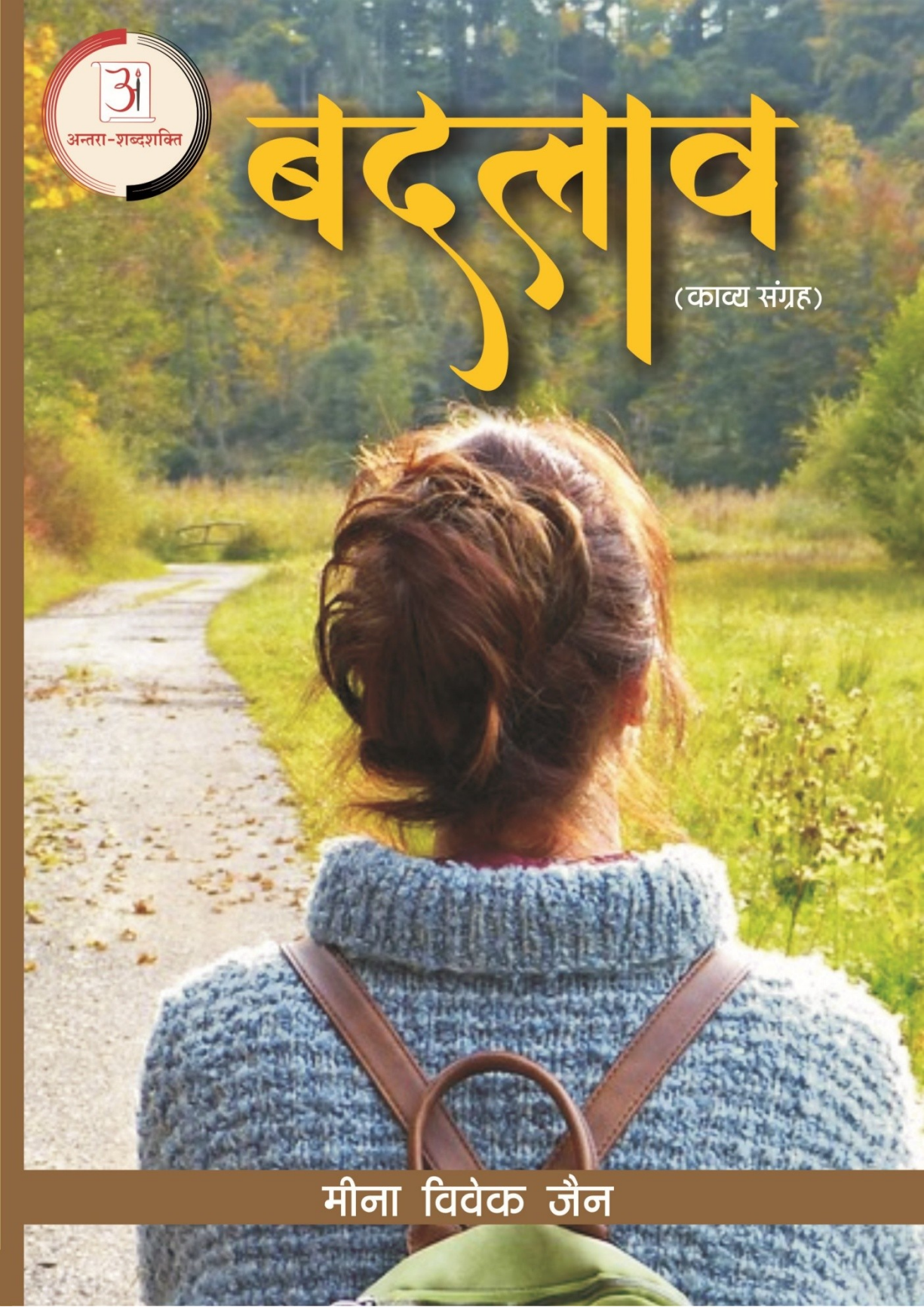

अन्तरा-शब्दशक्ति

# बदलाव

(काव्य संग्रह)



मीना विवेक जैन

# बदलाव

(काव्य संग्रह)


## मीना विवेक जैन



**अन्तरा-शब्दशक्ति**
**प्रकाशन**
**वारासिवनी, मध्यप्रदेश**

**ISBN- "978-93-86666-82-6"**

अन्तरा-शब्दशक्ति

प्रकाशन

मुख्य कार्यालय - १५ नेहरु चौक वारासिवनी, जिला बालाघाट (म.प्र) ४८१३३१

दूरभाष- (कार्या.) ०७६३३-२५३१५९

(मो) ९४२४७६५२५९

अणुडाक- antrashabdshakti@gmail.com

अंतरताना- www.antrashabdshakti.com

प्रथम संस्करण २०१९- मीना विवेक जैन

आवरण चित्र- संदीप सोनी,वारासिवनी

मूल्य - ६०.०० रुपये

मुद्रक- शैलू कम्प्यूटर्स, वारासिवनी

BADALAV BY MEENA VIVEK JAIN

वैधानिक चेतावनी - इस पुस्तक का सर्वाधिकार सुरक्षित है। लेखक की लिखित अनुमति के बिना इसके किसी भी अंश को फोटोकापी एवं रिकार्डिंग सहित इलेक्ट्रोनिक अथवा मशीनी किसी भी माध्यम से अथवा संग्रहण और पुनर्प्रयोग की प्रणाली द्वारा किसी भी रूप में पुनरुत्पादित अथवा संचारित प्रसारित नहीं किया जा सकता है। प्रस्तुत पुस्तक की समस्त रचनाएँ लेखक द्वारा अन्तरा शब्द शक्ति प्रकाशन को प्रेषित की गई है अतः प्रत्येक रचना की मौलिकता के किसी भी दावे हेतु लेखक जिम्मेदार है। प्रस्तुत पुस्तक के घटनाक्रम पात्र, भाषाशैली एवं स्थान सभी लेखक की कल्पना है। किसी भी प्रकार के वाद-विवाद के लिए प्रकाशक का सहमत होना अनिवार्य नहीं है।

# अनुक्रमणिका


| | | |
|---|---|---|
| | भूमिका | 5 |
| 1. | बदलाव | 7 |
| 2. | जमीन-आसमान | 9 |
| 3. | अनावरण | 10 |
| 4. | स्वाध्याय | 11 |
| 5. | जिंदगी | 12 |
| 6. | मन | 13 |
| 7. | पछतावा | 14 |
| 8. | विनम्रता | 15 |
| 9. | दो बोल | 16 |
| 10. | क्षमा | 17 |
| 11. | मातृभाषा | 18 |
| 12. | मौन | 19 |
| 13. | व्यक्तित्व | 20 |
| 14. | मर्यादा | 21 |
| 15. | एक दीप | 22 |
| 16. | मुस्कान की वजह | 23 |
| 17. | आशावादी | 24 |
| 18. | शारदे मैया | 25 |
| 19. | क्रोध | 26 |
| 20. | प्रेम | 27 |
| 21. | स्वर्ग-नरक | 28 |
| 22. | समर्पण | 29 |
| 23. | किताबें | 30 |

24. संस्कार 31
25. परोपकार 32
26. भोजन 33

# भूमिका

यह काव्य संग्रह आपके समक्ष प्रस्तुत करते हुए मुझे हार्दिक प्रसन्नता हो रही है । इस संग्रह में मैंने अपने मन में चल रहे विचारों को लिपिबद्ध किया है। और चिंतन को लिपिबद्ध करना एक दुस्कर कार्य है।इस कार्य में न तो साहित्यिक भाषा का प्रयोग संभव है न ही भाषागत व्याकरणीय नियमों का। इस संग्रह में उच्चकोटि की रचनाओं में प्रयुक्त की जाने वाली भाषा को छोड़कर अपनी ही भाषा शैली में मैंने लिखने का प्रयास किया है अतः मुझ अल्पबुद्धि से कहीं चूक हो गई हो तो सुधी पाठक जन सुधार कर मेरा मार्गदर्शन करें।

"बदलाव" शीर्षक का मेरा उद्देश्य- सम्प्रभुता पर कैसा गर्व और विपन्नता पर कैसा खेद! प्रकृति की धुरी पर पता नहीं चलेगा कब ऊपर वाला पहिया नीचे आ जाये और नीचे वाला ऊपर।

अंत में माँ सरस्वती के चरणों में शतशः नमन जिनकी कृपा से यह लेखनी चली और और एक संग्रह तैयार हुआ।

**मीना विवेक जैन**

## बदलाव

स्वीकार करना होगा
जीवन में आने वाले बदलाव को,
निमित्त कभी नहीं रहते
एक जैसे
न ही खुशियाँ
सूयोर्दय होता है तो सूर्यास्त भी
वसंत आता है तो पतझड़ भी
जवानी आती है तो बुढापा भी
फिर
सम्प्रभुता पर कैसा गर्व
और
विपन्नता पर कैसा खेद
स्वीकार कर लीजिए
इस बदलाव को
प्रकृति की धुरी पर
पता नहीं चलेगा
ऊपर का पहिया
कब नीचे आ जाए
और
नीचे का ऊपर,...!

## जमीन-आसमान

जमीन की ओर देखा तो

जमीन बोल उठी
अरी! किस बात का
घमंड है
एक दिन तू मुझमें ही
समा जायेगी
और
आसमान की ओर देखा तो
आसमान बोल उठा
अरी पगली!
ऐसे न देख
एक दिन तुझे भी
ऊपर ही उठना है
और
अपनी ओर देखा तो
अंतरात्मा बोल उठी
इस जन्म और मृत्यु से
एक दिन तुझे
मुक्ति को पाना है
हाँ, हाँ मुक्ति को ही पाना है,..!

# अनावरण

दिये को जलाने का
क्या प्रबंध करें?
वह तो सदा ही
ज्योतित है,
प्रबंध करना है तो
उस पर पडे हुये
पर्दे को हटाने की
उसके इर्द- गिर्द लगे
आवरण को हटाने का
रोशनी को तो इंतजार है
दीपक के अनावरण का,..!

# स्वाध्याय

जीवन मिलना
एक महान उपलब्धि है
इसका एक क्षण भी
अर्थहीन न होने पाए
सुख और शांति की
अनुभूति के साथ जियें
यह एक शिलालेख है
जिसमें उत्थान-पतन
मीठे-तीखे,खट्टे-कडवे
अनुभवों का इतिहास है
जीवन को परम श्रेय
के साथ
अपनी मंजिल तक
पहुँचाने के लिए
करना होगा इसका स्वाध्याय,...!

# जिंदगी

जिंदगी बीती जा रही है
मिलने में -मिलाने में
खाने में-खिलाने में
जीवन बूंद-बूंद रिसते
जा रहा है लेकिन
इंसान लगा हुआ है
धन कमाने में
जीवन मिटे ,इससे पहले
कोशिश कर लो बचाने की
नश्वरता में छिपे हुए
शाश्वतता को बटोरने की
अंबर में सूर्य उभर आया है
कोशिश कर लो अपने
अंतर कमल को खिलाने की,...!

# मन

बडा उत्सुक है मन
कुछ सुनाने को
बडा लालायित हो रहा है
कुछ कहने को
प्रतीक्षा कर रहा है
एकांत पाने को
चुपचाप होंठ
बंद आँखें
स्थिर तन
गुनगुनायेगा मन
धीरे-धीरे
शाँत होकर
सुनिए मन की
गुनगुनाहट को
महसूस कीजिए
उसकी गतिविधियों को
दिख जायेगा अनंत
सम्भावनाओं का आईना
उसी क्षण मुखर हो जायेगा
जीवन-कल्प,..!

# पछतावा

औरों की निंदा
ईष्या
दोषारोपण की भावना
बिना सोचे बोलना
जरा निरीक्षण करें
अपने भीतर जन्मे
इन विचारों का
और बोध कर लें
अपने मूल स्वभाव का
क्या खोया??
क्या पाया??
शायद होगा
बस
पछतावा,..!

# विनम्रता

जीवन में जैसे-जैसे
ऊपर उठते जाएं
सादगी और विनम्रता
ग्रहण करते जाएं
अहंकार का त्याग करें
ऊँचाईयों का स्पर्श करें
स्वयं को बडा न समझें
दूसरों को तुच्छ न समझें
भाग्य के खेल को समझ जाएं
पता नहीं कब पासा पलट जाएं
भस्म कीजिए अहंकार रूपी
भस्सासुर को
सफल होईये साधने
शिवत्व को
पास में विनम्रता है तो
सौंदर्य अक्षुण्ण है,...!

# दो बोल

दो बोल मधुरता से बोलो तो
फूल हृदय में खिल जायें
दो बोल मधुरता से बोलो तो
मन की गाँठें खुल जायें
दो बोल मधुरता से बोलो तो
बुझे दिये भी जल जायें
दो बोल मधुरता से बोलो तो
बिखरे रिश्ते भी मिल जायें
दो बोल मधुरता से बोलो तो
जीवन में रंग भी घुल जायें
दो बोल मधुरता से बोलो तो
दो बोल मधुरता से बोलो तो,..!

# क्षमा

जीवन का बोध जगायें हम
प्रतिशोध को दिल से हटायें हम
सूख न जायें प्रेम की नदियाँ
स्नेह की गंगा हृदय में बहायें हम

जिंदगी बस चार दिनों का मेला है
चार दिनों का ही सभी झमेला है
दो दिन साथ बितालो सबके
फिर जाना तुझे अकेला है

पाँव में गडे हुये काँटों को निकाल दीजिये
क्षमा की भावना को मन में जगह दीजिये
काँटा निकल गया तो राहत मिल जायेगी
क्षमा को पाया तो पर्युषण ही जान लीजिए!

# मातृभाषा

सुगम सरल
स्वाभाविक भाषा
हमारी प्यारी
मातृभाषा
भावों को सहजता
से व्यक्त करती
हमारी प्यारी
मातृभाषा
राष्ट्रीय गौरव और
स्वाभिमान प्रदान करती
हमारी प्यारी
मातृभाषा
स्वतंत्र भारत में
सम्मान प्राप्त करती
हमारी प्यारी
मातृभाषा,...!

## मौन

बोलना ऊर्जा का
प्रगटन है तो
मौन ऊर्जा का
संकलन है, सम्पादन है
बोलना अगर चाँदी
के समान है तो
चुप रहना सोने
के समान है
बोलना झूठ हो
सकता है लेकिन
मौन हमेशा सच होता है
बाणी पर संयम रखना
सदा लाभकारी होता है
ज्यादा बोलने से सदा
कम बोलना अच्छा होता है
जरा जागो!सजग बनो
अपने को मौन मे रमा लो
डूब जाओ स्वयं के अहोभाव में
विचारों को शांत कर लो
दृष्टिकोण को ऊंचा उठा लो
और मौन को मन में बिठा लो,..!

## व्यक्तित्व

व्यक्तित्व जीवन की
बहुमूल्य सम्पत्ति है
जीवन की आभा है
व्यक्ति की शोभा है
व्यक्ति अगर मशाल है तो
व्यक्तित्व उसकी आग है
मशाल मात्र डंडा है
अगर बुझ जाती उसकी आग है
व्यक्तित्व को आकर्षक बनाईये
तोड़ दीजिये स्वार्थ की दीवारें
बचा लीजिये खुद का व्यक्तित्व
ढहा दीजिये मोह की मीनारें
व्यक्तित्व से व्यक्ति की एक
पहचान बनी रहेगी और
जीवन की निर्धूम ज्योति
जिसमें जागती रहेगी,..!

# मर्यादा

मर्यादा जीवन की
व्यवस्थित शैली है
जिसमें जीना व्यक्ति को
शोभायमान बनाता है
आचरण में अगर
मर्यादा हो तो
समाज में प्रतिष्ठा
मिलती है
भाषा में अगर
मर्यादा हो तो
परिवार में प्रसन्नता
मिलती है
और
आहार में अगर
मर्यादा हो तो
शरीर में निरोगता
मिलती है
बंधन नहीं है मर्यादा
मर्यादा से जीवन में
निर्मलता मिलती है,..1

## एक दीप नया जल जायेगा

सुखमय हो या दुखमय हो
ये समय निकल ही जायेगा
कल -कल करते-करते फिर ये
कल वापिस न आयेगा

सुंदर काया पर मत इतराओ
ये तन एक दिन जल जायेगा
सत्कर्मों के बीज बिखराओ
खुशियों का बृक्ष लहरायेगा

परोपकार के पुष्प खिलाओ
ये मानव तन महकायेगा
जीना है सुंदर सा जीवन
व्यर्थ निकल न पायेगा

मुश्किल में भी मत घबराना
ये पल यूँ ही कट जायेगा
अंतस के तम को पहचानो
एक दीप नया जल जायेगा,...1

## मुस्कान की वजह

खिले हुए फूल
खेत खलिहान

पर्वत नदियाँ
उगते हुए सूरज
खिला हुआ चाँद
टिमटिमाते तारे
खुला आसमान
हरी-भरी धरती
अहा!कितनी
खूबसूरत है दुनिया
है तो प्रकृति से
उपहार स्वरूप
मुस्कान की वजह,..1

# आशावादी

आशावादी को चिंता
सताने नहीं आती
हतोत्साहित नहीं होता
सफलता का मार्ग
खोज ही लेता है
पाँव में जूता नहीं
तो उदास क्यों हों
पैर हैं तो खुश हो लें
चारों तरफ मुसीबतों
के काँटे हों तो क्या हुआ
आशावादी को धर्य की
आँखों से बीच में
खिला हुआ
सफलता रूपी
गुलाब ही दिखता है,..1

# शारदे मैया

सुनो मैया शारदे
सुनो मैया शारदे
चरणों में अपने मेरा
जीवन गुजार दे, सुनो,..
तेरा गुणगान करूँ
इतना तू ज्ञान दे
तेरी शरण में रहूँ
ये ही वरदान दे, सुनो,..
पथ से न भटकूँ कभी
मुझे सही राह दे
भक्ति में अटकूँ नहीं
मुझे यही चाह दे, सुनो,...
लिख सकूँ तेरी वाणी
सुन लो पुकार ये
मेरी कलम को मैया
यही उपकार दे
सुनो मैया शारदे
सुनो मैया शारदे,..!

# क्रोध

क्रोध जीवन का
माइनस है
शांति को खंडित करता है
तनाव को जन्म देता है
हँसी की हत्या करता है
खुशी को खत्म करता है
त्याग कीजिए क्रोध को
कम कीजिए फासलों को
छोड़ दीजिए ताने मारना
सीख लीजिए प्रेम करना
संयम रखिए क्रोध पर
मुस्कान रखिए चेहरे पर
गुलदस्ते भेंट कीजिए
फूलों के नहीं मिठास के,..!

# प्रेम

चार दिन की जिंदगी है
सबसे प्रेम किया कीजिए
जीवन बडा मूल्यवान है
इसे सब रंगों से भर दीजिए
शरीर को स्वास्थ्य और
मन को शांत कर लीजिए
हिल-मिलकर रहिए जीवन में
धर्म को धारण कर लीजिए
जीवन में आनंदित रहिए
माफ करके बडप्पन दिखाईए
फूलों की तरह महकिए और
कपूर की सुवास छोड़ जाईए
चार दिन की जिंदगी है
सबसे प्रेम किया कीजिए,..!

# स्वर्ग-नरक

नहीं देखा है हमने
मरने के बाद मिलने वाले
स्वर्ग को
नहीं
नहीं देखा है हमने
मरने के बाद
मिलने वाले नरक को
क्योंकि ये सच है कि
हम ही बनाते हैं अपने
शाँत स्वभाव से
घर को स्वर्ग और
हम ही बनाते हैं अपने
उग्र स्वभाव से
घर को नरक
प्रेम, शाँति, दया से
जीवन बनता स्वर्ग है
क्रोध, कषाय, अहंकार से
जीवन बनता नरक है,..!

# समर्पण

समर्पण एक औषधि है
जन्म-जरा मृत्यु का
शमन कर देती है
समर्पण एक नौका है
संसार सागर से
गमन कर देती है
समर्पण एक रसायन है
नव चेतना का
जनम कर देती है
समर्पण एक चिंगारी है
कर्म रूपी वन को
जलन कर देती है
एक बार अंतरमन से
समर्पित जो हो गया तो
समर्पण एक शक्ति है
जो भक्त को
भगवन कर देती है।

# किताबें

सबसे बड़ा संबल होतीं हैं किताबें
जीवन की आपाधापी में
कोलाहल से दूर करतीं हैं किताबें
कल्पना के शाँत, सुखद लोक में
ले जाने का सामर्थ रखतीं हैं किताबें
सामाजिक जीवन के विकास की
प्रेरक होतीं हैं किताबें
वैयक्तिक जीवन का पथ
प्रशस्त करतीं हैं किताबें
अकेलेपन को दूर कर
वार्तालाप करतीं हैं किताबें
बहुत अच्छी मित्र बनकर
बेहतर इंसान बनातीं हैं किताबें,..!

# संस्कार

जीवन रूपी महल की
नींव होते हैं संस्कार
संस्कार हो जिसके जीवन में
सुख मिलता है उन्हें अपार
निज आनन्दानुभूति न हो तो
जीवन होता है बेकार
स्व-पर भेद विज्ञान ही
होता है शिक्षा का सार
माता-पिता की सेवा करके
हो जाते हैं भव से पार
संस्कारों की सीढी से ही
मिलते हैं मुक्ति के द्वार,..!

# परोपकार

इंसान नहीं वह ईश्वर है
रूप के उसका क्या कहना
सुंदरता की मूरत है वह
परोपकार का जो पहने गहना
पर-पीडा की ज्वाला का जो
शीतल जल का स्त्रोत बनेगा
हृदय में उसकी शांति मिलेगी
सुख का उसे साम्राज्य मिलेगा
देश की संस्कृति का आदर्श
मानव का मानव के प्रति सहानुभूति
त्याग को पल्लवित और पुष्पित
करने की मिलती है शक्ति
सज्जनता की वही विभूति
परोपकार ही सबसे अच्छा कर्म है
उससे बडा नहीं कोई धर्म है,..!

## व्यक्तित्व दर्पण

नाम - मीना विवेक जैन
पिता - श्रीमान गुलाब चंद्र जी जैन
पति - श्री विवेक जैन
जन्मतिथि - 01 जून 1984
स्थान - शाहगढ़
शिक्षा - बी.ए.
निवास - जैन दूध डेयरी, वारासिवनी, जिला- बालाघाट (म.प्र.)
विधा - काव्य एवं संस्मरण
मो. - 8821821849
प्रकाशन - स्पंदन, वुमन आवाज, विश्व हिन्दी सागर, नारी शक्ति सागर, काव्य रंगोली 2019, वूमन आवाज भाग 2, माँ, होली हुडदंग, रंग बरसे, सृजन समीक्षा, एहसास (काव्य संगह) लोकजंग अखबार में रचनाएं प्रकाशित ।

सम्मान
1. मैथिली शरण गुप्त स्मृति सम्मान
2. अंतरा शब्द शक्ति सम्मान 2018,
3. भाषा सारथी सम्मान
4. कवि संगम द्वारा सम्मानित
5. नारी शक्ति सागर सम्मान
6. वूमन आवाज सम्मान,
7. साहित्य भूषण सम्मान (काव्य रंगोली द्वारा)
8. राष्ट्रीय आंचलिक संस्थान द्वारा साहित्य समाज सेवी सम्मान।

यदि आप अंग्रेजी में हस्ताक्षर करते हैं तो निवेदन है कि 'हिन्दी में हस्ताक्षर करें', आपकी यह छोटी-सी कोशिश हिन्दी को राजभाषा से राष्ट्रभाषा बनाने में अमूल्य योगदान देगी ।

अन्तरा शब्दशक्ति
www.antrashabdshakti.com
१५, नेहरु चौक, मेन रोड वारासिवनी,
जि. बालाघाट (म.प्र.) पिन ४८१३३१,
संपर्क- ९४२४७६५२५९,
अणुडाक: antrashabdshakti@gmail.com
978-93-86666-82-6
मूल्य- 60/-