“कविता संग्रह : जीवन राग”

डॉ मनीषा शुक्ला

प्रथम संस्करण – 2014

डॉ मनीषा शुक्ला वर्तमान में आन्वीक्षिकी पत्रिका की सम्पादिका हैं ; प्रस्तुत विचार अथवा कवितायेँ कवयित्री का व्यक्तिगत अनुभव एवं दृष्टिकोण है । इस पुस्तक के अंतर्गत सभी अधिकार लेखक के अधीन हैं , इस काव्य पुस्तक के प्रथम संस्करण का प्रकाशन ऑनलाइन किया गया है ।
इस काव्य पुस्तक को www.anvikshikijournal.com पर पढ़ें।

प्रकाशक : मनीषा प्रकाशन MPASVO
बी ३२/१६ अ -२/१ नरिया लंका
वाराणसी ,उत्तर प्रदेश
दूरभाष : 0542-3210539
ISBN 978-93-82061-23-6

काव्य सूची :

1- क्षोभ
2- जीवन
3- लहरें
4- परेशान कल्पनायें
5- माँ की चिन्ता
6- कहता है स्वाभिमान
7- मेरे जैसी लडकियाँ
8- टूटे फूल
9- मन टूटता है
10- उन्हें
11- सिलवटों के बीच
12- यही एक हल"
13- नहीं चाहिये सद्भावनाएं
14- मुझसे प्रेम करो
15- प्यार
16- अभिव्यक्ति
17- ओ नाविक
18- -मनुष्यता
19- भोर की तनहाई
20- नियति
21- दूर होने से
22- आशाओं के मनके
23- प्यार न होता
24- कोई किसी को
25- -मेरे सिवा
26- -सागर कभी
27- रूपसी
28- दामन में दाग
29- दर्द से गुजरे
30- जितना कोई हमसे
31- दर्द होता है
32- वख्त की करवटों में
33- समुन्दर
34- प्रात
35- क्रोध
36- वो औरतें
37- दुर्लभ साधक
38- जीवन का उद्देश्य
39- पीड़ा ही बेहतर
40- एकान्त
41- उफान
42- फूल
43- नदियों का जीवन
44- लाइक
45- अपने
46- कविता
47- इश्क के दर्शन में
48- कौन समझाये
49- आक्रोश के स्वर
50- नदी और नारी
51- मेरे अन्दर
52- पहले सी बात
53- जीने के लिए
54- हम
55- क्यों

56- -दर्द हमें ही हुआ
57- बेचारा दिल
58- वो
59- मुश्किल है
60- -लोग
61- भीड़ में
62- -तुम और कुछ हम
63- छद्म है
64- अंधेरा
65- फिर भी
66- कोई कसक
67- उम्र के साथ
68- क्षणभंगुर जीवन
69- जिन्दगी नंगे पाँव
70- भूमिका
71- फेसबुक
72- गुज़र गये
73- कभी कभी
74- जीवनयात्रा की थकान
75- एक सूरज
76- मरने से पहले
77- वृक्ष
78- जो हमारा नहीं
79- स्त्री
80- कुहासे में
81- समय के साथ
82- बनारस
83- अहम
84- मौत निर्विकार
85- जिन्दगी के पर्याय नहीं
86- सहारा
87- संभव नहीं
88- आभार
89- तलाश
90- सिर्फ मेरी
91- माफलेषु कदाचन्
92- अनजाने शब्द
93- दीपक तले अंधेरे
94- मौन निरंतर
95- दिल से
96- नन्हीं जिन्दगी
97- तार तार
98- -भूले बिसरे
99- काम बाकी हैं
100- प्रीति
101- तप
102- मित्र
103- कर्म
104- उद्धार
105- शिक्षा
106- प्यार नहीं
107- स्वतंत्रता
108- हार जाना चाहते हैं
109- कोशिशें
110- उड़ान
111- प्यार करने वाले
112- वैरागी मन
113- सारे वो तार
114- असहिष्णु
115- भगवान शिव
116- जीवन वनवास
117- बेजान रिश्तों को
118- कद्र
119- प्रशंसक बनें
120- पुष्प
121- आग जलनी चाहिए
122- निःसीम

123- स्वार्थमय परिवेश
124- किसको ढूंढती हूँ
125- निर्लिप्त
126- विरह में
127- तुम्हारे सारे दुख
128- ख्वाहिशों की हवा
129- तनहा
130- बड़ापन
131- तुमसे मिलकर जाना
132- प्यार के शब्द
133- वृक्षों की छाव
134- मेरे अस्तित्व के लिए
135- रूठना - मनाना
136- बन्धनों के घर्षण
137- आशा मोती
138- एकतरफा बातें
139- जीवन क्या है
140- दिल नाराज है
141- स्वाभिमान पे चोट
142- आखिरी पत्ता
143- अभिशापित मैं
144- इंसान से मशीन
145- पता नहीं कब
146- बोलती आँखे
147- चोटिल मन
148- प्यार की किस्मत
149- प्यार सच्चा होगा
150- कविता
151- चाँद
152- यादों का सहारा
153- ए चाँद
154- इन्द्रजाल
155- निरुत्तर प्रश्न
156- मेरे जैसी लड़कियाँ
157- रोक लूँ
158- क्या करना है
159- जीवन में हमेशा
160- जादुई कल्पनायें
161- भीनी भोर
162- कैसा रिश्ता
163- प्रकृति और पुरुष ..
164- मनुज
165- कौन कहता है
166- कुछ कहता है मन
167- सबके लिए 'प्यार' नहीं
168- टूटे फूल
169- तलाश है उस देवता की
170- समेटती हूँ
171- साथ
172- विरोधाभास
173- काम के बोझ से बचें
174- यूँ ही
175- मसीहा
176- ख्वाब
177- भूल
178- क्षणभंगुर जीवन
179- प्राप्ति और विरक्ति
180- डरती हूँ
181- ढाढस
182- अतिथि
183- कर्मठता
184- अब जीना दोबारा है
185- आनंदपथिक
186- नहीं चाहिये सद्भावनाएं
187- जीवन की शाम

188- **मुझसे प्रेम करो**
189- **खुले दिल से**
190- **सिसकती हैं लड़कियां**
191- बेखबर जादू के हाँथ
192- कविता का नायक
193- नियति का जवाब
194- आकर्षण
195- आडम्बर को अस्तित्व
196- मीठी भोर
197- जितना तुमको चाहा
198- चेहरे
199- उपकार
200- नासमझ
201- हम जियें अपनों के संग
202- तारों वाली रात
203- विवर्त
204- मेरी भाषा मूक
205- प्रेम की बूँद, स्नेह की घूँट
206- जी चुकी सपनों में
207- मरने से पहले जी लूँ
208- बीते जीवन के पल
209- शब्द एवं सृष्टि
210- व्यक्तित्व
211- भक्षक से त्रस्त
212- यादों का साथ
213- प्रेम,स्नेह, प्यार और मनमीत
214- उत्थान और पतन
215- सत्कर्म
216- मौन मन
217- मेरी कवितायें, मेरी सहेलियाँ
218- मेरे एकाकीपन का संगी 'एकान्त'
219- प्यार की किस्मत
220- आत्ममंथन
221- मैं फेंकने की चीज नहीं
222- लौट जाना चाहती हूँ
223- अमर प्रेम
224- गीता
225- तजुर्बा
226- समेटती हूँ खुशी के पल
227- ऊँचाई-धरातल
228- परिवर्तित
229- दूरियाँ
230- आपबीती
231- मैं प्यार नहीं कर सकती
232- निर्छल मन और कामुकता
233- आखिर क्यों ?
234- शक मत कर
235- शेष नहीं

1- "क्षोभ"

मुझे अगर क्षोभ है तो है
पर क्या मैं मस्त नहीं रहती
मेरे स्वप्न टुकड़ों में टूटे
तो क्या मैं नये नहीं बुनती
जीवन एक निष्ठुर राग है पर
मैने इसे गाना नहीं छोड़ा है
कुछ गीत रूठे हैं पर उन्हें भी
गुनगुनाना नहीं छोड़ा है

2- "जीवन"

जीवन नश्वर है तो क्या हुआ
कुछ दूर साथ तो चल सकते हैं
एक मुट्ठी राख अन्तिम सत्य सही
जबतक हैं खुलकर जी तो सकते हैं

3- "लहरें"

जिन्दगी की उधेड़बुन को समेटतीं लहरें

लहरें जिनसे नाविक भले ही डर जाये पर
नाव नहीं डरती है
हौसले बुलन्द रख सागर पार उतरती है

जीवन की उम्मीद लहरें
नफ़रत पे प्यार सी जीत लहरें
उज्ज्वल धवल उद्यान लहरें
रेशमी चंचल चलायमान लहरें

4- "परेशान कल्पनायें"

परेशान कल्पनायें
नश्वरता का ज्ञान कराती हैं
बेसुध आत्मा की पीर ताड़ती हैं
मन्दिर के चौखट पर दिया जलाती हैं
दुवायें माँगती हैं अनकहे बोल समझती हैं
मन्नतें मांगती हैं , ब्रत करती हैं , उपवास रखती हैं
कल्पनायें ये सब करके मजबूत बनती हैं

वेफिक्र करती हैं निश्चिन्त करती हैं
आश्वासन देती हैं और इस तरह हम
नश्वर संसार में एक और दिन
चैन और सुकून भरा जीवन जीने योग्य बन पाते हैं

5- "माँ की चिन्ता"

माँ की चिन्ता से डर लगता है
माँ जो रोज सुबह मुझे देर तक सोने देती है
कडक मिजाज वाली माँ मुझे डाटती भी नहीं
बिना माँगे ही मुझे सब कुछ दे जाती है
और अपनी तकलीफें जताती भी नहीं
इन दिनों अक्सर चुपचाप हो जाती है
कई बार तो पूछने पर बताती भी नहीं
उसे अब मैं अपने शिशु सा सजोती हूँ
उसकी हर आहट पे कान खडे रखती हूँ

उसका लडखडाना , जगना , सासे ना ले पाना
सब कुछ मुझे परेशान करता है
पर सच तो ये है कि मुझसे कही ज्यादा
उसे मेरी फिकर है , निःसीम चिन्ता है
उसकी उदास थकी आँखें मेरे लिए सपने देखती हैं
जबतक उनकी आँखें मुझे देखती हैं
वो खुश और निश्चिन्त रहती हैं
पर अक्सर वो करती हैं उनके बाद
कौन रखेगा मेरा खयाल
कौन करेगा मुझे इतना ही प्यार
उनकी चिन्ता अबोधता में सनी है या
शायद एक परिपक्व सोच पता नहीं पर
अब उनकी इस चिन्ता से मुझे डर लगता है

6- "कहता है स्वाभिमान"

कहता है स्वाभिमान यही हर बार
तूँ मत सुन दिल कि पुकार
तूँ मत कर स्नेह स्वीकार
एक बार फिर आरम्भ हुआ द्वन्द्व -
हृदय और मन के बीच
सद्भावना और स्वाभिमान के बीच
कौन बताएगा राह किस चलूँ मैं
हृदय का साथ दूँ या-
स्वाभिमान के साथ हो लूँ मैं
स्वाभिमान कहता है कि-
क्या सारी उपेक्षा और
सारे तिरस्कार भूल गई तूँ !

अनगिनत खाई चोट और -
हर घाव भूल गई तूँ !
याद रख यही अवसर है -
अपने मान के लिए हठ करने का
तूँ क्यों नहीं करती वैसा -
करते हैं सब तेरे संग जैसा
तूँ हृदयहीनों को स्नेह का पथ -
क्यों दिखलाती है
तेरे पास कोमल नहीं -
क्या पत्थर कि छाती है
छोड़ दे आज तूँ सबको -
मत कर हृदय से तर्क
मेरा कहा मान -
कर दे तूँ स्नेह अस्वीकार

पर हाय रे हृदय !
तेरे जैसा कोई नहीं हो पाया
जो तूने पाया सबकुछ लुटाया
तूने ही सिखाया -
अपनों के बीच बसना
अपनों के लिए रोना
अपनों के लिए हँसना
तूने ही सिखाया -
हर अपराध को क्षमा करना
हर अपमान को भुलाना
हर चोट को सहना
अपनों के संग चलना
अपनों के लिए मिटना
तूँ धन्य है तेरी हमेशा -
स्वाभिमान पर विजय हो

जब तक मेरे जैसे लोग हों -
तूँ भी रह ,तूँ भी चल

तूँ पथ दिखा सद्भावना का
स्नेह का ,प्रीत की रीत का
उन सबको जिनको -
इसकी जरुरत है
उन सबको जो -
अवसरवादी हैं

तब नहीं होगा कोई द्वन्द्व -
हृदय और मन के बीच
न होगी कोई दुविधा
न ही कोई दुर्विचार
तब न होगा कोई ऐसा विचार
कि कर दूँ स्नेह अस्वीकार
ऐ हृदय तूँ ही है
जगत का आधार
इसलिए मैं भी करती हूँ-
स्नेह को स्वीकार

7- "मेरे जैसी लडकियाँ"

"मेरे जैसी लडकियाँ हॉस्टल के दिनों में
पाँच बजे शाम के बाद बेवजह घूमा नहीं करतीं,
सीधे रेशमी बालों को लपेदतीं मरोडती
दो चोटी कसकर फीते से बनाती हैं,
वे भूल से भी लडकों से दोस्ती नहीं करतीं,
पढाई के पैसे फिल्में नहीं देखतीं,
अपनी सारी बातें घर में बतातीं हैं"

8- "टूटे फूल"

"शाख से टूटे फूल , जो जमीन पर गिर गए
उन्हें पछतावे के हजार आसू , धो नहीं सकते
वो फूल पैरों से कुचले और मसले जायेंगे
पर मंदिर के किसी देवता को चढ़ नहीं सकते"

9- "**मन टूटता है**"

"सबकुछ जीत जाने वाले "लकी " होते हैं
पर जीत के भी हारने वाले "कवि" होते हैं
पहाड़ टूटता है तो "सरिता" निकलती है
मन टूटता है तो "कविता" निकलती है "

10- "**उन्हें**"

"जब तक उन्हें याद करो ,वो भाव खाते हैं ,
और जब उन्हें भुला दो ,तो वो घर चले आते हैं "

11- "**सिलवटों के बीच**"

यादों की सिलवटों के बीच
ये एक कटोरा आम का बडा ही भारी है
यादें आँखों में पानी लायें न लायें पर इन्हें देख
बडे बडे लोगों के मुख में पानी आने वाले हैं

12- "**यही एक हल**"

"भूल जाना भी तो एक हल है "
सोचती हूँ भूल जाऊं कि
क्या हुआ था

सब कुछ भूल जाऊं
शून्य में खो जाऊं

न हो कोई संवाद
न प्रतिवाद
क्षणिक भी नहीं
न हो कोई आह्लाद

भूल जाना भी तो
एक हल है
समाधान नहीं
पर संबल है

छिछली यादें
पीछा करती हैं
चीत्कार करती हैं
आकर्षित करती हैं

सूनापन देती यादें
घेरती हैं ,कुरेदती हैं
भागने पर भी
पीछा करती हैं

है बस यही एक हल
सब कुछ भूल जाऊं
कुछ दिन के लिए
फिर अनवरत ..

निरंतर चलूं उस ओर
जहाँ न हो किसी यादों का छोर
न अच्छी न बुरी
न कड़वी न मीठी
न सुखद न दुखद !!

13- "नहीं चाहिये सद्भावनाएं "

"नहीं चाहिये अब किसी की सद्भावनाएं "

उठना होगा मुझे हर संभावना से ऊपर
करनी नहीं अब मुझे किसी से अपेक्षा
हाथों में न हो भले ही किसी का हाथ , पर
नहीं करुँगी अब किसी सद्भावना का स्वागत

वो सद्भावनाएं जो पर पोषित हैं
हमें कमजोर करने को प्रेषित हैं
संवेदना का रूप लेकर ठगती हैं
अंतर्मन की लालच बढाती हैं

अस्थाई अस्तित्व वाली संवेदनाएं
भीतर ही भीतर घायल करती हैं
हर दिन हमें भरपूर डसती हैं
हमारे वजूद को झकझोरती हैं

अब लेना होगा मुझे एक निर्णय
चाहे कितना ही आहत क्यों न हो मन
चाहे फैला हो कितना ही घनघोर वन
"नहीं चाहिये अब किसी की सद्भावनाएं "

नहीं चाहिए अब और नहीं

14-" मुझसे प्रेम करो".

कल रात मैंने ईश्वर से पूछा -
क्यों देते हो मुझे ऐसी तकलीफें?
जिससे बाहर निकल पाना!
मेरे लिए मुश्किल हो जाता है !

क्यों मिलवाते हो ऐसे लोगों से ?
जिनसे दूर हो जाना खलता है !
क्यों दे देते हो ऐसी आशाएं ?
जिनके सहारे हर पल कटता है !

देर तक मेरी उनसे बहस चलती रही
वो सुनते रहे और मैं कहती रही
मेरा कहना और उनका सुनना
काफी देर तक चलता रहा

पर ! सबकुछ सुन लेने पर भी
नहीं आया उनका कोई जवाब
मै भावुक और बेकल बन
लगातार दे रही थी आवाज

थी बस वही नीरव और स्निग्ध शांति
जो हमेशा घनघोर वन से आती है
वही कल कल करती शीतलता
जो झरने से हर पल झरती है

ऐसा लगा जैसे हो एक बड़ा सा पूर्ण विराम
अचानक ! सबकुछ अच्छा सा लगाने लगा
ऐसा लगा मुझसे कोई कुछ कह रहा है
कहने वाले की भाषा सरल और सहज थी

कहने वाले का मेरे प्रति विश्वास था
उसकी बातों से मुझको भी आभास था
उसके चेहरे पे एक मोहक मुस्कान थी
यह सब देख मैं स्थिर और हैरान थी

वो सारी बातें जिनसे मेरा सरोकार था
उन बातों में अब कोई दम न था
एक ऐसी सुनहली लहर आई थी
जिसने मेरी सारी चिंता हर ली थी

सारे सवालों के जवाब दे दिए थे
वो शब्द अब भी मेरे मन में गूज रहे हैं
जो अनकहे थे फिरभी मेरे अंतर्मन में है
"मेरी बनाई कृतियों से नहीं मुझसे प्रेम करो"

मैं विधाता हूँ ,पालक और संहारक भी
मेरे सृजन में बाधक नहीं साधक बनो

मैं हमेशा नव निर्माण करता हूँ
तुम मुझसे कहो न कहो तुम्हारा ध्यान रखता हूँ
तुम रहो हमेशा स्थितिप्रज्ञ और प्रसन्न
ये जीवन भरपूर जियो,निश्चिंत जियो
क्योकि तुम्हारे साथ मेरे बनाये
बेबस इन्सान नहीं बल्कि मैं हूँ

15- **"प्यार"**

प्यार जो निकलता है तो अमृत सा रिसता है
उसमे भीगने वाले को ठहराव मिल जाता है
प्यार में सामने वाले का "मैं" अपना हो जाता है
और फिर अपने मैं के लिए कोई स्थान नहीं बचता है

16- "**अभिव्यक्ति"**

मूक है अभिव्यक्ति फिर भी कामना है
वेदना में ही छिपा है राग का संदेश सारा

17- **"ओ नाविक**"

बस डूबने न देना यह नाव ओ नाविक
विपरीत चाहे कितनी ही धारा हो
बनाए रखना मझधार में भी धीरज
दूर चाहे दरिया से कितना ही किनारा हो
फिसलने न देना पतवार ऐ नाविक
छाया चाहे कितना ही घनघोर अंधेरा हो
आया हो चाहे तूफानों का मेला हो
नहीं डर तूं लहरों से बढ़जा अकेला रे

तन में रहेगी जब तक ये सांस बाकी
तबतक न बिछड़ेगी तुझसे ये आस माझी
पतवार तेरे हाथों से कोई ले न लेगा
हिम्मत भी तेरी चूमेगी कदम है ये निश्चित
बस डूबने न देना यह नाव तूं ऐ नाविक

18-"मनुष्यता"

मंथन जकड़न घुटन दोहन
भावों के स्वाद का अवशोषण
स्वर्णिम स्वप्नों की समिधाएं
हव्य अगणित परिकल्पनायें
अन्तरात्मा की गतिविधि निर्मम
नृशंसता क्यों और किसके लिए
बस एक भ्रम सर्वविध अज्ञात
कदाचित् अज्ञानता ही कारक
निष्फल कार्यकारण का विधान
संतुलन ही जीव व्रह्म का संधान
मानवमात्र जीवनकर्म में नियोजित
कर्तव्यपथ विमुख मनुष्यता निरर्थक

19 - "भोर की तनहाई"

अलसाई सी भोर की तनहाई में
खिड़कियों में पर्दे के पीछे झांकती
पुराने नीम के पेड़ पर बैठी चिड़िया
टिटाक टिटाक टिटायचन करती है
बड़े सुरीले कोमलकांत स्वर हैं उसके
मन करता है बेसुध खोई देर तक सुनूँ
उसके सुरीले कंठों का उच्चारण

अपने आलस्य का करूँ निवारण
उठ जाऊँ जगूँ और टहलने निकलूँ
इतने में वो चिड़िया कहीं उड़ जाती है
फिर तभी एक दूसरी चिड़िया आती है
झिंगुर की झनकार की झनक के बीच
टाटीटा टिकटिट्टुक टिट्टुक कहती है
मन कहता है इसके कंठ कहते जायें और
मैं सुबह की सुगंधित हवाओं के बीच
देर तक इन्हें ही अनवधान सुनती रहूँ
भूलकर जीवन, तन और मन का तनाव
इनकी ही तरह टीटी टिट्टुक दोहराऊँ
क्या अद्वितीय सद्व्यवहार है इनका
बीते हुए कल के प्रति कोई उद्गार नहीं
आनेवाले कल का कोई उद्यान नहीं
इनका सारा उद्योग आज के लिए है
काफी देर बीतने पर ठिठकी ,एहसास हुआ
इनके झीझीझी से कंठ बदल जा रहे हैं
मुझे बहलाने वाले स्वर बिछड़ जा रहे हैं
ये चिड़िया तो कर्म में नियम का प्रतीक है
तो हम क्यों कर्म में नियमित व सजग नहीं !
निःशुल्क निःसंदेह निःशब्द चिड़ियों के स्वर
हमसब के लिए ईश्वरीय वरदान से कम नहीं !

20-"नियति"

जब तक नियति तिरोहित थी
तब तक हमने हरपल उसे ढूँढा
उम्मीद-भरी अटकलें लगाईं
असमंजस की बिसात बिछाई
मीठे स्वप्नों का संसार बसाया
खट्टे अनुभवों पे अश्रुधारा बहाई

फिरभी ऊँचे उड़ान की चाहत भरी
पर अकस्मात् हुए एहसास ने रोका
अन्ततः राम नाम के सत्य ने झकझोरा
किसी भी पल कुछ भी छूट सकता है
क्षणिक जहाँ में सबको अपनाना कब तक
अपने मन को झूठी आस में लगाना कब तक
नियति का दर्शन और उसकी कठिनाई को सहना व
सत्यनामराम जप ही मोक्षदायक है

21-"दूर होने से"

दूर होने से कोई दूर नहीं होता
और पास रहने से करीब

22-"आशाओं के मनके"

आशाओं के मनके बिखरते रहे
सब्र के मजबूत दिये बुझने लगे
जिन्होंने सम्हाला वो ओझल हुए
ये जीवन की कैसी घड़ी आयी है
रोज हरपल यूॅही इन्तज़ार क्यों हैं

23-"प्यार न होता"

गर प्यार न होता तो
इन्तज़ार भी न होता

24-"कोई किसी को"

कोई किसी को इतना चाहे कि
उसे ही अपना भगवान मान ले
ऐसे भाव मन में आते क्यों हैं
ऐसे भाव मन में आते कहाँ से हैं

25-“मेरे सिवा”

ऐ चाॅद तुम पूरी दुनियाँ के हो
इक मेरे सिवा

26-“सागर कभीं”

इतराता था सागर कभीं
आज नर्तकी सा बलखाता है

27-“रूपसी”

रूपसी कोई अप्सरा नहीं
कि मर मिटते हो उसके
खिलखिला कर हँसने पर
रूपसी कोई पत्थर नहीं कि
उगलते हो सारी कड़वाहट
कह जाते जो भी दिल में है
रूपसी कोई देवी नहीं कि
श्रद्धालु से विनयावनत हो
करने लगते हो पूजा उसकी

रूपसी एक देह नहीं नारी है
सृष्टि की ही तरह सञ्चारी है
कटुताओं पर प्रेम की बारिश है
रूपसी रूपांतरण है प्यार का
सरलता और सहज विश्वास का

28-"दामन में दाग"

लड़की जात के दामन में दाग नहीं होते
चाहे कोई उनका दामन थामे न थामे
उसका तनमन होता है पाक और साफ
चाहे कोई उसे अपनाये न अपनाये
क्यों चाहते हैं सब कि ये बात साफ हो
कि लड़कियों का दामन कितना साफ है
नर्क सहती औरतों ने नारी जन्म पाकर
अाखिर किस जनम का पाप किया है

29-"दर्द से गुजरे"

हम उस दर्द से गुजरे हैं
जहाँ तुम मेरा हाथ छोड़ सकते थे
हम उस साथ को तरसे हैं
जहाँ पास होकर भी तुम साथ न थे
हम उन राहों पे सिसके हैं
जहाँ दूर तक हम कभी साथ चले थे
अब बस भी करो बेगाने
अनचिन्हे से न रहो वापस आ जाओ

30-"जितना कोई हमसे"

जितना कोई हमसे लड़ सकता है
उससे कहीं ज्यादा हम अपने आप से लड़ते हैं ,
इस एक तरफा लड़ाई में हारते भी हम ही
और जीतते भी हम ही हैं

31-"दर्द होता है"

दर्द होता है इसलिए नहीं कि दर्द है
दर्द होता है अभिमान का अहम का
दर्द कुछ यूं ही खोने के एहसास का
छूटने का तो कुछ टूट जाने का दर्द
दरअसल दर्द का दर्शन भी अजीब है
इसे देनेवाला सुनता नहीं इसकी अ ाह
दर्द पाकर कराहता मन माँगता है राह
स्फूर्तिहीन निष्क्रिय पागल बनाता दर्द
भस्म करता हराता भगाता हल चाहता
दर्द तोलता उधेड़ता फिर हमें बुनता है
दर्द दिव्य नित्य नितांत सुखद दर्पण है
दर्द से ही सृजन है यही जीवन दर्शन है

32-"वख्त की करवटों में"

"बदलते वख्त की करवटों में
प्रतिपल द्वन्द्व और परिवर्तन है
नवागत अविराम अपने ठिकाने बदल रहा है
विषधर त्यागता है केचुल
पंछी नीड और व्यक्ति घरोंदे

वख्त की रफ्तार अलसाकर सुस्ताती क्यों नहीं
ये इतनी निर्लज्ज, बेधडक , तेज
तूर्ष और ह्रदयहीन क्यों है"

33-“समुन्दर”

लहराता समुन्दर
खीचता था अपनी ओर ,
रक्ताभा गगन की
बनी थी चकित चितचोर ,
चहुँ ओर मचा था
लहरों का शोर ,
डूबता लाल सूरज
लगता था रणछोर ,
मुग्ध थी दुनिया
मैं भी विभोर ,
खोने पाने के खेल से
दूर शाम थी घनघोर ,
बीतने को थी रात
आने को थी भोर

34-“प्रात”

प्रात शोभित
अन्तर्ध्यान तम
उदित सूर्य
मुदित मन
पुष्प स्मित
सुरभित पवन
प्रसृत शीत

परित : कण कण
शकुन कलरव
आकर्षक मोहक
सुखद अकाट्य

35-"**क्रोध**"

सभी अपने क्रोध को बाहर लाना चाहते हैं
कोई सोकर , कोई रोकर ,कोई चिल्लाकर तो
कोई अनंतकाल तक हो मौन और कुछ खोकर

कैसा क्रोध है ये , कैसा निःसीम क्षोभ है ये
इतना तीक्ष्ण असंतोष ,इतनी अधीरता क्यों
मानव में अशांति की भभकती ज्वाला क्यों

इस दहकती अग्नि का सरोकार किससे है
इस मदांध उन्मुक्तता का उद्गार किससे है

मानव महामानव बनने का स्वप्न देख रहा है
अपने दम्भ को हरदम एक नया आयाम दे रहा है

संस्कार ,मान, मर्यादा का मुखौटा पहनकर
मन की शांति व अपनों के सुख की बलि दे रहा है

तिरस्कार , द्वेष ,घृणा , प्रताड़ना ,अपशब्द
कहाँ ले जायेंगे इस पीड़ामय, क्लांत परिवेश को

क्रोध इतना सक्रिय और आवश्यक क्यों है
क्रोध इतना विध्वंसक और विनाशक क्यों है

ये प्रेम , करुणा, दया और हास्य पर भारी क्यों है
क्रोध ही हम सबका दिन रात का सहभागी क्यों है

36-"वो औरतें"

वो औरतें जो कभी पति के
पाँव के स्पर्श की मिट्टी को
सिन्दूर जैसा पावन समझ
सिर और माथे से लगाती थी
अब ढूँढने से भी नहीं मिलती

37-"दुर्लभ साधक"

एक जीवन
एक तन
एक प्राण
एक प्रेम
एक मिलन
एक विरह
एक मन
एक हृदय
एक सूर्य
एक चन्द्र
एक धरा
एक गगन
अन्तहीन सक्रिय
अलौकिक साधना
अद्वितीय मुक्त
सहज चिर

एकाकी निष्कलंक
अविराम निष्काम
दृढ़ अस्तित्व
दुर्लभ साधक

38-"जीवन का उद्देश्य"

कुछ रातों से मैं सोती नहीं
जगती हूँ ढूढ़ती हूँ
अपने जीवन का उद्देश्य
क्या इसीलिए मेरा जन्म हुआ
बिना अपराध जिऊँ वनवास
बेजान कागजों से अपने सुख दुख बाँटू
एकान्त में अकेले ही हँसू
मात्र यही कार्य मेरे जीवन का उद्देश्य
सृजन हीन लक्ष्य विहीन
जीवन को धिक्कारती जगती हूँ
पुनः चुनती हूँ लक्ष्य अपनी मुक्ति का
किसी की श्रद्धा का किसी की भक्ति का
आने वाली अगली रात तक सन्तुष्ट
लिखती हूँ एक कथा, जीवन चरित उसका
सिर्फ जहाँ मेरे जीवन का उद्देश्य मिल जाता है

39-"पीड़ा ही बेहतर"

सतर्क हो जाती हूँ पीड़ा की क्रीड़ा से ,
दर्द के मुखर होते ही हो जाती हूँ मौन ,

इस दुनियां के सहलाने वाले हॉथ ,
छीन ना लें मन का अमन और चैन ,
इस डर से अपनी छटपटाहट को कसती हूँ लगाम ,
अपनी कुलबुलाहट को देती हूँ पूर्ण विराम ,
जादू भरे हॉथ छुवें इससे पीड़ा ही बेहतर

40-"एकान्त"

एकान्त ही एकान्त है
निर्जन में , परिधि में
पर्यावरण में ,जीवन में
विचरण में , स्फुरण में
वेग में ,हममें, तुममें
ज्योति में, अन्धकार में
वर्षा में, धूप में
शीत में, धुंध में
पतझण में ,वसंत में
नदीतट, पहाड़ में
झरने में ,हिमपात में
प्रेम के आभास में
एहसास में
यादों में ,स्वप्न में
घुटन में, तड़प में
क्रोध में, ग्लानि में
खेद में ,विच्छेद में
दिशा में ,काल में
सुख में ,पीड़ा में
व्यग्रता में ,निद्रा में
आलस्य में,स्फूर्ति में

वाह्य और अन्तस में
भीड़ और एकान्त में
हर तरफ हर जगह
मेरे लिए एकान्त है

41-"उफान"

भावनाओं का उफान
नहीं सम्हाल पाता
ये बेबस इंसान
ढलक जाते हैं
ऑखों से आंसू
मोती बनकर
रूँध जाता है कंठ
दब जाती है आवाज
उसके सम्हलने तक

42-"फूल"

मैं कुछ चाहता नहीं
इसलिए मुस्कुराता हूँ
देता हूँ बस याद नहीं
फिर कब खिल जाता हूँ
बुलाता नहीं किसी को
फिरभी लोग खिंचे आते
अपने इस गुण सौंदर्य पे
कभी भी इतराता नहीं हूँ

43-"नदियों का जीवन"

नदियों का अपना जीवन
रहना नहीं बहते जाना है
नदियों का कंकड़ सा भाग्य
सरलता ही उनपर अभिशाप
उनके अस्तित्व के लिए खुद
उनकी निर्मलता व शीतलता
उपकार है जनमानस के लिए
पर इस आभास का बोध तो हो

44-"लाइक"

फेसबुक इतिहास में
दोस्ती के किताब में
किसीको हम या फिर
गुलज़ार साहब ही
पसंद नहीं तभी तो
मेरी कहानियों या
मेरी कविताओं में
आने के बाद उन्हें
लाइक नहीं मिलते

45-"अपने"

वो अपने जिन्होंने कभी
सच्चे मन से अपनाया
बिना चाहे ही गले लगाया
फुर्सत से घंटों बतियाया
वो अपने क्यों रूक जाते
बातें सुनकर भी चुपचाप
अपवाद से आगे बढ़ जाते
अपनापन पैरों से ठुकराते
अपने क्यों बदल जाते !!

46-"कविता"

क्षणिक शब्दों से खेलना
कातर शब्दों को पकड़ना
विहीन शब्दों को जोड़ना
भूलते शब्दों को कुरेदना
बिखरे शब्दों को समेटना
बेबाक शब्दों को सहेजना
मौन शब्दों को मुखर करना
शब्दों का अकस्मात स्फुरण
रमण और शब्दों का विचरण
आकुञ्चन शब्दों का व्यायाम
उनका इन्द्रधनुषी परिणाम
यही तो कविता है कविवर !

47-"इश्क के दर्शन में"

इश्क के दर्शन में पीछे छूट गये या
इश्क में छोड़ दिये गये लोग जब
जीने लगते हैं तब जीने के लिए वो

पीने लगते हैं सिगरेट हो चाहे शराब
ये तजुर्बा गुलज़ार साहब ने कराया
ये एहसास उनकी शायरी पढ़कर आया

48-"कौन समझाये"

अब कौन समझाये इन
सिगरेट पीनेवालों को
वो दिल जलाने वाले
तमाम लोग कहेंगे कि
गुलज़ारसाब भी तो पीते हैं
कहीं ऐसा तो नहीं
जो पीते हैं असल में
वही जीते और लिखते हैं

49-"आक्रोश के स्वर"

आक्रोश के स्वर
निर्द्वन्द्व हों तो जचते हैं
निष्पक्ष हो तो फबते हैं
पूर्वाग्रहमुक्त हो तो सधते हैं
कल्याणकारी हो तो जमते हैं

50-"नदी और नारी"

नदी और नारी की
एक ही सी गति है
दोषों को धुलती
जीवन को सींचती

पयस्विनी होकर भी
रह जाती बंजर रेत

51-"मेरे अन्दर"

मेरे अन्दर ये कौन रहता है
जब ना कहूँ तो हाँ कहता है

52-"पहले सी बात"

एक बार जब टूट चुके तो
अब पहले सी बात नहीं !!

53-" **जीने के लिए"**

जीने के लिए झूठ मूठ ही सही
कुछ बातें करना ही जरूरी है

54- "हम"

हम वो नहीं, जिसे हम जानते हैं
हम वो हैं ; जिसे हम भी जानते नहीं !!

55- "**क्यों"**

ये रात क्यों होती है
ये दिन ढलता क्यों है

लोग क्यों मिलते हैं
कुछ बिछड़ते क्यों हैं

56-"दर्द हमें ही हुआ"

हम जुड़े तो भी
अलग हुए तो भी
दर्द हमें ही हुआ

57- "बेचारा दिल"

टूटने पर दिल के नहीं हुई थी कोई आवाज,
न निकली थी कोई चीख ; पर सहमा सा
बेचारा दिल बरबस टूट ही गया

58- "वो"

वो चाहता कि लोगों की पूरी भीड़ उस पर मरे
लोगों को पीछा करते देख उसे बड़ा सकून मिलता

59- "मुश्किल है"

मुश्किल है ये समझना
मुश्किल है कुछभी कहना
कौन कब कहाँ किसी में
कितना डूबा हुआ है

कौन कब क्यों किसी में
इतना उलझा हुआ है

60-" लोग"

लोग हमारे कहने का
कुछ अर्थ लगा लेंगे डर है
लोग हमारे मौन को
मेरा दोष बता देंगे डर है

61- "भीड़ में"

लोगों की इस भीड़ में
है कौन जो पूछे मुझे
कहूँ तो किससे कहूँ
लिखूँ तो किसके लिए

62-"तुम और कुछ हम"

कुछ तुम और कुछ हम
अपने पेंच भुला दें तो
जिन्दगी कुछ सुलझे और
जीने लायक हो जाये

जब भी हम मिलें बेवजह
मौन होकर भी अभिव्यक्त
निःसंदेह दिल से जिन्दगी
जीने लायक हो जाये

63- "छद्म है"

हर रूप हर रंग का ध्रुव सिर्फ काला है
हर दृश्य व वस्तु का रंग बस काला है
हर अच्छी और बुरी बातें सिर्फ शोर हैं
प्राप्ति प्रेम मान आस व विश्वास छद्म है

64- "अंधेरा"

अंधेरा उपहार है अंधेरे से उपचार है
अंधेरे का आवरण कर्म का आधार है
अंधेरा सर्वाधिक सर्वव्याप्त परंब्रहम है
अंधेरे से पोषित ये जन्म व ब्रहमांड है

65- "फिर भी"

सब अपने हिस्से का तैर रहे हैं
कोई मज़बूत है फिर भी किसी
कमजोर लाचार डूबने वाले को
बचाने की कोशिश नहीं करता
ये ही इस संसार का सत्य है

66- "कोई कसक"

तरस घुटन अहक से मुक्त जीवन मिले
कसम रहम मर्म भ्रम से परे जीवन चले
न हो बेरोज़गारी लाचारी व कोई बीमारी
सूखे पत्तो के गिरने से पतझण हो बेशक
पर अपनों को खोने की न हो कोई कसक

भूल से भी किसी साथी का साथ न छूटे
कभी किसी कोमल मन का दर्पण न टूटे

67-" उम्र के साथ "

अब ढलना होगा उम्र के साथ
जब जाना तय कुछ बरसों बाद

68-"क्षणभंगुर जीवन "

एक ही जीवन ,
एक ही दिन
और एक ही पल में
जन्म और मृत्यु सा आभास
फिर वही क्लांत,उदासीन
चिर परिचित" नीरवता"
सुन्दर है ये जीवन
क्षणभंगुर ही सही

69-" जिन्दगी नंगे पाँव"

"जिन्दगी जीना ठीक वैसे ही है
जैसे बबूल रेड़ और बेर से भरे
घने जंगल में नंगे पाँव चलना
जहाँ हमें काँटे चुभने के दर्द से
कोई नहीं बचा सकता "

70-" भूमिका"

जीवन की पीड़ा निराशा हताशा हार और
हाथों से रेत की तरह फिसलती खुशी
हरपल ये आभास कराती है कि
यहाँ कुछ भी हमारा नहीं ,
हम तो मात्र उस भूमिका के लिए नियुक्त हैं
जो कुछ गिने चुने पल के लिए है ;
बस हमें अपना पाठ याद रखना है और
अपनी भूमिका अच्छी तरह निभानी है

71- "फेसबुक"

ये फेसबुक का भी बड़ा अजीब शौक है
इसमें कौन हमारे नजदीक आ रहा है
कौन हमसे बेचैन बहुत दूर जा रहा है
ये एकदम साफ बंद आँख पता चलता है
न चाहते हुए भी एक ग्राफ बन जाता है
लोगों की दरियादिली मतलबपरस्ती का

पसंद नापसंद चिढ़ और बेमौसम मस्ती
इन बातों को तराशने हम घंटों गुजारते
अंजानों बेगानों से अपने सुखदुख बाँटते

कभी अपनी तस्वीरों पे गुमसुम तो कभी
औरों की तस्वीरों पे मन ही मन हँसते हैं
कभीकभार मन मार इससे जब दूर होते
बातें सारी भूलकर फिर इसी में जुटते

72- "गुज़र गये"

कौन लौटायेगा वो गुजरे साल
जो उम्र बनकर उम्मीदों में गुज़र गये

73- "कभी कभी"

कभी कभी लगता है
ओस की दो चार बूँदों से
सदियों से बेचैन कण्ठ की
तीव्र प्यास बुझाती हूँ
कभी कभी लगता है
खाकर दोचार अन्न के फाके
मुद्दतों से भूखे पेट की
ललचाई भूख मिटाती हूँ
कभी कभी लगता है
हरकिसी की भूख प्यास का
आस और विश्वास का
नहीं हो पाता समाधान
ईश्वर की इच्छा ही बलवान
अनेक आत्मायें माँगती निदान
अजीबोगरीब दुख लाचारी में
सौभाग्य दुर्भाग्य की बेगारी में
ऐसा ही होता शुष्क अभिषेक
कोई रह जाता आकण्ठ प्यासा
तो किसी का होता दुग्धाभिषेक
कोई है भरा पूरा तो कोई है एक

74- "जीवनयात्रा की थकान"

अनिश्चित जीवनयात्रा की थकान
सदैव त्रासदी पीड़ा क्लेष कष्ट व्यथा
संताप दुःख दुविधा असुविधा असुरक्षा
अकस्मात दुर्घटना अशुभ की संप्राप्ति
निरंतर संघर्ष छल छद्म माया की भ्रान्ति
अतःवांछित विराट जीवनमरण से विराम

75- "एक सूरज"

यही एक सूरज है जो कभीं पहाड़ों की ऊँचाई
तो कभीं सागर की गहराई को स्पर्श करता है
कभीं देर से उगता तो कभीं जल्दी डूब जाता है
यही एक सूरज जो अकेला होकर भी सबका है

76-" मरने से पहले"

मर जाऊँ या मरने से पहले मैं जी लूँ
ख्वाब पुराने और नई उम्मीद सँजो लूँ
रंग बिरंगे तितली से पर फैलाऊँ
जाऊँ वहाँ जहाँ मेरा मन ले जाये
चुन लूँ सारे कणपराग और रस फूलों के
अपने हाथों एक अनोखा शहद बनाऊँ
चखूँ स्वाद लूँ मैं वैसे ही ,जैसे दुनियाँ
पहली प्रीति के सुखद पलों को जीती है
और पा जाऊँ मैं भी दुनियाँ वैसी ही
जैसी ये दुनियाँ वालों को मिलतीहै
मैं भी जीलूँ ख्वाब अधूरे और कभीं कुछ
खट्टे मीठे और कसैले पल जीवन के

77- "वृक्ष"

जो कड़ी धूप में एकाकी मुद्दतों जीते
कोई उनके पास कभी जाये न जाये
वो बढ़ते सूखते फिर काट दिए जाते
पर उनका ना होना भी जीना सिखाये

78- "जो हमारा नहीं"

जो हमारा नहीं है वो हमारे पास रह कर भी क्या करेगा
इससे अच्छा है कि जो जिसका है उसके पास ही चला जाय

79- "स्त्री"

भूमिकायें बदलीं पर
स्त्री मुक्त न हुई

80-" कुहासे में"

इस कुहासे में यही कहीं
ऐसी हो सुगंधित जगह
जहाँ गहन समन्वय हो
बर्फ और बरसात का
जम चुका हो समुचित
समुद्र और प्रकृति समुदाय
गरजता हो अटल आकाश
कड़कती मदहोश कर देती

चमकती नीलम सी बिजली
हिमाच्छादित वृक्ष पंक्तियाँ
न हो कहीं चाँदनी सी रात
बस हो आकुल आनंद क्षेत्र

81-" समय के साथ"

प्यार में सामंजस्य
समय के साथ बदला है
पहले हम जिसे प्यार करते थे
उसे वो करने से रोकते थे
जो हम गलत समझते थे
अब जिसे हम प्यार करते हैं
उसे वो करने देते हैं
जो उसे पसन्द है

82- "बनारस "

"सारा सौंदर्य तो इस बनारस में है
सदियों से ये सुंदर था और रहेगा
इसमें किसी के होने न होने से
किसी से मिलने और ना मिल पाने से
कोई खास रत्ती भर भी फर्क नहीं पड़ता
फर्क कुछ गहरा सा इससे पड़ता है
जब हम इसके साथ जीना भूल जाते हैं
जब हम गलियों में खोना भूल जाते हैं
जब हम इसके होकर होना भूल जाते हैं

83- "अहम"

कोई हो तुम्हारी जिन्दगी में भी उतना ही अहम
तुम पुकारो चाहे कितना उसे एहसास तक न हो

84- "मौत निर्विकार"

जिन्दगी जितनी ही खूबसूरत है
मौत भी उतनी ही खूबसूरत होगी
आत्मा का अपना प्रकाश होता है
जो जिन्दगी हो मौत हो बुझता नहीं
जीवन में सुख है तो संघर्ष भी है
मौत निर्विकार और निष्काम होगी
जीवन में तो व्यसन और है कामना
मृत्यु तो अविराम बस आराम होगी
जिन्दगी में नाम और अभिमान ही है
मृत्यु में ये आत्मा बेनाम ही बेनाम होगी

85-" जिन्दगी के पर्याय नहीं "

इस पूरी विशालकाय सघन जिन्दगी में
सबसे बड़ी चीज़ ये खूबसूरत जिन्दगी है
ये जिन्दगी इस संसार जितनी बड़ी है
इस संसार में अगर कांटे वाले पेड़ हैं
तो दूसरी तरफ फलों से लदे वृक्ष भी
एक तरफ़ जहाँ काली अंधेरी रात है तो
दूजी ओर दिन के चमकते उजाले भी
वैसे ही ये सुख दुख हमारी जिन्दगी के हिस्से हैं
हमारी जिन्दगी के पर्याय नहीं

86- "सहारा"

सहारा सिर्फ कंधे का ही नहीं होता
दूर कहीं होकर भी जगमगाते दिये
किसी मजबूत सहारे से कम हैं क्या

87-" संभव नहीं"

कुछ तो है ये संभव नहीं कि मेरी सारी बातें गलत होती हैं
पर मेरी कोई छोटी सी भी कोशिश तुम्हें जचती क्यों नहीं

88-" आभार "

जीवन के विस्तार में
हार और तिरस्कार में
तुम्हारे टूट जाने पर
जिन गाँठों ने तुम्हें जोड़ा था
उन गाँठों को ना बिसराना
पल कठिन था वो जब तुम रूठे
तुमने थे रिश्ते सब छोड़े
नैनो के ना खुल पाने पर
फूलों के सहित सहायक बन
जिन काँटों ने दी तीक्ष्ण चुभन
पर फूलों के संग काँटों के
तेरी पीड़ा पर अश्रु बहे
उपकार नहीं पर उनका भी
एहसास हृदय में कर लेना
उन काटों के प्रति भी अपना
आभार प्रकट तुम कर लेना

89-" तलाश"

सच ये नहीं कि तलाश अधूरी सी सिर्फ मेरी ही है
मैंने देखा है उन्हें मुड़ते मंज़िल पे कदम रखते ही
फिर किसी तलाश में भटकने की ख्वाहिश जो है

90-" **सिर्फ मेरी"**

सिर्फ मेरी चाहतों के सामान नहीं मिलते यहाँ
ये दुनियाँ इतनी छोटी इतनी बेपरवाह क्यों है

91-"माफलेषु कदाचन्"

रात की भयावह बेरुख काली गहराइयाँ
आत्मा को ताबड़तोड़ झिंझोड़ देती हैं
मूंदी हुई आखों से नीद गायब हो जाती है
जब सही और गलत के पैने दस्तावेज
धड़कती धड़कन के साथ देते हैं दस्तक

न कोई गुरु होता है न दीप्तिमान दीपक ही
फिर भी ज्ञान का प्रकाश जगमगाता है
गुमराह हुआ मन रास्ते पे आ जाता है
सारा अँधियारा चुटकी में छट जाता है

पाप पुण्य को अक्षरसः बयान करता है मन
एक एक कर सारे कर्म बन जाते हैं दर्पण
सत्कर्म दर्शाते हैं उसमें हमारा सुन्दर अक्स
और बुरे कर्म हमारी धिक्कारती शख्सियत

मौका भी मिलता है फिर से सुधरने का
क्योंकि यही एक मार्ग अवशेष बचता है

ये दिलासा ही पुनश्च वापस कर सकता है
हमारी बेबस पथराई आखों की अधूरी नींद

हमारे उस समय के लिए हुए कठिन संकल्प
दिशाहीन जीवन को नई दिशा दे सकते हैं
पर ऊषाकाल होते ही हम सजग हो जाते हैं
और फिर निकल पड़ते हैं उसी विवर्त की ओर

जहाँ पूरी तरह न कुछ गलत होता है न सही
दिन के विकल्पात्मक उजाले व तीक्ष्ण शोर में
आत्मा की आवाज का दम घुट ही जाता है
गलत सही फैसला "कर्म " बनकर रह जाता है

बस यही एक कृष्ण सूत्र याद रह जाता है
कर्मण्येवाधिकारस्ते माफलेषु कदाचन्

92-"अनजाने शब्द"

वो एक एक अमृत से शब्द
निरंतर दीप से प्रज्वलित प्रहर
प्रखर कदापि बुझते नहीं निडर
आत्मा प्रकाशित करते तत्पर
जीवन को दिशा देते जिलाते
आशा व विश्वास को उन्मुख
सहज प्रेरित प्राण रस से पुष्ट
विस्मरण है दुरूह असम्भाव्य
सिक्त है शेष जीवन सघन उनसे

93-" दीपक तले अंधेरे"

नाशवान है जब ये जीवन
क्यों फिर भी इठलाते हम

दम्भ बुरा है एक नशा है
फिरभी क्यों झुठलाते हम
दिये जलाकर करें रौशनी
मन में कालिख भरकर हम
नहीं जो अपनी निर्मल नीयत
दीपक तले अंधेरे हम

94- "मौन निरंतर"

मेरी हर एक आहट पे उनका ध्यान देना
बस इतना सा है रिश्ता उनका मुझसे
बातें भी होती हैं चन्द हर रोज़ उनसे मेरी
पर शान्त रह जाते हैं निश्चेष्ट उत्तर के शब्द
और आयाम ही शेष रह जाते हैं प्रतिध्वनित
एकतरफा मौन निरंतर निरूत्तर आकुंचित

95- "दिल से"

कभीं हम यूँ ही अगर कुछ कह जाते हैं दिल से
तो वो बातें अनजाने ही दिलों को छू ही लेती हैं

96- "नन्हीं जिन्दगी"

बचपन में पढ़ी किताबों
मोती से जगमग अक्षरों
बाँस कागज़ के चढ़ौनों
से सजे सुंदर बस्तो सी
एकएक दिन कर दूरदूर

आँखों से ओझल होती
हमारी नन्हीं जिन्दगी

97-" तार तार"

पुराने पड़े कपड़ों सी
एकएक दिन कर
धुँधली तार तार हो
खत्म हो रही जिन्दगी

98-" भूले बिसरे"

वो भूले बिसरे सुगने आज फिर बैठे
मन बहलाने बाट जोहने आस लगाने
खट्टी मीठी यादों के चिकने पंख फैलाने

99- "काम बाकी हैं"

कल तक लगता था
जिन्दगी के उस पार क्या होगा ,
ना जाने कितना लम्बा
सफर तय करना होगा ,
पर आज जिन्दगी के इस पार आकर
लगता जिन्दगी बहुत छोटी सी है
और बहुत सारे काम बाकी हैं

100- "प्रीति"

उत्तर प्रत्युत्तर क्षेम की चाहत नहीं तो
निरूत्तरता के तर्कश का बान ही सही
मौन सम्वाद में अहसास जीने चाहिए
धूमिल बने इतिहास के वो पल कहीं
लो शब्द चुनकर आज यादों के वहीं से
कुछ मृदुल मीठे गीत लिखने चाहिए
व्यस्तता हो और समयावधि भी कम हो
पर कदाचित जो जताई जा चुकी है
रीति कहती आज भी वो प्रीति होनी चाहिए

101- "तप"

बिना तप किये यदि हमें कुछ मिल जाय
तो उसमे संतोष का भाव निहित नहीं होता है,
इसलिए यहाँ प्राप्ति के बावजूद भी संतोष नहीं मिलता

102-"मित्र"

जब मेरी घुटन व तकलीफें न सुने कोई
तब तुम मेरी वो सारी बातें सुन लेना
जब होठ हमारे बात अधूरी बतलायें
तुम नज़र उठाकर चेहरे को भी पढ़ लेना
जब साथ हमारा इस दुनिया में सब छोड़ें
तुम हाथ बढ़ाकर कसकर मुझे पकड़ लेना
जब माता पिता सहोदर भी हमको त्यागें
तब सुहृद सुदामा से बन हृदय में रख लेना
मिट्टी सा मिला हुआ है हमको ये जीवन
पर याद हमारी कुन्दन समझ सँजो लेना

103- "कर्म"

" व्यक्ति का प्रत्येक कर्म
मात्र उसकी अहं की तुष्टि और
प्रभाव प्रदर्शन के लिए होता है ,
असल में वह अत्यन्त कठोर , निर्दयी ,
घमंडी , लापरवाह , आलसी और
कामचोर प्रवृत्ति का स्वार्थी जीव है
जो क्षणिक भावुकता से अभिप्रेरित
होकर ही मिलनसार बन पाता है "

104-" **उद्धार"**

संवेदना की समिध से
करुँगी तुम्हारा अभिनन्दन
मन करेंगे करुण क्रंदन
संघर्ष ही होंगे वंदनवार
आवाहन है ऐ लड़कियों
खुद जगो करो अपना उद्धार

105-" शिक्षा"

शिक्षा कण्ठस्थ हो
साक्षात सहायक हो
आजन्म निवारक हो
साकार करे नवस्वप्न

अनुकूल हो निर्वाण दे
अथक बने विशिष्ट हो
आत्मग्यान दे
आत्मसात हो

106-" **प्यार नहीं"**

पा जाना ही प्यार नहीं है
मंजिल का अरमान नहीं है
पा जाने पर शायद इतना
नहीं रहेगा प्यार ये अच्छा

107-" **स्वतंत्रता"**

स्वाधीनता विकास है
स्वतंत्रता उद्धार है
स्वतंत्रता मिले बिना
सर्वग्यता लाचार है

दुःसाहसी है हन्ता
वो दम्भी है नादान है

ये ईश्वर का वरदान है
उपकरण है सम्मान है
सौजन्य है सौभाग्य का
स्वतंत्रता ही धन्यता

108- "हार जाना चाहते हैं"

रात भी खूबसूरत लगती है कभी
तो कभी दिन की चिलचिलाती धूप भी

ठिठुराता चाँद भी गर्मजोशी भरता है
तो कभीं बेकल कर तपाता सूर्य भी

कभीं लगती है खूबसूरत बारिश की नमी
और कभीं चिलचिलाती जेठ की गर्मी
कभीं उन्मत्त उछलता दिल उड़ने लगता है
कभीं नहीं पड़ते ये कदम सख्त जमीन पर

कभीं हम होकर भी नहीं होते वहाँ
जहाँ रहता है मदहोश ये सारा जहाँ
कभीं हम खो जाते हैं गुजरे जमाने में
और कभीं अकेले अक्सर ही हँसते जाते हैं

कभीं मजा आने लगता है बेबाक जीने में
और कभीं पाने सा सुख मिलता है खोने में
कभीं हम पा जाते हैं खुद को ही खोकर
और कभीं हार जाना चाहते हैं सबकुछ जीतकर

109-" कोशिशें"

तुम्हें अपनाने की मेरी सारी कोशिशें
एक एक कर नाकाम दम तोड़ती गयीं
मुझसे जुड़कर रहने की अदनी सी ही
एकाध कुछ कोशिशें तुम भी तो कर लो

110- "उड़ान"

इस मतलब परस्त दुनियाँ में
कौन क्या पाता है
कौन क्या खोता है
कौन किसे याद रखता है
और कौन किसे भूल जाता है

कौन किसका दर्द बाँटता है
कौन किसे सीने से लगाता है
कौन किसे सहारा देता है
और कौन बीच मजधार में
डूबा हुआ छोड़ आगे निकल जाता है
इस मतलब परस्त दुनियां में
सबके अपने अपने सपने हैं
सबकी अपनी उड़ान है

111-" प्यार करने वाले"

स्नेह पाने वालों से कुछ लोग जलते हैं
और प्यार करने वाले बहुतों से डरते हैं

112- " वैरागी मन"

ओ वैरागी मन तेरा रूप ऐसा क्यों है
ऐ निर्मोही हृदय तेरा स्वरूप ऐसा क्यों है
विश्वास नहीं होता तेरी निर्ममता पर
तुम्हारी कोमलता और भावुकता के
निःसीम बेहिसाब छोर नापे हैं मैने
तुम्हारा घोड़े की टाप सा दौड़ना
तेज़ धड़कना घबड़ाना देखा है मैने
उन तमाम बेहतरीन पलों को अपनाकर
सालों तुम्हें अकेले बतियाते सुना है मैने
तुम्हारी कल्पित दुनियाँ की खूबसूरती में
दिल के रिश्तों को पल पल सँजोया है मैने
पर अब तेरा हिमालय की बर्फ सा सफेद शीतल
मृत्यु सा निर्विकार निष्काम सम्भाषण क्यों है
इतना असहज निष्क्रिय मन्द अवबोधन क्यों है

113- “सारे वो तार”

यादों की स्याही से ,

दिल और दिमाग़ को

कलम बनाकर लिखना

बन्द कर दिया है मैने ;

सारे वो तार जो किसी

याद की छोर तक पहुँचाते हैं ,

उसे तोड़ दिया है मैने !!

114- “**असहिष्णु**”

मन और हृदय को तीव्रता से नियंत्रित करना
अन्तरात्मा की सहज किवाड़ पर ताले जड़ना
परमात्मा की सृष्टि की असहिष्णु सीमा रेखा है

115-“ भगवान शिव”

भगवान शिव आपके सभी संकल्पों की सिद्धि करें
आपके अयातयाम यश,धन और सामर्थ्य की वृद्धि करें
आपको अच्छे और अनुकूल स्वास्थ्य की स्फूर्ति दें
आपका जीवन सरल एवं शतायुष्य से अभिमंत्रित करें
आपके बंधुओ और सुहृदों को आपके सानिध्य से सिंचित करें
आपके लिए विशाल " समय " आगार की सृष्टि करें
आप अपनों पर आपके अहर्निश स्नेह की वृष्टि करें
आपको माँ अन्नपूर्णा की अविरल भक्ति में प्रेषित करें
आपको अपनी नगरी काशी की ओर आकर्षित करें

पुनः आपको एक बार "वाराणसी " में स्थापित करें
आपसे कटुता रखने वालों को कहीं दूर देश विस्थापित करें

116-" **जीवन वनवास"**

जीवन आस्वादन न करना
जीवन संयुक्त कृत्यों में संयम
सरलता नहीं सहजता नहीं
जीवन वनवास सदृश्य काटना
निपुणता नहीं विवशता नहीं

117-" बेजान रिश्तों को"

एकतरफा बेजान रिश्तों को दफनाने
रिश्तों के धूलसने बहीखाते फैलाकर
धीरे धीरे बन्द सारहीन पन्ने पलटती हूँ
बचपन की बेबाकी से अबतक के रिश्ते
क्रमशः उलटती पढ़ती फिर फाड़ती हूँ
सबको सालों साल खुद ही अपनाया अब
थकानभरी जीवन की तीक्ष्ण दोपहरी में
सीलन सी महक और तीव्र घुटन होती है
कोई सुनहरी धूप और मन्द सुगन्धित पवन
अब इसे जीवंत कर सकें मुमकिन ही नहीं
अतः झूठी आस से इन्हें दफनाना ही बेहतर

118-"**कद्र"**

इस दुनियाँ में हर व्यक्ति

कद्र के लायक नहीं होता

119-“ प्रशंसक बनें”

प्रशंसक बनें,

चारण भाट नहीं

120-“ पुष्प”

मैं सुकुमार पुष्प गुज़र गया
मौसम सा तेरे आँगन से

क्या अबभी तुझको रहरह कर
मेरी बोझिल याद सताती है

मेरे सतरंगी कलियों पर
तेरी आहट से पहले जब

दुधमुही सूर्य की तुष्ट किरण
मेरे पीयूष रस चखती थी

मैं भोर भले आतुरता से
खिलता पर पुनः सिमट जाता

था पुष्प अनोखा धरती का
थी मुझको तेरी अभिलाषा

121-“**आग जलनी चाहिए”**

काम में ,
प्यार में ,
रिश्तों में ,

सोधी मिटटी सी महक
बेधड़क आनी चाहिए

ठंडा पड़ने पर ,
धूल जमने पर
अपनों से बिछड़ने पर

वर्षों बाद भी एक
तड़प होनी चाहिए

जीवन यात्रा में
प्राप्ति और विरक्ति में
संयोग और वियोग में

प्रेम व आस की मिठास और
इंतज़ार की आग जलनी चाहिए

122-" **निःसीम"**

पाने-खोने की निःसीम विह्वलता में
मेमने के कोमल नवजात शावक सा
दुलत्तियाँ मारता उन्मुक्त धड़कता दिल
दिलचस्प तो होता है पर साथ नहीं देता

123-" **स्वार्थमय परिवेश"**

स्वार्थमय परिवेश में ये चाह क्यों है
चाहतों की राह इतनी स्याह क्यों है

चाहता मन क्यों सदा विपरीत को ही
चाहता मन क्यों सदा अपनी ही खातिर

क्यों नहीं संबल वो बनता दुःखितों का
सैकड़ों चहुओर जलते हैं भवन में दीप

जो प्रकाशित कर सके अपनों के घर को
दीप वो ही दान करने की सदाशयता जगाले

124-" किसको ढूंढती हूँ"

किसको ढूंढती हूँ मैं
इन रंग बिरंगे कपड़ो में
नई- नई वस्तुओं में
हर दिन ,हर पल
कलियों में ,फूलों में
नए नए चित्रों में
डायरी के पन्नों में
कविता की पंक्तियों में
गीतों में , लयों में
रास्तों में ,पगडंडियों में
हरे हरे खेतों में
फल लदे वृक्षों में
दोस्तों में ,अपनों में
पहाड़ो में , नदियों में
मंदिरो में , चौरस्तों में
आखिर कौन खो गया ?
आखिर किसको ?
जिसको-- दिन रात
बेबाक ,उदास नज़रों से
अनजान पदचापों की आहट पे
खोजती हूँ बेबस !
ढूंढती हूँ हरपल उसके निशान !
अनजाने लोगों से ,
चुप्पी साधे मौन अपनों से ,
जूझती हूँ हरपल ,

खोजती हूँ हरपल,
किसको ?

जाने कौन है वो ?
आखिर क्यों खो गया ?
सुध - बुध अपनी खोकर
जाने वो किसका हो गया ?

अपनी हथेलियों को यूँ ही भींचती
अचानक रुक सी गई मेरी सासें
शक सा हुआ कि शायद --
जानती हूँ उसको !!

जिसे मैं ढूंढती थी अक्सर --
तुझमें ,फूलों में ,रंगों में
गीतों में ,लयों में ,अपनों में --

कहीं वो मैं ही तो नहीं ?
और किसी को पता भी नहीं --
कि जाने कब से मैं गुम हो गई

हाँ वो मैं ही हूँ जो खो गई
तन्हाई में, उदासी में ,अँधेरे में
और अब--
जिसे कोई ढूँढता भी नहीं
जिसे कोई खोजता ही नहीं !!

125-" निर्लिप्त"

विश्वास है मुझे
एक दिन पा लूंगी खुद को
उस दिन ये फूल ये शूल
ख़ुशी उदासी ,सुख -दुःख
सब को तोलूँगी
एक ही तराजू पे

एक ही कीमत में
आयेंगे सब ,आवाजें भी देंगे
तब मौन ,स्मित ,चुप्पी साधे मैं भी
विचरण करुँगी, जगत में निर्लिप्त

126-" विरह में"

वियोगी में ही रसिकों का मन रमेगा
बिना आहत हुए है कौन जो सधेगा
जो बातें कह न सके बेबस होकर हम
मौन को तोड़ आज स्वच्छंद ह्रदय वो कहेगा
विरह में एकाकी ही है जो कविता करेगा

127-" **तुम्हारे सारे दुख"**

काश तुम्हारे सारे दुख सारी तकलीफँ मेरे हो जायँ ।
और हमारे अच्छे वाले सारे सपने यूँ चुटकी मँ तेरे हो जायँ ।

128- "ख्वाहिशँ की हवा"

मुझतक ख्वाहिशँ की हवा खुशियाँ लेकर आती तो है ।
पर मुझतक आते आते सारी खुशियाँ हवा हो जाती हँ ।

129-" तनहा"

उन्हँ रख लिया है दिल मँ सँजोकर
वे दूर जाकर भी मेरे तो रहँगे

रोज साथ रहने का क्या है
हम तनहा भी रहेँगे तो उनके होकर

130-"बड़ापन"

ऐसे बड़ेपन का क्या फायदा
जो किसी को कुछ दे ना सके ,
महान तो वो छोटा है जो एक आवाज पर
अपना सबकुछ देने को दौड़ पड़े ।

131-" तुमसे मिलकर जाना"

तुमसे मिलकर जाना किसी को पाना
किसी को खोना क्या होता है .
तुमसे मिलकर जाना ,हसना,रोना
और खुश होना क्या होता है
तुमसे मिलकर जाना ,सब कुछ सहना
और चुप रहना क्या होता है.
तुमसे मिलकर जाना ,याद न करना
और भुलाना क्या होता है.
तुमसे मिलकर जाना खूब सताना
और मनाना क्या होता है.
तुमसे मिलकर जाना जीवन जीना
और मुस्कुराना क्या होता है.
तुमसे मिलकर जाना किसी का होके
और न मिलना क्या होता है.

132-" प्यार के शब्द"

जब प्यार के शब्द अर्थहीन हो जायँगे,
समय चक्र की गति मेरी व्यथा को अवरूद्ध कर देगी,
अनन्त सीमायेँ मेरे बढते कदम रोक लेँगी,
तब स्निग्ध सुकोमल'पुष्प'तेरा आवाहन करूँगी,
तुम आना अपनी सुगंध और रंगबिरंगे रूप मेँ सजसवर कर,
मेरी बातें अपने कण्ठोँ से उन तक पहुँचा जाना

133- "वृक्षों की छाव"

बड़े हमेशा वृक्षों की छाव की तरह होते हैं ,
जो छोटों को हमेशा ,हर परिस्थितियो में सहारा देते हैं ,
उनका ध्यान रहकते हैं ,उनकी गलतियां माफ़ करते हैं ,
वे छोटों से ऊबकर ठूठ नहीं हो जाते , उन्हें भूल नहीं जाते

134-" मेरे अस्तित्व के लिए "

लौट जाना चाहती हूँ अब
फिर वहीँ , जहाँ से चली थी
अपने एक एक कदम गिनकर
जैसे कि पहले कभी चली ही नहीं
अब नीरस लगते हैं ये एहसास
ये आशाएं ,बेबाक मुस्कुराना , हॅसना
रूठना ,इन्तजार करना आसूं बहाना
यादोँ की किताब, तारीफों के गीत लिखना
सबकुछ नीरस से लगते हैं
क्यों चली थी मैं , आखिर क्यों
आशाएं फिर से क्यों जगी थीं
नादान सीमाएँ क्यों लांघी मैंने
अपनी परिधि क्यों भूल बैठी

अकेली ही सबकुछ हल कर लेती
आखें नहीं ढूंढती थी किसी को
क्यों पिरोने लगी टूटी मालाएं
क्यों भरोसा करने लगी उसपर
उन सब बातों पर ,जो मेरे लिए नहीं
मैं पत्थर से मोम क्यों बन बैठी

दम घुटता है इन हवाओं में
जो मेरे लिए नहीं बहती
क्यों निकल आयी इतनी आगे
अपना पथ अनजाने में भूल बैठी
यादें ,गिले , शिकवे , आंसू ,प्यार
ये छलावे के रूप ,ये मेरे नहीं थे
फिर क्यों छूते हैं मुझे ये शब्द
क्यों देते हैं जलन ,इस मोड़ पर
बेमानी हैं ये, मेरे अस्तित्व के लिए
उठ चुके कदम अब रुकेंगे नहीं
अब फिर वहीँ लौटूंगी सब छोड़कर
वहाँ जहाँ सिर्फ मैं हूँ और कोई नहीं

135-" रूठना - मनाना "

सोचा तो था -
किसी को साथ लूँ
किसी के संग चलूँ
पर शायद ऐसा -
मेरी "किस्मत" में नहीं था

नहीं तो अपार धैर्य ,
असीमित सहन शक्ति
होती मुझमें
हर झूठ ,हर धोखे पर
विश्वास करने की

ईर्ष्या झेलने की ,
क्रोध सहने की

नहीं मिल पाया-" साथ "
मुझे उन "मित्रों" का ,
"पत्रों" का ,"कविताओं" का
जिन्हें हृदय ने -
हृदय में सँजो कर रखा था

मेरी अधीरता ने ,मेरे क्रोध ने-
एकपल में सबकुछ
तहस - नहस कर दिया
सारे "बंधन" तोड़ लिए

जहाँ होती थी -
"रूठने -मनाने " की बातें ,
"स्नेह" की बातें ,
"सुख - दुःख" की बातें
वहाँ अब एक-
सन्नाटा छाया हुआ है ,
दूर - दूर तक -
नहीं आती कोई आवाज ,
कोई स्वर ; सुनाई नहीं देता

तो आखिर कैसे मैं -
उनके साथ चलूँ
कैसे मैं उनके संग रहूँ

सोचा तो था ;
किसी को साथ लूँ
किसी के संग चलूँ

136-" **बन्धनों के घर्षण"**

" बन्धनों के घर्षण से दुखता है मन का कोना ।
बहुत हुआ हृदय का पोर पोर छलनी और घायल ।
मुक्त कर देव ! इन बन्धनों से मेरी आत्मा को ।
आजाद कर अब इस बेजान जूझती काया को ।"

137-" **आशा मोती"**

(1) **मन एक सीपी है आशा इक मोती है ।**
आशा की लड़ियों से दुनियाँ ये सजती है ।
हर दिन हर पल क्यों न दुनियाँ बदलती है ।
पंथ हों फूलों के या भरे शूलों से ।
देकर ये साथ हमें नित्य ये मचलती है ।
मन एक सीपी है आशा इक मोती है ।
आशा की लड़ियों से दुनियाँ ये सजती है ।

(2) **कहती ये हम सबसे मैं तेरी शक्ति हूँ ।**
जी ले तूँ ख्वाब सारे तोड ले तूँ चाँद तारे ।
ऊँचे हिमालय पे झण्डे तूँ टांक दे ।
हमको अनमोल स्वप्न नित नित ये देती है ।
मन तो एक सीपी है आशा इक मोती है ।
आशा की लड़ियों से दुनियाँ ये सजती है ।

(3) **जीवन इक सागर है हँस के तूँ पार कर।**
हाँथों में हौसलों की हिम्मत की पतवार धर।
अपनी मुस्कान से तूँ शीतल हर छाँह कर।
मान ले तूँ जान ले हर दूरी घटती है ।
स्नेह भरी ज्योत्सना ये कभीं नहीं मिटती है।
मन एक सीपी है आशा इक मोती है।
आशा की लड़ियों से दुनियाँ ये सजती है

138 –" **ना जाने कब से"**

ना जाने कब से बन गये हो
तुम मेरे सुबह की पहली किरण
ना जाने कब से हो गये हो तुम
मेरी सोती हुई आखों के सुंदर स्वप्न

हर आहट से होती है तुम्हारे आने की आवाज़
अब तो रहता है मुझको सिर्फ तुम्हारा ही इंतजार
चंचल आखें रहती हैं सजग और बेकल
कि कब तुम आकर उनमें नये स्वप्न भर दोगे

ना जाने कब से तुम बन गये हो
मेरे कविता के एक एक शब्द
मेरे लिए पवन के शीतल मंद सुगन्ध
बयार सा है तुम्हारा अस्तित्व

अब तो होती है मेरी मुस्कुराहट सिर्फ तुमसे
अनजाने मे ही सही पर ना जाने कब से

139- " एकतरफा बातें"

"हर दिन दिल में उतरती एकतरफा बातें
एक न एक दिन पत्थर दिल को
पिघला देती हैं ,दिल के धुंध में
स्नेह का दिया जलाती हैं
रोशन करती हैं कठोर मन को
और उसके अनोखे उजास में मन
डूबता उतराता, गोते लगाता है
फिर इक बेजान ,मामूली सा रिश्ता
जीवन भर का हो जाता है "

140-"जीवन क्या है "

जीवन क्या है
तेज हवा में दीप जलाना है
फिर भी इसकी राह पे
सबको चलते जाना है
रुक जाने का नाम न ले
ये पथ अंजाना है
जीवन क्या है
तेज हवा में दीप जलना है

क्षणिक हो चाहे क्षणभंगुर
पर स्वप्न सुहाना है
अबतो इसकी धार पे
हमको चलते जाना है
जीवन क्या है
तेज हव में दीप जलाना है

चाहे कितने शूल भरे पथ
मिलते जाए अडिग रहेंगे
आह, सिसकियाँ, यादें तजकर
प्यार निभाना है
आशा की किरण जगाना है
जीवन क्या है
तेज हवा में दीप जलाना है

जीवन तो इक नेक ख़ुशी है
सबके दिल में यही बसी है
पर जिसके मन से ये रूठी
उसे मिलाना है
दूर उदासी सबकी कर
खुद खुश हो जाना है
जीवन क्या है
तेज हवा में दीप जलना है

141-“ दिल नाराज है”

दिल नाराज है उस खुदा से
जो हर दिन मेरे साथ खेलता है
वो खफा है मुझसे तो मौत दे दे
हर दिन मेरी जिंदगी को
बददुआ तो न दे

142-" स्वाभिमान पे चोट"

" है कौन वो जो करता है
हर दिन मेरे स्वाभिमान पे चोट
मेरे वजूद को अस्तित्वहीन बना देता
वो इन्सान है या खुदा कोई "

143-" आखिरी पत्ता"

"जीवन कल्पतरु के सारे पत्ते
बेमौसम आई आंधी में टूट गए
साँसों की डोर को खुद में अटकाए
उम्मीद का पत्ता अब भी बाकी है
डरती हूँ आने वाली पतझड़ से
जो इस बार समय से पहले आई है
वो मेरी आस का आखिरी पत्ता भी
कहीं मेरी साँसों की डोर के साथ ले न ले "

144-" अभिशापित मैं"

"प्रणय की रात में भी अकेली,
रुठकर आप ही मान जाती,
अयातयाम अखण्ड स्मृति दीप सजाती,

काले घने वर्षा के मेघों से उलाहने देती,
मन ही मन कहती सुनती,
तेरा मुँह ताकती ,समय माँगती,
बात और बाट जोहती,
पथ बुहारती,काँटे चुनकर फूल बिछाती
ऐ यक्ष फिर क्यों अभिशापित हूँ मैं "

145-" **इंसान से मशीन"**

मै एक इंसान से ज्यादा मशीन हूँ,
सोचती हूँ अपने मन को कम्प्यूटर मोड पे ले जाकर
उसकी फॉरमैटिंग करूँ,फिर उसमें 2फोल्डर बनाऊँ
जहाँ मेरे काम और जिम्मेदारियों का डाटा स्टोर हो
और उसमें अपनेपन,प्यार,लगाव,स्नेह,यादें,अपेक्षा
इन सब वायरस से बचने का एक ऐन्टीवायरस हो

146-" पता नहीं कब"

हमसफर , हमदम , हमकदम या हमराज
आखिर किस नाम से पुकारुँ
उसे जो मेरे "मै" को मिटा कर
पता नहीं कब मेरे साथ "हम" बन गया

147-" **बोलती आँखे"**

"बोलती आँखे मन के सारे राज खोलती हैं
कण्ठ भले ही इनका साथ ना दे
वजूद भी विमुख हो ले

पर चीखती आखें तो रिश्ते कायम करती हैं
ये जकड़ लेती हैं रास्ते रोकती हैं
आवाहन करती हैं , नेह निमंत्रण भेजती हैं
अपनी हदें तोडती आँखें जीते जी जीने नहीं देतीं "

148-" **चोटिल मन"**

"अब कोई मीठी आस नहीं छू पाएगी
चोटिल मन की दरकती दीवारों को ,
बडा सहमा सहमा सा रहता है ये
हरपल जग की उपेक्षा और दुत्कारों से "

149-" **प्यार की किस्मत"**

प्यार की किस्मत भी अजीब होती है
इसमें किसी की हार तो किसी की जीत होती है
प्यार किसी दया या दबाव से न मिलता है
प्यार तो जीवन का जल है , सघन है तरल है
प्यार जो निकलता है तो अमृत सा रिसता है
उसमे भीगने वाले को ठहराव मिल जाता है
प्यार में सामने वाले का "मैं" अपना हो जाता है
और फिर अपने मैं के लिए कोई स्थान नहीं बचता है
प्यार सारी दूरियाँ बर्दाश्त करने का बल देता है
प्यार अकेलेपन में ताकत बन निखरता है
प्यार की डोर अनगिनत पहाड़ियों को चीरकर , बेशक
हजार मील की दूरी पे किसी को बाँध कर रखती है
प्यार का बंधन कसा नहीं ढीला होता है
प्यार की डोर के सहारे मन खुले आकाश में
देर तक दूर दूर विचरण कर सकता है
प्यार की सुबह भीनी और शाम सुहानी होती है

प्यार की धूप मीठी और प्यास मन बहलाती है
प्यार में कोई किसी को अनजाने में घंटों याद करता है
प्यार में किसी के हित के लिए उसे हमेशा को
भूल सकता है , त्याग सकता है , खो सकता है
प्यार कभी कमजोरी तो कभी ताकत बन जाता है
प्यार कभी जीवन तो कभी आंसू बन जाता है

150-“ **प्यार सच्चा होगा”**

" आखिर कैसा होगा,जो प्यार सच्चा होगा
टेसू के फूलों सा ,कि इन्द्रधनुषी मेघों सा
या केसर के रंगों सा , कि चांदनी तरंगो सा
कल्पना की उड़ानों सा , या सपने सुहाने सा
बारिश की फुहार सा , कि गीत सा झंकार सा
आखिर कैसा होगा जो प्यार सच्चा होगा "

151-“ **कविता”**

"सबकुछ जीत जाने वाले "लकी " होते हैं
पर जीत के भी हारने वाले "कवि" होते हैं
पहाड़ टूटता है तो "सरिता" निकलती है
मन टूटता है तो "कविता" निकलती है "

152-“ **चाँद**”

बिन परोसे ही अनगिनत स्वाद चखती हूँ
शुष्क रसधार में भी आकण्ठ सिक्त होती हूँ
क्या खूब है ये तनहाई का दुधिया उजला चाँद
कि उसकी रोशनी में रोज बन सवरती हूँ

153-" **यादों का सहारा"**

"यादों का सहारा तो इक झूठा सा किनारा है,
यादों के सहारे हम जीते नहीं मरते हैं,
हम सब बिखरते हैं रोज थोड़ा थोड़ा "

154- **"ए चाँद"**

"ए चाँद तेरी दुधिया रोशनी में नहाये
अनगिनत अनमोल पलों को सँजो लिया है
गर ये गुस्ताखी है , तो यही सही !
पर ये गुस्ताखी अब कर ली मैने "

155-" **इन्द्रजाल "**

इकतरफा बातें
इन्द्रजाल सा बुनती हैं
वे रंगबिरंगी कलियाँ
फूलों सी गुपचुप खिल उठती हैं
तो कभी सोंधी सूखी मिट्टी पे
बारिश की बूँदों सी टप टप टपकती हैं

156-" **निरुत्तर प्रश्न"**

एकतरफा बातें जहाँ अनगिनत निरुत्तर प्रश्न हैं
सोचती हूँ इन प्रश्नों को दरिया में डुबा दूँ
या पहाड़ों की ऊँचाई से गहराई में धकेल दूँ
या फिर निर्जन , खामोश ऊँची दीवारों में इनको चुनवा दूँ
क्योंकि हरपल रहते हैं ये तत्पर अपने कान दिये फिरते हैं

सुनने को आहट उन तनहा बेचैन पलों में
अपने निरुत्तर प्रश्नों के बेबाक और अंजान उत्तर"

157-" मेरे जैसी लड़कियाँ"

"मेरे जैसी लड़कियाँ
हाँस्टल के दिनों में
पाँच बजे शाम के बाद
बेवजह घूमा नहीं करतीं,

सीधे रेशमी बालों को
लपेदतीं मरोडती
दो चोटी कसकर
फीते से बनाती हैं,

वे भूल से भी लडकों से
दोस्ती नहीं करतीं,
पढाई के पैसे से
फिल्में नहीं देखतीं,
अपनी सारी बातें
घर में बतातीं हैं"

158-" रोक लूँ"

सोचती हूँ करुँ कोई तो जतन ।
कि हर दिन मशीन से घिसते ,सपनों में घरौंदे जोडते ।
अपने बोझिल मन के कुछ काँटे चुन लूँ ।
और पलछिन खतम होते इस तन को बिखरने से रोक लूँ ।।

159-" क्या करना है"

और सभी मिल जायेँ पर उसका ना मिलना ।
चाहो जिसको मन से करके पूर्ण समर्पण ।।
गीत अधूरे सारे उसने छोड दिये जो ।
अब पूरी दुनियाँ दुहरा ले क्या करना है ।।

160-" जीवन में हमेशा"

जीवन में हमेशा कर्म करती आई हूँ,
मैं फल की चिंता नहीं करती ,यहाँ
मेरे मामले में "चिंता" से ज्यादा सटीक "अपेक्षा" शब्द है
कि मैं कर्म के बाद कोई अपेक्षा नहीं करती,
क्योंकि मेरे मामले में मेरे पुरुषार्थ से ज्यादा
मजबूत मेरा दुर्भाग्य है जो हमेशा मेरे कर्म
और प्रयास के सामने जीत जाता है ,
पर हर बार जब मैं हारने के बाद भी
उठ खड़ी होती हूँ फिर से प्रयास करने के लिए,
तो मुझसे सबसे ज्यादा ईर्ष्या मेरा दुर्भाग्य करता है

161-"जादुई कल्पनायेँ "

जहाँ कील या काँटे का नुकीलापन
हाँथों से छूते ही मुड जाता है
चुभन रेशम सा चिकना
और मक्खन सा नरम हो जाता है ,
विशाल पत्थर गलकर
कोमल मोम बन जाता है ,

वीरान बंजर नंदनवन
फिर उसमें सावन लहराता है"

162-" **भीनी भोर"**

भीनी भोर के साथ सबेरे
और कडी धूप के बाद
सुहानी शाम के अंधेरे तक
अपना रास्ता खुद बनाती हूँ
और इस तरह कोसों दूर पहुँचती हूँ ,
अज्ञात मंजिल और अंजाने रास्तों पर ,
अपनी अंतहीन दुविधाओं को सुलझाती हूँ
और इस तरह एक और दिन बीत जाता है

163-" कैसा रिश्ता"

" **ये कैसा रिश्ता है ?**
कि अपने वजूद को
निष्कलंक,और बेहतर
साबित करने के लिए
हमेशा दूरी बनानी पड़े "

164-**प्रकृति और पुरुष ..**

"**यदि तू विस्तृत नभ सा नीला**
तो सागर से भी गहरी मैं
यदि तुम वर्षा के घने मेघ
तो प्रात किरण की लाली मैं

कैसे कहते मैं "धीर" नहीं
हूँ "धरा" और "पीयूष" भी मैं
मुझमे संबल है प्रबल बना
गिरती हूँ और सम्हलती हूँ "

165-" **मनुज"**

"प्रश्न है सबसे बड़ा कि क्यों मनुज कमजोर है ?
ज्ञात है परमात्मा को या स्वयं नर श्रेष्ठ को
मार्ग कितना हो कठिन , कितना विवश, पर !!
च्युत न हो कर्तव्य पथ से, जो ! मनुज वह श्रेष्ठ है "

166-" **कौन कहता है"**

कौन कहता है कि "तुम एक कवि हो "
तुम कवि नहीं एक "स्वच्छंद काव्य" हो
तुम कोई ठहरी हुई "बेबस बहती नदी" नहीं !
एक कलकल कर गिरता "जलप्रपात" हो
"जलप्रपात" जो निडर और बेपरवाह गिरता है
किसी को "उमंग" तो किसी को "पीड़ा" देता है
वो बेबस नदी की लहरों सा बह नहीं जाता
अंतहीन यात्रा करके भी स्थिर सा दिखता है

167-"कुछ कहता है मन "

सफ़ेद बालों के पीछे से झांकता मन
मेरी हरपल की गई बेरुखी के बाद भी
अब भी, कुछ न कुछ कहता ही है

हो कोई , जो खीझ कर , ये टोके कि-
तुमने ये कैसे कपड़े पहने हैं ?
और कभी फिकर वाले गुस्से से पूछे कि -
अब तक खाना खाया कि नहीं ?
वो इस कदर मुस्कुराती निगाहों से पूछे कि -
तुमने बाल कटवाए हैं क्या ?
वो , जो मेरे कुछ बताने के पहले ही
मुझसे ये बोले कि " मुझे पता है "
और मेरे कुछ न कहने , चुप रह जाने पर
पूछे कि, तुम इतनी परेशां क्यूँ हो ?
मेरे गालो पर ढलकते आंसू से पहले-
दुलार से अपनी बाहें मेरे कंधे पर रख दे
और मेरे उदास चेहरे को देख कहे कि -
तुम्हारी सारी परेशानियाँ मैं ही दूर करूँगा

168-" **सबके लिए 'प्यार' नहीं"**

"इस कदर तुझे क्यों है प्यार की चाहत
कि गर्त में जाकर ही रूह को चैन मिले
तूँ आज लिख ले 'तन्हाई' इन लकीरों में
कि उपरवाला सबके लिए 'प्यार' नहीं लिखता "

169-" **टूटे फूल"**

"शाख से टूटे फूल , जो जमीन पर गिर गए
उन्हें पछतावे के हजार आसू , धो नहीं सकते
वो फूल पैरों से कुचले और मसले जायेंगे
पर मंदिर के किसी देवता को चढ़ नहीं सकते"

170-" तलाश है उस देवता की"

"उसे न जाने कब से तलाश है उस देवता की
जो दुर्भाग्य से धूमिल , पर श्रद्धा से अर्पित फूलों को
उसी सहजता और अपनत्व से स्वीकार करेगा
जैसे राम ने शबरी के जूठे ,मीठे बेरों को अपनाया था "

171-" समेटती हूँ"

समेटती हूँ उसके शब्दों को , जो अब मेरी कविता के हैं
वे शब्द कभी तो वीणा के तार से झंकृत होते हैं
अगले ही पल ओस की बूंदों से ठंडक पहुंचाते हैं
और फिर शहद से भी मीठे , झट मिश्री से घुल जाते हैं
वे मन में मयूर बन नाचते हैं , बलखाते हैं
तो कभी हौले हौले मेरे हाथों को सहलाते हैं
फिर पुरवाई के शीतल ,मद्धिम झोके की खुशबू से
सुरीली बासुरी की धुन बन बतियाते , इतराते हैं

172-" साथ"

" है किस को ख़बर कि चन्द
लम्हों में कौन जुदा हो जाय,
साथ चाहे २ पल का ही सही
पर निभा देना चाहिए "

173-" विरोधाभास"

किसी को समझना ,
और पसंद करना

२ अलग अलग बातें हैं
अगर किसी को पसंद करो तो
उसे जानने की कोशिश मत करो
और अगर किसी को जान चुके
उसे पसंद मत करो , फिरभी
विचारों में विरोधाभास है ,
किसी की हजार बुराइयों के बावजूद भी
यदि किसी को पसंद किया जा रहा है ,
तो जरुर यह पसंद से कुछ अलग है ,
इसे हम लगाव भी कह सकते हैं ,
किन्तु यह लगाव जल्दी ही
ह्रदय को चोट पहुंचाने लगता है
और दुःख का कारण बन जाता है

174-"काम के बोझ से बचें"

जीवन में काम का कोई अंत नहीं
इसलिए आइये इस अंतहीन काम से
पीछा छुड़ाकर, नजरें बचाकर वो करें
जिसे हम समय का अभाव बताकर टालते आ रहे हैं ,
आइये उन लोगों से मिलने चलें जिन्हें
हम बहुत दिनों से नहीं मिले ,
हम उनका हाल समाचार पूछें
जो हमारे लिए व्याकुल रहते हैं ,
हम अपने बच्चों के साथ खेलें ,
दोस्तों के साथ गप्पें लड़ाएं ,

अपने बागीचे में उगे नन्हें पौधों को

तलाशें ,उन्हें सहेजें ,

रात को देरतक छत पर लेट कर तारे गिनें,

कुछ खाएं पियें और वहीँ सो जाएँ,

ठंडी हवाओं और सूरज की पहली किरण के साथ नीद खुले,

ताजे फूलों की महक और चिड़िया की चहक के साथ

एक सुन्दर और तनावमुक्त दिन की शुरुवात करें।

175-" यूँ ही"

"**वो यूँ ही कुछ लिख दे**
वो पढ़ लूंगी
उन गीतों के बोलों से
कुछ गुन लूंगी
और इस तरह
एक और दिन जी लूंगी "

176-" **मसीहा"**

"**नहीं मिलेगी किसी को कोई राहत** ,
सुनो !! **एक मसीहा रहता था यहाँ**
जो सबसे रूठ कर कही चला गया "

177- "**ख्वाब"**

"**क्यूँ छिन गए**
आखों से ख्वाब सारे

कोई गुस्ताखी नहीं की थी
चाँद ही तो माँगा था "

178-" **भूल"**

मुझे इंसानों को पहचनाने भूल कैसे हो जाती है ?
मैं किसी को उसकी क्षमता और
योग्यता से ज्यादा कैसे परख सकती हूँ,
आखिर ये सब करने वाली मैं होती कौन हूँ ?
मेरी अपेक्षा की सीमाएं इतनी ऊँची क्यों हैं
जहाँ तक "संत " भी नहीं पहुँच पाते हैं ?
मैं अगर जीवन में " सिर्फ एक "का आदर्श लेकर चलती हूँ
तो जरुरी नहीं कि ये मेरे परिवेश में मौजूद हर व्यक्ति की सोच हो
और उस " एक की" भी जिसे मैं सर्वोच्च समझती हूँ।

179-"क्षणभंगुर जीवन "

एक ही जीवन ,
एक ही दिन
और एक ही पल में
जन्म और मृत्यु सा आभास
फिर वही क्लांत,उदासीन
चिर परिचित" नीरवता"
सुन्दर है ये जीवन
क्षणभंगुर ही सही

180- "प्राप्ति और विरक्ति"

"प्राप्ति और विरक्ति दोनों गतिविधियाँ
मोक्ष का कारण हैं "पर !!
ऐसा अनुभव हो पाना और
इसके लिए तप करने का अवसर
बहुत ही कम लोगो को मिलता है ,
क्योकि बिना तप किये यदि हमें कुछ मिल जाय
तो उसमे संतोष का भाव निहित नहीं होता है,
इसलिए यहाँ प्राप्ति के बावजूद भी
संतोष नहीं मिलता ,अतः मोक्ष भी नहीं मिलता,
और ठीक इसके विपरीत यदि पूर्ण तप कर लेने के बाद भी
जो अभीष्ट है , नहीं मिलता तो
विरक्ति का भाव उत्पन्न हो जाता है ;
जो संसारिकता ,मोह , माया और हर उस आकर्षण से
दूर ले जाती है जो सांसारिक प्राणियों को बाध कर रखती है ,
और यही निरासक्ति , और विरक्ति मोक्ष का कारण बनती है।
इस धरती पे बहुत ही विरले व्यक्ति हैं जो
किसी के मोक्ष के कारण बन पाते हैं,
और कभी कभी तो उन महान व्यक्तियों को
यह ज्ञात भी नहीं हो पाता है कि वो किसी के लिए
मोक्ष के कारण बन गए हैं ...

181-"न जाने क्यों ?"

अब सब कुछ देख लेना चाहती हूँ
सब कुछ पा जाना चाहती हूँ
जीभर जी लेना चाहती हूँ ,

याद हैं वो सारे गूज़ते शब्द
जिसने मेरे अंतर्मन को छू लिया था
कि " जा जी ले अपनी जिंदगी "

182- **“डरती हूँ”**

अब तो दवाओं ने मुझपर
असर करना बंद कर दिया है
अब तो बस दुवाओं का ही सहारा है
डरती हूँ कहीं दुवाएं भी
असर करना बंद न कर दें .

183- **“ढाढस ”**

क्या कभी सवेरा होगा उन चौराहों पे
जो बने तो थे आने और जाने के लिए
पर उनके हर रुख बंद कर दिए गए
क्या कभी कोई आंधी सूखे पत्तों के साथ
उन पत्थरों को भी हटा पाएगी

जिसने उन चौराहों को बंद कर दिया
क्या फिर वही आएगा और रास्ता दिखाएगा
क्या फिर कभी कोई राह फूट निकलेगी
उन चौराहों से ,उन निःसीम दीवारों से

क्या फिर कभी कोई चाहेगा ,जिससे
राह निकलेगी और चौराहे खुल जायेंगे
क्या कभी फिर सूनी दीवार पे
टकटकी लगी आखों की उदासी दूर होगी

क्या फिर हाथों को, ढाढस बढ़ाने वाले हाथ ढक लेंगे

184-"**अतिथि** "

कुछ तो है कि तुम तक आते आते
आखें ठहर जाती हैं
साँसे थम जाती हैं तुम तक
"अतिथि " कौन है ?
"ईश्वर का रूप " या
"बिन बुलाया मेहमान "?
फ़ोन पर बिना पूछे या
बताये किसी के घर पहुँचने का
प्रचलन तो अब रहा नहीं
ऐसे में हमारे घर अगर कोई
अचानक आ जाये तो हमें उसको
समय देना चाहिए या नहीं ?

185-" कर्मठता"

कर्मठता से किसी की योग्यता आकना गलत है ,
कोई भी व्यक्ति एक दूसरे के मुकाबले
कम या ज्यदा कर्मठ हो सकता है।
कोई व्यक्ति बिना थके
ज्यादा देर तक काम कर सकता है ,
ज्यादा देर तक जग सकता है ,
ज्यादा दर्द सह सकता है ,तो
सब कुछ ज्यादा कर पाने वाला

यंत्रवत प्राणी जरुरी नहीं सर्वाधिक योग्य प्राणी हो।
मैं खुद यंत्रवत , निरंतर ,बिना थके जग सकती हूँ ,
देर तक बहुत सारा काम कर सकती हूँ ,
वह भी बिना खाए पिए ,पर इसे मैं सही नहीं मानती हूँ।
यद्‌यपि मैं अक्सर लोगो से अपने लिए तारीफे पाती हूँ
कि मैं कैसे इतना ज्यादा काम कर पाती हूँ ?
इसका मेरे पास कोई उत्तर नहीं होता है ,
बस मैं इतना ही कह सकती हूँ की कर्मठ व्यक्तियों में
एक स्वाभाविक प्रक्रिया पाई जाती है जिससे वे
बिना जाने की वे दूसरों से ज्यादा काम कर रहे हैं
वे निरंतर कार्य में लगे रहते हैं।
मैं गलत मानती हूँ अपना काम कल पे टालने को ,
आलस में पड़कर हर समय आराम फरमाने को।
जरुरी नहीं की जो मैं गलत मानती हूँ
वही दूसरों की नजर में गलत हो ,
सभी का अपना अपना स्वभाव है।

186-" अब जीना दोबारा है"

मैंने माना मेरा जीवन
मेरा नहीं तुम्हारा है
कलतक थी मैं मरी हुई
पर अब जीना दोबारा है
दे सकती तो देती मैं
उपहार तुझे जीभर इतना

पर हूँ विवश समेटे दिल को
मान गई तेरा कहना

पर इतना है कहना तुझसे
अबसे तुम सबकुछ मेरे
ले सकते हो मुझसे तुम
जो भी चाहो मुझसे लेलो

किया समर्पित जीवन तुझको
अब ना कुछ भी मेरा है
मरी हुई थी कलतक मैं तो
अब जीना दोबारा है

शायद तुझको मुझसे ये सब
सुनना नहीं गवारा हो
पर ये ही सच्चाई है कि
सासें तुमसे पाई है

डूब निराशा के सागर में
जब मैने हिम्मत हारी थी
तुमसे पाई अद्भुत मैने
जीवन की वो लाली थी

खूब जिया खुश होकर मैने
तब से इक इक दिन अपना
सब कहती हूँ सच है जो कुछ
कोई नहीं तुझसा अपना

इस सुंदर पल को देकर तुम
भूल गये अपना ये दान
मेरे दिल ने मान लिया है
तुझको तो तबसे भगवान

बस करती हूँ , जी सकती हूँ
खुश होकर हर दिन अपना
कल थी जब मरी हुई
तब जीवन था मेरा सपना

था सच कल का जो कुछ भी
पर मरना नहीं गवारा है
मस्त रहूँगी खूब हसूँगी
अब जीना दोबारा है

187- "आनंदपथिक"

तुम मानव हो एक आनंदपथिक !
अपने लिए सिर्फ सुख और परिवर्तन चाहते हो
तुम्हारे सुख, परिवर्तन और अन्वेषण में
उन "निरीहों" का क्या होगा ?
क्या तुम उनके जीवन को नष्ट होने दोगे?

अपने परिवर्तनशील सुख के लिए
उन्हें जीवित रहने के सुख से वंचित कर दोगे ?
मैंने पढ़े थे तुम्हारे अन्दर संवेदना के शब्द
पर तुम ये क्या करते हो ?
क्यों ! संवेदना की समिध से आनंद यज्ञ पूर्ण करते हो ?

तुम मानव हो एक आनंदपथिक
तुम महानगरो की अट्टालिकाओ के टूट जाने को,
खंडहर बन जाने को, परिवर्तन कहते हो !

हे मानव रुक जाओ !!
उस खंडहर और परिवर्तन के बीच फसे
उन निरीहों को भी तो निकालो ,
उन्हें सम्हालो

अपनी मुक्ति के लिए
अपने परिवर्तनशील सुख के लिए
कुछ तो पुण्य करो

अपने अन्वेषण,परिवर्तन और सुख को
एक बार पुनः परिभाषित करो
और हो सके तो उन " निरीहों" की पुकार सुन लो

188-"नहीं चाहिये सद्भावनाएं "

उठना होगा मुझे हर संभावना से ऊपर
करनी नहीं अब मुझे किसी से अपेक्षा
हाथों में न हो भले ही किसी का हाथ , पर
नहीं करुँगी अब किसी सद्भावना का स्वागत

वो सद्भावनाएं जो पर पोषित हैं
हमें कमजोर करने को प्रेषित हैं
संवेदना का रूप लेकर ठगती हैं
अंतर्मन की लालच बढाती हैं

अस्थाई अस्तित्व वाली संवेदनाएं
भीतर ही भीतर घायल करती हैं
हर दिन हमें भरपूर डसती हैं
हमारे वजूद को झकझोरती हैं

अब लेना होगा मुझे एक निर्णय
चाहे कितना ही आहत क्यों न हो मन
चाहे फैला हो कितना ही घनघोर वन
"नहीं चाहिये अब किसी की सद्भावनाएं "

नहीं चाहिए अब और नहीं ..

189-"जीवन की शाम "

ज़िंदगी में रफ़्तार ही नहीं
ठहराव भी जरुरी है

जीने के लिए सांसे ही नहीं
जीभर जीना भी जरुरी है

पूरब में सूरज को ध्यान से देखो
अपने आने के साथ ही
बहुत सारे रंग ले आता है
हमको अलसाई नीद से जगाता है

उसके आते ही परिंदे पर खोल
उन्मुक्त गगन में उड़ने लगते हैं
कलकल कर बहता पानी
चादी सा चमकता है

पर !! हम में से कौन है?
जो उन सा जी पाता है
है कोई ऐसा जो
ज्यादा कर पाता है ?

हमने अपने जीवन में
अजीब सी उमस भर ली है
सुख को परिभाषित करने के क्रम में
खुद को अनगिनत वस्तुओं से घेरा है

जिसको हम अपने सुख साधन समझते हैं
वे ही संसाधन हमें जीने नहीं देते हैं
खाने के पकवान से थाल तो सज गए
पर वे ही हमें भरपेट खाने नहीं देते हैं

न जाने कैसी नीरस परिधि है ?
जिससे चहुँ ओर हम घिर गए हैं
हम सासे तो ले रहे ,पर घुट कर
हर कदम पर तिल तिल मर रहे हैं

बस !! अब रुक जाना, ठहर जाना भी
जरुरी है , नहीं तो ! रफ़्तार की आंधी
उड़ा ले गाएगी, और इसी आपाधापी में
बिना जिए ही , जीवन की शाम हो जायेगी

190-"मुझसे प्रेम करो"

कल रात मैंने ईश्वर से पूछा -
क्यों देते हो मुझे ऐसी तकलीफें?
जिससे बाहर निकल पाना!
मेरे लिए मुश्किल हो जाता है !

क्यों मिलवाते हो ऐसे लोगों से ?
जिनसे दूर हो जाना खलता है !
क्यों दे देते हो ऐसी आशाएं ?
जिनके सहारे हर पल कटता है !

देर तक मेरी उनसे बहस चलती रही
वो सुनते रहे और मैं कहती रही
मेरा कहना और उनका सुनना
काफी देर तक चलता रहा

पर ! सबकुछ सुन लेने पर भी
नहीं आया उनका कोई जवाब
मै भावुक और बेकल बन
लगातार दे रही थी आवाज

थी बस वही नीरव और स्निग्ध शांति
जो हमेशा घनघोर वन से आती है
वही कल कल करती शीतलता
जो झरने से हर पल झरती है

ऐसा लगा जैसे हो एक बड़ा सा पूर्ण विराम
अचानक ! सबकुछ अच्छा सा लगाने लगा
ऐसा लगा मुझसे कोई कुछ कह रहा है
कहने वाले की भाषा सरल और सहज थी

कहने वाले का मेरे प्रति विश्वास था
उसकी बातों से मुझको भी आभास था

उसके चेहरे पे एक मोहक मुस्कान थी
यह सब देख मैं स्थिर और हैरान थी

वो सारी बातें जिनसे मेरा सरोकार था
उन बातों में अब कोई दम न था
एक ऐसी सुनहली लहर आई थी
जिसने मेरी सारी चिंता हर ली थी

सारे सवालों के जवाब दे दिए थे
वो शब्द अब भी मेरे मन में गूज रहे हैं
जो अनकहे थे फिरभी मेरे अंतर्मन में है
"मेरी बनाई कृतियों से नहीं मुझसे प्रेम करो"

मैं विधाता हूँ ,पालक और संहारक भी
मेरे सृजन में बाधक नहीं साधक बनो
मैं हमेशा नव निर्माण करता हूँ
तुम मुझसे कहो न कहो तुम्हारा ध्यान रखता हूँ

तुम रहो हमेशा स्थितिप्रज्ञ और प्रसन्न
ये जीवन भरपूर जियो,निश्चिंत जियो
क्योकि तुम्हारे साथ मेरे बनाये
बेबस इन्सान नहीं बल्कि मैं हूँ

190-" खुले दिल से"

बहुत कम ऐसे लोग होते हैं जिनके आगे

हम खुले दिल से मुस्कुरा सकते हैं

191- "सिसकती हैं लड़कियां"

मरती हैं तो मरती रहें उपासना सी लड़कियां
फाँसी लगाकर या आग से जलाकर

तड़पती हैं तो तड़पती रहें लड़कियां
करे कोई क़द्र क्यों आलू गोभी के साथ
मिर्च धनियां से भी सस्ती हैं लड़कियां
लड़कियों की खेपें हर साल उग आती हैं
घुटन से सड़ती हैं तो सड़ती रहें लड़कियां
अंधे समाज में बहरे समाज में मरती हैं तो
हर रोज क्यों न मरती रहें लड़कियां
माता पिता गुरु का गुरुर चाहे हों वो पर
लेकर ये अभिशाप क्यों न उलझती रहे लड़कियां
मरती हैं सड़ती हैं तड़पती हैं लड़कियां
हमारी आपकी बला से उजडती हैं लड़कियां
गोद छिन जाती है दूध छिन जाता है
"अतुल्या" सी बच्चियों सी सिसकती हैं लड़कियां

192- बेखबर जादू के हाँथ

जब मैंने देखा पहली बार

तुम्हारी चकाचौंध में दिग्भ्रमित हो गयी

तुम्हारा हाथ पकड़ लिया और ये भरोसा कर लिया

कि मेरे चलने योग्य हर मार्ग

तुम जानते हो तुम मेरे पथ प्रदर्शक हो

अपनी खुली आंखों को और करकर बंद कर लिया

अब अगर आंखों के सामने कुछ बचा था

तो वो थी एक जादूभरी, आकर्षक,

मोहक मुस्कान लिये तुम्हारी जीवित प्रतिमा

चलती गई-2 आने वाली हर बाधा पर

सोचती गई, शायद रास्ता ही खराब है

पर एक बार भी तुम्हें दोष न दिया
जिसने मेरे हाथ को मात्र एक हाथ में
पकड़ा कर मुझे बहुत पीछे ही छोड़ दिया था
वह आगे तो चल रहा था पर
पर उसके साथ मैं न थी
मेरे साथ और कुछ था
तो मात्र वह हाँथ था, एक हाँथ
जिसे मैंने पहली बार देखा था
अब वह स्थूल रूप में नहीं
पर उसकी कल्पना मात्र मेरे साथ है
उसका हर एहसास जीवित है
क्योंकि ये जादू का असर है
और ऐसा जादू जिससे वो हाँथ बेखबर है।

193. कविता का नायक

क्या तुम मेरी कविता के नायक बनोगे
क्या तुम आज के बाद भी मेरे साथ चलोगे
पथरीली राहों में, धूल में, कांटों में मचलोगे
या पवन और बवंडर की तरह चंचल बन
तहस नहस कर वादी को, घाटी को और कहीं हो लोगे
क्या त ुम मेरी कविता के नायक बनोगे
मन में, जीवन में, खुशियों को फूलों से भर दोगे
होली के गुलाल से तुम मेरा जीवन अमर कर दोगे

या मेरी हर माँग को सूनी कर, नकार कर
इधर और उधर की मजबूरी में विवश होकर निकल लोगे
क्या तुम मेरी कविता के नायक बनोगे
क्या तुम्हारा स्पर्श 'अस्तित्व' जितना स्थायी होगा
मन पर विजय कर शाश्वत वासना को 'सात्विक' करेगा
या मानस पटल पर इन्द्रजाल बन, भ्रम का जाल बुन
जन्म जन्मान्तर तक विचलित कर, विचरण करेगा
ऐसे में क्या तुम मेरा तनमन मधुमय करोगे
क्या तुम मेरी कविता के नायक बनोगे
क्या तुम मेरे लिये गर्व की पराकाष्ठा बनोगे
हर पल, हर क्षण सम्मानित होकर, मेरे लिये ईश्वर बनोगे
या स्नेह एक भूख है, प्रेम एक झूठ है हर स्वर्ग-नरक है
इस मान्यता पर बल दे देने को विवश करोगे
क्या तुम मेरी कविता के नायक बनोगे

194. नियति का जवाब

क्यों नहीं मिलते---
मुझे हर सवालों के जवाब
क्यों नहीं मिलते---
मुझे सुकून और शांति के सैलाब
क्यों होता---
मेरे नेत्रों से अश्रुपात
क्या यही है---

नियती का जीवन के प्रति न्याय

चुप रहूँ और सहूँ हर अन्याय

क्यों हो जाते---

सभी अपने; पराये

क्यों खुल जाते---

कदम कदम पर चौराहे

क्यों रह जाते---

हर आँगन रीते

क्या यही है---

जीवन की परिभाषा और नियति की रीति

कि चुप रहें हम भले ही हों भयभीत

क्यों खो जाते---

भीड़ बन सब अपने

क्यों मिल जाते---

अजनबी बन सपने

क्यों छुये जाते---

अधर और नयन के कोने

क्या यही है---

सम्पूर्ण जीवन, अधूरा, छिछला सूना सावन,

मटमैला वसंत, और रोता पतझड़;

जो नियति देती है बस वही मिलता है

मैं हूँ नियति की पुतली

शायद इसीलिये नहीं मिलते----

हर सवालों के जवाब----

195. 'आकर्षण'

आकर्षण यूँ ही नहीं होता
आकर्षण तो सहज है
ये मन को एक नई आजमाइश देता है
ये हर उस खुश्बू, हर उस अच्छाई की ओर मुड़ता है
जहाँ कोई शायद हर कोई और न रूकता हो
ये हर उस मुस्कान हर उस इन्सान को अपनाता है
जिससे शायद एक दिन का भी नाता न हो
आकर्षण एक रोशनी है, एक सुखद एहसास है
जिसके एक छोर पर अनगिनत खुशी और दूसरे पे आंसू होते हैं
आकर्षण की यादें बोझिल और मन दुखी होता है।

196. 'आडम्बर को अस्तित्व'

वो कौन सी चीज है
जिसके सहारे मनुष्य
नश्वरता में भी इतराता है
खुले आकाश में अपने पर फैलाता है
हर दिन नयी नयी वस्तुएँ जुटाता है
परिवार बनाता है, सपने देखता है
जब है सब कुछ नश्वर
मात्र एक छलावा तो

तो इस आडम्बर को अस्तित्व क्यों देता है

ये जो मनुष्य है वो खुद को क्यों खोता है

जन्म-मृत्यु, सुख-दुख की लहरें मचलती हैं

संयोग-वियोग के बेमानी बादल बरसते हैं
भावनाओं की तलवार हर दम लटकती है

नोचती-खसोटती यादें घायल कर जाती हैं

फिर भी सुबह से शाम तक अविराम

सांसों की एक एक डोर जाल नये रचती है

नयी नयी बातें और नये गीत लिखती है।

कोई मुझसे कह दे, कोई मुझे बता दे, क्यों ?

197. मीठी भोर

सोंधी मीठी भोर हुई है

आओ बंधु दुख बिसरा दें

खुले हृदय से स्वागत कर के

आओ इसको हम अपना लें।

198. 'जितना तुमको चाहा'

''जितना तुमको चाहा है उसका भी आधा

अगर चाहती तो ईश्वर भी मिल सकता था

अपनाया है तुमको मैंने अब तक जितना

उतने में दुश्मन भी अपना हो सकता था

जितना धैर्य और मैं जितनी पीर छुपा के
जीवित हूँ धरती भी उसमें फट सकती है
पर जो हैं पत्थर के मानव वो क्या जानें
विवश विरह के कण पराग को पीना क्या है
कहती हूँ लो आज इसे तुम लिखकर बांधों
गाँठ तुम्हारी भी शायद कल खुल सकती है
बाँचे सारे सत्य और दुख अन्तर्मन के
इतना अगर बता देती पत्थर रो उठता
पिघला नहीं तुम्हारा मन और ये पत्थर दिल
अब ईश्वर भी मिल जाये तो क्या करना है"

199. चेहरे

चेहरे दर्द नहीं बयाँ करते
चेहरे तो वो कहते हैं--
जो आप सुनना चाहते हैं
रोज आँगन में यूँ ही टहलते
जाने अंजाने चेहरे कुछ कहते हैं/ ये
कुछ बुनते हैं, कुछ सहते हैं
पर सच नहीं कहते हैं
छुपा ले जाते हैं दर्द से भरा सत्य
सच मानों तो चेहरे के पीछे की कहानी
बेमिसाल होती है, कभी गमगीन
तो कभी खुशहाल होती है।

सालों पहले कई चेहरे देखे
पढ़ा, उन चेहरों के पीछे छुपा दर्द
वो दर्द; जो चेहरे, शब्दों में बयाँ नहीं कर सके
समझती रही कि; मुस्कुराते चेहरे खुशनुमा
और उदास चेहरे गम के बोझ तले दबे थे
पर मेरी सोच सच से कोसों दूर थी
क्योंकि हर चेहरे की कहानी ही अलग है/ थी
कुछ चेहरे हमेशा दर्द की सतह पे खुशी
और मंद मुस्कान के पीछे हँसी की फुलझड़ी समेटे थे
चेहरों की कहानियाँ समझने और सुनने में
सालों साल बीत गये; तजुर्बे अब तक जो हुये
वो कहते हैं; नासमझ है तूँ! चेहरे पढ़ने में
और इस तरह मेरी जिन्दगी के कई साल गुजर गये।

200. उपकार

''इस जग में है कौन जिसे अपना कुछ मिलता
जो कुछ भी मिलता उसका फल दूजा चखता
बात हमारी गौर करो फूलों को देखो !
क्या वो खुद की माला अपने गले पहनता ?
और बताओ जरा मुझे ये बात सखे तुम !
क्या फल मीठे सरस कणों को कहीं गटकता ?

देखा कभी धरा पे कलकल बहती सरिता !

अपने शीतल सलिल स्रोत वो खुद क्या पीती ?

धरती भी देती है हमको ठौर, अन्न जल

क्या इसके बदले हमसे वो कीमत लेती ?

बना लिया है अपना जीवन सदृश उन्हीं सा

सीखा जो कुछ भी है उनसे वो दर्शाया

बात हमारी जँचे अगर तो तुम भी मानो

बीते जो ''उपकार'' में जीवन धन्य है जानो''

201. नासमझ

नासमझ हूँ मैं इसलिये

लोग ठग लेते हैं मुझे

202. हम जियें अपनों के संग

''जिन्दगी सतही होती अगर हमारे गुस्से की तरह

जिन्दगी छोटी होती अगर चार दिन की तरह

तो शायद चुटकी बजाते सारे फैसले हो जाते

जब हम किसी से नाराजगी में मुँह फुलाते

तो टिक पाते दिनों दिन अपने बेकार इरादे पर

कुछ अंजाने और कुछ सोचे समझे वादों पर

पर जिन्दगी तो सदियों से भी लम्बी है

वादियों और घाटियों से विशाल और गज्झिन है

कभी तो इतनी सीधी, इतनी सरल, तो कहीं नमकीन है

या यों कहें कि फूलों से भी कोमल सुगंधित और रंगीन है

प्रसन्न मन से अपनाओ तो लगती प्रेयसी हसीन है

जिन्दगी की सूरत उज्ज्वल है, अनंत है, निरन्तर है

इसकी डोर मजबूत भी है और रेशम सी नाजुक भी

आने वाले पल की यही है पुकार हम न करें किसी का तिरस्कार

हम जियें अपनों के संग, हँस बोलकर, जीभर खुश होकर

उन्हें भुलाकर नहीं, उन्हें बिसरा कर नहीं, उनसे अकड़कर नहीं''

203.'तारों वाली रात'

''वो तारों वाली रात

बचपन के वो खेल निराले

खाये हमने बाँट पराठे

चूस-चूस तलवे चटकाकर

आम के फांके जीभर चाट

वो तारों वाली रात..

कहाँ गयी वो धुप्प अंधेरी

जोही छतपर दिया जलाकर

अपनी 'माँ' की बाट

वो तारों वाली रात..

खुले गगन के नीचे हमने

पतले ठंडे बिछा बिछौने

देर रात तक गप्पे मार

वो तारों वाली रात..

चांद था उजला टिमटिम तारे

एक एक कर हम सबने थे

पहचाने सब अंजाने ग्रह

कही कहानी 'माँ' ने उनकी

कौन है पुत्र कौन है तात

वो तारों वाली रात..

दूर कहीं जो आहट आये

लगे भूत के छाये साये

छोटी सी भी बात से डरकर

नींद में मारी हमने लात

वो तारों वाली रात''..

204. विवर्त

नग्न और निर्वस्त्र कर दिया है आत्मा को

मुझे भी प्रतीक्षा है इसके प्रस्थान की

पथ के पथ्य एकत्र कर दे डाले इसको

कोई कारण न रहे शेष लौटकर आने को

इसके हर मंथन की सहभागी बनी

इसके हर चिंतन की सहयोगी बनी

इसके हर सुख दुख की सच्ची संगिनी बनी

स्वयं ही अर्द्धांग और पूरक अर्द्धांगिनी बनी

समय से पूर्व इसके सारे परिधान ओढ़े मैने
इसकी शक्ति और मुक्ति के दिन जोड़े मैने
यथार्थ की अनेक प्रहार और एकान्त की भयावहता
एक एक कर गिन गिन कर समेटे मैने
भूख प्यास तृप्ति के शब्द अनदेखे कर
सिर्फ इसकी ही परम्परा निभाई मैने
मुझमें इसका वास, बन गया मेरा ही उपहास
जा तूँ उपेक्षिता, क्लेशिनी, कलंकिनी
तिरस्कृत करती, धिक्कारती हूँ तुझे
तुझमें मेरा कुछ भी नहीं, दूर जा!
नहीं चाहिये; तृणमात्र भी नहीं, तेरा साथ!
मुक्त कर; मुझे इस 'विवर्त' से, कि ये जीवन है!

205. मेरी भाषा मूक

दरिया है, पर्वत है, वृक्ष है
और एक खुला आकाश
जिसके नीचे उन सब जैसी
मैं भी हूँ; क्योंकि उनकी तरह
मेरी भाषा भी मूक है

206. प्रेम की बूँद, स्नेह की घूँट

हर तरफ प्रेम ही प्रेम है,

पर---

मुझे प्रेम की एक बूँद भी न मिली

हर तरफ स्नेह ही की धूम है,

पर---

मुझे स्नेह की एक घूँट भी न मिली

प्रकृति का यह कौन सा न्याय है

कि---

हर तरफ मेरे साथ अन्याय ही अन्याय है

धुंध के पीछे क्या छिपा है?

कोई चेहरा है या सन्नाटा है

मैं अकेली हूँ कोई आवाज नहीं आती है

अनिश्चित हूँ---

प्यार छिपा है या गहरी खाईं है

जिन्दगी अधूरी है---

हर खुशी खोई है

ये पल कौन सा है ?

धैर्य की पराकाष्ठा का

या---

चिर एकाकी पलों में से कोई एक पल

मेरे प्रश्नों के उत्तर मिलेंगे,

या--

मेरे प्रश्नों का कोई उत्तर नहीं

अगर हम प्रकृति के पुतले हैं

तो---

ये अनगिनत बंधन क्यों

क्या मेरी भी मौन साधना टूटेगी

क्या मुझे भी इस प्रेममय जगत् में---

स्नेह की एक घूँट,

प्रेम की एक बूँद मिलेगी........

207. जी चुकी सपनों में

कई बार जी चुकी सपनों में यूँ ही

ये सपने भी बड़े अजीब होते हैं, कि-

जब हम जीते हैं इनमें ये सच्चे से लगते हैं

आओ आज कर लें उन सपनों की बातें

जब हम उन्हें जी रहे थे बेफिक्र, बेवजह

उनके टूटने के किसी डर से अंजान

उनके फिसलने की पीड़ा से बेपरवाह

हिलोर ले रहा था ये उछलता मन

हवायें भी सहला रही थीं हौले हौले

ये मौसम भी बहला रहा था औने पौने

वो पल जब हम कुछ भी सँवार लेते थे

भवरे संग फूलों से हम भी अठखेलियाँ करते थे

बातें हो जाती थी सहमी सहमी दुःस्वप्नों की

उनमें भी हम इन्द्रधनुषी रंग भर लेते थे

सपने लड़कपन के, बाकपन के, पगले से थे

मदहोशी थी, कुछ बेवकूफी भी; पर अद्‌भुत थे

वो थे अनमोल पल, जो अपने थे; वो ही मेरे सपने थे

208. मरने से पहले जी लूँ

''मर जाऊँ या मरने से पहले मैं जी लूँ
ख्वाब पुराने और नई उम्मीद सँजो लूँ
रंग बिरंगे तितली से पर फैलाऊँ
जाऊँ वहाँ जहाँ मेरा मन ले जाये
चुन लूँ सारे कण पराग और रस फूलों के
अपने हाँथों एक अनोखा शहद बनाऊँ
चखूँ, स्वाद लूँ, मै वैसे ही, जैसे दुनियाँ
पहली प्रीति के सुखद पलों को जीती है
और पा जाऊँ, मैं भी; दुनियाँ वैसी ही
जैसी दुनियाँ ये दुनियाँ वालों को मिलती है
मैं भी जी लूँ, ख्वाब अधूरे और कभी कुछ
खट्टे-मीठे और कसैले पल जीवन के ''

209.बीते जीवन के पल

बीते जीवन के पल, यादें बनकर रह जायेंगे
या फिर आने वाले कल में हम उन्हें दोहरायेंगे
प्रखर थे अद्भुत, आह्लादक बीते दिन के किस्से
मनोरम थे रम्य और प्रेरणादायक थे रस्ते
रूठने वाले नयनों के खारे आंसू भी थे मीठे

सिसकते दर्द भी थे जीवनदायक, पोषक, तोषक
बीते जीवन के पलों में थी मिठास भरी आस
वख्त ने भी पकड़ ली थी रफ्तार की अट्हास
डूबना, उतराना, कूदना, पंछियों सा फड़फड़ाना
क्या नहीं कर रहा था मन, बीते जीवन के पलों में
बेबाक थे हम, संतुष्ट, निश्चिन्त और आतुर भी
पर हमसे रूठकर, जाने कहाँ गये वो बीते दिनों के पल

210.शब्द एवं सृष्टि

तुम मेरे लक्ष्य बनकर सामने नहीं आते
मंजिल होकर भी दूर रह जाते
क्या तुम मात्र शब्द हो, और
और मैं एक सृष्टि
तुम हर बार उस बादल जैसे क्यों हो,
तुम हर बार उस सूरज जैसा क्यों हो,
क्रमशः
जो पानी तो लाता है पर बरसाता नहीं,
जो आता तो है पर कुहरे के पीछे छिप जाता है
नियति-
तुम्हारी नियति ऐसी क्यों है?
क्या यही सच है कि तुम मात्र शब्द हो
तुम्हारा कोई स्थाई अस्तित्व नहीं
क्या तुम ध्वनि से भी प्राप्य नहीं

विलीन-

सच, तुम पंचतत्व के अंश; उसी में विलीन हो

पर शायद मेरे लिये नवीन हो,

क्योंकि तुम्हे मुझसे प्रेम की चाह है

असत्य-

असत्य हर शब्द असत्य

समय की राह पर, मात्र शब्दों के निर्णय

कहते हैं करते हैं, प्रेम, घृणा, द्वेष, ईर्ष्या

वात्सल्य, करूणा, स्मरण मोह

तब-

हमें ऐसा लगता है कि 'हम और तुम',

पर; मात्र सृष्टि का दिग्भ्रमित होना

अनन्त सम्मोहित शब्दों द्वारा

एक यही व्यापार होता है-

न कोई स्त्री न पुरूष, न कोई प्रेमी न प्रेयसी

न कोई प्रेम, मोह, स्नेह अथवा कुछ भी

साहचर्य-

प्रकृति के साहचर्य में शब्दों का व्यापार

सृष्टि के लिये मात्र दिग्भ्रमण का आधार

क्योंकि पुरूष मात्र शब्द है

जो सिर्फ सुनाई देता है, दिखाई नहीं देता

स्त्री सृष्टि है इसलिये दिखाई देती है, प्रेम करती है, रोती है......

211. व्यक्तित्व

विशाल सागर सा, ऊँचे पर्वत सा
शीतल चन्दन सा, निर्मल निर्झरता सा
पावन ईश्वर सा, कोमल मक्खन सा
समृद्ध उपवन सा, संतुष्ट कुटज सा
सरसता शहद सी, मिठास मिश्री सी
उल्लास बालक सा, विलास 'मन्मथ' सा
उद्‌गार अपनों सा, आभार आत्मा सा
एहसास फूलों सा, वैराग संतों सा

212. भक्षक से त्रस्त

क्यों त्रस्त है 'स्त्री' पुरूष से ?
इसी पुरानी बात की रट लेकर क्यों लड़ते हो ?
क्या स्त्री त्रस्त नहीं स्वयंमेव स्त्री से
स्त्री को पुरूष के जंजाल से मुक्त कराकर कहाँ ले जाओगे ?
क्या स्वयं स्त्री के जाल में, जंजाल में ?
जहाँ 'स्त्री मुक्ति' के नाम पर, स्त्री हनन होता है
मैने नहीं देखा किसी पुरूष को
नहीं देखा जो स्त्री की आत्मा का हनन करता हो
तस्लीमा नसरीन सिर्फ पुरूषों को ही अपना निशाना क्यों देखती हैं
वे ऐसी स्त्री को क्यों नहीं खोजतीं
जो तानाशाह है, स्त्री के मन शरीर
सबका दोहन करती है

और कहती है मैं स्त्री अधिकारों की रक्षक हूँ
जब भक्षक ही रक्षक होने का ढोंग करें
तो ऐसे में कुछ बेजुबान स्त्रियाँ कहाँ जायें
क्या देश में यही एक समस्या है
पुरूष स्त्री का भक्षक है
क्या स्त्री 'स्त्री' की भक्षक नहीं

213. 'यादों का साथ'

यादों का साथ कितना भी लम्बा क्यों न हो
पर एक दिन उनके चिथड़े उड़ जाते हैं
हम हर बार, हर साल उन्हें संजोते हैं
सम्हालते हैं, हर झोके से बचाते हैं
पर एक दिन ऐसा आता है जब
उन यादों का आखिरी दिन होता है
न चाहते हुये भी हमें उन्हें
रद्दी की टोकरी में टुकड़े-टुकड़े कर
फेंक देना पड़ता है, मिटा देना पड़ता है
उनके निशान, उनकी पहचान चोट पहुँचाते हैं
हमें बार-बार उस पल की याद दिलाते हैं
उन सभी पलों को जिनका आज की सच्चाई से
कोई सरोकार नहीं, दूर-दूर तक कोई कारोबार नहीं
यादें तो यादें हैं ये हमारा आज या हमार आने वाला कल नहीं

हम इन्हें जितनी जल्दी छुटकारा पा लें
अपने लिये एक नई मंजिल चुन लें
उतनी जल्दी हम खुद भी आजाद हो जाते हैं
हम आजाद हो जाते है पिछले सभी तनावों से
जो यादों की सिलवटों के साथ लिपटी
हर दिन हमारे अतीत की नाकामयाबी को
सिलसिलेवार तरीके से हमें जताती हैं
हमें बताती हैं कि हम आज चाहे जो कुछ भी हों
पर हमारे 'कल का दंश' हमारे ही जीवन का हिस्सा है
इसलिये बेहतर है उन यादों के चिथड़े उड़ जाना
क्योंकि जीने के लिये एक सकून भरा 'आज' ही काफी है
यादों के बोझ के तले जीवन को दबा देना तो नाइंसाफी है।

214. प्रेम, स्नेह, प्यार और मनमीत

कोई मुझे बताये-
प्रेम किसको कहते हैं ?
अधरों के चुम्बन को-
आलिंगन को, बंधन को-
या मन से मन के मिलन को
कोई मुझे बताये-
स्नेह किसको कहते हैं
झूठी डांट फटकार को,
रूठने मनाने को,

साथ निभाने को या

झूठे बहाने को

कोई मुझे बताये-

प्यार किसको कहते हैं

लम्बे चौड़े वादों को,

काल्पनिक उड़ानों को,

किसी को सताने को

भावनायें जताने को या

किसी के लिये मिट जाने को

कोई मुझे बताये-

मनमीत किसको कहते हैं

हवा के झोंके को,

पत्थर को, धोखे को,

सौ सौ बहाने को,

आने और जाने को

मजबूरी को या

हर पल की खुशी को

कोई मुझे बताये........

215.उत्थान और पतन

''जैसे उत्थान की ऊँचाइयाँ होती हैं

वैसे ही पतन की गर्त और गहराइयाँ होती हैं

जैसे तेजस्विता की चमक होती है

वैसे ही निर्लज्जता की तमक होती है
जैसे उठने वाला गगन को छूता है
वैसे ही गिरने वाला शरम को पीता है
उठने वाले का मस्तक ऊँचा होता है
गिरने वाले की नजर भी नीची होती है
गिरना उठना, पाना खोना यद्यपि
ईश्वर की मर्जी, उनका ही एहसास होता है
पर इस सुन्दर मस्तिष्क को हम
अच्छे या बुरे जिधर ले जायें, ये सब
सिर्फ हमारे ही हांथ होता है
तो क्यों न करें निश्चय, लें एक संकल्प
चुनें उत्थान की ऊँचाइयाँ, न कि पतन की गर्त
ईश्वर करें! न भोगें हम जुगुप्सा से भरा 'नर्क'
पाप और कुकर्म नहीं सिर्फ करें, सत्कर्म"

216.'सत्कर्म'

अनंत इच्छायें असीम आकांक्षायें
मरते हुये को मरने नहीं देतीं–
पुनर्जन्म कर ओर अग्रसर करती हैं!
प्रेरित करती हैं, कर्म की ओर–
सेवाभाव की ओर–
मानवता की सेवा भी तो सेवा है!
किसमें है अदम्य ऊर्जा और साहस?

जो-खुद कष्ट में रहकर, दूसरों को सुख दे
जो खुद के लिये जीना छोड़-
औरों के लिये जिये
जिसकी जिन्दगी; अभी भी बाकी हो
सत्कर्म के लिये, सद्धर्म के लिये
औरों के लिये-
उनके लिये, जो मृत्यु पे विजय के लिये
लड़ रहे, जूझ रहे, दम तोड़ रहे''

217.'मौन मन'

कौन है जिसके साथ
एक पल बिताने के लिये
हमें हजार मौत मरना भी कबूल है
कौन है वो जिसकी आंखे
इतनी पवित्र हैं जितनी अमृत की बूंद
कौन है वो जो हमारी भूख प्यास
सिसकियाँ सब कुछ पढ़ सकता है
कौन है वो जिसे सूनसान अंधेरे में
एकान्त में, दर्द में, पुकारता है मन
कौन है वो जिसके आगे हमारे बोल कुछ कहते हैं
और मौन मन कुछ और कहता है
कौन है वो जिसके साथ आवाज से ज्यादा
आंखे अपनी बाते बतिया जाती हैं

218.मेरी कवितायें, मेरी सहेलियाँ

घनी रात के साये में

नीरवता के आंगन में

जब बुनती हूँ शब्दों के जाल

बनती है एक 'प्रेरक' कविता

कहती है मेरे हृदय का हाल

लगता है किसी ने मुझे चोट पहुँचायी है

तभी कविता हौले-हौले शब्दों में समाई है

मेरी कवितायें मेरी सहेलियाँ हैं

ये सैकड़ों राज छुपाये, अनगिनत पहेलियाँ हैं

अपनेपन से सराबोर मुझे मरहम लगाती हैं

दिन हो या घनघोर अंधेरा धीरे-धीरे सहलाती हैं

बहलाती हुई मेरी कवितायें कुछ कहती हैं मुझसे

ये कहती हैं मुझसे, लिख दे तू अपने दिल का हर हाल

मत रख मन में तूँ कुछ भी मलाल

कोई तेरा अपना नहीं न सही पर

मेरे आंगन में अहर्निश तेरा स्वागत है

क्योंकि तूँ मेरे लिये हमेशा नवागत है

जी करता है चूम लूँ मैं कविता के हांथ

अदृश्य हो जाऊँ कहीं चली जाऊँ अपनी कविताओं के साथ

क्योंकि जीवन का आगन बहुत ही सूना है

मुझे बहला फुसला कर कहीं दूर चली जाती हैं मेरी कवितायें,

तब अकेली होती हूँ मैं

इस निर्जन में, जीवन के झंझाड़ वन में

मुझे हर पल हरकदम पर किसी का साथ चाहिये

भले ही वो कवितायें ही क्यों न हों !

219.मेरे एकाकीपन का संगी 'एकान्त'

क्या एकाकी होना दुख की बात है ?

इसका उत्तर भी तो मेरे एकान्त को ही देना है

मेरा एकान्त मेरे दुःख और पीड़ा को भली भांति समझता है

जब मैं कुछ भी बांट न पाऊँ, अपने दुःख को पीना चाहूँ

मन की उठती टीस और हर प्यास को

खूब मनाये और बुझाये बस मेरा एकान्त

भार उठाये बोझिल तन का, क्रोधित मन का

बस अपना एकान्त, मेरे एकाकीपन का संगी यह एकान्त

इतनी अकेली, बंद मुट्ठी की पहेली कभी नहीं थी

एकान्त ने मुझसे दोस्ती की, मेरी हर उलझन

हर पहेली को सुलझाने की कोशिश की

कोई नहीं है अपना साथी, अपना संगी

नहीं कोई अब ठौर ठिकाना, आना जाना

रोना हँसना और मनाना; फिर भी है मुझको

आगे बढ़ते जाना, डूब जाना उस एकान्त की नदी में

जीवन से इक आशा ली है, सूरज निकलेगा

सवेरा होगा, फिर पूरी होंगी मेरी सभी इच्छायें

फिर पूरे होंगे मेरे सारे सपने, मिलेंगे मुझे 'प्रिय'
हो जायेंगे वो अपने, पर यह सच्चाई नहीं सीख है
जो आशा की पोटली में बंद कर एकान्त ने मुझे दी है
अब तो बस उसी एकान्त का सहारा है
जो किसी और का कुछ भी नहीं, सिर्फ हमारा है
मेरी हर घुटन पर सासें देगा एकान्त
मैं रूठूँगी तो मनायेगा एकान्त
मैं रोऊँगी तो चुप करायेगा, और हँसूगी तो
खिलखिलायेगा मेरा एकान्त 'क्योंकि'
मेरे एकाकीपन का संगी है मेरा 'एकान्त'

220.'प्यार की किस्मत'

प्यार की किस्मत भी अजीब होती है
प्यार में किसी की हार तो किसी की जीत होती है
प्यार दया या किसी दबाव से नहीं मिलता
प्यार तो जल की तरह तरल है
जो निकलता है तो बूँद बूँद रिसता है
फिर जलप्रपात की तरह सीधे फूट पड़ता है
उसकी धार उज्ज्वल और स्वच्छ होती है
उसकी धार जब शरीर पर पड़ती है
तब उसमें भीगने वाले के मन और जीवन
दोनों को सुकून, और ठहराव मिल जाता है
जीवन की सारी समस्यायें स्वयं सुलझ जाती हैं

क्योंकि प्यार में पड़ने वाला दृढ़ प्रतिज्ञ प्रतिपल
चेतन, सजग हो यही दुहराता और कहता है
कि मैं ही तुम्हारी सारी परेशानियाँ दूर करूँगा
प्यार में सामने वाले का 'मै' अपना हो जाता है
और फिर अपने 'मैं' का कोई स्थान नहीं बचता है
प्यार में उसका सुख ही अपना हो जाता है
प्यार में उसकी नींद अपनी हो जाती है
प्यार सारी दूरियाँ बर्दाश्त करने की ताकत देता है
प्यार अकेलेपन में उदासी दूर कर संबल बनता है
प्यार की डोर अनगिनत पहाड़ों को चीर कर बेटोक
हजार मील की दूरी पर किसी को बाँध कर रखती है
प्यार का बंधन कसा नहीं ढीला होता है
प्यार की डोर के सहारे मन खुले आकाश में
देर तक, दूर दूर तक विचरण करता है
प्यार की भोर भीनी और शाम सुहानी होती है
प्यार की धूप मीठी और प्यास मन बहलाती है
प्यार में कोई किसी को अनजाने में घंटों याद करता है
भूल सकता है, त्याग सकता है
प्यार कभी कमजोरी तो कभी ताकत बन जाता है
प्यार कभी जीवन तो कभी आंसू बन जाता है।

221.'आत्ममंथन'

''ये वख्त नहीं, खुद को देखने का

बीती बातें सोचने का,

चुपचाप करती हूँ; मंथन!

अक्सर खुद को मथकर

निकालती हूँ उनको बाहर

जो भीतर आये नहीं थे

पर मैने अब तक पकड़ रखा है

उन्हें, जो काफी दिनों पहले ही

चुपचाप, सबकुछ छोड़ छाड़ चले गये

ये वख्त नहीं, उन्हें सोचने का

ये वख्त तो है जीने का

चुपचाप अपनी ही पदचाप

बार-बार, हर-बार सुनने का

ये वख्त है आत्ममंथन का''

222.मैं फेंकने की चीज नहीं

मैंने छोटे कद के इन्सानों की

लम्बाई कुछ ज्यादा की नाप दी

उनके हृदय की गहराई

कुछ ज्यादा ही आंक दी

तभी तो जो कल तक मैं

'कोई फेंकने चीज नहीं थी'

आज यत्र तत्र फेंकी जा रही हूँ

कहते हैं हर भूल की सजा मिलती है

मैं तो उस घड़ी को कोस रही हूँ
जिस पल मेरे हृदय ने भी
इस बात पर विश्वास कर लिया था
कि 'मैं कोई फेंकने की चीज नहीं'
उसी पल मुझसे एक भूल हुई थी
जिसकी सजा मुझे किश्तों में मिल रही है
मुझे तो अब ये भी मालूम नहीं कि
मुझे सजा और कितने दिनों तक मिलेगी
ठोकर खाकर सम्हलने वालों के बारे में सुना था
पर ठोकर पर ठोकर, फिर ठोकर
एक और ठोकर, अनगिनत ठोकरें
लगता है यही मेरा भाग्य बन चुका है
पारा और पानी दोनों द्रव हैं किन्तु
दोनों का कोई मेल नहीं
एक आकर्षक और चमकदार है तो
दूसरा रंगहीन, स्वादहीन और पारदर्शी
बस सब भाग्य का खेल है
कोई छोटा है, पर खोटा नहीं
कोई ऊँचा है, पर है ठिगना
अपनी सोच से, अपने निर्णयों से,
अपने असीम, अपूर्ण वादों (के कारण) से
यही कारण है कि 'मैं न फेंकने की चीज'
होते हुये भी यत्र तत्र फेंकी जा रही हूँ

223.'लौट जाना चाहती हूँ'

लौट जाना चाहती हूँ अब
फिर वहीं, जहाँ से चली थी
अपने एक एक कदम गिनकर
जैसे कि पहले कभी चली ही नहीं
अब नीरस से लगते हैं ये एहसास
ये आशायें, बेबाक हँसना
आँसू बहाना, इंतजार करना
यादों की किताब लिखना, गीत रचना
सब कुछ नीरस से लगते हैं
क्यों चली थी, आखिर क्यों
आशायें फिर से क्यों जगी थीं
सीमायें क्यों लांघी मैंने
अपनी परिधी क्यों भूल बैठी
अकेली ही हल कर लेती सबकुछ
आँखे ढूढती नहीं थी किसी को
क्यों पिरोने लगी टूटी मालायें
क्यों विश्वास करने लगी उसपर
उन सब बातों पर जो मेरे लिये नहीं
मैं पत्थर से मोम क्यों बन बैठी
दम घुटता है इन हवाओं में
जो मेरे लिये नहीं बहती
मैं क्यों निकल आयी इतने आगे

अपना पथ क्यों भूल बैठी

यादें, गिले, शिकवे आंसू प्यार

ये छलावे के शब्द ये मेरे नहीं

फिर क्यों छूते हैं ये शब्द मुझे

क्यों देते हैं जलन इस मोड़ पर

बेमानी है सब कुछ मेरे वजूद के लिये

उठ चुके कदम अब रूकेंगे नहीं

अब लौटूगी फिर वहीं सब छोड़कर

वहाँ जहाँ सिर्फ मैं हूँ और कोई नहीं

224.अमर प्रेम

'मेरा तुम्हारा साथ'

जब एक दूसरे के उन्नति का मार्ग खोलेगा

सभी बाधायें झेलेगा, तभी अटूट होगा।

'हम' एक दूसरे को हर कठिनाई से उबारेंगे

सहार देंगे, सुख दुख सहेंगे, फिर भी

आह तक नहीं करेंगे, तभी बने रहेंगे।

'जब स्नेह', क्रोध, लोलुपता, कामुकता से

अछूता रहेगा तभी मेरा तुम्हारा

वास्तविक मिलन होगा।

'ममता, करूणा, दुलार' का मिश्रण होगा

अश्रुपूरित नेत्रों से स्मरण होगा

तभी स्पर्श सुखद होगा

'हम' प्रतिपल तुम्हें सराहेंगे, सवारेंगे, सहेजेंगे

कुछ भी हो तुझमें जीते रहेंगे

गिर जायें पर गिरेंगे नहीं, न गिरने देंगे

'जब' भी तुम्हारी तरफ हांथ बढ़ाती हूँ
तुम मुझे सहारा देते हो, मेरा ध्यान रखते हो

मुझे सम्मान देते हो, मेरे लिये तभी तक ये जीवन है

तुम उठो, इतने ऊँचे उठो जहाँ शरीर अत्यन्त बौना हो जाता है

बस मन की सत्ता हो, मन ही पराकाष्ठ हो

प्रेम ही सृजन हो, जीवन हो, मिलन हो अमर हो।

225.'गीता'

ज्ञानयोग से प्राप्त करो कुछ

चाहे पौरूष से जीतो

कठिन मार्ग है ज्ञानयोग का

कर्मयोग भी दृढ़तम है

दृष्टि देखती यदि समत्व से

जिसकी पुरूष वो उत्तम है

ज्ञानयोग या कर्मयोग से

प्राप्त कर सको जो कुछ तुम
धाम धरा का ये यथार्थ ही
परम धाम कहलायेगा
दिव्य समत्वपूर्ण दृष्टि से
सत्य तुम्हें मिल जायेगा

226.'तजुर्बा'

गलतफहमी किसी के मुस्कुराने पे नहीं
दिल से लगाने पे भी नहीं जायज
ये आदत उनकी शौके फितरत है
और किसी का कश्मकश भरा पहला तजुर्बा

227.समेटती हूँ खुशी के पल

अब कवितायें नहीं लिखती
बल्कि पीछा छुड़ाती हूँ
बेवजह पीछा करते शब्दों से
जो अहर्निश प्रतिनाद करते हैं

अनुरणन से, हृदय में तरंगित हैं
ये वो शब्द हैं जो
कभी प्रश्न बनकर खड़े हो जाते हैं
या खुद ही उत्तर दे जाते हैं

कभी कभी तो वीणा के तार से
झंकृत होते हैं, अगले ही पल

ओस की बूँदों से ठंडक पहुँचाते
और फिर शहद से भी मीठे हो जाते हैं
वे शब्द मन में मयूर बनकर नाचते हैं
तो कभी हौले हौले मेरे हाँथों को सहलाते हैं

फिर हवा के मध्दिम झोके के साथ
सुरीली बांसुरी की धुन बन जाते हैं

सोचती हूँ कि उनका परिचय मैं सबसे करा दूँ
इसी बहाने उनसे (शब्दों) पीछा छुड़ा लूँ
पर ये क्या ? ये शब्द तो दिन प्रतिदिन
स्फुट कविता का रूप धरते हैं

अन्तर्मन की टीस को कागज पर उकेरते हैं
बेवजह बुनते हैं
बुनते हैं सपने आशाओं के
डूबते हैं और गोता लगाते हैं
उमंग और उत्साह के सागर में
और इसी बहाने मैं भी हो आती हूँ

उन उन जगहों पर जहाँ सशरीर

पहुँचना भी नामुमकिन है
शब्दों के जरिये रचती हूँ
एक सुन्दर सपनों की दुनियाँ

जहाँ कोई छल नहीं करता
जहाँ कोई शक नहीं करता
जहाँ कोई प्रहरी नहीं रहता
फिर भी सुरक्षित रहती हूँ
घूमती हूँ खुले आकाश के नीचे,
फूलों से खेलती हूँ,
बर्फ पे सरकती हूँ, दूर तक

सागर की गहराई में जाकर
सीपी से मोती उठाती हूँ
नन्हीं रंगबिरंगी मछलियों को
हाँथों में पकड़ती, फिर छोड़ती हूँ

जिसके साथ चाहूँ, जीभर जी सकती हूँ
जिसके पास चाहूँ, बेधड़क पहुँचती हूँ

पहाड़ों के कोने-कोने से
लौटती हुई आवाज अनगिनत बार
सुनती हूँ पास के ही
बाग के मीठे फल चखती हूँ

और समेटती हूँ वो सारे खुशी के पल
जिसके लिये ये छोटा सा जीवन
अब पर्याप्त नहीं
अपने इन सारे अनमोल पलों की
कोई कीमत नहीं लेते वो शब्द
मुट्ठी में पकड़े रेत की
तरह सरक जायें
इसके पहले चाहती हूँ समेट लेना
उन शब्दों को जो अब मेरी कविता के हैं

228.ऊँचाई-धरातल

मैं तो कहती हूँ कैसी भी ऊँचाई हो,
एक बार उसपर पहुँचकर वापस जरूर आना चाहिये
वापस ही नहीं, वहाँ से स्वयं गिर जाना चाहिये
स्वयं गिर जाने का आनंद ही कुछ और है
'कोई सी भी ऊँचाई' हमारा स्थायी निवास नहीं
हमारे सहज व्यक्तित्व का आवास नहीं-
यदि आप स्वयं उस ऊँचाई से नहीं गिरे तो-
गिरना पड़ेगा, उसे छोड़ना पड़ेगा, वापस आना पड़ेगा
क्योंकि कोई भी ऊँचाई आपको
दौड़ने का मैदान नहीं दे सकती
सोने के लिये बिस्तर नहीं दे सकती
बल्कि आपको 'मूर्तिवत' बना देती है

यदि आप थोड़ा सा भी हिले तो

आपको नीचे गिरा देती है

सीधा सपाट धरातल, जहाँ--

खुशियों के फूल खिलते हैं, लोग मिलते हैं

खिलखिलाते हैं, हँसते हैं, हमसे गले मिलते हैं

यह सब छोड़, ऊँचाई का एकाकीपन

दोनों (ऊँचाई-धरातल) का कोई मेल नहीं

229.परिवर्तित

अब तो हमने सोच लिया है

हमको पार उतरना है

कैसी भी बाधायें आयें

मुड़कर नहीं पलटना है

बहुत खो चुके खुद को हम

व अपनी पहचानों को

बहुत रो चुके वीरानों में

खेतों में, खलियानों में

अब तो हमने सोच लिया है

हमको नहीं बदलना है

कैसी भी बाधायें आयें

मुड़कर नहीं पलटना है।

230.'दूरियाँ'

दूरियाँ सड़कों, दरख्तों, दीवारों के बीच उतनी नहीं होतीं
जितनी कभी नाराज, परेशान, हैरान, दिलों के बीच हो जाती हैं

231. आपबीती

''रोकती हूँ हर उस एहसास को
जो मुझे जीवंत करते हैं
लौटती हूँ हर उस राह से
जो मुझे स्वच्छन्द करते हैं
समेटती हूँ हर उस शब्द को
जो मुझे निर्द्वन्द्व करते हैं
भुलाती हूँ हर उस आस को
जो मुझे आश्वस्त करते हैं
भयान्वित हूँ मैं हर उस शत्रु से
जो मुझे ध्वस्त करते हैं
अचंभित हूँ मैं हर उस शख्स से
जो मुझे विश्वस्त लगते हैं।''

234. 'मैं प्यार नहीं कर सकती'

मैं प्यार नहीं कर सकती
क्योंकि---
मुझमें नहीं है सुन्दरियों जैसी लचक

नहीं है मेरे पैरों में नुपूरों की खनक

नहीं है मेरे केशों में सावन की घटा

नहीं है मुझमें रूप सौन्दर्य की मोहक अदा

मैं प्यार नहीं कर सकती

क्योंकि---

नहीं है मुझमें रिझाने की समझ

नहीं है मुझमें सताने की ललक

नहीं है मुझमें नकल की अकल

नहीं है मुझको मनाने की पहल

मैं प्यार नहीं कर सकती

क्योंकि---

रूप से ज्यादा गुणों की कद्रदान हूँ

पैसों से ज्यादा प्रेम की धनवान हूँ

निर्द्वन्द्व हूँ, स्वच्छन्द हूँ, बेबाक हूँ, अंजान हूँ

विश्वस्त हूँ, निर्मल हूँ मैं, ऐसी ही हूँ, ऐसी ही हूँ

235.''निर्छल मन और कामुकता'

इस वासनामय जगत् में-

यह कामुक शरीर है

पर इस कामुक शरीर में

एक निर्छल मन है

मुझे डर है, 'इस निर्छल मन को'
शरीर को, कामुक करते देर न लगेगी,
भाग, बच कर निकल जा
ऐ मन, तूँ वहाँ जा, जहाँ
शीतल मंद सुगन्धित वायु बहती है
तूँ वहाँ जा जहाँ नीरव में पक्षियों के कलरव होते हैं

तूँ वहाँ जा जहाँ शंखनाद होती है
तूँ वहाँ जा जहाँ ऊँचे गुम्बद के नीचे-
घंटियाँ टन टन की आवाज करती हैं
तूँ वहाँ जा जहाँ गंगा में मछलियाँ तैरती हैं
तूँ वहाँ जा जहाँ भोर होने वाली है
तूँ वहाँ जा जहाँ खेत लहलहाते हैं
तूँ वहाँ जा जहाँ माँ लोरियाँ गाती हों।

ऐ मीत, मेरे प्यारे मन
मुझे विश्वास है-
अगर तूँ इन स्थानों से होकर आया
तो यह वासनामय जगत्- और -
यह कामुक शरीर
जिसमें तूँ रहता है-
तेरा कुछ भी नहीं बिगाड़ पायेंगे
ऐ मन! तूँ निर्छल है, निर्छल ही रह
तूँ कामुकता का मोहताज नहीं

तूँ स्नेही है, कामुकता तेरा लक्ष्य नहीं.......

236. आखिर क्यों ?

जहाँ हमारे चाहने से कोई एक छोटी सी भी बात
पूरी न होती हो, वहाँ हम क्यों जायें ?
जिन्हें चाहने के बाद हमारी हर इच्छा
अधूरी रहती हो, उन्हें हम क्यों चाहें ?

जिन्हें पाने के बाद पाने की प्यास
उमड़ती रहती हो, उन्हें हम क्यों मांगे ?
जहाँ रिश्तों की कोई कद्र नहीं, और प्रेम
मजबूरी होता है, तो हम प्रेम क्यों करें ?

जहाँ दिन के उजाले में देखे हुये सपने
जो अधूरे रहते हों, तो उन्हें हम क्यों देखें ?
आखिर क्यों ?

237. 'शक मत कर'

मत कर अविश्वास, शक और दुराग्रह
उन पर जो हमसे हैं, हममें हैं, हमारे हैं
वरना पश्चाताप और ग्लानि से भरे मन को
कोई जल निर्मल, कोई ओस शीतल नहीं कर पायेगी

238. शेष नहीं

अब कुछ भी है शेष नहीं
कोई भी अवशेष नहीं
मैंने अपनी पारी खेली
अब कोई है रोष नहीं

सबकुछ है सामान्य, अमान्य
कुछ भी तो है विशेष नहीं
टूटी शाखा की डाली है
अब कोई आगोश नहीं

हममें कोई जोश नहीं
हर कुछ है खामोश यहीं
रिक्त पड़ा हर कोश यहीं
नव वर्ष की सन्धिबेला में

तेरा है अभिषेक यही
मेरा है संदेश यही
अब कुछ भी है शेष नहीं