ಬೌದ್ಧ ಗುಂಫಾ

ಲಡಾಕಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

■ ರಹಮತ್ ತರೀಕೆರೆ

ಪ್ರಕೃತಿಯ ಹಲವು ಅಚ್ಚರಿಗಳನ್ನು ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸುವ ಹಿಮಾಲಯ, ಸಾಹಸಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ತಾಣವೂ ಹೌದು. ಸೌಂದರ್ಯದ ಆಸ್ವಾದನೆಯೊಂದಿಗೆ ನಿಸರ್ಗದ ನಿಯಮಗಳನುಸಾರ ನಡೆಯಬೇಕೆಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿ ಹೆಜ್ಜೆಯಲ್ಲೂ ನೀಡುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ನಾವು ಅರಿಯಬೇಕಷ್ಟೆ.

ಪರ್ವತಗಳಲ್ಲಿ ಚಾರಣಿಸುವಾಗ ಅಕಾಲಿಕ ಮಳೆ ದೇಹವನ್ನು ತೋಯಿಸುತ್ತದೆ. ಚಳಿ ನಡುಗಿಸುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿಲು ಬೇಯಿಸುತ್ತದೆ. ಹಿಮಪಾತ ಕಂಗೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣೆಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ದೇಹವನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಸೆಳೆಯುತ್ತ, ನೆಲ ಪ್ರತಿ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನೂ ಭಾರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೂ ಮೇಲೆ ಹೋದಂತೆಲೇ ಉಸಿರಾಟ ಕಷ್ಟವಾಗಿ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಚಡಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲಿ ಧರ್ಮರಾಯನು ಸ್ವರ್ಗಾರೋಹಣ ಮಾಡುವಾಗ ಅವನ ಜತೆಗಿದ್ದ ದ್ರೌಪದಿ ಭೀಮಾರ್ಜುನರು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರೇ ಕುಸಿದು ಬೀಳುವ ಪ್ರಸಂಗವಿದೆ. ಇದು ಆಮ್ಲಜನಕದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಹಿಂದುಳಿದು ಸುಸ್ತಾಗುವುದನ್ನು ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ. ಕಠೋರ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ದೇಹವು ಮಾಡುವ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಈ ಸೆಣಸಾಟವು ಅನೇಕರ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಕಸಿದಿರುವುದುಂಟು. ಹಿಮಾಲಯ ಸಾಹಸಕ್ಕೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತನ್ನ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಅನುಸಾರ ನಡೆಯಬೇಕೆಂದೂ ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತದೆ. ನಮಗಿದರ ಅನುಭವ ಲಡಾಕಿನಲ್ಲಿ ಆಯಿತು.