તુની ચોરી થાય છે, જેથી અજાણ્યાઓથી સાવધ રહેવું.

કપડાં જરૂર પૂરતાં જ, અનિવાર્ય હોય તેટલાં જ લેવાં. કપડાં ઓછાં મેલાં દેખાય અને ધોવામાં સરળતા રહે તેવાં જ લેવાં. જીન્સનાં કપડાં ન લેવાં, તે વધારે જગ્યા રોકે છે, વજન વધારે છે અને ધોયા પછી સુકાવામાં વાર લાગે છે. બહેનોએ સાડીના બદલે જો અનુકૂળ હોય તો ડ્રેસ લેવા. ચારધામ યાત્રામાં તો ડ્રેસ જ અનુકૂળ પડશે.

ગરમ કપડાં લેવા જરૂરી છે, પરંતુ જેને ચારધામ યાત્રાએ જવું છે તેમણે થર્મલ વેઅર્સ, મફ્લર, ટોપી, હાથ-પગનાં ગરમ મોજાં (બે કે વધારે જોડી) અને પાતળો રેઈનકોટ લેવો. ટ્રેનમાં મુસાફરી દરમિયાન જરૂર પડે તે માટે પાતળી શાલ લેવી. ટુ-ટાયર, શ્રી-ટાયર એસી કોચમાં બે ઓછાડ, બ્લેન્કેટ, ઓશીકું, હાથરૂમાલ રેલવે તરફથી આપવામાં આવે છે.

માલસામાનની યાદી :

કપડાં જરૂર પૂરતાં, ટૂથબ્રશ, ટૂથપેસ્ટ, ઊલિયું, તેલ, નહાવાનો/કપડાં ધોવાનો સાબુ, શેમ્પૂ (પાઉચ વધારે અનુકૂળ રહે), નાનો

અરીસો (ધર્મશાળામાં હોય છે), કપડાં સૂકવવાની દોરી, મોટું તાળું, મોબાઇલ ચાર્જર, દાઢીનો સામાન, બહેનોએ જરૂર પૂરતાં સૌંદર્યપ્રસાધનો, રૂમદીઠ એક ઓલ આઉટ, ટ્રેનના કોચમાં સામાન બાંધવા ચેઇન-તાળું, એક જ રૂમમાં રહેવાનું હોય તો ટૂથપેસ્ટ, સાબુ, તેલ, શેમ્પૂ વગેરે કૉમન લઈ શકાય. જો કોઈ વસ્તુ ભુલાઈ ગઈ હોય તો તમામ ચીજવસ્તુઓ દરેક સ્થળે મળે છે. સ્નાન કરવા, અર્ધ્ય આપવા તાંબાનો લોટો. પરચૂરણ વસ્તુઓ રાખવા માટે રેકઝીનનાં પાઉચ વધારે અનુકૂળ પડે છે. નાની-નાની વસ્તુઓ સારી રીતે સચવાય અને જરૂર પડ્યે શોધવામાં અનુકૂળતા રહે છે. સભ્યદીઠ દરેકના એક કે બે થેલા અલગ કરવા. કૉમન થેલા કરવાથી વારંવાર ચીજવસ્તુઓ લેવા-મૂકવામાં તકલીફ પડે છે.

દવા : રૂટીનમાં લેતા હો તે ડાયાબિટીસ, બી.પી., એસિડિટીની દવા રોકાણના દિવસને ગણી ઉપરાંત ત્રણ-ચાર દિવસની વધારે લેવી. સંજોગોવશાત્ રોકાણ લંબાય તો જે તે બ્રાન્ડ બીજે મળવાની શક્યતા ઓછી રહે છે. ડૉક્ટરને પૂછી તાવ, ઝાડા, શરદી, ઉંધરસ, માથાના દુઃખાવાની ટેબ્લેટ લઈ લેવી. આ પ્રકારની દવાની ક્યારેક જ જરૂર પડતી હોય છે માટે તે જરૂર પૂરતી જ લેવી. જરૂર પડ્યે જે તે સ્થળે ડૉક્ટરી સારવાર મળી રહે છે. બસ-વાહનમાં ફેર ચડતા હોય, ઊલટી થતી હોય તેણે Avomin Tab સાથે લઈ લેવી. મુસાફરી શરૂ થતાં પહેલાં અર્ધા કલાકે આ ટેબ્લેટ લઈ લેવી. ચારધામ યાત્રામાં વાંકા-ચૂકા પહાડી ઢોળાવવાળા રસ્તાઓ હોય છે, જેટલા દિવસની યાત્રા હોય તેટલી ટેબ્લેટ અવશ્ય લેવી. સૂંઠ પાવડર – (ઠંડી ચડે તો ગરમ પાણીમાં નાખી પીવાથી ઠંડી બેસી જાય છે) લેવો. હિમાલય ચારધામની યાત્રાએ જનારે સૂંઠ, ઘી, ગોળની નાની-નાની લાડુડી (ગોળી) સાથે લેવી. દરરોજ નરણાં કોઠે એક ગોળી લેવી, જેથી શરીરમાં ગરમી જળવાઈ રહેશે. જેટલા દિવસ અને જેટલી વ્યક્તિ હોય તે પ્રમાણે સૂંઠની ગોળી લેવી. લવિંગ અને તજનો પાવડર સાથે લેવો.

ચારધામ યાત્રાએ જનારે કોરો નાસ્તો અવશ્ય લેવો તેમ જ વિશેષમાં કાજુ, બદામ, ખજૂર અને ખારેક લેવાં. ઠંડીમાં ચરબી, પ્રોટીનવાળો ખોરાક સારો. ગ્રુપમાં જવાનું હોય તો સૌનો નાસ્તો સૌએ લેવો, જેથી વજન વહેંચાઈ જાય.

યાત્રામાં સાથે લેવાનો માલસામાન યાદી મુજબ બે દિવસ પહેલાં અલગ મૂકતાં જવો, જેથી કોઈ વસ્તુ ભુલાઈ ન જાય.

વિશેષ સૂચના : જેમને બી.પી./હૃદયની બીમારી હોય તેમણે ડોક્ટરની સલાહ લઈને પહાડી યાત્રા કરવી તેમ જ ચારધામ યાત્રા પહેલાં પ્રાણાયામ અને ચાલવાની પ્રેક્ટિસ કરવામાં આવે તો પહાડી ચડાઈ ઉપર સુગમતા રહે છે.

નાસ્તો :

ટ્રેનની ચોવીસ કલાકની મુસાફરી માટે સૂકીભાજી, ભાખરી, પૂરી, છાશ, કેરીનું અથાણું, છૂંદો, મુરબ્બો, રાયતા મરચાં, ગોળ વગેરે રુચિ મુજબ લેવાં. ટ્રેન માટેના નાસ્તાનું અલગ પેકિંગ કરવું. ડિસ્પોઝલ ડિશ, કપ, ગ્લાસ લઈ શકાય અથવા નાની સ્ટીલની ડિશ, વાટકો, ચમચી અને એક નાનું ચપ્પુ લેવું. જમતી વખતે સીટ ઉપર પાથરવા માટે છાપાંની પસ્તી લેવી, જેથી સીટ બગડે નહીં.

તદ્ઉપરાંત હરિદ્વાર અને ચારધામ યાત્રા માટે સુખડી, ચીકી, ભાવનગરી ગાંઠિયા, ચવાણું, સક્કરપારા, ફરસીપૂરી, તીખી કડક પૂરી, શિંગ, દાળિયા, ખાખરા વગેરે અનુકૂળતા અને રુચિ મુજબ લેવાં. ઉત્તરાખંડમાં સરસવના તેલમાં રસોઈ થાય છે, જે રસોઈનો સ્વાદ અનુકૂળ આવતો નથી, જેથી આવો કોરો નાસ્તો સારો પડે છે.

ટ્રેનની ટિકિટ :

ટ્રેનમાં ટિકિટ ચેકિંગ સમયે આઈ.ડી. પ્રૂફ (ઓરિજનલ) સામાન્ય રીતે ટિકિટમાં પહેલું નામ હોય તેનું જ જોવા માગતા હોય છે. છતાં દરેક યાત્રાળુનાં ઓરિજનલ આઈ.ડી. પ્રૂફ સાથે

રાખવા. એજન્ટ મારફત ટિકિટ બુક કરાવીએ તો ટિકિટનો મેસેજ મોબાઇલમાં આવી જાય છે. તે ટિકિટ પણ બતાવી શકાય. રિટર્ન ટિકિટ યાદ કરી થેલાના અલગ ખાનાના મૂકી દેવી.

ખરીદી :

હરિદ્વારમાં ખરીદી છેલ્લા દિવસોમાં કરવી, જેથી સામાન હેરવવા-ફેરવવામાં અનુકૂળતા રહે. ચારધામમાં સાથે લઈ જવો કે સાચવવો ન પડે. સામાન્ય રીતે ગરમ કપડાં લેવાં, બ્લેન્કેટ વગેરે તો અહીં પણ મળે છે. રુદ્રાક્ષની માળા, રુદ્રાક્ષ, સ્ટોન, રત્નો, છૂટાં મોતી, મોતીની માળા, મોતીની બુટ્ટી, પેન્ડન્ટ, સ્ક્રટિકનાં શિવલિંગ, શ્રીયંત્ર વગેરે ગઉઘાટ, ગંગાજીના કિનારે શિવરત્ન કેન્દ્રમાંથી ખરીદવું. નીચે ભળતા નામની દુકાન હોઈ ૨૭ પગથિયાં ચડી ત્રીજા માળે જવું. અહીંથી ખરીદેલી કોઈ પણ વસ્તુ ડુપ્લિકેટ સાબિત કરી આપનારને પાંચ લાખ રૂપિયાનું ઇનામ જાહેર કરેલું છે.

ખૂબ જ મહત્વનો મુદ્દો : યાત્રા દરમિયાન આપણો મુદ્દો કે વાત સાચી હોય તો પણ વાદ-વિવાદ, ઝઘડો ટાળવો. આપણો હેતુ યાત્રાનો છે, જે ચૂકી ન જવાય તેનું ધ્યાન રાખવું. વાંક ગમે તેનો હોય, અજાણ્યા વિસ્તારમાં પોલીસકેસ, કોર્ટ કાર્યવાહીથી બચવું.