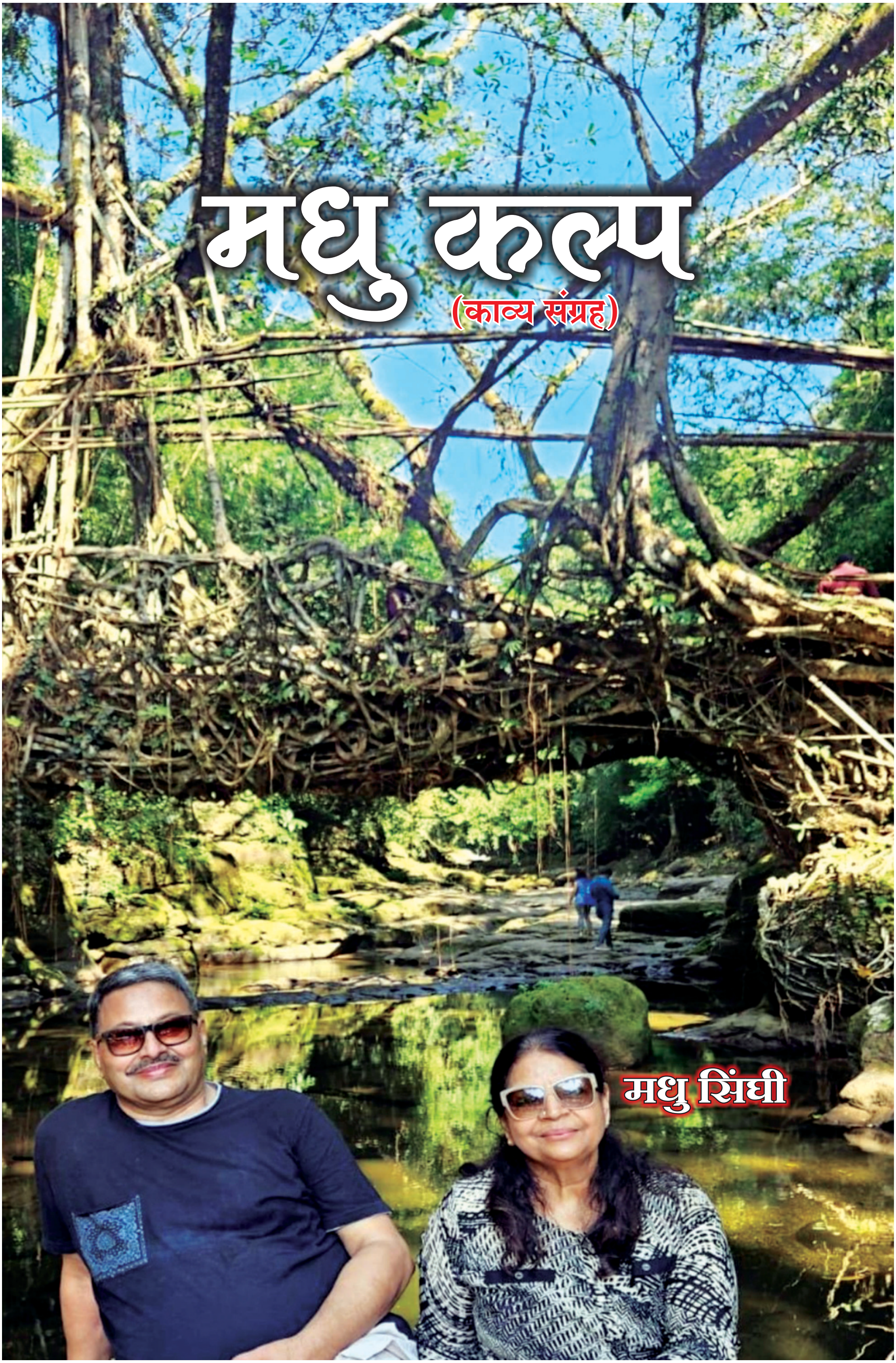
मधु कल्प

(काव्य संग्रह)



मधु सिंघी

मधु कल्प

(काव्य प्रवाह)

मधु सिंघी

मधु कल्प

(काव्य प्रवाह)

कवयित्री

मधु सिंघी

मुखपृष्ठ / छायाचित्र
मधु सिंघी
206, हिमालय पैराडाईज,
सिविल लाईन्स, नागपुर (महाराष्ट्र)
पिनकोड - 440001
मोबाइल : **+ 91 9422101963**

ई-मेल :
msmadhusinghi8@gmail.com

परामर्श : अविनाश बागड़े

अविशा प्रकाशन
84, अविशा, जैतनवन सोसायटी, शास्त्री ले-आऊट,
खामला, नागपुर - 440025
मोबा. 9373271400
aavinashbag@gmail.com

मुद्रक : स्कॅन डॉट कम्प्युटर, नागपुर

© सर्वाधिकार लेखकाधीन

प्रथम संस्करण : **फरवरी 2025**
ISBN : 978-93-94577-53-4

मूल्य ₹ 200

मेरा मंतव्य

माता सरस्वती की असीम अनुकम्पा से मैं आपके सामने मेरी एक और स्वरचित छंदमुक्त कविताओं की पुस्तक प्रस्तुत करने जा रही हूँ। लगातार किसी न किसी कार्य में व्यस्त रहना मेरा शौक रहा है। यदि साहित्य में रुचि हो तब उम्र की ढलान पर लेखन से अच्छा कोई शौक नहीं हो सकता। इस दौरान हर व्यक्ति अपने अनुभवों को आने वाली पीढ़ी को एक धरोहर के रूप में देना भी चाहता है इसलिए अपने भावों को प्रकट करने का लेखनी से सुंदर कोई माध्यम नहीं हो सकता है।

अच्छा साहित्य पढ़ते-पढ़ते लिखने में भी रुचि स्वतः जागृत हो जाती है। कोई भी व्यक्ति जब लिखना शुरु करता है तब वह अपने भावों को गद्य में ही लिखता है। यहीं से छंद मुक्त कविताओं का जन्म हो जाता है। यह एक ऐसी लेखन कला है जो किसी खास स्वरूप, चरण, मीटर या मात्रा भार के बंधन पर निर्भर नहीं करती है। इसमें भाषा और उपमाओं के जरिए अपनी बात कहनी होती है। हालांकि इसमें तुकबंदी और भावों की लयबद्धता होती है, परंतु उसे बांधने के लिए कोई मानक नहीं होता है। यह गद्य रूप में ही लिखी जाती है इसलिए मेरी भी रुचि इस तरह की कविताएं लिखने के प्रति शुरू से रही है। छंदबद्ध लेखन मैनें पिछले कुछ सालों से ही सीखा।

इस पुस्तक का नाम **'मधु कल्प'** इसलिए रखा, क्योंकि यह मेरे अब तक के जीवन काल की शुद्ध रूप से मेरी अपनी भावों की यात्रा है। निजी अनुभवों से जो मैनें अपने जीवन का विधान बनाया और उस पर चलकर जो महसूस किया उसे अपनी कविताओं के माध्यम से मैं आप लोगों से साझा कर रही हूं। किसी की सोच मुझसे अलग भी हो सकती है। विभिन्न व्यक्तिमतों का मैं सदा सम्मान करती हूँ और उनसे सीखने की चेष्टा भी करती हूँ। यह पुस्तक **'मधु कल्प'** मेरी सातवीं पुस्तक है जिसमें मेरी स्वरचित छंदमुक्त कविताओं का

समावेश है। इसमें छपी कुछ कविताओं को मैनें फेसबुक, आकाशवाणी, विभिन्न पत्रिकाओं और कार्यक्रमों के द्वारा आप लोगों से साझा भी किया है। इस पुस्तक में मेरी यादों का लिबास, नेह के झूले, अपने हिस्से का प्रकाश, प्रेम की लड़ियाँ, दुख का निदान, आत्मविश्वास इत्यादि कुछ कविताएं मेरे दिल के करीब हैं। क्षणिकाओं (छोटी कविताएं) को अलग से समायोजित किया है जिसमें चुप्पी, भूतकाल, सत्य, उम्मीद के घरोंदे, विनाश और माँ मुझे बहुत अच्छी लगती हैं।

हर व्यक्ति का मूल स्वभाव अलग होता है, परंतु व्यवहार और चरित्र निर्माण उसके आसपास रहने वाले लोगों के व्यवहार का प्रतिरूप होता है। मेरा सौभाग्य है कि मैनें अपने जीवन का अधिकांश समय परिवार के बहुत सारे सदस्यों और मित्रों के साथ बिताया और उनसे विचारों का आदान-प्रदान भी किया जिससे मुझे बहुत कुछ सीखने को मिला। भावों की परिपक्वता की यात्रा सदैव लंबी होती है। इसीलिए इस पुस्तक की लेखन-यात्रा भी लंबी रही है। समय-समय पर जीवन के हर मोड़ पर जैसे-जैसे भाव मेरे बनते गये उन्हें मैनें अपनी कविताओं में उकेरा। **'दुख का निदान'** मेरे जीवन की पहली कविता है। छंदमुक्त लेखन व्यक्ति सहज ही सीख जाता है।

संस्कृत में स्नातकोत्तर करने से दर्शन और साहित्य के प्रति मेरा रुझान रहा। साहित्य पढ़ने का सुअवसर मुझे लगातार मिलता रहा। शुरू में जब पत्रों का आदान-प्रदान लगातार होता था तब अकसर मैं उन पत्रों के द्वारा अपने लेखन का शौक पूरा कर लेती थी फिर जब पत्र-लेखन का दौर खत्म हो गया तब अपने भावों को कविताओं का रूप देने लगी। इससे मेरी लेखन यात्रा की शुरूआत हुई। उस समय मैं सभी कविताएं छंदमुक्त ही लिखने लगी। लेखन में रुझान होने के कारण पिछले कुछ वर्षों से मैं व्हाट्सअप और फेसबुक के माध्यम से कई लेखन समूहों से भी जुड़ी जिसके कारण छंदबद्ध काव्य सीखना शुरू किया। यहीं से मेरी छंदबद्ध लेखन यात्रा ने रफ्तार पकड़ी। पिछले कुछ वर्षों में मेरी छः पुस्तकें क्रमशः

१) **'मधु कृति'** (हाइकु व हाइगा संग्रह), २) **'मधु छंद'** (दोहा संग्रह), ३) **'मधु श्रव्य'** (भजन संग्रह), ४) **'मधु काव्य'** (छंदबद्ध कविता संग्रह), ५) **'मधु सार'** - जैनदर्शन चिंतनः जीवन साधना, महावीर से आजतक (कुँडलिया छंद एवं गद्य में व्याख्या) और ६) **'मधु कथ्य'** - सती सावित्री कथा (खंडकाव्य) प्रकाशित हुईं जिन्हें काफी लोगों ने पढ़ा और प्रतिक्रियाएं भी भेजी। आशा है आप सबको मेरी यह पुस्तक **'मधु कल्प'** भी पसंद आयेगी।

धन्यवाद!

मधु राजेन्द्र सिंघी
नागपुर (महाराष्ट्र)

प्राक्कथन

अध्यात्म और साहित्य में विशेष रूचि और समाज सेवा कार्य ने सुश्री मधु सिंघी जी को समाज और परिवार के प्रति उत्कृष्ट आध्यात्मिक दृष्टिकोण प्रदान किया और वे लेखन कार्य की ओर क्रमशः अग्रसर होतीं गईं। प्रस्तुत पुस्तक 'मधु कल्प' मधु जी की सातवीं पठनीय पुस्तक है। अपने नाम के अनुरूप मधुर अंदाज़ में मधु जी ने अपनी कोमल भावनाओं को मुक्त छंद रूप में पिरोते हुए अपने स्वयं के जीवन के अनुभवों की माला को ईश्वर की भक्ति, यादों के लिबास, प्रेम की ताकत, रिश्तों की मिठास, दुवाओं के काफिले, भावों के अनुबंध, क़ीमती हर एक पल, डर है कोरी कल्पना, आत्मविश्वास, सकारात्मक सोच, प्रयास, मूलभूत सिद्धांत, वक़्त और उलझन, सत्य एक शक्ति पुंज, जीवन सरल है, हर पल इम्तिहान, मानवता को जगाने की बात है, ज़िंदगी है और भी बहुत कुछ, दुःख का निदान आदि आदि ७० सुंदर मुक्त छंद काव्य मोतियों से सजाकर अनमोल बनाया है।

जिस प्रकार एक मोती सौंदर्य की एक इकाई होता है, उसका सौंदर्य अपने आप में पूर्ण होता है, ठीक इसी तरह मधु जी की प्रत्येक मुक्त छंद कविता सुंदर और सार्थक है।

इसमें विचार, भाव, अनुभूति का मिश्रण, मधु जी के जीवन अनुभवों का मानो दर्पण है।

मधु जी की काव्यशैली सरल, सहज, स्वाभाविक और भावाभिव्यक्ति में भाषा सक्षम है। रचनाओं में अविरल गति से बहती भावनाएं, अपने साथ पाठकों को बहाते ले चलने की क्षमता रखती हैं।

'मधु कल्प' के मुक्त छंद काव्य भावनात्मक, आध्यात्मिक और मानसिक दृष्टि से व्यक्तित्व में एक संतुलन विकसित करने के साथ सुसंस्कार, जीवन मूल्यों, सेवा, दान की भावना, प्रेम, अपनापन, सहानुभूति, करुणा, आत्मनियंत्रण, मानसिक शांति, प्रार्थना, ध्यान

आदि के महत्व को समझाने में कामयाब हैं क्योंकि मधु जी ने अपने जीवन के अनुभवों और अहसासों को शब्द देकर ये छंद रचे हैं। कह सकते हैं कि मधु जी एक अच्छी रचनाकार ही नहीं, एक भली और संवेदनशील इंसान भी हैं इसलिए उनकी रचनाएं विशेष सरोकारों और चिंताओं को व्यक्त करती हैं।

मधु जी का अध्यात्म की ओर झुकाव होने से 'मधु कल्प' का काव्य हमें जीवन जीने का एक व्यवहारिक तरीका सिखाता है। हमें सीख देता है कि हम अपने आंतरिक जीवन को समृद्ध बनाने के साथ साथ हमारे आपसी संबंधों को भी बेहतर बनाने का प्रयास करें।

मधु जी ने अपने जीवन में सीखे संस्कारों को अपने सृजन में उकेरा है इस उद्देश्य से कि नवीन भावी पीढ़ी भी सुसंस्कृत बने।

'मधु कल्प' के विविध छंद अंश...

मेरे पिता के संस्कारी ज़ज्बात
जो पल पल रहते हैं मुझे याद
इन्हीं से तो सार्थक होती है
मेरे जीवन की हर बात।

ईश्वर की भक्ति में
असीम है शक्ति,
स्वयं को जानने की
अद्भुत है युक्ति।

जुड़े रहें दो दिलों के तार
बहती रहे सतत नेह की धार,
सागर जल सा हो अनुबंध
रिश्तों में गहरा संबंध।

प्रेम स्थायी भाव बने
बस मन में विश्वास जगे
सबको लेकर संग चलना
प्रकृति हमें समझाती है।

विदुषी रचनाकार मधु जी के प्रकाशित हाइकु संग्रह 'मधु कृति', काव्य संग्रह 'मधु छंद', भजन संग्रह 'मधु श्रव्य', कविता संग्रह 'मधु काव्य', जैनदर्शन चिंतनः जीवन साधना 'मधु सार', सती सावित्री कथा 'मधु कथ्य' हैं।

ये सभी पुस्तकें पढ़ने का सौभाग्य मुझे प्राप्त हुआ है। एक से बढ़कर एक दोहे, कुंडलियां, आल्हा सहित विविध छंद लेखन कार्य मधु जी ने सफ़लतापूर्वक किया है ण मधु जी ने अपनी नवीन पुस्तक मुक्त छंद काव्य 'मधु कल्प' के बारे में मुझे बताया कि वह अपने जीवन के अनुभवों और संस्कारों को बिना किसी व्यवधान के अपनी भावनाओं के सहज प्रवाह के साथ पाठकों के समक्ष प्रस्तुत करना चाहती हैं और इसलिये इस बार उन्होंने मुक्त छंद विधा को सृजन का माध्यम बनाया।

इस सुंदर सार्थक सृजन कार्य हेतु मधु जी का आत्मीय अभिनंदन! मधु जी, अपनी प्रतिभाशाली रचनात्मकता के साथ सृजन पथ पर अग्रसर रहें, स्वस्थ और सक्रिय रहें।

शुभकामनाओं सहित

पूर्णिमा पाटिल
वरिष्ठ पत्रकार और लेखिका
मोबाइल : 9975122544

मेरी निगाह में...

विदुषी मधु सिंघी जी उन कुछ गिने-चुने रचनाकारों में अपना पैठ रखती है जो निरंतर कुछ नया करने या लिखने का जज़्बा रखती है। भजन-लेखन में प्रसिद्धि प्राप्त करने के बाद उन्होंने जापानी विधा हाइकु और अन्य में खुद को शुमार किया। तत्पश्चात भारतीय छंदों में अपना स्थान बनाया। भारतीय आस्थावान लेखन में आपने जैन धर्म पर गहरा अध्ययन कर पुस्तकें प्रकाशित की। अब मधु जी मुक्त छंद पर "मधु कल्प" लेकर आप तक आ रही है। अब तक की अधिकांश पुस्तकों के प्रकाशन में अविशा प्रकाशन या मेरी भूमिका हमेशा ही रही है।

छंद मुक्त कविता एक ऐसी लेखन कला है जिसमें किसी तरह की मात्रा और विधा का बंधन नहीं होता है। यह किसी खास नियमों में बंधी नहीं होती है। इसमें सम विषम चरणों की साम्यता भी नहीं होती है। कवि भाषा और उपमाओं के जरिए अपनी बात को कहता है। हालांकि तुकबंदी और भावों की लयबद्धता हो सकती है, परंतु उसे बांधने के लिए कोई मानक नहीं होता है। अमेरिकी कवि वाल्ट व्हिटमैन मुक्त कविताओं के जनक माने जाते है। हिंदी में छंदमुक्त कविता सूर्यकान्त त्रिपाठी 'निराला' ने शुरू की। निराला जी का कहना था कि मनुष्यों की मुक्ति की तरह कविताओं को भी छंदों से मुक्त किया जा सकता है। इससे भावों का आंतरिक साम्य बाधित नहीं होता है, क्योंकि मात्राओं के बंधन में भावों का प्रवाह बाधित हो जाता है। इसके बाद छंदमुक्त कविताओं की लेखनी में मुक्तिबोध, नागार्जुन, शील, केदारनाथ अग्रवाल, त्रिलोचन, शमशेर आदि कवियों के नाम आते हैं।

मुक्त छंद के बारे में जानकारी :

- मुक्त छंद, कविता का एक ऐसा रूप है जो किसी खास छंद के नियमों पर नहीं लिखा जाता।
- मुक्त छंद में तुक नहीं होता और इसके सभी चरण बराबर

नहीं होते।

- मुक्त छंद की कविताएं सहज भाषण जैसी लगती हैं।
- मुक्त छंद में भावनाओं के मुताबिक लय होती है।
- मुक्त छंद में नियमबद्धता नहीं होती, बल्कि स्वच्छंद गति और भावपूर्ण यति होती है।

साहित्य के क्षेत्र में मधु जी सभी विधाओं में अपनी कलम चलाते हुए सफलता का नया आकाश स्पर्श करेंगी यही आशा और विश्वास है मेरी निगाह में...

अविनाश बागड़े
पूर्व सदस्य,
महाराष्ट्र राज्य हिंदी साहित्य अकादमी, मुंबई

मधु कल्प

अनुक्रम

1. ईश्वर की भक्ति 15
2. यादों का लिबास 17
3. सुख और दुख 20
4. अपना वजूद 22
5. जीवन लेता इम्तिहान 24
6. पानी का बुलबुला 26
7. वक्त और उलझन 28
8. सुखद मोड़ 30
9. सत्य एक शक्तिपुंज 32
10. भावों की सरिता 34
11. पूर्वाग्रह 36
12. तम की चादर 38
13. एक पल का खेल 39
14. पछतावा 40
15. मन रूपी परिंदा 41
16. अपने हिस्से का प्रकाश 42
17. समय का एक झोंका 43
18. बादलों से गुहार 44
19 काल्पनिक डर 45
20. दुख का निदान 46
21. रिश्तों की मिठास 47
22. पुष्प पल्लवित पौधा 48
23. नफरत की आग 49
24. उम्मीद से ज्यादा 50
25. सत्य का तेज 51
26. अपने में खुश रहना 52
27. कीमती हर एक लम्हा 53
28. आज कोई आया खास 54
29. बल और बुद्धि 55
30. जीने की वजह 56
31. रजनी 57
32. प्यार से वंचित 59
33. बचपन के सपने 61
34. असत्य के रहनुमा 63
35. अटूट बंधन 65
36. नन्ही परी 67
37. मानवता को जगाना होगा 69
38. नींव और कंगूरे 71

मधु कल्प

39 नदी एक नेह की 73
40. प्रयास 75
41. कीमती हर एक लम्हा 78
42. तोहफ़ा 79
43. दुआओं के काफिले 81
44. प्रेम की ताकत 82
45. अपने आपको रखना जिंदा 83
46. अपनेपन की उमंग 84
47. सच्चा सहयोगी 86
48. प्रेम की कड़ियाँ 87
49. मूलभूत सिद्धांत 88
50. दिल से करीब 90
51. मनगढ़ंत बातें 91
52. भावों का अतिरेक 93
53. जीवन सरल है 95
54. वक्त के गुलाम 96
55. समय-समय की बात 97
56. राम जनम लेते हैं 99
57. भावों के अनुबंध 100
58. देती महि दाता बनकर 102
59. प्रियतम है साथ मेरे 104
60. खुशियाँ 106
61. वक्त के गुलाम 107
62. प्रकृति हमें समझाती है 108
63. क्रोध 110
64. आत्मविश्वास 111
65. सकारात्मक सोच 113
66. पथिक अकेला 114
67. जुड़े रहें दो दिलों के तार 116
68. आतुर है बनने को कविता 117
69. डर है कोरी कल्पना 118
70. नेह के झूले 119
71. दीपों का त्यौहार 120
72. शुद्ध हिंदी 121
73. ज़िंदगी 122
74. क्षणिकाएं 124

समर्पण

संस्कारों की पहली पाठशाला माता-पिता और दादा-दादी होते हैं। उसके बाद सास-ससुर, पति और बच्चे होते हैं। मैंने सदैव सबसे कुछ न कुछ सीखा है। यह पुस्तक मैं अपने पूरे परिवार को समर्पित करती हूं।

मधु सिंघी

मधु कल्प
(काव्य संग्रह)
मधु सिंघी

ईश्वर की भक्ति

ईश्वर की भक्ति में
असीम है शक्ति,
स्वयं को जानने की
अद्भुत है युक्ति।
सच्चे दिल से
जो करते हैं आराधना,
हंसकर करते हैं
वे हर मुश्किल का सामना ।
चांद, सितारे धरा, गगन
सब उसी की है माया,
हर निर्बल को सबल
उसी ने बनाया ।
हालातों से लड़ते रहना
जिगर की है बात
लेकिन,
बुद्धि पर ज्यादा जोर
कर देता है घात ।
छोड़ दो हालातों को
कभी समय के साथ,
एक दिन
सवेरा तो होगा ही
गुजर जाएगी रात ।
बन जाएंगे स्वयं ही
एक दिन बिगड़े काम,

नेक दिल से
बस करते रहें
कुछ परोपकारी काम ।
सबके प्रति हो अनुकंपा
और
सुकर्म में विश्वास,
हो ईश्वर की सच्ची भक्ति
पूरा करें प्रयास ।
भक्ति स्थायी भाव हो
विश्वास प्रभु की शक्ति में,
सुखमय पल वही होते
जो बीते प्रभु की भक्ति में ।
सुख-दुख तो जीवन में
आते-जाते रहते हैं,
दुख के बाद सुख भी
राग दरबारी से लगते हैं ॥

■■■

यादों का लिबास

जोड़कर
बीते पलों की कतरनों को
सीने लगी जब यादों का लिबास
एक-एक कतरन देने लगी
मुझे मेरे अनुभवों का हिसाब ।
धीरे-धीरे बताने लगी
मेरे अपने रिश्तों से जुड़ी
हर एक बात
ये सफेद वाली कतरन
याद दिलाने लगी
दादा का निश्चल-अटूट प्रेम
जो मेरे मन को आज भी
गुदगुदाता रहता है ।
वह दूसरी रंग-बिरंगी कतरन
याद दिला रही है दादी की
अनगिनत कहावतों में
सीख देने की हर एक बात ।
ये जो इसके पास
बैंगनी कतरन है ना
इसको देख याद आ रही है
मां की ममता एवं
कर्मठता की बात
जो बड़ी अनमोल
जीवन भर है साथ ।

नीली कतरन ने तो याद दिला दिये
मेरे पिता के संस्कारी जज्बात
जो पल-पल रहते हैं मुझे याद
इन्हीं से तो सार्थक होती है
मेरे जीवन की हर बात ।
ये हरी और केसरिया कतरनें
मेरे भाई बहनों का निस्वार्थ प्रेम
सहज स्वीकार्य मेरी हर एक बात ।
ये सबसे प्यारी
लाल सुर्ख कतरन जो है ना
ये मेरे पति का असीम प्यार
और जिंदादिली जज्बात
जिनके साथ गुजर जाते हैं
सहज रूप से
मेरे दिन और रात ।
पीली कतरन को देखकर
याद आते हैं
मेरे सास ससुर का दिया हुआ
हर एक व्यवहारिक ज्ञान
जिससे समाज में
बनती है पहचान ।
ये हल्का आसमानी रंग जो है ना
वो मेरे नंनद-देवरों का
जीवन भर का साथ ॥

बाकी के प्यारे कलर्स
बेबी पिंक, फिरोजी, मजेंटा, सी ग्रीन
मेरे बच्चों के हर उम्र में
बदलते हुए जज्बात
और उनका मुझ में अटूट विश्वास ।
यह तड़कता भड़कता रानी कलर
मेरे मित्रों का
सदा बहार साथ
अनवरत मेरा हौंसला बढ़ाते
उनके मजबूत हाथ ।
सोचकर होती हूँ
मैं भाव विभोर
और यह भी सोचती हूँ कि
कितनी हूँ भाग्यशाली
जो पहन लिया है मैंने
इतना सुंदर यादों का लिबास
ये ही बढ़ाता रहता है
हर पल मेरा आत्मविश्वास
मैं रहती हूँ हमेशा
आनंद से सराबोर।
यही है मेरे पास
मेरा अनमोल सुखद अहसास ।।

■■■

सुख और दुख

सुख और दुख
सिर्फ़ अहसास है
एक घटना
हो जाती है घटित
दुखी रहने वाले
उसमें खामियां खोजकर
बैठकर मनाते हैं दुख
मन ही मन कुढ़ते हैं
दुख ही फैलाते हैं
क्योंकि,
उन्हें देखकर
दूसरे भी होते रहते हैं दुखी लेकिन,
खुश रहने वाले लोग
हर घटनाक्रम के पीछे की
कुछ अच्छाइयाँ ढूंढ लेते हैं
वे सदैव उत्साह के साथ
दूसरों के दिल में भी
कुछ अच्छा करने के भाव भर देते हैं ।
ऐसे लोग अपने अच्छे व्यवहार से
निरंतर सबके जीवन में
सुख के पलों को बढ़ाते रहते हैं ।
वे भर लेते हैं अपने दामन में भी
खुशियों के कुछ अनमोल पल ।
वे सुखी रहने की कला को
निखार लेते हैं।

वे दुख के साये से
थोड़े दूर ही रहते हैं ।
नहीं कुरेदते हैं
दिल के जख्मों को ।
वे सतत रहते हैं सतर्क
कहीं कोई छोटा सा दुख
लेकर विस्तृत आकार
तिल से ताड़ न बन जाये ।
ऐसे लोग आनंदित रहने के लिए
खोज लेते हैं कई रास्ते ।
वे अपने एक छोटे से सुख को भी
कई गुना बड़ा कर लेते हैं
सुखद भावों से मंत्रमुग्ध होते रहते हैं ।
वे ही लोग करते हैं
गहराई से सुख को महसूस,
वे जुटा लेते हैं असीम विश्वास ।
धीरे-धीरे यही विश्वस का ढ़ेर
उनका आत्मविश्वास बनकर
सुखमय जीवन जीने का
आधार बन जाता है
हमेशा-हमेशा के लिए ॥

■ ■ ■

अपना वजूद

अपना वजूद
जब ढूँढ़ने चला
समझा ही नहीं
ये क्या है बला
जीवन भर दौड़ता रहा
वजूद को ढूँढ़ता रहा ।
नाम कहता था
मैं हूँ वजूद
अभिमान कहता था
मैं हूँ वजूद
क्रोध ने कहा
मैं कहूँ वो मानो
ईर्ष्या बोली
मुझे पहचानो।
ध्यान से जब ढूँढ़ा मैंने
वजूद मेरा बोल उठा
मैं तो तेरे अंदर हूँ ।
मैं तेरा बल,
मैं तेरी जान
मैं तेरी आन,
मैं तेरी शान
नाम-अभिमान में
क्या रखा है
वे सब होते क्षण भंगुर
क्रोध-ईर्ष्या नहीं तुम्हारे

हर लेते हैं ताकत ये सारे
लोगों की स्मृति छोटी है
आधी बातें ही खोटी है
लोगों को क्या दिखलाना ।
जब अपने अंदर खोजा
तब अपने वजूद से मिला
मेरा आत्मविश्वास और
आत्मबल स्वयं अपना है
यही जीवन का सपना है
आत्मा का बल शाश्वत है
यही करता आश्वस्त है
ये ही वजूद असली है
बाकी सब कुछ नकली है ॥

■■■

जीवन लेता इम्तिहान

जीवन लेता रहता है
हर पल इम्तिहान
इसीलिए कीमती होता है
हर एक पल का विधान।
जीवन में सबको
बहुत सजग रहना है
अपनी खूबियों को
सदैव परखते रहना है।
कुछ छुपी होती है हमारे अंदर
उसे भी तराशना है।
खुद ही उपयोग में लाना है
अपना हर एक पल।
हमें करना है अथक प्रयास
हर समस्या का हल खास
साथ में चाहिए पूर्ण विश्वास
वरना यह जिंदगी
हो जायेगी व्यर्थ में जाया
कमजोर हो जायेगी
एक दिन यह अपनी काया
मन भी रह जायेगा भरमाया
फिर
साथ नहीं देगा अपना ही साया।
यह सब जानते हुए भी

आलस्यवश हम अनजान रहते हैं
नहीं रहता नियंत्रण
मन और तन पर
जब होता है मन पर कुठाराघात
बिमारियाँ लेने लगती है
जीवन में एक विस्तृत आकार ।
लगता है जैसे हम करते रहते हैं
खुद ही जुल्म अपने आप पर
अगर
थोड़ा सा अनुशासन और
थोड़ी सी जागरूकता से
अपने अमूल्य समय को
कर्मठ होकर संवार सकें
ईमानदारी से खुद के साथ ही
न्याय कर सकें
तब तो हम अपने आप को
कर पाएंगे पूर्ण तृप्त
फिर अपनी आत्मा को
नहीं करेंगे संतप्त ।
हम सदैव मन से सरल
और तन से सबल अवश्य होंगे
जीवन के हर इम्तिहान में
पूर्ण रूप से सफल होंगे ।।

■■■

पानी का बुलबुला

पानी का बुलबुला
सोच रहा था
जीना है भरपूर
सभी गमों से दूर
उसके अंदर
भरा हुआ था
अद्‌भुत साहस
साथ ही मन में थे
कई अरमान
उसकी चाह थी कि समेट लूं
सारी खुशियाँ
अपनी झोली में।

इसी तरह उसके साथ
कई और बुलबुले भी
खुश होकर
अटखेलियाँ कर रहे थे
ऐसे ही सपने संजो रहे थे
मध्यम हवाओं के झौंकों के संग
इधर-उधर डोल रहे थे
अपने अस्तित्व की
लड़ाई लड़ रहे थे ।

एक दिन बेरहम
तेज हवा के झौंके ने
उनके सपनों को
तार-तार कर दिया
उनके अरमानों की
सारी हवा निकाल दी
सारे के सारे बुलबुले
हो गये शहीद ।

थोड़ी देर में
फिर कुछ नये बुलबुले उठे
वही उत्साह और उमंग
मन में स्वप्निल तरंग लिये
सोच रहे थे मन ही मन
एक दिन होंगे कामयाब
उनकी जिजीविषा ने
रखा था उन्हें जिंदा
जिंदगी से भरपूर
और गमों से दूर
यही है ये नश्वर जीवन
एक बुलबुले की तरह
उत्साह से भरपूर ही
हमें जीवन जीना है ॥

■■■

वक्त और उलझन

वक्त और उलझन में
गहरा है नाता
कभी हम उलझते हैं
वक्त के संग चलने में,
कभी निकलता है वक्त
अपनी ही उलझन में,
बुद्धि उलझी रहती है
दोनों के तालमेल में ।
ऐसा लगता है
कभी हारते हैं हम
वक्त के थपेड़ों से
फिर कभी
जीत जाते हैं
अपने हालातों से
इसलिए सुख-दुख की
ऊहापोह में
उलझते रहते हैं हम सदा।
क्यों करते हैं हम
वक्त की इतनी परवाह !
छोड़कर वक्त की पाबंदी को
यूँ ही विचरते रहें
सहजता के साथ,
शांत मन से वक्त के
झोंकों को महसूस करते रहें।

एक-एक पल को यादों में कैद करें,
मनन करें अच्छे बुरे सभी
बीते पलों के अनुभवों को।
मन सरल रख कर
सहज रूप से जी लें
वक्त का एक शिष्य बन कर
और
अनुभवों से कुछ सीख लें ।
वक्त खुद ही सुलझाता है
अपनी उलझनों को,
हम तो बस
निस्पृह भाव से
सिर्फ दृष्टा बनकर
करें अवलोकन,
सृष्टा बनने की
कौशिश ही क्यों करते हैं!।

■■■

सुखद मोड़

अपने जीवन काल में
हमें कई लोग मिलते हैं ।
सबके होते हैं
अलग-अलग स्वभाव
इसीलिए करते हैं
वे अलग-अलग व्यवहार ।
सबकी रहती हैं अपनी मजबूरियाँ,
सरलता से रखनी होती हैं
हमें भी उनसे निश्चित दूरियाँ
परंतु, मन से सबके प्रति
हो सहज भाव
तभी हम समझ सकते हैं
दूसरों के स्वभाव ।
अपने इन सहज-सरल भावों से
दूसरों से बनते हैं मधुर रिश्ते,
यही मधुर रिश्ते होते हैं
बहुत उपयोगी
क्योंकि,
जीवन में हर एक रिश्ता
हमें कुछ न कुछ सिखाता है।
सभी से मिलता है
हमें अनवरत ज्ञान,
बस धैर्य रख कर देते रहना है
जीवन का हर एक मुश्किल इम्तिहान ।

हमें अपने जीवन काल में
मिलता रहता है हर पल
एक नवीन प्रश्न-पत्र
जिसको हमें स्वयं सुलझाना होता है
अपने निजी अनुभवों से ।
जब हम सहजता से हल कर लेते हैं
जिन्दगी का हर एक सवाल
तभी हम मन से सक्षम बनते हैं,
इसी से होते हैं जीवन में सफल
फिर सबके साथ
होती हैं स्वस्थ वार्ताएँ,
शुद्ध विचारों का आदान-प्रदान
और निकलता है
अपने अनुभवों का सही निचोड़ ।
निश्चित रूप से
इन्हीं सुलझे हुए विचारों से
अपने साथ-साथ
कई दूसरे लोगों के जीवन में भी
आता है स्थायी रूप से
एक सुखद मोड़
वही रखता है
प्रियजनों से जोड़ ।।

■■■

सत्य एक शक्तिपुंज

माना कि इस जगत में
सही गलत की नहीं होती है
कोई सटीक परिभाषा।
हम सभी रहते हैं भ्रमित
क्योंकि,
समय, व्यक्ति और देश
बदल देते हैं
सही-गलत के परिवेश
फिर भी कुछ सत्य होते हैं
शाश्वत और शुद्ध
जिस पर चलकर
बने हैं महावीर और बुद्ध ।
करना होगा हमें चिंतन
मन स्वयं करेगा मंथन
तभी सत्य को असली रूप में
हम और आप पहचान पायेंगे
फिर नहीं उलझेंगे
सच और झूठ के खेल में
सही-गलत के फेर में।
हम भी देंगे साथ
सदा सत्य का निर्विरोध
फिर नहीं करेंगे
सच्चाई का प्रतिरोध ।

इसके लिए करना होगा
मानव धर्म अंगीकार,
दूसरों के दर्द को
समझना होगा बारंबार ।
जब सबके प्रति
कल्याणकारी सोच होगी,
अपने चित्त के अंदर
उस शक्ति को स्वयं
प्रकाशित कर पाएंगे,
हम और आप अपने अंदर
जो सब में है प्रज्ज्वलित एक सी
तभी पूर्ण सच्चाई का
रस पान कर आनंद ले सकेंगे
विचारों की साम्यता के साथ ।
तब हम जान पायेंगे
वही शक्ति पुंज
जो सत्य है,
शाश्वत है
और
एक है ॥

■■■

भावों की सरिता

भावों की सरिता
बहती रहती है लगातार,
भिगो देती है अंतसद्वार
कुछ प्यारे से लम्हे
कभी सुख से कर देते हैं सराबोर,
कभी कुछ अप्रिय से लम्हे
दे देते हैं दंश जीवन में घनघोर,
उन असहनीय थपेड़ों को
कभी हम सह लेते हैं
मन मसोसकर
परंतु,
कुछ लम्हे
तीर से चुभने लगते हैं,
दिल में कर देते हैं गहरा घाव
वे जीवन भर बन जाते हैं नासूर,
हम करते रहते हैं प्रयत्न
मरहम लगाने का
और
उसे सहलाने का
फिर जब होते हैं शांत
तब सोचते हैं
क्यों उतरे अनवरत भावों में,
सोच के गहरे समंदर में,

बस बैठ कर किनारे
मात्र मूकदर्शक बनकर
देखते रहते उन आते-जाते
भावों के बहाव को,
बहने देते उन्हें
होकर सरल व तरल,
नहीं था औचित्य
उसमें डूबने का,
असमंजस में पड़ने का
दुखी होने का,
छोड़ देते उन लम्हों को
असीम शक्ति के नाम
वही करता है सही काम,
हमें तो बस
अच्छी सोच के साथ
करना है नेक काम,
बनना है नेक इंसान
मिल जाता है समाधान
यही तो है नियति का विधान ।।

■■■

पूर्वाग्रह

अक्सर
हमारी सोच के पीछे
मुस्तैदी से कार्य करते हैं
हमारे पूर्वाग्रह
जो कि हमें मिलते हैं
किसी घटना के घटित होने पर
अथवा
क्रोध, मान, माया व लोभ रूपी
विकृत भावो के अवरोध से,
यह डाल देते हैं डेरा
हमारे मन और विचारों पर
फिर नहीं रह जाती है
हमारे अंदर
कोई गुंजाइश
किसी सही परिप्रेक्ष्य में
बात को सोचने
और समझने की ।
माना कि अभिव्यक्ति की
हमें है स्वतंत्रता
फिर भी
इस आजाद मन रूपी घोड़े को
विवेक रूपी लगाम से
विनय के साथ
कभी ढीला तो
कभी कस कर

रखना ही होता है,
बुद्धि के साथ
तालमेल बना कर
रखनी होती है
एक निश्चित रफ्तार
तब जाकर बनती है
कहने लायक हर एक बात
और
दूसरे भी समझ पाते हैं
सही परिप्रेक्ष्य में
अपनी वही बात
इसीलिए सदैव जरूरी है
बिना पूर्वाग्रह के
एक निष्पक्ष सोच की ॥

■ ■ ■

तम की चादर

सोई है रात
तम की चादर ओढ़कर
आलस्य को समेट कर
मत जगाओ
तामसी एहसास में है गुम
मत उठाओ,
मत देखो उसकी तरफ
उठेगी तो फैला देगी
चारों ओर अंधकार
मन में मचेगा हाहाकार,
देखो उन तारों की तरफ
उनके जैसे ही
तुम टिमटिमाते रहो
बड़ी मुश्किल से मिलते हैं
कुछ हर्षित पल
चाँद की तरह निखर जाओ,
चाँदनी की तरह खुशियों को
आत्मसात कर लो
धवल, सुखद, सात्विक
इस सुखद अहसास में
गुम हो जाओ,
ध्यानमग्न होकर अपने अंदर
हाँ अपने अंदर खो जाओ ॥

■■■

एक पल का खेल

सिर्फ एक पल का
खेल है मृत्यु
और हम तमाम उम्र
करते हैं उसकी बात
करते हैं उसका इंतजार ।
हम बर्बाद कर देते हैं
जिंदगी के कई सुनहरे पल
और नहीं जी पाते हैं
जीवन खुलकर ।
यहाँ तक कि
करते रहते हैं सवाल
क्या होगा मौत के बाद!
क्यों सुलझाना चाहते हैं
वो अनसुलझी पहेली
जिसका नहीं है ज्ञान
अरे!
अगले एक पल का पता नहीं
और बात करते हैं
जन्मों-जन्मों की
जो सामने है जीवन
इन पलों को सलीके से
जी भरकर जी लें
और जो मिले हैं
वे सुख के घूंट पी लें ।।

■■■

पछतावा

मनुष्य के मन में जब
ज्वालामुखी सा धधकता है क्रोध
लेना चाहता है प्रतिशोध
वह जला देता है मन का
वह प्यारा सा अहसास ।
वही अहसास जो
विश्वास, प्रेम, सहयोग
और सद्‌भावना से मिलता है ।
ये सकारात्मक विचारों की पूरी खेप ही
जब क्रोध से चढ़ जाती है बलि
मन उगलता है ईर्ष्या, द्वेष, नफरत
नकारात्मकता का लावा,
जिसमें भुला दिये जाते हैं
फलते फूलते प्यारे से रिश्ते,
वे प्यारे से रिश्ते नफरत की राख में
कब हो जाते हैं तब्दील
उन्हें पता ही नहीं चलता ।
फिर याद आते हैं वे प्यारे मनभावन लोग
जो देते हैं कभी जीवन भर उनका साथ,
सुख शांति का अहसास
अंत में पछतावा ही रहता है हाथ
कोई नहीं देता है साथ,
अपना मन भी नहीं
हाँ कोई नहीं ॥

■■■

मन रूपी परिंदा

माना कि विशाल है आकाश सपनों का,
मन रूपी परिंदों को होता है हक
स्वच्छंद उड़ने का ।
मन सदा हौसलों की
ऊँची उड़ान भरना भी
चाहता है हरदम
फिर भी
वक्त के अनुसार
मन पंछी पर लगानी पड़ती है
कहीं न कहीं लगाम,
अपने मनचाहे सपनें जो
कुकुरमुत्तों की तरह बेतरतीब
लेते रहते हैं आकार ।
उन्हें अपने जीवन के कागज में
करीने से सजाना पड़ता है,
सही सांचे में ढालना पड़ता है,
थोड़ा तराशना पड़ता है,
न मिटने वाली वक्त की स्याही से
अपनी कर्मठता की लेखनी से
लिखना पड़ता है एक नया इतिहास
तब कहीं जाकर सपने हकीकत बन पाते हैं ।
फिर बनती है जिंदगी की एक सुंदर किताब,
जिंदगी स्वयं बताने लगती है
बिन कहे सब कुछ अपनी हर एक बात,
पूर्ण विश्वास के साथ ॥

■■■

अपने हिस्से का प्रकाश

किसी भी रूप में
तुम इतने कमजोर हो ही नहीं सकते,
तुम्हें तो खुद ही ढीली करनी पड़ेगी
पूर्वाग्रहों से जकड़ी अपने मन की गांठें ।
खुद को ही निकालना होगा
अवसाद के घेरे से बाहर ।
खुद को ही गिरानी होगी
अपने हिचक की दीवार ।
खुद को ही ढूंढना होगा
अपने हिस्से का प्रकाश ।
कोई कितना भी दे सहयोग
और
आगे बढ़ने का साहस लेकिन,
तुम्हें ही करना होगा स्वयं पर विश्वास
चिंतन में और कर्म में
खुद ही मजबूत बनना होगा
फिर नहीं किसी की कोई मजाल
जो तुम्हें एक प्रतिष्ठित इज्जतदार
और आत्मविश्वास से भरपूर
जीवन जीने से रोक सके
फिर कोई नहीं छीन सकेगा
तुम्हारे अपने हिस्से का प्रकाश
जो है स्वयं तुम्हारे पास ॥

■■■

समय का एक झोंका

समय का एक झोंका
जब जीवन के आसमान से
हटा देता है
दुख रूपी घने बादलों को
और
सुख रूपी रवि देता है दस्तक
भर देता है प्रकाश, गतिशीलता,
कर्मठता और आनंद
बस पकड़ कर रखना है जीवन में
इन्हीं क्षणों को यूं ही अविरल
यही है सत्य
इसे पहचानना होगा,
वरना
बुरी यादों के साये में
कोरे कल्पनिक डर रूपी अंधकार को
दिल में समेट कर
स्थायी रूप से दुख को ही
महसूस करते रह जाओगे
और
सुख के हिंडोलों में झूलने के
इस असीम सुख की अनुभूति को
जीवन में महसूस भी नहीं कर पाओगे ।।

■■■

बादलों से गुहार

बादलों से करें गुहार
प्रेम की वर्षा कर जाये ।
दिशाओं से कह देना
अब हवाएं विश्वास की ले आये ।
आ जाये सैलाब भी ऐसा कि
डूब जाये सब अंतस तक
और
मन का नकारात्मक मलबा
बाहर सब निकल जाये
फिर
समर्पण की चले बयार
खुशियाँ घर-घर आ जाये ।
ऐसी हो कायम
शांति की मिसाल कि
एक नया इतिहास रच जाये ।।

■■■

काल्पनिक डर

कुछ अनकहे कुछ अनसुने
काल्पनिक डर सताते हैं,
अंजाम तक पहुंचाने में
ये रोड़े अटकाते हैं ।
डर लेंगे हम कितना
क्या डर हमें खा जायेगा,
कुछ करने से पहले ही व्यक्ति
क्या बिना मौत मर जाएगा ।
उड़ने की चाह में पतंग
आसमान छू जाता है,
कुछ करने की रहे उमंग
सौभाग्य-द्वार खुल जाता है ।
बूंद-बूंद पानी से
जब घट भर ही जाता है,
कुछ-कुछ करते रहने से
बहुत कुछ मिल जाता है ।
आत्मविश्वास रखने से
सोच विकसित हो जाती है,
कर्म करते रहने से
विश्वास-पूंजी मिल जाती है ।
आशान्वित मन रहे सतत
हर कार्य वही कर जाता है,
डर फिर किस बात का
जो दिन-रात हमें सताता है ।।

■■■

दुख का निदान

इतना छोटा
होता नहीं है
कोई भी दुख
कि केवल रोना ही
उसका हो निदान
इससे बस होते हैं
विचार कुंद
दिमाग भी सुन्न
नहीं करें उसका बखान
क्योंकि,
जितने मुंह वो जाता है
उतना ही बढ़ जाता है
करना पड़ेगा गहरा चिंतन
सही परिपेक्ष्य में
सोचना होगा उसका हल
और
मूल में छुपी हुई
गलतियों को तलाशना होगा
अपनी सोच को तराशना होगा ।
रखना होगा सरल सा मन
तरल से भाव ।
तब कहीं जाकर सुधरेंगे हालात
और बन जायेगी
हर एक बिगड़ी बात ।।

■■■

रिश्तों की मिठास

रिश्तों की मिठास
होती है निहित हर एक रिश्ते में,
पर दिखाई देती है वहीं
जहां आदर और प्रेम का मिश्रण
एक साथ होता है ।

हम अपने पूर्वाग्रह के कारण
कभी किसी पर विश्वास कर नहीं पाते हैं
और प्रेम से अछूते रह जाते हैं
तो कभी-कभी अपनी भावनाओं को
सही समय पर अभिव्यक्त नहीं कर पाते हैं,
सहज रूप से उन्हें आदर कर नहीं पाते हैं ।
रिश्तों की मिठास चाहता है हर कोई
परंतु,
वह गर्माहट तथा अपनापन दे नहीं पाते हैं
जिसकी जरूरत होती है अपने व्यवहार से
हर रिश्ते की मिठास को कायम रखने में ।

हम आजकल मन से मजबूर व लाचार हैं
इसीलिए तरसते हैं स्नेहिल रिश्तों के लिए
और कहते हैं
रिश्ते निभाना दूभर है ॥

■■■

पुष्प पल्लवित पौधा

एक पुष्प पल्लवित पौधे को
अपने सुंदर उपवन से उखाड़ कर
दूसरे के उपवन में निरूपित करना
माना कि अपने आप में
अत्यंत कठिन है कार्य
फिर भी हम माता-पिता
प्रकृति एवं संस्कृति के मिलेजुले
इन सामाजिक नियमों के तहत
हैं बंधे हुए इसलिए
इस असंभव से कार्य को
हंसी खुशी के साथ
अंजाम तक पहुंचाने का
करते रहते हैं दुस्साहस
और
आगे तक करते रहते हैं
उत्साह से सहयोग
उन्हें उपहार रूपी जल से सींचने का
गलत विचारों के प्रदूषण को रोकने का
और फिर देखना चाहते हैं उसे
दूसरे के उपवन में
पुष्पित एवं पल्लवित होते हुए
तभी होते हैं अपने इस
निष्ठुर कृत्य के पश्चाताप से
मुक्त सदा-सदा के लिए ।।

■■■

नफरत की आग

नफरत की आग को
जो देते हैं हवा
कइयों के जीवन को
कर देते हैं तबाह
गलतफहमियों का
उठता है धुआं
फिर काम नहीं आती है
कोई भी दुआ ।
अपने लोगों की गल्तियां
हो सके तो नजरअंदाज करें
और उन्हें सदा माफ करें ।
रहे नहीं गलतफहमियाँ
नहीं सुलगने दे
अपने मन के अंदर क्रोध
समझा लेना है स्वयं को
सदैव निर्विरोध
क्योंकि, क्रोध लाता है
पहले तो आत्मिक तबाही
मन की अशांति
और उसके बाद
रिश्तों की विदाई ।।

■■■

उम्मीद से ज्यादा

अक्सर हम
भविष्य के लिए कल्पनाओं में
सुखद स्वप्न संजोते रहते हैं
और करते हैं आशा कि
सभी सपने हकीकत में बदल जाए
माना कि सोच के पलने में
झूलती है हमारी उम्मीदें
जब कोई कभी
हमारी उम्मीद को
नहीं होने देता है साकार
परेशानियाँ लेती है
मन में नवीन आकार
वह कर देता है ध्वस्त
हमारे उस पैमाने को
जो हमारी अपनी
सोच के दायरों का कर रहा था विस्तार
हम निःशब्द होकर देखते रह जाते हैं
कई बार मन मसोस कर बैठ जाते हैं
बेशक उम्मीद पर दुनिया कायम है
परंतु, इसके आगे भी संभावनाएं अनंत है
शायद ईश्वर हमें हमारी कल्पना से परे
और उम्मीद से कई गुना ज्यादा
कुछ और देना चाहता हो ॥

■■■

सत्य का तेज

मनघड़ंत बातें
बादलों की तरह होती है
ये कुछ समय के लिए
लोगों के जीवन रूपी आकाश में
लेती है पनाह
चाहे दूसरों के जीवन में
ये कितना भी घनघोर
अंधकार फैला दे
फिर भी
सत्य के सूरज को
रौशन होने से
रोक नहीं सकती ।
एक दिन स्वयं ही
किसी न किसी रूप में
सत्य का सूरज प्रकट होकर
सामने आ ही जाता है
इसीलिए कहते हैं
झूठ के बादलों के पीछे
सत्य का तेज रूपी प्रकाश
ज्यादा दिन
छुप ही नहीं सकता ।।

■■■

अपने में खुश रहना

अपने में खुश रहने का
अपना है मज़ा
दूसरों के भावों की
क्यों पायें हम सज़ा।
जब आती है मुसीबत
लोग लेते हैं मज़ा
तब नहीं कोई पूछता
क्या है अपनी रज़ा ।
सोच अपनी ही
अपने पास रहती है
दूसरों की सोच तो
सदा सवाल करती है ।
दुख जब हमारा हो
फिर उत्तर भी हमारा हो
फिर क्यों रहें हम सवालों के घेरे में
दूसरों के सवालों से रहना है मुक्त ।
डेढ़ ईंच मुस्कान बने
जब सवालों का उत्तर,
किसी के सवाल का
क्यों देना है प्रत्युत्तर ।
हँसते मुस्कुराते झेलो
हर मुसीबत और कज़ा,
हर हाल में खुश रहने का
अपना है अलग मज़ा ।।

■■■

कीमती हर एक लम्हा

कीमती है जीवन का
हर एक लम्हा
वह करता है मुसाफिरी
लोगों के जीवन काल में
वह मिलता है लोगों से
अपने अनुभव बांटता है
दे जाता है सबको
कुछ खट्टी, कुछ मीठी यादें
इन्हीं यादों के सहारे
लोग जी लेते हैं तमाम उम्र
कभी खुश होकर हँसते हैं
या कभी रो कर कुछ पल
गुजार देते हैं यूं ही बेकार
परंतु, कुछ लोग होते हैं बिरले
उन लम्हों को लपक कर,
कर लेते हैं अपने नाम
सदा-सदा के लिये संजोकर
रख लेते हैं अपने पास
बना देते हैं एक खूबसूरत इतिहास
अपनी बुद्धि से, अनुशासन से
और कर्मठता के साथ ढाल लेते हैं
उन लम्हों को अपने अनुसार
जिनको दुनिया करती है याद
सदा-सदा के लिए ॥

■■■

आज कोई आया खास

मन में छाया
आज उजास
शरद पूनम का
सुखद अहसास
सुख की लहर हर तरफ
फैली चांदनी
मन के हर कोने में
चौसठ कलाओं से
परिपूर्ण हुई खुशियाँ
सोचकर दिल
बल्लियों उछलने लगा
न जाने क्यों
किसी के आने की आहट ने
मुझ में भर दी है उर्जा भरपूर
सुकून का गहरा अहसास
आज कोई आया है खास ।।

■■■

बल और बुद्धि

बल और बुद्धि
मानव की सबसे बड़ी पूँजी
रखना है संभाल कर
परंतु,
उचित समय में करें खर्च
आवश्यकतानुसार
किस पर कितना
इस पर पूरा रखना ध्यान
सही पात्रता देख कर,
नहीं ज्यादा
और
नहीं कम
हो इसका बराबर प्रमाण,
यह बात बहुत है महत्वपूर्ण
नहीं तो होगा घात
बनते-बनते
बिगड़ जाती है बात ॥

■■■

जीने की वजह

उड़ती सी नजर
उन पर पड़ गई
झुकी हुई आंखों को भी
मिल गया संदेश
बिन बोले ही हो गई हजारों बातें
न जाने कब हो गए गिरफ्तार हम
बिना बंधे ही खींचे जा रहे थे
उनके आकर्षण में
अनवरत बंधे जा रहे थे ।
उन्होंने हमको बिठा दिया
सर आंखों पर
हमें मिली
उनके प्यार की सौगात
मन में जैसे
अनगिनत झरने फूटकर
प्रवाहित होने लगे
और
जीने की मानो
एक वजह मिल गई ॥

■■■

रजनी

रजनी कितनी भी काली है
फिर भी उसमें खुशहाली है
वह कहाँ है अकेली
कहाँ है उसमें सूनापन ।

उसके साथ
सुख-दुख बांटने वाला
उसका प्रियतम है चंदा
घटते-बढ़ते समय में
जो स्वयं देता है साथ
और सुनता है
रजनी के मन की बात ।

उसका पिता आसमान
अपनी छत्रछाया में रखता है
अंधेरा बिखेरने का
बड़ा गुनाह भी अपनी पुत्री का
कर देता है माफ़ ।

और तो और
उसके पास है नन्हे-मुन्ने
टिम-टिम करते तारे
जो उसकी गोद में खेलते हैं सारे ।

प्रिय सखी भोर
मिलने आती है रोज
दोनों होते हैं
मिलकर भावविभोर ।

सुखद पल
सोने पे सुहागा
भाई सूरज आता है भागा-भागा
पलक झपकते ही
अपनी बहिन रजनी को
ले जाता है अपने घर
करवाता है पूरे दिन विश्राम
रजनी कहाँ है तन्हा
उसके साथ है पूरा परिवार
खुशियाँ बांटने को तैयार ।।

■■■

प्यार से वंचित

कुछ लोग महज
अपने अहं की तुष्टि के लिए
अपनी बात को ही देते हैं महत्व
दूसरों की बात को
सुमझना ही नहीं चाहते ।

कुछ लोग रखते हैं
मन में विद्वेष
वे बातों को सही रूप में
समझते जरूर हैं
परंतु,
दूसरों को निजी स्वार्थवश
करते हैं भ्रमित ।
वे लोग हर बात को
तोड़-मरोड़ कर कर देते हैं पेश
दूसरों से ही बस
अपना उल्लू सीधा करवाना
होता है उनका लक्ष्य ।

कुछ लोग
किसी दूसरों की बातों को
सही परिप्रेक्ष्य में
समझते ही नहीं है ।
वे लोग सीधी-सच्ची
बातों को भी ले लेते हैं अन्यथा
फिर होते रहते हैं दुखी

कई बार कर देते हैं
उन्हीं को गलत प्रस्तुत
इसका खामियाजा फिर
उनकी आने वाली पुश्तों को भी
बिना वजह भुगतना पड़ता है ।

इस तरह के लोग
अपने परिवार, मित्र और
उनके आस-पास रहने वाले
सभी लोगों को देते हैं
जाने-अनजाने में दंश ।

उन लोगों के मन में
घर कर जाता है भ्रम
जो विचारों में स्थायी रूप से
ला देते हैं विकृत भाव
सभी तरह के राग-द्वेष के भाव
अनजाने में करते-रहते हैं
दूसरों को भी भ्रमित
ऐसे लोग रह जाते हैं
उस प्यार से वंचित
जो किसी औरों के द्वारा
निःस्वार्थ भाव से
मिलने वाला होता है
उन्हें बेपनाह ॥

■■■

बचपन के सपने

विचारों की उहापोह में
देखने लगी विगत को,
अपने स्मृति पटल पर
कुछ खट्टी, कुछ मीठी यादें
लेने लगी आकार,
याद आने लगा
बचपन का संसार।

कागज की नाव में
बैठकर उड़ जाना,
गुड्डे-गुड़ियों के खेल में
भविष्य का बुन जाना,
सहेलियों के साथ
घर-घर खेलना,
झूठ-मूठ के रिश्ते बना कर
दादी-नानी सी बातें बनाना।

छोटी-छोटी बातों में
बिना वजह तुनक जाना,
भाई-बहनों के
साथ मनमुटाव
फिर बड़ों का समझाना,
छोटे छोटे प्रलोभन से
फिर यूं ही मान जाना।

अब सबके अपने अलग
लाभ-हानि के पैमाने
सभी अपने अहंकार में
हो रहे हैं दीवाने।
अब देखकर हूँ हैरान
वास्तविक जिंदगी में
न जाने वह कोमल भाव
कहाँ लुप्त हो गए,
सपने बचपन के
कहाँ सुप्त हो गए ॥

■■■

असत्य के रहनुमा

असत्य के रहनुमा
रहते हैं सजग
लचीलापन जुबान का
होता है अजब।
दूसरों को भरमा कर
क्षणिक हो जाते हैं प्रसन्न,
उनकी अपनी दुनिया
होती है गज़ब ।

ऐसे लोग झूठ-सच का
करते रहते हैं खेल,
चाहे किसी भी बात का
फिर नहीं भी हो मेल ।
असत्यापित बातों को
जो करना चाहते हैं सत्यापित
वे कहने से पहले ही
बात को रच लेते हैं ।

वे नहीं रखते हैं गुँजाइश
बात को तूल देने की,
उनकी रहती है सीख
बात को करो रफादफा ।
पछताने का कोई काम नहीं
और नहीं सत्य की भीख
क्योंकि,
ऐसे लोग

सत्य से
रहते हैं कोसों दूर
नैतिक मूल्यों को सहेजने के लिए
वे नहीं हैं मजबूर ।

वे भले ही ऊपर से
दिखते हैं शांत
परंतु,
मन में उठता जलजला
होते रहते हैं क्लाँत ।
उनका जीवन लगता
वैसे तो हरा भरा लेकिन,
वे मन में करते रहते हैं जोड़तोड़
और
जीवन होता दुखों से भरा ।

मन के घाव उनके अंदर
सदैव रिसते रहते हैं,
एक झूठ से कई झूठ
पोषित करते रहते हैं ।।

■■■

अटूट बंधन

मैनें देखे थे
अनगिनत सपने
जो कल्पनाओ के
पंख लगा कर
मेरे मन के आकाश में
उड़ रहे थे
ऊँचे सहज विचारों के संग ।
एक दिन जब अचानक
प्रियतम से हुई मुलाकात
आँखों में कटी पूरी रात
फिर लुभाने लगी
उनकी आँखें।
मेरे जैसे ही सपने
तैर रहे थे उनकी आँखों में
उनसे बिना बोले ही
आँखों ही आँखों में
ढ़ेर सारी हुई बातें
मिश्री सी घुलने लगी मन में
उनकी अनकही बातें
जेहन में अपने आप ही
स्वर लहरी गूंजने लगी
थिरकने लगा अंग-अंग

बिन बताये ही समझा दी
उनकी आंखों ने
मेरे सपनों की परिभाषा
दिल बाग-बाग हो गया था
मना करने का
कोई वजह ही नहीं थी
और
हम बंध गये थे
प्यारे से एक रिश्ते में
प्रेम के अटूट बंधन में
सदा-सदा के लिए
शायद
जन्मों-जन्मों के लिए ॥

■■■

नन्ही परी

आई प्यारी नन्ही परी
एक दिन मेरे घर
हो गई मैं निहाल
देख उसे जी भर ।
समझा दी जिसने मुझे
प्रेम की परिभाषा
किलकारियां मारने लगी
जीने की अभिलाषा ।
बंद आंखों से मैंने पढ़ ली
उसके मन की बात
ईश्वर ने दी थी मुझे
एक प्यारी सी सौगात ।
पहली बार देखा उसने
जब मेरी ओर
मुझे कर दिया उसने
नेह से सराबोर ।
सच हुआ
एक मां का सपना
विचारों ने गढ़ा
नयी अल्पना ।
एक-एक पल जो
निजी थे सारे
महीने-साल
उसी पर वारे ।

नेह-पूल
ऐसा बन गया
प्रेमिल बन गये
रिश्ते सारे ।
तुतलाती बातों से
उसके सुनती प्यारे बोल
जागती आँखों से देखे
सपने कई अनमोल ।
लुटाई माँ की उमंग ने
जी भर कर
फिर ममता
खुशियाँ आई
आने से उसके
सारा घर
जगमग करता ।।

■■■

मानवता को जगाना होगा

मन के अंदर
विचारों का गहरा समंदर है
राम और रावण
दोनों मन के अंदर हैं ।

समय-समय पर दोनों
दिखाते रहते हैं रंग
अक्सर मन के अंदर
होती रहती है जंग ।

अब अंदर के रावण को
स्वयं जलाना ही होगा
बुराइयों को रोकने के लिए
कदम बढ़ाना ही होगा ।

मनुष्य जन्म आज हमें
बड़ी मुश्किल से मिला है
इस जीवन के कमल को
सुंदर खिलाना ही होगा ।

सोचने समझने की रहती है
मनुष्य-मन में पूरी शक्ति
अच्छे-बुरे भाव समझ कर
बुद्धि सुझाती है युक्ति
यही दिलाती है दुखों से मुक्ति

इसीलिए
हर बुरे विचारों को
और
बुरे आचरणों को
स्वयं समझ कर हटाना होगा
जो सत्कार्यों में
बनता है बाधक
उसे नकारना होगा
तभी मन में सकारात्मकता
सहज होकर स्वयं लेगी जन्म ।
सुलझे हुए विचारों के साथ
सत्कर्मों की जब ठान लेतें हैं हम
उसे अंजाम तक पहुंचाने में
भले ही लग जाये दम ।
हर मुश्किल कार्य
जो लगता है असंभव
वह भी हो जाता है फिर संभव
यही मंतव्य हमारा है
यही कर्तव्य हमारा है

हम सबको मिलकर
इस रीति को
निभाना ही होगा
मानवता को आज
जगाना ही होगा ॥

■■■

नींव और कंगूरे

एक दिन
कंगूरे ने नींव से
सहजता से पूछ लिया
एक गुमनाम जिंदगी जीते हुए
मेरे साथ सदैव रहती हो
तुम्हें बुरा नहीं लगता
अपनी पहचान खोकर,
मैं देखता हूँ
हर समय, हर जगह
मेरा ही बखान होता है
तुम्हें महत्व नहीं मिलता है
कई बार तो तुम्हारा
जिक्र भी नहीं किया जाता है
तुम्हारे बिना
मेरा अस्तित्व अधूरा है
मैं यह भलीभांति जानता हूँ ।

नींव ने उत्तर दिया
मुझे तुम्हारी तरह
द्वेष की गर्म हवाएँ
और ईर्ष्या के थपेड़े
सहने नहीं पड़ते हैं
नहीं सूर्य रूपी कोप की
गर्मी में तपना पड़ता है ।

मेरे मन में असीम शांति है
धरा से जुड़े रहने का
एक सुखद अहसास है
मुझे धैर्य और स्थायित्व के साथ
असीम संतोष है
मैं तो पूरे मन से
अपने आप में ध्यानस्थ रहती हूँ
असीम आनंद का अनुभव करती हूँ
तभी तो पूरे मन से
तुम्हें सहयोग कर पाती हूँ
सदैव तुमसे ऐसे ही
जुड़ा रहना चाहती हूँ
ताकि हम दोनों का अस्तित्व
सदा ऐसा ही बना रहे
मजबूत होकर तना रहे ॥

■■■

नदी एक नेह की

नदी एक नेह की
अंतर्मन में बहने दो,
रास्ता सरल अपना
खुद बनाकर रहने दो ।
सीधे हृदय के बीच से
होकर यह जब भी बहे,
अपने आपको तरोताजा
खुद करते ही रहे ।
अनकहे एक रिश्ते में
ये सबको बांध देती है,
मन के हर कोने को
आह्लादित कर देती है ।
जिसे देखकर हर कोई
प्रसन्न होता रहता है,
पावन स्त्रोत है यही
मन इसमें डूबा रहता है ।
चाहत सबके मन की है
तरल होकर ये बहे,
आकंठ सभी डूबे रहे
धाराप्रवाह बनी रहे ।
मुश्किलें फिर भी राह में
मन महसूस करता है,
राग-द्वेष का कुछ मलबा
अवरोध पैदा करता है ।
मन के अंदर का मलबा

पाँव कभी जमा लेता,
थोड़ी सी लापरवाही से
दंश ये मन को देता ।
बढ़ जाती यदि मुश्किलें
मन उन्मुक्त नहीं रहता,
मन अंदर से साफ नहीं तो
मलबा सहज नहीं बहता ।
फिर भी लगाव रूपी मिट्टी
तट को बाँधती रहती है,
नेह स्रोत सूखे नहीं
प्रयत्न करती रहती है ।
लगाव रूपी मिट्टी को
सदा बनाये रखना है,
तटबंध कभी नहीं टूटे
इतना प्रयत्न करना है ।
सदा प्रयत्नशील रहते
मन में आशा जगी रहे,
कोमल मन के कोने से
प्रेम की धारा सतत बहे ॥

■■■

प्रयास

प्रयास सदा यही रहे
जीवन का कोई भी पन्ना
बदरंग नहीं रहे
बड़े उत्साह और प्रेम से
भर दें इसमें विविध रंग
पूर्ण मनोयोग से
सभी रंग-बिरंगे भावों के रंग
पूर्ण कलाकारी के साथ
बखूबी भर देना है
जीवन का हर एक रंग ।

जीवन की किताब का
एक-एक पन्ना जब भी
मैं देखूं पलटकर
तब आत्म संतोष हो मन में
किंतु-परंतु के व्यवहार से
नहीं रहे कभी मेरा नाता
कल परसों पर नहीं हो विश्वास मेरा
जो है वह आज है
और आज ही करना है
जीवन की हर बात
सीधी और सटीक होती है
भले ही उस समय
किसी के मन को नहीं भाए

परंतु, बाद में अगले को भी
वही रास आए।
यह मेरा अपना विश्वास है
क्योंकि,
जब अपने कर्म में
पूर्ण समर्पण हो
दूसरों के प्रति
प्रेम और विश्वास हो
तब कोई भी बात कभी भी
किसी के अहित की
हो ही नहीं सकती ।

अपनी-अपनी जीवन यात्रा में
सभी लोग
अपने हिसाब से सही होते हैं
क्योंकि,
अलग-अलग लोगों का
नजरिया होता है
सदैव अपने आप को
परिष्कृत करना
जीवन यात्रा में
दूसरों का सहयोग करना
हमें इस जन्म में
तरोताजा रखता है
दूसरों के लिए भी
सुंदर रास्ते अख्तियार कर देता है ।

हां एक बात जरूर है
जिसमें मेरा पूर्ण विश्वास है
कि अपने आपको खोकर
कभी भी कुछ पाने का प्रयत्न
नहीं करना ही श्रेयस्कर है।
सदैव आत्मविश्वास के साथ
अपने जीवन के मानदंडों के साथ
भरपूर जीवन जीते हुए
अपने अस्तित्व को
सबल बनाते हुए
दूसरों का साथ देना
जीवन जीने की
एक विशेष कला है
जिसे हर कोई
आत्मसात कर ले
जीवन खुशियों से भर ले ॥

■■■

कीमती हर एक लम्हा

कीमती है जीवन का
हर एक लम्हा
करता है मुसाफिरी
वह मिलता है लोगों से
अपने अनुभव बांटता है
दे जाता है सबको
कुछ खट्टी तो कुछ मीठी यादें
इन्हीं यादों के सहारे
लोग जी लेते हैं तमाम उम्र
कभी खुश होकर हँसते हैं
या कभी रो कर
कुछ पल गुजार देते हैं
यूं ही बेकार
परंतु,
कुछ लोग होते हैं बिरले
उन लम्हों को
लपक कर
कर लेते हैं अपने नाम
सदा-सदा के लिये संजोकर
रख लेते हैं अपने पास
बना देते हैं एक खूबसूरत इतिहास
अपनी बुद्धि से, अनुशासन से
और
कर्मठता के साथ ढाल लेते हैं
उन लम्हों को अपने अनुसार
जिनको
दुनिया करती है याद
सदा-सदा के लिए ॥

■■■

तोहफ़ा

क्या तोहफ़ा दूँ तुम्हें सखी
तुम हर तरह परिपूर्ण हो,
तन से सुंदर मन से सुंदर
तुम हर तरह संपूर्ण हो ।

तोहफ़ा देना महज चलन
कुछ पल की खुशियां होती है,
समय किसी को दिया कभी
वहीं रिश्तों की नींव बोती है ।

जब भी पास होती हो तुम
मन आल्हादित हो जाता है,
पल-पल साथ सदा भाता
मन में उल्हास जगाता है ।

ऐसा ही सान्निध्य बना रहे
मैं ईश्वर से अनुरोध करूँ,
हँसी खुशी में बीते जीवन
संग आमोद-प्रमोद करूँ ।

मनोरंजन से बढ़कर कोई
सुख नहीं होता जीवन में,
खुशियाँ बाँटें आपस में
यही दुखों की सीवन है ।

प्रयास सतत बना रहे
ऐसा प्रेम अविरल बहे,
समय का कोई अनुबंध
अब अपने ना बीच रहे ।

आपस में मिलकर ही
मन में सुकून बहता है,
निःस्वार्थ भाव के संग ही
प्रेम अजर अमर रहता है ।।

■■■

दुआओं के काफिले

कार्य ऐसा हो जीवन में
मिलती रहे दुआएं.
स्वागत अपना स्वयं करें
नित्य सभी दिशाएं ।

क्या अपना और क्या पराया
भूल कर यह भेदभाव,
स्वार्थपरता की हटे दीवार
वसुदैव कुटुंब का सदा विचार ।

टूटे दिलों को जोड़ कर
बढ़ाएँ आत्मविश्वास,
अनुकंपा तो रचती ही है
रोज नया इतिहास ।

जो रखते परोपकारी धुन
नहीं होते कभी अकेले,
उनके साथ सदा चलते हैं
दुआओं के काफिले ।

बढ़ती रौनक खुशियों में
और मिलता दुख में संबल,
हारे हुए व्यक्ति को
मिल जाये जीत का अंबर ॥

■■■

प्रेम की ताकत

दुनिया कितनी भी
नकली क्यों न हो
असली चेहरा
दिखा देता है प्रेम ।

लीपापोती शब्दों की
चाहे कितनी भी हो
दिल धड़कता है जब
असली होता है प्रेम ।

निराशा के झूले
कितना भी झूला झुलाये
मन में आशा
जगा ही देता है प्रेम ।

अनसुलझे प्रश्न कितने भी हो
निरूत्तर करने में सफल
सफल बना ही देता है प्रेम ।

चाहे दुनिया में लोग हों
कितने भी असुरक्षित
सही सुरक्षा हमें
दिला देता है प्रेम ।

स्वार्थ के घेरे कितने भी रहे सबल
निःस्वार्थ रिश्ते बना देता है
यही बेमिसाल प्रेम ॥

■■■

अपने आपको रखना जिंदा

अपने आपको
सदा सदा के लिए रखना है जिंदा
लोगों की यादों में
प्रेम के दो बोल मीठे बोलकर ।

अपनों की सांसो में
प्यार के सतरंगी रंग भर कर ।
स्वरचित गीतों में
अपने भावों को सतत पिरोकर ।

लेखन कला से अपनी लेखनी द्वारा
कविताओं में संजोकर।
अपने सत्कर्मों में
अनुकंपा और दया रख कर
मनःपूर्वक दान कर ।

विधाता के लेख में
पुण्य कर्मों को संचितकर
अच्छे भावों को अंकित कर ।
हाँ अपने आप को
सदा-सदा के लिए
रखना जिंदा ॥

■■■

अपनेपन की उमंग

अपनेपन की आज
उमंग सो गयी
पहले जैसी आज
तरंग खो गई ।

मुखौटे और आडंबर
फल फूल रहे हैं
पता नहीं सच्चाई
किसके संग हो गई ।

जो आता था मजा
मिलने का पहले
हंसी, मस्ती और ठिठोली
अब कहाँ खो गई ।

जी भर कर पहले
कर लेते थे बातें
तब लगता था
मैत्री सतरंग हो गई ।

सुख-दुख खुलकर
बाँट लेते थे आपस में
दिल की गलियां
अब तो तंग हो गई ।

मन घड़ंत बातों का
आकाश है अनंत
बस हकीकत
आज कहीं गुम हो गई ।

तब नेह की लहरें थी
उठने को आतुर
परंतु,
आज विश्वास की उमंग
सुस्ताकर सो गई ।

कैसे होगा अब
आपसी सामंजस्य
रीता मन व थका तन है
आज जिंदगी बदरंग हो गई ।।

■■■

सच्चा सहयोगी

लाभ-हानि का सतत प्रवाह
कर्म जल की साधना,
हो तटबंधन सम भावों के
जीवन नदी को बाँधना ।

स्वार्थ कूड़ा जब कभी भी
बाधित करता वेग को,
करना निरंतर दूर फिर
विकारों के संवेग को ।

जब ईर्ष्या की आँधी चले
लाता द्वेष की दूषित हवा,
पूरा भर विश्वास मन में
नेह की छिड़कें दवा ।

जाग्रति आये जब दिल में
मन को मिले समाधान,
सतत जल का वेग फिर
प्रदूषण का हो निदान ।

रोक ले जो मन प्रदूषण
असली योगी वही बने,
लाभ हानि से दूर फिर
सच्चा सहयोगी बने ।।

■■■

प्रेम की कड़ियाँ

जुड़ी प्रेम की कड़ियाँ
बनी संबंधों की लड़ियाँ,
धीरज मोती साथ सजे
रिश्तों की सत लड़ियाँ ।

टाँग दी जब मन पर
ये प्यारी सी वंदनवार,
हर कोई आया खुशी से
बैठा अंतःकरण के द्वार ।

नेह के टाँग देता है
हर कोई एक फूल,
रिश्ते बिगाड़ने की फिर
नहीं करता कोई भूल ।

बयार गल्तियों की
कितनी भी बहे,
सभी एकदूजे को
हँसकर ही सहे ।

डेढ़ ईंची मुस्कान
होठों पर आ जाये,
रिश्ते सहज-सरल
सदा मन को भा जाये ।।

■■■

मूलभूत सिद्धांत

सृष्टि की यह सरंचना
यह प्रकृति परिवेश,
चलायमान रहें सभी
उसका यही संदेश ।

एक अज्ञात शक्ति ही
बनाए रखती है संतुलन,
इसके अनुरूप ढल जाना
यही है सबका अवलोकन ।

प्रकृति का हर एक कण
सबसे अलग होता है,
अपने-अपने गुण धर्म
साथ वही ढोता है ।

गुणों की अपनी महत्ता
उनके अपने कर्म,
बनाते हैं विशेष उन्हें
उनके अपने धर्म ।

अपनी सबकी विशेषता
सतत यूँ ही बनी रहे,
न हो छेड़छाड़ कभी
निश्चित दूरी बनी रहे ।

सबकी अपनी धूरी है
चक्र सबका अपना,
एक निश्चित काल के लिये
पूरा करते सपना ।

साकार सभी स्वप्न हो
बना रहे ये संतुलन,
प्रयास यही रहे सदा
कभी नहीं हो अवमूल्यन ।

कर्म करता हर कोई
अपना कर्म है खास,
परिणिति हर कर्म की
सकारात्मक हो प्रयास ।

समय के साथ चलना
इसका मूलभूत सिद्धांत,
जिसने समझा इस गुर को
वही जिये जीवन निशांत ॥

■■■

दिल से करीब

दायरे मासूमियत के
इतने बढ़ा लेना कि
रिश्तों में होशियारी की
जरूरत ही न पड़े ।

सदैव लुटाना प्रेम
मन से इतना कि
नफरत की आग से
खेलना ही न पड़े ।

रहना है दिल से
इतना करीब कि
दूरियों को कभी
पाटना ही न पड़े ।

रखना बचपन को
इतना सहेज कर कि
बड़प्पन को कभी
ढोना ही न पड़े ।

रखना खुशियों को
इतना संजोकर कि
दुख में कभी
रोना ही न पड़े ।।

■■■

मनगढ़ंत बातें

मनगढ़ंत बातों को
परोस देते हैं लोग,
कभी न मिटने वाला है
लाईलाज यह रोग ।

तोड़-मरोड़कर बातें करते
मन में फूटते लड्डू,
यह विकृत मानसिकता
वे करते बातों का भोग ।

चटकारे लेकर फिर
कह देते कुछ अनकही,
विविध रंग बदलते हैं
नव समीकरण योग ।

फिर लगता रहता है
गलतफहमी का अंबार,
कपोल काल्पनिक बातों से
हो जाते भ्रमित लोग ।

बिना सिर पैर की फिर
होती ऊलजलूल बातें,
घटा देते इज्जत अपनी
रहते नहीं निरोग ।

गुफ्तगू करने से फिर
सबके सिर धुन जाते हैं,
झेलना पड़ता असमय
अपनों का वियोग ।

टूटे आपसी सामंजस्य
बढ़े दूरी अविश्वास से,
बिगड़ जाते हैं फिर रिश्ते
गलतफहमी के संयोग ।

कैसे छूटेंगे इस बला से
कैसे होंगे पार इससे,
बिना बात ही पिस जाते हैं
कुछ भोले-भाले लोग ॥

■■■

भावों का अतिरेक

भावों का अतिरेक भी
दिल पर कर देता प्रहार,
पराकाष्ठा चिंता की
नयनों में अश्रु धार ।

आंसू जब सतत बहे
भार मन पर बढ़ जाए,
अन्यमनस्कता ही सतत
मन में बढ़ती चली जाए ।

कभी-कभी भावनाओं को
देना है अल्पविराम,
विचारों को त्यागकर
मन का हो विश्राम ।

जब बहाव भावों का रुके
फिर मन से न तकरार,
चिंताएँ सब छोड़कर
हो अलग निज का संसार ।

कुछ देर विचारों को त्यागना
निरंतर करना है प्रयास,
यही बढ़ाता तन मन में
पूरा फिर उल्हास ।

नित नये आयाम खुलेंगे
प्रफुल्लित मन तैयार,
जागृत अंतस मन की चेतना
बढ़ेगा उत्साह हर बार ।

हो अंतःकरण की शुद्धता
और विचारों में प्रबुद्धता,
फिर संभावनाओं के
नित नये खुल जाते हैं द्वार ।

रहेगा नहीं मन में
किसी भी बात का क्षोभ,
चित्त के विकार हटेंगे
सुख की होगी भोर ।

बार बार जब होती है
सुख की पुनरावृत्ति,
सुकून स्थायी भाव लिये
मन में सुखद अनुभूति ।।

■■■

जीवन सरल है

जीवन बड़ा सरल है
जटिल लोग बनाते हैं,
रिश्ते दिल के निकट है
दूर द्वेष कर जाते हैं ।

विचारों की गति सहज
मुश्किलें विचार बढ़ाते हैं,
भाव सभी होते हैं कोमल
कठोर दाँव-पेच बनाते हैं ।

दिल तो चाहे प्रेम सहज
ईर्ष्या से घृणा बढ़ाते हैं,
कलाकारी हर मनुष्य में है
निखार वे नहीं पाते हैं ।

बेदाग पाया है जीवन
दाग स्वयं लग जाते हैं,
आत्मा है स्वच्छ निर्मल,
कालुष्य भाव चढ़ाते हैं ।

मौके कई देता है ईश्वर
अवसर समझ नहीं आते हैं,
जीवन ऐसे ही गुजर जाता
लोग सोच नहीं पाते हैं ।।

■■■

वक्त के गुलाम

होकर गुलाम वक्त के
बेबस हम क्यों हो गए,
वह हमारा हुआ नहीं
हम उसके क्यों हो गए ।

सूची लंबी नियम की
हम पर लादी वक्त ने,
छोड़े पल वह एक में
हम उसके क्यों हो गए ।

वक्त बड़ा बलवान है
कहते रहते हैं सभी,
स्वयं को कमजोर समझ
हम उसके क्यों हो गए ।

छुपा वक्त के गर्त में
रहा रहस्यमयी सदा,
जान सके न आज तक
उसके हम क्यों हो गए ।

यह तो मनमानी करे
समझ पाये उसे नहीं,
बदले चाहे रंग वो
हम उसमें क्यों खो गए ॥

■■■

समय-समय की बात

आंखों में धूल झोंक कर
बादल दे गया दगा,
चुपचाप तमाशा देखता
लो सूरज रह गया ठगा ।

अपने तेज पर गर्व था
धूप दे रही थी साथ,
बादल बैरी आ गए
करने लगे बरसात ।

उसकी प्यारी धूप को
छीन कर घन ले गये,
अनायास हवा चली
वे बादल बैरी हो गये ।

बादल करते गर्जना
गूंज गया आकाश,
रवि धूमिल हो गया
छिन गया प्रकाश ।

बिजली सूरज को देखती
अपनी आँखें तरैर,
समय-समय की बात है
सेर पर कौन सवा सेर ।

वक्त ने ली फिर अंगड़ाई
छँट गए सब बादल,
पवन भी कन्नी काट गया
जिसने की थी धांधल ।

पुनः पूरे शबाब पर
था धूप का मनमीत,
आखिर में फिर हुई
सूरज की ही जीत ।

सत्य कितना भी छुपाओ
एक दिन प्रकट होगा,
सत्य को करता धूमिल
वो तो ठग ही होगा ॥

■■■

राम जनम लेते हैं

चलो हर वर्ष की तरह
खुद को सांत्वना देते हैं,
आज एक रावण को
मिलकर फूँक देते हैं ।

सतयुग से आजतक
यही तो करते आये हैं,
पहले बुराई सहेजते हैं
फिर मिटाते रहते हैं ।

बैठ कर कटुता के ढ़ेर पर
सद्भावनाएँ जतलाते हैं,
सिर्फ दिखावे के लिए
भाईचारे की कसम खाते हैं ।

दिलों में वैमनस्य का तमस
चारों ओर फैलाते हैं,
हर रोज एक नया रावण
मन में पैदा कर देते हैं ।

तमोगुण हटाने की जब
जो भी कसम लेते हैं,
स्वतः उस घर में तो
खुशियों के चरण रहते हैं ।

स्वभाव में फिर सतोगुण
समाहित होते रहते हैं,
किसी घर में एक सीता
या राम जनम लेते हैं ॥

■■■

भावों के अनुबंध

हर कार्य के पीछे
भावों के अनुबंध हैं,
छोटे बड़े कुछ नहीं
ये मन के ऋणानुबंध हैं ।

कर्तव्यवश कार्य करना
देता दिल को आनंद है,
स्वयं के मन से चुना हुआ
स्वयं पर लगा प्रतिबंध है ।

अंकुश में रहकर कभी
कोई भी ऊब जाता है,
छटपटाहट रहती दिल में
सताता यही संबंध है ।

निरंकुशता भाती नहीं
लगती है ये असहनीय,
जो किसी दूसरे के द्वारा
थोपा हुआ प्रतिबंध है ।

डर बढ़ जाते मन के
आशंकाएं फिर घेरती,
फिर घुटते रिश्तों में
आपसी जो संबंध हैं ।

ऐसे बंधन तोड़कर व्यक्ति
दूर भागना चाहता है,
कड़वाहट दिल में बढ़ती
फिर टूटते प्रतिबंध है ।

निरंकुश भाव जब बदले
उठती मन में सद्भावना,
उमड़ता है प्रेम मन में
फिर सच्चा नेह-बंध है ।

नेहवश किया कार्य तो
जीवन में परमानंद है,
बिना किसी बंधन के
ये बंधा हुआ अनुबंध है ।।

■■■

देती महि दाता बनकर

देती महि दाता बनकर
झूमें खेत-खलिहान,
एक बीज लेती जमीन
अनंत बीज पैदा करे ।

मिलता जब अनंत गुना
मानव लोभ क्यों करता,
तिनका भर भी दे नहीं
लालच में ही सदा मरे ।

एक निश्चित काल लेकर
आया है इस दुनिया में,
मनु को भान है नहीं
निसर्ग ही सब दुख हरे ।

सोच निज की बदलेगा
फिर रहेगा वह सुख से,
धरती दे सबके लिये
कार्य जितना ग्रहण करे ।

जहर बोयेगा आज अगर
बदले में जहर देगी धरा,
बोयेंगे हम अमृत तो
फिर धरा से अमृत झरे ।

आज सोच रखना यही
हम सब के काम आयें,
आज हम जो बो देंगे
कल बच्चे भी दुख से तरे ।

लोभ-लालच छोड़कर
मधु बांटें संसार में,
दुख न आये मन-द्वार पर
देने का जब भाव भरे ॥

■■■

प्रियतम है साथ मेरे

प्रियतम है साथ मेरे
हाथ लिये हाथों में,
रोमांच भरे पल देखूं
गीत खुशी के गाऊँ ।

भाव सभी आज मुखरित
संगीत मन में बज उठा,
तरंगे उठी तन थिरके
कोई तो गीत गाऊँ ।

चींचीं करती चिड़िया
कूक रही है कोयल,
मन की थिरकन सुनूँ
तल्लीन होकर गाऊँ ।

झरने करते कल-कल
साँय-साँय करती पवन,
साथ देती ये वादियाँ
मदमस्त होकर गाऊँ ।

बादल उड़े आकाश में
हवा संग गलबहियाँ,
घटाएँ ताल दे रही हैं
आलाप तान सुनाऊँ ।

सागर तट पर लहरें उमड़ी
मिलन करने को आतुर,
हिलोरें अपनी उछाल पर
मद मस्त गान सुनाऊँ ।

नदिया समाये सागर में
मिलन का समय आया,
आज कुछ भी न बोलो
नयनों से बात सुनाऊँ ॥

■■■

खुशियाँ

सोचकर जब किया
गुणा भाग तब किया,
जिंदगी ने कुछ न दिया
सुख-चैन छीन लिया ।

बुद्धि से जोड़-तोड़ किया
हिसाब-किताब जब किया,
तब लेन-देन सोचकर
सुख-दुख मोल लिया ।

बाँटी खुशियां उमंग भर
बिना जोड़-तोड़ कर,
सुख आया द्वार पर
खुद से हाथ जोड़कर ।

कह रहा था उम्र भर
जाऊँ न कभी छोड़ कर,
जीवन के हर मोड़ पर
साथ दूँगा दौड़कर ॥

■■■

वक्त के गुलाम

होकर गुलाम वक्त के
बेबस हम क्यों हो गए,
वह हमारा हुआ नहीं
हम उसके क्यों हो गए ।

सूची लंबी नियम की
हम पर लादी वक्त ने,
छोड़े पल वह एक में
हम उसके क्यों हो गए ।

वक्त बड़ा बलवान है
कहते रहते हैं सभी,
स्वयं को कमजोर समझ
हम उसके क्यों हो गए ।

छुपा वक्त के गर्त में
रहा रहस्यमयी सदा,
जान सके ना आज तक
उसके हम क्यों हो गए ।

यह तो मनमानी करे
समझ पाये उसे नहीं,
बदले चाहे रंग वो
हम उसमें क्यों खो गए ।।

■ ■ ■

प्रकृति हमें समझाती है

सागर में आता तेज उफान
नदी उसमें मिल जाती है,
ठूँठ अकड़ कर रहे खड़ा
बेल लिपट ही जाती है ।

कांटे चाहे लाख दंश दे
कलियां खिलती जाती है,
काँटों के बीच कोमल रहना
यही बात खास बनाती है ।

दुनिया में हर एक अनोखा
अपने ही रंग में रंगा हुआ,
अजूबों की है दुनिया निराली
चमत्कार कर जाती है ।

सबकी अपनी विशेषता
स्वयं आकार ले ढल जाना,
विभिन्न रंगों से रंगी प्रकृति
विभिन्न रंग दिखलाती है ।

कभी मन में विरोधाभास
कभी किसी का अनुकरण,
सहज भाव से सोचें तब
हर बात का सरलीकरण ।

सबको लेकर संग चलना
जीवन में महज रंग भरना,
जगत के क्रियाकलापों संग
सहजता हमें सिखलाती है ।

नित नव चुनौतियाँ जीवन की
सहजता से स्वीकार हो,
हो नहीं वैमनस्य मन में
नहीं किसी का बहिष्कार हो ।

मन से विपरीत बातें सुन
दिल में न हाहाकार हो,
मन की मजबूती हो परंतु,
नहीं किसी का तिरस्कार हो,
आपसी सामंजस्य से
हर बात समझ आती है ।

प्रेम स्थायी भाव बने
बस मन में विश्वास जगे,
सबको लेकर संग चलना
प्रकृति हमें समझाती है ॥

■■■

क्रोध

क्रोध करवाता दंगल
मन में रहता बवाल,
ज्वालामुखी से अनवरत
उठते हैं सतत सवाल ।

दुर्भावनाएं जन्म लेती
मन में रहता प्रतिशोध,
नकारात्मकता की अगन
लावा बनकर फूटे क्रोध ।

छोड़ देते हैं साथ सभी
ईर्ष्या-द्वेष जब फूले-फले,
सहज रिश्ते जटिल बने
प्रेम-विश्वास धू-धू जले ।

अच्छे रिश्तों का मलबा बनता
फिर रहते हैं मन से असहज,
पछतावा ही रहता हाथ
वहाँ चले मन में विकार महज ।

कितना भी प्रयत्न हो
फिर सारे प्रयास नाकाम,
भेदभाव बढ़ता रहे
रिश्तों का काम तमाम ।।

■ ■ ■

आत्मविश्वास

आत्मविश्वास है मन का गहना,
निखरे व्यक्तित्व जिसने पहना ।

आत्मबल ही मन का विश्वास,
यही स्वयं में सुखद अहसास ।

अपनी है ये निजी धरोहर,
बढ़ता रहता स्वयं मनोबल ।

मुश्तैदी से रखना संभाल,
है सहयोगी ये हर हाल ।

हर विपदा का करे सामना,
इसे पाने की रहे कामना ।

फिर भी रहना है सतर्क,
इसमें न कोई तर्क-वितर्क ।

चाहे कुछ भी पड़ जाये देना,
आत्मविश्वास को सहेज लेना ।

हर किसी के मन को भाये,
बिरले ही इसको रख पाये ।

यही प्रयास निरंतर करना,
जीवन में नित खुशियाँ भरना ।

साहस मन को इससे मिलता,
जीवन कमल रहता है खिलता ।

लोग करें कितना भी बवाल,
यही रखता है पूरा ख्याल ।

कैसे भी हो जीवन के सवाल,
उत्तर मिल जाता है हर हाल ।

कोई करे कितना भी प्रहार,
आत्मविश्वास सह लेता वार ।

इससे जीवन सुखद सफल,
मन को बनाता यही प्रबल ।।

■■■

सकारात्मक सोच

रखते जो सकारात्मक सोच,
बढ़ता रहता उन्हीं का ओज ।

छोड़ देते नकारात्मक भाव,
बनता उन्हीं का सहज स्वभाव ।

दिल में रहता दृढ़ विश्वास,
विकास पथ की ओर प्रयास ।

कर्मठता लेते जो ओढ़,
पीछे मुड़ देखे नहीं मोड़ ।

आत्मविश्वास पूरा बढ़ जाता,
वे पा लेते जो मन को भाता ।

स्वयं बनो अपना ही संबल,
खुशियों की ओढ़ो फिर कंबल ।

परोपकार का बढ़ता भाव,
शांत सौम्य बनता स्वभाव ।

सत्कार्यों के पथ पर चलते,
प्रबुद्ध मित्र सदैव मिलते ।

रावण में भी राम दिखते,
ऐसों के सपने भी बिकते ।

कलयुग में त्रेतायुगी आभास,
जीवन होता उनका खास ॥

■■■

पथिक अकेला

पथिक अकेला चलता चल,
खुद को थामे चलता चल ।

बहुत लंबा है जीवन सफर,
हिम्मत से बस बढ़ता चल ।

आया है दुनिया में अकेला,
आशा के संग बढ़ता चल ।

जाना पड़ेगा तुम्हें अकेला,
आत्मविश्वास है पूरा बल ।

कुछ रूठ गए कुछ छूट गए,
कुछ काल के गाल में समा गए ।

आशाओं के दीप जलाकर,
धैर्य बढ़ा कर बढ़ता चल ।

अकेलापन सदा साथ रहेगा,
इसे नहीं कोई बाँट सकेगा ।

हर मुश्किल होगी आसान,
हिम्मत रख कर चलता चल ।

मुश्किल से एकांत मिला है,
साधना का फूल खिला है ।

साँसों की सरगम सुनने को,
खुशी से आगे बढ़ता चल ।

शांत पलों को जीना है,
अमृत घट को पीना है ।

स्वयं में सदा उतरने को,
एक-एक डग भरता चल ।

सुखद सरगम संगीत है,
आत्मा ही अपनी मीत है ।

इससे मिलने की आशा में,
खुशी से आगे बढ़ता चल ॥

■■■

जुड़े रहें दो दिलों के तार

जुड़े रहें दो दिलों के तार,
बहती रहे सतत नेह की धार ।
सागर जल सा हो अनुबंध,
रिश्तो में गहरा संबंध ।
नदिया धारा सा बंधन हो,
रिश्तो में प्यारा संबंध हो ।
सतत प्रवाह में बहता रहे,
मौन से ही सब कहता रहे ।
जुड़ने का हुनर हो एक सा,
बस ख्याल दिल में हो नेक सा ।
दो दिलों में हो दृढ़ विश्वास,
खिलकर चहके सिर्फ उल्लास ।
चाहे कैसी भी रहे बात,
दिल पर नहीं हो गहरा घात ।
बिगड़ जाते जब मन के भाव,
दिल पर करे वो गहरे घाव ।
जब टूटे मन के अनुबंध,
गरिमामय नहीं संबंध ।
सदा पछतावा रहता हाथ,
दुखद यादें रहती है साथ ।
रिश्तों की फिर महत्ता घटती,
यादें दिल से कभी नहीं मिटती ।।

■■■

आतुर है बनने को कविता

आतुर है बनने को कविता,
भाव विभोर हो रहे हैं शब्द ।

मन में तोलमोल करते,
ऊहापोह में पड़े हैं शब्द ।

विचारों में तैरते रहते,
बुद्धि को सूझे नहीं शब्द ।

पल में मीत-शत्रु बनवाते,
गहरा असर छोड़ते शब्द ।

हिय में गहरे भाव उमड़ते,
कविता में उतरे सच्चे शब्द ।

अच्छी बातें मुख से बोलें,
वायुमंडल में अंकित शब्द ।

मौन सशक्त जब हो जाता,
कमजोर हुए दिखते हैं शब्द ।

ताकत का ये अद्‌भुत खजाना,
शब्द ही शब्द को करे निःशब्द ।।

■■■

डर है कोरी कल्पना

डर है कोरी कल्पना सताती रहती हरदम,
हिम्मतवाले के नाक में कर देती है दम ।

जब नकारात्मक भाव निराश मन की ओर,
आती नहीं जीवन में फिर उत्साह की भोर ।

दिल पर अपने नहीं रहे जब अपना ही जोर,
काम रास आये नहीं करे अकर्मण्यता शोर ।

इस कोरी कल्पना का जीवन में नहीं काम,
अच्छे-अच्छे लोगों को ये कर देती नाकाम ।

डर के डरावने साए से थोड़ा दूर ही रहना,
असफलता का दंश फिर पड़े न कभी सहना ।

आयेगी जो भी मुसीबत करना डटकर सामना,
जो होगा अच्छा होगा यही सुखद है कामना ॥

■■■

नेह के झूले

नेह के झूले में झूल रही है जिंदगी,
कहीं नफरत से उसे झकझोर मत देना ।

उम्मीद की गोद में पल रही है जिंदगी,
हताशा से उसे कहीं मायूस मत कर देना ।

आशा की ज्योति से प्रदीप्त है जिंदगी,
निराशा के अंधेरों में कहीं धकेल मत देना ।

प्रेम की बाहों में प्रसन्न है जिंदगी,
अहम से उसे कहीं चोटिल मत कर देना ।

अपने विश्वास से जी रही है जिंदगी,
शक के कटघरे में खड़ा मत कर देना ।

बाहें फैलाकर हमें बुला रही है जिंदगी,
मन के अनजाने डर से जबरन रोक मत देना ।

अपनी खुशी से जी रही है जिंदगी,
दुख की खाई में उसे कहीं धकेल मत देना ।

बिंदास रहकर जीना चाहती है जिंदगी,
कहीं उसमें संकोच मत भर देना ।

भय से बेझिल होती है जिंदगी,
उसे बस यूं ही निडर रहने देना ।।

■ ■ ■

दीपों का त्यौहार

खुशियों से महके घर द्वार,
दीपों का आया त्यौंहार ।

रंगोली आँगन-श्रृंगार,
मोती सजते तोरणद्वार ।

मिष्ठानों का कारोबार,
उल्लासी मन हो हर बार ।

मिट्टी के हो दीप हजार,
सजे गरीबों के घर द्वार ।

स्वदेशी वस्तु का व्यापार,
सामान विदेशी बहिष्कार ।

नाते-रिश्तों का संसार,
हर्षित है सारा परिवार ।

मिलकर मने यही हरबार,
दीपावली का त्यौंहार ।।

■■■

शुद्ध हिंदी

शुद्ध हिंदी की बात निराली,
अभिव्यक्ति की यह दुनाली ।

देवनागरी समृद्ध लिपि है,
करना है इसकी रखवाली ।

प्रारूप व्याकरण मापनीय,
नापतौल इसका नहीं जाली ।

अनुमोदनीय संस्कृत पुत्री,
संधि विच्छेद संयुक्त शब्दावली ।

सटीक उच्चारण शुद्ध स्वर,
करता है हर शब्द रखवाली ।

बनते सहारा प्रत्यय उपसर्ग,
शब्द निर्माण इसका है माली ।

नव अक्षर की सही गुंजाइश,
विकसित करें कार्य प्रणाली ।

शब्द सुमन खिले हर घर में,
हर हिंदुस्तानी बने जब माली ।

मिलकर सब जतन करें अब,
प्रयास कभी जाये ना खाली ।।

■■■

ज़िंदगी

१. ज़िंदगी मौसम की तरह है
इसके मिजाज को समझना पड़ता है
जो हर समय रंग बदलती रहती है ।

२. ज़िंदगी वक्त की तरह है
इसे उपयोग में लेने पर ही उपयोगी रहती है
अन्यथा व्यर्थ हो जाती है ।

३. ज़िंदगी संगीत की तरह है
इसके सुर ताल को संभालना ही पड़ता है
तभी लय बद्ध तरीके से चलती है ।

४. ज़िंदगी प्रकृति की तरह है
इसमें संतुलन बना कर रखना पड़ता है
तभी व्यवस्थित चलती है ।

५. ज़िंदगी किताब की तरह है
इसका सतत अभ्यास करना पड़ता है
तभी समझ में आती है ।

६. ज़िंदगी एक पहेली की तरह है
जिसको सही परिप्रेक्ष्य में समझकर सुलझाना पड़ता है
तभी सही हल निकाल पाते है ।

७. ज़िंदगी आकाश की तरह है
इसमें निरंतर खोज की प्रक्रिया जारी रहती है
जिसमें अनंत संभावनाएं छुपी रहती है ।

८. ज़िंदगी एक पदयात्रा की तरह है
जिसमें सदैव चलायमान रहना पड़ता है
नहीं तो ठहर जाती है ।

९. ज़िंदगी गणित की तरह
इसका जोड़-तोड़ सदैव करना पड़ता है
तभी हिसाब से चलती है ।

१०. ज़िंदगी धरती की तरह है
जिसे धूप छांव की तरह सुख-दुख मिलते रहते हैं
इन्हें हर हाल में सहना पड़ता है ।

११. ज़िंदगी एक परीक्षा की तरह है
इसमें रोजाना नया प्रश्नपत्र मिलता है
जिसे हल करते ही रहना पड़ता है ।

१२. ज़िंदगी रेत की तरह है
जो मुट्ठी में कसकर पकड़ रखी है
थोड़ी-थोड़ी हर पल हाथ से फिसलती जाती है ।

१३. ज़िंदगी पानी की तरह है
सतत प्रवाह में बहती रहती है
हमें इसी के साथ बहते रहना पड़ता है ।

१४. ज़िंदगी शिक्षक की तरह है
हर दिन एक नया पाठ पढ़ाती रहती है
जिसे हम सीखते ही चले जाते हैं ।

■■■

क्षणिकाएं

१. चुप्पी

चुप्पी ने चुपचाप
प्यार से अपने अंक में
भर लिया शिकायत को
इस तरह कि
शिकायत भी चुपचाप
चुप्पी के रंग में रंग गई ।

२. सुलझा हुआ दिमाग

सुलझे हुए व्यक्ति को
समझने के लिए
एक अदद सुलझा हुआ
दिमाग चाहिए
स्वयं उलझा हुआ व्यक्ति
कैसे समझ पायेगा!

३. विपरीत परिस्थितियाँ

कुछ विपरीत परिस्थितियों का
सामना क्या किया कि
मन में जीवन भर का
दुख पाल लिया
यह स्वयं को स्वयं द्वारा
दी जाने वाली सजा नहीं तो
और क्या है!

४. गल्ती की सजा

न जाने कौनसी
गल्ती हो गई हमसे
कि जीवन भर के लिए
दूर कर दिया उन्होंने,
जिन्हें हम सदा
सबसे करीब समझते थे ।

५. अनुशासन का मोल

उथलापन में पोल है
जीवन डाँवाडोल है
संयम और धैर्य संग
अनुशासन का मोल है।

६. कार्य की सफलता

किसी भी कार्य को
सफल बनाने के लिए
सही सूझबूझ के साथ
कर्मठ तन
और
नेक मन की
आवश्यकता है ।

७. भूतकाल

भूतकाल
कभी लौटकर
नहीं आता है
बस हम इंसान ही
भूत को तूल देते हैं
और
भूत बनकर
उसके पीछे
भागते रहते हैं ।

८. साक्ष्य भी गलत

कई बार साक्ष्य भी
गलत साबित हो जाते हैं
साक्षी स्वयं धोखा खा जाते हैं
इसलिए साक्ष्य जुटाने की
गलती नहीं करते हुए
नयी संभावनाएं
ढूँढ़ना ही बेहतर है ।

९. सत्य

हम इंसानों की
औकात ही क्या है
जो सच का पर्दाफाश
करने चल पड़ते हैं ।
सत्य बहुआयामी है
जिसे जानने की क्षमता
विकसित करने में
कई जन्म लग जाते हैं ।

१०. नकल

नकल को छोड़कर जो,
अक्ल से काम लेगा ।
पूरा लक्ष्य जानकर वो,
मंजिल को थाम लेगा ।।

११. हाथों की लकीरें

हाथों की लकीरें भी
तब काम करती है
जब आप स्वयं
अपने लिए
कुछ काम करते हैं ।

१२. समय

समय उसी का
साथ देता है
जो समय पर
खुद का साथ देता है ।

१३. सच्चा इंसान

केवल सच्चाई का
दम भरने से
कुछ नहीं होता है
सच्चा इंसान वही होता है
जिसकी सोच सदा
समस्त जगत के लिए
कल्याणकारी होती है ।

१४. अहिंसा

अहिंसा वादी होना
बहुत कठिन है
केवल किसी को मारना ही
हिंसा की श्रेणी में
नहीं आता है।
जिसकी वाणी और व्यवहार
किसी दूसरे व्यक्ति के
मन में भी हिंसा का भाव
जागृत नहीं होने दे वही
सच्चा अहिंसा वादी है ।

१५. आशा के दीपसतंभ

निराशा के बादल
अविश्वास की ओर
ढ़केल देते हैं
आशा के दीपसतंभ
सदा जीवन में
विश्वास भर देते हैं
जो व्यक्ति को
सदैव सही मार्ग
दिखा देते हैं ।

१६. क्षणिक महत्व

अनुकूल समय
और परिस्थितिवश
कुछ क्षणों के लिए
व्यक्ति को थोड़ा सा
सम्मान क्या मिल जाता है
वह अपने आपको
सर्वश्रेष्ठ मानने की
भूल कर बैठता है ।

१७. गलत निर्णय

पूरे जीवन काल में
क्रोधवश लिया गया
एक गलत निर्णय भी
एक साथ कई विपरीत
परिस्थितियों को जन्म देता है
फिर जीवन भर
पछतावे के सिवाय
कुछ हाथ नहीं रह जाता है ।

१८. सत्य का सत्यापन

कुछ समय तक झूठ भले ही
चंद लोगों के बीच सत्यापित हो जाये
आखिर तो सत्य उजागर होता ही है
और वही सत्यापित होता है ।

१९. जीवन

जीवन चलने का नाम है
ठहरना मरने का जाम है
जीते जी क्यों मर जाना
करते रहना बस काम है ।

२०. झूठ

झूठ अनंत पर्दों में
लिपटा रहता है
परत दर परत खोलने में
कई बार एक जीवन भी
कम पड़ता है फिर भी
उजागर जरूर होता है ।

२१. उम्मीद के घरौंदे

उम्मीद के घरौंदों में
रहते हैं मेरे छोटे-छोटे सपने
कहीं बहा न ले जाये
आंसुओं का सैलाब इन्हें
इसीलिए
आंसुओं को थाम कर
जीना सीख लिया है मैंने ।

२२. बिंदास दिन

बचपन के बिंदास दिन
प्यारे से सपने
जो लगते थे अपने
सीधे से सवाल-जवाब
सोचने का अलग हिसाब
चाहे लिख लो आज उस पर
एक पूरी किताब ।

२३. ज़िंदगी की सच्चाई

समझ में आई
ज़िंदगी की सच्चाई
कुछ सपने मात्र सपने ही थे
बचपन की परिकल्पनाएँ
थी वह जो मासूमियत
अब सब हवा हो गई ।

२४. ज़िंदगी की जद्दोजहद

ज़िंदगी की जद्दोजहद में
मन सुप्त हो गये हैं
बिना कुछ कहे सुने
अब माफ कर देते हैं
दूसरों की बड़ी भूल
अब नहीं चुभती है
दिल में कोई भी शूल ।

२५. मशीनी युग

मशीनी युग में
सबके दिल दिमाग
परिवर्तित हो गये हैं
इसी लिए रिश्ते दिलों से
कोसों दूर हो गये हैं ।

२६. सशक्त जाल

आज चारों ओर हो रहा है
मूल्यों का अवमूल्यन
भावों का उन्मूलन
धन का मूल्यांकन
आज सभी के मन में
अपने लाभ-हानि के सवाल
बुनते रहते हैं
एक सशक्त जाल ।

२७. जीवन का हर पन्ना

जीवन के हर पन्ने पर
लिखें इतना स्वच्छ कि
कभी वापिस अपने पन्ने को
उठाकर पढ़ने की चेष्टा करे
तो बिना पश्चाताप के
शब्दशः पढ़ सके
और दूसरे पढ़ें तो
उससे प्रेरणा ले सके ।

२८. विनाश

क्रोध विनाश की
पहली सीढ़ी है
इसके मूल में अहंकार
कई तरह से कार्य करता है
जो व्यक्ति के चित्त में
स्थायी रूप से छाया रहता है
इसीलिए क्रोध को वश में
लाना बहुत मुश्किल है ।

२९. भावुक मन

अति भावुक
लोगों के साथ
रिश्ते निभाना भी
आग से खेलने के
समान होता है ।

३०. मन के दुख

मन के दुख ज्यादातर
होते हैं मनघड़ंत
यह जीवन में
अपनी नकारात्मक सोच से
अपने आप को दी जाने वाली
ऐसी सजा है, जिन्हें
सकारात्मक सोच का
मुआवजा देकर
स्वयं को ही मुक्त
करना पड़ता है।

३१. उद्वेलित कथन

उद्वेलित कथन
बिना सिर-पैर के होते हैं
ये बिना वजह
विचारों का मैल ढोते हैं
उच्छृंखल होकर
मन में कांटे बोते हैं ।

३२. माँ

ममतामयी है सुंदर नाव
धूप लगे या शीतल छांव
पल्लू की पतवार बनाकर
अपने रूह में हमें बिठाकर
हर तूफान से पार कराये
जीवन के सब पाठ पढ़ाये
मां को देना सदा सम्मान
यह रिश्ता सबसे महान ।

३३. शून्य

जीवन भर
रखते हैं हिसाब
करते रहते हैं जोड़तोड़
जीवन शून्य से शुरू
शून्य पर ही खत्म
नहीं रहता कुछ शेष
बचता नहीं अवशेष ।

३४. बीते हुए पल

बीते हुए पल
और
मुंह से निकले बोल
उन्हें कभी
मिटाया नहीं जा सकता
इसीलिए संभल कर
उपयोग करें ।

३५. हूनर

आप किसी की
जरूरत बनो ये
आपकी इंसानियत है
आप किसी के
काम आओ
ये आपकी
काबिलियत है ।

■■■

नाम : मधु राजेंद्र सिंघी (लेखिका, कवयित्री एवं समाजसेवी)
शिक्षा : एम.ए. (संस्कृत)
रुचि : समाजसेवा, गायन, पठन, लेखन, फोटोग्राफी
कार्य : संस्थापिका : समरूपण www.samrupan.org

प्रकाशित पुस्तकें :

एकल संग्रह :

१) मधुकृति(हाइकु व हाइगा संग्रह) २) मधुछंद (काव्य संग्रह) ३) मधुश्रव्य(भजन संग्रह) ४) मधुकाव्य (कविता संग्रह) ५) मधु सार जैनदर्शन चिंतन: जीवन साधना (कुँडलिया छंद के साथ गद्य में व्याख्या) ६) मधु कथ्य–सती सावित्री कथा (खंडकाव्य)

साझा संग्रह :

१) गीतमाला (गीत) २) जैन भजन संग्रह (भजन) ३) जैन भजनावली (भजन) ४) प्रणम्य वीर (भजन) ५) झाँकता चांद (हाइकु) ६) हाइकु सम्मेलन (हाइकु) ७) ताँका की महक (ताँका) ८) प्रवाह (हाइकु) ९) हाइकु की सुगंध (हाइकु) १०) हाईकु मंजूषा (हाइकु संग्रह) ११) कस्तूरी की तलाश (रेंगा) १२) चारु चिन्मय चोका (चोका) १३) ये दोहे गूंजते से (दोहा छंद) १४) कुंडलियां बोलती है (कुँडलिया छंद) १५) गुँजन (हाइकु संग्रह) १६) घनाक्षरी गूँजेगी (घनाक्षरी छंद) १७) २०२० के अनुपम दोहे १८) आल्हा के हस्ताक्षर शंखनाद १९) कतौता की कलियाँ (कतौता संग्रह) २०) हाइकु मंजूषा २१) अखंड काव्यार्चन (आल्हा छंद) २२) ओस की बूँदे (हायकू) २३) घनाक्षरी सुमन २४) गीतिका रश्मि (गीतिका) २५) रंगोत्सव (गीतिका) २६) गुलमोहर के फूल (चोका) २७) २०२२ के अनुपम दोहे २८) दीप्ति कलश (कुँडलिया) २९) माहिया साझा संग्रह (माहिया) ३०) सायली साझा संकलन (सायली) ३१) २०२२ के अनुपम दोहे ३२)कतौता की धनक (कतौता) ३३) सपनों की धरा ३४)त्रिपदा संकलन(त्रिपदा) ३५)चौपाई संकलन (चौपाई) ३६) अपने अपने रावण (काव्यसंग्रह)

भजन एवं काव्य प्रस्तुतियाँ :

- डी डी वन, दूरदर्शन,केबल एवं सामाजिक संस्था में।

काव्य पाठ की लगातार प्रस्तुतियाँ :

- आकशवाणी नागपुर, फेसबुक, यू ट्यूब , प्राइवेट चैनल्स।

कविताएं और लेख प्रकाशित :

- लोकमत हिंदी समाचार , नवभारत, हितवाद, टाईम्स ऑफ इंडिया, राष्ट्र पत्रिका, पावर ऑफ वन–नागपुर, अहिंसा क्रांति, धीर साप्ताहिक–बैंगलुरू।
- ई त्रैमासिक पत्रिकाएँ:–हिंदी भाव भूमि,काव्यांजलि इत्यादि।

सम्मान :

महानगरपालिका, महिला अघाड़ी मोर्चा सम्मान, कला मंच सम्मान, श्री किसन मूक बधिर विद्यालय, नागपुर हीरो सम्मान, टाइम्स ऑफ इंडिया, आदर्श महिला मंडल, साहित्य कला मंडल, स्नेह आँगन मातृ सेवा संघ, ज्येष्ठ राजपूत फोरम, एकता बहुद्देशीय संस्था सम्मान, हिंदी महिला समिति, उद्योजिका सम्मान, वी.आई.ए., मातृत्व दिवस काव्य सम्मान, आम्र महोत्सव स्लोगन सम्मान, पुस्तक चर्चा सम्मान, महाराष्ट्र हिंदी भाषा सभा एवं वामा विमर्श सम्मान, हाइकु रत्न छत्तीसगढ़, मात्सुओ बासो – शब्द शिल्पी अलंकार पानीपत, कविता बहार सम्मान, शब्द कोविद सम्मान, आल्हा शतकवीर सम्मान, सवैया शतकवीर सम्मान, चंद्रमणि शतकवीर –कलम की सुगंध, लाईफ टाईम अचीवमेंट अवार्ड डॉ. रिचाज् क्लीनिक नागपुर एंव टाईम्स ऑफ इंडिया पूणे के संयुक्त तत्वावधान में, श्रीमती उमादेवी पटेरिया राष्ट्रीय पुरस्कार हिंदी लेखिका संघ भोपाल,संस्कृति संवाहक सम्मान–हिंद देश परिवार, छत्तीसगढ़,भारतमाता अभिनंदन– हरियाणा, काव्य रत्न सम्मान–अंतर्राष्ट्रीय सखी साहित्यपरिवार, स्व.सुषमा स्वराज अवार्ड–महिला मोर्चा भाजपा, गाणार सम्मान–शैलेश साहित्य कुँज,नारी शक्ति पुरस्कार– महिला व बाल कल्याण विभाग, जिला परिषद नागपुर।

अंतरराष्ट्रीय सम्मान :

गोल्डन बुक ऑफ वल्ड रिकॉर्ड सम्मान (लगातार २७ घंटे तक रामायण पर कविताएँ प्रस्तुत, साहित्योदय संस्था)।

AVISHA अविशा प्रकाशन

ISBN : 978-93-94577-53-4