हिंदी कवितायें

मोना जैन

Index

1 . नारी	1
2 . जिंदगी	2
3 . मन और आसमान	3
4 . बचपन	4
5 . छोटी खुशियां	5
6 . परिवर्तन	6
7 . अधूरा सपना	7-8
8 . आत्मिक शांति	9
9 . मुखोटे	10
10 . निशान	10
11 . टूटे रिश्ते	11
12 . सतरंगी यादें	12-13
13 . वापसी	14
14 . आहूति	14
15 . दो रोटियाँ	15
16 . विश्वास	15
17 . दृष्टिकोण	16
18 . शून्यता	16
19 . सत्य	17
20 . रेत और जीवन	18
21 . अंत	18

नारी

दिल में सौहार्द
आत्मा से महान
बातों में कोमल
विचारों से फौलाद।
स्पर्श फूलों सा
सोच मजबूत
आंखों में तरलता
किसी भी सपनों को बुनने की क्षमता ।
व्यवहार में सरलता
तूफानों में भी समता।
आँचल में दूध है
जरूरत पर विष भी
माँ का स्वरूप है
चंडी का रूप भी ।
सहने को सब सह ले
सृष्टि हिलाने की ताकत भी
पवित्रता की मूर्ति बन ले
विनाशता का कारण भी ।
हर अग्नि परीक्षा को तैयार वो
भगवान को भी झुका दे
स्वयं झुकने को न तैयार वो ।
हर दिन युद्ध करती वो
पलायन फिर भी न करती वो।
अंधेरो में आँसू गिरा ले
उजालो में सबको हँसा दे।
पुरुषों का' पुरुषत्व 'वो
जो कभी न 'वो 'कर सकें
मातृत्व है वो ,सिर्फ वो ।।

जिंदगी

दोनों तरफ खाई है गहरी खाई।
एक पतली सी पगडण्डी है जिस पर चलना है॥

तुम्हारा ध्यान फिसला तो तुम फिसले।
तुम्हारी लापरवाही तो गिरना निश्चित॥

और सिर्फ सीधा चलते ही नहीं जाना है।
तुम्हारे रास्ते में कई अच्छे मोड़ आएंगे॥

उन्हें भरपूर जीना।
कई कठिनाइयां ,उन्हें धैर्य के साथ हराना॥

कई काटे ,उन्हें निकाल फेकना।
कई फूल, उनसे अपनी बगिया सजाना॥

जिंदगी हमें दुबारा मौका नहीं देती
ये तो नहीं बोल सकती
पर जिन्दगी तो सिर्फ एक है॥

उसको जीना है
सावधानी से पर
बिना डरे ।।

मन और आसमान

आसमान
अंतहीन आसमान
जहाँ तक नजर जाती है- आसमान
कोई सीमा नहीं कोई दीवार नहीं
उस तक पहुँच नहीं सकती
कोई छोर नहीं की उस तक पहुँच जाऊँ
कैसे समझू की उसके अंदर क्या है
कितने रंग ,कितने रहस्य न जाने क्या क्या छुपा है
उसकी ऊँचाई ,उसकी गहराई कुछ तो नहीं माप पा रही हूँ।
कितने रंग बदलता है
हर समय एक सा भी तो नहीं रहता
सुबह का रंग ताजगी भरा
कभी उसकी तरफ देखना भी मुश्किल
शाम को एक साथ कितने रंग
रात को काला डरावना
क्या करूँ
पर सोचती हूं उसकी तरफ देख कर कि
हमारा मन भी तो इस आसमान की तरह ही है
रहस्यमय ,सीमाहीन ,स्वयं की पकड़ के बाहर ,न जाने कितने रंग ,कितने रूप
सच
दोनों को पकड़ना ,समझना ,उस तक पहुँचना ,
मुश्किल
बहुत मुश्किल
मन और आसमान ।।

बचपन

तितलियों के रंग बिरंगे पंखों की तरह
अनजानी खूबसूरत परियो की तरह
इंद्रधनुष के सात रंगों की तरह
आसमान में उड़ते स्वछन्द बादलों की तरह
बारिश की पहली बूँद से निकली मिटटी की सोंधी खुशबू की तरह
घने पेड़ो की छाव की तरह
फूलों की तरह उनकी खुशबू की तरह
आसमान ,उसमे बसे चाँद तारो की तरह
सम्पूर्ण प्रकृति की तरह अनछुआ, कोमल,पवित्र ,हरा भरा ,खूबसूरत
जहाँ सूरज की तेज धूप भी शीतल लगती थी
पर अब .....
अब प्रकृति तो वही है
पर ,
सब के मायने ही बदल गए ।।

छोटी खुशियां

आओ पकडे उन छोटी-छोटी खुशियों को जो हमें छू कर निकल जाती हैं
हमको एहसास भी नहीं होता
सुबह चिड़ियों की चहचहायट
दब जाती है अलार्म की आवाज के नीचे
चाय की गर्माहट खो जाती है अखबार की ठंडी बासी खबरों के पीछे
बच्चो की किलकारी हमे कहा सुनाई देती है कूकर की सीटी के आगे
प्लेट में परोसा प्यार कहा गुदगुदाता है बॉस के फोन के सामने

"सलाम साब " बोलकर अपनेपन की उम्मीद खोजता है
पर हमें जिंदगी की भागमभाग में ये जज्बात कहाँ दिखता है

बारिश होती है तो छुपने का ठिकाना खोजते हैं
धूप होती है तो बाहर न निकलने का बहाना ढूढ़ते हैं
करीने से बने बालो को हवा से उड़ने तो दो
ठंडी हवा को अपने चेहरे पर महसूस तो करो

गाड़ी के बंद काले शीशो के बाहर भी एक दुनिया है रंगीनियत है
फूलो की शोखियां हैं
पेड़ो की झूमती ,लहराती ,नाचती टहनियां हैं
अपने अंदर से निकल कर बाहर की प्रकृति को तो देखो
बड़ी बड़ी खुशियो को ढूँढना छोड़
छोटी-छोटी खुशियो को छू कर तो देखो।।

परिवर्तन

सदियो से थोपते आ रहे हैं हम बेटियों पर
ज़िम्मेदारी,
अनुशासन,
बंदिशें,
सदियो से पूछते आ रहे हैं उनसे सवाल
क्या ?
कहा ?
क्यों ?
किससे?
यहाँ तक की उनकी सोंच पर भी लगा देते है अंकुश
उनकी परवरिश करते हैं एक भययुक्त माहौल में
तुमको यहाँ जाना है ,यहाँ नहीं
ये पहनना है ,ये नहीं इनसे बात करनी है, इनसे नहीं
हर एक कदम पर सिर्फ हिदायते ।
समयआ गया है एक बदलाव का
खोल दो बेटियों के पंख खुले आसमान में ,
साँस लेने दो उनको बेफिक्री की हवा में ,
उड़ने दो उनको ,बेख़ौफ़ ,
आजादी दो छितिज को छूने की,
रात के अँधेरे को चीरती चाँद की चांदनी में नहाने की ।
समय आगया है कि जब हम पूछे सवाल अपने बेटों से
कि खुले आसमान में उड़ते समय दूसरो के पंखों को चोट तो नहीं पंहुचा रहे हो ?
स्वयं आजादी की सांस लेते समय दूसरो की साँसों में बाधा तो नहीं बन रहे हो ?
रात अँधेरे घूमने की आजादी का गलत फायदा तो नहीं उठा रहे हो ?
बेटो को सिखाना है,
उनको कंधे से कन्धा मिलाकर चलना है
न कि अपने कद में ऊंचे कंधो को अपना पुरुषत्व समझ कर "उनको"नीचा दिखाना है ।
बहुत "सम्भाला "है बेटियो को
बारी है बेटो को संभालने की।।

अधूरा सपना

रात के ग्यारह बजे थे
कई महीनों बाद सब दोस्त मिल रहे थे
मुझे भी दिल किया जाने का
अलमारी से अपनी पसंद के कपडे निकाले
जो माँ ने बहुत पीछे रख दिए थे कि ये नहीं पहनना है
ये बाहर के माहौल के लायक नहीं है

पहना ,आईने में खुद को प्यार से निहारा
माँ पापा को बाय किया
गाड़ी निकाली ,शीशा नीचे किया ,ठंडी हवा से बालों को उड़ने दिया ,
अपनी पसंद के गाने लगाये ,
खुश ,मै चली जा रही थी
ओह! लगता है मैं रास्ता भूल गयी
तभी ,

सामने तीन आदमी दिखे
गाड़ी रोकी ,पूछा ,दोस्त ये पता बता सकते हो
वे हँसे, अरे हमें उधर ही तो जाना है
मैंने उन तीनों को गाड़ी में बिठाया
हम चारो बाते करते हँसते कब पहुच गए पता नहीं चला
उन तीनों को धन्यवाद बोल दोस्ती से भरी मुस्कराहट से विदा लिया

तभी
माँ के चिल्लाने की आवाज आई

कब से उठा रही हूँ
सुनती नहीं हो
पापा को रोज देर करवाती हो
जब तुमको पता है पापा तुमको अकेले कॉलेज नहीं जाने देगे
तुमको छोड़ते है फिर ऑफिस जाते है
फिर भी तुम .....

मैं अचानक उठी
उफ़ ये सपना था
दुखी हुई पर निराश नही
सपने को झटका नहीं
तकिये के नीचे सुरक्षित रख दिया
उम्मीद से,
बेफिक्री की हवा में उड़ेंगे कभी तो
सपना हकीकत बनेगा कभी तो ।।

आत्मिक शांति

बड़ी कोशिशों के बाद खुद को शांत करती हूँ
अपने अंतर के द्वंद्व को कम करती हूँ
कुछ दिन लगता है कि हां, जीवन शांत नदी की तरह बहने लगा

फिर एक पत्थर फेकता है, कोई
पानी में तेज हलचल होती है
घबराती हूँ, पर फिर शांत हो जाती हूं
किन्तु उन पत्थरों का क्या करूँ ?

जो मेरे अंदर अपना घर बनाते जा रहे है .
इस बार मेरी कोशिश सिर्फ लहरो को शांत करने की नहीं
बल्कि उन भारी पत्थरो को बाहर निकलने की है जो मेरे जीवन , मेरी
आत्मा को हलके होने से रोकते है ।।

मुखौटे

लोग वही
चेहरे वही
पर चेहरे के ऊपर
दूसरे कई चेहरे
छुपाने से भी नहीं छुप रहे थे
शायद
हम उतने सही कलाकार नहीं हुए हैं अभी ।।

निशान

अपने पैरों के निशानों को
लहरो से मिटते देख लगा
काश अन्तर्मन में पड़े अतीत के निशान भी ऐसे ही मिट जाते
तो जीवन कितना आसान हो जाता ।।

टूटे रिश्ते

क्या उन रिश्तो को खत्म कर देना चाहिए जो तुम्हे हर पल काट रहे हों
लहूलुहान कर रहे हों
जहाँ हर एक सांस सोच कर लेना हो,
जहाँ हर एक बात तौल कर बोलना हो ,
जहाँ हर कदम का विश्लेषण करना पड़े ,
जहाँ हर जवाब से सवाल बने और सवाल से जवाब,
जहाँ हर पुरानी बातों की नीलामी हो ,
जहाँ' मैं ' हर बात पर हावी हो ,
जहाँ हर अच्छाई मैंने,हर बुराई तूने का आक्षेप हो
और
जब बातों को चारदीवारी से निकाल कर दूसरों को बताने की नीयत
शुरू हो जाये
तो रिश्तों की नीयत में खोट आ गया है;
ये सोच कर
रिश्तो को वही थाम देना अच्छा है ।
दर्द तोड़ने में बहुत है
पर टूटे फूटे रिश्तो को अपने कंधों में ढोना शायद ज्यादा दर्दनाक है।।

सतरंगी यादें

माँ भूख लगी चिल्लाते हुए स्कूल से घर आना ।
सौ काम छोड़ कर अपने हाथों से खाना खिलाना
बहुत याद आता है ।।

तेज धूप में छत पर भाई के साथ पतंग उड़ाना ।
उबले चावल से फटी पतंग चिपकाना ।
बहुत याद आता है ।।

गमिर्यों में छत पर तारो के नीचे सोना ।
पीपल के पेड़ में भूत रहते है ये कहानी
भाई का बार बार सुनाना ।
डर से अम्मा से चिपक कर सो जाना ।
बहुत याद आता है ।।

आम की गुठली किसकी ज्यादा सफेद हुई ।
तरबूज खरबूज के बीज कितने जमा हुए
दूध वाली बरफ और ठन्डे पानी के लिए झगड़ना ।
बहुत याद आता है ।।

सर्दियों की तो बात ही अलग थी ।
माँ के आँचल की गर्माहट की बात ही अलग थी ।
चूल्हे में आलू मटर शकरकंद भून कर खाना ।
मुश्किल से गर्म की गयी रजाई से मुझे
बाहर निकाल कर खुद मेरी बहन का सो जाना ।
और उनको मन ही मन खूब गरियाना
बहुत याद आता है ।।

बारिश में मिट्टी की सौंधी-सौंधी खुशबू, अंगीठी में भुट्टे को
सेंक कर नमक कालीमिर्च और नींबू लगाकर अम्मा का खिलाना ।
उफ्फ बहुत याद आता है ।

हर मौसम अभी भी हर साल आते हैं चले जाते हैं ।
पर बचपन के मौसम फिर कभी दुबारा क्यों नहीं आते ।
बस सिर्फ याद याद और याद ही आते हैं ।।

वापसी

गौधूली बेला में कुछ तो बात है
सूरज ढलते हुए कुछ कहता है ,
पक्षियों के दल उड़ते हुए कुछ कहते है ,
गायों की वापसी ,उनके गले में पड़ी घंटियों की आवाज भी कुछ कहती है

सब इशारा कर रहे है,कह रहे हैं,
कि, बहुत हुआ,ऊँचाई में उड़ लिए बहुत ,
आसमान में चमक लिए बहुत
गंतव्य तुम्हारा कहा है
ये न भूलो ,
अब विश्राम करो ,
अब घर जाने की भी तैयारी करो ।।।

आहूति

मृत्यु सिर्फ तुम्हारी नहीं हुई
कई रिश्तो को भी मरते देख लिया
दाह संस्कार सिर्फ तुम्हारा नहीं किया
प्रेम विश्वास की चिता भी जला आये ये
पर मृत्यु तुम्हारी नहीं हुई
मृत्यु तो उनकी हुई है जिन्होंने
तुम्हारे मृत शरीर में आहुति तुम्हारे दूध और रक्त की ही दे दी ।।

दो रोटियां

फटी हुई शर्ट,
घिसी हुई चप्पल से बुरी उसकी एड़ियां,
माथे पर चिंताएं ज्यादा या परेशानियां,
धूप से झुलसता उसका कमजोर शरीर ,
सूखे हुए होंठ,
पानी या छांव को तलाशती उसकी आँखें ,
सामान से भरी गाड़ी ठेलते उसके जर्जर शरीर को देखकर लगा कि
सारे दिन की उसकी जद्दोजहद
उसको
शाम को सिर्फ दो रोटी ही दे पाएगी
उसको देखने के पहले
मैं अपनी ए सी गाड़ी में बैठी
हाथों में जूस का कैन पकड़े
बाहर की गर्मी को कोस रही थी ।।

विश्वास

इस तूफ़ान के बाद
जब सब कुछ टूट फूट गया है
क्या तुम इतनी हिम्मत कर पाओगी?
क्या दुबारा सब कुछ जोड़ पाओगी ?
जरूरत नहीं है,
क्योकि ,जो अपना था ,
वोअभी भी मजबूती से साथ है।।

दृष्टिकोण

जब तक दूसरो की गलतियां देख रही ,थी सुन रही थी ,ढूंढ रही थी
तब तक दिल दिमाग कितना अशांत था
इनको ढूढ़ने में इतना डूबी कि अपनी सारी कमियां हाथ लग गयी
सारे मायने ही बदल गए
कितनी शांति हो गयी चारो तरफ
सारी अशांति तो मेरी ही बनाई हुई थी
बस अबतक अनजान थी ,या अनजान होने के भ्रम में थी
जो भी हो
शांत होना अब उतना मुश्किल नही लग रहा ||

शून्यता

तुम्हारे आँचल में कितनी शांति सुकून था
तेरे कंधो में कितनी महफूजियत थी
अब चारो तरफ सिर्फ आवाजें
और
खौफ है ।।

सत्य

सूर्य निकला ,तेज फैला
चारो तरफ उसका उजाला
ढल गया वो साँझ होते
मानना इस सत्य को है

फूल निकला ,रंग निखरा
सुगंध चारो तरफ छाई
झड़ गया,मुरझा गया
नियत इसका अंत लाई
मानना इस सत्य को है

आसमाँ में जो सितारा
था जो तुमको सबसे प्यारा
विलीन ऐसा हो गया वो
अंतरिक्ष मे खो गया वो
मानना इस सत्य को है

जो है आया
जाएगा वो
जो अभी है
खोएगा वो
जो उदित है
अस्त भी है
जो खिला है
रज में भी मिला है
अहं अपना तुम निकालो
कुछ न वश में है तुम्हारे
जो है उसको ही सवारों
तुम न टिक पाये यहां तो अहं तेरा क्या टिकेगा
मानना इस सत्य को है ।।

रेत और जीवन

समुद्र किनारे खड़ी
अपने हाथों की मुट्ठी में रेत भरी
मुट्ठी कस कर दबाई
पर रेत कहा ठहरी
वो तो धीरे धीरे फिसलती गयी ॥

हाथ अपनी मुट्ठी अपनी
ताकत अपनी
लगा पकड़ ही लूगीं
पर देखते ही देखते वो फिसल ही गयी॥

दिल में एक विचार कौंधा
हमको लगता है जीवन हमारी मुट्ठी में है
है..... पर रेत की तरह |
हाथ हमारे ,मुट्ठी हमारी ,ताकत हमारी ,
पर जीवन रेत की तरह
धीरे धीरे धीरे .....
बस फिसल रहा है
"मैं"हमारा फिर भी कहा कम हो रहा है।।

अंत

हमारा अहं इतना बड़ा हो गया
सामने सब कुछ नगण्य हो गया
अहम् की पराकाष्ठा ये हुई
की ,
वही रह गया ,
बाकी सब ख़तम हो गया ।।

PAPYRUS
Library at your doorstep..

Printed & Published by:

Papyrus Library & Activity Centre

E-2507 Oberoi Splendor, J.V.L.R. Jogeshwari (E), Mumbai - 400 060

All Rights Reserved Copyright © 2019 Mumbai