सूपा देउराली नेपाल के सुदूर पहाड़ी पर स्थित देवी भगवती के एक रूप का मंदिर है, जहां नेपाल के कोने-कोने से श्रद्धालु आते हैं। भारत के यूपी, बिहार, भूटान से भी हजारों श्रद्धालु जाते रहते हैं। सूपा देउराली की ख्याति नेपाल के प्रमुख धार्मिक स्थल के रूप में तो है ही, साथ ही इसकी पहचान प्रमुख पर्यटन स्थल के रूप में भी है। सूपा देउराली देवी स्थल से करीब तीन किलोमीटर दूर नरपानी नामक एक पहाड़ी स्थल जहां के रिसोर्ट लोगों को अपनी ओर आकर्षित करते हैं। यहां भारतीय टूरिस्टों की भीड़ सदैव रहती है। यह स्थल नेपाल के लुम्बिनी प्रदेश के अर्घाखांची जिले के संधिखर्क नगरपालिका में स्थित है।

विनम्रता का जीवंत प्रतीक

सूपा देउराली मंदिर केवल एक धार्मिक स्थल नहीं, बल्कि श्रद्धा, भक्ति और विनम्रता का जीवंत प्रतीक है। यह स्थान हमें यह सिखाता है कि विश्वास और नम्रता में ही शक्ति निहित है। अर्घाखांची की यह पवित्र धरा आज भी भक्तों के लिए आस्था का दीप प्रज्ज्वलित किए हुए है, जहां हर कदम पर भक्ति की सुगंध और देवी की कृपा की अनुभूति होती है।

ऐसे पहुंचे मंदिर

सुपा देउराली मंदिर श्रद्धा, विश्वास और प्राकृतिक सौंदर्य का अद्भुत संगम है। समुद्र तल से लगभग 1,500 मीटर की ऊंचाई पर पहाड़ी की चोटी पर स्थित है । यहां तक पहुंचने के लिए नेपाल के अंदर अर्घाखांची वाया बुटवल आना होता है, जबकि भारतीय सीमा के बढ़नी, खुनुवा, ककरहवा आदि से होकर आना होता है। बढ़नी, खुनुवा से इसकी दूरी 75 से 100 किमी की है, जबकि ककरहवा से यह दूरी थोड़ी बढ़ जाती है। साधन की जहां तक बात है, तो यदि अपने साधन से हैं, तो प्रतिदिन के हिसाब से भारतीय मुद्रा में 350 रुपये खर्चा आता है और यदि आप नेपाली साधन से जाना चाहें तो दांग, नेपालगंज से अर्घाखांची जाने नेपाली बस या बिंगर हमेशा उपलब्ध है।

सूपा देउराली मंदिर

आस्था, चमत्कार और सौंदर्य का संगम

यशोदा श्रीवास्तव
लेखक

प्राकृतिक सौंदर्य

मंदिर के चारों ओर हरियाली, पर्वत श्रृंखलाएं और दूर-दूर तक फैले हिमालय के दृश्य इस स्थल को अद्भुत बनाते हैं। सुबह के समय धुंध से घिरी पहाड़ियों के बीच से उगता सूरज और मंदिर की घंटियों की गूंज वातावरण को आध्यात्मिक बना देती है।

विनम्रता का संदेश

स्थानीय लोककथाओं में एक चमत्कारिक घटना आज भी प्रसिद्ध है। कहा जाता है कि कई वर्ष पहले एक नेपाली जवान, जो ब्रिटिश सेना में सेवा कर चुका था, छुट्टी लेकर अपने गांव लौट रहा था। गर्व से भरा हुआ वह जब सूपा देउराली के पास पहुंचा, तो गांव वालों ने उसे देवी के दर्शन करने की सलाह दी, लेकिन घमंडी सेना का जवान हंसकर बोला, "मैं सैनिक हूं, मेरा कोई देवी-देवता क्या कर सकते हैं?" फिर वह मंदिर के पास जाकर उपहास पूर्वक एक पत्थर पर पैर रखकर कुछ व्यंग्य भरे शब्द बोला। तभी अचानक उसका शरीर उसी पत्थर से चिपक गया। गांव वाले भयभीत हो उठे और पुजारी को बुलाया गया। पुजारी ने देवी से क्षमायाचना करते हुए पूजा की और घंटों की प्रार्थना के बाद ही वह जवान पत्थर से अलग हो सका। वह रोते हुए देवी के चरणों में गिर पड़ा और क्षमा मांगते हुए अपनी भूल का पश्चाताप किया। आज भी उस स्थान को "सैनिक टासेको ढुंगा" यानी "जहां सैनिक चिपक गया था" कहा जाता है। वहां भी आने वाले श्रद्धालु फूल, धूप और दीप अर्पित कर देवी से आशीर्वाद प्राप्त करते हैं।

उत्पत्ति और पौराणिकता

कहा जाता है कि प्राचीन समय में यह इलाका केवल जंगल और पहाड़ियों से घिरा एक निर्जन स्थान था। एक दिन एक ग्वाला अपनी गायें चराते हुए यहां आया और देखा कि अपने आप एक पत्थर से दूध बह रहा है। वह हैरान होकर गांव लौट गया और सबको इस बात की जानकारी दी। ग्रामीण लोग ने वहां पहुंचकर पूजा-अर्चना आरंभ कर दी। धीरे-धीरे वहीं से देवी का दिव्य स्वरूप प्रकट हुआ और उस स्थान को सूपा देउराली नाम से जाना जाने लगा। स्थानीय भाषा में 'सूपा' का अर्थ 'उच्च' या 'शानदार' और 'देउराली' का अर्थ 'पहाड़ी दर्रा' या 'विश्राम स्थल' होता है। यानी 'ऊंचे पहाड़ी पर विराजमान देवी का मंदिर।' इस मंदिर पर आकर पूजा-अर्चना करने से यूं तो तमाम प्रकार की मन्नतें पूरी होती हैं, लेकिन कहते हैं कि कुमारी लड़कियां सुंदर व खुशहाल वर के लिए यहां आकर पूजा अर्चना करती हैं।

बोधकथा

पिंकी का स्वाभिमान

पिंकी एक छोटे से कस्बे के साधारण परिवार की लड़की थी। उसके पिता सिलाई का काम करते थे और माता एक निजी स्कूल में सहायिका थीं। परिवार की आर्थिक स्थिति बेहद सामान्य थी, किंतु पिंकी आत्मसम्मान की भावना से पूर्णतया समृद्ध थी। उसे अपने परिवार की ईमानदारी पर गर्व था और अपनी मेहनत की बदौलत आगे बढ़ने का विश्वास भी। पिंकी पढ़ाई में होशियार थी और उसकी आवाज़ में आत्मविश्वास झलकता था। स्कूल की प्रतियोगिताओं में वह अक्सर भाग लिया करती थी, चाहे संसाधन कम हों या सुविधाएं। कई बार उसके सहपाठी उसकी साधारण वेशभूषा का मज़ाक भी उड़ाते थे। वे कहते, "देखो, पिंकी फिर वही पुरानी फ्रॉक पहनकर आ गई। इसको तो स्कूल की गतिविधियों में हिस्सा ही नहीं लेना चाहिए।" पिंकी इन बातों को मन में रखती जरूर थी, पर टूटती नहीं थी। उसे मालूम था कि मनुष्य का मूल्य चमकते कपड़ों से नहीं, बल्कि उज्ज्वल विचारों से तय होता है।

एक दिन स्कूल में वाद-विवाद प्रतियोगिता की घोषणा हुई। विषय था-"स्वाभिमान ही वास्तविक संपत्ति है।" पिंकी के मन में तो जैसे कोई दीपक जल उठा। उसने निश्चय कर लिया कि चाहे कुछ भी हो जाए, वह इस प्रतियोगिता में अवश्य भाग लेगी, लेकिन समस्याएं यहीं से शुरू हो गईं। प्रतियोगिता के दिन उसके पिता को काम पर जाना था और माता स्कूल से देर से लौटती थीं। पिंकी को स्वयं तैयारी करनी थी। उसके पास नया पहनने को कुछ नहीं था, जबकि बाकी छात्र-छात्राएं मंच पर जाने के लिए नए कपड़े सिलवा रहे थे। जब वह फ़ॉर्म भरकर कक्षा में लौटी, तो कुछ लड़कियों ने व्यंग्य से कहा, "पिंकी, मंच पर जाने के लिए नए कपड़े नहीं होंगे तो सब मज़ाक समझेंगे! छोड़ दे, तुझे क्या ज़रूरत है?"

पिंकी के भीतर उस क्षण हल्की-सी टीस उठी, लेकिन उसने दृढ़ता से उत्तर दिया, "मंच पर कपड़े नहीं, आत्मविश्वास चमकता है। मैं भाग लूंगी।" शाम को जब पिंकी घर पहुंची, तो उसने पिता को बताया कि वह प्रतियोगिता में भाग लेने वाली है। पिता ने मुस्कराते हुए कहा, "बिटिया, नए कपड़े तो इस बार नहीं दिला पाए, परंतु हमारा आशीर्वाद तेरे साथ है।" पिंकी ने सिर हिलाया और कहा, "मुझे बस इसी की आवश्यकता है, पिताजी।"

अगले दो दिन वह पूरी लगन से अपने भाषण की तैयारी करती रही। भाषण की हर पंक्ति में उसने अपने जीवन के अनुभवों को गूंथ दिया। कैसे स्वाभिमान किसी भी कठिनाई में मनुष्य का सहारा बनता है, कैसे आत्मसम्मान के बल पर मनुष्य विपरीत परिस्थितियों में भी टिककर खड़ा रहता है, यह सब कुछ उसके भाषण में झलक रहा था।

प्रतियोगिता का दिन आया। स्कूल पहुंचते ही पिंकी की अभिन्न मित्र रेखा ने अपनी महंगी पोशाक उसे देते हुए कहा,"पिंकी, आज तुम इसे पहनकर मंच पर जाओगी। मैं नहीं चाहती कि कोई तुम्हारा ज़रा भी मज़ाक बनाए।" लेकिन पिंकी के स्वाभिमान ने उसे ऐसा नहीं करने दिया। पिंकी बोली,"रेखा, मैं तेरी भावनाएं समझती हूं, लेकिन अगर आज मैंने तुम्हारी बात मान ली, तो मेरे भीतर से मेरी स्वाभिमान की दौलत खत्म हो जाएगी।" पिंकी ने अपनी साफ-सुथरी मगर पुरानी फ्रॉक ही पहनी और बालों को साधारण तरीके से बांध लिया। उसके कुछ सहपाठियों ने हंसकर कहा, "इस रूप में भी कोई मंच पर जाता है?" लेकिन पिंकी बिना कोई प्रतिक्रिया दिए आगे बढ़ गई। उसके कदम भले हल्के थे, पर मन भीतर से दृढ़ था। जब मंच पर उसका नाम पुकारा गया, तो सभागार शांत हो गया। पिंकी ने माइक पकड़ा और बोलना शुरू किया, "स्वाभिमान वह शक्ति है, जो किसी भी व्यक्ति को झुकने नहीं देती।गरीबी हो या कठिनाई, यदि मन में आत्मसम्मान है तो मनुष्य हर बाधा पर विजय पा सकता है" उसके शब्दों ने मानो पूरे सभागार पर जादू कर दिया हो। पिंकी के शब्दों में सच्चाई थी, अनुभव था और संघर्ष की चमक भी। उसके भाषण ने यह संदेश दे दिया था कि इंसान की असली सजावट उसके मूल्यों में होती है, न कि महंगे वस्त्रों में। भाषण समाप्त होते ही पूरा सभागार तालियों की गड़गड़ाहट से गूंज उठा।

वह पल पिंकी कभी नहीं भूल पाई, जबकि अनगिनत लोग सिर्फ उसकी बातों के लिए, उसके साहस के लिए और उसके स्वाभिमान के लिए ताली बजा रहे थे। जब परिणाम घोषित हुए, तो पिंकी प्रथम स्थान पर रही। प्रिंसिपल ने ट्रॉफी देते हुए कहा, "पिंकी, आज तुमने सिद्ध कर दिया कि सफलता दिखावे की नहीं, विश्वास की मोहताज होती है।" मंच से उतरते हुए पिंकी के वही सहपाठी, जो उसके कपड़ों पर हंसते थे, आज सर नीचा किए खड़े थे। घर लौटकर पिंकी ने ट्रॉफी पिता की गोद में रख दी और कहा, "पिताजी, आज मैंने जो जीता है, वह आपसे मिली हुई सीख की वजह से। उसके पिता की आंखें भर आईं। उन्होंने पिंकी को हृदय से लगा लिया। ***प्रेरणा अवस्थी, लखीमपुर खीरी***

पौराणिक कथा

सुदर्शन चक्र की उत्पत्ति

एक समय ऐसा आया जब धरती पर राक्षसों का अत्याचार अपनी चरम सीमा पर पहुंच गया। उनके आतंक से न केवल मनुष्य त्रस्त थे, बल्कि देवताओं के लिए भी धार्मिक कार्य करना कठिन हो गया था। राक्षसों का उद्देश्य केवल पृथ्वी को ही नहीं, बल्कि स्वर्गलोक को भी अपने अधीन करना था। देवराज इंद्र चिंतित थे, राक्षसों की शक्ति प्रतिदिन बढ़ रही थी और देवताओं का सामर्थ्य उनके सामने क्षीण पड़ रहा था। अंततः स्वर्ग के सभी देवगण इंद्र के नेतृत्व में भगवान विष्णु की शरण में पहुंचे और व्याकुल स्वर में बोले- "हे नारायण, राक्षसों का प्रकोप बढ़ता जा रहा है। कृपा कर हमें इस संकट से मुक्ति दें।" भगवान विष्णु देवताओं की व्यथा सुनकर गंभीर हुए। वे जानते थे कि इस विनाशकारी स्थिति का समाधान स्वयं वे नहीं, बल्कि भगवान शिव कर सकते हैं। विष्णुजी शिवजी को अपना आराध्य मानते थे और शिवजी विष्णुजी को अपना इष्ट। इसलिए देवताओं की रक्षा के लिए भगवान विष्णु ने हिमालय की पर्वत श्रृंखलाओं पर जाकर भगवान शिव की तपस्या करने का निश्चय किया।

विष्णुजी ने शिव के सहस्त्र नामों का जाप आरंभ किया। उनका संकल्प था कि प्रत्येक नाम के साथ एक कमल का फूल अर्पित करेंगे। तप की अग्नि में लीन होकर वे निरंतर एक-एक नाम का उच्चारण करते और कमल अर्पित करते गए। इस अद्भुत भक्ति को देखकर भगवान शिव ने मन ही मन सोचा-"क्यों न आज मैं अपने आराध्य की भक्ति की परीक्षा लूं?" यही सोचकर शिव ने अपनी दिव्य शक्ति से एक कमल का फूल अदृश्य कर दिया।

तप में लीन भगवान विष्णु को इसका आभास तक न हुआ। जब सहस्त्र नामों के अंतिम नाम का उच्चारण करने का समय आया, तब उन्होंने देखा कि कमल एक कम है। यदि कमल चढ़ाया नहीं गया, तो उनका संकल्प भी अधूरा रह जाएगा और तपस्या भंग हो जाएगी। परंतु भगवान विष्णु का मन तनिक भी विचलित न हुआ। विष्णुजी कमल नयन कहलाते हैं, इसलिए उन्होंने निश्चय किया कि कमल के स्थान पर वे अपनी आंख अर्पित करेंगे। बिना किसी संकोच के अपनी एक आंख भगवान शिव को समर्पित कर दी।

विष्णुजी की इस निष्ठा और त्याग को देखकर भगवान शिव अत्यंत प्रसन्न हुए और तुरंत प्रकट होकर बोले- "हे विष्णु, तुम्हारी भक्ति से मैं अत्यंत प्रसन्न हूं। मांगो, क्या वर चाहते हो?" विष्णुजी ने विनम्र होकर कहा- "प्रभो, राक्षसों के अत्याचार से देवता और मनुष्य सभी कष्ट में हैं। उनका अंत करने हेतु आप ही अजेय शस्त्र दे सकते हैं। वही वर प्रदान कीजिए।" भगवान शिव ने मुस्कुराते हुए अपने परम दिव्य और अजेय शस्त्र सुदर्शन चक्र विष्णुजी को अर्पित किया। इस चक्र की शक्ति से भगवान विष्णु ने समस्त राक्षसों का संहार कर संसार को पुनः धर्म और शांति के मार्ग पर स्थापित किया। ***—फीचर डेस्क***

किचन का गलत वास्तु बढ़ा सकता है मेडिकल बिल!

किचन में अगर आग, पानी और दिशाओं का संतुलन बिगड़ा हो तो सबसे ज्यादा असर पाचन शक्ति, ब्लड प्रेशर, तनाव, हार्मोनल और स्त्री-रोगों पर देखा जाता है। आसान उपायों से बिना तोड़-फोड़ के भी किचन के वास्तु को काफी हद तक संतुलित किया जा सकता है। जिससे आप और आपका परिवार खुशहाल जीवन बिता सकता है।

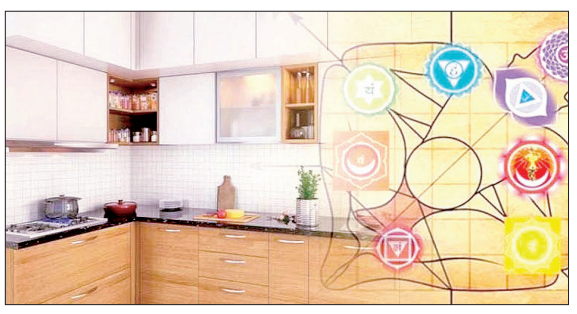
कौन सी बीमारियां संभव हैं

- अगर किचन उत्तर-पूर्व (ईशान) दिशा में हो तो गैस, एसिडिटी, कब्ज, पाचन गड़बड़ी, मानसिक तनाव और चिंता जैसे रोग बढ़ सकते हैं, क्योंकि यहां जल तत्त्व पर अग्नि हावी हो जाती है।
- दक्षिण-पश्चिम (नैऋत्य) में किचन होने पर घर के पुरुषों को ब्लड प्रेशर, हृदय रोग, दुर्घटना, क्रॉनिक स्ट्रेस और डिप्रेशन जैसी समस्याएं बढ़ने की संभावना मानी जाती है।
- दक्षिण-पश्चिम किचन या आग तत्त्व की गड़बड़ी से घर की महिलाओं को पैरों में दर्द, कमजोरी और स्त्री-रोग, हार्मोनल इंबैलेंस की दिक्कतें भी बताई गई हैं।
- किचन में रंग और ऊर्जा गलत हों (जैसे बहुत गहरा लाल या नीला/जल तत्त्व वाले रंग) तो सिरदर्द, माइग्रेन और चिड़चिड़ापन बढ़ सकता है।

क्या है आदर्श वास्तु

- किचन की सबसे शुभ दिशा दक्षिण-पूर्व (अग्नि कोन) मानी जाती है, इसके बाद उत्तर-पश्चिम दिशा ठीक रहती है।

आचार्य मधुरेंद्र पांडेय
वास्तु विशेषज्ञ



- गैस-चूल्हा या कुकटॉप दक्षिण-पूर्व कोने में हो और खाना बनाते समय आपका मुख पूर्व दिशा की ओर हो तो स्वास्थ्य और ऊर्जा दोनों के लिए अच्छा रहता है।
- सिंक, वॉश-बेसिन, ड्रेनेज आदि उत्तर या उत्तर-पूर्व साइड में रखें, ताकि पानी और आग तत्त्व आपस में टकराएं नहीं।

आसान घरेलू उपाय

- जहां पर भी चूल्हा लगा है, उस ज़ोन को साफ-सुथरा रखें, रोज़ दीया या छोटी लौ जलाकर 2-3 मिनट मंत्र/प्रार्थना करें, इससे अग्नि तत्त्व संतुलित होता है और नकारात्मक ऊर्जा कम होती है।
- अगर किचन उत्तर-पूर्व में है, तो वहां हमेशा सफाई रखें, हल्के पीले/क्रीम रंग का पेंट या स्टिकर लगाएं, आग के ठीक आसपास लाल रंग कम से कम रखें, और उस कोने में ज्यादा भारी सामान न रखें।
- दक्षिण-पश्चिम किचन होने पर उस कोने में भारी स्टोरेज (अनाज, डिब्बे) रखें, खूब अर्थी टोन (ब्राउन, बेज) के रंग प्रयोग करें और रोज़ मोटा सेंधा नमक छोटे कटोरे में रखकर बदलते रहें, इससे तनाव और विवाद की ऊर्जा कम होती मानी जाती है।
- किचन में पीला, हल्का नारंगी, ब्राउन जैसे गर्म लेकिन सॉफ्ट रंग दीवारों/टाइल्स/कर्टेन में रखें, नीला/डार्क ब्लू और काला रंग कम से कम रखें, खासकर गैस के पीछे या आसपास।

स्वास्थ्य की सुरक्षा के लिए अतिरिक्त टिप्स

- किचन हमेशा साफ, सूखा और हवादार रखें, एग्ज़ॉस्ट या चिमनी से धुआं और गर्मी बाहर निकलने दें, इससे सांस और सिरदर्द से जुड़ी दिक्कतें भी घटती हैं।
- अनाज, दाल, तेल आदि के भारी डिब्बे दक्षिण या पश्चिम साइड रखें, उत्तर-पूर्व में भारी स्टोरेज से बचें, इससे स्वास्थ्य और समृद्धि दोनों बेहतर मानी जाती हैं।
- रात को सोने से पहले किचन साफ करके गैस-स्टोव पोंछें, गंदे बर्तन न छोड़ें और एक छोटी कटोरी में थोड़ा पानी और या तो कपूर/लौंग/इलायची जला कर सुगंध फैलाएं, इससे मानसिक शांति और सकारात्मकता बढ़ती है।
- अगर किचन में कोई कोना डेड या बहुत बंद है, वहां हल्का क्वार्ट्ज/मेटल पिरामिड या छोटा फव्वारा/पौधा रखने से रुकी हुई ऊर्जा को चलायमान करने में मदद मिलती है (कॉमर्शियल पिरामिड भी बहुत लोग इसी उद्देश्य से लगाते हैं)।