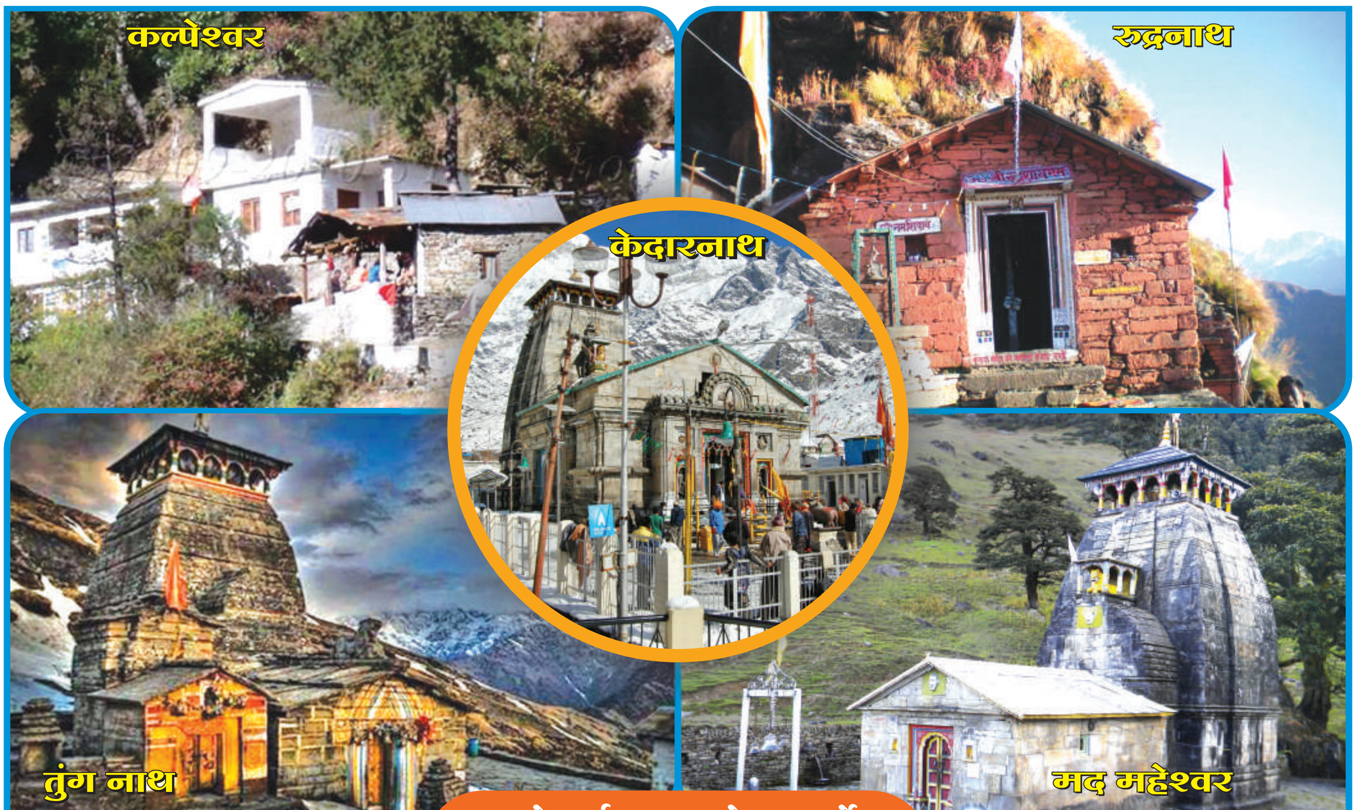
॥कर्दळीवन॥ सेवा संघ आयोजित

**भगवान भोलेनाथाची अद्भुत आणि अविस्मरणीय अनुभूती**

# पंचकेदार यात्रा 2020

(एकूण ट्रेकिंग चालणे किंवा घोड्यावरुन जाण्याचे अंतर १२० कि. मी.)

## रुद्रनाथ, तुंगनाथ, कल्पेश्वरनाथ, मदमहेश्वरनाथ आणि केदारनाथ




**वयोमर्यादा: १८ ते ७० वर्षे**

GST 5%

हरिद्वार ते हरिद्वार : १६ दिवस - २ ते १७ सप्टेंबर २०२०

सहभागी शुल्क : ₹ ५५,०००/- * फक्त ₹ १०,०००/- भरुन नोंदणी करा.

विशेष सवलत : १५ एप्रिल २०२० पर्यंत नोंदणी केल्यास ₹ ५२,०००/-

EARLY BIRD OFFER

**सर्व माहिती व ऑनलाईन नोंदणीसाठी -www.kardaliwan.com/panchkedar**

**मर्यादित जागा ... त्वरीत नोंदणी करा...**


**कर्दळीवन सेवा संघ, पुणे** ६२२, जानकी रघुनाथ, पुलाची वाडी, झेड ब्रिज जवळ, डेक्कन जिमखाना, पुणे - ०४

मो: 9657709678 / 9371102439 व्हॉटस्अ‍ॅप : 7057617018

फोन: 020-25534601 / 25530371 ईमेल : swami@kardaliwan.com

# पंचकेदारांची कथा

कुरुक्षेत्री महाभारत युद्धामध्ये प्रचंड नरसंहार झाला होता. कौरव आणि पांडव यांचे मिळून १८ अक्षौहिणी सैन्य (अंदाजे २१ लाख लोक) मृत्यू पावले होते. पृथ्वीवरील मानवी लोकसंख्येचा बोजा एकदम कमी झाला होता. या भीषण नरसंहारात पांडवांचे अनेक नातेवाईक, भाऊबंद, पुत्र त्याचबरोबर ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य आणि सर्व प्रकारचे लोक मारले गेले होते. त्यामुळे राज्य मिळूनही पांडव प्रसन्न नव्हते. या वेळी व्यास महर्षींनी त्यांना भगवान भोलेनाथांना शरण जाण्यास सांगितले. आयुष्यामध्ये शिवशंकराची उपासनाच सर्वश्रेष्ठ असून ती सर्व प्रकारच्या पापांपासून मुक्ती देते. प्रत्येकाने शंकराला शरण जाणे हेच शहाणपणाचे आहे. तेव्हा पांडव वाराणसीला गेले. महाभारतातील अतिप्रचंड नरसंहारामुळे भगवान भोलेनाथ निराश झाले होते. त्यांनाही सृष्टीच्या विध्वंसामुळे संताप आला होता. पांडवांना भेटण्याची त्यांची मनस्वी इच्छा नव्हती. पांडव येताहेत हे पाहून भगवान शंकर काशीतून गुप्त झाले आणि हिमालयाकडे निघाले. हे लक्षात येताच पांडवही त्यांच्या मागोमाग हिमालयाकडे धावले. परंतु शंकर गुप्त रूपाने निघाले होते. त्यांचा शोध घेताना भीमाने त्यांना गुप्तकाशी येथे नंदीच्या वेषात ओळखले आणि त्यांची शेपटी धरून त्यांना थांबविण्याचा प्रयत्न केला. तेव्हा भगवान शंकर जमिनीमध्ये गुप्त झाले. नंतर ते केदारखंडात पाच ठिकाणी पाच विभिन्न रुपामध्ये प्रकट झाले. त्या पाचही ठिकाणी पांडव पोहोचले. पांडवांची निष्ठा आणि प्रामाणिक भाव पाहून भोलेनाथ प्रसन्न झाले. पांडवांना त्यांनी दर्शन दिले. त्यानंतर पांडवांनी पाचही ठिकाणी शंकराची मंदिरे बांधली. पंचकेदाराचे दर्शन केल्यावर केदारयात्रा संपन्न होते अशी श्रद्धा आहे. पंचकेदारांच्या पाच ठिकाणी भगवान शंकराच्या शरीराच्या विविध भागांचे दर्शन होते.

१) **कल्पेश्वरनाथ :** येथे भगवान शंकराची जटा आणि डोक्याचा भाग यांचे दर्शन होते. या ठिकाणी भगवान शंकराने आपल्या डोळ्यातील जल इंद्राला दिले आणि त्यातून कल्पवृक्षाची प्राप्ती होईल असा वर दिला. म्हणून याला कल्पेश्वरनाथ असे नाव दिले आहे. हे मंदिर एका गुहेमध्ये असून गुहेच्या वरच्या भागातून सतत पाण्याचा अभिषेक होत असतो. याच ठिकाणी अर्घ्य ऋषींनी कठोर तपःश्चर्या करून सुप्रसिद्ध अप्सरा उर्वशी हिची निर्मिती केली होती असे सांगितले जाते.

२) **रुद्रनाथ :** या ठिकाणी भगवान शंकराचे मुख आहे. अत्यंत रौद्र आणि संतापलेले असे भाव शंकराच्या चेहऱ्यावर आहेत. जणू ते अत्यंत रागाने आपल्याकडे पहात आहेत असा भास होतो. संपूर्ण विश्वात याच एका मंदिरात भगवान शंकराच्या चेहऱ्याची पूजा होते. या चेहरारूपी पाषाणातील मूर्तीची पूजा आणि शृंगार केल्यावर ती अत्यंत अलौकिक आणि विलोभनीय दिसते. रुद्रनाथाचे हे मंदिर एका गुहेमध्ये एका शिळेवर आहे. बाहेरून मातीचे दरवाजे बांधून ही गुहा बंद केली आहे. भगवान शंकराची येथे नीळकंठ महादेव या रूपात पूजा केली जाते. मंदिराच्या चहूबाजूला कुंडे असून त्यांची सूर्य कुंड, चंद्र कुंड, मानस कुंड आणि नंदी कुंड अशी नावे आहेत. माणसाला मृत्यूनंतर पुढच्या जन्माकडे नेणारी वैतरणी नावाची नदी येथेच वाहते. संपूर्ण विश्वात फक्त याच ठिकाणी वैतरणी नदीचा प्रवाह वाहतो. मृत्यूनंतर दुसऱ्या जन्मात प्रवेश करण्यासाठी प्रत्येक मृत आत्मा या ठिकाणी येतो आणि येथून पुढे यमदूत त्याला घेऊन जातात अशी श्रद्धा आहे. रुद्रनाथ हे एकमेव शंकराचे मंदिर आहे जिथे शंकराला जलाभिषेक केला जात नाही आणि पाणी किंवा दूध वाहिले जात नाही.

३) **तुंगनाथ :** या ठिकाणी भगवान शंकराची भुजा म्हणजे हाताची लिंग स्वरूपामध्ये पूजा होते. उखीमठ जवळ मंदाकिनी नदीच्या तीरावर शंकराचे सर्वाधिक उंचीवरील हे मंदिर आहे. हे मंदिर सत्यवार पर्वतावर असून त्याला चंद्रशिला पर्वत असेही म्हणतात. सप्तर्षी आणि काही तारकागणांनी आकाशामध्ये सूर्य आणि चंद्राहून उच्च पद मिळावे यासाठी शिवशंकराची उपासना या ठिकाणी केली होती. शिवशंकराने प्रसन्न होऊन त्यांना उत्तुंग स्थान बहाल केले. म्हणूनच या स्थानाला तुंगनाथ असे म्हटले जाते. मंदिरामध्ये स्वयंभू लिंग

असून पंच केदारांच्या मूर्ती तसेच गौरी शंकर आणि कालभैरवाच्या मूर्ती आहेत. मंदिराच्या जवळ चंद्रशिला आणि रावण शिला अशा दोन शिळा आहेत.

४) **मदमहेश्वरनाथ :** या ठिकाणी शंकराचे नाभी आणि पोट या स्वरूपामध्ये दर्शन होते. त्यामुळे याला नाभीलिंग मंदिर असे म्हणतात. चौखंबा शिखराच्या तळाशी समुद्र सपाटीपासून ११००० फूट उंचीवर मदमहेश्वर हे ठिकाण आहे. मंदिरामध्ये गणेश,पार्वती, नंदी आणि काल भैरवाच्या मूर्ती आहेत. मंदिराजवळ एक छोटे जलकुंड आहे. त्यातील पाणी अतिशय पवित्र असून त्यातले काही थेंब जरी प्राशन केले तरी मनुष्याला मुक्ती मिळते असे मानले जाते. नैसर्गिक घनदाट जंगल आणि हिरव्यागार वनराईने नटलेल्या या डोंगराळ भागातून चालताना मधुगंगा आणि मर्कगंगा यांच्या मनोहरी संगमाचे दर्शन होते. मदमहेश्वर येथून नीळकंठ आणि केदारनाथ पर्वताचे विहंगम दर्शन होते.

५) **केदारनाथ :** हे बारा ज्योतिर्लिंगांपैकी एक आहे. अत्यंत पवित्र, जागृत आणि विलक्षण अनुभूती देणारे तीर्थक्षेत्र म्हणून केदारनाथ हे प्रसिद्ध आहे. केदारनाथ मंदिराचा जीर्णोद्धार आदी शंकराचार्यांनी केला. पांडवांना भगवान शंकरांनी रेड्याच्या पाठीच्या रूपामध्ये इथे दर्शन दिले अशी कथा आहे. केदारनाथ मंदिराचे निर्माण कार्य पांडवांनी केले. ते इतके मजबूत आणि भक्कम आहे की २०१३च्या विध्वंसक महापुरातही मंदिराला काहीही झालेले नाही. मंदाकिनी, मधुगंगा, क्षीरगंगा इ. नद्या या परिसरामधून वाहतात. मंदिराच्या बाहेर मोठा नंदी असून आतमध्ये लक्ष्मी, पार्वती आणि पांडवांच्या मूर्ती आहेत. आतमध्ये नंदी बैलाच्या पाठीच्या स्वरूपामध्ये शिवलिंग आहे. तेच केदारनाथ शिवलिंग आहे. केदारनाथ मंदिर मंदाकिनी पर्वतरांगेच्या एका टोकाकडील सपाटीवर वसलेले आहे. मंदिरामागून हिमालयातील विविध शिखरांचे मनोरम दर्शन होते.

**सहभागी शुल्क ₹ ५५,०००/– (१५ रात्री आणि १६ दिवस)**

GST 5% Extra

**विशेष सवलत :** १५ एप्रिल २०२० च्या आधी नोंदणी केल्यास ₹ ५२,०००/–

**फक्त ₹ १०,०००/– भरून नोंदणी करा. उर्वरीत रक्कम यात्रेच्या १५ दिवस अगोदर जमा करणे.**

**बॅच : २ ते १७ सप्टेंबर २०२०**

- **वैशिष्ट्ये : –** १) अनुभवी आयोजक, मार्गदर्शक आणि शेर्पा
  २) सुसज्ज वैद्यकीय किट, ऑक्सिजन सिलिंडर्स आणि इमर्जन्सी व्यवस्था

- **यात्रेत सहभागी कसे व्हायचे?** यात्रेच्या पहिल्या दिवशी ऋषिकेश येथे दुपारी ४ pm नंतर पोहोचावे. तेथे स्वयंसेवकांची भेट होईल. तेथून यात्रेच्या कार्यक्रमानुसार यात्रा सुरु होईल.

**बँक खात्याची माहिती**

**बँकेचे नाव : बँक ऑफ महाराष्ट्र, डेक्कन जिमखाना शाखा, पुणे ४११००४**

**खात्याचे नाव : कर्दळीवन सेवा संघ एल. एल. पी. (Kardaliwan Seva Sangh LLP)**

**खाते क्रमांक : 60351921286 IFSC Code : MAHB0000003**

- **नोंदणी कशी करावी?**

वयोमर्यादा १८ ते ७० वर्षे

१) नोंदणी अर्ज पूर्ण भरून, सही करून सोबत आधारकार्ड किंवा पॅनकार्ड आणि दोन फोटो द्यावेत.

२) नोंदणीच्या वेळी ₹ १०,०००/– एवढी रक्कम भरावी लागेल.

३) यात्रेच्या तारखेआधी १५ दिवस उरलेली रक्कम भरावी लागेल.

४) एकदा केलेली नोंदणी कोणत्याही कारणाने रद्द करता येणार नाही. भरलेली रक्कम परत मिळणार नाही. यात्रे आधी २० दिवस आपण बदली व्यक्ती देवू शकता.

- **यात्रा कार्यक्रम**

**पहिला दिवस** – हरिद्वार येथे दुपारी ३.०० नंतर आगमन – हॉटेलमध्ये मुक्काम

**दुसरा दिवस** – हरिद्वार ते पिप्पलकोटी – २१८ किमी – ८ ते १० तासांचा वाहन प्रवास – हॉटेलमध्ये मुक्काम

**तिसरा दिवस** – वाहनाने हेलंग पर्यंत – तेथुन – हेलंग ते उर्गम – ९ किमी ट्रेक चालणे – रात्री तंबूमध्ये मुक्काम

**चौथा दिवस** – उर्गम ते कल्पेश्वरनाथ आणि पुन्हा उर्गम येथे तंबूमध्ये मुक्काम. जाता येता ५ किमी चालणे

**पाचवा दिवस** – उर्गम ते कलगोट – ट्रेकिंग १२ किमी जंगलातून चालणे. संध्याकाळी कलगोट येथे तंबूमध्ये मुक्काम

**सहावा दिवस** – कलगोट ते रुद्रनाथ – ट्रेकिंग– जंगल– पर्वतातुन चालणे १० किमी – रुद्रनाथ दर्शन – तंबूमध्ये मुक्काम

**सातवा दिवस** – रुद्रनाथ ते सगर – ट्रेकिंग १४ किमी चालणे–सगर येथून वाहनाने मंडल – तंबूमध्ये मुक्काम

**आठवा दिवस** – मंडल ते चोपता वाहनप्रवास २१ किमी – तुंगनाथ ट्रेकिंग, ३ किमी चालणे – चंद्रशीला पर्वत – १ किमी – तुंगनाथ येथे तंबूमध्ये मुक्काम

**नववा दिवस** – तुंगनाथ ते चोपता – ३ किमी चालणे – चोपता ते जगासू – ४५ किमी वाहन प्रवास – जगासू ते गौधर – ट्रेकिंग चालणे १२ किमी

**दहावा दिवस** – गौधर ते मध्यमहेश्वर – ट्रेकिंग– चालणे १० किमी – तंबूमध्ये मुक्काम

**अकरावा दिवस** – मदमहेश्वर ते गौधर – ट्रेकिंग – चालणे १० किमी – तंबूमध्ये मुक्काम

**बारावा दिवस** – गौधर ते जगासू – ट्रेकिंग – चालणे १२ किमी – जगासू ते गुप्तकाशी वाहनाने – गुप्तकाशी येथे हॉटेलमध्ये मुक्काम

**तेरावा दिवस** – गुप्तकाशी ते गौरीकुंड – वाहनाने २५ किमी प्रवास – गौरीकुंड ते केदारनाथ – १० किमी ट्रेकिंग चालणे – गेस्ट हाऊस मध्ये मुक्काम

**चौदावा दिवस** – केदारनाथ ते गौरीकुंड – ट्रेकिंग चालणे १० किमी तेथून वाहनाने रुद्रप्रयाग – हॉटेलमध्ये मुक्काम

**पंधरावा दिवस** – रुद्रप्रयाग ते हरिद्वार – वाहन प्रवास – ३ pm पर्यंत पोहोचणे – हॉटेलमध्ये मुक्काम

**सोळावा दिवस** – सकाळी ९.०० वाजता चेक आऊट.

- **पंचकेदार यात्रेमध्ये ट्रेकिंग म्हणजे चालणे एकूण १२० किमी आहे**

१) तिसरा दिवस – हेलंग ते उर्गम – ९ किमी

२) चौथा दिवस – उर्गम ते कल्पेश्वरनाथ पुन्हा उर्गम – ५ किमी

३) पाचवा दिवस – उर्गम ते कलगोट – १२ किमी

४) सहावा दिवस – कलगोट ते रुद्रनाथ – १० किमी

५) सातवा दिवस – रुद्रनाथ ते सगर – १२ किमी

६) आठवा दिवस – चोपता ते तुंगनाथ – चंद्र शीला‸ किमी

७) नववा दिवस – तुंगनाथ ते चोपता – ३ किमी + जगासू ते गौधर एकूण – १६ किमी

८) दहावा दिवस – गौधर से मदमहेश्वर – १० किमी

९) अकरावा दिवस – मदमहेश्वर ते गौधर – १० किमी

१०) बारावा दिवस – गौधर ते जगासू – १२ किमी

११) तेरावा दिवस – गौरीकुंड ते केदारनाथ – १० किमी

१२) चौदावा दिवस – केदारनाथ ते गौरीकुंड – १० किमी

**ट्रेकसाठी पोनी म्हणजे घोडा उपलब्ध आहे. घोड्यासाठी प्रतिदिन अंदाजे सरासरी रु. १२०० ते रु. १५०० एवढा खर्च येऊ शकतो. हा खर्च यात्रींनी प्रत्यक्ष यात्रेच्या दरम्यान करायचा आहे.**

**विशेष सूचना : – यात्रा कार्यक्रम नियोजित आहे. काही अपरिहार्य कारणे, नैसर्गिक समस्या, दरडी कोसळणे, गाडी ब्रेक डाऊन होणे, रस्ता बंद होणे, राजकीय समस्या, आंदोलने इ. आयोजकांच्या मर्यादांपलिकडे काही घटना घडल्यास कार्यक्रमपत्रिकेमध्ये बदल घडू शकतो याची कृपया नोंद घ्यावी. त्यावेळी सर्व प्रकारचे सहकार्य करावे लागेल.**

- **पंचकेदार यात्रेसंबंधी महत्त्वाच्या सूचना**

१) हिमालयातील उंचीवरील पर्वतरांगामधील ही यात्रा आहे. प्रत्येक यात्रेकरूला यासाठी तयार केलेले नियम आणि सूचना यांचे पालन करावे लागेल. हिमालयामध्ये आपल्याबरोबर असणारे शेर्पा आणि गाईड यांच्याबरोबर सौजन्यपूर्ण प्रेमळ संवाद ठेवावा लागेल. आपल्यासाठी ते सर्व प्रकारचा त्रास सोसून सहकार्य करीत असतात. जरी हा त्यांचा व्यवसाय असला तरीही त्यापलिकडे जाऊन त्यांचेबरोबर आत्मिय वर्तन असणे गरजेचे आहे. प्रत्येक यात्रेकरूने यात्रेदरम्यान समूहाबरोबरच चालायचे आहे. स्वतंत्रपणे किंवा एकट्याने चालू नये.

२) नोंदणी करताना यात्रेकरूंनी पंचकेदार यात्रा करण्यास शारीरिक आणि मानसिक दृष्ट्या तंदुरूस्त आहेत याची खात्री करून घ्यावी, ही विनंती. पंचकेदार यात्रे सारख्या साहसी अध्यात्मिक यात्रांमध्ये काही प्रमाणामध्ये निश्चितच जोखिम असते. प्रत्येक यात्रेकरूने ती नीट समजून घ्यावी आणि आपले जवळचे कुटुंबीय, नातेवाईक यांना त्याची कल्पना द्यावी. नैसर्गिक आपत्ती, बदलते हवामान, अचानक आलेल्या अडचणी आणि अनाकलनीय परिस्थिती यामुळे गंभीर समस्या उद्भवण्याचा संभव असतो. हिमालयातील यात्रांमध्ये जिवित हानी, वित्त हानी अपघात घडण्याचे प्रसंगही येवू शकतात. प्रत्येक यात्रेकरूने पूर्णतः स्वतःच्या जबाबदारीवर ही यात्रा करावी. कोणतीही अनपेक्षित घटना घडल्यास कोणत्याही कारणाने आयोजकांना जबाबदार धरता येणार नाही आणि आयोजकांवर कोणतीही कायदेशीर जबाबदारी असणार नाही याची नोंद प्रत्येक यात्रेकरूंनी घ्यावी, ही विनंती.

३) पंचकेदार यात्रेदरम्यान प्रत्येक यात्रेकरूला एक स्लिपिंग बॅग दिली जाईल. यात्रा संपल्यावर ती परत करावी लागेल. यात्रेदरम्यान फक्त शाकाहारी भोजनाचीच व्यवस्था केलेली आहे याची नोंद घ्यावी. कोणताही यात्रेकरू त्याच्या वर्तनामुळे, शारीरिक परिस्थितीमुळे किंवा अन्य कोणत्याही कारणामुळे यात्रा करण्यास अयोग्य ठरला तर त्याला यात्रेमधून वगळण्याचा, परत पाठवण्याचा अधिकार यात्रा प्रमुखाकडे असेल याची कृपया नोंद घ्यावी. अशा वगळलेल्या व्यक्तींना कोणताही आर्थिक परतावा मिळणार नाही. यावेळी यात्रा प्रमुखाचा निर्णय सर्वांना बंधनकारक असेल. कृपया नोंदणी करण्यापूर्वी विनासंकोच यात्रेची सर्व माहिती समजावून घ्यावी. शंका समाधान करून घ्यावे. त्यानंतरच नोंदणी करावी.

४) सर्व प्रकारच्या तक्रारी, दावे यासाठी न्यायलयीन प्रक्रियेची सीमा, पुणे शहर न्यायालयीन क्षेत्र हे राहिल.

**मेडीकल रिपोर्ट विषयी** - प्रत्येक यात्रेकरूने स्वतःचा मेडीकल चेकअप करून घ्यावा. मात्र त्यांनी मेडीकल रिपोर्ट आमच्याकडे सादर करायची आवश्यकता नाही. स्वतःच्या शारिरीक तंदुरूस्तीची यात्रेकरूनी खात्री करावी. त्यासाठी त्यांनी आवश्यक वाटल्यास खालील चाचण्या करून घ्याव्यात अशी सूचना आहे. 1) Haemogram 2) LFT 3) KFT 4) LIPID Profile 5) Chest X Ray - PA View 6) Pulse / POP / Chest 7) TMT and ECG

## पंचकेदार यात्रेची तयारी आणि कपडे व अन्य आवश्यक सामानासंबधी सूचना

**अ)** पंचकेदार यात्रेदरम्यान आपण हिमालयामध्ये १०,००० ते १५,००० फूट उंचीवर चालत जातो. हिमालयातील लहरी हवामान, थंड वारे, अवकाळी पाऊस, बर्फातून प्रवास या गोष्टी नीट समजून घेतल्या पाहिजेत. यात्रेआधीपासून तीन महिने रोज किमान ६ ते ८ किमी चालण्याचा सराव करावा. त्याचबरोबर दीर्घश्वसन आणि प्राणायाम याचा अभ्यास करावा. हिमालयातील यात्रा ही फक्त साहसी नसून आपल्या शारिरीक आणि मानसिक क्षमतांची खडतर परीक्षा घेणारी आहे, हे लक्षात ठेवावे. त्यामुळे आपल्या शरीराची सर्वात जास्त काळजी आपल्यालाच घ्यायची आहे हे प्रत्येक यात्रेकरूने लक्षात ठेवावे. आपल्याबरोबर कमीत कमी सामान तसेच थंडी वाऱ्यापासून, पाऊसापासून रक्षण करणारे कपडे आपल्या बरोबर असावेत.

**प्रत्येक यात्रेकरूने खालील वस्तू आपल्याबरोबर घ्याव्यात अशी सूचना आहे.**

१) कानटोपीसह वाऱ्यापासून संरक्षण करणारे जॅकेट - १

२) पूर्ण बाह्याचे स्वेटर - १

३) लोकरीचे हातमोजे १, लोकरीचे पायमोजे -२, सूती पायमोजे-४

४) पँट- टी शर्ट / सलवार कमीज ३ ते ४ सेट

५) ट्रेकींगसाठी मजबूत शूज - १ त्यासोबत शू लेस -२ (नेहमीचे बूट ट्रेकींगसाठी चालणार नाहीत.)

६) पाण्याची बाटली.

७) सन ग्लास गॉगल. सन स्क्रिन लोशन.

८) छोटी LED बॅटरी सोबत ४ सेल एक्स्ट्रा.

९) रेन कोट (मोठा आकार)

१०) सामानासाठी मध्यम आकाराची सॅक - १

११) छोटी पाठीवरची ट्रेकींगसाठी मजबूत सॅक.

१२) रबरी स्लीपर्स इ.

**ब)** यात्रेची सुरूवात दररोज सकाळी ८ च्या दरम्यान होईल. संध्याकाळी ६ पर्यंत पुढच्या टप्प्यावरील कँप वर पोहोचू. सकाळी लवकरात लवकर चालायला सुरूवात करायची आहे.

**क)** यात्रे दरम्यान सावध आणि आत्मविश्वासपूर्वक चाल आवश्यक आहे. अवघड वाटांवर चालताना सर्वांच्या बरोबरीने शेर्पा आणि गाईड यांचे सहकार्य घ्यायचे आहे. एकट्याने कुठलेही धाडस करु नये. यात्रा समूहाने करायची आहे. आपली आणि आपल्या समूहाची काळजी आपल्यालाच घ्यायची आहे.

**ड)** ट्रेकींग दरम्यान आपले लगेज ७ कि.ग्रॅ. एवढ्या मर्यादेमध्ये असावे. जास्त सामानासाठी चार्जेस द्यावे लागतील.

**इ)** रात्रीचा मुक्काम तंबू / गावांमधील घरांमध्ये (Home Stay) आहे. चपाती/ पूरी, डाळ, भाजी, भात, लोणचे, पराठे, सूप ,चहा, कॉफी आणि स्थानिक भाज्या यांचा आहारात समावेश असेल.

## कर्दळीवन सेवा संघाविषयी माहिती

कर्दळीवन सेवा संघ पुणे ही धार्मिक साहसी आणि आध्यात्मिक यात्रा परिक्रमा सहली अयोजित करते. नाविन्यपूर्ण, अपरिचित परंतु जागृत आणि दैवी अनुभूती देणाऱ्या यात्रा परिक्रमांचे आयोजन हे कर्दळीवन सेवा संघाचे वैशिष्ट्य आहे. कर्दळीवन सेवा संघ पुढील यात्रा-परिक्रमांचे आयोजन करते.

१) कर्दळीवन परिक्रमा २) ४ प्रकारच्या श्रीदत्तधाम परिक्रमा ३) शनीपीठांची शनी परिक्रमा ४) स्वामीमठ यात्रा ५) गुरुचरित्र १४वा अध्याय पारायण परिक्रमा ६) नवनाथ परिक्रमा ७) उत्तरवाहिनी नर्मदा परिक्रमा ८) संजीवन समाधी परिक्रमा

**हिमालयातील यात्रा** - १) स्वर्गारोहिणी यात्रा- जेथून पांडव स्वर्गाकडे गेले २) आदि कैलास यात्रा ३) मणिमहेश कैलास यात्रा ४) श्रीखंड कैलास यात्रा ५) पंचकेदार यात्रा ६) पंच बदरी यात्रा ७) मुक्तीनाथ

**विदेशातील सहली** - १) जगातील सर्वांत मोठे हिंदू मंदिर - अंगकोरवाट कंबोडिया

**पर्यावरण + आध्यात्मिक सहल** - १) नक्षत्रवृक्ष परिक्रमा (नक्षत्र होम आणि ऑरा स्कॅनिंग सह)

**इंडॉलॉजी सहल** - १) शून्याची परिक्रमा - भास्कराचार्य पाटणादेवी पितळखोरे लेणी अभ्यास सहल

**कर्दळीवन सेवा संघाच्या व्हाट्सअप लिस्टला जॉईन व्हा... आमचा ७०५७६१७०१८ हा व्हाट्सअप क्रमांक सेव्ह करा आणि त्यावर Join KSS असा मेसेज पाठवा. वेबसाईटला सबस्क्राइब करा... फ्री नित्यपाठ पुस्तिका मिळवा - www.kardaliwan.com/nityapath**

SCAN ME

आमची पुस्तके खरेदी करण्यासाठी स्कॅन करा

SCAN ME

आमच्या परिक्रमेच्या माहितीसाठी स्कॅन करा

SCAN ME

आमचे फेसबुक पेज लाईक करा