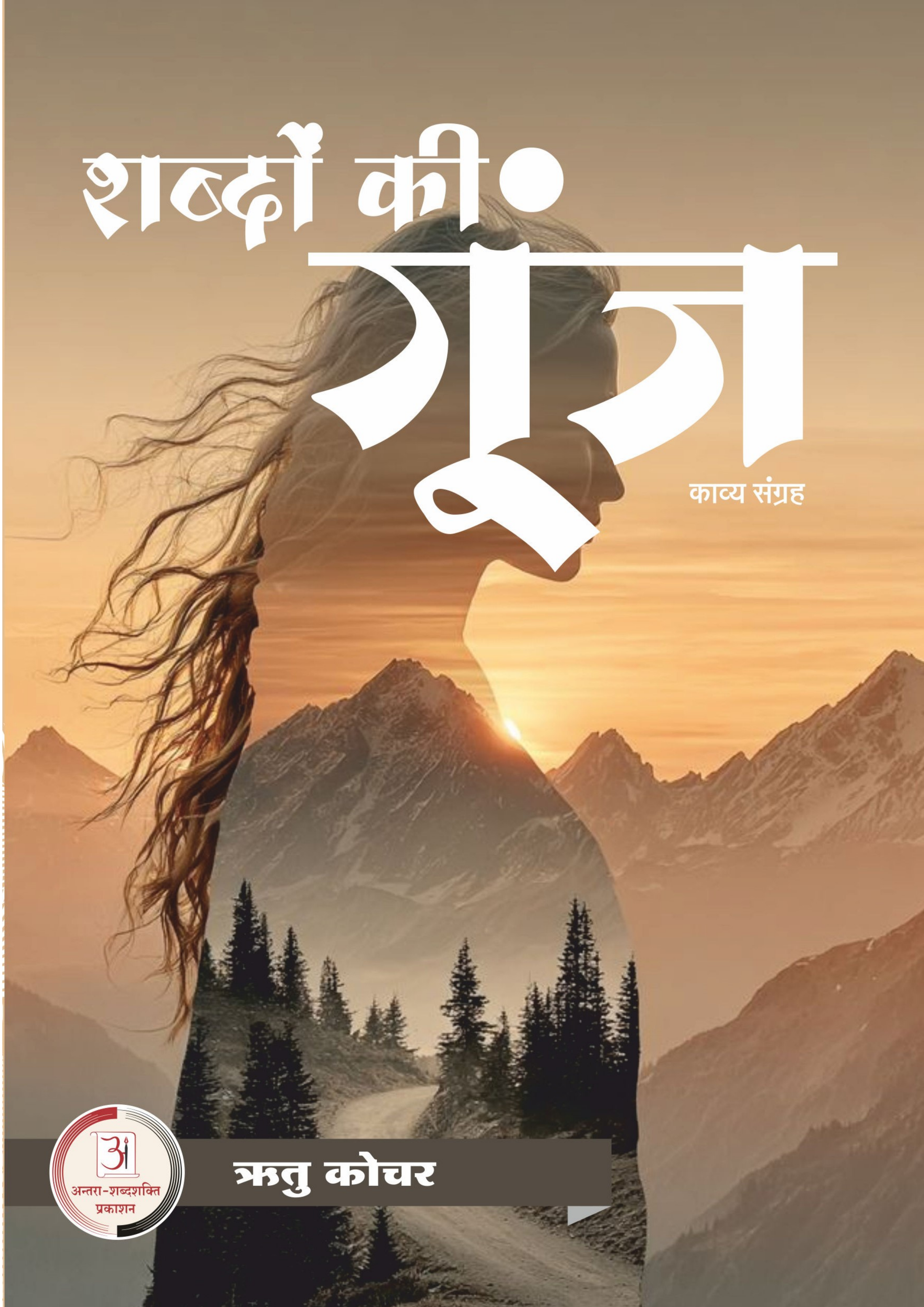

शब्दों की गूंज

काव्य संग्रह

ऋतु कोचर

अन्तरा-शब्दशक्ति प्रकाशन

शब्दों की गूँज

काव्य संग्रह

ऋतु कोचर

अन्तरा शब्दशक्ति प्रकाशन

वारासिवनी, मध्यप्रदेश 481331

978-93-94528-42-0

संपादक- डॉ. प्रीति समकित सुराना
आवरण चित्र- संदीप कुमार सोनी, वारासिवनी
मुख्य कार्यालय- 15 नेहरु चौक, वारासिवनी, जिला बालाघाट (म.प्र.) 481331
मोबाईल-9009423393
ईमेल- antrashabdshakti@gmail.com
वेबसाईट- www.antrashabdshakti
प्रथम संस्करण- 2026, **ऋतु कोचर**
मूल्य- 480/- रुपये
मुद्रक– सोनी प्रिंटकॉम, वारासिवनी

THE BOOK WRITTEN BY RITU KOCHAR

वैधानिक चेतावनीः- इस पुस्तक का सर्वाधिकार सुरक्षित है। लेखक की लिखित अनुमति के बिना इसके किसी भी अंश को फोटोकॉपी एवं रिकार्डिंग सहित इलेक्ट्रोनिक अथवा मशीनी किसी भी माध्यम में 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-शब्दशक्ति 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।

भूमिका

जीवन कभी एक-सा नहीं रहता—भावनाएँ बदलती हैं, परिस्थितियाँ करवट लेती हैं और इंसान अनुभवों से नया रूप लेता हुआ आगे बढ़ता है। इन्हीं उतार–चढ़ावों, स्मृतियों, रिश्तों और संवेदनाओं ने मेरे भीतर शब्दों का एक संसार रचा, जिसे सँजोकर यह पुस्तक आकार ले सकी।

इस संग्रह की प्रत्येक रचना किसी कल्पना से नहीं, बल्कि वास्तविक जीवन की छोटी–छोटी अनुभूतियों से जन्मी है। कभी यादों की नरम गीली धरती पर कदम रखते हुए, कभी रिश्तों की ऊष्मा में भीगते हुए और कभी भीतर उठी किसी मौन टीस को शब्द देते हुए—ये सृजन अपने आप उतरते चले गए। और इस सृजन का श्रेय जाता है अन्तरा शब्दशक्ति परिवार एवं परिवार की सूत्रधार प्रिय प्रीति को जिसकी प्रेरणा से सतत लेखन के विषयों पर लिखते-लिखते "कही-अनकही" बातों को लिखकर संजोने का अवसर मिला।

मेरी कोशिश यही रही है कि जो अनुभूति मेरे भीतर जगी, वह पाठक के अंतर्मन तक उसी सच्चाई और सरलता के साथ पहुँचे। यदि इन पंक्तियों में किसी को अपना अक्स दिखाई दे, किसी को सांत्वना मिले, किसी के होठों पर मुस्कान आए या किसी थके मन को नया सहारा मिल जाए—तो यही इस रचनाश्रम की सबसे बड़ी उपलब्धि होगी।

इस पुस्तक का श्रेय केवल शब्दों का नहीं, उन संबंधों का भी है जिनसे जीवन को अर्थ मिलता है—माता–पिता की शिक्षा, परिवार का स्नेह, मित्रों की उपस्थिति और हर उस व्यक्ति का योगदान, जिसने स्मृतियों में एक अमिट छाप छोड़ी।

आप सभी पाठकों के प्रति हृदय से आभार।आपका स्नेह और विश्वास ही किसी रचनाकार की सबसे बड़ी प्रेरणा होता है।

सादर

– रचनाकार

ऋतु कोचर, कटंगी (म.प्र.)

अनुक्रमणिका

क्र.	विषय	पृष्ठ क्र.
1.	तलाश	9
2.	जब भी मैं आवाज़ दूँ	10
3.	किस ओर जा रहा है	11
4.	जब-जब कलम थमती है	12
5.	प्रियतम	13
6.	दोस्ती	14
7.	त्याग और विसर्जन	15
8.	हौसलों की शक्ति	16
9.	जब भाई तब रक्षाबंधन	17
10.	साथी हाथ बढ़ाना	18
11.	हिंदी मेरी पहचान	19
12.	दोस्त	20
13.	पिता	21
14.	काश ज़िंदगी थोड़ी-सी सरल होती	22
15.	समय	23
16.	अंतर्मन	24
17.	माँ	25
18.	तो फिर क्या कहेंगे आप	26
19.	मीराबाई चानू की जीत पर	27
20.	चातुर्मास पर विशेष	28

21.	बचपन	29
22.	कोई गीत गुनगुनाओ	30
23.	जीत का फ़लसफ़ा	31
24.	हर शब्द , हर लफ़्ज़	32
25.	पीहर वाले पल	33
26.	उजाला	34
27.	मेरा भी एक अंबर है	35
28.	छाया	36
29.	रुक जाना नहीं	37
30.	प्रकृति का कर्ज़	38
31.	नई भोर	39
32.	विश्वयुद्ध	40
33.	कृपा तेरी	41
34.	पापा की परी	42
35.	कुछ ऐसा काम करते हैं	43
36.	अब तो समझदार होना पड़ेगा	44
37.	वो माँ है	45
38.	कभी सोचा है...!	46
39.	देर न हो जाए	47
40.	आशा और विश्वास	48
41.	कुछ तो बात है	49
42.	फिर सुकून का दौर हो।	50
43.	होली	51

44.	अंतर्मन	52
45.	अपने होने का प्रमाण	53
46.	चोट	54
47.	क्योंकि तेरी मैं परछाईं	55
48.	तलाश	56
49.	मन्नत का धागा	57
50.	मैं भी नारी	58
51.	ज़ख़्म	59
52.	जीना इसी का नाम है	60
53.	ऋतुराज—बसंत	61
54.	नारी—गरल पीकर भी	62
55.	नारी की कलम से...	63
56.	नारी—शक्ति	64
57.	साधारण स्त्री से लेखिका	65
58.	पापा	66
59.	नारी	67
60.	अच्छा व्यवहार	68
61.	आदर्श है ये देश	69
62.	खेल	70
63.	प्रीति के जन्मदिवस की शुभकामनाएँ	71
64.	मौके	72
65.	किसान की व्यथा	73
66.	मनोबल	74

67.	कुछ खट्टी, कुछ मीठी यादें	75
68.	नववर्ष	76
69.	पति	77
70.	सास-बहू	78
71.	जिम्मेदारी	79
72.	भव पार	80
73.	ख्याल	81
74.	कन्यादान	82
75.	अतिथि	83
76.	रंज	84
77.	भाई का प्यार	85
78.	दीवाली	86
79.	महक	87
80.	प्रभु महावीर	88
81.	स्वागत	89
82.	कसक	90
83.	जिद अच्छी है	91
84.	खेवनहार	92
85.	एक माटी का पुतला है तू	93
86.	कालचक्र	94
87.	दशहरा	95
88.	वो वीर थे	96

तलाश

अंधेरे को उजाले की तलाश,
झूठ को सच की तलाश,
भूखे को भोजन की तलाश
ये जीवन एक तलाश है।

हर भोर से अलग-अलग आस है,
अनवरत चलती है ये तलाश,
हर व्यक्ति की अपनी ही आस।
मृत्यु तक पहुँचकर भी
नहीं थमती ये तलाश।

बच्चों को मस्ती की तलाश,
मनमानी करने की होती है आस।
पुरुषों को कमाई की तलाश,
सबको संभालने की होती है आस।
गृहिणियों को रसोई की तलाश,
सबको खुश रखने की होती है आस।
बुज़ुर्गों को साथ की तलाश,
कोई पास बैठे— यही होती है आस।

पर आस और तलाश
कभी पूरी होती है नहीं,
एक पूरी होती तो
अगली मुँह बाए खड़ी होती है।
काश, इतनी मेहनत
हमने स्वयं की तलाश में की होती,
आत्मा से परमात्मा बनने की
खोज में की होती।

शायद तब
शाश्वत सुख पा लिया होता,
और फिर
कोई तलाश, कोई आस
बाकी नहीं होती।
अनंत सुख, अनंत शांति पाकर
ऊर्ध्व गति को प्राप्त कर लिया होता।

सांसारिक सुख क्षणिक हैं—
जानते हैं, फिर भी फँसते जाते हैं।
कुछ समय स्वयं की खोज,
आत्मा की खोज में निकालें,
तभी हर तलाश, हर आस
की पूर्णता संभव है।
यही वास्तविक सुख है।

जब भी मैं आवाज़ दूँ

जब भी मैं आवाज़ दूँ, चले आना,
माँ-बाप के बाद
जिससे मायका रौशन रहे,
सलामत रहे मेरा भाई,
ये अंतर्मन कहे।

हर मुश्किल का
जिसके पास जवाब होता है,
भांजे-भांजी को
जिससे प्यार बेहिसाब होता है।

यूँ तो व्यस्त है तू, भाई,
टहलने मत भले आना,
पर मैं जब भी आवाज़ दूँ,
भाई, तू चले आना।

खैर-खबर लेता रहता है
तो खुशी होती है,
उत्सव हो या त्योहार—
तेरी बड़ी कमी होती है।

यूँ तो वीडियो कॉल पर
मौकों पर मिल ही जाता है,
दूर होकर भी
हमेशा साथ अपना जताता है।

सुख-दुख में
अपनी बहन को
लगाने गले आना,
पर मैं जब भी आवाज़ दूँ,
भाई, तू चले आना।

मुझे गर्व है
कि तुझ जैसा मेरा कोई भाई है,
भाभी ने भी
इन खुशियों में
चार चाँद लगाए हैं।

यूँ ही नहीं
बच्चों का मामा फेवरेट होता है,
समय बिताता है उनके साथ,
चाहे लेट होता है।

मायके का मान रखने,
भाई, सदा पहले आना—
पर मैं जब भी आवाज़ दूँ,
भाई, तू चले आना।

किस ओर जा रहा है

जीवन-मरण के मनवा,
तू चक्कर लगा रहा है,
किस ओर तुझको जाना,
किस ओर जा रहा है?

हर रोज़ साँसें
तन की घटती जा रही हैं,
तेरी ही काया
तुझको धोखा खिला रही है।

लाखों किए जतन भी
पर साथ छोड़ देगी,
जितनी भी कर लो सेवा,
माटी में जा मिलेगी।

बड़ा कीमती जनम है,
इसको गँवा रहा है,
किस ओर तुझको जाना,
किस ओर जा रहा है?

क्यों बाँधते हैं हँसकर
सब पाप की गठरिया?
पुण्यों से छँटती जाती
दुखों की सब बदरिया।

खुद के ही सम जानो
सब आत्मा जगत की,
सबको सुख है प्यारा,
अरदास ये भगत की।

खुद का स्वभाव
खुद ही तू क्यों भुला रहा है,
किस ओर तुझको जाना,
किस ओर जा रहा है?

जब-जब कलम थमती है

जब-जब कलम थमती है,
सखियाँ चेहरा पढ़ जाती हैं,
बेचैनी भी तो बढ़ जाती है।
कोई खालीपन सा हो
जैसे चहुँ ओर निराशा हो,
महफ़िलें भी कहाँ जमती हैं,
जब-जब कलम मेरी थमती है।

सबको पता चल जाता है,
माथे पे शिकन भी आता है,
कहीं पर फिर मन कहाँ लगता है,
बेरंग सा फिर जहाँ लगता है।
स्याही भी मोहलत माँगती है,
जब-जब कलम मेरी थमती है।

अंतर मेरा फिर रुआँसा होता है,
मन जागे भले, तन सोता है।
सब रंग भी फीके हो जाते हैं,
भावों के सागर में गोते खाते हैं।
उठा कलम, उकेर शब्द,
कलाकार को दुनिया नमती है,
जब-जब कलम मेरी थमती है।

प्रियतम

प्रियतम,
यूँ तो कहते थे, प्राण-प्यारी,
तू तो है मेरी दुनिया सारी।
फिर बतलाओ, छोड़ गए क्यों?
नाज़ुक दिल तुम तोड़ गए क्यों?

बोला तो था, साथ निभाओगे तुम,
हर आवाज़ पर मेरी आओगे तुम।
न तुम आते, न खबर तुम्हारी,
राह तक-तक कर अखियाँ हारी।

जाने कौन-सी भूल हो गई,
बिछोह सहूँ— मजबूर हो गई।
जिसके लिए इस घर आई थी,
दूरी उससे कब चाही थी?

साज-श्रृंगार भी छोड़ दिया है,
खुशियों से मुँह मोड़ लिया है।
कोई तो आस जगाओ,
आने की खबर तो भिजवाओ।

मन के दीप तभी जल पाएँगे,
प्रियतम से ही हर हल पाएँगे।
देह-प्राण मेरे तभी पाएँगे,
साजन घर जब आ जाएँगे।

दोस्ती

दोस्ती होती है अनमोल,
वो भी क्या वक्त था यारों!
मीठी होती थी बोली,
हर एक दोस्त खास,
और खास वो हमजोली।

अटकन-चटकन,
घोड़ा दीवान,
छाई-लुकन छिपाई—
दोस्त खेलते थे
सब हिल-मिलकर,
जैसे बहनें और भाई।

कभी कोई हिचक नहीं,
दिल भी होते थे तब साफ,
मुँह फुलाकर भी
हम सबको
फिर कर देते थे माफ।

कट्टी से बट्टी
झट कर लेते,
बचपन की थी
अजब माया।

पाक-पवित्र दोस्ती थी,
हर एक दोस्त
आज याद आया।

पानी में कागज़ की नाव,
सब मिलकर तिराते थे,
आकाश में जहाज़ उड़ाया
ऐसे इतराते थे।

कोई नहीं
जिसे बचपन की दोस्ती पर
न हो नाज़,
सुख-सुविधा में भी
वो सुकून
नहीं लगता आज।

अमूल्य धरोहर
दोस्त हमारे,
नहीं होता
इनका कोई तोल—
रिश्ते चाहे कितने भी हों,
दोस्ती होती है अनमोल।

त्याग और विसर्जन

जीवन की पहली भोर से,
जब तक होवे शाम,
जब तक जग में
न बने स्वयं का
ऊँचा ना

त्याग करो दुर्गुणों का,
करते जो निज विनाश,
आलस, मान और लोभ को
आने न दो पास।
अंतर के तम का
विसर्जन करिए,
प्रथम आप करना प्रयास—
फिर जमकर
दूर होंगे संताप।

अनुशासन हो अपने पर,
जग में मान बढ़ाए,
लोगों में चर्चा चले
और कुल का नाम दीपाए।
सेवाभावी रहना सदा,
देख पराई पीर,
करुणा इतनी हो तेरी
कि नयन बहाएँ नीर।

त्याग चपलता का करें,
संयम ले अपनाएँ,
लक्ष्य सदा ऊँचा रखें—
राह स्वयं बन जाए।
गर्व बने खुद स्वयं का,
जमकर लगाना ध्यान,
फिर देखो कैसे बढ़े
आन-बान और शान।

हौसलों की शक्ति

समर्पण
हर उस शख़्स को
जो किसी के सपनों को
मंज़िलों तक ले जाता है,
हौसलों को उड़ान देता है—
मेरी सखी को समर्पित
मेरी यह रचना।

देखा तुम्हें मैंने
कि तुम आराम करती हो,
जाने कहाँ, कैसे
तुम ये सब काम करती हो।

कि देती हो बड़ा ढाँढस
और हाथ थाम लेती हो,
न हो दिल के बस का
तो ज़ुबान से काम लेती हो।

कि न जाने कहाँ से
ये प्राण-वायु तुममें आती है,
न हारने की आदत
तुम्हारी मुझको भाती है।

कभी किसी काम के लिए
तुम 'न' नहीं कहती,
भले खुद अपनी व्यथा को
तुम कितना भी सहती।

दिखा कर रास्ता
कितनों को दिला दी मंज़िल जिसने,
मेरे भीतर छुपे लेखन को
उजागर कर दिया उसने।

नहीं, मैं नाम भी लूँ
तो भी सब पहचान ही लेंगे,
सभी अपनी सफलता का
श्रेय उसको ही दे देंगे।

बहुत मज़बूत कंधा है
तो क्या, गर बीमार रहती है,
इच्छा-शक्ति की
जिसके भीतर दीवार रहती है।

बड़ी क़िस्मत है मेरी
जो सखी मैंने उसे पाया,
उस पर देखिए
कि आज मैंने ये दिन पाया।

अपने ईश को
सर्वप्रथम मैं वंदन करती हूँ,
आप सब सुझजनों का
मैं अभिनंदन करती हूँ।

जब भाई तब रक्षाबंधन

किया बड़ा तेरा इंतज़ार,
खींच लाया हम बहनों का प्यार।
इस पर राखी का था त्यौहार,
लग गई खुशियों की भरमार।

बड़ी बहन ने आत्मीयता से
स्वागत, भाई, किया तुम्हारा।
हाथ लगवाई मेहंदी भाभी को,
प्यार जताया ढेर सारा।

मेरे घर तो अचानक आकर
दिया तुमने ग़ज़ब उपहार।
भाई, भाभी, भतीजे के संग
पुलकित मेरे मन के द्वार।

बच्चों के मामा हैं फ़ेवरेट,
जाने न दें, बंद कर देंगे गेट।
पर पड़ेगा सबके मन को मनाना,
उसको था, आखिर तो, जाना।

छोटी बहन भी राह निहारे,
जल्दी भाई, मेरे घर में पधारे।
संदीप ढाबा जाएंगे सब,
लच्छा पराठा खाएंगे तब।

समय मिला जो थोड़ा कम था,
पर जो बना प्रोग्राम, उसमें दम था।
फिर मिलेंगे रिसोर्ट डेनवा,
हर्षाए फिर सबका मनवा।

फिर से मिल धूम मचाएंगे,
हाँ, हम सब ज़रुर आएंगे।
गेट टुगेदर भी ये कूल था,
खाना, पीना और स्विमिंग पूल था।

सबने मन की पूरी कर ली,
यादों से फिर झोली भर ली।
अब नहीं रह गया कुछ भी बाकी,
मन गई हम सबकी राखी।

भाई, भाभी, पीहर की शान,
सदा बढ़ाए सासर में मान।
मात, पिता का रखते ध्यान,
मेरा भाई, मेरा अभिमान।

साथी हाथ बढ़ाना

जीवन की अब शाम पास है,
एक, एक लम्हा होता खास है।
खुद नहीं भूलूँ, तुम भी न भुलाना,
मेरे साथी, हाथ बढ़ाना।

अब तक जो भी वक्त बिताया,
कभी खुशी, कभी मौसम गरमाया।
तेरा, मेरा बन गया अफ़साना,
मेरे साथी, हाथ बढ़ाना।

मुझे पता, तुम कम ही बोलते,
लफ़्ज़ों को हो पहले तोलते।
मेरे लिए तो वही है तराना,
मेरे साथी, हाथ बढ़ाना।

अंत भले इस जीवन का आए,
अपने साथ का, पर अंत न आए।
ऐसा कोई रास्ता सुझाना,
मेरे साथी, हाथ बढ़ाना।

हिंदी मेरी पहचान

भारत की अक्षुण्ण एकता का प्रतीक,
जैसी लिखे, वैसे पढ़े, सटीक।
जन, जन के आत्मविश्वास की भाषा,
दिल और जान है हिंदी भाषा।

नवसृजन, नवनिर्माण की भाषा,
गर्व है कि है संविधान की भाषा।
प्रगति की नवनिर्माण की भाषा,
ये धर्म की भाषा, शास्त्र की भाषा।

भारतवर्ष का हिंदी स्वाभिमान है,
हिंदी, मेरी पहचान है।
गूढ़ अर्थ नहीं छिपा के रखती,
जैसी होती, वैसी दिखती।

हर मजहब, हर जाति के मोती,
हिंदी खुद अपने में पिरोती।
इसीलिए तो गर्व से कहती,
हिंदी ही मेरी पहचान है।

कितना हो, क्यूँ न क्लिष्ट अर्थ हो,
हिंदी में नहीं प्रयत्न व्यर्थ हो।
हर तरफ से प्राणी हार है पाता,
आख़िर हिंदी की गोद में आता।

विश्व विजय का ये फ़रमान है,
हिंदी ही मेरी पहचान है।
मुझे नाज़, मैं हिन्दुस्तानी,
सब भाषा है आनी-जानी।

माँ की तरह मातृभाषा एक है,
सीधी, सच्ची और नेक है।
राष्ट्रीय मंच पर भी बहुमान है,
यदि हिंदी ही पहचान है।

दोस्त

पता नहीं कैसे सारी पीढ़ियाँ हरते हैं,
ये दोस्त हैं, कमबख़्त, प्यार बहुत करते हैं।
कहाँ से परेशानी पता हो जाती है इन्हें,
खुशियों से दामन हमारा भरते हैं।

बिना अपेक्षा, बिना स्वार्थ, प्यार होता इनका,
दोस्ती पर ही जान निसार करते हैं।
रिश्ते ज़िंदगी में मिलते हैं बिना माँगे,
अच्छे दोस्त माँगने से भी कहाँ मिला करते हैं।

क़िस्मत वाले होते हैं वो लोग, दोस्ती में,
कभी कोई शिकवा, न गिला करते हैं।
मिलो न कुछ दिन अगर कमीनों से,
घर पर ही आकर हलाकान किया करते हैं।

सलामत रहें ये रिश्ते, दोस्ती मेरी,
हम तो दोस्ती की नज़र उतारा करते हैं।
सच्चा दोस्त हो ज़िंदगी में, और क्या चाहिए,
दोस्त, दोस्ती के लिए ही जिया करते हैं।

पिता

पिता—
एक मज़बूत ढाल हैं,
हर विपत्ति, हर परिस्थिति से
लड़ने में
अडिग संबल देते हैं।
हर तूफ़ान को अपने ऊपर लेकर
बस इतना कहते हैं—
“सब ठीक है।”

पिता एक विश्वास हैं,
जो हमें कुछ कर गुज़रने का
उत्साह देते हैं।
कुछ ग़लत हो जाए तो
निडर होकर कह पाते हैं—
“पापा, आप संभाल लेना।”

आप हों तो
एक छत है,
जो धूप, बारिश और तूफ़ान—
सबसे हमारी रक्षा करती है।
ख़ुद भले कुछ न कहें,
पर हमारे कहने से पहले
सब जान जाते हैं।

वो पिता हैं—
जो हर हाल में हमें ख़ुश रखते हैं।
पापा, आप कमाल हो।
हर फटती आशा को
जो सी देता है—
वही तो पिता है।

काश ज़िंदगी थोड़ी-सी सरल होती

काश ज़िंदगी थोड़ी-सी सरल होती।
कुछ अनसुलझे प्रश्न,
कुछ विवादित उत्तर...
कहीं परिस्थितियाँ
बेहतर बनाने की कशमकश,
तो कहीं जद्दोजहद के बाद भी
फिसलते हालात।

ये ज़िंदगी भी न,
क्यों इतनी उलझी हुई है—
काश ज़िंदगी थोड़ी-सी सरल होती।
सब कुछ ठीक होने की
थोड़ी-सी ग़लतफ़हमी,
और दूसरे ही पल
फिर से नई चुनौतियाँ खड़ी।

एक तरफ़ कानों में
सबके साथ होने का एहसास,
तो अगले ही पल
फिर से कोई एक रिश्ता उदास।
काश ज़िंदगी
साफ़ पानी की तरह तरल होती।

अपने लगाए बाग़ के
हरे-भरे होने का गर्व,
तो कहीं कुछ पेड़ों में
ग़लतफ़हमी का घुन लगने का डर।
हर रिश्ते-नुमा पौधे के
सही तरह से पनपने की ख़ुशी,
तो कहीं यूँ ही
पौधों के ग़लत दिशा में बढ़ने का डर।

काश ज़िंदगी
किसी किसान की
हरियाली भरी फ़सल होती।
कोई बहस नहीं,
कोई चुनौती नहीं,
कोई जद्दोजहद नहीं,
कोई उदासी नहीं,
कोई डर नहीं।

काश ज़िंदगी
बिना चिंता के ही हल होती,
काश ज़िंदगी
बिना परीक्षा के ही सफल होती।
काश ज़िंदगी
थोड़ी-सी सरल होती...!

समय

समय के साथ तू बहता चल,
आज नहीं तो बेहतर होगा कल।

समय के साथ तू बहता चल—
मुश्किल लाख हों तो क्या,
तुझमें है शक्ति
परिस्थिति बदल।
माना कि ज़िंदगी इम्तिहान लेती है,
पर तुझमें है बुद्धि,
तेरे पास है हल।

हारना नहीं हिम्मत,
रखना है आस—
तू तो है मानव,
तुझमें है आत्मबल।
कोशिश जो करता है,
विजय उसी की होती है,
गिरकर भी
जो फिर संभल जाता है।

आज जो हँसते हैं तुझ पर,
ज़रा-सा समय तो जाने दे—
वक़्त बदलते देर नहीं लगती।

ज़ख़्म कैसा भी हो,
भर ही जाता है—
जालिम वक़्त पर ही
अच्छी फ़सल आती है।

कुछ ख़ुद पर,
कुछ नियति पर भरोसा रख—
सुखद होगा
आने वाला हर पल।
समय के साथ तू बहता चल...।

अंतर्मन

अंतर्मन में कोलाहल—
कभी-कभी
क्यों जीवन में
मन बोझिल-सा लगता है।
सब होते हुए भी
सब कुछ सूना-सा लगता है।

भीड़ होती है,
फिर भी अकेलापन।
न जाने मन कहाँ भटकता है—
आत्मचिंतन ही
हल-सा लगता है।
क्या किया जीवन में,
समझ न पाऊँ।

इस भारी मन को
कहाँ ले जाऊँ?
आत्मिक शांति
कहाँ से पाऊँ?
अंतर्द्वंद्व
इस दिल से कैसे मिटाऊँ?

तब याद धर्म की आती है,
चित्त को वहीं शांति मिल पाती है।
सारा द्वंद्व
फिर शांत हो जाता है,
अंतर का कोलाहल
थम जाता है।

माँ

माँ—
तेरे आँचल में
मुझको
जहाँ का एहसास हो जाता है।
गोद नरम तकिए-सी लगती है,
ऊपर तारों-सा आसमान हो जाता है।

पढ़-लिखकर
अब यहाँ पड़ा हूँ,
तुझसे कितना दूर हूँ, माँ।
ज़िम्मेदारियाँ ख़त्म न होतीं,
मिलने को मजबूर हूँ, माँ।

रात में जब भी
खुले आसमान के नीचे
आँखें बंद कर सोता हूँ,
याद तेरी उस गोदी की आती है,
फिर सबसे छुपकर रोता हूँ।
पर उस बच्चे को
मन ही मन समझाता हूँ,
तारों भरे इस गगन से
अपना मन बहलाता हूँ।

लोगों से भरी
इस पूरी दुनिया में
कुछ कमी-सी लगती है।
तू हो तो फिर
जीने की चाहत
ख़ुद-ब-ख़ुद जगती है।

तो फिर क्या कहेंगे आप

तो क्या कहेंगे आप—
घड़ा कर्म का
भरता जाता है,
अपना ही किया
आगे आता है।

दुख देंगे
जब अपने किए पाप,
तो फिर क्या कहेंगे आप?
कितना कोई साथ निभाता है,
सबका अपना
बही-खाता होता है।

डँसता जब
अपना ही पाला साँप,
तो फिर क्या कहेंगे आप?
अपना शरीर ही
अपना न होता,
दूजे की आस में
फिर क्यों खोता?

काम आते हैं
अपने पुण्य और जाप—
तो फिर क्या कहेंगे आप?
आत्मा में होती है
शक्ति अनंत,
शरीर ख़त्म हो—
आत्मा का नहीं अंत।

पर देना होगा
एक दिन हिसाब—
तो फिर क्या कहेंगे आप?

मीराबाई चानू की जीत पर

यूं ही नहीं कोई नम्बर वन कहलाता है,
कई बार हारता है, तब जीत का नम्बर आता है।
कभी कोई बढ़ावा देता है, तो कोई टाँग खींचता है,
कोई धक्का देता है, तो कोई हुनर को सींचता है।

यूं ही नहीं किसी को विजय का तमगा मिलता है,
कितने संघर्षों के बाद कीचड़ में कमल खिलता है।
कितनी जद्दोजहद के बाद मंज़िल तय कर पाते हैं,
कभी कोई नीचा दिखाए, तो कोई मदद का हाथ बढ़ाते हैं।

यूं ही नहीं कोई पूरे भारत की आँखों का तारा होता है,
जीतता वही है, जो ख़ुद को ख़ुद में ही खोता है।
बनने के लिए विश्व विजेता, सपनों को उड़ान चाहिए,
सिर्फ़ पंख होना काफ़ी नहीं, पंखों में जान चाहिए।

यूं ही नहीं भीड़ में मीराबाई चानू बन जाता है,
कड़ी मेहनत करके ख़ुद को सोने-सा तपाता है।
तभी तो जीत पाता है,
नम्बर वन कहलाता है।

चातुर्मास पर विशेष

बनना है ऐसे जैन,
हर कोई बन जाए फ़ैन।

आरंभ हुआ चातुर्मास,
दंभ का करना है नाश।
पापों पर लगाना है रोक,
तपस्या का लगेगा छौंक।

रात्रि भोजन का होगा त्याग,
कषायों की बुझानी है आग।
धर्म-ध्यान में लगाना है मन,
त्याग से बनाएँ तपोमय जीवन।

जमीकंद के जीवों को अभयदान,
जितना हो सके, रखेंगे ध्यान।
दुखे न हमसे किसी का भी दिल,
दुश्मन भी दोस्त बने रहें हिलमिल।

शुभ भावों से मिलती है सद्गति,
गति से पहले सुधारनी है मति।
क्षमा माँगनी है, किया जो अतिक्रमण,
लगे दोषों का करके प्रतिक्रमण।

बचपन

कितना प्यारा बचपन था वो,
क्या ख़ूब वो यारी थी।
हर नेमत से अज़ीज़,
बस दोस्ती हमको प्यारी थी।

बचपन में यूं लगता था—
काश हम बड़े हो जाएँ,
लगता कि मम्मी-पापा होना
बड़ी मज़ेदार खुमारी थी।

मनमानी वो कर पाते थे,
और हम पर हुकुम चलाते थे,
नहीं पता था—
ये हमारे भावी जीवन की तैयारी थी।

थे तो सच वो दिन सुहाने,
हर दिल प्यारे होते थे,
बाज़ार की हर ख़ुशियाँ
उस समय होती हमारी थीं।

बिना स्वार्थ का होता बचपन,
निश्छल-सा होता जीवन,
ना कोई चिंता रोज़ी-रोटी की,
न ही कोई ज़िम्मेदारी थी।

बड़े हुए तो समझ में आया—
आसान नहीं बड़ा होना,
इससे तो छोटे अच्छे थे,
थोड़ी ख़ुशियाँ ही सारी थीं।

आज कहाँ वो दोस्ती—
पैसे की मारामारी है,
सीधे-सादे दोस्त हमारे,
स्कूल भी सरकारी थे।

कोई गीत गुनगुनाओ

ब्याह रचा बिटिया रानी का,
सब मिल आकर धूम मचाओ।
शगुन की हल्दी-मेहंदी होगी,
सब मिल कोई गीत गुनगुनाओ।

लाडली बिटिया खूब सजी है,
हाथों में मेहंदी भी रची है।
ख़ुद आओ और संग भैया को लाओ,
आओ, कोई गीत गुनगुनाओ।

आज मेरी प्यारी बिटिया को
ढेर सारा आशीर्वाद मिलेगा।
पीहर के संग ससुराल का भी
मान बढ़ेगा, सम्मान बढ़ेगा।

चहक-चहक कर जो चलती थी,
सधे हुए, हौले से चलेगी।
बिंदास जो रहती थी दिनभर,
अब वो सबकी चिंता करेगी।

ख़ुशियों से भरा दामन होगा,
सदा खिलखिलाता आँगन होगा।
ऐसी सब दुआएँ दे जाओ,
आओ, कोई गीत गुनगुनाओ।

जीत का फ़लसफ़ा

ज़िंदगी में कभी-कभी
वो पल आता है,
ग़लती से फेंका हुआ
तुक्का भी चल जाता है।

लगा कि ग़लती की—
अब तो गई भैंस पानी में,
जंग जीतने निकले थे हम
एक दिन भरी जवानी में।

सबने कहा—
भाईसाहब,
आपकी हसरतें बहुत बड़ी हैं,
ये दुनिया है आग,
आगे अनेक मुश्किलें खड़ी हैं।

ज़्यादा भूमिका बनाई नहीं,
बस यूं ही चल दिए,
पर मुश्किलों ने ही आकर
अपने-आप मुझको हल दिए।

जीतने से ज़्यादा
मेहनत पर ध्यान दिया,
बड़ों ने भी अपने अनुभव से
अनुरूप ज्ञान दिया।

अभी भी ज़िंदगी की
चुनौतियाँ झेल जाती हूँ,
चाहे जो भी हो बिसात,
हिम्मत से खेल जाती हूँ।

बस
यही ज़िंदगी का फ़लसफ़ा
समझ में आया है—
मेहनत, शिद्दत, लगन,
अनुभव में ही
जीत का सबब समाया है।

हर शब्द , हर लफ़्ज़

हर शब्द, हर लफ़्ज़
लगता जैसे प्रमाण है,
भावों को व्यक्त करता,
ख़ुद भावों की जान है।

एक शब्द से घाव भर जाता,
दूसरा ख़ुद घाव लगाता है,
ऐसा लफ़्ज़ों का ताना-बाना—
कोई बुरा, कोई भाता है।

हर शब्द की अपनी गरिमा,
अपनी एक पहचान है,
कटु शब्द बनें दुश्मन,
मीठे लफ़्ज़ सबकी जान हैं।

व्यक्तित्व निखरता भी है शब्द से,
यही मान दिलाता है,
क्यों कोई बड़ा दुश्मन लगता,
कोई ख़ुद जान बन जाता है।

रिश्ते बनते-बिगड़ते,
ऐसा इनका प्रभाव है,
मीठे मगर सच्चे संबंधों का
दिखता सदा अभाव है।

तोल-मोल कर करो प्रयोग,
गर किसी को अपना बनाना है,
क्या धरा इस जीवन में—
आज आए, कल सबको जाना है।

पीहर वाले पल

कुछ दिन मायके-सा,
मौसम था चहुँओर,
मम्मी, पापा, बहन से
ख़ुशनुमा थी हर भोर।

राह देख रही थी मैं
कि आने के दिन पास हैं,
पर आज सबकी वापसी से
थोड़ा मन उदास है।

ये कुछ दिन तो न जाने
यूँ पंख लगाकर चल दिए,
आए सब, और आकर
वो पीहर वाले पल दिए।

दिनभर बातें करते,
और खेल खेलते ताश,
कँवर-सा ने भी आकर
माहौल बनाया ख़ास।

उमंग से रौनक थी,
होती रहती खींचातानी,
पड़ती थी डाँट ज़ोर की,
जिसने बात न मानी।

बड़ी बहन और भाई-भाभी,
काश आप भी आते,
एवम् के संग
फिर होती मस्ती, मज़े लगाते।

याद सभी को किया,
सभी ने जल्दी मिलने की ठानी,
फिर से बने प्रोग्राम
कि मिलकर धूम मचानी।

सभी कुशलता से रहना,
संवाद का रखना ध्यान,
हुई अगर कोई भूल,
तो क्षमा करना— छोटा जान।

उजाला

उजाला आओ फैलाएँ,
सकारात्मकता का उजाला,
ताकि मिट जाए
द्वेष का काजल काला।

भरा पड़ा जो
मन में विष का प्याला,
उजला हो जो उर,
तो त्योहार हो जाए आला।

हर चारदीवारी
ख़ुशियों से हो प्रकाशमान,
अबकी बार चलो
रख लें सबका ध्यान।

खुलकर दिल की बात करें,
रखें न कोई अभिमान,
बड़े-बुज़ुर्गों को भी मिले
उनका उचित सम्मान।

अपनेपन की रोशनी से
हर दिल हो सराबोर,
कटु भावना का
अब चले न कोई ज़ोर।

वैचारिक मतभेद का
तनिक भी न हो शोर,
उल्लास और उमंग से
मन हो भावविभोर।

माना, बहुत इंतज़ार के बाद
आते हैं त्योहार,
सजग रहकर, सुरक्षित भी
सबको रहना इस बार।

माना कि रास्ते सूने
और सूने हैं बाज़ार,
चाहे दूरी है सही,
मन में सद्भाव के हों अंबार।

मेरा भी एक अंबर है

मेरा भी एक अंबर है,
भेद नहीं करता देने में,
बड़ा उदार समुंदर है।
सोनू, मोनू, भोलू जैसा
मेरा भी एक अंबर है।

बस एक बार हाथ पकड़कर
कह दो—
हम तेरे साथ हैं,
फिर देखना,
उड़ान मेरी—
सर पर अपनों का हाथ है।

हौसला मिल जाए अगर,
पूरे होते हर अरमान हैं,
पैरों के नीचे धरती,
और मुट्ठी में आसमान है।

उर में जोश अनंत है,
बस सबका साथ ज़रूरी है,
हिम्मत और दुआओं से
हर आशा होती पूरी है।

छाया

तेरे आशीर्वाद की
सदा मेरे सर पर रहे,
तू समझ जाती है माँ,
मेरे कहे या बिन कहे।

आँचल की छाया ने
बचाया सदा
दुनिया के थपेड़ों से,
ठंडी छैया मिलती है मुझे,
जैसे मिलती है घने पेड़ों से।

बोलूँ या न बोलूँ, माँ,
पर मैं ग़ुस्सा हूँ—
तू भाँप लेती है,
मुझ तक पहुँचने के लिए
सारी दुनिया नाप लेती है।

सबसे पाक रिश्ता है ये,
बिना स्वार्थ के जीती तू,
थोड़ा-सा दिख जाए अगर,
तो हर उधड़ा रिश्ता सीती तू।

तेरी इस ममता की छाया में
हरदम ही सोना चाहूँ मैं,
ख़ुद माँ हूँ, माँ,
पर तेरी गोद में
रोना चाहूँ मैं।

माँ बनकर ही हर बात तेरी
आज मुझको सच्ची लगती है,
तेरे आँचल में आकर
तो ये माँ भी बच्ची लगती है।

रुक जाना नहीं

रुक जाना नहीं,
तू कभी हार के।
एक बार फिर निकलेंगे घर से,
एक बार फिर निकलेंगे अपने डर से,
फिर से एक बार
आएँगे दिन बहार के—
रुक जाना नहीं,
तू कभी हार के।

फिर एक बार
ख़ुशनुमा समाँ होगा,
सुख-दुख में साथ
फिर से सारा जहाँ होगा।
मौके मिलेंगे सबको
भावना के इज़हार के—
रुक जाना नहीं,
तू कभी हार के।

चारदीवारी में रहने को
न मजबूर होंगे,
अपने-अपनों से
फिर न कभी दूर होंगे।
आएँगे दिन वही पुराने
ऐतबार के—
रुक जाना नहीं,
तू कभी हार के।

उत्सव फिर से मनाएँगे,
मस्ती के वो दिन फिर से आएँगे,
गले मिल पाएँगे
अपने यार के—
रुक जाना नहीं,
तू कभी हार के।

बस अंतर में
विश्वास बनाए रखना,
उम्मीदों के दिए
बुझे नहीं—
जलाए रखना।
रुख मोड़ना है हमें
इस जहरीली बयार के—
रुक जाना नहीं,
तू कभी हार के।

प्रकृति का कर्ज़

प्रकृति का कर्ज़
हमें ही तो भरना होगा,
जिससे जो हो सके,
उतनी मदद तो करना होगा।

कोई ज़रूरतमंद को
खाना खिला रहा है,
कोई आसपास के
माहौल को हल्का बना रहा है।

किसी को तो बनकर
मसीहा, पीर हरना होगा—
प्रकृति का कर्ज़
हमें ही तो भरना होगा।

रक्तदान करके
कई जानें बचा सकते हैं,
प्लाज़्मा देने भी
कई आगे आ सकते हैं।

फिर गिर जाएँ
इससे पहले संभलना होगा—
प्रकृति का कर्ज़
हमें ही तो भरना होगा।

एक-दूसरे का संबल बनने में ही
मात्र संतुष्टि है,
इंसानियत यही,
मानवता की यही सच्ची पुष्टि है।

एक-एक जान बचाने
हद से भी गुज़रना होगा—
प्रकृति का कर्ज़
हमें भी तो भरना होगा।

नई भोर

हर एक नई भोर
अपने व्यक्तित्व का
राज़ बताती है,
हर काली रात के बाद
एक उजियारी सुबह आती है।

होगा ये—
मौत का तांडव भी
एक दिन ख़त्म होगा,
हर सुबह के साथ
सकारात्मकता का जन्म होगा
हर काली रात का अंत
निश्चित है,
हाँ—
अब एक सुकून भरे
सवेरे का इंतज़ार है।

एक दिन, फिर दूसरा,
फिर तीसरा—
न जाने कितने दिन
बीतते जा रहे हैं,
समय है कि
नित नई यातनाएँ दे रहा है।
पर उम्मीद तो
बनाए रखना ही है,
विश्वास का दीप
जलाए रखना ही है।

अपनों का मज़बूत
संबल बनना है,
जितना हो सके
मदद के लिए आगे बढ़ना है।
हिम्मत करने वालों की
हार नहीं होती,
यूं ही नहीं बनता
कोई सीप से मोती।

माना कि अपनों के खोने से
मन है आहत,
पर चाहे जो हो—
छोड़ना नहीं
जीतने की चाहत।
जो नहीं हैं,
उन्हें दुआओं में याद रखना,
जो हैं—
उनके स्वस्थ रहने की
फ़रियाद रखना।

विश्वयुद्ध

ख़ूब भटक लिए बाहर-बाहर,
अब अंतर में आना होगा,
पहचानो आत्मा की शक्ति,
आंतरिक बल को जगाना होगा।

अथाह सामर्थ्य है
अपने भीतर—
आज जान लें फुरसत में,
हार रहा जब दुनिया से इंसान,
यही काम आएगा
ज़रूरत में।

ये शत्रु है भले बाहर का,
निज अंतर से वो हारेगा,
हिम्मत ही रक्षा कर सकती है,
डर तेरा
तुझको ही मारेगा।

भय जहाँ-तहाँ पसरा है,
माना—
ज़्यादा ख़बरों से दूर रहें,
योग, कसरत,
घर की औषधि
और स्फूर्ति से भरपूर रहें।

वक़्त बुरा है,
मगर वक़्त है—
एक दिन ज़रूर बीतेगा,
जिसने अंतर को मज़बूत बनाया,
वो इस विश्वयुद्ध से
जीतेगा।

कृपा तेरी

कृपा तेरी,
कृपा को, भगवन्,
आँखें राह तकती हैं,
रक्षक हो तुम ही वीर,
आ जाओ—
रूह तरसती है।

कहते हैं—
जहाँ जन्म तीर्थंकर का होता है,
दूर-दूर तक
न कोई रोग,
न कोई शोक होता है।
आज जलती दुनिया,
विपदा आई भारी,
हाहाकार चहुँओर है—
नर हो या नारी।

तुम्हारे आदर्शों की
सबने की अवहेलना,
कर्मों के सब फल
अब पड़ रहा है झेलना।

पर अब चीख-पुकार की
हद हो रही है,
बीमारी तो बढ़-बढ़कर
बरगद-सी हो रही है।

सिद्धांत तुम्हारे
फिर एक बार सिद्ध हो रहे,
ना माना इसलिए
सभी रास्ते अवरुद्ध हो रहे।
माना कि गलती हमारी है,
पर आप हो करुणा-निधान,
कृपा करो, महावीर—
फिर आ जाओ, दयानिधान।

पापा की परी

पापा, आपकी परी हूँ न मैं,
सबकी लाडली हूँ न मैं।
इस घर की रौनक हूँ मैं,
तो वादा करो—
मुझे अपने से दूर कभी होने नहीं दोगे।
चाहे जो हो जाए,
आप कभी मुझे रोने नहीं दोगे।

कहते हैं बेटी पराई होती है,
उसे अगले घर जाना होता है,
दो-दो घर का भार
उसे अपने कंधों पर उठाना होता है।
पर पापा,
मैं तो अपना स्कूल का बैग भी
नहीं उठा पाती हूँ।

ज़रा-सी आहट होती है
और आपसे चिपक जाती हूँ,
सहम जाती हूँ।
इतना प्यार-दुलार
जो मैं आप सब से यहाँ पाती हूँ,
कोई तकलीफ़ में
दौड़कर मैं आपके ही पास आती हूँ।

मुझे पता है—
आप मुझे पराया कभी नहीं होने दोगे,
चाहे ख़ुद कितना सह लोगे,
मुझे कभी रोने नहीं दोगे।

कुछ ऐसा काम करते हैं

कुछ ऐसा काम करते हैं—
श्मशान में शवों के अंबार लगे हैं,
चिकित्सालय में
अनगिनत बीमार पड़े हैं।
मार्मिक दृश्य अब
हर ओर नज़र आता है,
समय भी देखो—
क्या-क्या दिखलाता है।

इस बार की हवा
और भी ज़हरीली है,
संभलने से पहले
फिर राह पथरीली है।
पिछले दुख की भरपाई भी
न हो पाई,
फिर से अपनों को लेने
महामारी है आई।

अबकी बार जो फिर से
दिल को दहला जाएगी,
फिर न कोई बात
इस दिल को बहला पाएगी।

इससे पहले
किसी अपने से दूर हो जाएँ,
अपनों से मिलने को
मजबूर हो जाएँ—
कब किसका बुलावा आए,
और जाना पड़े,
नंबर आए तो
जाने के नाम से घबराना पड़े।

कुछ समय अपनों के साथ
प्यार से जी लो,
ख़ुशी, आत्मीयता के
कुछ घूँट साथ पी लो।
ताकि निकलते वक़्त
कोई कसक न रह जाए,
और हर दर्द को
शरीर समभाव से सह जाए।

पिछला सब भूलकर
चलो आगे बढ़ते हैं,
हँसी हर चेहरे पर हो—
कुछ ऐसा काम करते हैं।

अब तो समझदार होना पड़ेगा

अब तो समझदार होना पड़ेगा,
आज हवाएँ
कुछ बदली हुई-सी हैं।
बहुत कर ली मनमानी सबने,
अब तो ख़बरदार होना पड़ेगा।
इस काल ने बुझा दिए
कई घरों के जलते चिराग,
बहुत हुआ—
अब तो समझदार होना पड़ेगा।

त्योहार तो आते-जाते रहेंगे,
ये ख़तरनाक मेहमान
घर न आए—
अकड़कर पहरेदार होना पड़ेगा।
सुकून छिन गया ज़िंदगी का,
इससे पहले कि साँसें छिन जाएँ,
स्वयं का हवलदार होना पड़ेगा।

यूं ही नहीं जीत जाएँगे हम,
कोशिश करके,
संयम रखकर
जीत के तलबगार होना पड़ेगा।
किसी ने सच ही कहा है—
आसमान में छेद हो सकता है,
हिम्मत से पत्थर का
दावेदार होना पड़ेगा।

वो माँ है

चाहे आँखें बंद भी हों,
तब भी सबके सुख-दुख चखती है,
और कोई नहीं— वो माँ है,
जो अंतर से सबका ध्यान रखती है।
बिना देखे समझती है
तू कैसे, तू क्या करती है, माँ,
अपने बच्चों की खुशियों से
कैसे तू निखरती है, माँ।

हुनर तुझे दिया कुदरत ने,
और कोई कहाँ पाया है,
माँ के जैसा अपना
दुनिया में मुझे नज़र न आया है।
लगता है जैसे
हर अंग में माँ की आँख लगी होगी,
छुप न सके कोई बात कभी—
पर माँ-सी कोई न सगी होगी।

लाख मिलेंगे चाहने वाले,
ऐसा प्यार न मिल पाएगा,
निस्वार्थ वो सब दर्द तुम्हारे
और कोई नहीं सिल पाएगा।
माँ के जाने के बाद
जो तुम उसके नाम से दान कराओगे,
इससे अच्छा तो होगा
यदि तुम उसको
जीते-जी स्वर्ग दिखाओगे।

कभी सोचा है...!

कभी सोचा है—
अपने अपनों को छोड़कर
सिर्फ़ तुम्हारे लिए यहाँ आई हूँ।
जिसे पूरे चौबीस घंटे
छुट्टी न मिले,
ऐसी हमेशा उपलब्ध—
क्या मैं बाई हूँ?

कभी सोचा है...
सबके लिए दिनभर सोचती हूँ—
कब, कौन, क्या खाता है,
पर कभी मेरे मन की भी
कोई सोचे—
मुझे कब, क्या भाता है?

कभी सोचा है...
कभी मेरे काम करने का भी
मन नहीं होता होगा,
सोए रहूँ देर तक
बिना चिंता—
तन भी टूटकर
चूर होता होगा।

कभी सोचा है...
ख़ुद के लिए
कुछ वक़्त मिले,
लीक से हटकर
कुछ पहचान बन जाए—
ऐसे हमारे भी
सपने होते होंगे।

कभी सोचा है...
कपड़े-घड़ी करना,
खाना बनाना,
पसारे उठाना,
सबका ध्यान रखना—
इन सबके अलावा भी
हमारे अंदर बहुत हुनर है,
जो उभरना बाकी है।

कभी सोचा है...
कोई मेरे बारे में भी सोचे,
मेरा ध्यान रखे—
मैंने खाना खाया या नहीं,
मैं थकी तो नहीं...
सबके लिए जीते-जीते
ख़ुद के लिए...।

देर न हो जाए

अभिव्यक्ति में कहीं
देर न हो जाए,
समय न बदले,
कहीं फेर न हो जाए।
रोक लो उसे,
कर लो अपने मन की बात,
विलंब हुआ तो
सिर्फ़ पछतावा लगेगा हाथ।

“वो बोले, मैं बोलूँ”—
का चक्कर बड़ा ख़राब है,
अपने अहम का
देना पड़ता हिसाब है।
बड़ी उम्मीदों से
कोई आशियाना बनता है,
कोई किसी दिल में
बमुश्किल घर करता है।

सच्चा प्यार
क़िस्मत वालों को ही नसीब है,
जो समझ न सके—
वो बेचारा कितना ग़रीब है।

थाम लो उसका हाथ—
वही तुम्हारा प्यार है,
कठिन है भले,
पर करना तुम्हें इज़हार है।

ग़ज़ब का फिर
उसका इकरार-ए-प्यार होगा,
शिद्दत से कि
मोहब्बत हर दरिया पार होगा।

आशा और विश्वास

फ़िर से कोरोना की
दूसरी लहर आई है,
ज़्यादा ख़तरनाक बनकर
कहर लाई है।
चैन से कुछ पल
साँस भी नहीं ले पाए थे,
आत्मीयता का तोहफ़ा भी
नहीं दे पाए थे।

सोचा था—
इस वर्ष अपनों से मिलेंगे,
कब से देखे थे
अब उन सपनों से मिलेंगे।
पर सब सपने
धरे के धरे रह गए,
पिछले ज़ख़्म भी
न सूखे—
हरे रह गए।

फिर से छुट्टियों के साथ
बीमारी का आगमन,
रुक जाएगा हर किसी का
आवागमन।
फिर से अब
मोबाइल पर ही बात होगी,
ख़ैर-ख़बर के लिए
वीडियो कॉल पर
मुलाक़ात होगी।

फिर से अच्छे दिनों की
राह तकनी पड़ेगी,
मुश्किलों का
कोई न कोई रोड़ा अड़ेगा।
सबको एक बार फिर
नियमों का पालन करना होगा,
ग़लतियों का
वरना बड़ा ख़ामियाज़ा
भरना होगा।

उस पर भी
सकारात्मक होना ज़रूरी है,
दूरियाँ बनाए रखना
हम सबकी मजबूरी है।
जो भी हो—
हिम्मत बनाए रखना है,
आशा और विश्वास का
दीप जलाए रखना है।

कुछ तो बात है

कुछ तो बात है—
कैसे किसी अनजाने को
अपना कर लिया,
काबिलियत न थी,
फिर भी पूरा सपना कर लिया।

कुछ तो बात है—
तभी परिवार-सा लगता है,
उत्साह मिलता पुरज़ोर,
उन्नति हर कोई कर सकता है।
कोई रिश्ता नहीं,
फिर भी ध्यान रखते हैं,
हर दिन नए विषय का
स्वाद भी चखते हैं।

कुछ तो बात है—
तभी सबका मार्गदर्शन पाते हैं,
हर रोज़
'अंतरा' के पटल पर
खींचे चले आते हैं।
सबकी अपनी ख़ूबी,
अपना अलग परिचय है,
महिलाओं का सुदृढ़ व्यक्तित्व
अपने आप में विजय है।

कुछ तो बात है—
हम आपदा को भी
अवसर बनाते हैं,
एक-एक भावना को
शब्दों में पिरोकर हार बनाते हैं।
हर किसी शख़्स को
यहाँ मिलता प्रोत्साहन है,
सफलता तक पहुँचने के लिए
'अंतरा' वाहन है।

कुछ तो बात है—
यहाँ के सारथी भी सतर्क हैं,
कभी-कभी मनभावन बातें,
कभी तर्क हैं।
हर दिल मंज़िल पाए,
नित नए आयाम बनें,
'अंतरा परिवार' रहे सलामत—
सबका आसमान बने।

फिर सुकून का दौर हो।

झूठ पर सच की जीत कैसे होती है,
निराशा आशा को हमेशा संजोती है।
पाप पर पुण्य सदा विजयी होता है,
पाता वही है मानव, जो वो बोता है।

अंधकार के बाद प्रकाश होगा—
ज़रूर है, धैर्य रखो,
अहंकार होता ज़रूर चूर है।

इन्हीं सब सकारात्मकताओं का त्योहार—
होली आती है वर्ष में सिर्फ़ एक बार।
हर बुराई को दिल से मिटाते चलो,
फिर खुशियों के रंग भी लगाते चलो।

बैर-विरोध को जब दिल से मिटा देंगे हम,
तब समझेंगे— होली मना लेंगे हम।
एक विश्वास है
कि बुराई पर अच्छाई की जीत होगी,
विपदा से सेवा और भलाई की रीत होगी।

रंगों की इस दुनिया में
फिर सुकून का दौर हो,
फिर से सुख की नींद
और फिर शांति की भोर हो।

होली

अपने पावन रंगों से
होली सबके दिल में घर करती है,
प्यार भरी-सी
मीठी बोली बोलती है।

अबके बरस सब
प्रेम की खेलो,
अपनेपन के रंगों से
होली खेलो।

लाल, गुलाबी, नीले, पीले—
जितने भी दुनिया में रंग हैं,
क्षमा-सौहार्द की पिचकारी भर,
रंग दो हर आत्मा की चोली।

बस तुम मत हुड़दंग बनाना,
दुखियों को न और सताना,
बनो किसी बूढ़े की लाठी,
मदद का इस बार हाथ बढ़ाना।

रोड किनारे, फुटपाथ पर
कुछ अधनंगे बचपन मिलते हैं,
खुशियाँ तुम उनको बाँटो,
उनकी उधड़ी रौनक सिलते हैं।

इस बार जो होली आई,
फिर से अगली बार आएगी,
मुस्कान उनके चेहरे पर आए,
आत्मिक शांति दिलवाएगी।

अंतर्मन

सब कुछ होकर भी
कभी-कभी मन
रेगिस्तान-सा सूना लगता है,
हो चाहे जितना भी सुख जीवन में,
दुख ज़रा-सा भी दूना लगता है।

कभी-कभी अच्छी-भली ज़िंदगी
न जाने क्यों इतनी उदास होती है,
हज़ारों खुशियाँ हों दामन में,
फिर भी सुख की प्यास होती है।

कभी-कभी मन बड़ा अकेला,
और जीवन पूरा व्यर्थ-सा लगता है,
क्या किया जीवन में—
सोचें तो सिर्फ़ धर्म ही
सच्चा अर्थ-सा लगता है।

कभी-कभी सारी सुख-सुविधाएँ
जाने क्यों बेमानी लगती हैं,
सबको एक दिन खाता दिखाना है,
फिर भी पुण्य में
परेशानी-सी लगती है।

याद रखना—
सबका पुण्य-पाप का
अपना-अपना हिसाब होता है,
तेरा किया ही तेरे काम आएगा,
एक-एक पन्ना जुड़कर
किताब होता है

अपने होने का प्रमाण

आजकल मन
बहुत व्यथित हो रहा है,
अपनों के खोने के दुख से
रो रहा है।
हर नए दिन के साथ
एक नई आस है,
फिर सब कुशल होगा—
ऐसा अहसास है।

पर फिर वही ख़बर,
वही विदारक घटनाएँ,
दिल दहल जाता है,
बढ़ रही हैं नित आपदाएँ।
कहीं अस्पतालों में
जगह नहीं मिल रही,
जगह मिल भी जाए तो
साँसें नहीं मिल रही।

साँसों की कीमत
आज समझ आ रही है,
जब किसी अपने की
अचानक जान जा रही है।

सबका हौसला भी
अब पस्त हो रहा है,
हर पल किसी एक घर का
सूरज अस्त हो रहा है।

हे ईश्वर—
अब बस कर,
धैर्य का इम्तिहान न ले,
समय भी न मिले ऐसा—
किसी की जान न ले।
तू है तो
अपने होने का कोई तो प्रमाण दे,
अब सब ख़त्म कर—
अपनी भक्ति का कुछ तो मान दे।

चोट

दिल पर चोट लगे तो
सहना सीखिए,
वरना दिल के जज़्बात
कहना सीखिए।

प्यार का तो
हमेशा ही ये उसूल होता है,
दिल पर आघात—
इश्क़ पर शूल होता है।

कई चोट खाकर
इश्क़ परवान चढ़ता है,
सच्चा प्यार
यूँ ही धीरे-धीरे बढ़ता है।

ज़माने से टकराने की
हिम्मत इसमें ज़रूरी है,
बहुत कुछ सहने की भी
इसमें मजबूरी है।

आजकल की मोहब्बत
तो बस मौसमी बुखार है,
आज हुई और
अगले दिन ही बेकार है।

दिल-लगी और प्यार—
दोनों में फ़र्क समझना,
चाहे जितनी चोट लगे,
प्यार कभी नहीं हारता।

क्योंकि तेरी मैं परछाईं

माँ
मैं हूँ तेरी छवि,
तू ही तो मुझमें समाई है,
बहुत आदतें मेरी, माँ,
तुझसे ही तो आई हैं।

कभी न हारी मेरी माँ,
चाहे जो भी रहा समय,
हर दुख से टकराई तू,
दुख का सुख में किया वलय।

वो ऊर्जा, वो फुर्ती तेरी
भले मुझमें कम आई,
जो भी हूँ, माँ,
तेरे कारण—
क्योंकि हूँ तेरी मैं परछाईं।

व्यवहार-कुशलता
तूने सिखाया,
बढ़े मान—
बस यही चाहूँ।

गर्व मुझे है—
मैं भी माँ हूँ,
बस मातृत्व का
फ़र्ज़ निभाऊँ।

तलाश

अंधेरे को उजाले की तलाश,
झूठ को सच की तलाश,
भूखे को भोजन की तलाश—
ये जीवन एक तलाश है।
हर भोर से अलग-अलग आस है,
अनवरत चलती है ये तलाश,
हर व्यक्ति की अपनी ही आस है।

मृत्यु तक पहुँचकर भी
नहीं थमती ये तलाश,
एक पूरी होती है—
तो अगली
मुँह बाए खड़ी होती है।
काश इतनी मेहनत
स्वयं की तलाश में करते,
आत्मा से परमात्मा बनने की
खोज में उतरते।

शायद तब
शाश्वत सुख पा लेते,
और फिर कोई आस,
कोई तलाश
बाकी न होती।

अनंत सुख, अनंत शांति पाकर
ऊर्ध्वगति को प्राप्त कर लेते,
सांसारिक सुख क्षणिक है—
जानते हैं, फिर भी फँसते जाते हैं।

कुछ समय स्वयं की खोज में
निकालें—
तभी हर तलाश,
हर आस की पूर्णता संभव है,
यही वास्तविक सुख है।

मन्नत का धागा

सबसे तेज़ गति—
समय की हद रफ़्तार ये भागा है,
आशा और विश्वास जगाता
मन्नत का धागा है।

दुविधा में भी संबल देता,
कष्टों से छुटकारे की प्यास,
भले इच्छा पूरी न हो,
फिर भी इस धागे पर सबको आस।

डूबते को तिनके का सहारा,
दुखिजन बाँधते हैं डोर,
कुछ पल की ढाढ़स बन जाता,
सुखमय कुछ दिन—
नई भोर।

मन्नत का धागा रहे अटूट,
पूरी हो सबकी कामना,
दिल न किसी मानव का टूटे—
इस धागे से यही प्रार्थना।

मैं भी नारी

मैं भी नारी—
स्वच्छंद यदि उड़ना चाहे,
तो इज़्ज़त तार-तार होती है।
पुरुषों के नपुंसक समाज में
हर बार क्यों नारी ही रोती है?

मर्यादा का पाठ
सदा से नारी को ही पढ़ाया,
पुरुषों को दे दिया झंडा—
तुम प्रधान हो, ये सिखलाया।

कुल का उजियारा कहकर ही
उसे अपना मान हुआ है,
बेटी का स्थान सदा से
बहन, बहू, पत्नी और बुआ है।

पुरुष होता एक परिवार,
स्त्री संभालती दुगना भार,
बेटा भले भूले माता-पिता को,
बेटी लेकर चलती परिवार।

जहाँ-जहाँ नारी का
बार-बार अपमान हुआ है,
महापुरुषों की वाणी कहती—
वहीं विनाश का स्थान हुआ है।

दुनियावालों, मैं भी नारी हूँ,
भीख में कुछ भी नहीं चाहिए,
बस जो हक़ और काबिलियत है,
उससे कम भी नहीं चाहिए।

ज़ख़्म

ज़ख़्म हरे होने लगे,
वो समय जब भी याद आता है,
एक अँधेरा-सा
आँखों पर छा जाता है।

वो बदहाली, वो तंगी,
वो आँखें नम,
कटौती में बसर होता जीवन—
सब कुछ कम।

वक़्त था जब
सब अपने परे होने लगे,
सोचकर आज
सब ज़ख़्म हरे होने लगे।

मेहनत करके माँ का
थके हुए घर आना,
भूखे पेट दौड़कर
मेरा उनको गले लगाना।

अपने हिस्से का कौर भी
मुझे खिलाना,
“पेट भरा है”—
कहकर मुझे सुलाना।

माँ मेरी भूखी,
पर हम भरपेट सोते रहे,
सोचकर आज
सब ज़ख़्म हरे होते रहे।

इतनी तकलीफ़ में भी
एक आशा थी,
एक-दूसरे के लिए
प्यार की एक भाषा थी।

नित नई भोर पर
उम्मीदों से भरे होते गए,
आज पुराने ज़ख़्म
फिर से हरे हो गए।

जीना इसी का नाम है

मंज़िल को गर पाना हो तो—
बाधाओं से न डरना होगा,
लक्ष्य पर नज़र धरकर
सदा आगे बढ़ना होगा।

अनेक बार ठोकर भी लगेगी,
क्योंकि लालच ललचाएंगे,
कुतूहल पास बुलाएंगे,
मनभावन भरमाएंगे।

पर सदा याद रखना—
दुख से नहीं घबराना है,
संघर्ष तो आना-जाना है,
बड़े-बड़े शूरवीरों का भी
ज़ख़्मों से रिश्ता पुराना है।

दुनिया की रीत यही है—
जो करता है, वही बदनाम है,
नाम से बड़ा होता काम है,
नब्ज़ चलती जब तक—
आराम नहीं है।

शायद...
जीना इसी का नाम है।

ऋतुराज—बसंत

लो, बसंत मनोहर आया,
अब हर शाम निराली होगी,
ताप-धूप की लगे सुहानी,
गर्म चाय की प्याली होगी।

मेरा प्रिय ऋतुराज यही है,
ओढ़-बिछा चल जाता काम,
हाय-तौबा नहीं होती मन में,
गर्म रज़ाई में करो आराम।

इसके आगमन से
प्रकृति भी झूम जाती है,
हर पत्ता, हर क्यारी महके,
कोयल कुहू-कुहू गाती है।

सरसब्ज़ बनें बाग-बगीचे,
फल-सब्ज़ियाँ भरपूर मिलें,
खेतों के लहराने से
अन्नदाता के मन खिलें।

ऐसा मेरा ऋतुराज बसंत—
साल में आता है एक बार,
लगी निगाहें बाट जोहतीं,
प्रमुदित होता सारा संसार।

नारी—गरल पीकर भी

जीवन के हर तीक्ष्ण गरल को
पीना मुझको आ जाता है,
सच कहती हूँ—
औरों की तरह
जीना मुझको आ जाता है।

गलत सहन न कर पाऊँ मैं,
अपमान मुझे तो ज़हर लगे,
नारी के चरित्र पर जो उठे,
उन गिद्धों को कहर लगे।

आज भी किसी बेटी की
अज़्मत लूटना जारी है,
देर नहीं—
वो दिन दूर नहीं,
अब सर्वनाश की बारी है।

ये देश जहाँ पूजी जाती
हर कन्या, हर नारी है,
चाहे जितना पी ले गरल,
अब नारी—
तेरी बारी है।

संग्राम भले कितने आएँ,
तू न कभी हारी है,
नारी—
तेरी बारी है।

नारी की कलम से...

अच्छा लगता है
जब कोई मुझे समझता है,
मेरे बारे में सोचता है—
अपना-सा लगता है।

“बहू, अभी तुम्हारे
हँसने-खेलने के दिन हैं”—
तब सास भी माँ-सी लगती है।
भावनाओं को
बोलने से पहले समझना,
पति का यूँ फ़िक्रमंद होना—
अच्छा लगता है।

“भाभी, कितना काम करती हो—
मैं कर देती हूँ”—
ननद का यूँ हक़ जताना
अच्छा लगता है।
“मम्मी, आज खाना मैं बना दूँगी”—
बेटी का ये ज़िम्मेदार व्यवहार
अच्छा लगता है।

घर भर में “मम्मी-मम्मी” की पुकार,
फ़ोन पर “कब आओगी”—
अच्छा लगता है।
“मैं हूँ न”—
ये कहना
एक मज़बूत संबल देता है,
अच्छा लगता है।

नारी—शक्ति

देवी दुर्गा, भवानी—
कई हैं स्त्री के रूप,
दैत्य का काल बन जाती है
उसका विराट स्वरूप।

काश ऐसी शक्ति
हर नारी में भर जाए,
बाल न बाँका कर पाए कोई,
स्वयं की रक्षा कर पाए।

अनंत शक्ति भरी है भीतर,
बस अंतर को जगाना है,
अपना मान स्वयं पाना है—
अब अपमान न सहना है।

जुर्रत कोई करे यदि,
तो चंडी का रूप धरो,
हारना नहीं—
हराना है,
प्रतिरोध को उर में भरो।
कोई अब अबला न होगी,
ना कोई चीरहरण होगा।

साधारण स्त्री से लेखिका

आज मुझे लगता है
जैसे कुछ तो मैंने पाया है,
ज़्यादा नहीं तो थोड़ा सही—
कुछ तो कदम बढ़ाया है।

हुनर लगभग सबमें होता है,
बस राह सही मिल जाए,
सही मार्गदर्शक मिल जाए—
तो चार चाँद लग जाएँ।

गृहिणी से लेखिका का
सफ़र बड़ा मनोरम लगता है,
मेरी भी पहचान बन गई—
ये सुनकर अच्छा लगता है।

पत्नी, माँ, बहू, बेटी—
कई किरदार निभाए हैं,
कर्तव्यनिष्ठा से
जो भी हिस्से में आए हैं।

सफ़र हम सब करते हैं,
चाहे अनचाहा हो,
पर थकने नहीं देते खुद को—
राहें भले कठिन हों।

मेरे कदम चल पड़े हैं,
सबका साथ ज़रूरी है,
आशीर्वाद बना रहे—
तो हर आशा पूरी है।

पापा

पापा मुझसे दूर चले गए,
बनकर फिर मज़दूर चले गए।
“मम्मी, क्यों नहीं बुलाती उनको?
रुखी रोटी ही तो भा जाती उनको।”

पढ़ना क्या इतना ज़रूरी है?
मेरी खुशियाँ उनकी मजबूरी हैं।
मैं भी उनके साथ जाता,
काम में उनके हाथ बँटाता।

छोटा हूँ पर बच्चा नहीं,
अब अक़्ल मेरी कच्ची नहीं।
नहीं माँगूँगा अब खिलौना,
होना मम्मी-पापा
और बिछौना।

सबके पापा कहाँ दूर हैं?
माना कि हम मज़दूर हैं।
यूँ ही मैं बड़ा हो जाऊँगा,
पापा का प्यार फिर कब पाऊँगा?

मुझको मेला-हाट नहीं चाहिए,
बस पापा का साथ चाहिए।
एक नंबर तो घुमाओ, मम्मी,
पापा को घर बुलाओ, मम्मी।

नारी

संबंधों का अनुपम व्याकरण
हर रूप है नारी का उज्ज्वल।
सशक्त नारी—
तू ही शक्ति है।

माँ हो या बहना—
हर रिश्ता तुझसे,
तू ही भक्ति है।
तू ही अलंकार,
तू ही समास,
तू ही रिश्तों का श्रृंगार।

तू जहाँ कदम रखे,
रिक्तता न रहे—
पूरा करे हर आधार।
मधुमास-सी तेरा आना,
बिन बोले सबका हाल जानना,
कैसे रखती है तू
सबका ख़याल?

तू सिर्फ़ कहानी नहीं—
सबक और सीख भी है,
प्रेम की मूर्ति है जहाँ,
तो प्रतिरोध की चीख भी है।
तू है तभी तो
हर त्योहार मने,
ममता का मजबूत आवरण।

ख़ुद की ख़ुद से पहचान करा,
तुझ बिन अधूरा
हर समीकरण।
है तुझे समर्पण का वरदान,
पर अपने अस्तित्व को न बिसरा,
अंतर-शक्ति को पुकार—
जाग जा,
ख़ुद सशक्त बन,
फिर खुशियाँ बिखरा।

अच्छा व्यवहार

ज़िम्मेदारियाँ कभी खत्म कहाँ होती हैं,
पर आपसी मेलजोल से ही खुशी होती है।
प्रेम, आदर से ही तो व्यक्तित्व निखरता है,
व्यक्ति सबकी खुशियों की वजह बनता है।

यूं ही तो जीवन में उल्लास बना रहता है,
मिलने-जुलने से ही रिश्तों का आभास बना रहता है।
कौन कहाँ, किसको, क्यों समय देता है—
ये अपनापन ही तो जीने की वजह देता है।

वरना सब अपनी-अपनी दुनिया में मस्त हैं,
बहाना न ढूंढें तो आप और मैं सब व्यस्त हैं।
पर सबको काम से समय निकालना चाहिए,
मिलना-जुलना, आना-जाना बढ़ाना चाहिए।

निकालेंगे तो वक्त निकल ही जाएगा,
"कुछ तो कर लेते" सोचकर पछताएगा।
यूं ही ये जीवन एक दिन खत्म हो जाएगा,
ये अच्छा व्यवहार ही तो आपकी याद दिलाएगा।

आदर्श है ये देश

आदर्श है ये देश,
जहाँ हर कण-कण में संस्कार मिले।
माटी ही जिसकी चंदन है,
संस्कृति के नित फूल खिले।

तूफानों से लड़ जाने की प्रथा जहाँ पुरानी है,
महापुरुषों से इतिहास भरे सिद्धांतों की रवानी है।
आया जो था विषम समय, डरते कहाँ हम भारतवासी,
हार जाती खुद परिस्थितियाँ, हिम्मत अंतर में अच्छी-खासी।

फिर पुरखों के अनुभव से हमने स्वदेशी रखी आदतें,
देशी अपना हर एक नुस्खा, देशी हर एक चाहतें।
दादी-नानी के काढ़े ने प्रतिरोध किया, हर रोग भगाया,
गुड़, अजवाइन, लौंग, अदरक ने मज़बूत किया, स्वतेज
जगाया।

खान-पान में ही भरा ओज, रहन-सहन भी है शानदार,
दुनिया जिससे घबराई, उस कोरोना ने भी मानी हार।
भयमुक्त हुआ ये देश मेरा, अब फिर से भरो उड़ान,
हर बच्चा अब गर्व कराए, बढ़े-बढ़ाए देश की शान।

खेल

जीवन के इस खेल में सब खेल रहे फुटबॉल,
जिसने किया ज़्यादा गोल, वो हो गया मालामाल।

इतना तेज़ ये खेल है, फुटबॉल बन गया पैसा,
“मेरा-मेरा” बोल के खींचें, आया ज़माना कैसा
लूट मची बाज़ारों में भी, सब दो नंबर के काम,
जमकर हो कमाई अपनी, फिर चाहे जो हो अंजाम।

पाले बदले हर पल रुपया, आज तेरा तो कल मेरा,
अभिमान का घोड़ा मत चढ़, लक्ष्मी तो रैन-बसैरा।
कम था तो मोबाइल आ गया, सबके मन को बड़ा भा गया,
हो गया अच्छा-भला निकम्मा, बाप दिखे न दिखे फिर अम्मा।

छोड़ दिए फिर खेल भी सारे, मोबाइल में घुसे बच्चे हमारे,
पता नहीं कहाँ ले जा रहा, अपनों से ही दूर भगा रहा।
समय रहते ही जो न सुधरे, बढ़ जाएंगे जीवन में खतरे,
सुविधा को सुविधा ही जानो, अपना-पराया तुम पहचानो।

प्रीति के जन्मदिवस की शुभकामनाएँ

हर बात का जिसके पास हल है,
प्रीति है तो बल है।
सबके सपने पूरे करती,
साहस उसका प्रबल है।

अवसर जिसकी राहें ताकें,
ग़ज़ब का उसका मनोबल है।
ठाना जो, वो करके दिखती,
नारी, वो शक्ति सबल है।

स्वस्थ और दीर्घायु रहो तुम,
कामना यही प्रतिपल है।
सबको यूँ ही अपना बनाए,
स्वभाव की भी सरल है।

बच्चों संग बच्चा बन जाए,
इतनी वो चंचल है।
नित नए आयाम को पाए,
भविष्य उसका उज्ज्वल है।

मौके

करें या न करें, मुश्किल बड़ी है यार,
“लोग क्या कहेंगे”—यही सोच,
आगे बढ़ते कदम को पीछे हटाती है।

फिर सोचा, कब तक यही फ़िक्र करेंगे,
अपनी ज़िंदगी दूसरे के हिसाब से जिएंगे?
लोग तो नाम धरने में माहिर होते हैं,
अच्छा हो या बुरा, आग लगाते ही हैं।

तो फिर क्यों फ़िक्र करें,
दूसरों के ग़म में ही क्यों मरें?
क्योंकि कुछ तो लोग कहेंगे,
लोगों का काम है कहना।

छोड़ो दुनियादारी की चिंता,
सिर्फ चिंता से काम नहीं बनता।
लोगों का मुँह बंद करने,
खुद को साबित करो।

अपने को किसी की तानाकशी से मत सीमित करो,
नाम जब रौशन होगा,
लोगों की बातें हो जाएँगी बेकार—
क्योंकि चढ़ते सूरज को
सब करते हैं नमस्कार।

किसान की व्यथा

बीज से पौधा और फिर वृक्ष,
ये प्रक्रिया होती है अतिभारी,
फिर भी निर्ममता से मुझे काटता
ये क्रूर, निर्दय, हृदय संसारी।

कुचला जाता, मसला जाता,
फिर भी मैं साहस ठाता हूँ,
अदना से बीज के संघर्षों से
एक दिन वृक्ष रूप पाता हूँ।

नियति देखो एक बीज की,
जो कभी रोपा भी न जाए,
स्वयं ही अस्तित्व बनाता खुद का
और खरपतवार फिर कहलाए।

कितना खपता, कितना मरता,
खून-पसीना खूब बहाता,
मेहनतकश किसान वो,
फिर भी सुकून की रोटी कहाँ
पाता।

देख-देख दुर्दशा तुम्हारी
मेरा हृदय छलनी होता है,
उस जैसे कोई परोपकार को
अपना चैन कहाँ खोता है।

तेरी-मेरी लकीर एक-सी,
दोनों को खपना पड़ता है,
फिर भी मोल नहीं दुनिया को,
परदया की राह तकना पड़ता है।

जिस दिन मैं और ये किसान
निज काम से जो मुँह मोड़ेंगे,
याद रहे हे पृथ्वी वालों,
हर जीव-अजीव दम तोड़ेंगे।

मनोबल

कुछ हो न हो मेरे पास,
पर अमीरों-सा तेज रखती हूँ,
मनोबल का खजाना अपने अंदर,
लेखनी और खाली पेज रखती हूँ।

इच्छाशक्ति अदम्य है,
उसी से उस कागज़ पर हर रोज
रुहानियत का हर कतरा
और पाक अपनी इमेज रखती हूँ।

किसी का दिल न दुखे मुझसे,
कोशिशें यही रही हैं,
सबके प्यार और विश्वास को
सदा ही सेज रखती हूँ।

अपने आप पर है इतना भरोसा मुझको,
रहबर अब तो आत्मीयता,
सच्चे रिश्तों से, झूठों से
परहेज़ रखती हूँ।

कुछ खट्टी, कुछ मीठी यादें

कुछ खट्टी, कुछ मीठी यादें,
वर्ष पुराना, पुरानी फरियादें।
कुछ खोया, कुछ पाया हमने,
खुशी मिली, तड़पाया ग़म ने।

बच्चे भी सब घर पर ही थे,
काम सभी तो सर पर ही थे।
सबने मिलकर रंग जमाया,
कभी गुस्सा, तो मज़ा भी आया।

यूं तो बहुत सिखाया इसने,
रिश्तों को भी गरमाया इसने।
आफ़त में भी अवसर देखा,
अंतरा का अद्भुत था लेखा।

अलग-अलग विषयों पर पकड़ है,
दिग्गज है, पर ज़रा न अकड़ है।
सब मिल कठिन समय बिताया,
आख़िर ये नववर्ष भी आया।

नववर्ष में नव हर्ष हो,
अपकर्ष नहीं, सिर्फ उत्कर्ष हो।
नए साल का नया सफ़र हो,
गए समय का जिसमें न डर हो।

नववर्ष

गया, चले वह साल पुराना,
नए साल का फिर से आना।

उम्मीद की लौ जगी है फिर से,
होगा फिर से समय सुहाना।
पिछले वर्ष से सबक सीखकर,
नववर्ष में फिर न दोहराना।

जैसे जिसने सोच लिया है,
जीवन का हो वही तराना।
चलता रहे हर रिश्ते में भी
मिलना-जुलना, हँसना-हँसाना।

मान, सम्मान, स्वास्थ्य, संपदा,
हर घर, हर मन में रहे ठिकाना।
ऐसा हो यह साल सुखद,
कि मनोरम लगे इस वर्ष का आना।

पति

पति, तुमसे ही नूर मेरा है,
मांग का सिंदूर मेरा है।
वास्ते तेरे संवरती हूँ,
देखे जो तू, निखरती हूँ।

मैं तेरी ही तो परछाई हूँ,
तेरे वास्ते ही तो आई हूँ।
जितना सागर में पानी हो,
पिया, तेरी जिंदगानी हो।

चाँद की जैसे शीतलता,
तेरे प्यार की वो कोमलता।
प्रेम का प्रतीक सालगिरह,
रहे सलामत सुहाग की ज्योत।

आज का दिन बड़ा पावन,
निहारूँ पल-पल वही दर्पण।
न हो प्यार कम अपना,
पूरा हो तेरा हर सपना।

सरल लगती है हर डगर,
अगर हो तुम जो हमसफ़र।
जन्म यूँ तो कई पाऊँ,
तेरी ही मैं होना चाहूँ।

सास-बहू

एक बार फिर चली हम
सास-बहू की टोली।
अविस्मरणीय यात्रा,
मस्ती हमारे संग होली।

पिछला सफ़र जब भी याद आता है,
मन में एक रोमांच-सा भर जाता है।
पूरी महिलाएँ मुंबई जैसे शहर
अकेले घूम आई थीं,
पूरे गाँव में चर्चा
और बड़ी धूम मचाई थी।

सोचती हूँ तो सब सपना-सा लगता है,
कोई बड़ा-छोटा नहीं,
बस अपना-सा लगता है।
मज़े की बात है कि सब सहेली बन जाती हैं,
सास-जेठानी नहीं,
बस मज़ेदार पहेली बन जाती हैं।

बनाया एक बार फिर
मिलकर घूमने का मूड,
न भूलने वाली यात्रा,
सब होगा गुड-गुड।
चलो फिर एक सफ़र पर निकलते हैं,
एक बार फिर मनमानी करने की
हिम्मत करते हैं।

जिम्मेदारी

कैसे अपना सब कुछ मुझे सौंप दिया तुमने यूँ ही,
अनजान व्यक्ति को अपने घर की सत्ता दे दी।
हर रिश्ता मेरे हवाले कर दिया तुमने,
जैसे जानते थे मैं हर जिम्मेदारी
भली-भाँति संभाल लूँगी।

मैंने अपना घर तुम्हारे भरोसे छोड़ा था,
तो तुमने भी तो हर रिश्ता,
हर जिम्मेदारी मेरे भरोसे बिंदास छोड़ दी।
इसलिए ये वादा है तुमसे,
तुम निराश कभी न होंगे।

मुझसे जुड़ी तुम्हारी सारी उम्मीदें
मैं पूरी करूँगी।
रिश्तों को विश्वास, अपनापन,
समझदारी, समर्पण से निभाना जानती हूँ।

तुम्हारा मजबूत साथ मुझे
एक भरोसा और संबल देता है
इस जिम्मेदारी को खुशी-खुशी निभाने के लिए।
अनजान को जान बनाया है तुमने,
तो मैं भी हर रिश्ते को सम्मान दूँगी।
ये वादा है तुमसे...!

भव पार

भावों से ही भव पार हुआ करता है।
चरण गुरु का पाकर,
धर्म-ध्यान को ध्याकर,
शिष्यों का उद्धार हुआ करता है।

उस पर सेवा, भक्ति, सद्भावना
और उपासना से
गुरुओं पर अधिकार हुआ करता है।
खिलती है धर्म की कलियाँ,
मिलती हैं सुखद गालियाँ,
इसी तरह जीवन का श्रृंगार हुआ करता है।

उस पर गुरुओं का आना,
आकर प्रवचन सुनाना,
मुक्ति का यही तो द्वार हुआ करता है।
सुनकर प्रवचन भावों में हो परिवर्तन,
क्योंकि भावों से ही
भव पार हुआ करता है।

ख्याल

आजकल एक ख्याल अक्सर है आता—
माँ, तू न होती तो दुनिया से कौन मिलाता।

पहली बार जब दुनिया में आई थी,
तेरी बाहों में ही सारी कायनात समाई थी।
धीरे से तेरा स्पर्श जो मुझको मिला,
रोम-रोम था मेरा पुलकित, हो खिला।

तूने ही दिए ये सारे अहसास मुझको,
उधार हैं ये साँस, ये यादें हैं मुझको।
हर रिश्ता फिर तुझी से पाया मैंने,
इस बात को कभी भी न भुलाया मैंने।

कर्ज़ तो माँ-बाप का चुकाया जा नहीं सकता,
जो किया हमारे लिए, बिसराया जा नहीं सकता।
तेरी रुह से मेरा अक्स कहाँ जुदा है,
खुदा तो दिखता नहीं,
पर माँ, तू ही मेरा खुदा है।

कन्यादान

बड़े धनवान होते वो
कन्यादान देते हैं,
दिल के टुकड़े को
जो अपने, गैर के हाथ देते हैं।

पिता के जज़्बात क्या होते,
माँ की होती है हालत क्या—
अपनी प्यारी-सी गुड़िया को
देकर वो मान देते हैं।

ढूंढते वर को जब से वो,
सैकड़ों दुविधा होती है,
रहे खुश लाडली अपनी,
जिस पर वो जान देते हैं।

रखते हैं दिल पे वो पत्थर,
नहीं आसान बिदाई भी,
जोड़कर हाथ गैरों को
वो अपना सम्मान देते हैं।

अतिथि

अतिथि कभी जो थे,
वो मेज़बान बन गए हैं।
वो आहिस्ता से
दिल के मेहमान बन गए हैं।

सोचा कहाँ था मैंने
कोई इतना खास होगा,
जो अनजान थे कभी,
वो आज मेरी जान बन गए हैं।

चेहरा भी पढ़ मैं लेती हूँ,
इतना उन्हें समझती हूँ,
उनके किए इशारे
फ़रमान बन गए हैं।

वजूद मेरा तुमसे,
तुमसे ही सारे रिश्ते।
हाँ, मान हूँ मैं उनका,
वो मेरा सम्मान बन गए हैं।

रंज

मैं बेटी हूँ,
कभी-कभी इस बात का रंज होता है,
जब पुरुष प्रधान समाज में
बेटा होने पर प्रपंच होता है।

बचपन से “बेटा चाहिए”
वाली धारणा सुन-सुनकर
बहुत वेदना होती है।
“बेटे को पढ़ाओ,
बेटी को घरेलू बनाओ”—
सुनकर आत्मा बड़ी रोती है।

माँ, काश मुझे भी बचपन में
थोड़ा ज़्यादा पढ़ाया होता,
बाहर निकलकर, रसोई से हटकर
अलग पहचान बनाना सिखाया होता।
हाँ, जानती हूँ आपकी
बहुत सारी दिक्कतें और मजबूरी थीं,
आर्थिक सहूलियत के लिए
भाई की पढ़ाई ही ज़रूरी थी।

पर इस बात की खुशी है
कि किसी बात पर रोका नहीं आपने।
जितना सीख सकती थी, सीखा,
पर कभी भी टोका नहीं आपने।
तभी तो भले कमाती नहीं हूँ,
फिर भी समाज में एक पहचान है।

घर और बच्चों को संभालती हूँ,
पर घर में भी मेरा मान है।
इसलिए उस रंज को भूलकर
अपनी बेटियों को आगे बढ़ाऊँगी।
वो ज़िंदगी में जितना सीखें,
बढ़ें, पढ़ना चाहें, उनको पढ़ाऊँगी।

क्योंकि...
चाहे बेटा हो या बेटी,
सबका अपना-अपना आसमान है।
बेटा है यदि कुल का दीपक,
तो बेटियाँ भी हमारा स्वाभिमान हैं।

भाई का प्यार

दिल मांगे भाई का प्यार,
यही तो है सच्चा उपहार।
संबल है भाई तेरा साथ,
मुश्किल में सदा थामे हाथ।

मुझे पता है दूर है तू,
मिल न पाए मजबूर है तू।
पर जब ये त्योहार हैं आते,
तेरी याद फिर देकर जाते।

चलो आज फिर बात करेंगे,
वीडियो कॉल में हम सब मिलेंगे।
आभार है इसका जो तुझे दिखाता,
आपस में सबको है मिलाता।

कुशलता तुम्हारी मेरी प्रार्थना,
सदा खुश रहो, यही चाहना।
भाभी-भतीजे की आती याद,
जल्दी मिले, यही फरियाद।

भाई दूज है, टीका कर लेना,
याद हमारी अंतर में भर लेना।
भाई-बहन का रिश्ता प्यारा,
सदा खुश रहे भाई हमारा।

दीवाली

हर वर्ष दीवाली आएगी,
आकर चले जाएगी।
सोचने की बात ये है
कि ये हम में क्या बदलाव लाएगी।
हमने घर को साफ किया,
पर क्या दिलों को साफ किया?
जिनसे गिले-शिकवे थे,
माफी मांगी और माफ किया?

चीज़ें चमकाईं, नई भी खरीदीं,
पर क्या रिश्तों को
प्यार और अपनेपन की रंगत दी?
अपने लिए तो जमकर पैसा खर्च किया,
पर क्या किसी जरूरतमंद की
असुविधा की याद आई?

चलो कुछ नया काम कर जाते हैं,
किसी को थोड़ी-सी खुशी देकर।
जिसे वाकई में ज़रूरत है,
जिसके घर शायद आज भी
चूल्हा न जला हो।

ऐसे सिर्फ एक व्यक्ति की
तन, मन, धन से मदद करके
उसे कुछ मुस्कान दे जाते हैं।
तन को तो हमेशा खुश करते हैं,
आज आत्मा को भी तृप्त बनाते हैं।
चलो कुछ हटकर
इस बार की दीपावली मनाते हैं।

महक

इन दिनों खाने की महक
रसोईघर से बदल-बदलकर
कुछ ज़्यादा ही आ रही है।

क्या ये दौर कभी देखा है,
जब सब सुख-सुविधाएँ
आराम फरमा रही हैं?
घर की नारियाँ दिन भर
एक के बाद दूजा काम करके
थकी जा रही हैं।

फरमाइशों की लिस्ट
और पकवानों की खुशबू से
कढ़ाही भी घबरा रही है।
जो सालों से नहीं बना,
उसकी भी इच्छा
उछालें लगा रही है।

बस बहुत मेहमानी करवा ली,
अब तुमसे, ओ कोरोना,
आत्मा उकता रही है।
इतना प्रसिद्ध होने का शौक है
कि दुनिया सिर्फ
तुम्हारे गुणगान गा रही है।

कहते हैं—
कुछ इतिहास स्वर्ण अक्षरों से
लिखे जाते हैं,
पर ये सदी स्वयं को
कालिमा से लिखवा रही है।

प्रभु महावीर

प्यारे महावीर, याद हैं आते,
जन-जन धर्म प्रदाता।
बालकपन में ही कोमल मन में
प्रभुवाणी का मान बड़ा था।
धर्मरुचि थी जागी,
बने संयम अनुरागी,
आगम ज्ञाता, जग विख्याता।

जोड़ा अंतर से नाता,
जन-जन धर्म प्रदाता।
याद मैं कितना करूँ,
गुण-कीर्तन भी करूँ,
जब तक मेरे अंतर-हृदय में
करुणा रस नहीं आता।

धर्म से जुड़ जाए नाता,
उनके आध्यात्मिक जीवन से
हर कोई प्रेरणा पाता।
जन-जन धर्म प्रदाता,
प्यारे प्रभुवर याद हैं आते।
जन-जन धर्म प्रदाता,
जन-जन धर्म प्रदाता।

स्वागत

स्वागत करना अच्छा लगता है
आने वाली बहारों का,
होने वाली मनुहारों का।
त्योहारों में बाज़ारों का
स्वागत करना अच्छा लगता है।

ग़म से जो निजात दिलाए,
कुछ पल सपनों में ले जाए,
कभी-कभी उस बचपन का
स्वागत करना अच्छा लगता है।

गर्मी से व्याकुल धरती पर
आने वाली प्यारी सर्दी का,
गर्म रजाई, गरम चाय का
स्वागत करना अच्छा लगता है।

सखियाँ जब मिलती, इठलाती,
अपने मन की बात बतातीं,
सुख-दुख बाँटें—
उन सखियों का स्वागत करना अच्छा लगता है।

आगत अथवा अनागत हों,
घर की जिनसे खुशियाँ बढ़ जाएँ,
ऐसे हर प्यारे अतिथि का
स्वागत करना अच्छा लगता है।

कसक

कसक कोई न रह जाए,
हमसफ़र का साथ
नसीब वालों के नसीब में होता है।

सहेज लो हर लम्हे को
इस कदर,
जिस तरह माली
बाग संजोता है।
सुनो एक-दूज़े के मन की बात,
जब तक साथ हो।

वरना बाद में सोचोगे—
काश ये कह दिया होता।
प्यार पाना आसान नहीं,
न आसान हमसफ़र मिलना।

नेमत है ये,
जो हर किसी को
कभी तो हासिल नहीं होती।
कीमती हर रिश्ता होता है,
मगर ये तो प्यार से नवाज़ा गया,
चाहत की डोरी से बंधा है।

समय को किसने देखा है,
कल के दिन कौन हो, न हो।
ज़िम्मेदारियों से निकालो वक्त,
खुद के भी नाम कुछ कर लो।

कसक कोई न रह जाए
प्यार को प्यार देने में।
संवारें दोनों चलो गुलशन,
क्या रखा व्यर्थ जीने में।

जिद अच्छी है

जिद अच्छी है कभी-कभी—
मन को समझाने की जिद करो।

कभी किसी रुठे को
मनाने की जिद करो।
कभी किसी अपने को
गले लगाने की जिद करो।
कभी रोते को
हँसाने की जिद करो।
तो लगता है—
हाँ, जिद अच्छी है।

किसी का साथ निभाने की जिद करो,
आँसुओं से मुस्कुराने की जिद करो।
खुद का साथ निभाने की जिद करो,
खुशियों के फूल खिलाने की जिद करो।
तो लगता है—
हाँ, जिद अच्छी है।

खुद को सफल बनाने की जिद करो,
पत्थर से रास्ता बनाने की जिद करो।
आसमान को छू जाने की जिद करो,
तो लगता है—
हाँ, जिद अच्छी है।

धैर्य को अपने आज़माने की जिद करो,
अपने गुस्से पर काबू पाने की जिद करो।
कुछ कर दिखाने की जिद करो,
दुनिया को स्वर्ग बनाने की जिद करो।
तो लगता है—
हाँ, जिद अच्छी है।

सकारात्मक रुप से,
अच्छे भाव से यदि की जाए,
तो सच में
जिद अच्छी है...।

खेवनहार

बहुत आसान है किसी को
धकेलकर गिराना,
कठिन है गिरते हुए को
मज़बूती से पकड़कर उठाना।

देखा जाए तो
ज़्यादा फ़र्क नहीं है
दोनों क्रियाओं में,
बस अंतर है
आपके अंदर की भावनाओं में।

गिरने और संभलने वाले
दोनों आपको जानते हैं,
पर दोनों अलग-अलग नज़रिए से
आपको पहचानते हैं।

एक के लिए आप धूर्त हैं,
जिसने उसे गिरा दिया।
दूसरे के लिए आप रक्षक हैं,
जिसने उसे चोट लगने से बचा लिया।

दोस्तों, दुनिया जलने वालों से
भरी पड़ी है।
आपको पीछे धकेलने के लिए
रोड़े अड़ाए खड़ी है।

पर खुद पर भरोसा कर
ढूँढना है ऐसा मार्गदर्शक,
जो पार लगा दे नैया,
बन जाए खेवनहार,
पथ-प्रदर्शक।

एक माटी का पुतला है तू

एक माटी का पुतला है तू,
माटी में है मिल जाना।
मद, अभिमान, घमंड में चूर,
स्वयं को क्यों सब कुछ माना।

क्या लेकर के आए थे तुम,
मुट्ठी खाली—
अंत समय क्यों अहंकार के हो
वशीभूत,
सबका एक दिन होगा विलय।

जीवन ऐसा हो जिसमें हमें
जीते-जी तो मान मिले,
खुश होकर सब याद करें,
मरने पर भी सम्मान मिले।

मद ने मार दिया रावण को,
हम किस खेत की मूली हैं,
सबके सिर पर आसमान
और पग के नीचे धूली है।

सरल स्वभावी मानव के
दिल में ही धर्म टिकता है,
वरना तो कोई कद्र नहीं है,
घमंड न कौड़ी बिकता है।

आत्मा का स्वभाव सरल है,
बात ये सच है अगर भाए,
हर एक जीव से मैत्रीभाव हो,
वसुधैव कुटुंबकम को अपनाएँ।

कालचक्र

वक्त भले कैसा भी आए,
कालचक्र गतिमान रहे।
सुख-दुख पसरे जीवन में,
बनते-बिखरते अरमान रहे।

सुना कभी था, वक्त मरहम है,
हर घाव भर जाता है।
चाहे कितनी भी रफ्तार हो,
समय बदल ही जाता है।

विचित्र बड़ी है बात, मगर
ये सदा सत्य ही सिद्ध होती—
कोई आए या चला जाए,
जीवन नैया चलती रहती।

सीख सदा देता ये वक्त है,
सतत् गति रहे जीवन में।
कठिन भले हो, हल होता है,
धैर्य रखना पड़ता मन में।

दशहरा

माना किया गुनाह रावण ने,
कब तक उसको सज़ा देंगे?
उसको दंडित करने में हम
कितना सोचो, मज़ा लेंगे।

हक किसको है, कौन जलाए,
जिसने न कभी कोई पाप किया?
अपने अंदर के राक्षस को मारो,
खुद अंतर को न साफ किया।

मतलब नहीं किसी को होता,
क्यों रावण को जलाते हैं,
मस्ती-मौज-मज़ा करने को
खुद दैत्य ही दशहरा मनाते हैं।

परंपरा को भेड़-चाल से
जनता बस यूँ ही निभाती है,
लंका-पति के दहन को करके
स्वयं के पाप छिपाती है।

पहले अपने आप को देखें,
हम में कितना दूषण है,
छोड़ो दहन बाहर रावण का,
करना खुद का दूर प्रदूषण है।

वो वीर थे

वो वीर थे, महावीर थे,
वो मोह-माया से कोसों दूर,
अनंत सामर्थ्य के धनी महापुरुष,
कर्म-रिपु किए चकनाचूर।

सहन-शक्ति भी अद्भुत आपकी,
रोष न विरोधी पर करते,
कर्मराज की है सारी लीला,
चित्त में समता थे धरते।

धन-संपदा अपार आपकी,
फिर भी झट से सारी छोड़ी,
संयम धरा, मोह-ममता त्यागी,
पापों की हथकड़ी तोड़ी।

सिद्धांत आपके सदा शाश्वत,
पंथों की न उलझन हो,
सम्यक ज्ञान से सराबोर रहें,
राग-द्वेष की न हो जलन।

प्रभु, तुम्हारा शासन पाकर
धन्य हुए हम सब नर-नार,
शासनायक तुम हो जिनवर,
सदा तुम्हारी जय-जयकार।

हिन्द व हिन्दी का सम्मान, है प्रमाण देशभक्ति का... आइए करें सृजन, शब्द से शक्ति का...

नाम - ऋतु कोचर

शिक्षा - बी.ए.

विधा - गायन,भजन लेखन,नृत्य,पाक कला में विशेष रुचि, सामाजिक संस्था एक कदम राजनांदगांव की सदस्या। वर्तमान में काव्य सृजन में विशेष रुचि।

सम्मान- गायन, नृत्य, निबंध, वाद-विवाद आदि में अनेक संस्थाओं से पुरस्कृत।

पता - वार्ड नं. 14, सिनेमा चौक, मेन रोड़, कटंगी तह. कटंगी, जिला बालाघाट (म.प्र.) पिन- 481445

मोबाइल - 8770573730

ईमेल- ritukochar320@gmail.com

पं.क्र. (04/21/05/207665/19)

अन्तरा शब्दशक्ति

अन्तरा शब्दशक्ति के लिंक्स

Website:- www.antrashabdshakti.com

Facebook page:- https://www.facebook.com/antrashabdshakti/

Fecbook group:- https://www.facebook.com/groups/antraashabdshakti/

978-93-94528-42-0

मूल्य- 480/-

15, नेहरू चौक, मेन रोड वारासिवनी, जिला- बालाघाट (म.प्र.), पिन 481331, मो.- 9009423393, ईमेल- antrashabdshakti@gmail.com