रूहों का मिलन

निशा की चुप्पी में
दो रूहें धीरे-धीरे
पास आ जाती हैं
हवा भी ठहरकर
उनकी धड़कनों को
सुनने लगती है
चाँद की रोशनी में
यादों का एक पुल
अपने आप बनता है
दूरी का हर दर्द
क्षण भर में गलकर
शून्य हो जाता है
आँखों की भाषा में
अनकहे शब्द भी
कविता बनते हैं
समय की रेखाएँ
पीछे छूट जाती हैं
जब मन जुड़ता है
एक अनजानी सी
गंध प्रेम की लेकर
रात मुस्काती है
स्पर्श बिना भी
अनुभव की गर्मी
आत्मा छूती है
दो सन्नाटों के बीच
एक मधुर संगीत
जन्म लेता है
न कोई बंधन
न कोई दूरी अब
बस एक होना है
सांसों की लय में
दो जीवन धागे
गुंथ जाते हैं
आकाश भी झुककर
इस मिलन की कथा
लिखने लगता है
रूहें रूहों में
इस तरह खो जातीं
जैसे सागर में बूंद
और अंत में बस
एक ही अस्तित्व
शेष रह जाता है

डॉ अशोक पटना बिहार

खुद से प्रेम

और फिर कुछ औरतों ने
मना कर दिया
किसी की प्रेमिका बनना,
किसी की पत्नी कहलाना...
उन्होंने देखा था
प्रेम के नाम पर
अपना ही बिखर जाना,
अपनी हँसी का धीरे-धीरे
खामोशी में बदल जाना।
वो जान चुकी थीं
हर बार टूटने के बाद
कोई और नहीं आता जोड़ने,
आईने में दिखती वही लड़की
खुद को ही समेटती है।
इसलिए उन्होंने चुना
अधूरी कहे जाने का साहस,
पर किसी और की कहानी में
खुद को मिटाने से इंकार किया।
अब वे प्रेम करती है
पर किसी और से नहीं,
अपने जख्मों से,
अपनी गलतियों से,
अपने अस्तित्व से।
क्योंकि उन्हें समझ आ गया
सबसे सच्चा प्रेम वही है
जो खुद से शुरू हो
और खुद पर ही ठहर जाए।

रीना अग्रवाल सोहेला , उड़ीसा

प्रणय अंकुर

संतान के आगमन
की खुशी में
माँ का वात्सल्य मई
प्रणय अंकुरित होने लगा
अब उसे सुध बुध कहाँ
किसी और रिश्ते के बंधन की
बस वह और उसकी संतति...
सींचने लगी प्रणय बीज को
संस्कृति संस्कार से
पौराणिक कथाओं से
कोई द्वंद्व हावी नहीं हो
जतन करती
हर पल खुशी से सराबोर
नए विचारों को सहेजती
पुराने विचारों को तजती
और एक दिन प्रणय अंकुर
का प्रस्फुटित होना
सारी कायनात की खुशी
का मिल जाना
माँ के आँचल में देखा मैंने...

सपना जैन संजू
उदयपुर राजस्थान

हुँचे हनुमत गिरि द्रोण .

पहुँचे हनुमत गिरि द्रोण,
संजीवनि लाने को ।
जगमग ज्योति जले पर्वत पर ,
हर बूटी अति दिव्य दिव्यतर ,
नहिं आवत पहिचाने को ।
पहुँचे हनुमत गिरि द्रोण.........
करत विचार कपी हनुमंता ,
गिरि उपार लेइ चलौं तुरंता ,
जो जाने पहिचाने सो ।
पहुँचे हनुमत गिरि द्रोण.........
अस विचारि गिरि लिए उपारा ,
चले नभ मारग बेगि अपारा ,
लक्ष्मण प्रान बचाने को ।
पहुँचे हनुमत गिरि द्रोण.........

ब्रह्मेश्वर नाथ मिश्र
आरा, भोजपुर, बिहार

ईरान की जनता का दर्द

दशकों से आर्थिक नाकेबंदी
बच्चों में स्कूल में ही दफन होने का
खौफ
घरों में बंद बेबस महिलायें
सेना में भर्ती को आतुर युवा
मरने को तैयार बूढ़े
युद्ध दर युद्ध
फिर भी कितने प्रबुद्ध
कोई झुकने को तैयार नहीं
अविचलित है
होगी कभी जीत, तब तक हार नहीं
पसरा सन्नाटा कोई बहार नहीं
देश के लिए पूर्ण समर्पण है यह
कोई कागजी प्यार नहीं
मर जाने तक मरने से इन्कार नहीं
सवाल देश का है
और देश कोई व्यापार नहीं
याद रखेगी दुनिया हमको
ज्यादा इससे दरकार नहीं
धर्म की अफीम के बिना
कोई देश इतना दर्द कैसे सह सकता है?

कुमार दुष्यन्त राम टेकरी, मन्दसौर मध्यप्रदेश

शमशान की शहनाई

मुझको यक़ीन है कि सच ही कहती है
घने अंधेरे की यह तन्हाई।
जिगर में सीधा उतर जाती है,
गूँजती वह रुदन की शहनाई।
जाना-पहचाना सा वह शोर बिल्कुल
नहीं,
झेलना उतना आसान नहीं।
कभी समझेगा नहीं कोई उसे,
बहुत भारी है शब की गहराई।
ज़ोर से अज्ञात आवाज़ तो आ रही है,
सुनने वाला यहां करीब नहीं।
दर्द चारों ओर बिखरे हुए हैं,
समेटने वाला कोई भी नहीं।
सो रहे सब, हृदय में होंगी
हज़ार बातें
होंठों से कहा कुछ भी नहीं।
निशब्द माहौल में लेटी
यादों
की बिछी है कई परछाई।

साई नलिनी
बंगलूरू

जीवन - सत्य

(हिन्दी हाइकू)

1. एक नजर
समेट लिया सब
अशेष शेष
2. बदले वस्त्र
बदलता शरीर
आत्मा अमर
3. पल भर में
मृत हुआ शरीर
निकली आत्मा
4. मिटी कलह
मिटा सब अँधेरा
नयी सुबह
5. रख तू यकीं
तुझसे जो बिछुड़ा
जा जन्मा कहीं
6. नया सफ़र
संगी साथी नवीन
नयी डगर
7. मृत्यु का भय
मारता पल पल
बनो निर्भय
8. न कोई तिथि
जब मन हो आए
एक अतिथि
9. मिटा शरीर
मिलेंगे भगवान
गीता का ज्ञान
10. उसी का अंश
उसी में जा के
मिला
काहें का
गिला
11. तेरी ये आत्मा
अजर औ अमर
काहें का डर
12. कर प्रस्थान
श्री हरि चरणों में
मिलेगा
स्थान
13. प्रार्थना सभा
समवेत स्वर से
सुखी हो आत्मा
14. बदले वेश
ज्यों उड़ गया पंछी
दूसरे देश
15. आया तू जब
लिख दिया प्रभु ने
जाएगा कब
16. खुद ही देख
शरीर बने माटी
जीवन - सत्य
17. ओ नचिकेता
पहुँचा यम-
द्वार
हुआ उद्धार
18. न जाए साथ
सिकंदर भी गया
खाली ही हाथ
19. कर न गुमाँ
ढहेंगी इमारत
रहे न निशाँ
20. अच्छे हों कर्म
हो जीवन सफ़ल
जीवन - मर्म

डॉ. सारिका मुकेश (तमिलनाडू)

सच....

ख्वाबों ख्यालों की दुनिया बसा कर ।
विदा हो गए वो भी इकदिन मुस्कुरा
कर।।
गिनते थे हम जिनको यारों में अपने ।
गले मिलते रहे वो भी खंजर छुपा कर ।।
जो पलकों पर रहते थे नजरे बिछा कर ।
गुजरते गए वो भी नजरें बचा कर ।।
भरम अपनेपन का सारा जाता रहा है ।
सच जब से देखा है मुखोटे हटाकर।।
यह पत्थर का टापू है पत्थर की दुनिया ।
कोई क्या करे दर्दे दिल की सुना कर ।।

अशोक दर्द
डलहौजी चंबा हिमाचल प्रदेश

घास के उगने का भी मतलब है

घास के उगने का मतलब क्या है
घास के उगने का मतलब है
प्रेम में होना
घास के उगने का मतलब है
लिखा जाना धरती की छाती पर प्रेमपत्र
घास के उगने का मतलब है
बोसे लेना प्रेमिका के होंठों का
घास के उगने का मतलब है
किसी स्त्री का प्रसव होना
घास के उगने का मतलब है
सावन का लौटना
घास के उगने का मतलब
है त्योहारों का उत्सव!

महेश कुमार केशरी बोकारो झारखंड
पिन 829144

हवा का असर

जब तक खूंटी से बंधा था
मैं केवल विशुद्ध गधा था
जब से घूमने की आजादी मिली है
मुझको ज़माने की हवा लग गई है
छल कपट,घृणा धूर्तता द्वेष
इन सबने मुझमें कर लिया है प्रवेश
गधा पन के लक्षण घटने लगे हैं
अधिकांश लोग
अब मुझे इंसान समझने लगे हैं।

डॉ पुनीत कुमार
मुरादाबाद 244001

हे भारत! तुम अर्जुन बन जाओ

चाहे अफगान हो या पाकिस्तान,
चाहे अमेरिका इजरायल या ईरान।
दुनिया का कोना कोना ....
बना हुआ है , युद्ध का मैदान ।
अब कुरुक्षेत्र नहीं है एक,
दुर्योधन भी हैं अनेक–
कांव–कांव करते देश,
कौरव ही कहलाएंगे ।
अब कौरव–कौरव ही
आपस में टकराएंगे ।
ये नया युग भी अजीब है ,
शकुनि का नाम शरीफ है।
मुनीर को देकर अपना बल,
दु:शासन मांग रहा नोबल।
भारत में सन सेतालिस में भी,
एक महाभारत होने वाला था।
इंसानियत और देश को बांट,
उस महाभारत को टाला था।
तब धृतराष्ट्रों के पास आंखें थी,
पर गांधारी जैसी पट्टी बंधने से,
भीष्म और विदुरों की अनीति से,
बचा देश, नई महाभारत होने से।

भले ही महाभारत होने से बचाया..
पर रोज का महाभारत करवाया।
पाक ध्वज के रंग ने, मंशा को दर्शाया,
उस पर लगे चांद तारे को भी लजाया।
भारत ने तो युधिष्ठिर को आदर्श बनाकर ,
देश का प्रतीक 'सत्यमेव जयते' बनाया।
हे भारत! अब तुम अर्जुन बन जाओ !
कृष्ण नीति को विदेश नीति बनाओ ।
अधर्मियों का नाश करने.....
बार बार नहीं आते हैं भगवान।
कृष्ण ने एक बार सुना दिया विधान ।
कृष्ण के 'गीता विधान' से लेकर ज्ञान,
यदि बना लोगे भारत का संविधान।
तो अधर्मियों का काल बनेगा हिंदुस्तान।
आतंकवाद है, द्रौपदी के अपमान समान।
अब चाहे पुलवामा हो या पहलगांव ,
कभी खाली न जाये भीम का दांव।
'बंदर' और 'सिंदूर' जैसे आपरेशन –
पाकिस्तान को बहुत खटक रहे हैं।
भीख का कटोरा लेकर उनके सेनापति,
देश देश में, अश्वत्थामा जैसे भटक रहे हैं।
पर इस दुर्बुद्धि – दुर्योधन – नापाक को ,
अब कोई दानवीर कर्ण नहीं मिल सकेगा।
भारत का हर मुस्लिम हिंदुस्तानी होने से,
अर्जुन को भी एकलव्य का साथ मिलेगा।
गुरु (द्रोण) तन से नहीं, कृपा करते हैं मन से,
प्रिय शिष्यों को ही उनका आशीर्वाद मिलेगा।
कोई ड्रोन, मिसाइल या बम भी क्या करेगा?
जब कृष्ण की 'गीता' सा सारथी हमें मिलेगा।

– पी सी राठी --(पूर्व अपर कलेक्टर)
165 A F स्कीम नंबर 54 (विजयनगर)

यह भी एक मौत है....

क्यों नहीं दे पा रहा हूँ
मैं कोई प्रतिक्रिया
देखकर हृदय को व्यथित कर देने वाली वे
तस्वीरें–
जिनमें माँ और बेटा
मौत के बाद भी
एक-दूसरे में धड़क रहे हैं...
माँ का चेहरा–बुद्ध-सा शांत,
और बेटा इतना निश्चिंत,
मानो अब भी कह रहा हो–
'माँ है न... तो कैसा डर... '
क्या मैं मर चुका हूँ?
या मेरी संवेदनाएँ
पिघलकर बह गई हैं
नदियों में बहाए गए दूध के साथ...
या मेरी आँखों में उतर आया है धर्म–
खून बनकर...
क्या मैं लहू बनकर बह निकला हूँ
समय की देह पर?
क्या अभी-अभी
किसी नवजात स्वप्न का
गर्भपात हुआ है...?
क्या मैं अभी भी जीवित हूँ–
यथार्थ के विशाल शिला-खंडों में
दबा हुआ,
उत्तर मिले या न मिले,
प्रश्न पूछता हुआ...
क्यों कोई और
कोई प्रश्न नहीं पूछ रहा?
क्यों नहीं करता कोई
व्यवस्था की बाँहें उमेठने का दुस्साहस...?
मौत कई तरह की होती है–
और यह भी
एक मौत है...

कमलेश कंवल,
उज्जैन

प्रतिबिंब

आलस्य मारता है अभिलाषा को,
क्रोध हर लेता है विवेक,

भय तोड़ देता है सपनों को,
अहंकार रोक देता है विकास,

ईर्ष्या छीन लेती है शांति,
संदेह गिरा देता है आत्मविश्वास।

आत्मविश्वास उठाता है संदेह को,
शांति हर लेती है ईर्ष्या,

विकास मिटा देता है अहंकार,
सपने हरा देते हैं भय,
विवेक शांत करता है
क्रोध,
अभिलाषा जीत लेती है
आलस्य।

डॉ रामानुज पाठक सतना (म.प्र.)

1. जेब है खाली
भगवान भरोसे
मने दिवाली ।
2. किया ना श्रम
प्रभू भरेगा पेट
यही है भ्रम।
3. चापलूसी से
हो गई बदनामी
मिली नाकामी ।
4. नया जमाना
गुंडागर्दी करके
प्रसिद्ध पाना ।
5. दुखी इंसान
रहता परेशान
बड़ा नादान ।
6. प्रभू के खास
कोई नहीं है
प्यारे
रखे ना आस
।
7. पुराने दिन
वापस नहींआते
अगले गिन।
8. अरे ओ जानू
निकल गया भानु
उठना नहीं ।
9. वाह जनाब
लग रहे हो जैसे
खिला गुलाब।
10. उड़ता तीर
क्यों लिया मेरे
भाई
शामत आई।
11.बॉस निराले
कैसे कैसे चमचे
इन्होंने पाले।
12. मन है साफ
डर की क्या है
बात
आएं ना आंच ।
13. है मालामाल
कंजूस की मिसाल
देते है सब ।
14. खोटा सिक्का
भी
चल जाता है भाई
चापलूसी से ।
15. दूर तलक
देखती है निगाहें
मिली ना राहें
16. ज्ञान बेकार
बिना समझे करे
जो तकरार।
17. कैसा
याराना
नहीं चलेगा अब
कोई बहाना ।
18. हमारा प्यार
गम में मर रहा
जीना दुश्वार ।
19. उम्र दराज
खाना पीना है मस्त
खुशी का राज
20. तमन्ना पूरी
फिर क्यों रखते
हो प्रभू से दूरी

सत्येन्द्र छिब्बर
17/653 चौपासनी हाउसिंग बोर्ड जोधपुर 342008 (राजस्थान)
मोत.न. 9829695357

संग्रामरत

मैं संग्रामरत हूँ
अपनी कमजोरियों से
अपने को मुक्त
करने के लिए
मैं संग्रामरत हूँ
सबको दासतां से
छुटकारा दिलाने के
लिए
मैं संग्रामरत हूँ
स्त्री के
अपने हक के लिए
मैं संग्रामरत हूँ
हवा को ज़हर से
मुक्त करने के लिए
मैं संग्रामरत हूँ
अपने सपनों को
साकार करने के लिए

दुर्गाप्रसाद झाला

कोरे कागज की छाती पर....

कोरे कागज की छाती पर,
पीर हृदय की लिख डालें।।
पीड़ाओं की पवन झूमती,
दर्द-लोक में घूम रही।
जहाँ छुपी है घोर व्यथाएं,
जाकर उनको चूम रही।
बंद कोठरी जो युग-युग से,
उसका भी कुछ ग़म पालें
कोरे कागज की छाती पर,
पीर हृदय की लिख डालें।।
जितनी होती पीर घनेरी,
गीत मधुर हो जाते हैं।
रचते पीड़ाओं के पतझड़,
खुद बसंत कहलाते हैं।
मौन व्यथा की सुने कहानी,
कुछ अपनी भी कह डालें।
कोरे कागज की छाती पर,
पीर हृदय की लिख डालें।।
ध्वंस रचा है हथियारों ने,
सृजन आज विस्थापित है।
अंतर्ध्यान हुई मानवता,
असुर-भाव स्थापित है।
कब तक यह परिवेश सहें हम,
कब तक इसको हम टालें।
कोरे कागज की छाती पर,
पीर हृदय की लिख डालें।।

राज किशोर वाजपेयी 'अभय ग्वालियर

मैं भी कहीं हूँ

इस दौड़ती हुई जिंदगी में,
खुद के लिए पल नहीं,
सबकी राहें आसान कर दूँ,
पर मेरी कोई हलचल नहीं।
हर चेहरे की मुस्कान में,
मैं अपना सुकून ढूँढती हूँ,
सबका ख्याल रखती हूँ,
पर खुद से ही रूठती हूँ।
थक जाती हूँ कभी-कभी,
पर रुकना मुझे आता नहीं,
सबको याद रहती हूँ मैं,
पर मुझे कोई पूछता नहीं।
भीड़ में भी तन्हा-सी,
मैं खुद को ही समझाती हूँ,
दूसरों की दुनिया संवारते-संवारते,
अपनी दुनिया भूल जाती हूँ।
कभी तो कोई पूछे मुझसे,
'तुम भी ठीक हो ना? '
बस इस छोटे से सवाल में,
अपनी खुशियां पा सकूं !

डॉ. सोनिका गुर्जर
उदयपुर राजस्थान

लोकतंत्र की आहुति...

चुनाव में कोई हारा है और कोई है जीता,
लोकतंत्र की आहुति में योगदान दें सीखा।
झालमुड़ी का 'करिश्मा' नहीं रहा है
फीका,
खाई किस–किसने, लगे किसी को
तीखा।
यहाँ हर कदम पर 'भय' का था
वातावरण,
महिलाओं ने बेधड़क किया मतदान वरण।
जिसने दिया भयमुक्त करने का
आश्वासन,
वहीं पाएगा कुर्सी, राज्य में अपना शासन।
यूं जनता ने अपना भी फैसला लिख दिया,
निराश न जाने किस–किसको कहाँ
किया।
किसी के नेतृत्व ने हारने का रेकार्ड
बनाया,
विजय देखो 'वन टाइम' इतिहास
लिखाया।
यहाँ पे निराश मैंने किसी को भी नहीं
किया,
हिमंता को पुन: विकास का जिम्मा दे
दिया।
विपक्षी को प्रसाद में केरलम 'उपहार'
दिया,
वोट की ताकत ने रंग दिखा सबको
रिझाया।

संजय एम तराणेकर

(कवि, लेखक व समीक्षक)इन्दौर-मो. 98260 25986

ममता का अमर आलोक

मां की ममता का सागर गहरा, शब्दों से जिसका पार नहीं,
दुख की हर आंधी में भी, उसके साहस का हार नहीं।
लहरों ने छीनी सांसें भले, पर ममता अडिग ही रही,
अपनी संतान को सीने से लगाकर, वो अंत तक डटी रही।
वो केवल जननी ही नहीं, जीवन की प्रथम गुरू है,
उसके स्पर्श में छिपा हुआ, हर पीड़ा का मरहम भरू है।
वपदा जब दरवाजे आए, मां ढाल बन खड़ी होती है,
अपनी खुशियां त्याग-त्याग, संतान की दुनिया संजोती है।
मां एक वृक्ष विशाल है, जिसकी छांव में सुकून बसता,
उसकी हर शाखा में जैसे, जीवन का संगीत महकता।
खुद तपती धूप सहकर भी, छाया सदा लुटाती है,
अपने आंचल की ठंडक से, हर थकान मिटाती है।
ममता की उस कोमल डोरी में, जग सारा बंध जाता है,
उसकी आंखों का हर आंसू, इतिहास नया रच जाता है।
वो मौन रहकर भी जैसे, हर भाव हमें समझाती है,
निस्वार्थ प्रेम की परिभाषा, अपने जीवन से बताती है।
मां धरती का दिव्य रूप, ईश्वर का सजीव प्रमाण,
उसके चरणों में बसता है, हर सुख-शांति का वरदान।
उसका वंदन जितना कर लें, उतना ही कम प्रतीत होता,
क्योंकि मां का ऋण जीवन भर, कभी न पूर्ण अदा होता।
जब-जब जीवन सूना लगे, यादों में मां का स्पर्श आए,
उसकी ममता की गर्माहट, हर खालीपन को भर जाए।
सच है–मां के बिना ये जग, केवल एक उजड़ा उपवन है,
मां ही जीवन की सार्थकता, मां ही सच्चा वंदन है।।

अजय कुमार बियानी

कलम की धार...

कलम की धार से जागे, सच का हरेक प्रकाश,
अँधेरों से लड़ते रहें, यही पत्रकारों का विश्वास।
स्याही में जलती आग और शब्दों में है ताकत,
सत्ता के हर सवाल पर, उठती निर्भीक आहट।
ना बिके, ना झुके कभी, सच का जो रखवाला,
वही असली प्रहरी है, लोकतंत्र का उजियाला।
यूं तूफ़ानों से टकराकर, खबरें सम्मुख लाता है,
हर डर को पीछे छोड़, सत्य वहीं दिखलाता है।
प्रेस की 'आज़ादी' है, आम जनता की आवाज़,
इसके बिना अधूरी है, हर 'अधिकार' की लाज।
आओ मिलकर वादा करें, सत्य का मान बढ़ाएँ,
प्रेस स्वतंत्रता दिवस पर कलम शिखर छू जाएँ।

संजय एम तराणेकर
इन्दौर-मो. 98260 25986

वक्त बदलता दे रहा, कैसे-कैसे घाव

वक्त बदलता दे रहा, कैसे-कैसे घाव,
माली बाग़ उजाड़ते, मांझी खोए नाव॥
अपनों से अपने नहीं, रखते आज लगाव,
रिश्तों की हर डाल पर, सूख गया अब भाव।
विश्वासों की धूप में, जलते रहे अभाव–
वक्त बदलता दे रहा, कैसे-कैसे घाव॥
लोभ-लालसा की लहर, बहा रही सद्भाव,
चौराहे पर सच खड़ा, ढूँढे अपना ठाव।
झूठों की इस भीड़ में, खोता हर प्रभाव–
वक्त बदलता दे रहा, कैसे-कैसे घाव॥
धर्म-नीति के नाम पर, बिखरा अब हर गाँव,
नेकी पीछे रह गई, आगे बढ़ता दाँव।
मन के मंदिर टूटते, देहरी पर अलगाव–
वक्त बदलता दे रहा, कैसे-कैसे घाव॥
जागो अब इंसान तुम, बदलो अपना भाव,
प्रेम-दीप फिर से जले, मिटे हृदय के घाव।
तभी खिलेगी जिंदगी, लौटेगा फिर चाव–
वक्त बदलता दे रहा, कैसे-कैसे घाव॥

— डॉ. सत्यवान सौरभ
(डॉ. सत्यवान सौरभ, पीएचडी (राजनीति विज्ञान), एक कवि और सामाजिक विचारक है।)

दोहा ग़ज़ल

दिल में रहता हर घड़ी, बचपन का वो प्यार।
कलम खतों से जब सदा, होता था इजहार।।
करती मेरी रूह जो, सदा प्यार की आस।
विरह वेदना अब लिए, बैठे दिल के द्वार।।
वो पनघट पर प्रेम की,थी ठहरी हर शाम।।
हृदय लिए था जब सदा, चाहत के त्यौहार।।
रूह आज भी प्रेम की, तुम से करती आस।
काश मुझे फिर से मिले, चाहत का उपहार।।
सुबह शाम करता सदा, दिल तेरा ध्यान।
याद लिए अब में कहां, जाऊं तेरी यार।।

सुनील गौर
इंदौर मध्यप्रदेश

तुम कितना चाहते हो

जानते हो ना
जानते हैं हम तुम्हें कितना
शायद खुद से भी ज्यादा
वो तुम्हारा
रखना ख्याल हर घडी हर वक्त
बेचैन सा हो जाना नजरों का
नजर न आने पर
शिकन माथे पर
मेरे व्यथित हो जाने पर
आंसुओ पर मेरे पिघल जाते हो
कैसे बताऊँ क्या लिखूं
तुम कितना मुझे चाहते हो
तुम.........हां तुम

अनामिका गुप्ता