ਸਫ਼ਰ ਦਰ ਸਫ਼ਰ

ਲੇਖਿਕਾ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਰਚਨਾਵਾਂ :

- ਆਧੁਨਿਕ ਕਾਵਿ ਰੂਪ

ਅਨੁਵਾਦ

1. ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਦਿੱਕਤਾਂ ਦਾ ਸੰਕਲਪ, ਸ਼ਨਾਖ਼ਤ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ
2. ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਦਿੱਕਤਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਕਾਰਨ
3. ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿਚ ਦਿੱਕਤਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ
4. ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲਿਖਣ ਵਿਚ ਦਿੱਕਤਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ
5. ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਗਣਿਤ ਵਿਚ ਦਿੱਕਤਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ
6. ਧਿਆਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ
7. ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਾਤਮਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ

   (ਮੂਲ ਲੇਖਿਕਾ : ਅਨੁਪ੍ਰਿਆ ਚੱਢਾ)

ਸਫ਼ਰ ਦਰ ਸਫ਼ਰ

(ਕਵਿਤਾਵਾਂ)

ਸਰਬਜੀਤ ਕੌਰ ਸੋਹਲ

Safar Dar Safar

(Collection of poems)

by

Sarabjit Kaur Sohal

73, Phase-IV, Mohali

Mob: 94171-82482

2010

Published by Lokgeet Parkashan

S.C.O. 26-27, Sector 34 A, Chandigarh-160022

India

Ph.0172-5077427, 5077428

Punjabi Bhawan Ludhiana, 98154-71219

Type Setting & Design PCIS

Printed & bound at Unistar Books (Printing Unit)

11-A, Industrial Area, Phase-2, Chandigarh (India)

98154-71219

© 2010, Author

Produced and bound in India

All rights reserved

This book is sold subject to the condition that it shall not, by way of trade or otherwise, be lent, resold, hired out, or otherwise circulated without the publisher's and writer's prior written consent in any form of binding or cover other than that in which it is published and without a similar condition including this condition being imposed on the subsequent purchaser and without limiting the rights under copyright reserved above, no part of this publication may be reproduced, stored in or introduced into a retrieval system, or transmitted in any form or by any means(electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise), without the prior written permission of both the copyright owner and the above-mentioned publisher of this book.

ਆਪਣੇ ਹਮਸਫ਼ਰ ਰਜਿੰਦਰ ਦੇ ਨਾਂ

ਤਤਕਰਾ

⁕	ਦਿਲ ਦਿਲਗੀਰੀ	9
⁕	ਧੀ	10
⁕	ਬੁਲ੍ਹਾ	11
⁕	ਇਸ਼ਕ-ਕਿਤਾਬ	12
⁕	ਅਰਮਾਨ	14
⁕	ਕਾਲ ਚਰੱਖੜੀ	16
⁕	ਮੇਰੀਆਂ ਅਸਥੀਆਂ	18
⁕	ਸ਼ਾਮਾਂ	19
⁕	ਫੁੱਲਾਂ ਕੋਲੋਂ ਲੈਕੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਰੰਗ ਸੂਹਾ	20
⁕	ਸੂਖਮ ਗੱਲਾਂ	21
⁕	ਤੇਰੀ ਤੱਕਣੀ	22
⁕	ਪਿਆਰ ਦੀ ਇਬਾਰਤ	23
⁕	ਜੰਗਾਲ਼ੇ ਲੋਕ	24
⁕	ਤੁਪਕਾ ਤੁਪਕਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ	25
⁕	ਚਾਓ ਘਨ੍ਹੇਰਾ	26
⁕	ਜੀਅ ਕਰਦਾ	28
⁕	ਤਲਬ	30
⁕	ਰੇਤ ਦਾ ਕਿਣਕਾ	31
⁕	ਮਨ	32
⁕	ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ	34
⁕	ਵਿਸਥਾਪਨ	35
⁕	ਦੋਸਤੀ	36
⁕	ਇਮੋਸ਼ਨਜ਼	38
⁕	ਮੰਗਤੀ	40
⁕	ਝੱਲਿਆ ਦਿਲਾ	42
⁕	ਕੇਹੀ ਸਾਂਝ	44
⁕	ਕਿਤੇ ਜੇ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ	46
⁕	ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਹੱਦਬੰਦੀ	47
⁕	ਤੇ ਮੈਂ ਭਿੱਜ ਹੀ ਗਈ	49
⁕	ਅਰਜੋਈ	50
⁕	ਜ਼ਿੰਦਗੀ	51
⁕	ਨਿਗਾਹਬਾਨ	52
⁕	ਉਮੀਦਾਂ ਦਾ ਚਿਰਾਗ	53

⁎	ਦੋਸਤੀ	54
⁎	ਆ ਆਨੰਦ ਮਾਣੀਏ	55
⁎	ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਇਹਤਰਾਮ	56
⁎	ਦਿਲ ਦੇ ਮੌਸਮ	57
⁎	ਰਿਸ਼ਤੇ	58
⁎	ਦਵੰਦ-ਹੋਂਦ	59
⁎	ਨੁਕਤਾ	60
⁎	ਮੈਂ ਜੀਣਾ ਮੈਂ ..	62
⁎	ਸਿਆਸੀਕਰਨ	63
⁎	ਮਿੱਝ	64
⁎	ਤੇਰੀ ਯਾਦ	65
⁎	ਗੱਲਾਂ...	66
⁎	ਸੰਘਰਸ਼	67
⁎	ਫ਼ਰਕ	68
⁎	ਧੁਖ਼ਦੀ ਹੋਂਦ	69
⁎	ਸਿਜਦਾ	70
⁎	ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ	72
⁎	ਸਈਓ ਨੀ	73
⁎	ਦੋ ਪਹਿਲੂ	75
⁎	ਖਾਰੇ ਅੱਥਰੂ	76
⁎	ਕੋਮਲਤਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ	77
⁎	ਰਿਸ਼ਤਾ ਕਿਤੇ ਕਿਰ ਨਾ ਜਾਵੇ	78
⁎	ਬੇਪ੍ਵਾਹ ਬਾਲਪਨ	79
⁎	ਕੁਦਰਤ ਸ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ	80
⁎	ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ	81
⁎	ਜਾਇਜ਼ ਨਜਾਇਜ਼	83
⁎	ਕਾਮ-ਕ੍ਰੀੜਾ	84
⁎	ਅਕਸਰ ਮੈਂ ਮਾਂ ਹੁੰਦੀ ਆਂ	85
⁎	ਤੇਰੇ ਬਿਨਾਂ	86
⁎	ਬਦਲਾਅ	87
⁎	ਤੂੰ ਉਡੀਕ ਕਰੀਂ	88
⁎	ਮਾਸੂਮੀਅਤ	89
⁎	ਜੰਗਲ	91

✳	ਅਰਚਨਾ	92
✳	ਪਿੰਡੇ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ	93
✳	ਤਿੱਤਲੀ	95
✳	ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ	97
✳	ਰੱਬੀ ਨਿਆਮਤ	99
✳	ਸੰਸਾਰ ਇਕ ਸੁਪਨਾ	100
✳	ਮੈਂ ਔਰਤ ਹਾਂ	102
✳	ਬੇਅਬਾਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ	104
✳	ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਵੱਸਦਾ ਪੰਜਾਬ	105
✳	ਸਮੁੰਦਰ ਤੇ ਔਰਤ	106
✳	ਹਾਦਸੇ	107
✳	ਆ! ਅਸਮਾਨੀ ਉਡੀਏ	108
✳	ਮੁਹੱਬਤ	109
✳	ਮੁਹੱਬਤ	110
✳	ਪੀੜਾਂ	112
✳	ਸਾਹਾਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੋਈ	114
✳	ਨਾਸੂਰ	115
✳	ਚੰਨ ਪੂਰਨਮਾਸ਼ੀ ਦਾ	116
✳	ਕੇਹੀ ਇਹ ਰੁੱਤ ਆਈ	117
✳	ਕਦੀ ਕਦੀ ਮੈਂ	118
✳	ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਦੀ ਟੀਸ	119
✳	ਦੁਆ	120
✳	ਆਸ ਬਰਕਰਾਰ ਰਹੇ	121
✳	ਪਰਛਾਵੇਂ	123
✳	ਮਨ ਦੀ ਮੌਜ	124
✳	ਕੌਣ ਮੋਇਆ	125
✳	ਭਾਵ	126
✳	ਵਾਕਫ਼ੀਅਤ	127
✳	ਸਿਰਜਣ	128
✳	ਰਿਸ਼ਤੇ	130
✳	ਤੂੰ ਕਿਹਾ ਸੀ	131
✳	ਮੱਧਵਰਗ	133
✳	ਲਾਵਾ	134
✳	ਤਪਦੀ ਰੂਹ	135
✳	ਇਤਰ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ	136

ਦਿਲ ਦਿਲਗੀਰੀ

ਆਜਾ ਲੰਘ ਆ ਦਰ ਤੂੰ ਸੱਜਣਾਂ
ਆ ਬਹਿਜਾ ਤੂੰ ਚਸ਼ਮਾਂ ਉੱਤੇ
ਰੋ-ਰੋ ਅੱਖੀਆਂ ਫਾਨੀ ਹੋਈਆਂ
ਦੀਦ ਤੇਰੀ ਦੀਆਂ ਤਿਹਾਈਆਂ

ਦਿਲ ਦਿਲਗੀਰੀ ਡਾਢਾ ਸਿਕਦਾ
ਹਰ ਵੇਲੇ ਇਹ ਤੈਨੂੰ ਲਭਦਾ
ਮਰਦਾ-ਜਿਊਂਦਾ ਡੁੱਬਦਾ-ਵਹਿੰਦਾ
ਪਲ-ਪਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਹੁ ਤਰਦਾ

ਬੜਾ ਮਨਾਇਆ ਪਰ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ
ਬੜਾ ਸਮਝਾਇਆ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ
ਤੂੰ ਹੀ ਕਰ ਕੋਈ ਯਤਨ, ਓ ਯਾਰਾ
ਪੜ੍ਹ ਕੋਈ ਐਸਾ ਸਾਰ

ਹਰਦਮ ਤੈਨੂੰ ਨਾ ਉਡੀਕੇ
ਤੂੰ ਹੈਂ ਦੁਨੀਆਂਦਾਰ ਜਿਹਾ ਬੰਦਾ
ਹਰਦਮ ਮਿੱਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦਾ
ਤੈਨੂੰ ਯਾਦ ਨਾ ਸਾਡੀ ਆਵੇ

ਤਰਲਾ-ਈ-ਉ ਸੁਹਣਿਆਂ ਸੱਜਣਾ
ਮਨ ਵਿੱਚ ਵੱਸਣਾ ਤਾਂ ਤੂੰ ਵੱਸ ਲੈ
ਪਰ ਦਿਲ ਨੂੰ ਕੋਈ ਦੇ ਧਰਵਾਸਾ
ਇਹ ਵੀ ਜਿਊਂਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਵੇ।

ਧੀ

ਖੇਡਣ ਦੀ ਅਜੇ ਉਮਰਾ ਮੇਰੀ
ਬਾਬਲ ਧੀ ਪਰਨਾਈ
ਬਾਲ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਮਹਿੰਦੀ ਲਾਈ
ਡੋਲੀ ਵਿੱਚ ਬਿਠਾਈ

ਨਾ ਚੀਕਾਂ ਨਾ ਹਾਵਾਂ ਹੰਝੂ
ਸਿਸਕੀਆਂ ਦੇਣ ਸੁਣਾਈ
ਕਲ ਜੋ ਧੀ ਵਿਹੜੇ ਦੀ ਰੌਣਕ
ਹੋ ਗਈ ਅੱਜ ਪਰਾਈ

ਜਾ ਨੀ ਧੀਏ ਭਾਗਾਂ ਭਰੀਏ
ਲਾਜ ਨਾ ਪੱਗ ਨੂੰ ਲਾਈਂ
ਤੇਰੇ ਲਈ ਬੇਗਾਨਾ ਇਹ ਘਰ
ਸਹੁਰਾ ਘਰ ਅਪਣਾਈਂ

ਸੁਣ ਕਰ ਸਿਖਿਆ ਮਾਂ-ਬਾਬਲ ਦੀ
ਹੜ੍ਹ ਹੰਝੂਆਂ ਦਾ ਆਇਆ
ਤੁਰ ਪਈ ਧੀ ਛੱਡ ਸੰਗੀ ਸਾਥੀ
ਅੱਖੀਂ ਸੁਪਨ ਸਜਾਈ।

ਬੁਲ੍ਹਾ

ਦੂਰ ਦੁਰਾਡੇ ਸ਼ਹਿਰ ਕਸੂਰ
ਓਥੋਂ ਦਾ ਬੁਲ੍ਹਾ ਮਸ਼ਹੂਰ
ਆਇਆ ਜਦ ਉਹ ਸਾਡੇ ਵਿਹੜੇ
ਰੌਸ਼ਨ ਹੋ ਗਏ ਚਾਰ ਚੁਫ਼ੇਰੇ

ਦਿਲ ਇਹ ਸ਼ਮ੍ਹਾਂ ਵਾਂਗਣ ਜਗਿਆ
ਫਕ ਫਕ ਬਲਿਆਂ ਲੂੰ ਲੂੰ ਖਿੜਿਆ
ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਜਜ਼ਬੇ ਹੋਏ ਬੇਕਾਬੂ
ਵਲਵਲਿਆਂ ਦਾ ਹੜ੍ਹ ਵਗਿਆ

ਨੱਚੇ ਗਾਵੇ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਘੁੰਗਰੂ
ਲੰਮੀ ਸੁਰ ਵਿੱਚ ਹੇਕ ਲਗਾਵੇ
ਸਾਈਂ ਲੋਕ ਅੱਲ੍ਹਾ ਦਾ ਆਸ਼ਕ
ਰੁਸਿਆ ਮੁਰਸ਼ਦ ਪਿਆ ਮਨਾਏ

ਛੇਤੀ ਬਹੁੜੀਂ ਵੇ ਤਬੀਬਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਮਰ ਗਈਆਂ
ਤੇਰੇ ਇਸ਼ਕ ਨਚਾਇਆ ਕਰ ਥਈਆ ਥਈਆ
ਨਚਦਾ ਜਾਵੇ ਗਾਉਂਦਾ ਜਾਵੇ
ਸੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਠੰਡ ਪਾਉਂਦਾ ਜਾਵੇ।

ਇਸ਼ਕ-ਕਿਤਾਬ

ਆ ਸੱਜਣਾ!
ਅੱਜ ਰਲ ਮਿਲ ਬਹੀਏ
ਭਲਕੇ ਮੈਂ ਮਰ ਜਾਣਾ
ਤੂੰ ਰਹਿ ਜਾਣਾ

ਤੂੰ ਆਦਮ, ਮੈਂ ਹੱਵਾ
ਇਸ਼ਕ ਕਮਾਇਆ ਦੋਵਾਂ ਨੇ
ਜਦ ਜੱਗ ਜ਼ਾਹਰ ਹੋਇਆ
ਤੇਰਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ
ਮੇਰਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ
ਮੰਨ ਲੈ ਕਹਿਣਾ

ਨਾਰੀ ਜੇ ਥੁੜਾਂ ਲੋੜਾਂ ਖਾਤਰ
ਨਾ-ਮਰਦ ਤੋਂ ਅੱਕ ਕੇ ਥੱਕ ਕੇ
ਘਰ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਨਾ ਵੀ ਟੱਪੇ
ਕਿਤੇ ਦਲ੍ਹੀਜੋਂ ਬਾਹਰ ਹੀ ਤੱਕੇ
ਚੰਦਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਜੀਣ ਨਾ ਦੇਵੇ
ਮਰਨ ਨਾ ਦੇਵੇ, ਥੀਣ ਨਾ ਦੇਵੇ
ਨਾਰੀ ਦੀ ਉਹ ਗੱਤ ਬਣਾਵੇ
ਬਦਕਾਰ, ਬਦਚਲਨ ਇਹ ਨਾਰੀ
ਇਹਦੀ ਕਰੋ ਖ਼ੁਆਰੀ
ਹੱਥ ਕੰਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਵੇ

ਰੱਬ ਦਾ ਦੂਜਾ ਰੂਪ ਹੈ ਨਾਰੀ
ਫਿਰ ਕਿਵੇਂ ਹੋਈ ਵਿਭਚਾਰੀ ?
ਮੈਨੂੰ ਸਮਝ ਨਾ ਆਵੇ
ਜੋ ਇਕ ਲਈ ਪਾਪ ਹੈ,
ਦੂਜੇ ਲਈ ਪੁੰਨ ਕਿਵੇਂ ?
ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮਝਾਵੇ, ਪੱਲੇ ਪਾਵੇ

ਜਾ ਸੱਜਣਾ !
ਹੁਣ ਰਲ ਨਾ ਬਹੀਏ
ਇਸ਼ਕ-ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਨਿਯਮ ਬਦਲੀਏ
ਫਿਰ ਆਵੀਂ ਮੈਂ ਸੋਚ ਲਵਾਂਗੀ
ਮੈਂ ਭਲਕੇ ਨਹੀਂ ਮਰਨਾ
ਜੱਗ ਵਿਚ ਥੀਣਾ।

✷

ਅਰਮਾਨ

ਮੌਸਮ ਖੁਸ਼ਗਵਾਰ ਸੀ
ਦਿਲ ਬੇਇਖ਼ਤਿਆਰ ਸੀ
ਰੁਮਕਦੀ ਵਾਅ
ਸਰਗੋਸ਼ੀਆਂ ਪਈ ਕਰਦੀ
ਜਾਣ ਜਾਣ ਛੋਹਕੇ
ਮੇਰੇ ਪਿੰਡੇ ਨੂੰ ਇਹ ਲੰਘਦੀ
ਤੇਜ-ਰਫ਼ਤਾਰ-ਸਾਹ
ਲਰਜਿਸ਼, ਸਿਹਰਨ
ਹਵਾ ਦੇ ਬੁਲ੍ਹਿਆਂ ’ਚ
ਛੋਹ ਤੇਰੇ ਬੁਲ੍ਹਾਂ ਵਾਲੀ

ਬੱਦਲ ਹੋਰ ਗਹਿਰਾਏ
ਹਵਾ ’ਚ ਸ਼ੋਖੀ ਲਹਿਰਾਈ
ਤੇ ਕਿਣਮਿਣ-ਕਿਣਮਿਣ
ਵਰ੍ਹ ਪਈ ਬੱਦਲੀ
ਕੰਮ ਦੇ ਬਹਾਨੇ
ਮੈਂ ਜਾਣ-ਜਾਣ ਭਿੱਜਦੀ
ਸ਼ਾਇਦ ਤੇਰੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵੀ
ਮੌਸਮ ਦਾ ਨਜ਼ਾਰਾ ਹੋਵੇ
ਹਵਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸੁਨੇਹਾ ਮੇਰਾ
ਤੇਰੇ ਤਾਈਂ ਪੁਜ ਜਾਏ
ਤੇਰਾ ਦਿਲ ਦਿਲਗੀਰ ਹੋਵੇ
ਮਿਲਣੇ ਦੀ ਤਾਂਘ ਹੋਵੇ
ਸੋਚ ਸੋਚ ਹਵਾ
ਹੋਰ ਚੰਗੀ ਚੰਗੀ ਲਗਦੀ

ਲੰਘ ਗਿਆ ਦਿਨ ਵੀ
ਲੰਘ ਗਈ ਸ਼ਾਮ ਵੀ
ਤੂੰ ਨਹੀਂ ਆਇਆ

ਆਈ ਤੇਰੀ ਯਾਦ ਸੀ
ਇਕ ਵਾਰੀ ਦਿਲ ਕੀਤਾ
ਢੋਅ ਲਵਾਂ ਬੂਹੇ ਸਾਰੇ
ਯਾਦ ਨੂੰ ਵੀ ਤੇਰੀ
ਮੋੜ ਦੇਵਾਂ ਤੇਰੇ ਪਾਸ ਹੀ
ਟੱਪ ਕੰਧਾਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ
ਮਿੱਠੀ ਜਿਹੀ ਯਾਦ ਤੇਰੀ
ਆਣ ਬੈਠੀ ਕੋਲ ਮੇਰੇ
ਲੱਗੀ ਸੀਨੇ ਨਾਲ ਸੀ

ਰਾਤ ਹਨੇਰੀ ਸੀ
ਮੌਸਮ ਬੇਈਮਾਨ ਸੀ
ਠੰਡੀਆਂ ਹਵਾਵਾਂ ਨੇ
ਜਗਾਏ ਅਰਮਾਨ ਸੀ
ਹੌਲੀ ਜਿਹੀ ਖੋਲ੍ਹਕੇ
ਬੂਹਾ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਵਾਲਾ
ਆਣ ਬੈਠਾ ਕੋਲ ਮੇਰੇ
ਮੇਰਾ ਮਹਿਮਾਨ ਸੀ
ਆਜਾ ਹੁਣ ਰਲ ਬਹੀਏ
ਵਿਛੜੀਏ ਨਾ ਹੁਣ ਕਦੇ
ਤੇਰੇ ਬੁਲ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ
ਮਾਖਿਓਂ ਮਿੱਠੀ ਮੁਸਕਾਨ ਸੀ
ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਪਾਈ
ਜਦੋਂ ਘੁੱਟ ਗਲਵਕੜੀ
ਛਾਈਂ ਮਾਈਂ ਹੋ ਗਿਆ
ਭਰਮ ਗਿਆ ਟੁੱਟ ਸੀ
ਟੁੱਟ ਗਿਆ ਸੁਫ਼ਨਾ
ਬਸ ਟੀਸ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਸੀ।

✲

ਕਾਲ ਚਰੱਖੜੀ

ਰੋਜ਼ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
ਘਰ ਦੇ ਬੂਹੇ ਜਿੰਦੇ ਲਾ ਕੇ
ਸਾਰੇ ਬਲਬ, ਟਿਊਬ ਬੁਝਾ ਕੇ
ਜ਼ੀਰੋ ਵਾਟ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਲਾ ਕੇ
ਕੁਲ ਆਲਮ ਦੀ ਖ਼ੈਰ ਹਾਂ ਮੰਗਦੀ

ਜਾਇਆਂ ਦਾ ਏ. ਸੀ. ਘੱਟ ਕਰਕੇ
ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕਕੇ
ਮੱਥੇ ਛੂਹ ਕੇ ਦੇਕੇ ਪਿਆਰ
ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਬੂਹਾ ਢੋਅ ਕੇ
ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੱਬਾ-ਖੈਰ ਕਹਿਕੇ
ਆਪਣੀ ਸੁਪਨਗਾਹ ਵੱਲ ਮੁੜਦੀ

ਪਰਦੇ ਤੇ ਚਲਚਿੱਤਰ ਵਾਂਗੂ
ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਬੀਤੀਆਂ
ਇਕ ਇਕ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚਦੀ ਲੰਘਣ
ਫ਼ਿਕਰ ਉਦਾਸੀ ਤੇ ਇਕੱਲਤਾ
ਮਨ ਦੀਆਂ ਨੁਕਰਾਂ ਮੱਲ ਕੇ ਬਹਿ ਜਾਣ

ਫਿਰ ਜਦ ਮਨ ਤੇ ਵੱਸ ਨਹੀਂ ਚਲਦਾ
ਆਪਣੇ ਤਨ 'ਚੋਂ ਕੱਢਕੇ ਮਨ ਨੂੰ
ਕੁਝ ਦੂਰੀ ਤੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹਾਂ ਕਰਦੀ
ਤਨ ਨੂੰ ਰੱਬ ਹਵਾਲੇ ਕਰਕੇ
ਹਲਕਾ ਫੁੱਲ ਮਹਿਸੂਸ ਹਾਂ ਕਰਦੀ
ਇੰਝ ਲਗਦਾ ਸਭ ਫਿਕਰ ਤੇ ਫਾਕੇ
ਰੱਬ ਨੂੰ ਹੁਣ ਮੈਂ ਸੌਂਪ ਨੇ ਦਿੱਤੇ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਵਿੱਥ ਥਾਪਕੇ
ਸੌਣ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹਾਂ ਕਰਦੀ
ਤਨ ਸੌਂ ਜਾਂਦਾ ਮਨ ਨਹੀ ਸੌਂਦਾ
ਵੰਨ ਸਵੰਨੇ ਸੁਪਨੇ ਵੇਖੇ
ਅਣਕਿਆਸੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਗਾਹ ਕੇ
ਅਵਚੇਤਨ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦੇ
ਭੁੱਲੇ ਵਿਸਰੇ ਮੀਤ ਮਿਲਾਵੇ

ਪਹੁਫੁਟਾਲੇ ਇਹ ਮਨ ਮੇਰਾ
ਆਖ਼ਰ ਨੂੰ ਕਈ ਜੂਨਾਂ ਥੀਂ ਲੰਘਕੇ
ਤਨ ਵੱਲ ਨੂੰ ਮੁੜਕੇ ਆਵੇ
ਚੜ੍ਹਦੇ ਸੂਰਜ ਦੀ ਲਾਲੀ ਤੋਂ
ਸ਼ੁਭ ਸਵੇਰ ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ ਲੱਗਦਾ
ਬੰਦ ਅੱਖੀਆਂ ਨਾਲ ਇਹ ਜਿੰਦ ਮੇਰੀ
ਕਾਲ ਚਰੱਖੜੀ ਤੇ ਚੜ੍ਹ ਜਾਵੇ।

ਮੇਰੀਆਂ ਅਸਥੀਆਂ

ਸੁੰਞ, ਇਕੱਲਤਾ ਤੇ ਸੱਖਣਾਪਨ
ਕਿੰਨੇ ਸ਼ਬਦ ਕਰਨ ਪਰਿਕਰਮਾ
ਇਸ ਨਿਮਾਣੇ ਬੁੱਤ ਦੁਆਲੇ

ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਘੱਤ ਬਾਹੀਂ
ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਨੇ ਗਲੇ
ਅਨੰਤ ਵਿੱਚ ਫੈਲੇ ਕਾਲੇ ਕੂਪ ਵਾਂਗ
ਨਿਗਲ ਜਾਂਦੇ ਨੇ ਕੋਮਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ

ਇਕ ਸ਼ੂਨਯ ਵਾਂਗ ਭਟਕਦਾ
ਜਜ਼ਬਿਓਂ ਸੱਖਣਾ ਇਹ ਮਨ ਮੇਰਾ
ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਉਕਰੇ ਹਰਫਾਂ ਵਾਂਗ
ਜਿਸ ਦੀ ਕੋਈ ਹੋਂਦ ਨੀ ਹੁੰਦੀ

ਗ੍ਰਸ ਲੈਂਦੇ ਨੇ ਰੂਹ ਮੇਰੀ ਨੂੰ
ਫੈਲ ਜਾਂਦੇ ਨੇ ਰੋਮ ਰੋਮ ਵਿੱਚ
ਰਮ ਜਾਂਦੇ ਨੇ ਕਣ ਕਣ ਦੇ ਵਿੱਚ
ਜ਼ਹਿਰ ਨਹੀ, ਪਰ ਸੁੰਨ ਜਹੀ ਹੈ

ਨਿਮਾਣਾ, ਨਿਤਾਣਾ, ਨਿਢਾਲ ਇਹ ਮਨ
ਸੰਭਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ ਕਰਦਾ
ਲੰਘ ਚੁੱਕੇ ਤੁਫ਼ਾਨ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ
ਕਿਰਦਾ– ਕਿਰਦਾ ਖੇਰੂੰ ਖੇਰੂੰ
ਹੋਂਦ ਦੀਆਂ ਅਸਥੀਆਂ ਚੁਗਦਾ।

✡

ਸ਼ਾਮਾਂ

ਸੂਰਜ ਚੱਲਿਆ ਡੁੱਬ
ਕਿ ਸ਼ਾਮਾਂ ਢਲ ਚੱਲੀਆਂ
ਪੰਛੀ ਆਏ ਚੁੱਗ
ਕਿ ਸ਼ਾਮਾਂ ਢਲ ਚੱਲੀਆਂ
ਮੌਸਮ ਦੀ ਸਰਗੋਸ਼ੀ
ਪੌਣ ਦੀ ਸੁਰ ਮੱਧਮ
ਦਿਲ ਨੂੰ ਕਰੇ ਬੇਚੈਨ
ਉਦਾਸੀ ਦੀ ਕਿਣ ਮਿਣ
ਸਰਦੀ ਦਾ ਆਗਾਜ਼
ਹਵਾ ਦਾ ਠੰਡਾ ਪਨ
ਰੂਹ ਨੂੰ ਦਏ ਨਸ਼ਿਆ
ਸ਼ਾਮ ਦੀ ਇਹ ਗੁੰਮਸੁੰਮ
ਰੁੱਖ ਹੋਏ ਸੰਧੂਰੀ
ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਨਾਜੁਕਤਾ
ਪੰਛੀਆਂ ਦਾ ਸੰਗੀਤ
ਰਿਹਾ ਹੈ ਮਨ ਪਰਚਾ
ਸਬਜ਼ ਨਰਮ ਜਿਹਾ ਘਾਹ
ਪੈਰਾਂ ਹੇਠ ਵਿਛਿਆ
ਡਾਲੀਓਂ ਵਿਛੜੇ ਪੱਤੇ
ਰਹੇ ਨੇ ਖੜ ਖੜਾ
ਪਰ ਕੀ ਆਖਾਂ ਮੈਂ
ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਦਾਸਤਾਨ।

ਫੁੱਲਾਂ ਕੋਲੋਂ ਲੈਕੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਰੰਗ ਸੂਹਾ

ਫੁੱਲਾਂ ਕੋਲੋਂ ਲੈਕੇ ਥੋੜਾ ਰੰਗ ਸੂਹਾ-ਸੂਹਾ
ਕੰਡਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਯਾਰੀ ਲਉਂਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਾਂ

ਸੱਚੇ ਆਸ਼ਕ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕਿਥੇ ਨੇ
ਝੂਠਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਅ ਪਰਚਾਉਂਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਾਂ

ਤੇਰੀ ਆਸ ਦਾ ਦੀਪ ਹੈ ਆਖਰੀ ਸਾਹਾਂ ਤੇ
ਅੱਖੀਆਂ ਫਿਰ ਵੀ ਦਰ ਤੇ ਵਿਛਾਉਂਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਾਂ

ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਨਹੀਂ ਏ ਤਾਂ ਵੀ ਕੀ ਹੋਇਆ
ਆਪਾਂ ਦਿਲ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਸੰਗ ਵਿਚਰਦੇ ਹਾਂ

ਭਾਵੇਂ ਲੱਖਾਂ ਗਮ ਨੇ ਪਰ ਗ਼ਮਗੀਨ ਨਹੀਂ
ਤੂਫਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿਰਾਗ ਜਗਾਉਂਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਾਂ।

✯

ਸੂਖਮ ਗੱਲਾਂ

ਦੁਨੀਆਂ ਝੁਕ ਝੁਕ ਰੋਜ਼ ਸਲਾਮਾਂ ਕਰਿਆ ਕਰੂ
ਝੂਠੀ ਜਿਹੀ ਮੁਸਕੁਰਾਹਟ ਬੁਲ੍ਹਾਂ ਤੇ ਧਰਿਆ ਕਰ

ਚੰਗੇ ਨੂੰ ਮਾੜਾ ਕਹਿਣਾ ਇਹਦੀ ਫਿਤਰਤ ਹੈ
ਕੈੜਾ ਕਰਕੇ ਜੀਅ ਹੁਣ ਸਭ ਕੁਝ ਜਰਿਆ ਕਰ

ਤੇਰਾ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਨਾ ਸੰਗੀ ਸਾਥੀ ਏ
ਇੱਕਲਿਆਂ ਹੀ ਤੂੰ ਦੁਖਸੁਖ ਆਪਣੇ ਜਰਿਆ ਕਰ

ਵੇਂਹਦਿਆਂ ਵੇਂਹਦਿਆਂ ਮੌਸਮ ਕਿੰਨੇ ਆਏ ਗਏ
ਵਾਂਗ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੂੰ ਵੀ ਯਾਰੀਆਂ ਬਦਲਿਆ ਕਰ

ਕਹਿੰਦੇ ਨੇ ਤਾਰੇ ਗਰਦਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਨੇ
ਤੂੰ ਵੀ ਚਕਵੇਂ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਵਾਂਗੂੰ ਰੁਖ ਬਦਲਿਆ ਕਰ

ਦਿਨ ਚੜ੍ਹਦਾ ਤੇ ਫਿਰ ਸ਼ਾਮਾਂ ਢਲ ਜਾਂਦੀਆਂ
ਤੂੰ ਵੀ ਛੱਡਕੇ ਹਉਮੈ ਕਦੀ ਵਿਚਰਿਆ ਕਰ

ਸਭ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਲੁਕੋਏ ਹੋਏ ਪੱਥਰ ਨੇ
ਸੂਖ਼ਮ ਗੱਲਾਂ ਤੂੰ ਓਹਲੇ ਵਿੱਚ ਕਰਿਆ ਕਰ।

✡

ਤੇਰੀ ਤੱਕਣੀ

ਤੇਰੀ ਤੱਕਣੀ
ਬੜਾ ਕੁਝ ਕਹਿ ਗਈ
ਤੇਰੀ ਇਕ ਛੋਹ
ਹੁਲਾਰਾ ਦੇ ਗਈ
ਹਵਾ ਵਾਂਗੂੰ
ਕੋਲੋਂ ਲੰਘਿਆ ਜਦੋਂ
ਮਹਿਕ ਸੰਦਲੀ
ਕਲਾਵੇ ਆ ਗਈ
ਤੇਰੇ ਬੋਲਾਂ ਨੇ
ਛੇੜੇ ਰਾਗ ਫਿਰ
ਅਨਹਦ ਸੁਰ
ਚੁਫ਼ੇਰੇ ਛਾ ਗਈ
ਮਨ ਦੇ ਮਹਿਲੀਂ
ਖਿੜੇ ਫਿਰ ਫੁੱਲ ਹੀ ਫੁੱਲ
ਨਸ਼ੇਮਨ ਤੂੰ
ਤੇ ਰੂਹ ਨਸ਼ਿਆ ਗਈ
ਸਮੇਂ ਰੁਕ ਜਾ
ਕਿ ਮੈਂ ਚਾਹਾਂ ਇਹੀ
ਘੜੀ ਇਸ ਨੂੰ
ਮੈਂ ਕੁਝ ਪਲ ਜੀਅ ਲਵਾਂ।

✴

ਪਿਆਰ ਦੀ ਇਬਾਰਤ

ਜੋ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਸੀ
ਬੜਾ ਮਖ਼ਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਸੀ
ਦਰ-ਹਕੀਕਤ ਜਵਾਨੀ ਦਾ
ਜਦੋਂ ਜਨੂੰਨ ਹੁੰਦਾ ਸੀ

ਇਬਾਰਤ ਪਿਆਰ ਦੀ ਜੋ ਸੀ
ਬੜੀ ਲੰਮੀ ਤੇ ਮਿੱਠੀ ਸੀ
ਸਾਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਹਿਕ ਸੰਦਲੀ
ਸਦਾ ਸਰਸ਼ਾਰ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ

ਅੱਖੀਆਂ ਦੇ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿੱਚ
ਸੁਨਹਿਰੀ ਖ਼ੁਆਬ ਮਚਲਦੇ ਸੀ
ਧੜਕਨ ਵਿੱਚ ਜਜ਼ਬਿਆਂ ਦੀ
ਮਹਿਫ਼ਿਲ ਆਬਾਦ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ

ਸਕੂਨ ਭਾਵੇਂ ਨਹੀਂ ਵੀ ਸੀ
ਜਨੂੰਨ ਹਾਵੀ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ
ਖ਼ੁਦਾਇਆ ਕੀ ਉਹ ਮੰਜ਼ਿਰ ਸੀ
ਅਕੀਦਤ ਹੀ ਅਕੀਦਤ ਸੀ।

ਜੰਗਾਲ਼ੇ ਲੋਕ

ਘਰ ਦੀ ਪਹਿਰੇਦਾਰੀ ਅੰਦਰ
ਰੂਹ ਦੇ ਅੱਲੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਛੁਪਾਉਂਦੇ
ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖ ਹੰਢਾਉਂਦੇ
ਮਰਿਆਂ ਵਾਂਗ ਜਿਊਂਦੇ ਲੋਕ

ਐਪਰ ਆਪਣਾ ਤਨ ਲਿਸ਼ਕਾਉਂਦੇ
ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਗੰਧਲਾਂਉਂਦੇ
ਬੇਗਾਨੇਪਨ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾਉਂਦੇ
ਅੰਦਰੋਂ ਅੰਦਰੀਂ ਜੰਗਾਲ਼ੇ ਲੋਕ

ਚੇਹਰੇ ਤੇ ਚੇਹਰਾ ਨੇ ਲਗਾਉਂਦੇ
ਮਨ ਦੀਆਂ ਗੰਢਾਂ ਹੋਰ ਲੁਕਾਉਂਦੇ
ਝੂਠੀਆਂ ਮੁਸਕਾਨਾਂ ਬਿਖਰਾਉਂਦੇ
ਮਖੌਟੇ-ਬਾਜ ਹੁਨਾਲੇ ਲੋਕ

ਝੂਠ, ਫਰੇਬ, ਧੋਖਾ ਫੈਲਾਉਂਦੇ
ਨਿੱਤ ਨਵੀਆਂ ਸਿਨਫਾਂ ਅਪਣਾਉਂਦੇ
ਰਿਸ਼ਤੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿੱਚ ਉਡਾਉਂਦੇ
ਅਜ਼ਮਤ-ਹੀਨ ਬੇਚਾਰੇ ਲੋਕ

ਆਪਣੇ ਵਿਰਸੇ ਨੂੰ ਭੁਲ-ਭੁਲਾਉਂਦੇ
ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਭੰਨ-ਤੋੜ ਹੰਢਾਉਂਦੇ
ਨਿੱਤ ਮੰਡੀ ਵਿੱਚ ਵਿਕਣੇ ਆਉਂਦੇ
ਸਾਹ-ਸਤ-ਹੀਨ ਨਕਾਰੇ ਲੋਕ।

ਤੁਪਕਾ ਤੁਪਕਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ

ਤੁਪਕਾ ਤੁਪਕਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪਿਘਲਦੀ ਗਈ
ਪਾਰਾ ਪਾਰਾ ਨਸਾਂ ਵਿੱਚ ਘੁਲਦੀ ਗਈ
ਬੂੰਦ ਬੂੰਦ ਜ਼ਹਿਰ ਲਹੂ 'ਚ ਰਲਦੀ ਗਈ
ਧੂਅ ਧੂਅ ਅਰਮਾਨਾਂ ਦੀ ਚਿਤਾ ਬਲਦੀ ਗਈ

ਆਦਿ ਕਾਲ ਤੋਂ ਅੰਤ-ਹੀਨ ਤਰਕਾਲਾਂ ਲਈ
ਤ੍ਰੇਲ-ਤੁਪਕੇ ਵਾਂਗ ਬਣਦੀ ਤੇ ਬਿਨਸਦੀ ਗਈ
ਤੀਲਾ ਤੀਲਾ ਸੁਪਨੇ ਬਿਖੇਰਨ ਲਈ
ਆਪਣਿਆਂ ਦੀ ਤਬੀਅਤ ਮਚਲਦੀ ਗਈ

ਸੋਚਾਂ ਤੇ ਪਹਿਰੇ ਨੇ ਰਵਾਇਤਾਂ ਲਈ
ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਮਝਾਇਆ ਤਾਂ ਸਮਝ ਗਈ
ਸਮਝੌਤਿਆਂ ਦੀ ਰਾਹ ਜਦੋਂ ਆਪਣਾ ਲਈ
ਆਪਣਿਆਂ ਦੀ ਪਸ਼ੇਮਾਨੀ ਘੱਟਦੀ ਗਈ

ਆਸਾਂ ਉਮੀਦਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ
ਖਾਹਿਸ਼ਾਂ ਤੇ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਲਈ
ਤੇਰੀ ਤੇ ਮੇਰੀ ਮੁਹੱਬਤ ਜਿਹੀ
ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਫਿਤਰਤ ਬਦਲਦੀ ਗਈ।

✡

ਚਾਓ ਘਨੇਰਾ

ਜਾ ਸੀ ਨਿਆਣੀ ਤਾਂ ਚਾਓ ਘਨੇਰਾ
ਬਾਲਮਨ, ਬਚਪਨ ਭੋਲਾ ਜਿਹਾ
ਖੇਡਾਂ ਝੱਲੀਆਂ ਤੇ ਝੱਲ ਵਲੱਲੀਆਂ
ਮਾਂ ਦੀ ਗੋਦ ਹੀ ਸਾਰੀ ਲੋਕਾਈ
ਪਿਓ ਦੇ ਲਾਡਾਂ ‘ਚ ਹੈਸੀ ਖ਼ੁਦਾਈ
ਖੇਡਣਾ, ਰੁਸਣਾ, ਮੰਨਣਾ ਤੇ ਸੌਣਾ
ਹਾਣੀਆਂ ਨਾਲ ਉਧੜਘੁੰਮੀ ਮਚਾਉਣਾ
ਨਾਨਕੇ ਦਾਦਕੇ ਛੁੱਟੀਆਂ ‘ਚ ਜਾਣਾ
ਰੇਤਾ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਘਰ ਉਹ ਬਣਾਉਣਾ
ਤੱਤਾ ਤੱਤਾ ਵੇਲਣੇ ਦਾ ਗੁੜ ਖਾਣਾ
ਮਾਸੀ ਨੂੰ ਛੇੜਨਾ ਤੇ ਮਾਮੇ ਤੋਂ ਡਰਨਾ
ਨਾਨੀ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਲਈ ਇੱਲਤਾਂ ਕਰਨਾ

ਜਾ ਸੀ ਕੁਆਰੀ ਤਾਂ ਚਾਓ ਘਨੇਰਾ
ਆਈ ਜੁਆਨੀ, ਰੁਤ ਮਸਤਾਨੀ
ਅੱਖਾਂ ‘ਚ ਸੁਪਨੇ, ਖ਼ੂਨ ‘ਚ ਰਵਾਨੀ
ਸੋਚਾਂ ਦਾ ਧੁੰਦਲਾਪਨ, ਭਾਵਾਂ ‘ਚ ਉਲਝਣ
ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਸੱਭੇ ਜਨ ਆਪਣੇ
ਪਿਆਰ ਦੇ ਗੀਤ ਤੇ ਜੀਵਨ ਸੰਗੀਤ
ਲੰਬੀਆਂ ਬਾਤਾਂ ਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਰਾਤਾਂ
ਅੱਥਰਾ ਪਿਆਰ ਤੇ ਨਿੱਘੀਆਂ ਮੁਲਕਾਤਾਂ
ਨਾ ਮੁੱਕਣ ਗੱਲਾਂ ਪਰ ਮੁੱਕ ਜਾਵਣ ਰਾਤਾਂ

ਜਾ ਸੀ ਵਿਆਹੀ ਤਾਂ ਚਾਓ ਘਨ੍ਹੇਰਾ
ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਸੀ ਮੇਰਾ
ਜਾ ਹੋਈ ਸਿਆਣੀ ਤਾਂ ਸੰਭਲ ਗਈ
ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਤੁਰੀ ਸਾਂ ਕਦੀ
ਵੇਖੀ ਜੋ ਦੁਨੀਆਂ, ਖੁਦ ਹੀ ਬਦਲ ਗਈ
ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਸਿਰਜਣ ਦੀ ਚਾਹਤ ਲਈ
ਦਿਲ 'ਚ ਭਰੋਸਾ ਤੇ ਠਰੰਮਾ ਲਈ
ਨੇਕ ਇਰਾਦੇ ਤੇ ਨੀਅਤ ਲਈ
ਜਿਊਂਦੀ ਹਾਂ ਅੱਜ ਵੀ ਇਰਾਦੇ ਲਈ

ਜਾ ਸੀ ਵਡੇਰੀ ਤਾਂ ਚਾਓ ਘਨੇਰਾ
ਸਰਬੱਤ ਦੇ ਭਲੇ 'ਚ ਹੀ ਭਲਾ ਹੈ ਮੇਰਾ
ਸਰਬੱਤ ਦੇ ਭਲੇ 'ਚ ਹੀ ਭਲਾ ਹੈ ਮੇਰਾ
ਜਾ ਸੀ ਵਡੇਰੀ ਤਾਂ ਚਾਓ ਘਨੇਰਾ।

✵

ਜੀਅ ਕਰਦਾ

ਜੀਅ ਕਰਦਾ ਪੰਛੀ ਬਣ ਜਾਵਾਂ
ਚਹਿਕਾਂ, ਚੀਕਾਂ ਰੋਵਾਂ ਹੱਸਾਂ
ਮਾਰ ਉਡਾਰੀ ਦੂਰ ਦੁਰਾਡੇ
ਦਿਸਹੱਦੇ ਤੋਂ ਵੀ ਅੱਗੇ
ਉਡਦਾ ਜਾਵਾਂ ਉਡਦਾ ਜਾਵਾਂ
ਜੀਅ ਕਰਦਾ ਪੰਛੀ ਹੋ ਜਾਵਾਂ

ਜੀਅ ਕਰਦਾ ਮੈਂ ਫੁੱਲ ਬਣ ਜਾਵਾਂ
ਕੋਮਲਤਾ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਹੱਦਾਂ
ਨਵੇਂ ਨਵੇਂ ਰੰਗਾਂ 'ਚ ਨਹਾਵਾਂ
ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਮਹਿਕਾਵਣ ਖਾਤਰ
ਹੱਟ ਮਹਿਕ ਦੀ ਲਾਵਾਂ
ਜੀਅ ਕਰਦਾ ਮੈਂ ਫੁੱਲ ਹੋ ਜਾਵਾਂ

ਜੀਅ ਕਰਦਾ ਬੱਦਲ ਬਣ ਜਾਵਾਂ
ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਗਰਜਾਂ ਵਰਸਾਂ
ਨਾ ਹੜ੍ਹ ਆਵੇ ਨਾ ਕਿਤੇ ਸੋਕਾ
ਨਾ ਹੁੰਮਸ ਨਾ ਬਹੁਤੀ ਸਰਦੀ
ਕਾਦਰ ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਸਰਾਹਵਾਂ
ਜੀਅ ਕਰਦਾ ਬੱਦਲ ਬਣ ਜਾਵਾਂ

ਜੀਅ ਕਰਦਾ ਮੈਂ ਰੁੱਖ ਬਣ ਜਾਵਾਂ
ਰੁੱਤਾਂ ਮੌਲਣ ਪੰਛੀ ਚਹਿਕਣ
ਮੈਂ ਗੀਤ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਗਾਵਾਂ
ਰਾਹੀ ਨੂੰ ਛਾਂ ਦੇਵਣ ਖਾਤਰ
ਫੈਲਾਂ ਤੇ ਠੰਡ ਪਾਵਾਂ
ਜੀਅ ਕਰਦਾ ਮੈਂ ਰੁੱਖ ਬਣ ਜਾਵਾਂ

ਜੀਅ ਕਰਦਾ ਦਰਿਆ ਬਣ ਜਾਵਾਂ
ਰੋੜੇ ਪੱਥਰ ਘੋਗੇ ਸਿੱਪੀਆਂ ਸੰਗ
ਖਹਿ ਖਹਿ ਕੇ ਮੈਂ ਤੁਰਦਾ ਜਾਵਾਂ
ਅਣਵੇਖੇ ਅਣਜਾਣੇ ਰਾਹਾਂ ਤੇ
ਨਿਤ ਨਵੀਆਂ ਲੀਹਾਂ ਮੈਂ ਪਾਵਾਂ
ਜੀਅ ਕਰਦਾ ਦਰਿਆ ਬਣ ਜਾਵਾਂ

ਜੀਅ ਕਰਦਾ ਸੁਪਨਾ ਬਣ ਜਾਵਾਂ
ਬੇਨੂਰ ਅੱਖੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਸਕੇ
ਨ੍ਹੇਰੇ ਰਾਹਾਂ ਨੂੰ ਰੁਸ਼ਨਾਵਾਂ
ਆਲੇ ਭੋਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤਾਈਂ
ਪਰੀ ਦੇਸ ਦੀ ਸੈਰ ਕਰਾਵਾਂ
ਜੀਅ ਕਰਦਾ ਸੁਪਨਾ ਬਣ ਜਾਵਾਂ

ਜੀਅ ਕਰਦਾ ਸਤਰੰਗੀ ਬਣ ਜਾਵਾਂ
ਭਾਵੇਂ ਛੋਟੀ ਹੋਵੇ ਉਮਰਾ
ਸੱਤੇ ਰੰਗ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚੋਂ ਭਰ ਲਾਂ
ਥੋੜੇ ਥੋੜੇ ਸਭ ਨੂੰ ਵੰਡ ਦਾਂ
ਮੈਂ ਸਫੈਦ ਬਣ ਜਾਵਾਂ
ਜੀਅ ਕਰਦਾ ਸਤਰੰਗੀ ਬਣ ਜਾਵਾਂ

ਜੀਅ ਕਰਦਾ ਭਰੂਣ ਬਣ ਜਾਵਾਂ
ਅਣਜੰਮੀ ਬੇਲੋੜੀ ਧੀ ਦੀ
ਕੁੱਖ ਵਿੱਚ ਹੱਤਿਆ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
ਅਣ ਦੱਸੀ ਅਣਬੋਲੀ ਪੀੜ
ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਤਾਈਂ ਪਹੁੰਚਾਵਾਂ
ਜੀਅ ਕਰਦਾ ਭਰੂਣ ਬਣ ਜਾਵਾਂ।

ਤਲਬ

ਤਲਬ ਮੇਰੇ ਪਿਆਰ ਦੀ
ਤੇਰੇ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਦੀ
ਹੱਡਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਦੀ
ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਮਰੋੜਦੀ
ਅੰਗਿਆਰੇ ਮੱਘਦੇ
ਪਿੰਡੇ ਦੇ ਸੇਕ ਨਾਲ
ਅੱਗ ਇਹ ਤਨ ਦੀ
ਰੂਹ ਤੱਕ ਸਾੜਦੀ
ਤਲਬ ਮੇਰੇ ਪਿਆਰ ਦੀ
ਸਾਥ ਤੇਰਾ ਭਾਲਦੀ

ਤਲਬ ਤੇਰੇ ਪਿਆਰ ਦੀ
ਤੇਰੇ ਇਕਰਾਰ ਦੀ
ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਦੀ
ਹੱਡਾਂ ਮੇਰਿਆਂ ਨੂੰ ਤੋੜਦੀ
ਨਿਰਮੋਹਿਆ ਹੋਕੇ ਤੂੰ
ਪਾਸਾ ਜਦੋਂ ਮੋੜਦਾ
ਇਹ ਰਿਸ਼ਤਾ ਲੋੜ ਦਾ
ਰੂਹ ਤੱਕ ਖੋਰਦਾ
ਤਲਬ ਤੇਰੇ ਪਿਆਰ ਦੀ
ਤਨ ਮੇਰਾ ਭਾਲਦੀ।

✡

ਰੇਤ ਦਾ ਕਿਣਕਾ

ਮੈਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਤੇਰੇ ਬਗੈਰ
ਤੇਰੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗਾਨੀ ਹੈ
ਮੈਂ ਤਾਂ ਰੇਤ ਦਾ ਇੱਕ ਕਿਣਕਾ ਹਾਂ
ਤੂੰ ਅਥਾਹ ਸਮੁੰਦਰ ਦਾ ਪਾਣੀ ਹੈਂ

ਕਿਣਕੇ ਦੀ ਹੋਂਦ ਤਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ
ਸਭ ਕਹਿਣ ਦੀਆਂ ਹੀ ਗੱਲਾਂ ਨੇ
ਤੇਰੀ ਹੋਂਦ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਮੁਕੰਮਲ ਹੈ
ਭਾਵੇਂ ਲੱਖ ਸਮੁੰਦਰ ਦੀਆਂ ਛੱਲਾਂ ਨੇ

ਗੁੰਮ ਜਾਵਾਂ ਭਾਵੇਂ ਰੇਤਾ ਵਿੱਚ
ਜਾਂ ਲੁਕ ਜਾਵਾਂ ਘੋਗੇ ਸਿੱਪੀ ਵਿੱਚ
ਕਿਣਕਾ ਤਾਂ ਆਖ਼ਰ ਕਿਣਕਾ ਹੈ
ਸਮੁੰਦਰ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਰਵਾਨੀ ਹੈ

ਮੈਂ 'ਨੇਰੀ ਵਿੱਚ ਭਾਵੇਂ ਉੱਡ ਜਾਵਾਂ
ਭਾਵੇਂ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਰੁਲ ਜਾਵਾਂ
ਪਰ ਅੱਖ ਕਿਸੇ ਵਿੱਚ ਰੜਕੇ ਜੋ
ਐਸੀ ਤਕਦੀਰ ਮੈਂ ਨਾ ਪਾਵਾਂ।

✵

ਮਨ

ਇਹ ਮਨ
ਚਿਤਵਦਾ ਹੈ
ਕਦੀ ਕੁਝ
ਤੇ ਕਦੀ ਕੁਝ
ਖ਼ਿਆਲਾਂ ਦੀ ਉਡਾਰੀ
ਭਾਵਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਮਾਰੀ
ਜਜ਼ਬਿਆਂ ਦੀ ਖ਼ੁਮਾਰੀ
ਡੁੱਬਦਾ ਢਹਿੰਦਾ
ਤੇ ਫਿਰ ਉਠਦਾ
ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਰੰਗਿਆ
ਪਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ
ਵਕਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦਾ
ਛਿਣ ਵਿੱਚ ਜਿਊਂਦਾ
ਛਿਣ ਵਿੱਚ ਮਰਦਾ
ਛਿਣ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬਦਾ
ਛਿਣ ਵਿੱਚ ਤਰਦਾ
ਅਰਬਾਂ ਖਰਬਾਂ
ਅਣੂਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿਊਂਦਾ

ਮਨ ਇਹ ਮਨ
ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਪਾਉਂਦਾ
ਉਦਾਸੀ ਹੰਢਾਉਂਦਾ
ਅਰਸ਼ ਨੂੰ ਤਾਂਘਦਾ
ਹਯਾਤੀ ਭਾਲਦਾ
ਆਤਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਸੜਦਾ
ਜੂਨਾਂ ਥੀਂ ਹੰਢਦਾ
ਦੁਸ਼ਮਣਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦਾ
ਸੱਜਣਾਂ ਨੂੰ ਭਾਲਦਾ
ਖਿਲਰੇ ਸੁਪਨਿਆਂ
ਦੀਆਂ ਕਿਰਚਾਂ ਚੁਗਦਾ
ਸਦੀਵੀ ਵਸਲ ਲਈ
ਬਾਹਾਂ ਫੈਲਾਅ ਕੇ
ਹਜ਼ੂਰੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ
ਸਿਜਦਾ ਕਰਦਾ।

ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

ਕਦੋਂ ਤੀਕ ਪੀੜਾਂ ਦੀ ਜੂਨ ਹੰਢਾਉਣੀ ਪੈਣੀ ਐ
ਕਦੋਂ ਤੀਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇਵੇਂ ਬਿਤਾਉਣੀ ਪੈਣੀ ਐ

ਸਾਹਾਂ ਦਾ ਕੀ ਏ ਭਰੋਸਾ ਕਦੋਂ ਡੋਰੀ ਟੁੱਟ ਜਾਵੇ
ਯਾਰਾਂ ਸੰਗ ਮਾਤਮੀ ਰੀਤ ਨਿਭਾਉਣੀ ਪੈਣੀ ਐ

ਕਿਣਮਿਣ ਕਣੀਆਂ ਵੱਸਣ ਜਿਵੇਂ ਪਿਆਸੀ ਧਰਤੀ ਤੇ
ਮਿਲਣ ਤੇਰੇ ਤੇ ਇਹੀ ਦਸ਼ਾ ਦਰਸਾਉਣੀ ਪੈਣੀ ਐ

ਮੋਇਆਂ ਬਾਅਦ ਤਾਂ ਮਿਲ ਜਾਣੇ ਨੇ ਭਾਵੇਂ ਮੈਨੂੰ ਮੋਢੇ ਚਾਰ
ਜਿਊਂਦੇ ਜੀਅ ਪਰ ਕੱਲਿਆਂ ਉਮਰ ਲੰਘਾਉਣੀ ਪੈਣੀ ਐ

ਯਾਰਾਂ ਦੀ ਭਖਵੀਂ ਮਹਫ਼ਿਲ 'ਚ ਭਾਵੇਂ ਮੈਂ ਚੁਪਚਾਪ ਰਹਾਂ
ਬੰਦ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣੀ ਪੈਣੀ ਐ

ਮੇਰੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਟੀ. ਵੀ. ਫੋਨ ਤੇ ਇੰਟਰਨੈਟ ਵੀ ਹੈ
ਹੁਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਯਾਰੀ ਲਾਉਣੀ ਪੈਣੀ ਐ

ਚਾਨਣੀਆਂ ਰਾਤਾਂ ਵੀ ਨਾਗਾਂ ਵਾਂਗਰ ਢੰਗਦੀਆਂ ਨੇ
ਘੋਰ ਹਨ੍ਹੇਰੀਆਂ ਰਾਤਾਂ ਸੰਗ ਸਾਂਝ ਹੀ ਪਾਉਣੀ ਪੈਣੀ ਐ

ਪਿਆਰ ਤਾਂ ਸਾਹ ਦੇ ਵਾਂਗਰ ਹੀ ਇਕ ਰਾਹ ਹੈ
ਇਹੀ ਗੱਲ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਸਮਝਾਉਣੀ ਪੈਣੀ ਐ

ਪਿਆਰ ਕਰਾਂ ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਕਿ ਰੱਬ ਨੂੰ ਮੈਂ ਚਾਹਾਂ
ਇਕੋ ਰਾਹ ਹੈ ਗੱਲ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣੀ ਪੈਣੀ ਐ।

ਵਿਸਥਾਪਨ

ਚਲੋ ਦੋਸਤ
ਦੂਰ ਕਿਤੇ ਚੱਲਿਆ ਜਾਵੇ
ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ
ਅੰਬਰੋਂ ਉਪਰ
ਨਵਾਂ ਰਾਹ ਲੱਭਿਆ ਜਾਵੇ

ਹੋਸ਼ ਤੋਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਤੀਕਰ
ਪੁਰਾਤਨਤਾ ਤੋਂ ਵਿੱਥ ਥਾਪਕੇ
ਸੂਲੀ ਟੰਗੇ ਬੰਦੇ ਵਾਂਗਰ
ਪੈਂਡਾ ਕੁਝ ਕੱਢਿਆ ਜਾਵੇ

ਸੋਚਾਂ ਦੀ ਪੱਧਰ ਲਕੀਰ ਨੂੰ
ਕੁਝ ਕੱਟਿਆ ਵੱਢਿਆ ਜਾਵੇ
ਅਣਛੂਹਿਆ ਤੇ ਅਣਪਛਾਤਾ
ਨਵਾਂ ਕੁਝ ਲੱਭਿਆ ਜਾਵੇ

ਬਿਖੜਾ ਪੈਂਡਾ ਬੋਝਲ ਰਾਹਾਂ
ਭਾਵੇਂ ਸਭ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ
ਨਵੀਂ ਰੀਤ ਤੇ ਨਵੀਆਂ ਪੈੜਾਂ
ਵਿਸਥਾਪਨ ਗਲ ਲੱਗਿਆ ਜਾਵੇ

ਅੱਕ ਗਏ ਹਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਤੋਂ ਹੁਣ
ਨਵੀਆਂ ਲੀਹਾਂ ਹੁਣ ਪਾਈਏ
ਅਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਹੈ
ਪ੍ਰਾਪਤ ਨੂੰ ਤੱਜਿਆ ਜਾਵੇ।

✵

ਦੋਸਤੀ

ਮੀਂਹ ਸੀ
ਮੌਸਮ ਸੀ
ਮਾਹੌਲ ਵੀ ਸੀ
ਇਤਫ਼ਾਕਨ
ਤੂੰ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਵੀ ਸੀ
ਝੀਲ ਦੇ ਕੰਢੇ
ਨੰਗੇ ਪੈਰੀਂ ਤੁਰਨਾ
ਜਾਣ ਜਾਣ ਛੱਤਰੀ ਨੂੰ
ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਕਰਨਾ
ਮੀਂਹ ਦੀ ਬੁਛਾਰ ਨਾਲ
ਰੂਹ ਤੱਕ ਭਿੱਜਣਾ

ਘੁੱਪ ਹਨ੍ਹੇਰਾ ਸੀ
ਸ਼ਾਂਤ ਚੁਫੇਰਾ ਸੀ
ਨਜ਼ਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ
ਸਾਥ ਤੇਰਾ ਮੇਰਾ ਸੀ
ਰਿਸ਼ਤਾ ਬੇਨਾਮ ਸੀ
ਵਿਲੱਖਣ ਇਹ ਸਾਂਝ ਸੀ
ਦੂਰ ਤੱਕ ਨਿਭਾਈ ਤੂੰ
ਉਸ ਦੋਸਤੀ ਨੂੰ ਸਲਾਮ ਸੀ

ਨਿੱਕੀ ਜਿਹੀ ਛੱਤਰੀ
ਨਾਲ ਤੇਰੇ ਤੁਰਨਾ
ਕਿਤੇ ਕਿਤੇ ਤੇਰੇ ਮੇਰੇ
ਮੋਢਿਆਂ ਦਾ ਖਹਿਬੜਨਾ
ਮੀਂਹ ਸੀ ਤੇ ਸੇਕ ਸੀ
ਮਨ ਗੁਦ ਗੁਦਾਜ ਸੀ
ਛੋਹ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਗ ਸੀ
ਮਨ ਪਰ ਨਿਸੰਗ ਸੀ
ਛਿਣ ਇਹ ਨਾਯਾਬ ਸੀ
ਦੋਸਤੀ ਦੀ ਮਿਠਾਸ ਸੀ
ਝੀਲ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਦਾ
ਪਿਆਰ ਦੀ ਗਹਿਰਾਈ ਦਾ
ਕੋਈ ਮਾਪਦੰਡ ਨਾ ਸੀ

ਸਮੇਂ ਦਾ ਅੰਤਰਾਲ ਸੀ
ਅਚਨਚੇਤ ਮਿਲਾਪ ਸੀ
ਜਿਸਮਾਂ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਸੀ
ਮਨਾਂ ਦੀ ਪਰਵਾਜ਼ ਸੀ
ਅਣਬੋਲੇ ਬੋਲ ਸੀ
ਸ਼ੁਕਰੀਆ ਤੇਰੇ ਆਉਣ ਦਾ
ਦੋਸਤੀ ਨਿਭਾਉਣ ਦਾ।

✵

ਇਮੋਸ਼ਨਜ਼

ਮੈਂ ਸਾਂ
ਤੂੰ ਸੀ
ਝੀਲ ਸੀ
ਅਹਿਸਾਸ ਸੀ
ਹੁਲਾਸ ਸੀ
ਮਿਠਾਸ ਸੀ
ਹਿਲੋਰਾ ਸੀ
ਆਨੰਦ ਸੀ
ਹੋਠਾਂ ਦੀ ਜੁੰਬਸ਼ ਸੀ
ਗੀਤ ਸੀ
ਪ੍ਰੀਤ ਸੀ
ਤੂੰ ਰਾਜ
ਤੂੰ ਹਮ-ਰਾਜ
ਤੂੰ ਦਿਲ-ਰਾਜ
ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਸੀ
ਮੁਸਕਾਨ ਸੀ
ਇਮੋਸ਼ਨਜ਼ ਸਨ

ਮੈਂ ਹਾਂ
ਤੂੰ ਹੈਂ
ਝੀਲ ਹੈ
ਰੁਝੇਵੇਂ ਹਨ
ਅਕੇਵੇਂ ਹਨ
ਦੂਰੀਆਂ, ਮਜਬੂਰੀਆਂ
ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ, ਦੁਸ਼ਵਾਰੀਆਂ
ਬਦਲੇ ਬਦਲੇ ਲੋਕ
ਮਦਮਸਤ
ਬਦਬਖ਼ਤ

ਅੱਗੇ ਲੰਘਣ ਦੀ ਦੌੜ
ਅਜਨਬੀਕਰਨ
ਬਾਜ਼ਾਰੀਕਰਨ
ਸੰਸਾਰੀਕਰਨ
ਦਾ ਦੌਰ ਹੈ

ਝੀਲ ਹੈ
ਕਿਸ਼ਤੀ ਹੈ
ਲਹਿਰਾਂ ਹਨ
ਬਤਖਾਂ ਮੁਰਗਾਬੀਆਂ
ਪਾਣੀ ਦਾ ਧੁੰਦਲਾਪਨ
ਵਿੰਡਮਿਲ ਦਾ ਸੁਹੱਪਣ
ਹਰ ਕੋਈ ਮਸਰੂਫ ਹੈ
ਕੰਨ ਨਾਲ ਮੋਬਾਈਲ ਹੈ
ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਐਕਜ਼ਾਈਲ ਹੈ
ਡੂੰਗਲਮਾਟੇ ਅੰਦਰ
ਮਨੁੱਖ ਤੇ ਮੋਬਾਈਲ
ਸਟੇਟੱਸ ਤੇ ਸਟਾਈਲ
ਰਾਮ ਦੇਵ ਦੀ ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼
ਮਨੋ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀ ਸੈਕਸਰਸਾਈਜ਼
ਹਰ ਕੋਈ ਮਸਰੂਫ ਹੈ
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖੋਰਣਾ
ਇਹੀ ਹੁਣ ਦਸਤੂਰ ਹੈ
ਮੈਂ ਹਾਂ
ਤੂੰ ਹੈ
ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ
ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੀ ਆਦਤ ਨਹੀਂ
'ਇਮੋਸ਼ਨਜ਼' ਦਾ 'ਈ' ਨਹੀਂ
'ਮੋਸ਼ਨ' ਕੇਵਲ ਜਾਰੀ ਹੈ।

ਮੰਗਤੀ

ਰਾਤੀਂ ਮੈਂ ਇਕ ਕਵਿਤਾ ਵੇਖੀ
ਉੱਚੇ ਪੁਲ ਤੇ ਤੁਰ ਰਹੀ ਸੀ
ਸਰਦੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੁੰਗੜ ਰਹੀ ਸੀ
ਸੀਤ ਲਹਿਰ ਨਾਲ ਠਰ ਰਹੀ ਸੀ

ਉੱਚੀ ਲੰਮੀ ਸੋਹਲ ਸੁਨੱਖੀ
ਅੱਧ ਅਧੂਰਿਆਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ
ਤੁਰਦੇ ਤੁਰਦੇ ਕੰਬ ਰਹੀ ਸੀ
ਥੱਕੀ ਟੁੱਟੀ ਹੰਭ ਰਹੀ ਸੀ

ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤੁਰਦੀ ਤੁਰਦੀ
ਬੁੱਢੀ ਮੰਗਤੀ ਦੇ ਕੋਲ ਬਹਿ ਗਈ
ਠੰਡ ਤੋਂ ਬਚਦੀ ਪਾਟੇ ਕੱਪੜੀਂ
ਕਿਰਦਾ ਜਿਸਮ ਸਮੇਟ ਰਹੀ ਸੀ

ਪੁਲ ਦੀ ਬੰਨੀ ਨਾਲ ਢੋਅ ਲਾਕੇ
ਜਿਸ ਤੇ ਬੰਨ੍ਹੀ ਪਾਟੀ ਚਾਦਰ
ਠੰਡ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਭਰਮ ਸਿਰਜਦੀ
ਇਕ ਓਹਲੇ ਦਾ ਵਹਿਮ ਸਿਰਜਦੀ

ਬੰਦ ਅੱਖੀਆਂ ਨਾਲ ਤਨ ਨੂੰ ਢੱਕਦੀ
ਆਸ ਪਾਸ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਂਦੀ
ਪੁਲ ਦੇ ਉਤੇ ਨਿਗਾ ਮਾਰਦੀ
ਮੰਗਤੇ ਮੰਗਤੀਆਂ ਤੱਕ ਰਹੀ ਸੀ

ਕੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਦਾ ਉੱਚਾ ਪੁਲ ਹੈ ?
ਕੋਈ ਹੋਰ ਸ਼ਹਿਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
ਸੀਤ ਲਹਿਰ ਵਿਚ ਠਰਦੀ ਮੰਗਤੀ ਕੋਲੇ ਬੈਠੀ
ਮੇਰੀ ਕਵਿਤਾ ਠਰ ਰਹੀ ਸੀ

ਜੀਅ ਕੀਤਾ ਇਹਨੂੰ ਘਰ ਲੈ ਜਾਵਾਂ
ਬੁੱਕਲ ਵਿੱਚ ਘੁੱਟ ਲਵਾਂ, ਠੰਡ ਮਿਟਾਵਾਂ
ਪਰ ਕੀ ਸੋਚ ਕੇ ਚੁਪ ਮੈਂ ਰਹਿ ਗਈ
ਕਾਰ ਮੇਰੀ ਪੁਲ ਟੱਪ ਗਈ ਸੀ
ਮੇਰੀ ਕਵਿਤਾ ਠਰ ਰਹੀ ਸੀ।

ਝੱਲਿਆ ਦਿਲਾ

ਝੱਲਿਆ ਦਿਲਾ ਨਾ ਲਾ ਯਾਰਾਨੇ
ਪਿਛੋਂ ਵੇਖੀਂ ਪਛਤਾਵੇਂਗਾ
ਜਿਥੋਂ ਮੁੜਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ
ਐਨੀ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਜਾਈਦਾ

ਹਰ ਵੇਲੇ ਤਦਬੀਰਾਂ ਘੜਨੈਂ
ਆਪਣੇ ਹੀ ਸਨਮਾਨਾਂ ਦੀਆਂ
ਦੁਨੀਆਂ 'ਤੇ ਚੰਗੇ ਹੋਰ ਵੀ ਨੇ
ਮਨ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਈ ਜਾ

ਆਪਣਿਆਂ ਸੰਗ ਦਗ਼ਾ ਕਮਾਉਂਦੈ
ਬੰਦਾ ਵੀ ਕਿੰਨਾ ਮੂਰਖ ਹੈ
ਆਖ਼ਰ ਨੂੰ ਤਾਂ ਮਰ ਮੁਕ ਜਾਣਾ
ਬਸ ਦੋ ਗਜ਼ ਥਾਂ ਹੀ ਚਾਹੀਦਾ

ਹਿੰਦ-ਪਾਕ ਇਕ ਮਾਂ ਦੇ ਦੋ ਪੁੱਤਰ
ਕੀ ਹੋਇਆ ਜੇ ਅੱਡ ਹੋ ਗਏ
ਪਿਆਰ ਦਿਲਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਵੀ ਵਸਦਾ
ਵਾਹਗਿਓਂ ਪਾਰ ਵੇਖ ਆਈਂ ਜਾ

ਰੂਹਾਂ ਤਾਂ ਅਮਰ ਅਜਰ ਨੇ
ਦੁਨੀਆਂ ਇਹ ਗਲ ਸਮਝੇ ਨਾ
ਜਿਸਮਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਪਿਆ ਹੈ
ਇਕ ਦਿਨ ਮਰ ਮੁੱਕ ਜਾਈਦਾ

ਝੁੰਗਲਮਾਟੇ ਵਿੱਚ ਫੱਸਿਆ ਬੰਦਾ
ਗੱਲਾਂ ਅਰਸ ਕੁਰਸ ਦੀਆਂ ਕਰਦਾ ਏ
ਘੜੀਆਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ ਤਦਬੀਰਾਂ
ਤਕਦੀਰਾਂ ਸੰਗ ਨਾ ਲੜ ਪਾਈਦਾ

ਦੁਨੀਆਂ ਰੰਗ ਮੰਚ ਹੈ ਇਥੇ
ਹਰ ਕੋਈ ਕਲਾਕਾਰ ਹੈ ਜਿੱਥੇ
ਸੱਚੇ ਝੂਠੇ ਨਾਟਕ ਕਰਕੇ
ਇੰਝ ਹੀ ਸਮਾਂ ਲੰਘਾਈਦਾ

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਵਫ਼ਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ
ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਵੀ ਕੀ ਏ
ਉਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹਾਂ ਤੇ ਹੀ ਖੜੇ ਹਾਂ
ਕਦੀ ਤਾਂ ਮੁੜਕੇ ਆਵੇਂਗਾ

ਬੰਧਨ ਇਹ ਮੋਹ ਮਾਇਆ ਦੇ
ਕਿੰਨੇ ਮਾਖਿਓਂ ਮਿੱਠੇ ਨੇ
ਭਾਵੇਂ ਭਰਮ ਭੁਲੇਖੇ ਵਿੱਚ ਹੀ
ਬੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਨਿਭਾਈ ਆ

ਪੈਸਾ ਆਉਣੀ ਜਾਣੀ ਸ਼ੈਅ ਹੈ
ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਕੀ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ
ਆਪਣੀ ਕਿਸਮਤ ਦਾ ਸਭ ਖਾਂਦੇ
ਖੋਹ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਰੱਜ ਪਾਈਦਾ

ਆ ਯਾਰਾ ਅੱਜ ਸੁਲ੍ਹਾ ਕਰ ਲਈਏ
ਸਾਰੇ ਸ਼ਿਕਵੇ ਗਿਲੇ ਭੁੱਲ ਜਾਈਏ
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿੰਨੀ ਥੋੜ-ਚਿਰੀ ਹੈ
ਕਿਤੇ ਰੁਸਿਆਂ ਹੀ ਲੰਘ ਜਾਵੇ ਨਾ।

ਕੇਹੀ ਸਾਂਝ

ਬੈਠਾ ਮੇਰੇ ਸਾਹਮਣੇ
ਤੂੰ ਕੁਝ ਕੁ ਵਿੱਥ ਤੇ
ਉਮਰੋਂ ਕਿਤੇ
ਅਗਾਂਹ ਲੰਘ ਗਿਆ ਜਾਪੇਂ
ਮੱਥੇ ਤੇ ਉੱਘੜੀਆਂ
ਡੂੰਘੀਆਂ ਲਕੀਰਾਂ
ਪੁਛਿਆ ਤੈਨੂੰ.... ?

"ਹਾਲਾਤ ਕੁਝ ਸੁਖਾਵੇਂ ਨਹੀਂ
ਅਪ੍ਰਾਪਤ ਅਧੂਰਾ ਕੁਝ
ਖਾਹਿਸ਼ਾਂ ਅਧੂਰੀਆਂ
ਸੱਖਣਾ ਜਿਹਾ ਮਨ
ਅਤ੍ਰਿਪਤ ਰੂਹ
ਸਦੀਆਂ ਦੀ ਔੜ
ਲੱਭਦੀ ਕੋਈ ਆਬਸ਼ਾਰ
ਮੀਂਹ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਕਣੀਂ
ਮੁਰਝਾਈ ਕਲੀ
ਟਹਿਕਣ ਲਈ
ਫੁੱਲ ਨਹੀਂ ਥੋੜ੍ਹ ਕੋਈ..."

ਤੇ ਅੱਜ ਮੱਥੇ ਮੇਰੇ ਤੇ
ਉੱਘੜੀਆਂ
ਡੂੰਘੀਆਂ ਲਕੀਰਾਂ
ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਮੁੱਖ ਦੀਆਂ
ਕੱਸੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ
ਘੁੱਟ ਕੇ ਮੀਚੇ ਦੰਦ
ਤੇ ਮੁੱਠੀਆਂ ਵੀ
ਨਸਾਂ ਤਣਾਓ-ਯੁਕਤ
ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ
ਨਾ ਮਾਲੂਮ ਜਿਹੀ
ਸਰੀਰ ਨਾ-ਹਰਕਤ
ਰੂਹ ਨਾ-ਹਰਾਰਤ
ਅਪ੍ਰਾਪਤ ਅਧੂਰਾ
ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ
ਸੋਚਾਂ ਫਿਰ ਵੀ
ਤੇਰੇ ਤੇ ਮੇਰੇ 'ਚ
ਹੈ ਕੇਹੀ ਸਾਂਝ ਜਿਹੀ।

✵

ਕਿਤੇ ਜੇ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ

ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੀ ਤਾਬੀਰ ਕਿਤੇ ਜੇ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ
ਰੁੱਸੀ ਹੋਈ ਤਕਦੀਰ ਕਿਤੇ ਜੇ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ
ਸਤਯੁਗ ਦੀ ਤਹਿਰੀਰ ਕਿਤੇ ਜੇ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ
ਗੁਆਚੀ ਹੋਈ 'ਜ਼ਮੀਰ' ਕਿਤੇ ਜੇ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ

ਹੁਸਨਾਂ ਦੀ ਤਾਮੀਰ ਕਿਤੇ ਜੇ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ
ਆਰਜ਼ੂਆਂ ਦੀ ਜਾਗੀਰ ਕਿਤੇ ਜੇ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ
ਰੂਹਾਂ ਦੀ ਤਸਕੀਨ ਕਿਤੇ ਜੇ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ
ਅੰਬਰ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਕਿਤੇ ਜੇ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ

ਜੀਵਨ ਲਈ ਆਸ ਕਿਤੇ ਜੇ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ
ਰੂਹਾਂ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਿਤੇ ਜੇ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ
ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਹਯਾਤ ਕਿਤੇ ਜੇ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ
ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਤੋਂ ਨਿਜਾਤ ਕਿਤੇ ਜੇ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ

ਪੰਛੀਆਂ ਜਿਹੀ ਪਰਵਾਜ਼ ਕਿਤੇ ਜੇ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ
ਉਦਾਸੇ ਨੂੰ ਕਾਇਨਾਤ ਕਿਤੇ ਜੇ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ
ਮਨਚਾਹੀ ਮੁਰਾਦ ਕਿਤੇ ਜੇ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ
ਪਿਆਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਿਤੇ ਜੇ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ।

✵

ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਹੱਦਬੰਦੀ

ਤੂੰ ਮੇਰਾ ਕੀ ਲਗਦਾ
ਇਹੀ ਸੋਚ ਕੇ ਮੈਂ ਹੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨ

ਕਦੇ ਜਾਪੇਂ ਇਕ ਵੀਰ ਜਿਹਾ
ਜਿਹਦੇ ਮੈਂ ਰੱਖੜੀ ਬੰਨ੍ਹਦੀ ਆਂ
ਜਿਹੜਾ ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਜਾਇਆ ਏ
ਸੁੱਖਾਂ ਜਿਹਦੀਆਂ ਨਿੱਤ ਮੰਗਦੀ ਆਂ
ਜਿਹੜਾ ਕਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਸੁਨੇਹੇ ਤੇ
ਆ ਵਿਹੜੇ ਮੇਰੇ ਖੜ੍ਹਦਾ ਏ

ਕਦੇ ਜਾਪੇਂ ਇਕ ਪਿਤਾ ਜਿਹਾ
ਅਤਿ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸਾਗਰ ਜਿਹਾ
ਜਿਸ ਮੈਨੂੰ ਰੁਸ਼ਨਾਇਆ ਏ
ਤੂਫਾਨਾਂ ਥੀਂ ਪਾਰ ਲੰਘਾਇਆ ਏ
ਮੇਰੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਤੇ ਪਾਲਣਹਾਰ ਹੈ ਜੋ
ਤੇ ਰੋਂਦਿਆ ਮੋਢਾ ਚਾਇਆ ਏ

ਕਦੇ ਜਾਪੇਂ ਮੈਨੂੰ ਮਾਂ ਜਿਹਾ
ਜੀਹਦੀ ਗੋਦੀ ਵਿੱਚ ਸਿਰ ਰੱਖ ਕੇ
ਅੱਜ ਵੀ ਭੁੱਲ ਜਾਵਾਂ ਦੁੱਖ ਤੇ ਗ਼ਮ
ਤਰਬੀਅਤ ਜੀਹਦੀ ਰੁਸ਼ਨਾਇਆ ਏ
ਜਿਸ ਦੁੱਖਾਂ ਨਾਲ ਆਢਾ ਲੈ ਲੈ ਕੇ
ਮੇਰੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਬਣਾਇਆ ਏ

ਕਦੇ ਜਾਪੇਂ ਇਕ ਪੁੱਤਰ ਜਿਹਾ
ਜਿਸ ਦੀਆਂ ਸੁੱਖਾਂ ਨਿੱਤ ਮੰਗਦੀ ਹਾਂ
ਜਿਸ ਨੂੰ ਗੋਦੀ ਵਿੱਚ ਲੈਕੇ ਮੈਂ
ਮਮਤਾ ਦਾ ਦੀਵਾ ਬਾਲਦੀਆਂ
ਜਿਸਦਾ ਮੂੰਹ ਚੁੰਮਦੀ ਥੱਕਦੀ ਨਹੀਂ
ਮੈਂ ਲੱਖਾਂ ਦੁੱਖ ਸਹਿ ਸਕਦੀ ਆਂ

ਕਦੇ ਜਾਪੇਂ ਇਕ ਮਿੱਤਰ ਜਿਹਾ
ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੈਂ ਦੁੱਖ ਸੁਖ ਕਰ ਸਕਦੀ
ਮੇਰੇ ਹੰਝੂਆਂ ਭਰੇ ਗ਼ਮਗ਼ੀਨ ਮੁੱਖ ਤੀਂ
ਜਿਸ ਦਾ ਮੋਢਾ ਸਦਾ ਹਾਜ਼ਰ ਏ
ਤੂੰ ਆਦਮ ਨਹੀਂ ਮੈਂ ਔਰਤ ਨਹੀਂ
ਮੈਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਾਲਾ ਬਸ ਦੋਸਤ ਮੇਰਾ

ਤੇਰਾ-ਮੇਰਾ ਰੂਹ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ
ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਸਮਝ ਤੋਂ ਉੱਪਰ
ਰੂਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਬੰਨ੍ਹ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ
ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਹੱਦਬੰਦੀ ਅੰਦਰ
ਇਸ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦਾ ਨਾਂ ਨਹੀਂ ਬਣਿਆ
ਨਾ-ਬਣੇਂਗਾ ਰਹਿੰਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਤੀਕਰ।

ਤੇ ਮੈਂ ਭਿੱਜ ਹੀ ਗਈ

ਮੌਸਮ ਸੀ ਖੁਸ਼ਨੁਮਾ
ਤੇ ਮੈਂ ਭਿੱਜ ਹੀ ਗਈ
ਬਦਲੀ ਗਈ ਛਾ
ਤੇ ਮੈਂ ਭਿੱਜ ਹੀ ਗਈ
ਕਣੀਆਂ ਦੀ ਕਿਣਮਿਣ 'ਚ
ਤੇ ਮੈਂ ਭਿੱਜ ਹੀ ਗਈ
ਤੇਰੀ ਇਕ ਅਦਾ
ਤੇ ਮੈਂ ਭਿੱਜ ਹੀ ਗਈ
ਦਿੱਤੇ ਦਰਸ ਦਿੱਖਾ
ਤੇ ਮੈਂ ਭਿੱਜ ਹੀ ਗਈ
ਹੱਥ ਜੋ ਫੜਿਆ ਆ
ਤੇ ਮੈਂ ਭਿੱਜ ਹੀ ਗਈ
ਅੱਖ ਗਈ ਸ਼ਰਮਾ
ਤੇ ਮੈਂ ਭਿੱਜ ਹੀ ਗਈ
ਮੋਢਿਆਂ ਤੋਂ ਫੜਿਆ ਆ
ਤੇ ਮੈਂ ਭਿੱਜ ਹੀ ਗਈ
ਅੱਖੀਆਂ 'ਚ ਅੱਖੀਆਂ ਪਾ
ਤੇ ਮੈਂ ਭਿੱਜ ਹੀ ਗਈ
ਲਾਇਆ ਸੀਨੇ ਨਾਲ
ਤੇ ਮੈਂ ਖੁਰ ਹੀ ਗਈ
ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਸਭ ਤੂੰ
ਤੇ ਮੈਂ ਮੁੱਕ ਹੀ ਗਈ।

✵

ਅਰਜੋਈ

ਮੈਂ ਕਮਲੀ ਕਮਲੀ ਕਮਲੀ ਹੋਈ ......
ਇਸ਼ਕ ਤੇਰੇ ਨੇ ਕਮਲੀ ਕੀਤਾ
ਬ੍ਰਿਹੋਂ ਨੇ ਦੁੱਖ ਘਨ੍ਹੇਰਾ ਦਿੱਤਾ
ਮੈਂ ਮੁਸ਼ਤਾਕ ਦੀਦਾਰ ਤੇਰੇ ਦੀ
ਗਲ ਪਾ ਪਾ ਕੇ ਪੱਲਾ
ਨਿੱਤ ਦੇਵਾਂ ਮੈਂ ਦੁਹਾਈ
ਮੈਂ ਕਮਲੀ ਕਮਲੀ ਕਮਲੀ ਹੋਈ.....

ਉਲਫਤ ਸੱਜਣਾਂ, ਫਿਤਰਤ ਤੇਰੀ
ਦਿਲ ਮੰਗਦਾ ਏ ਰਹਿਮਤ ਤੇਰੀ
ਕੱਲਿਆਂ ਜੀਅ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਮੇਰਾ
ਤੇਰੇ ਬਾਝੋਂ ਜੱਗ ਘੋਰ ਹਨੇਰਾ
ਨਾ ਮੈ ਜਿਊਂਦੀ, ਨਾ ਮੈਂ ਮੋਈ
ਮੈਂ ਕਮਲੀ ਕਮਲੀ ਕਮਲੀ ਹੋਈ......

ਤੇਰੇ ਇਸ਼ਕ ਨੇ ਸੁਰਤ ਭੁਲਾਈ
ਲੋਕੀਂ ਮੈਨੂੰ ਕਹਿਣ ਸ਼ੁਦਾਈ
ਤੇਰੀਆਂ ਰਮਜਾਂ ਤੂੰ ਹੀ ਜਾਣੇ
ਇਹੀ ਆਖਣ ਲੋਕ ਸਿਆਣੇ
ਮੈਂ ਕਿਤ ਸਮਝ ਨਾ ਆਈ
ਮੈਂ ਕਮਲੀ ਕਮਲੀ ਕਮਲੀ ਹੋਈ......

ਹਿਜਰ ਤੇਰਾ ਮੈਨੂੰ ਦੋਜ਼ਖ ਜਾਪੇ
ਕਿਤ ਗਲ ਲਗਕੇ ਰੋਵਾਂ ਦੱਸ ਵੇ
ਰਹਿਮਤ ਦੀ ਤੌਫ਼ੀਕ ਬਖਸ਼ ਦੇ
ਮੇਰੇ ਚਿਤ ਨੂੰ ਸਬਰ ਨਾ ਕੋਈ
ਦੇ ਦੇ ਦੀਦਾਰ ਸੁਣ ਮੇਰੀ ਅਰਜ਼ੋਈ
ਮੈਂ ਕਮਲੀ ਕਮਲੀ ਕਮਲੀ ਹੋਈ.....

ਜ਼ਿੰਦਗੀ

ਗੱਲ ਤੇਰੀ ਏ ਨਾ ਮੇਰੀ
ਗੱਲ ਤਾਂ ਜਾਨਣ ਦੀ ਏ,
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਐਨੀ ਵੀ ਮਾੜੀ ਨਹੀਂ
ਗੱਲ ਤਾਂ ਮਾਨਣ ਦੀ ਏ।

ਸੱਜਣਾਂ ਦੇ ਮਾਰੇ ਫੁੱਲ ਵੀ
ਕਦੀ ਜ਼ਖਮੀ ਕਰ ਜਾਵਣ,
ਗੋਲੀ ਦੀ ਪੀੜ ਨਾ ਹੋਵੇ
ਇਨਾਇਤ ਜਾਣੀ ਦੀ ਏ।

ਉਮਰਾਂ ਲੰਘ ਜਾਂਦੀਆਂ ਨੇ
ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ,
ਪਲ 'ਚ ਦਿਲ ਦੇ ਬਹਿਣਾ
ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਪਛਾਨਣ ਦੀ ਏ।

ਕੰਢੇ ਬਹਿਕੇ ਡੁੱਬ ਜਾਣਾ
ਦਰਿਆ ਦੇ ਪਾਣੀਆਂ ਦੇ ਵੀ,
ਕਿਨਾਰੇ ਮਿਲ ਵੀ ਜਾਂਦੇ ਨੇ
ਲੋੜ ਰੁਖ਼ ਪਛਾਨਣ ਦੀ ਏ

ਉਮਰ ਹੋਵੇ ਲੰਮੇਰੀ ਜਾਂ
ਕੁੱਝ ਘੜੀਆਂ ਦੀ ਹੀ ਹੋਵੇ,
ਜਿਉਣ ਲਈ ਸ਼ਿਦਤ ਜਰੂਰੀ ਏ
ਗੱਲ ਇਹ ਜਾਨਣ ਦੀ ਏ।

✡

ਨਿਗਾਹਬਾਨ

ਲੱਭਦਾ ਹਾਂ ਕੋਈ ਸ਼ਿਕਾਰ
ਜਿਬਾਹ ਕਰਨ ਨੂੰ
ਕਿਉਂ ਕਿ ਮੈਂ
ਹਮੇਸ਼ਾ ਜਿਬਾਹ ਹੁੰਦਾ ਆਇਆ ਹਾਂ

ਲੱਭਦਾ ਹਾਂ ਈਸਾ ਕੋਈ
ਸੂਲੀ ਤੇ ਟੰਗਣ ਨੂੰ
ਕਿਉਂ ਕਿ ਮੈਂ
ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੂਲੀ ਤੇ ਗਿਆ ਲਟਕਾਇਆ ਹਾਂ

ਲੱਭਦਾ ਹਾਂ ਕੋਈ ਫੁੱਲ
ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਨੂੰ
ਕਿਉਂ ਕਿ ਮੈਂ
ਹੁਣ ਤਾਈਂ ਕੰਡਿਆਂ ਤੇ ਪਰਨਾਇਆ ਹਾਂ

ਲੱਭਦਾ ਹਾਂ ਕੋਈ ਦਿਲ
ਮਧੋਲਣ ਲਈ
ਕਿਉਂ ਕਿ ਮੈਂ
ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਮਧੋਲੇ ਦਾ ਰੁਆਇਆ ਹਾਂ

ਲੱਭਦਾ ਹਾਂ ਕੋਈ ਪਲ
ਜਿਊਣ ਖਾਤਰ
ਕਿਉਂ ਕਿ ਮੈਂ
ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਲ ਪਲ ਮਰਦਾ ਆਇਆ ਹਾਂ

ਲੱਭਦਾ ਹਾਂ ਨਿਗਾਹਬਾਨ ਕੋਈ
ਸਦੀਵੀ ਦੋਸਤੀ ਲਈ
ਕਿਉਂ ਕਿ ਮੈਂ
ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਦੁਸ਼ਮਣਾਂ ਤਾਈਂ ਸਤਾਇਆ ਹਾਂ।

✵

ਉਮੀਦਾਂ ਦਾ ਚਿਰਾਗ

ਮੈਂ ਹਾਂ ਮੌਸਮ ਹੈ
ਤੇ ਤਨਹਾਈ ਵੀ
ਤੇਰੀ ਖ਼ੁਸ਼ਬੂ ਨੇ
ਰੂਹ ਨੂੰ ਮਹਿਕਾਇਆ ਹੈ

ਨਸ਼ੇ 'ਚ ਹਾਂ
ਸੋਚਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ
ਤੇਰੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਸੰਗ ਹੀ
ਮੈਂ ਅੱਜ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਇਆ ਹੈ

ਤੂੰ ਆਵੇਂ
ਤੇ ਫਿਰ ਤੁਰ ਜਾਵੇਂ
ਅਸਾਂ ਨੇ ਤਾਂ ਤੇਰੇ
ਗ਼ਮ ਨੂੰ ਹੀ ਸੀਨੇ ਲਾਇਆ ਹੈ

ਖ਼ੁਸ਼ ਰਹਿ ਤੂੰ
ਉਦਾਸੀ ਤੋਂ ਦੂਰ
ਅਸਾਂ ਤੇਰੀ ਉਡੀਕ 'ਚ ਹੀ
ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਰੁਸ਼ਨਾਇਆ ਹੈ

ਚਰਾਗ਼ ਬਲੇ ਕਿਤੇ
ਤੇ ਹਨ੍ਹੇਰਾ ਦੂਰ ਹੋਇਆ
ਤੇਰੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਨੇ
ਦਿਲ ਮੇਰਾ ਗ਼ਰਮਾਇਆ ਹੈ

ਤੂੰ ਦੂਰ ਹੈਂ
ਨਹੀਂ ਕਿਸਮਤ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ
ਫਿਰ ਵੀ ਅਸੀਂ
ਰੱਬ ਨਾਲ ਆਢਾ ਲਾਇਆ ਹੈ

ਇਸ ਜਨਮ 'ਚ ਨਾ ਹੋ ਸਕਿਆ
ਤਾਂ ਅਗਲੇ ਜਨਮ ਹੀ ਮਿਲ ਜਾਵੀਂ
ਇਸ ਝੱਲੇ ਦਿਲ ਨੇ
ਉਮੀਦਾ ਦਾ ਚਿਰਾਗ਼ ਜਲਾਇਆ ਹੈ।

ਦੋਸਤੀ

ਦੋਸਤੀ ਮੁਹੱਬਤ ਨਾਲੋਂ ਵੀ
ਪਾਕ ਹੈ ਦਰਅਸਲ
ਪਰ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਰੀਤ ਤੋਂ
ਮਨ ਘਬਰਾਇਆ ਹੈ, ਖ਼ੁਦਾਇਆ

ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਤੂੰ
ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਪਲਾਂ ਲਈ ਹੀ ਸਹੀ
ਮੇਰੀ ਰੂਹ ਨੇ ਤਾਂ
ਉਮਰਾਂ ਦਾ ਸਾਥ ਹੰਢਾਇਆ ਹੈ, ਖ਼ੁਦਾਇਆ

ਉਦਾਸੀ ਹੀ ਇਸ ਦਿਲ ਦੀ
ਫਿਤਰਤ ਹੈ ਭਾਵੇਂ
ਖੁਸ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਢੌਂਗ ਤਾਂ
ਐਵੇਂ ਹੀ ਰਚਾਇਆ ਹੈ, ਖ਼ੁਦਾਇਆ

ਜੋ ਹੈ ਜੋ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੈ
ਦਰ-ਹਕੀਕਤ, ਦਰ-ਮੁਨਾਸਿਬ
ਚੁਰਾਏ ਪਲਾਂ 'ਚ ਹੀ ਸਹੀ
ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਰੱਬ ਬਣਾਇਆ ਹੈ, ਖ਼ੁਦਾਇਆ

ਪਿਆਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੋਈ
ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
ਤੈਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
ਇਸ ਅਹਿਸਾਸ ਨੇ ਰੁਆਇਆ ਹੈ, ਖ਼ੁਦਾਇਆ।

✯

ਆ ਆਨੰਦ ਮਾਣੀਏ

ਆ ਆਨੰਦ ਮਾਣੀਏ.....
ਇਸ ਗ਼ਮ ਦਾ ਵੀ
ਲੁਤਫ਼ ਉਠਾਈਏ
ਦੁੱਖਾਂ ਦੀ ਤਫ਼ਰੀਹ ਕਰੀਏ
ਆ ਖ਼ੁਸ਼ ਰਹੀਏ
ਜੋ ਮਿਲਿਆ ਨਹੀਂ
ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ
ਸ਼ਿੱਦਤ ਨਾਲ ਮਾਣੀਏ
ਜੋ ਹੈ ਜੋ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੈ
ਜਮ੍ਹਾਂ ਘਟਾਓ ਨੂੰ
ਮਨਫ਼ੀ ਕਰੀਏ

ਰਿਸ਼ਤੇ ਤਕਦੀਰਾਂ ਦੇ
ਮੇਲ ਤਦਬੀਰਾਂ ਦੇ
ਸੰਕੀਰਣਤਾ ਤੋਂ
ਉਪਰ ਉਠੀਏ
ਕੁਝ ਨਾ ਹੋ ਕੇ ਜਿਊਣ ਨਾਲੋਂ
ਕੁਝ ਹੋ ਕੇ ਜਿਊਣ ਦਾ
ਉਪਰਾਲਾ ਕਰੀਏ
ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਬਰੂਹਾਂ ਨੂੰ
ਉਲੰਘ ਜਾਈਏ
ਸਿਰਜੀਏ ਕੁਝ ਨਵਾਂ
ਜੋ ਤੇਰਾ ਮੇਰਾ ਤੇ
ਸਭਨਾਂ ਦਾ ਹੋਵੇ
ਆ ਆਨੰਦ ਮਾਣੀਏ.........

✲

ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਇਹਤਰਾਮ

ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਇਹਤਰਾਮ
ਕੋਈ ਤੇਰੇ ਤੋਂ ਸਿੱਖੇ
ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ
ਕੋਈ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਸਿੱਖੇ।

ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਵਕਫ਼ੇ 'ਚ ਵੀ
ਪਿਆਰਨਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ
ਪਾਗ਼ਲਪਨ ਜਾਂ ਫਿਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼
ਕੋਈ ਤੇਰੇ ਤੋਂ ਸਿੱਖੇ

ਦਰਦ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ
ਕਰਦਾ ਜਦੋਂ ਹੈ ਪੀੜੋ-ਪੀੜ
ਉਸ ਦਰਦ ਦਾ ਅੰਜ਼ਾਮ
ਕੋਈ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਸਿੱਖੇ

ਸ਼ਿੱਦਤ ਜਿਊਣ ਦੀ
ਬਾਕੀ ਹੈ ਅਜੇ ਵੀ
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਵਰਗਲਾਉਣ ਦਾ
ਅੰਦਾਜ਼ ਕੋਈ ਤੇਰੇ ਤੋਂ ਸਿੱਖੇ

ਕੀ ਗਵਾਇਆ
ਤੇ ਫਿਰ ਪਾਇਆ ਅਸੀਂ ਕੀ ?
ਨਫ਼ੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਹੋਣਾ ਬੇਲਾਗ
ਕੋਈ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਸਿੱਖੇ।

✵

ਦਿਲ ਦੇ ਮੌਸਮ

ਮੌਸਮ 'ਚ ਰੰਗੀਨੀ
ਹਵਾ ਵੀ ਮਹਿਕਨਸ਼ੀਨੀ
ਪਾਈਨ ਦੇ ਰੁੱਖਾਂ ਕਾਰਨ
ਸ਼ਾਮ ਘੁਸਮੁਸਾਈ
ਬੱਦਲਾਂ ਪਰਬਤ ਘੇਰ ਲਏ
ਚੁੰਮਣਾਂ ਦੀ ਛਹਿਬਰ ਲਾਈ
ਸੂਰਜ ਹੋ ਗਿਆ ਓਹਲੇ ਵਿੱਚ
ਨਿਮਾਣਾ ਉਦਾਸ ਜਿਹਾ ਹੋਕੇ
ਜ਼ਾਲਮ ਹਵਾ ਨੇ ਘੇਰੇ ਬੱਦਲ
ਗਲਵੱਕੜੀ ਤੁੜਵਾਈ
ਪੋਲੇ ਪੋਲੇ ਚੁੱਪ-ਚੁਪੀਤੇ
ਫਿਰ ਤੇਰੀ ਯਾਦ ਆਈ
ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ
ਮੇਰੀ ਰੂਹ ਨਾ ਗੁਦਗੁਦਾਈ
ਤੂੰ ਭਾਵੇਂ ਆਵੇਂ ਨਾ ਆਵੇਂ
ਤੇਰੇ ਆਉਣ ਦੀ ਆਸ ਜਿਹੀ ਏ
ਗਰਮੀ ਸਰਦੀ ਪੱਤਝੜ ਬਸੰਤ
ਹੱਸੇ ਕਦੀ ਰੋਵੇ ਇਹ ਮਨ
ਸੂਖਮ ਸੂਖਮ, ਮੱਧਮ ਮੱਧਮ
ਸਾਰੇ ਮੌਸਮ ਦਿਲ ਦੇ ਮੌਸਮ।

ਰਿਸ਼ਤੇ

ਕੁਝ ਰਿਸ਼ਤੇ
ਸੂਲੀ ਟੰਗੇ ਮਨੁੱਖ ਵਾਂਗ
ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਜ਼ਿਬਾਹ ਹੁੰਦੇ ਨੇ

ਸੂਲੀ ਲਟਕਿਆ ਰਿਸ਼ਤਾ
ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿਤੇ ਬਚ ਹੀ ਜਾਵਾਂ
ਆਸ ਉਮੀਦ ਧਰਵਾਸ
ਅਜੇ ਨਾ ਮੁਕਾਵਾਂ

ਪਰ ਉਮੀਦ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹਾਂ
ਕੋਈ ਮੰਦ ਮੰਦ ਮੁਸਕੁਰਾਉਂਦਾ
ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਜ਼ਿਬਾਹ ਹੋਵੇ ਰਿਸ਼ਤਾ
ਸਕੂਨ 'ਚ ਸਿਰ ਹਿਲਾਉਂਦਾ

ਤਾਹਨਿਆਂ ਮਿਹਣਿਆਂ ਦੀਆਂ
ਸਲਾਟਾਂ ਸੀਨੇ ਚਲਾਉਂਦਾ
ਨਾਲੋ ਨਾਲ ਆਖਦਾ
ਮੈਂ ਤਾਂ ਪਿਆਰ ਪਿਆ ਨਿਭਾਉਂਦਾ

ਰੋਜ਼ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਟੁੱਟ ਭੱਜ
ਹੋਂਦ-ਅਣਹੋਂਦ 'ਚ ਦਵੰਦ
ਤੇ ਰਿਸ਼ਤਾ ਆਖ਼ਰੀ ਹਿਚਕੀ ਲੈਕੇ
ਅਣਦੱਸਿਆਂ ਹੀ ਕਿਤੇ ਤੁਰ ਜਾਂਦਾ

ਪਰ ਕੁਝ ਰਿਸ਼ਤੇ
ਸੂਲੀ ਟੰਗੇ ਮਨੁੱਖ ਵਾਂਗ
ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਜਿਬਾਹ ਹੁੰਦੇ ਨੇ।

✲

ਦਵੰਦ-ਹੋਂਦ

ਜਿਥੇ ਹਾਂ
ਓਥੇ ਨਹੀਂ ਹਾਂ
ਜਿਥੇ ਨਹੀਂ ਹਾਂ
ਓਥੇ ਮੈਂ ਹਾਂ
ਹੋਣ ਨਾ-ਹੋਣ ਦਾ
ਮਰਹਲਾ ਡੂੰਘਾ
ਕਿਤੇ ਹੋ ਕੇ
ਨਾ ਹੋਣਾ
ਕਿਤੇ ਨਾ ਹੋ ਕੇ
ਹੋਣਾ
ਅਜੀਬ ਮਰਕਜ਼
ਕਿਹਾ ਇਹ ਦਰਦ
ਜਿਉਂਦਿਆਂ
ਹੋਣਾ ਮੋਏ
ਮੋਏ ਵੀ ਕੀ
ਅਣ ਹੋਏ
ਦੁਵਿਧਾ ਪਸ਼ੇਮਾਨੀ
ਬਸ ਇਹ ਹੈ
ਇਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗਾਨੀ
ਤਰਥੱਲੀ
ਨਾ ਤਸੱਲੀ
ਉਲਝਣ
ਨਾ ਸੁਲਝਣ
ਹੋਂਦ ਅਣਹੋਂਦ
ਦਵੰਦ ਹੀ ਦਵੰਦ।

✱

ਨੁਕਤਾ

ਇੱਕ ਬਿੰਦੂ
ਇੱਕ ਧੁਰਾ
ਇੱਕ ਨੁਕਤਾ
ਹਨੇਰੀ ਗਲੀ
ਸਿਰਜਣਾ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ
ਵਿ-ਸਿਰਜਣਾ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ
ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ
ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਨਾਸ਼

ਤੂੰ ਤੇ ਮੈਂ
ਨੁਕਤੇ ਦੇ ਬੰਧਨ ਵਿੱਚ
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਕੁੰਭ ਹੰਢਾ ਰਹੇ ਹਾਂ

ਕੀ ਜੀਵਨ.......?
ਇੱਕ ਬਿੰਦੂ.........?
ਇੱਕ ਧੁਰਾ ....?
ਹਨ੍ਹੇਰੀ ਗਲੀ ਦਾ ਘੁੱਪ ਹਨੇਰਾ ਹੀ ਹੈ ?

ਮੇਰੇ ਦੋਸਤ
ਮੇਰੇ ਹਮਰਾਹੀ
ਆ ਆਪਾਂ ਹੁਣ
ਇਸ ਨੁਕਤੇ ਨੂੰ
ਭੁੱਲ ਭੁਲਾ ਜਾਈਏ

ਪਾਪ-ਪੁੰਨ ਦੀ
ਨਵੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ
ਨਵੀ ਪਹਿਚਾਣ ਅਪਣਾਈਏ
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਭ ਰੰਗ ਹੰਢਾਈਏ

ਨੁਕਤਾ ਇਹ ਹੱਦਬੰਦੀਆਂ ਦਾ
ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘਾ ਸੁੱਟੀਏ
ਇੰਝ ਇੰਨਸਾਨਾਂ ਵਾਂਗ ਵਿਚਰੀਏ
ਆਦਮ-ਔਰਤ ਭੁਲ ਭੁਲਾ ਜਾਈਏ

ਨਵੀਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ
ਨਵੀਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ
ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਨਵੀਂ ਸਿਰਜਣਾ
ਵਿਸਰਜਣ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉੱਠਕੇ
ਜੀਵੀਏ, ਥੀਵੀਏ ਤੇ ਮਰ ਮੁਕ ਜਾਈਏ।

✵

ਮੈਂ ਜੀਣਾ ਮੈਂ .....

ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਦੀ ਕਵਿਤਾ ਵਾਂਗੂੰ
ਮੈਂ ਜੀਣਾ, ਮੈਂ ਜੀਣਾ.....

ਲਹਿਰਾਂ ਦੇ ਸੰਗ ਖਹਿਣਾ
ਪੌਣਾਂ ਸੰਗ ਰੁਮਕਣਾ
ਸੁਗੰਧੀਆਂ ਬਣ ਉਡਣਾ
ਸਮੁੰਦਰ ਵਾਂਗ ਫੈਲਣਾ
ਕੱਕੇ ਰੇਤਿਆਂ ਜਿਹਾ ਚਮਕਣਾ
ਅਸਮਾਨੀ ਖੰਭ ਫੈਲਾਉਣਾ
ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਦੀ ਕਵਿਤਾ ਵਾਂਗੂੰ
ਮੈਂ ਜੀਣਾ, ਮੈਂ ਜੀਣਾ......

ਫਰੀਦ ਦਾ ਬਿਰਹਾ ਮਾਨਣਾ
ਨਾਨਕ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਫੈਲਾਉਣਾ
ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਸਹਿਲਾਉਣਾ
ਬੇਈਮਾਨਾਂ ਸੰਗ ਖਹਿਣਾ
ਬੁਲ੍ਹੇ ਸ਼ਾਹ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਇਲਾਹੀ
ਇਸ਼ਕ ਹਕੀਕੀ ਇਸ਼ਕ ਮਜਾਜੀ
ਰੱਬ ਦਾ ਰੂਪ ਦਰਸਾਉਣਾ
ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਦੀ ਕਵਿਤਾ ਵਾਂਗੂੰ
ਮੈਂ ਜੀਣਾ, ਮੈਂ ਜੀਣਾ......

ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਦੀ ਸ਼ਿੱਦਤ ਮਾਨਣੀ
ਅੱਲ-ਵਲੱਲੇ ਝੱਲ ਵਲੱਲੇ
ਜਜ਼ਬਿਆਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਜੀਣਾ
ਨਿੱਕੀਆਂ ਰੋਕਾਂ ਵੱਡੀਆਂ ਬੰਦਸ਼ਾਂ
ਕੁਝ ਨਾ ਹੁਣ ਮੈਂ ਸਹਿਣਾ
ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਬੇਰੋਕ ਹੜ੍ਹ ਨੂੰ
ਹੁਣ ਨਾ ਥੰਮਣ ਦੇਣਾ
ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਦੀ ਕਵਿਤਾ ਵਾਂਗੂੰ
ਮੈ ਜੀਣਾ, ਮੈਂ ਜੀਣਾ...........

ਸਿਆਸੀਕਰਨ

ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ
ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਾਲੀ ਅਲਮਾਰੀ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
ਡਾਇਰੀ ਵੇਖਦਾ ਆਂ
ਅੱਜ ਕਿੱਥੇ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ?
ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਕਰਦਾ
ਦੋ ਤਿੰਨ ਵਿਆਹਾਂ ਤੇ ਸ਼ਗਨ ਦੇਣੇ
ਇਕ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਰਗ ਦਾ ਭੋਗ
ਇਕ ਸਿਆਸੀ ਕਾਨਫਰੰਸ
ਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਇਕ ਜਗਰਾਤੇ ਤੇ ਵੀ ਜਾਣਾ ....
ਕੀ ਪਾਵਾਂ.... ?
ਵਾਰ ਵਾਰ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ
ਤੇ ਮੈਂ....
ਇਕ ਸਫਿਆਨਾ ਸੂਟ ਕੱਢ ਲੈਂਦਾ ਆਂ
ਇਹ ਵਿਆਹ ਤੇ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ
ਤੇ ਮਰਗ ਦੇ ਭੋਗ ਤੇ ਠੀਕ ਹੀ ਲੱਗੇਗਾ
ਪੱਗ ਦੇ ਨਾਲ ਦੀ ਟਾਈ ਹੱਥ 'ਚ ਫੜ
ਗੱਡੀ 'ਚ ਜਾ ਬੈਠਦਾ
ਵਿਆਹ ਵਾਲੇ ਮੈਰਿਜ ਪੈਲਿਸ 'ਚ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
ਟਾਈ ਲਾ ਕੇ ਮੁਸਕੁਰਾਹਟ ਬਿਖੇਰਦਾ
ਸ਼ਗਨ ਦਾ ਲਿਫਾਫਾ ਮੁੰਡੇ ਦੇ ਪਿਓ ਨੂੰ ਫੜਾ
ਘੜੀ ਵੇਖਦਾ ਹਾਂ ਅਗਲੇ ਵਿਆਹ 'ਚ ਵੀ
ਪਹੁੰਚਣਾ ਏ........
ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣੇ ਸਹਿਚਾਰ ਨਿਭਾਉਣੇ
ਦੁਨੀਆਂਦਾਰੀ ਦੀ ਰੀਤ ਏ
ਨਿਭਾਉਣ ਲਈ ਨਹੀਂ, ਵਰਤਣ ਲਈ
ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਸਿਆਸੀਕਰਨ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

✵

ਮਿੱਝ

ਸੁਲਘਦੇ ਪਲ
ਉੱਬਲਦੇ ਪਲ
ਭਾਵਾਂ ਦੇ ਸਮੁੰਦਰ 'ਚ
ਗੋਤੇ ਲਾਉਂਦਾ ਮੈਂ
ਸਾਹਾਂ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼
ਧੜਕਣ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ
ਪਸੀਨੇ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ
ਲੱਜ਼ਤ ਕਦੇ ਕਦੇ....
..... ਤੇ ਕਦੇ ਕਦੇ
ਲਿਜਲਿਜਾ ਪਨ
ਚਿਪਚਿਪਾ ਪਨ
ਫੁਸਫੁਸਾਹਟ
ਫਿਸਫਿਸਾਹਟ
ਮਿੱਝ ਜਿਹੀ
ਸੜਕ ਤੇ ਮਰੇ ਕੁੱਤੇ ਜਿਹੀ
ਹੁਲਾਰਾ, ਨਾ ਹਿਲੋਰਾ ਕੋਈ
ਸਿੱਲ੍ਹੀ ਹਨੇਰੀ ਗੁਫਾ
ਬੇ-ਅਵਾਜ ਇਨਸਾਨ ਮੈਂ
ਆਵਾਜ਼ ਨਾ ਸੁਣਦਾ ਕੋਈ।

ਤੇਰੀ ਯਾਦ

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜ਼ਗਾਉਂਦੀ ਹਾਂ
ਯਾਦਾਂ ਦੇ ਦੀਵੇ
ਹਰ ਰੋਜ ਅਰਦਾਸ 'ਚ
ਤੇਰਾ ਨਾਂ ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ

ਯਾਦ ਤੇਰੀ ਕਾਰਨ ਕਦੇ
ਬੁਲ੍ਹ ਨੇ ਮੁਸਕ੍ਰਾਉਂਦੇ ਮੇਰੇ
ਕਦੇ ਉਡੀਕ ਦੀ ਸ਼ਿੱਦਤ 'ਚ
ਮੈਂ ਕੁਰਲਾ ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ

ਦੁਨੀਆਂ ਦੋ ਧਾਰੀ ਤਲਵਾਰ
ਨਸ਼ਤਰਾਂ ਦੇ ਕਰੇ ਵਾਰ
ਤੇਰੇ ਲਈ ਸਹਿ ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ
ਮਨ ਨੂੰ ਵਰਾ ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ

ਕੱਲ ਜੋ ਸੀ ਅੱਜ ਨਹੀਂ ਹੈ
ਅੱਜ ਜੋ ਹੈ ਕੱਲ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ
ਉਡੀਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਧਰਵਾਸ
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਿਤਾ ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ।

✵

ਗੱਲਾਂ......

ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਮਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਵਾਂਗ
ਹਰ ਸੱਚੇ ਵਿੱਚ ਢਲਦੀਆਂ ਨੇ

ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਮਿੱਠੀਆਂ ਹੋਕੇ ਵੀ
ਤੀਰਾਂ ਵਾਂਗੂੰ ਲਗਦੀਆਂ ਨੇ

ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਸੱਜਿਓਂ ਖੱਬਿਓਂ ਹੋਕੇ ਵੀ
ਮੁੜ ਸਾਡੇ ਤਾਈਂ ਹੀ ਪੁੱਜਦੀਆਂ ਨੇ

ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਹਾਉਕਿਆਂ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰ
ਮਨਾਂ ਦਾ ਕੈਥਾਰਸਿਸ ਕਰਦੀਆਂ ਨੇ

ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਬੱਸ ਐਵੇਂ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ
ਉਹ ਤੇਰੇ ਨਾ ਮੇਰੇ ਵੱਸ ਦੀਆਂ ਨੇ

ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਮਾਖਿਓਂ ਮਿੱਠੇ ਬੋਲ ਬਣ
ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਡੂੰਘਾਈਆਂ 'ਚ ਵੱਸਦੀਆਂ ਨੇ

ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਤੂੰ ਅਜੇ ਕਹਿਣੀਆਂ ਨੇ
ਮੈਂ ਸੁਣਨੀਆਂ ਨੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਜਚਦੀਆਂ ਨੇ

ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਵਰਜਿਤ ਫਲ ਵਰਗੀਆਂ ਨੇ
ਦਿਲ ਚਾਹਵੇ ਪਰ ਦੂਰ ਦਿਸਹੱਦੇ ਤੇ ਵਸਦੀਆਂ ਨੇ।

✡

ਸੰਘਰਸ਼

ਬਲ ਵਿਵੇਕ ਤੇ ਬੁੱਧੀ
ਤਿੰਨੇ ਸੰਗ ਮੇਰੇ
ਬਰਾਬਰਤਾ ਤੂੰ ਖੋਹੀ ਮੇਰੀ
ਲੈ ਤਾਂ ਲਵਾਂਗੀ ਮੈਂ
ਮਾਣ ਤੇਰਾ ਰੱਖਣ ਲਈ
ਪਰ ਅਜੇ ਖਾਮੋਸ਼ ਹਾਂ
ਸੰਘਰਸ਼ ਦੀ ਪੌੜੀ ਤੇ
ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਡੰਡੇ ਚੜ੍ਹੇ ਨੇ ਮੈਂ
ਆਤਮ ਸਨਮਾਨ ਲਈ
ਮਰ ਮਰ ਕੇ ਜੀਵੀ ਹਾਂ ਮੈਂ।

✵

ਫ਼ਰਕ

ਬੁਲ੍ਹ ਤੇਰੇ ਸੁੱਚੇ
ਬੁਲ੍ਹ ਮੇਰੇ ਜੂਠੇ....
ਤੇਰੇ ਤੇ ਮੇਰੇ
ਬੁਲ੍ਹਾਂ ਦਰਮਿਆਨ
ਫ਼ਾਸਲਾ ਇਕੋ ਜਿਹਾ
ਲਰਜਿਸ਼ ਇਕੋ ਜਿਹੀ
ਜ਼ੁੰਬਿਸ਼ ਇਕੋ ਜਿਹੀ
ਤੂੰ ਤੇ ਮੈਂ ਮਾਣਿਆ
ਸਵਾਦ ਜੋ ਇਕੋ ਜਿਹਾ
ਬੰਦ ਅੱਖੀਆਂ ਵਿੱਚ
ਵਿਸਮਾਦ ਜੋ ਇਕੋ ਜਿਹਾ
ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਕੋਈ
ਸਭ ਕੁਝ ਇਕੋ ਜਿਹਾ
ਫਿਰ ਕਿਉਂ ਨੇ......?
ਬੁਲ੍ਹ ਤੇਰੇ ਸੁੱਚੇ
ਬੁਲ੍ਹ ਮੇਰੇ ਜੂਠੇ .....?

✲

ਧੁਖ਼ਦੀ ਹੋਂਦ

ਚੁਆਤੀ ਨਾ ਲਾ
ਲਟ ਲਟ ਬਲਣਾ ਨਹੀਂ
ਗਿੱਲੇ ਗੋਹੇ ਵਾਂਗ ਹੀ ਧੁਖ਼ਣਾ ਹੈ ਮੈਂ

ਵਿੰਗੇ ਟੇਢੇ ਰਸਤਿਆਂ ਦੀ
ਆਦਤ ਨਹੀਂ ਹੈ
ਸਿੱਧੀ ਸਰਲ ਰੇਖਾ ਤੇ ਚਲਣਾ ਹੈ ਮੈਂ

ਬਿਖੜੇ ਪੈਂਡਿਆਂ ਦਾ
ਰਾਹੀ ਨਹੀਂ ਹਾਂ
ਪੁਰਾਣੇ ਕਦਮ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਵਧਣਾ ਹੈ ਮੈਂ

ਬਦਲਦੇ ਵਕਤ ਤੋਂ
ਅਣਭਿੱਜ ਹਾਂ ਮੈਂ
ਪੈਂਡਾ ਸਦੀਆਂ ਦਾ ਵੀ ਤੱਜਣਾ ਹੈ ਮੈਂ

ਸੈਆਂ ਰੁੱਤਾਂ ਬਦਲਣ
ਕੋਈ ਹੋਸ਼ ਨਹੀਂ
ਆਪਣੇ ਹੀ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਸੰਗ ਨਿਭਣਾ ਹੈ ਮੈਂ

ਰੱਬ ਨਹੀਂ ਹਾਂ
ਆਮ ਹੀ ਇਨਸਾਨ ਹਾਂ
ਆਪਣੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਸੰਗ ਹੰਢਣਾ ਹੈ ਮੈਂ।

ਸਿਜਦਾ

ਰਹਿਕੇ ਦੂਰ ਮੇਰੇ ਤੋਂ
ਉਦਾਸ ਤਾਂ ਤੂੰ ਵੀ ਹੋਵੇਂਗੀ
ਕਿਰਦੇ ਹੋਣਗੇ ਹੰਝੂ
ਕਦੀ ਤੇਰੀਆਂ ਵੀ ਅੱਖਾਂ ‘ਚੋਂ
ਲੱਭਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਚਿਹਰਾ
ਗੁਆਚੀ ਭੀੜ ਦੇ ਵਿੱਚੋਂ
ਟਿਕਟਿਕੀ ਲਾ ਖਲਾਅ ਦੇ ਵੱਲ
ਤੱਕਦੀ ਤਾਂ ਤੂੰ ਵੀ ਹੋਵੇਂਗੀ।

ਯਾਦ ਹੋਣੀ ਹੈ ਤੈਨੂੰ ਵੀ
ਚੰਨੀ ਉਹ ਆਖ਼ਰੀ ਹੋਲੀ
ਸੀਨੇ ਵਿੱਚ ਤੜਫ ਲੈਕੇ
ਮਿਲੇ ਸਾਂ ਜਦ ਅਖ਼ੀਰੀ ਵਾਰ
ਉਦਾਸੀ ਦੀ ਸਫੇਦ ਚਾਦਰ
ਦੁਆਲੇ ਤਾਣ ਕੇ ਹੁਣ ਵੀ
ਰੰਗਾਂ ਤੋਂ ਕਿਨਾਰਾ ਕਰ
ਭੱਜਦੀ ਤਾਂ ਤੂੰ ਵੀਂ ਹੋਵੇਂਗੀ।

ਸਾਹਵੇਂ ਹੀਰ ਨੂੰ ਤੱਕਕੇ
ਰਾਂਝੇ ਚਾਰੀਆਂ ਮੱਝੀਆਂ
ਮੇਰੀ ਉਡੀਕ ਹੈ ਦੂੱਗਣੀ
ਤਸਵੁਰ 'ਚ ਹੈਂ ਜੀਵੀ ਤੂੰ
ਕਿਸੇ ਰੱਬੀ ਨਿਆਮਤ ਵਾਂਗ
ਅਚਾਨਕ ਅੱਜ ਮਿਲੀ ਜਦ ਤੂੰ
ਤੱਕ ਮੇਰੇ ਪਿਆਰ ਦੀ ਸ਼ਿੱਦਤ
ਤੜਫੀ ਤਾਂ ਤੂੰ ਵੀ ਹੋਵੇਂਗੀ।

ਉਦਾਸੇ ਹਮਸਫ਼ਰ ਵਿਚੋਂ
ਕਿਆਸੇ ਨਕਸ਼ ਤੇਰੇ ਮੈਂ
ਬਾਲ ਉਡੀਕ ਦੇ ਦੀਵੇ
ਲੰਘਾਏ ਮੈਂ ਵਰ੍ਹੇ ਐਨੇ
ਸੁਣ ਮੇਰੇ ਸਬਰ ਦੀ ਗਾਥਾ
ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਭਰੀਂ ਹੰਝੂ
ਮੇਰੇ ਇਸ਼ਕ ਦੇ ਸਿਜਦੇ 'ਚ
ਝੁਕੀ ਤਾਂ ਤੂੰ ਵੀ ਹੋਵੇਂਗੀ।

✵

ਸਈਓ ਨੀ

ਸਈਓ ਨੀ ! ਮੈਂ ਪੀੜਾਂ ਸੰਗ ਪ੍ਰਣਾਈ
ਕਿਤ ਗਲ ਲੱਗ ਕੇ ਰੋਵਾਂ ਨੀ ਮੈਂ
ਦਰਦ ਨਾ ਜਾਣੇ ਸਾਈਂ
ਸਈਓ ਨੀ ! ਮੈਂ ਪੀੜਾਂ ਸੰਗ ਪ੍ਰਣਾਈ।

ਮਹਿਰਮ ਹੋਵੇ ਗਲ ਲੱਗ ਰੋਵਾਂ
ਜਖ਼ਮ ਜਿਗਰ ਦੇ ਦੱਸਾਂ
ਕੁਝ ਨਾ ਬੋਲਾਂ ਸਮਝ ਜਾਵੇ ਉਹ
ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਰਮਜਾਂ
ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਹੈ ਸੋਚ ਨਿਆਰੀ
ਮੈਂ ਕਿਤ ਸਮਝ ਨਾ ਆਈ
ਸਈਓ ਨੀ ! ਮੈਂ ਪੀੜਾਂ ਸੰਗ ਪ੍ਰਣਾਈ

ਜੰਮਣ ਪੀੜਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੁੰਦੇ ਹੀ
ਪੀੜਾਂ ਸਾਥ ਨਿਭਾਇਆ
ਕੀ ਆਪਣੇ ਕੀ ਸੰਗੀ ਸਾਥੀ
ਸਭ ਥੀਂ ਮਨ ਮੁਰਝਾਇਆ
ਤੂੰ ਹੀ ਬਣ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਦਾ ਮਹਿਰਮ
ਹੋਰ ਨਾ ਆਸ ਕਿਤੋਈਂ
ਸਈਓ ਨੀ ! ਮੈਂ ਪੀੜਾਂ ਸੰਗ ਪ੍ਰਣਾਈ।

ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਵਿੱਚ ਤੂੰ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ
ਹੋਰ ਸਭ ਘਾਲਾ ਮਾਲਾ
ਤੇਰੀਆਂ ਰਮਜਾਂ ਤੂੰ ਹੀ ਜਾਣੇ
ਸਭ ਤੇਰਾ ਚੋਜ ਵਿਖਾਲਾ
ਦੁਨੀਆਂ ਦੇਵੇ ਦਰਦ ਅਵੱਲੇ
ਵੱਸ ਨਾ ਸਹਿਣਾ ਹੋਈ
ਸਈਓ ਨੀ ! ਮੈਂ ਪੀੜਾਂ ਸੰਗ ਪ੍ਣਾਈ।

ਮਹਿਰਮ ਮਹਿਰਮ ਲੱਭਦੀ ਨੀ ਮੈਂ
ਮਹਿਰਮ ਦੇ ਦਰ ਜਾਣਾ
ਹਰਫਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਪੀੜ ਅਵੱਲੀ
ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸ ਨਾ ਪਾਈ
ਮਿਹਰਬਾਨ ਉਹ ਸਾਈਂ ਮੇਰਾ
ਹੋਰ ਨਾ ਦੂਜਾ ਕੋਈ
ਸਈਓ ਨੀ ! ਮੈਂ ਪੀੜਾਂ ਸੰਗ ਪ੍ਣਾਈ।

ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ

ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ
ਅਪ੍ਰਾਪਤ ਨੂੰ
ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ
ਬਬੀਹੇ ਨੂੰ
ਸਵਾਤੀ ਬੂੰਦ ਦੀ
ਚਕੋਰ ਨੂੰ
ਚੰਨ ਦੀ
ਹਿਰਨ ਨੂੰ
ਕਸਤੂਰੀ ਦੀ
ਮੋਰ ਨੂੰ
ਬੱਦਲਾਂ ਦੀ
ਆਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ
ਮੱਸਿਆ ਦੀ
ਚੰਨ ਨੂੰ
ਪੂਰਨਮਾਸ਼ੀ ਦੀ
ਸ਼ਾਇਰ ਨੂੰ
ਅਣਲਿਖੀ ਕਵਿਤਾ ਦੀ
ਪਿਆਸ ਅਣਬੁਝ ਇਹ
ਬੁਲੰਦੀਆਂ ਛੂਹਣ ਦੀ
ਆਸ ਬਰਕਰਾਰ ਰਹੇ
ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਨਾ ਮੁੱਕੇ ਕਦੀ
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ‘ਚ ਜਿਊਣ ਦੀ।

ਦੋ ਪਹਿਲੂ

ਵਕਤ ਕਦੀ ਆਦਮੀ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ
ਖਲੋਤੇ ਪੈਰਾਂ ਲਈ ਰਸਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਨੇ ਬਸ ਓਹੀ ਲੋਕ ਹੀ
ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਚੱਲਣ ਦਾ ਮਾਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਖੁਸ਼ ਖੀਵੀ ਜਾਂ ਗ਼ਮਗ਼ੀਨ ਅੱਖਾਂ ‘ ਚੋਂ ਵਗਦੇ ਅੱਥਰੂ
ਅੱਥਰੂ ਤਾਂ ਬਸ ਅੱਥਰੂ ਨੇ ਕੋਈ ਰੰਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਦੋਸਤ ਤੋਂ ਜਾਂ ਦੁਸ਼ਮਣ ਕੋਲੋਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਪੀੜਾਂ
ਦਰਦ ਤਾਂ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਹੈ ਮਰਹਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਮਿਲਦੇ ਨੇ ਹਰ ਮੋੜ ਤੇ ਸੰਗੀ ਸਾਥੀ ਕਈ
ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇਸ ਭੀੜ ਵਿੱਚ ਮਹਿਰਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਦੁੱਖ ਤੇ ਸੁੱਖ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਨੇ ਦੋ ਹੀ ਪਹਿਲੂ
ਕਦੋਂ ਕੀ ਮਿਲੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਮੌਸਮ ਨਹੀ ਹੁੰਦਾ।

ਉਡਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਨੇ ਕੇਵਲ ਉਹ ਹੀ ਪੰਛੀ
ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਵਾਜ਼ ਦਾ ਦਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਇਸ਼ਕ ਹਕੀਕੀ ਤੇ ਇਸ਼ਕ ਮਜ਼ਾਜੀ ਦੋ ਹੀ ਰਮਜਾਂ
ਲੰਘ ਜਾਂਦੀਆਂ ਨੇ ਉਮਰਾਂ ਪਰ ਚਾਨਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਮੀਲਾਂ ਲੰਮੇ ਪੈਂਡੇ ਬਿਰਹਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਚਲਦੇ ਆਏ
ਚਲਦੇ ਚਲਦੇ ਥੱਕ ਗਏ ਪਰ ਅੰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਅੰਬਰ ਅਜੇ ਵੀ ਮੈਥੋਂ ਮੀਲਾਂ ਦੂਰ ਦਿਸੇਂਦਾ ਏ
ਤੁਰਦੇ ਤੁਰਦੇ ਅੱਕ ਗਏ ਹੋਰ ਤੁਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਝੂਠ ਫਰੇਬ ਮਕਾਰੀ ਦੀ ਹੈ ਬੜੀ ਚੜ੍ਹਾਈ ਦੁਨੀਆਂ ’ਤੇ
ਜਾਣਦੇ ਹਾ ਪਰ ਖੁਦਗਰਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਖਾਰੇ ਅੱਥਰੂ

ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਜੀਵਣਾ
ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਥੀਵਣਾ
ਪਾਣੀਆਂ ਦੀ ਮੈਂ ਰਾਣੀ
ਪਾਣੀ ਹੀ ਮੇਰਾ ਹਾਣੀ
ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਯੁਕਤੀ
ਪਾਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮੁਕਤੀ
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸੱਚ ਹੈ ਪਾਣੀ
ਪਾਣੀ ਦੇ ਉਹਲੇ ਅੰਦਰ ਵੀ
ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਛੋਹ ਵਰਸੋਈ
ਮਰਜਾਣੀ ਅਧਮੋਈ ਹੋਈ
ਖਾਰੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਖਾਰੇ ਅੱਥਰੂ
ਦਰਦ ਨਾ ਜਾਣੇ ਕੋਈ।

✵

ਕੋਮਲਤਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ

ਮਨ ਤੇ ਵਿਕਾਰ
ਕਿਉਂ ਹਾਵੀ ਹੁੰਦੇ ਨੇ
ਕਿ ਬੰਦਾ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਤੋਂ
ਗੁਰੇਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ

ਤਰਥੱਲੀ ਹਿੰਸਾ ਜੰਗ
ਹਾਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਨੇ
ਹਾਊਮੈਂ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ
ਲੋਚਾ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਵਿਖਾਉਣ ਦੀ

ਆਪਣਿਆਂ ਬੇਗਾਨਿਆ ਨੂੰ ਦਿੰਦਾ ਤਣਾਓ
ਤਣਾਓ ਅੰਦਰ ਤੇ ਬਾਹਰ
ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਮਨੁੱਖ
ਕੋਮਲਤਾ ਦਾ ਉਹ ਅਹਿਸਾਸ
ਜਦੋਂ ਕੀੜੀ ਤੇ ਪੈਰ ਰੱਖਿਆਂ
ਕੁਰਲਾ ਉਠਦਾ ਸੀ।

✵

ਰਿਸ਼ਤਾ ਕਿਤੇ ਕਿਰ ਨਾ ਜਾਵੇ

ਰਿਸ਼ਤਾ ਕਿਤੇ ਕਿਰ ਨਾ ਜਾਵੇ
ਰੇਤ ਵਾਂਗ
ਮੁੱਠੀ ਘੁੱਟਕੇ ਮੀਚਦੀ ਹਾਂ
ਨਸਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਤਾਕਤ
ਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ
ਮੁੱਠੀ ਵਿੱਚਲੀ ਰੇਤ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ
ਕਿਤੇ ਭੋਰਾ - ਭੋਰਾ ਕਿਣਕਾ ਕਿਣਕਾ
ਕਿਰ ਨਾ ਜਾਵੇ

ਗਰਜਾਂ ਤੇ ਫ਼ਰਜਾਂ ਦੇ
ਇਨਸਾਨੀ ਰਿਸ਼ਤੇ
ਜੋ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਭਾਫ਼ ਵਾਂਗ
ਅਣਦੇਖੇ ਹੀ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਨੇ
ਰਿਸ਼ਤਿਆ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ
ਉਮਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਏ
ਰਿਸ਼ਤਿਆ ਤੋਂ ਮੁਥਾਜ ਹੋ ਕੇ
ਜੀਣਾਂ ਫ਼ਜੂਲ ਏ
ਤੇ ਮੈਂ ਮੁੱਠੀ ਘੁੱਟ ਕੇ ਮੀਚ ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ
ਰਿਸ਼ਤਾ ਕਿਤੇ ਕਿਰ ਨਾ ਜਾਵੇ।

✵

ਬੇਪ੍ਰਵਾਹ ਬਾਲਪਨ

ਬਾਲਪਨ ਤੋਂ ਕੁਝ ਉਤਾਂਹ
ਜੁਆਨੀ ਤੋਂ ਕੁਝ ਹੇਠਾਂ
ਯਾਦ ਨੇ ਉਹ ਦਿਨ
ਜੂਨ ਦੀਆਂ ਤਪਦੀਆਂ ਦੁਪਹਿਰਾਂ
ਸੁੱਤੇ ਪਏ ਘਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ
ਚੋਰੀ ਚੋਰੀ ਪੋਲੇ ਪੈਰੀਂ
ਸਭਨਾਂ ਦੀ ਅੱਖ ਬਚਾ ਕੇ
ਖੇਡਣ ਲਈ ਪਰਛਾਵਾਂ ਲੱਭਦੇ
ਤਿੱਖੜ ਦੁਪਹਿਰ, ਕਾਂ ਅੱਖ ਨਿਕਲਦੀ
ਅਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਤੇ ਕਦੇ ਚਾਰੇ ਜਾਣੇ
ਖੁੱਤੀ ਪੁੱਟ ਕੇ ਬੰਟੇ ਖੇਡਦੇ
ਗੇਂਦ ਗੀਟਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਾਜੀਆਂ
ਧੁੱਪ ਨਾ ਤ੍ਰੇਹ ਤੜਫਾਉਂਦੀ
ਮੈਂ ਕੁੜੀ ਹੋਕੇ ਵੀ ਬੰਟੇ ਖੇਡਦੀ
ਤੂੰ ਮੁੰਡਾ ਹੋ ਕੇ ਵੀ ਗੀਟੇ ਖੇਡਦਾ
ਨਾ ਤੂੰ ਮੁੰਡਾ ਤੇ ਨਾ ਮੈਂ ਕੁੜੀ ਹੁੰਦੇ
ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਤੋਂ ਬੇਪ੍ਰਵਾਹ
ਬਸ ਖੇਡਣ ਵਿੱਚ ਮਸਤ ਰਹਿੰਦੇ
ਮਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਹਾਕਾਂ
ਅਣਸੁਣੀਆਂ ਕਰਦੇ
ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਤੋਂ ਲਾਪ੍ਰਵਾਹ।

✲

ਕੁਦਰਤ ਸ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ

ਕੁਦਰਤ ਸ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ
ਪੰਛੀਆਂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜਾਂ
ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਦਾ ਕੀਰਤਨ
ਮੰਦਰ ਦੀਆਂ ਘੰਟੀਆਂ
ਮਸਜਿਦ ਦੀ ਅਜ਼ਾਨ
ਸੁਖਾਵੀਆਂ ਧੁਨਾਂ
ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਤਰਦੀਆਂ
ਜਿਸ ਨੂੰ ਛੋਹ ਜਾਣ
ਪਵਿੱਤਰ ਕਰਦੀਆਂ
ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਵਸਦੀਆਂ
ਜਾਪਦਾ ਦਿਨ ਚੰਗਾ ਚੰਗਾ ਲੰਘੇਗਾ
ਮਨ ਅੰਦਰ ਦੀ ਖਾਮੋਸ਼ੀ
ਬਾਹਰ ਵਲ ਨੂੰ ਧੱਕਦੀ ਏ
ਸੁਣੋ ! ਪੰਛੀ ਕੀ ਗਾਉਂਦੇ ਨੇ
ਰੱਬ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦੇ
ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਮਹਿਕਾਉਂਦੇ ਨੇ
ਅਰੁਚੀਕਰ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸ਼ੋਰ
ਮਨ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕਰਦਾ ਏ
ਪਰ ਕੁਦਰਤ ਸ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।

✲

ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ

ਚੇਤਨਾ
ਸਵੈ – ਚੇਤਨਾ
ਅੰਤਰ – ਚੇਤਨਾ
ਸਫ਼ਰ ਦਰ ਸਫ਼ਰ
ਹੋਇਆ ਅਹਿਸਾਸ
ਕਣੀ ਇਕ ਚਾਨਣੀ ਦੀ
ਇਲਾਹੀ ਬਾਣੀ ਦਾ ਇਲਹਾਮ
ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਹੋਂਦ
ਪੰਜ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਮੇਲ – ਤਨ
ਇਸ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਾ
ਕਦੀ ਦੁਰਬਲ ਕਦੀ ਬਲਵਾਨ
ਚੇਤਨ ਅਵਚੇਤਨ ਅਰਧਚਤੇਨ ਮਨ
ਜਿਸ 'ਚ ਚਲਦੇ ਨਿਰੰਤਰ ਵਿਚਾਰ
ਜਿਹਾ ਵਿਚਾਰ ਤੇਰਾ ਕਿਰਦਾਰ
ਸਰਬ ਸਮਰੱਥਾਵਾਨ ਵਿਚਾਰ
ਕਦੀ ਤੈਰਾਉਂਦੇ ਕਦੀ ਡੁਬਾਉਂਦੇ
ਪਲ 'ਚ ਤੋਲਾ ਪਲ 'ਚ ਮਾਸਾ
ਅੱਖ ਦੇ ਫੋਰ 'ਚ ਪਰਤੇ ਪਾਸਾ
ਅੰਤਰ – ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ, ਸੂਖਮ ਝਾਤ
ਇਕ ਵਿਚਾਰ ਦੋ ਵਿਚਾਰ
ਤਿੰਨ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਬੱਸ
ਵਿਚਾਰ ਹੀ ਵਿਚਾਰ
ਨਿਰੰਤਰ ਮੁਸਲਸਲ
ਸਾਹ ਦੀ ਗਤੀ ਜਿਹੇ
ਸਹਿਜ ਅਸਹਿਜ
ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਰਸਾਇਣ
ਵਿਚਾਰਾ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ
ਗਿਣ ਲਓ, ਰੋਕ ਲਓ, ਥੰਮ ਲਓ

ਇਕ ਵਿਚਾਰ.... ਰਹਾਓ
ਦੋ ਵਿਚਾਰ..... ਰਹਾਓ
ਸਿੱਖਣਾ ਦੋ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿਚਲਾ
ਅੰਤਰਾਲ ਵਧਾਉਣਾ
ਹੋਣਾ ਹੈ ਮੈਂ ਨਿਰਵਿਚਾਰ
ਖਮੋਸ਼ੀ ਦਾ ਸਫ਼ਰ
ਫਾਸਲੇ ਹੋਂਦ ਤੋਂ ਅਣਹੋਂਦ ਦੇ
ਤੈਅ ਕਰਨੇ ਹਨ
ਲੀਨ ਤੋ ਅਵਲੀਨ ਦੀ ਯਾਤਰਾ
ਖ਼ੁਦਾਈ ਰਹਿਮਤ
ਅਨੰਤ ਸਮਾਧੀ
ਜਿਉਂਦੇ ਜੀਅ
ਮਨ ਦੀ ਮੁਕਤੀ
ਈਸਾ ਅੱਲਾ ਰਾਮ ਵਾਹਿਗੁਰੂ
ਸਭ ਹੋਇਆ ਨੇੜੇ ਨੇੜੇ
ਚਾਉ ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ
ਨਿਰਵਿਚਾਰ ਹੋਣ ਦਾ
ਸੂਖ਼ਮ ਯੁਕਤੀ
ਸ਼ੂਨਯ 'ਚ ਮੁਕਤੀ
ਵਿਚਾਰ
ਦੁਨਿਆਵੀ ਸੰਸਾਰ
ਨਿਰਵਿਚਾਰ
ਇਲਾਹੀ ਸੰਸਾਰ।

✯

ਜਾਇਜ਼ ਨਜਾਇਜ਼

ਪਿਆਰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ
ਆਪੇ ਹੀ ਤੁਰਿਆਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ
ਬੁਲਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ
ਅਭੋਲ ਬਾਲ ਦੀ
ਮਾਸੂਮ ਤੱਕਣੀ ਵਾਂਗ
ਪਿਆਰ ਨਿਰਛਲ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
ਬਸ ਅਸੀਂ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ
ਆਪਣੀ ਸੁਵਿਧਾ ਅਨੁਸਾਰ
ਨਾਮ ਦੇ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ
ਜਾਇਜ਼ ਜਾਂ ਨਜਾਇਜ਼
ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ
ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
ਆਪਣੇ ਆਪ
ਬੇਜ਼ੋਰਾ ਹੋ ਕੇ ਵਹਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ
ਸੋਚ ਸਮਝ ਤੇ ਗਿਆਨ
ਪਹਾੜੀ ਝਰਨੇ ਵਾਂਗ
ਕਦੀ ਵਗਦਾ ਤੇ ਕਦੀ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦਾ
ਅਥਾਹ ਸ਼ੋਰ ਕਦੇ
ਅਤਿ ਸ਼ਾਂਤ ਕਦੇ
ਪਿਆਰ ਬੇਰੋਕ ਪ੍ਰਵਾਹ
ਹਵਾ ਤੋਂ ਹੌਲਾ ਕਦੇ
ਸਮੁੰਦਰ ਤੋਂ ਡੂੰਘਾ ਕਦੇ
ਸਾਹ ਦੀ ਗਤੀ ਜਿਹਾ
ਅਤਿ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ
ਪਿਆਰੇ ਜਾਣਾ।

ਕਾਮ-ਕ੍ਰੀੜਾ

ਸੈਆਂ ਸਾਲ ਦਾ ਫ਼ਾਸਲਾ
ਤੂੰ ਤੁਰਿਆ ਮੈਂ ਖੜੀ ਰਹੀ
ਤੇਰੀ ਇੱਛਾ ਅਣ- ਇੱਛਾ ਵਿੱਚ
ਖ਼ਲਤ ਮਲਤ ਰੁਲਦੀ ਰਹੀ
ਠਹਿਰ ਜ਼ਰਾ ਹੁਣ
ਮੈਂ ਤੁਰਨਾ ਹੈ
ਤਨ ਤੋਂ ਮਨ ਦਾ
ਮਨ ਤੋਂ ਤਨ ਦਾ
ਪੈਂਡਾ ਸਾਰਾ ਤੈਅ ਕਰਨਾ ਹੈ
ਰੁਕ ਜ਼ਰਾ ਤੂੰ
ਥਮ ਜ਼ਰਾ ਤੂੰ
ਇਸ਼ਕ ਕਿਤਾਬ ਫਰੋਲਣ ਦੇ
ਕਾਮ-ਕ੍ਰੀੜਾ ਦੇ ਭੇਦ ਅਨੇਕ
ਇਕ ਇਕ ਕਰਕੇ ਟੋਲਣ ਦੇ
ਤਪਦੀ ਦੇਹੀ ਠਾਰਨ ਲਈ
ਭੇਦ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੇ
ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਿੱਠੇ ਮਾਖਿਓ
ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉੱਠੇ ਭਾਖਿਓ
ਇੰਝ ਜੇ ਅੜਿਆ ਜੀਣਾ ਹੋਸੀ
ਰੰਗ ਸੰਤਰੰਗੇ ਟੋਹ ਲਾਗੇ
ਅੰਬਰੋਂ ਹੇਠਾ ਕਿਤੇ ਨਾ ਥਮੀਏ
ਬੱਦਲਾਂ ਦੇ ਸੰਗ ਡੋਲਾਂਗੇ
ਨਿਸਤੇਜ ਸਲਾਭੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ
ਮਘਦੇ ਚੰਗਿਆੜੇ ਫਰੋਲਾਂਗੇ
ਆ ਇੰਝ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਮਾਣਏ
ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਗਵਾਚੀਏ
ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਜਾਣੀਏ।

ਅਕਸਰ ਮੈਂ ਮਾਂ ਹੁੰਦੀ ਆਂ

ਜਵਾਨ ਹੁੰਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖ
ਫੇਰ ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ ਨਜ਼ਰਾਂ
ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਥੂ – ਥੂ
ਕਿਤੇ ਮੇਰੀ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ
ਓਦੋਂ ਮੈਂ ਮਾਂ ਹੁੰਦੀ ਆਂ

ਜੁਆਨੀ ਰੁੱਤੇ ਕਿਸੇ ਗਭਰੂ ਨੂੰ ਵੇਖਕੇ
ਮਨ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਕਰਦਾ ਹੈ
ਸੋਚਦੀ ਹਾਂ ਮੇਰੇ ਜਾਏ ਵੀ
ਇੰਝ ਹੀ ਸੋਹਣੇ ਗੱਭਰੂ ਲੱਗਣਗੇ
ਓਦੋਂ ਮੈਂ ਬਸ ਮਾਂ ਹੁੰਦੀ ਆਂ

ਪਤੀ ਨੂੰ ਪਤਿਆਉਂਦੀ ਮਨਾਉਂਦੀ
ਚਾਅ ਮਲ੍ਹਾਰ ਪੂਰੇ ਕਰਦੀ
ਵਡਿਆਉਂਦੀ ਨਖਰੇ ਉਠਾਉਂਦੀ
ਪ੍ਰੇਮਿਕਾ ਦਾ ਫਰਜ਼ ਨਿਭਾਉਦੀ
ਨਹੀ ਤਾਂ ਮੈਂ ਬਸ ਮਾਂ ਹੁੰਦੀ ਆਂ

ਨੌਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਂਦੀ
ਮਿੱਠੀਆਂ ਕਦੇ ਤਿੱਖੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾ
ਇਸ ਪਿੰਡੇ ਤੇ ਹੰਢਾਉਂਦੀ
ਸਮਝਾਉਂਦੀ ਹਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ
ਬਾਲਗ ਉਮਰੇ ਇੰਝ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
ਉਦੋਂ ਵੀ ਬਸ ਮੈਂ ਮਾਂ ਹੁੰਦੀ ਆਂ।

✡

ਤੇਰੇ ਬਿਨਾਂ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਗੁਜ਼ਾਰਨੀ
ਤੇਰੇ ਬਿਨਾਂ
ਔਖੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ
ਜੀਅ ਨਾ ਸਕੇ
ਤੇਰੇ ਬਿਨਾਂ
ਇੰਝ ਵੀ ਨਹੀਂ
ਲੋੜ ਤੇਰੀ
ਥੋੜ੍ਹ ਤੇਰੀ
ਚੁਭੱਦੀ ਰਹੀ,
ਪਰ ਕਦਮ
ਮੰਜ਼ਿਲੋਂ ਪਹਿਲਾ
ਕਿਤੇ ਰੋਕੇ ਨਹੀਂ।

✵

ਬਦਲਾਅ

ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਕਬਰ ਤੇ
ਯਾਦਾਂ ਦੇ ਦੀਵੇ ਬਾਲ ਕੇ
ਆਈ ਹਾਂ ਕੋਲ ਤੇਰੇ
ਸਭ ਕੁਝ ਵਿਸਾਰ ਕੇ

ਰੰਗਲੀ ਚਾਦਰ ਲਾਹ ਕੇ
ਲਈ ਫ਼ਕੀਰੀ ਦੀ ਲੋਈ
ਸ਼ਾਂਤ ਚਿਤ ਮੈਂ ਮੁਸਲਸਲ
ਦਾਗ਼ ਦਾ ਡਰ ਨਾ ਕੋਈ

ਸਾਹਾਂ ਦੀ ਸਰਗਮ ਤੇ
ਪਿਆਰਾਂ ਦਾ ਗੀਤ ਛੋਹਣ
ਆਈ ਹਾਂ ਕੋਲ ਤੇਰੇ
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਊਣ।

✵

ਤੂੰ ਉਡੀਕ ਕਰੀਂ

ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਬਸ
ਕਹਿ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ
ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਨੇ
ਨਾਂ ਤੂੰ ਬੋਲਿਆ ਏਂ
ਨਾਂ ਮੈਂ ਪਲਕਾਂ ਚੁੱਕੀਆਂ ਨੇ
ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਫੈਲੇ ਕਣਾਂ ਤੇ
ਲਿਖੀ ਜਾ ਰਹੀ ਏ ਇਬਾਰਤ

ਰੱਬ ਦੀ ਕਰਨੀ
ਤੇ ਅਸੀ ਉਸ ਇਬਾਰਤ ਨੂੰ
ਬੁਕਲ ਦੀ ਨਿੱਘ ਵਾਂਗ ਮਾਣਦੇ ਹਾਂ
ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਤੂੰ ਅਜੇ ਕਹਿਣੀਆਂ ਨੇ
ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਮੈਂ ਅਜੇ ਸੁਨਣੀਆਂ ਨੇ
ਪਰ ਹਵਾ ਵਿਚਲੇ ਕਣ
ਤੈਨੂੰ ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਛੋਹਕੇ
ਸਭ ਸੱਚੋ ਸੱਚ ਦਸਦੇ ਨੇ

ਮੇਰੇ ਲਬ ਨਹੀਂ ਖੁਲ੍ਹਦੇ
ਤੇਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਲਾਲ ਡੋਰੇ
ਚੁੰਬਕ ਜਿਹੇ ਖਿਚਦੇ ਨੇ
ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ ਖਿੱਚ ਤੇਰੀ
ਤੇ ਮੈਂ ਜੜ੍ਹ ਵਸਤੂ ਵਾਂਗ
ਅਹਿਲ ਖਲੋਤੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹਾਂ
ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਫੈਲਦੀਆਂ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ

ਸਾਨੂੰ ਛੋਹਦੀਆਂ ਨੇ
ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਵਾਂਗ
ਜਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਨਿਢਾਲ ਕਰਦੀਆਂ
ਫਿਰ ਵੀ ਲਬ ਖਾਮੋਸ਼ ਨੇ
ਕੰਬਦੇ ਨੇ ਲਰਜਦੇ ਨੇ
... ਮੈਂ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਜਲਦੀ ਹੈ
ਤੂੰ ਉਡੀਕ ਕਰੀਂ
ਮੈਂ ਆਵਾਂਗੀ ਜ਼ਰੂਰ।

ਮਾਸੂਮੀਅਤ

ਮਨ ਦੀ ਸਿੱਲੀ ਭੌਂ ਦੁਆਲੇ
ਆਪੇ ਸਿਰਜੀਆਂ ਨਾਜ਼ੁਕ ਕੰਧਾਂ
ਰੇਸ਼ਮ ਦੇ ਕੀੜੇ ਵਾਂਗ
ਆਪਣੇ ਹੀ ਵਲ ਵਲੇਵਿਆਂ ਵਿੱਚ
ਉਲਝਦੀ ਜਾਂਦੀ ਤਾਣੀ
ਅਦ੍ਰਿਸ਼ ਸੋਨੇ ਦੇ ਪਿੰਜਰੇ 'ਚ
ਕੈਦ ਨਹੀਂ ਪਰ ਘੁਟਨ ਜਿਹੀ ਏ
ਆਜ਼ਾਦ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋਚਾ ਨਹੀਂ
ਪਰ ਉਡਾਰੀ ਲਾਉਣ ਦੀ
ਤਮੰਨਾ ਜਿਹੀ ਏ
ਆਜ਼ਾਦੀ ਜੰਗਲ ਵਾਲੀ
ਮਨ ਨੂੰ ਭਾਉਂਦੀ ਏ
ਹਵਾਵਾਂ ਠੰਡੀਆਂ ਸਿੱਲੀਆਂ
ਰੂਹ ਨੂੰ ਟੁੰਬਦੀਆਂ ਨੇ
ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਬੇਜਾਰ ਹਾਂ
ਇਹ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੀ
ਘੁੱਗੀ ਜਿਹੀ ਮਾਸੂਮੀਅਤ
ਕਿੰਨੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਏ
ਰੱਬ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ

ਜਿਸ ਨੂੰ ਵੇਖਿਆ ਨਹੀਂ
ਮਾਨਿਆ ਵੀ ਨਹੀਂ
ਅਹਿਸਾਸ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ
ਮਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ
ਵਿਸਮਾਦੀ ਅਵੱਸਥਾ
ਉਸ ਅਣਵੇਖੇ ਜਹਾਨ ਦੀ
ਲੋਚਦੀ ਹਾਂ ਕੁਝ ਨਵਾਂ
ਅਣ ਵੇਖਿਆ ਅਣ ਜਾਣਿਆ
ਪਰਾ-ਲੌਕਿਕ ਆਲੌਕਿਕ ਜਹਾਨ
ਪਰ ਕਿਤੇ ਹੈ ਜ਼ਰੂਰ
ਜੋ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ
ਖੋਜ 'ਚ ਹਾਂ
ਉਸ ਦੁਰਲਭ ਸੰਸਾਰ ਦੀ
ਜੋ ਕਿਤੇ ਨੇੜੇ ਹੀ ਵਸਦਾ ਹੈ
ਅਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਭ੍ਰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ
ਸੱਚ ਜਾਣਿਓ!
ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ
ਕਿਤੇ ਮੇਰੇ ਹੀ ਅੰਦਰ।

✷

ਜੰਗਲ

ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀਆਂ
ਡਰਾਉਂਦੀਆਂ ਨਹੀ ਨੇ ਹੁਣ
ਬੇਚੈਨ ਨਹੀ ਕਰਦੀਆਂ
ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ
ਇਕ ਜੰਗਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਤਾਂ
ਵਿਰਲਾ ਟਾਵਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
ਬਹੁਤੇ ਤਾਂ ਭੇਡੂ ਲੇਲੇ
ਬਘਿਆੜ, ਗਿੱਦੜ
ਸੂਰ ਜਾਂ ਫਿਰ ਸ਼ਿਕਾਰੀ ਕੁੱਤੇ ਜਿਹੇ
ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਨੇ
ਲੂੰਬੜ ਚਾਲਾਂ ਚਲਦੇ
ਦਿਓ ਵਾਂਗ ਹਰ ਵੇਲੇ
ਆਦਮ- ਬੋ, ਆਦਮ -ਬੋ ਕਰਦੇ
ਨਜ਼ਰ ਆਉਦੇ ਨੇ
ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਉਤਾਂਹ
ਇਨਸਾਨ ਤੋ ਬਹੁਤ ਹੇਠਾਂ
ਤਾਂ ਹੀ ਤਾਂ ਜੰਗਲ ਤੋਂ
ਹੁਣ ਡਰ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ।

ਅਰਚਨਾ

ਜਿਹੜੇ ਜਾਣਦੇ ਨੇ
ਉਹ ਪਹਿਚਾਣ ਨੇ
ਰੀਝਾਂ ਚਾਅਵਾਂ
ਪ੍ਰੀਤਾਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ
ਜ਼ਜਬੇ ਬੇਕਾਬੂ
ਨਵਜੀਵਨ ਦੀ ਦਸਤਕ
ਹੋਈਏ ਨਤਮਸਤਕ
ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੀ ਰਚਨਾ
ਹੋਰ ਸੁਖਾਵੀਂ ਹੋਰ ਸੁਨਹਿਰੀ
ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਅਰਚਨਾ
ਕਾਮਲ ਕਮਾਲ
ਜਾਹੋ ਜਲਾਲ
ਕਾਰਨਾਮੇ ਬੇਮਿਸਾਲ
ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ
ਅੱਗੇ ਵੱਧਣਾ
ਮਿਹਨਤ, ਲਗਨ ਘਾਲਣਾ
ਸਫ਼ਲ ਕਾਮਯਾਬ ਬਣਨਾ।

✵

ਪਿੰਡੇ ਦੀ ਖ਼ੁਸ਼ਬੂ

ਬਾਲ ਅਣਜੰਮਿਆ
ਮਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ
ਅਨੋਖੀ ਰੌਣਕ
ਅਣਜੰਮੇ ਬਾਲ ਦੀ ਖ਼ੁਸ਼ਬੂ
ਮਾਂ ਦੇ ਪਿੰਡੇ ਵਿੱਚੋਂ
ਰੱਬ ਦਾ ਝਾਉਲਾ ਪਾਉਂਦੀ ਏ

ਬਾਲ ਜੰਮਿਆ
ਸੌਂਦੀ ਸੌਂਦੀ ਮਹਿਕ
ਬੇਬੀ ਸੋਪ ਦੀ ਬੇਬੀ ਪਾਊਡਰ ਦੀ
ਹਰ ਜਾਣੇ ਅਣਜਾਣੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ
ਮਮਤਾ ਮਈ ਬਣਾਉਦੀ ਏ

ਜੁਆਨੀ ਰੁੱਤੇ
ਪਿੰਡੇ ਦੀ ਮਹਿਕ
ਰਾਤ ਦੀ ਰਾਣੀ ਵਾਂਗ
ਹਰ ਚੋਬਰ ਤੇ ਮੁਟਿਆਰ ਨੂੰ
ਬਿਨਾਂ ਨਸ਼ਾ ਕੀਤੇ ਹੀ
ਨਸ਼ਿਆਉਂਦੀ ਏ

ਹੁਸੀਨ ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ
ਆਪਣੀ ਦੇਹੀ ਦੀ ਖ਼ੁਸ਼ਬੂ
ਅਜਿਹੇ ਖੰਭ ਲਾਉਂਦੀ ਏ
ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਉਡਦਾ ਉਡਦਾ
ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ
ਪੈਰ ਜ਼ਮੀਨ ਨਹੀਂ ਛੋਹਦੇ
ਅਸਮਾਨ ਨੀਵਾਂ ਲਗਦਾ
ਮੰਜ਼ਿਲ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ
ਨਾ ਹੀ ਚੰਦਰਾ ਮਨ ਥਕਦਾ

ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਾਲਾਂ 'ਚ ਚਾਂਦੀ
ਪਿੰਡੇ ਦੀ ਖ਼ੁਸ਼ਬੂ ਗੁਆਚਦੀ
ਧੀਮੀ ਮਹਿਕ ਕਲੀਆਂ ਵਰਗੀ
ਕਦੀ ਕਦੀ ਰੂਹ ਨੂੰ ਟਹਿਕਾਉਂਦੀ

ਵਗਦੀ ਕਦੀ ਥਮਦੀ ਕਦੀ
ਇੰਝ ਜਾਪੇ ਜਿਵੇਂ ਮਹਿਕ ਅਦੁਤੀ
ਗੁਆਚ ਰਹੀ ਏ

ਰੂਹ ਦੀ ਆਖਰੀ ਉਡਾਰੀ
ਪਿੰਡੇ ਦੀ ਪਿਲੱਤਣ
ਕੁਝ ਚਿਰ ਹੋਰ ਰੱਖਿਆ
ਤਾਂ ਬਦਬੂ ਹੋਣੀ ਹੈ ਅਸਹਿਣ
ਆਖਰੀ ਸਫ਼ਰ ਪਿੰਡੇ ਦਾ
ਸੜਦੇ ਮਾਸ ਦੀ ਹਵਾੜ
ਰਿਸ਼ਤੇ ਭੁਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
ਬਸ ਕਿਸੇ ਸ਼ਿਵ ਨੂੰ ਹੀ
ਹਵਾ ਸ਼ਮਸ਼ਾਨ ਦੀ
ਮਹਿਕਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਕਿਲਕਾਰੀਆਂ
ਜੁਆਨੀ ਦੀਆਂ ਸਰਸ਼ਾਰੀਆਂ
ਲੰਘਦੀ ਉਮਰਾਂ ਦੀਆਂ
ਸਿਆਣਪਾਂ ਅਜਾਰੇਦਾਰੀਆਂ
ਯਾਦਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਾਂਭ ਲਈਏ ਤਾਂ
ਮਹਿਕਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

✵

ਤਿੱਤਲੀ

ਸੈਨਫਾਂਸਿਸਕੋ
ਨਿਵੇਕਲੇ ਕੌਫੀ ਹਾਊਸ ਦੇ
ਖ਼ੂਬਸੂਰਤ ਲਾਅਨ ਵਿੱਚ
ਫੁੱਲਾ ਨਾਲ ਲੱਦੀਆਂ
ਲਿਫ ਲਿਫ ਜਾਂਦੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ
ਮਿੱਠੀ ਜਿਹੀ ਰੁੱਤ ਸੀ
ਕੋਸੀ ਕੋਸੀ ਧੁੱਪ ਸੀ
ਮੈਂ ਤੂੰ ਤੇ ਕੌਫੀ ਦੀਆਂ ਚੁਸਕੀਆਂ
ਨਾਂ ਮੁਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੇਓੜਕ ਗੱਲਾਂ
ਲੈਨਿਨ, ਪਲੂਟੋ, ਰਸੂਲ ਹਮਜਾਤੋਵ
ਗੋਰਕੀ, ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ, ਨਾਨਕ ਸਿੰਘ
ਅੰਮ੍ਰਿਤਾ, ਟਿਵਾਣਾ, ਵੀਨਾ ਵਰਮਾ
ਹਰਿਭਜਨ, ਗਾਰਗੀ ਤੇ ਸੇਖੋਂ
ਹਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਹਿਕਦੇ ਟਹਿਕਦੇ
ਬਹਿਸ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਹੁੰਦੇ
ਮਰਦ ਦੀਆਂ ਵਧੀਕੀਆਂ
ਔਰਤ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀਆਂ।

ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਨੇ ਉਹ ਪਲ
ਜਦੋਂ ਤੂੰ ਅਚਾਨਕ
ਗੱਲਾਂ ਕਰਦਾ ਕਰਦਾ ਰੁਕ ਗਿਆ
ਤੇਰੀ ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕੀਤਾ
ਜੋ ਇਕ ਤਿੱਤਲੀ ਦੀ ਮਦਮਸਤੀ
ਤੇ ਕੁਰਬਾਨ ਸੀ
ਕਿੰਨੀ ਸੋਹਣੀ ਏ ਤਿਤਲੀ
ਕਿੰਨੇ ਸੋਹਣੇ ਇਹਦੇ ਰੰਗ
ਨਾਜ਼ੁਕਤਾ ਨਫ਼ਾਸਤ ਕੋਮਲਤਾ

ਸੱਭੋ ਕੁਝ ਹੋ ਇਹਦੇ ਕੋਲ
ਇਹਨੂੰ ਛੋਹ ਕੇ ਵੇਖਾਂ
ਮੇਰਾ ਜੀਅ ਕਰਦਾ ਏ........

ਅੱਬੜਵਾਹੇ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਤ੍ਰਬਕੀ
ਤੇਰੀ ਖ਼ੂਹ 'ਚੋ ਆਉਂਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਕੇ
ਕੌਫੀ ਹੱਥੋਂ ਛਲਕ ਗਈ
ਘਬਰਾ ਗਈ ਮੈਂ...

ਤੇਰੀਆਂ ਗੁਲਾਬੀ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ
ਡੂੰਘਾਈਆਂ ਵਿੱਚੋਂ
ਕੁਝ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ

"ਨਹੀ ਨਹੀਂ ਤਿੱਤਲੀ ਨੂੰ
ਛੋਹਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ
ਕਿਤੇ ਇਹਦੇ ਰੰਗ
ਬਦਰੰਗ ਹੋਕੇ ਖੁਰ ਨਾ ਜਾਵਣ
ਅਣਛੋਹੀ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਇਸ ਦੀ
ਸਦਾ ਸਦਾ ਆਬਾਦ ਰਹੇ।"

✷

ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ

ਖੁਲ੍ਹਾ ਮੋਕਲਾ ਮਕਾਨ
ਨਾ ਸੱਚ ਘਰ ਹੈ ਇਹ
ਕਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਡਰ ਤੋਂ
ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ ਬੂਹੇ ਢੋਅ
ਅੰਦਰ ਲੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ

ਤੇ ਕਦੇ
ਅੰਦਰ ਦੀ ਹੁੰਮਸ ਤੋਂ
ਬਚਣ ਖਾਤਰ
ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ
ਸਭੋ ਬੂਹੇ ਬਾਰੀਆਂ

ਦੋ ਕਮਰੇ ਨੇ ਨਾਲੋ ਨਾਲ
ਇਕ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ
ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਖੁਲ੍ਹਦਾ
ਦੂਜੇ ਦਾ ਬਾਹਰ ਵੱਲ
ਇਕ ਸਾਂਝਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਵਿਚਾਲੇ
ਆਉਣ ਜਾਣ ਲਈ
ਦੋਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਰੀ ਹੈ
ਤੇ ਕੁਝ ਕੁ ਝੀਥਾਂ ਵੀ
ਚੋਰੀ ਚੋਰੀ ਵੇਖਣ ਲਈ

ਰੀਤਾ ਪ੍ਰੀਤਾਂ ਨਿਭਾਉਂਦਾ
ਖੁਸ਼ ਹਾਂ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼
ਪਰ ਕਦੀ ਕਦੀ
ਜਦੋਂ ਦਮ ਘੁਟਦਾ ਹੈ

ਇਸ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚੋਂ,
ਮੈਂ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਖਾਤਰ
ਦੂਸਰੇ ਕਮਰੇ ਵੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ
ਓਹਲੇ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ
ਲਾਂਭੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲਾਈਆਂ ਬੰਦਸ਼ਾ ਤੋਂ
ਬੜਾ ਸਕੂਲ ਹੈ ਇਥੇ
ਬਾਹਰ ਖੁਲ੍ਹਦੇ ਦਰਵਾਜੇ 'ਚੋਂ
ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਦੇ ਬੁੱਲ੍ਹੇ
ਪੁਰਸਕੂਨ ਕਰਦੇ ਨੇ
ਤਨ ਨੂੰ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ

ਜਰਾਂ ਕੁ ਰੂਹ ਠਰਦੀ ਹੈ
ਬਾਰੀ ਤੇ ਸ਼ੀਥਾਂ ਤੋਂ ਡਰਦਾ
ਸਮੇਟਦਾ ਹਾਂ
ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ
ਬਾਰੀ ਅੱਗੇ ਪਰਦਾ ਕਰਦਾ
ਸ਼ੀਥਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ
ਕਾਗ਼ਜ਼ ਤੁਨੰਦਾ
ਡਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿਤੇ
ਕਿਸੇ ਨੇ ਵੇਖਿਆਂ ਤਾਂ ਨਹੀਂ

.... ਤੇ ਬਾਹਰਲਾ ਬੂਹਾ ਬੰਦ ਕਰਕੇ
ਮੁੜ ਆਉਂਦਾ ਹਾਂ
ਆਪਣੇ ਮਕਾਨ ਵੱਲ।

✵

ਰੱਬੀ ਨਿਆਮਤ

ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹਾਦਸਾ ਹੈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ
ਅੱਜ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਸਦਾ ਕੱਲ੍ਹ ਦੀ ਰਹੀ
ਜੀਅ ਸਕੇ ਨਾ ਜੀਅ ਰਹੇ ਹਾਂ ਦੋਸਤੋ
ਪੋਹ ਦੀ ਚਾਨਣੀ ਵਾਂਗ ਉਮਰ ਗੁਜ਼ਰ ਗਈ
ਹਾਦਸਿਆਂ ਦੇ ਦਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਹਿੰਦੇ ਗਏ
ਜਿਊਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਮਗਰ ਜਾਰੀ ਰਹੀ
ਕਹਿਕਸ਼ਾਂ ਤੇ ਮਹਿਕਸ਼ਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿੱਚ
ਐਵੇਂ ਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਰ-ਗੁਜ਼ਰ ਗਈ
ਮਿਲਣਾ ਤੇਰਾ ਕੋਈ ਰੱਬੀ ਨਿਆਮਤ ਜਿਹਾ
ਉਡੀਕਣਾ ਤੈਨੂੰ ਜਾਪੇ ਹੈ ਤਕਦੀਰ ਮੇਰੀ
ਤਰਸ ਕਰੀਂ ਕਿਤੇ ਐਵੇਂ ਨਾ ਮੁਖ ਮੋੜ ਲਵੀਂ
ਉਮਰਾਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਹੁਣ ਹੋਰ ਮੈਂ ਕੱਟਣੀ ਨਹੀ
ਤਰਲਾ ਈ ਊ ਸੋਹਣਿਆਂ ਸੱਜਣਾ
ਉਮਰ ਅਖ਼ੀਰੀ ਤੇਰੇ ਬਿਨਾਂ ਲੰਘਣੀ ਨਹੀਂ।

ਸੰਸਾਰ ਇਕ ਸੁਪਨਾ

ਮਨ ਮੇਰੇ ਦੀ
ਸੁਪਨ ਅਵੱਸਥਾ
ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਪਰਛਾਵੇਂ ਵਾਂਗਰ
ਉਘੜ ਉਘੜ
ਸਾਹਮਣੇ ਆਵੇ
ਉਲਝੀ ਤਾਣੀ
ਅਸਮਰੱਥ ਸਮਝ
ਸੁਪਨੇ ਨੇ
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸੱਚ
ਅਤ੍ਰਿਪਤ ਖਾਹਿਸ਼ਾਂ
ਧੁੰਦਲਾਪਨ
ਕਦੇ ਨਾ ਸੁਲਝੇ
ਉਲਝਿਆ ਪਨ
ਕੁਝ ਸੁਪਨੇ ਜੋ
ਸਮਝ ਨਾ ਆਵਣ
ਆਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ
ਟੀਸ ਜਗਾਵਣ
ਸੁਪਨੇ ਬੁਣਨੇ
ਓਹਲੇ ਦੀਆਂ ਤੰਦਾਂ

ਖ਼ੁਆਹਿਸ਼ਾਂ ਦਾ ਤਾਣਾ
ਹਿੰਮਤ ਦਾ ਪੇਟਾ
ਹਨੇਰ ਸਾਈਂ ਦਾ
ਗੂੰਗੇ ਦੇ ਗੁੜ ਵਾਂਗ
ਦੱਸ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ
ਟੁੱਟ ਭੱਜ ਹੁੰਦੀ
ਕੁਝ ਸੁਪਨੇ ਤਾਂ
ਦਿਨ ਚੜ੍ਹਦੇ ਹੀ
ਵਿਸਰ ਜਾਵਣ
ਸੁਪਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ
ਆਉਧ ਬੀਤ ਦੀ
ਗੁੰਝਲਾਂ ਬਣ ਬਣ
ਉਲਝੀ ਜਾਵਣ
ਕਦੇ ਨਾ ਸੁਲਝਣੀ
ਉਲਝੀ ਤਾਣੀ
ਤੂੰ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ
ਸੁਪਨਾ ਜਾਣੀ।

✵

ਮੈਂ ਔਰਤ ਹਾਂ

ਮੈਂ ਔਰਤ ਹਾਂ
ਮਾਸ ਦੀ ਬੋਟੀ ਨਹੀਂ
ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੂੰ ਜਦੋਂ ਚਾਹੇਂ
ਚਗਲ ਸੁੱਟੇ
ਤੰਦੂਰ 'ਚ ਭੁੰਨੇ
ਤੇ ਸਵਾਦ ਲਵੇਂ

ਮੈਂ ਔਰਤ ਹਾਂ
ਮਾਸ ਦਾ ਲੋਥੜਾ ਨਹੀਂ
ਬੇਲੋੜੀ ਜੰਮੀ ਧੀ ਵਾਂਗ
ਜੰਮ ਦਿਆਂ ਹੀ ਸੰਘੀ ਘੁੱਟੇ
ਤੇ ਮਾਰ ਮੁਕਾਵੇਂ

ਮੈਂ ਔਰਤ ਹਾਂ
ਭਰੂਣ ਵਿਚ ਪਲ ਰਹੀ
ਅਣਜੰਮੀ ਸ਼ੈਅ ਨਹੀਂ
ਜਿਸ ਨੂੰ ਜੁੜਿਆ ਨਾ
ਰਿਸ਼ਤਾ ਕੋਈ
ਜੰਮਣੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
ਮਾਰ ਮੁਕਾਇਆ
ਨਾ ਕੰਨੀਂ ਲੋਰੀ ਪਈ
ਨਾ ਸੁਹਾਗ ਕਿਸੇ ਗਾਇਆ

ਮੈਂ ਔਰਤ ਹਾਂ
ਬਜ਼ਾਰੀ ਸ਼ੈਅ ਨਹੀਂ
ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੂੰ ਜਦੋਂ ਚਾਹਵੇਂ
ਘਰ 'ਚ ਸਜਾਵੇਂ
ਪੁਰਾਣੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ
ਕਬਾੜਖ਼ਾਨੇ ਪਹੁੰਚਾਵੇਂ

ਮੈਂ ਔਰਤ ਹਾਂ
ਤੇਰੀ ਸੁਪਨਗਾਹ ਵਿੱਚ
ਵਿਛੀ ਚਾਦਰ ਨਹੀਂ
ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੋਂ ਜਦੋਂ ਚਾਹਵੇਂ
ਮਧੋਲੇਂ ਲਤਾੜੇ
ਤੇ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ 'ਚ ਪਾਵੇਂ

ਮੈਂ ਔਰਤ ਹਾਂ
ਮੈਂ ਮੁਤਮਈਨ ਹਾਂ
ਰਚਨਹਾਰ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ
ਸਿਰਜਣਾ ਹੀ ਮੇਰਾ ਧਰਮ ਹੈ
ਰੱਬੀ ਇਹ ਕਰਮ ਹੈ।

✵

ਬੇਅਬਾਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ

ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ
ਨਿੱਘ ਮੋਹ ਨਾ ਅਪਨਾਪਨ,
ਹਰ ਮਨ ਦੇ ਵਿੱਚ
ਬੀਆਬਾਨ ਉਜਾੜ ਦਿਸੇ।

ਟੁੱਟਦਾ ਟੁੱਟਦਾ ਬੰਦਾ
ਆਖਰ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ,
ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਸੀਨੇ ਲਾਵੇ
ਉਹ ਨਾ ਯਾਰ ਦਿਸੇ।

ਅੱਲ੍ਹੇ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਤੇ ਜੋ
ਕੋਈ ਮਲ੍ਹਮ ਲਾਵੇ,
ਭਾਈ ਘਨ੍ਹਈਏ ਜਿਹਾ
ਨਾ ਅੱਜ ਕਿਰਦਾਰ ਦਿਸੇ।

ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਲੋਕੀਂ
ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਬੈਠੇ,
ਜੰਗਲ ਦੇ ਵਿੱਚ ਪੰਛੀ
ਯਾਰਾਂ ਵਾਂਗ ਦਿਸੇ।

ਗ਼ਮ ਵਿੱਚ ਡੁਬਿਆ ਬੰਦਾ
ਮੋਢਾ ਲੱਭਦਾ ਹੈ
ਹਰ ਬੰਦੇ ਤੋਂ ਮੋਢਾ
ਪਰ ਨਦਾਰਦ ਦਿਸੇ।

ਪਿਆਰ ਤੇਰੇ ਵਿੱਚ ਜਿਊਣਾ
ਮੈਂ ਵੀ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ,
ਅਸਾਂ ਤਾਂ ਵੇਖੇ ਜਿੰਨੇ
ਸਭ ਬਰਬਾਦ ਦਿਸੇ।

ਦਰਦ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ
ਨਹੀਂ ਹੈ ਸ਼ੌਂਕ ਮੇਰਾ,
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹਰ ਮੋੜ ਤੇ
ਪਰ ਬੇਆਬਾਦ ਦਿਸੇ।

ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਵੱਸਦਾ ਪੰਜਾਬ

ਮੇਰਾ ਪਿੰਡ ਮੇਰੇ ਖੇਤ
ਉਸ ਪਿੰਡ ਦੀ ਜੋ ਜੂਹ
ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਤਰੋਤਾਜ਼ਾ
ਭਾਵੇਂ ਵੱਸੇ ਦੂਰ ਤੂੰ

ਪਾਉਣ ਲਈ ਰੁਜ਼ਗਾਰ
ਛੱਡੇ ਮੈਂ ਬੇਲੀ ਯਾਰ
ਬੀਤੇ ਲੰਘੇ ਕਈ ਸਾਲ
ਪਰ ਭੁਲਿਆ ਨਾਂ ਤੂੰ

ਕੀਤੀ ਬੜੀ ਹੀ ਕਮਾਈ
ਹਰ ਸੁਵਿਧਾ ਮੈਂ ਪਾਈ
ਪਰ ਭੁਲਿਆ ਨਾ ਮੈਨੂੰ
ਤੱਤੇ ਗੁੜ ਦਾ ਸਵਾਦ

ਮੇਰਾ ਪਿੰਡ ਮੇਰਾ ਪਿਆਰ
ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਮੇਰੇ ਯਾਰ
ਭਾਵੇਂ ਸੈਆਂ ਮੀਲ ਦੂਰ
ਸੀਨੇ ਵਸਦੇ ਹਜ਼ੂਰ

ਇਸ ਦੇਸ਼ ਅਮਰੀਕਾ
ਘਰ ਬਾਰ ਮੈਨੂੰ ਦਿੱਤਾ
ਪਰ ਦਿੱਲ ਵਿੱਚ ਵੱਸੇ
ਮੇਰੇ ਅੱਜ ਵੀ ਪੰਜਾਬ।

✵

ਸਮੁੰਦਰ ਤੇ ਔਰਤ

ਸਮੁੰਦਰ! ਓ ਸਮੁੰਦਰ!
ਡੂੰਘਾ ਤੂੰ ਕਿੰਨਾ?
"ਅਸੀਮ ਅਥਾਹ
ਪਤਾ ਨਹੀਂ .....
ਸ਼ਾਇਦ ਔਰਤ ਦੇ
ਮਨ ਜਿੰਨਾ"

ਸਮੁੰਦਰ! ਓ ਸਮੁੰਦਰ!
ਰੰਗ ਤੇਰੇ ਕਿੰਨੇ?
"ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਹੁਸੀਨ ਰਿਸ਼ਤੇ
ਮਾਂ,ਧੀ, ਭੈਣ ਦੋਸਤ
ਪਤਨੀ ਨਾਲੇ ਮਹਿਬੂਬਾ
ਔਰਤ ਦੇ ਰੂਪ ਜਿੰਨੇ"

ਸਮੁੰਦਰ! ਓ ਸਮੁੰਦਰ!
ਕੀ ਸਿਰਜਦਾ ਏ ਤੂੰ?
"ਘੋਗੇ, ਸਿੱਪੀਆਂ, ਸੁੱਚੇ ਮੋਤੀ
ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਅਹਾਰ, ਪਨਾਹ
ਘਾਲਣਾਂ ਪਰ ਔਰਤ ਜਿਹੀ
ਮੇਰੇ ਵੱਸ 'ਚ ਨਹੀਂ।"

ਸਮੁੰਦਰ! ਓ ਸਮੁੰਦਰ!
ਖ਼ੂਬਸੂਰਤ ਤੂੰ ਕਿੰਨਾ?
"ਜਿੰਨਾ ਤੂੰ ਵੇਖ ਸਕੇਂ
ਜਿੰਨਾ ਤੂੰ ਸੋਚ ਸਕੇਂ
ਜਿੰਨਾ ਤੂੰ ਸਮਝ ਸਕੇਂ
ਔਰਤ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਜਿੰਨਾ।"

ਸਮੁੰਦਰ! ਓ ਸਮੁੰਦਰ!
ਖ਼ੂਬਸੂਰਤ ਤੇ ਖ਼ੂਬਸੀਰਤ
ਤੂੰ ਤੇ ਔਰਤ
ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਸਮਾ ਲੈਂਦੇ
ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਗੰਦਗੀ
ਤੇ ਨੀਤ ਗੰਦੀ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ।

ਹਾਦਸੇ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹਾਦਸਿਆਂ ਦਾ ਸ਼ੋਰ
ਜੂਨ ਮਨੁੱਖੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ
ਨਰ ਜਾਂ ਮਾਦਾ
ਇਤਫਾਕ ਜਾਂ ਫਿਰ ਹਾਦਸਾ
ਕਿਹੜੇ ਮਾਂ ਪਿਉ
ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਬੱਚੇ
ਕਿਹਾ ਜੀਵਨ ਲੰਘਾਉਣਾ
ਕਿਸ ਕਿਸ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ
ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਉਣਾ
ਇਸ ਪਲ ਦੀ ਧਰਵਾਸ ਨਹੀਂ
ਅਗਲੇ ਪਲ ਦੀ ਆਸ ਨਹੀਂ
ਕੀ ਹੈ ਵਾਪਰਨਾ ?
ਹਸਦਾ ਤੇ ਰੋਂਦਾ ਜੀਵਨ
ਹਾਦਸਿਆਂ ਸੰਗ ਖਹਿੰਦਾ
ਸਮਰਪਣ ਹਾਦਸਿਆਂ ਨੂੰ
ਕਰਕੇ ਉਮਰ ਲੰਘਾਉਂਦਾ।

✵

ਆ ! ਅਸਮਾਨੀ ਉਡੀਏ

ਆ ਅਸਮਾਨੀ ਉੱਡੀਏ
ਪਰਾਂ ਨੂੰ ਤੋਲੀਏ
ਉਡਾਰੀ ਮਾਰੀਏ
ਅੰਬਰਾਂ ਨੂੰ ਛੋਹ ਲਈਏ
ਨਸ਼ਾ ਪਰਵਾਜ਼ ਦਾ
ਪੰਛੀ ਹੀ ਜਾਣਦਾ
ਸੰਗਦਿਲੀ ਛੱਡੀਏ
ਪਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਮਾਣੀਏ
ਰਸ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਘੋਲੀਏ
ਮਿੱਠੜੀ ਜ਼ੁਬਾਨ ਜਾਣੀਏ
ਦੁਨੀਆਂ ਇਹ ਮੁਸਾਫ਼ਰਖਾਨਾ
ਕਿਸੇ ਨੇ ਆਉਣਾ
ਕਿਸੇ ਨੇ ਜਾਣਾ
ਦਰਦ ਬੇਗਾਨਾ
ਆਪਣਾ ਜਾਣੀਏ
ਆ ! ਦਰਦਾਂ ਨੂੰ ਵੰਡ ਲਈਏ
ਹੌਲੇ ਹੋ ਲਈਏ
ਉਕਾਬ ਦੇ ਪਰਾਂ ਨਾਲ
ਅਸਮਾਨੀ ਡੋਲੀਏ।

✡

ਮੁਹੱਬਤ

ਮੁਹੱਬਤ ਕੀ ਏ ?
ਅੱਥਰੂਆਂ ਦੀ ਨਦੀ
ਗ਼ਮ ਦਾ ਸਮੁੰਦਰ
ਗੋਤੇ ਖਾਂਦਾ ਦਿਲ,
ਮੁਹੱਤਬ ਜਿਉਂ 'ਨਾਗਮਣੀ'
ਨਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਘਿਰੀ
ਹਰ ਕੋਈ ਲਲਚਾਵੇ
ਡੰਗ ਮਰਵਾਵੇ
ਸਵਾਦ ਸਵਾਦ ਰੂਹ
ਅੰਗ ਪੈਣ ਨੀਲੇ
ਵਿਹੁ ਫੈਲਦੀ
ਸਪੇਰਾ ਲੱਖ ਚਾਹਵੇ
ਵਿਹੁ-ਵਿਹੂਣਾ
ਨਾ ਕਰ ਪਾਵੇ
ਦੁਆ ਨਾ ਦਾਰੂ ਕੋਈ
ਬੱਸ ਰੱਬ ਹੀ ਬਚਾਵੇ।

✵

ਮੁਹੱਬਤ

ਮੁਹੱਬਤ ਕੀ ਏ ?
ਚਾਰ ਕੁ ਅੱਖਰ
ਮਿਲਣ ਦੀ ਤਾਂਘ
ਭਾਵਾਂ ਦੀ ਸਾਂਝ
ਇਲਾਹੀ ਹੁਕਮ
ਆਪਸੀ ਵੇਵਲੈਂਥ
ਕੁਵੇਲੇ ਦੀ ਤੋੜ
ਤੇਰੀ ਮੇਰੀ ਲੋੜ
ਅੰਤਰ ਸਮਾਧੀ
ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਉਪਾਧੀ
ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਮੰਥਨ
ਰੂਹਾਂ ਦਾ ਦੀਵਾਨਾਪਨ
ਰੱਬ ਦੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ
ਏਕਾਕਾਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ
ਨਜ਼ਰਾਂ ਦੀ ਭੁੱਖ
ਉਮਰਾਂ ਦਾ ਦੁੱਖ
ਦਿਲ ਦੀ ਵਿੱਥਿਆ
ਲੰਮੀ ਸਾਰੀ ਗਾਥਾ
ਅਮੁੱਕ ਗੱਲਾਂ
ਗਿਣਵੀਆਂ ਘੜੀਆਂ
ਸਾਹਾਂ ਦਾ ਉਨਮਾਦ

ਬੇਓੜਕ ਵਿਸਸਾਦ
ਆਤਮਾ ਦਾ ਫੈਲਾਅ
ਸੰਕੀਰਣਤਾ ਤੋਂ ਰਿਹਾਅ
ਨਾ ਮਿਲ ਸਕਣ ਦਾ ਸੰਤਾਪ
ਦਿਲਾਂ ਦਾ ਵਿਰਲਾਪ
ਸੱਸੀ ਤੇ ਸੋਹਣੀ
ਨਾਨਕ ਦੀ ਬਾਣੀ
ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੁਸਕਣੀ
ਰੱਬ ਦੀ ਕਰਨੀ
ਜੁਆਨੀ ਦੀ ਮੜਕ
ਨਾਮੁਕਣ ਵਾਲੀ ਲਲਕ
ਤੇਰਾ ਵਿਛੋੜਾ
ਨਜ਼ਰਾਂ ਤੋਂ ਓਹਲਾ
ਮਿਲਣ ਦੀ ਆਸ
ਦਿਲ ਲਈ ਧਰਵਾਸ
ਤੇਰਾ ਮੇਰਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ
ਮੁਹੱਬਤ ਕੀ ਏ ?
ਬੇਇੰਤਾਹ ਤੈਨੂੰ ਚਾਹੁਣ ਦੀ
ਦਰਸ ਤੇਰਾ ਪਾਉਣ ਦੀ
ਸ਼ਿਦਤ ਜਿਊਣ ਦੀ
ਸੰਗ ਤੇਰਾ ਪਾਉਣ ਦੀ।

ਪੀੜਾਂ

ਪੀੜਾਂ ਜਦੋਂ ਬਾਹਾਂ ਫੈਲਾਈ
ਗਲ ਲੱਗਣ ਨੂੰ ਆਉਂਦੀਆਂ
ਮਨ ਦੇ ਅੰਬਰੀ ਬਿਜਲੀ ਕੜਕੇ
ਅਹਿਸਾਸ ਦਰਦ ਦਾ
ਸ਼ਿਰਾਵਾਂ ਕੋਸ਼ਕਾਵਾਂ ਵਿੱਚ
ਘੁੰਮਣਘੇਰੀ ਲਿਆਉਂਦਾ
ਧੂੰਏਂ ਜਿਹਾ ਕੁਝ
ਨਸ ਨਸ ਦੇ ਵਿੱਚ
ਗਰਦਿਸ਼ ਹੈ ਕਰਦਾ
ਕੁਮਲਾ ਜਾਂਦੀ ਰੂਹ
ਸਾਰੀ ਦੀ ਸਾਰੀ
ਮੱਥੇ ਤੇ ਉਭਰਦੀਆਂ
ਤਿਊੜੀਆਂ
ਭਰਵੱਟੇ ਕਸਮਸਾਉਂਦੇ
ਪਲਕਾਂ ਕਦੇ ਝਮਕਦੀਆਂ
ਕਦੇ ਥਮਦੀਆਂ
ਧੜਕਨ ਧਕ ਧਕ
ਨਿਸਤੇਜ ਹੁੰਦਾ ਮੁੱਖ
ਸ਼ਾਹ ਰਗ ਫੜਕਦੀ

ਚਿਹਰਾ ਰੰਗ ਬਦਲਦਾ
ਲਾਲ ਨੀਲਾ ਸਿਆਹ
ਕਨਪਟੀਆਂ ਟੱਸ ਟੱਸ
ਪੀੜ ਨਾਲ ਚੀਣਾ ਚੀਣਾਂ
ਲਹੂ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ
ਤੇਜ ਕਦੇ ਮੱਧਮ
ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਜਿਵੇਂ
ਕੋਈ ਮਾਰੇ ਹਥੌੜੇ
ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਭਰਿਆ
ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਬਾਰੂਦ
ਨਸਾਂ ਕਸਕਦੀਆਂ
ਅੱਖਾਂ ਭਖਦੀਆਂ
ਸੇਕ ਅਸਿਹ ਹੁੰਦਾ
ਤੇ ਤ੍ਰਿਪ-ਤ੍ਰਿਪ-ਤ੍ਰਿਪ
ਪੀੜਾਂ ਖਾਰੇ ਹੰਝੂ ਬਣ
ਅੱਖੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ
ਵਹਿ ਤੁਰਦੀਆਂ
ਥੰਮਣ ਦਾ ਨਾ
ਨਾ ਲੈਂਦੀਆਂ।

✵

ਸਾਹਾਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੋਈ

ਸੱਜਣ ਜੀ, ਉਹ ਵੀ ਦਿਨ ਸਨ
ਜਦ ਰਾਤਾਂ ਨੂੰ
ਅੰਬਰ ਥੱਲੇ
ਚਾਨਣ ਦਾ ਦਰਿਆ
ਤਰਦੇ ਸੀ।
ਖੌਰੂ ਪਾਉਂਦੇ
ਪਾਣੀਆਂ ਵਿੱਚ,
ਸੋਨ ਸੁਨਹਿਰੀ
ਮੱਛੀ ਫੜਕੇ
ਨੰਗੇ ਕੰਢਿਆਂ ਉੱਤੇ ਬਹਿਕੇ
ਨੱਚਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾ
ਵਿੱਚ ਤਲਦੇ ਸੀ
ਸਾਹਾਂ ਦੀ
ਉਹ ਖੁਸ਼ਬੋਈ
ਕਿੱਥੇ ਮੋਈ?
ਸਮਝ ਨਾ ਕੋਈ।

✲

ਨਾਸੂਰ

ਰਿਸ਼ਤੇ ਕੀ ਨੇ
ਭਰਮ ਪਾਲੇ ਨੇ
ਕੱਚੇ ਕੱਚੇ ਜਿਹੇ
ਨਾਜ਼ੁਕ ਰਿਸ਼ਤੇ
ਦੁੱਧੋਂ ਸੰਘਣੇ
ਪਾਣੀਓਂ ਪਤਲੇ
ਛਿਣਾਂ 'ਚ ਬਣਕੇ
ਉਮਰਾਂ ਸੰਗ ਨਿਭਦੇ
ਦਿਲ ਦੇ ਸੰਨਾਟਿਆਂ ਤੇ
ਦਸਤਕ ਗੁਜਾਰਦੇ
ਕਦੀ ਧੁੜੱਕ ਦੇਣੀਂ
ਟੁੱਟ ਭੁੱਟ ਜਾਂਦੇ
ਦਿਲ ਦੁਖਦਾ ਏ,
ਰੂਹ ਕੁਰਲਾਉਂਦੀ
ਲਹੂ ਕਲਵਲ ਕਲਵਲ
ਸਿਰ ਨੂੰ ਚੜ੍ਹਦਾ ਏ
ਬੇਆਵਾਜ਼ਾ ਹੀ ਰਿਸ਼ਤਾ
ਕਿਤੇ ਤੁਰ ਜਾਂਦਾ ਏ
ਪਿੱਛੇ ਛੱਡ ਜਾਂਦਾ ਏ
ਘਸਮੈਲਾ ਧੂੰਆਂ
ਜਲੀ ਹੋਈ ਰਾਖ
ਨਾਸੂਰ ਵਾਂਗ
ਸਾਰੀ ਉਮਰ
ਟੀਸ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ।

✡

ਚੰਨ ਪੂਰਨਮਾਸ਼ੀ ਦਾ

ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ
ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਏ 'ਚੰਨ'
ਪੂਰਨਤਾ ਵੱਲ
ਪੂਰਨਮਾਸ਼ੀ ਦੀ ਰਾਤ ਨੂੰ
ਚਾਨਣੀ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਲਈ
ਏਕਮ ਦੂਜ ਤੀਜ ਦੇ
ਫ਼ਾਸਲੇ ਟਪਾਉਂਦਾ
ਪੋਲੇ-ਪੈਰੀਂ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ
ਮਾਂ ਦੇ ਗਰਭ ਵਿੱਚ
ਵੱਧ ਰਹੇ ਬਾਲ ਜਿਹਾ
ਗਗਨ-ਚੁੰਬੀ ਰੁੱਖ ਤੇ
ਸ਼ਿਕਰੇ ਦੇ ਆਲ੍ਹਣੇ ਵਾਂਗ
ਬਣਦਾ ਬਿਨਸਦਾ
ਬੱਦਲਾਂ ਦੇ ਘੁੰਡ ਵਿੱਚ
ਲੁੱਕੇ ਕਦੇ ਲੱਭ ਪਵੇ
ਸੱਜ ਵਿਆਹੀ ਨਾਰ ਜਿਹਾ
ਰੁਸਦਾ ਮਨਾਉਂਦਾ
ਦਿਨ ਦੀਵੀਂ ਧੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ
ਵੇਖਿਆਂ ਬੇਥਰੀ ਵਾਰ
ਠੰਡੇ ਯਖ ਅਹਿਸਾਸ ਗਰਮਾਉਂਦਾ
ਚੰਨ-ਮੂੰਹ ਚੁੰਮਣ ਲਈ
ਉਛਲਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ
ਤੇ ਜਵਾਰਭਾਟਾ ਆਉਂਦਾ
ਅਣਬੁੱਝ ਪਿਆਸ ਮੇਰੀ
ਉਮਰਾਂ ਦੀ ਮਘਦੀ
'ਚੰਨ' ਢੀਕ ਲੈਣ ਦੀ
ਚਾਨਣੀ ਦੇ ਬੁੱਕ ਨਾਲ
ਘੁੱਟ ਤੇਰਾ ਭਰਨ ਲਈ।

ਕੇਹੀ ਇਹ ਰੁੱਤ ਆਈ

ਸੱਜਣ ਜੀ! ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਸਰਣਾਈ
ਕੇਹੀ ਇਹ ਰੁੱਤ ਆਈ
ਇਕੋ ਧਰਤੀ
ਇਕੋ ਅੰਬਰ
ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ
ਅੱਖ ਬਚਾਈਏ
ਚਾਨਣੀਆਂ ਰਾਤਾਂ
ਗੂੜ੍ਹੀਆਂ ਬਾਤਾਂ
ਕਿੱਧਰ ਗਈਆਂ ?
ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਵੱਲ
ਪਿੱਠ ਕਰਕੇ
ਕਿਉਂ ਰਾਤ ਲੰਘਾਈਏ ?
ਬਰਫ਼ ਦੀ ਸਿੱਲ ਵਿੱਚ
ਰੱਖਿਆ ਰਿਸ਼ਤਾ
ਨਾ ਕੁਮਲਾਏ
ਆ! ਖ਼ੈਰ ਮਨਾਈਏ।

✵

ਕਦੀ ਕਦੀ ਮੈਂ

ਕਦੀ ਕਦੀ ਮੈਂ
ਰਿਸ਼ਤੇ ਬੁਣਦਾ ਹਾਂ
ਜੋ ਦਾਦੀ ਦੇ ਸੰਦੂਕ ਵਿਚਲੇ
ਗਹਿਣਿਆਂ ਵਾਂਗ
ਸਾਂਭੇ ਪਏ ਨੇ
ਵਰਤੇ ਨਹੀਂ
ਪਰ ਆਸ ਹੈ
ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਨੇ ਓਹ

ਕਦੀ ਕਦੀ ਮੈਂ
ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਚੱਕ ਵੱਢਦਾ ਹਾਂ
ਜਿਸ ਮੌਕੇ ਖੋਹ ਲਏ
ਸਜੀਲੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਜਿਊਣ ਦੇ
ਉਮਰਾਂ ਦਾ ਸਾਥ ਨਿਭਾਉਣ ਦੇ
ਕਦੀ ਕਦੀ ਮੈਂ
ਖਹਿਬੜਦਾ ਹਾਂ
ਸੰਗ ਤਕਦੀਰ ਦੇ
ਜੋ ਛੋਹ ਕੇ ਮੈਨੂੰ
ਗੁਜਰ ਗਈ
ਮੱਛੀ ਵਾਂਗੂੰ
ਤਿਲਕ ਗਈ
ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ
ਰੰਜ ਕਰਦਾ ਹਾਂ
ਕਦੀ ਕਦੀ ਮੈਂ
ਪਰਛਾਵੇਂ ਬੁਣਦਾ ਹਾਂ।

✵

ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਦੀ ਟੀਸ

ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਦੀ ਟੀਸ
ਉਦਾਸੇ ਪਲਾਂ ਦਾ ਸਰਾਪ
ਜਿਬਾਹ ਕਰਦਾ ਹੈ
ਹਰਦਮ ਹਰਪਲ
ਯਾਦਾਂ ਦੀ ਪਟਾਰੀ 'ਚੋਂ
ਪੀੜਾਂ ਦਾ ਅਜਗਰ
ਨਿਗਲਦਾ ਨਿਗਲਦਾ
ਨਿਗਲ ਜਾਂਦਾ ਏ
ਅਜਗਰ ਦੇ ਢਿੱਡ 'ਚ
ਘੋਰ ਹਨ੍ਹੇਰਾ
ਲਹੂ ਦੀ ਜਿਲਬ
ਜ਼ਹਿਰ ਹੀ ਜ਼ਹਿਰ
ਕਸਮਸਾਉਂਦੀ
ਤਿਲਮਿਲਾਉਂਦੀ
ਜ਼ੋਰ ਅਜ਼ਮਾਉਂਦੀ
ਲੱਭਦੀ ਹਾਂ ਰਾਹ ਕੋਈ
ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਲਈ
ਰੌਸ਼ਨੀ ਦੀ ਕਿਰਨ
ਸਰਾਪ ਤੋੜਨ ਲਈ।

✵

ਦੁਆ

ਇਹ ਕਿਹਾ ਹਾਦਸਾ
ਵਾਪਰ ਗਿਆ
ਜਿਊਂਦੇ ਜੀਅ ਕਿਉਂ
ਰੂਹ ਮੇਰੀ ਕੁਮਲਾ ਗਈ
ਜ਼ਖ਼ਮ ਉਕਰੇ
ਜਿਸਮ ਤੇ ਤੇਰੇ ਭਾਵੇਂ
ਦਰਦ ਨਾਲ
ਮੈਂ ਸਾਰੀ ਮੁਰਝਾ ਗਈ
ਪੋਰ ਪੋਰ ਅੰਗ ਅੰਗ
ਹੈ ਦੁਖ ਰਿਹਾ
ਹਰ ਵੇਲੇ ਚਿੰਤਾ
ਤੇਰੀ ਲੱਗੀ ਰਹੀ
ਰੋ ਸਕਾਂ ਨਾ ਮੈਂ
ਨਾ ਕੁਰਲਾ ਸਕਾਂ
ਖੈਰੀਅਤ ਤੇਰੀ ਲਈ
ਦੁਆ ਜਾਰੀ ਰਹੀ।

✲

ਆਸ ਬਰਕਰਾਰ ਰਹੇ

ਖਿੜਕੀ ਕੋਲ
ਬੀਮਾਰ ਦੀ ਮੰਜੀ
ਗ੍ਰਸਤ ਹੈ ਇਹ
ਏਡਜ਼ ਜਿਹੇ ਰੋਗ ਤੋਂ
ਪਲ ਪਲ ਢਹਿੰਦਾ ਹੌਸਲਾ
ਛੜੱਪ ਛੜੱਪ ਨਿਘਰਦਾ ਸਰੀਰ
ਜਿਊਂਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ
ਤਮੰਨਾ ਨਾ ਤਮ੍ਹਾਂ ਕੋਈ
ਤੁਪਕਾ ਤੁਪਕਾ ਨਸਾਂ ਵਿੱਚ
ਫੈਲਦਾ ਜ਼ਹਿਰ
ਕਤਰਾ ਕਤਰਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ
ਪਿਘਲਦੀ ਹੋਈ
ਖਿੜਕੀ ਦੇ ਸਾਹਵੇਂ
ਪਿੱਪਲ ਦਾ ਰੁੱਖ
ਅੰਦਰ ਤੇ ਬਾਹਰ
ਪੱਤਝੜ ਦੀ ਰੁੱਤ
ਇਕ ਇਕ ਕਰਕੇ
ਝੜਦੇ ਪੱਤੇ
ਕਦਮ ਦਰ ਕਦਮ
ਮੌਤ ਦੀ ਡਗਰ
ਪੰਜ ਸੱਤ ਪੱਤੇ
ਲੱਪ ਕੁ ਸਾਹ
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਨਾਂ

ਕੋਈ ਵਿਸਾਹ
ਬੀਮਾਰ ਦੀ ਟਿਕਟਿਕੀ
ਪਿੱਪਲ ਦਾ ਰੁੱਖ
ਕੱਲ੍ਹ ਦੀ ਰਾਤ
ਹਨ੍ਹੇਰੀ ਝੱਖੜ
ਛੱਡ ਗਏ ਸਾਥ
ਪਿੱਪਲ ਦੇ ਪੱਤਰ
ਉਮੀਦ ਕਿਤੇ ਨਾ
ਮੁਕ ਜਾਵੇ
ਸਾਹ ਦੀ ਡੋਰ
ਨਾ ਟੁਟ ਜਾਵੇਂ
ਦਿਨ ਚੜ੍ਹਨੇ ਤੋਂ
ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮੈਂ
ਦੋ ਚਾਰ ਪੱਤੇ
ਧਰਤ ਤੋਂ ਚੁੱਕ ਕੇ
ਪਿੱਪਲ ਦੇ ਨਾਲ
ਟੰਗ ਹਾਂ ਦਿੰਦੀ
ਸ਼ਾਲ੍ਹਾ! ਆਸ ਬਰਕਰਾਰ ਰਹੇ
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਰਹੇ

✲

ਪਰਛਾਵੇਂ

ਪਰਛਾਵੇਂ
ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ
ਬਸ ਦਿਸਦੇ ਨੇ
ਚੱਕਰਵਿਊ ਵਿੱਚ
ਫਸਿਆ ਬੰਦਾ
ਪਰਛਾਵੇਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਵੇ
ਖ਼ਾਲੀ ਹੱਥ ਪਰਤੇ
ਪਰਛਾਵਾਂ ਵੀ ਕਿਤੇ
ਫੜਿਆ ਜਾਵੇ ?

✯

ਮਨ ਦੀ ਮੌਜ

ਮਨ ਦੀ ਮੌਜ ਦਾ
ਕੀ ਮੈਂ ਆਖਾਂ
ਤਨ ਨੂੰ ਲੈ ਉੱਡ ਜਾਵੇ
ਛੱਲ-ਸਮੁੰਦਰੀ ਬਣਕੇ ਉਛਲੇ
ਸਭ ਕੁਝ ਨਾਲ ਵਹਾਵੇ
ਡੂੰਘੇ ਦੱਬੇ ਸੁੱਚੇ ਮੋਤੀ
ਕੰਢਿਆਂ ਤੇ ਲੈ ਆਵੇ
ਛੱਲਾਂ ਕੱਕੀ ਰੇਤਾ ਚੁੰਮਣ
ਫਿਰ ਵਾਪਸ ਮੁੜ ਜਾਵਣ
ਗਿੱਲੀ ਗਿੱਲੀ ਰੇਤਾ ਦੀ ਛੋਹ
ਰੂਹ ਤਕ ਪਈ ਨਸ਼ਿਆਵੇ
ਪਿਆਰ ਵਰਿਤੀ ਛੱਲ ਸਮੁੰਦਰੀ
ਨਾ ਜਾਣੇ ਕਦ ਆਵੇ
ਮਨ ਦੀ ਮੌਜ ਦਾ ਨਹੀਂ ਭਰੋਸਾ
ਫਿਰ ਆਵੇ, ਨਾ ਆਵੇ।

✵

ਕੌਣ ਮੋਇਆ

ਘਰ ਦੇ ਵਿਹੜੇ ਚਿਤਾ ਜਲ ਰਹੀ
ਲਪਟਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਘਿਰਿਆ ਕੋਈ
ਦੋ ਚਾਰ ਬੰਦੇ ਕੋਲ ਖੜ੍ਹੇ ਨੇ
ਚਿਹਰੇ ਕੁਝ ਪਹਿਚਾਣੇ ਜਿਹੇ ਨੇ
ਰੋਂਦੇ ਨਹੀਂ ਖਾਮੋਸ਼ ਨੇ ਸਾਰੇ
ਦੂਰ ਖੜੀ ਮੈਂ ਸ਼ਸ਼ੋਪੰਜ 'ਚ ਹਾਂ
ਆਪਣੇ ਸਭ ਤਾਂ ਠੀਕ ਠਾਕ ਨੇ
ਫਿਰ ਇਹ ਕੌਣ ਚਿਤਾ ਤੇ ਸੁੱਤਾ ?
ਲਪਟਾਂ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਝੁਲਸ ਰਿਹਾ ਏ ?
ਕੌਣ ਮੋਇਆ ਏ ? ਕੌਣ ਮੋਇਆ ਏ ?
ਪੁਛਦੀ ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਆਪਣੇ ਨੂੰ ਹੀ
ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਅੱਥਰੂ ਭਰਕੇ।
ਆਪਣਾ ਹੀ ਕੋਈ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਏ
ਸਾਡੀ ਬੜੀ ਪਿਆਰੀ ਸੀ ਇਹ
ਨਾ ਕੋਈ ਰੋਗ ਨਾ ਕੋਈ ਦੁਸ਼ਵਾਰੀ
ਚੁਪ ਚੁਪੀਤੇ ਰੁਖ਼ਸਤ ਹੋ ਗਈ
ਨਾਂ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਮੇਰਾ ਹੀ ਲਿਆ ਏ
ਮੇਰੀ ਚਿਤਾ ਕਿਉਂ ਬਲ ਰਹੀ ਏ
ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਇਹ ਕੀ ਵਰਤਾਰਾ ?
ਜਿਊਂਦੇ ਜੀਅ ਇਹ ਚਿਤਾ ਤੇ ਜਾਲੇ
ਸਾਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਧੁੰਦਲੇ ਪੈ ਗਏ
ਟੁੱਟ ਭੱਜ ਹੋਈ ਪੀੜ ਵਰਸੋਈ
ਬੁੱਤ ਤਾਂ ਅਜੇ ਸਵਾਸ ਲੈ ਰਿਹਾ
ਰੂਹ ਚੰਦਰੀ ਮਰਜਾਣੀ ਮੋਈ।

✵

ਭਾਵ

ਸ਼ਬਦ ਅਸਮਰੱਥ ਨੇ
ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਟਣ ਤੋਂ
ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਉਚੇਚ ਕਰਾਂ
ਸਾਰੀ ਸਮਰੱਥਾ ਉਂਡੇਲ ਦਿਆਂ
ਭਾਵ ਬੜੇ ਨੇ ਸੂਖਮ ਸੂਖਮ
ਅਨੰਤ ਅਸੀਮ ਤੇ ਚੇਤਨ ਚੇਤਨ
ਸ਼ਬਦਾ ਦੀ ਸਮਰੱਥ ਸੀਮਾ ਏ
ਭਾਵ ਨਿਰਉਚੇਚ ਬਣਦੇ ਬਿਨਸਦੇ
ਮਖਸੂਸ ਅਹਿਸਾਸ ਸਮੇਟ ਨਾ ਹੁੰਦੇ
ਸੀਮਤ ਹੈ ਅਭਿਵਿਅਕਤੀ ਪੱਧਰ
ਅਧੂਰਾ ਅਪੂਰਨ ਜਾਪੇ ਸਭ ਕੁਝ
ਇਸੇ ਲਈ ਤਾਂ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ
ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜੜ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ
ਅਸੀਮ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਵਾਲੇ ਭਾਵ
ਵਾਯੂਮੰਡਲ ਵਿੱਚ ਕਿਣਮਿਣ ਕਿਣਮਿਣ
ਤਰਲ ਤਰਲ ਪਏ ਘੁੰਮਦੇ ਨੇ।

✵

ਵਾਕ.ਫੀਅਤ

ਮੈਨੂੰ ਜਾਪਦੈ, ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਜਾਣਦੀ ਹਾਂ
ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਜਾਣੂ ਹਾਂ
ਤੇਰੇ ਦਿਲ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ
ਹਰ ਸੋਚ ਹਰ ਉਪਜ ਨੂੰ
ਮੈਂ ਪਹਿਚਾਣਦੀ ਹਾਂ
ਤੇਰੀਆਂ ਨਦੀਆਂ ਸਮੁੰਦਰ
ਤੇਰੀਆਂ ਉਚਾਈਆਂ ਖਾਈਆਂ
ਤੇਰੇ ਜੰਗਲ ਤੇ ਮਾਰੂਥਲ
ਤੇਰੀ ਔੜ ਬਸੰਤ ਤੇ ਪੱਤਝੜ
ਤੋਂ ਮੈਂ ਵਾਕਿਫ਼ ਹਾਂ....
ਪਰ ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਮੈਂ
ਇਸ ਅਹਿਸਾਸ ਨਾਲ ਭਰ ਉੱਠਦੀ ਹਾਂ
ਕੋਈ ਵਾਵਰੋਲਾ ਜਿਹਾ ਆਉਂਦਾ
ਤੇਰੇ ਸਭ ਖੇਤਰਾਂ ਵਾਕਫੀਅਤਾਂ ਨੂੰ
ਪੱਧਰ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
ਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ
ਫਿਰ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹਾਂ
ਬੇਨਿਯਮੀਆਂ ਸਹਿਣ ਲਈ
ਔਝੇ ਪੈਂਡੇ ਬਿਖੜੇ ਰਾਹ ਵੱਲ
ਤੁਰਦੇ ਤੁਰਦੇ
ਤੇਰੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ।

ਸਿਰਜਣ

ਘੋਰ ਹਨ੍ਹੇਰੀ ਰਾਤ ਨਹੀਂ
ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਘੁਸਮੁਸਾ ਵੀ ਨਹੀਂ
ਦਿਹੁੰ ਤੇ ਰਾਤ ਮਿਲ ਰਹੇ ਨੇ
ਨਾ ਸੁੱਤੀ ਨਾ ਜਾਗਦੀ
ਜਾਗੋ ਮੀਟੀ ਹੈ ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ
ਸੌਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ
ਕੁਰਬਲ ਕੁਰਬਲ ਵਿਚਾਰ
ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਖਰੋਚ ਦੇ
ਜਿਵੇਂ ਗਿੱਲੀ ਧਰਤੀ ਵਿੱਚੋਂ
ਗੰਡੋਏ ਸੁਰਲ ਸੁਰਲ
ਤਿਲਕਣ ਜਿਹੀ ਵਿੱਚ
ਰੀਂਘਦੇ ਲਕੀਰ ਵੰਡਦੇ
ਇਧਰ ਉਧਰ ਤੁਰੇ ਫਿਰਦੇ
ਕਿਸੇ ਪਨਾਹ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿੱਚ
ਅਰਧ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਸਫ਼ਰ
ਡੂੰਘਾ ਬੰਦ ਖੂਹ ਕੋਈ
ਭੀੜੀ ਜਿਹੀ ਸੁਰੰਗ ਕੋਈ
ਪਾਰ ਕਰਨ ਲਈ
ਭਟਕਦੀ ਰਾਹ ਲੱਭਦੀ ਸੋਚ
ਬੰਦ ਕਮਰੇ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਨਾਲ
ਟੱਕਰਾਂ ਮਾਰਦੀ
ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ
ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਕਰਦੀ
ਹਨ੍ਹੇਰੀ ਤੂਫ਼ਾਨ ਝੱਖੜ
ਵਾਯੂਮੰਡਲ ਘੁਪ ਹਨ੍ਹੇਰਾ
ਤੇ ਅਸਮਾਨ ਵਿੱਚੋਂ
ਲਟ ਲਟ ਬਲਦਾ

ਵਿਸ਼ਾਲ ਨੀਲਾ ਗੋਲਾ
ਧਰਤੀ ਦੇ ਸਾਰੇ
ਮੈਦਾਨ, ਮਾਰੂਥਲ, ਨਦੀਆਂ, ਸਮੁੰਦਰ ਲਈ
ਧੁਰੇ ਦੁਆਲੇ ਗੋਲ ਘੁੰਮਦਾ
ਚਮਕਦਾ ਡਲਕਦਾ
ਬਿਜਲਈ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ
ਧਰਤ ਵੱਲ ਨੂੰ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ
ਡਰ ਘਬਰਾਹਟ ਤੇ ਬੇਚੈਨੀ
ਹੱਥ ਪੈਰ ਮਾਰਦੀ
ਬਚਣ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹਾਂ ਕਰਦੀ
ਚੰਨ ਤਾਰਿਆਂ ਦੀ
ਸੁਰਮਈ ਚਾਦਰ ਵਲੇਟੀ
ਨੀਲ ਕੰਠ ਜਿਹਾ
ਅਤਿ ਸੁੰਦਰ ਰੌਸ਼ਨੀਲਾ ਗੋਲਾ
ਹੋਰ ਨੇੜੇ ਹੋਰ ਹੋਰ ਨੇੜੇ
ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ....
ਇਲਾਹੀ ਜਲੌਅ ਉਸਦਾ
ਤੇ ਸਪੇਰੇ ਕੀਲੀ ਨਾਗਣ ਜਿਹੀ
ਮੰਤਰ ਮੁਗਧ ਮੈਂ
ਸੰਪੂਰਨ ਸਮਰਪਣ
ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ
ਤੇ ਅਛੋਪਲੇ ਜਿਹੇ ਹੀ
ਪੂਰੀ ਦੀ ਪੂਰੀ ਕਾਇਨਾਤ
ਮੇਰੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਤੇ
ਆ ਟਿਕਦੀ ਹੈ।

ਰਿਸ਼ਤੇ

ਕੁਝ ਰਿਸ਼ਤੇ
ਥੁੜ੍ਹਾਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ
ਗਰਜ਼ਾਂ ਫਰਜਾਂ ਦੇ
ਅਰਸ਼ੋਂ ਹੀ ਬੰਦੇ ਦਾ
ਨਸੀਬ ਬਣ ਉਤਰਦੇ ਨੇ।

ਕੁਝ ਰਿਸ਼ਤੇ
ਰਸਮਾਂ ਕਸਮਾਂ ਦੇ
ਜਗ ਦਿਖਾਵੇ ਲਈ
ਪ੍ਰਸਿਧੀ ਪਾਉਣ ਲਈ
ਹਿਤਾਂ ਨੇ ਸਿਰਜੇ ਨੇ।

ਕੁਝ ਰਿਸ਼ਤੇ
ਘਰੋਂ ਤੁਰਦਿਆਂ
ਫਰਜ਼ ਨਿਭਾਉਂਦੇ
ਸਮਾਜ 'ਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ
ਟੁਟਦੇ ਤੇ ਜੁੜਦੇ ਨੇ।

ਕੁਝ ਰਿਸ਼ਤੇ
ਰਾਹ ਜਾਂਦਿਆਂ
ਮੋੜਾਂ ਤੇ ਖਲੋਤਿਆਂ
ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਜਾਂ ਤਿਊੜੀ ਬਣ
ਬਣਦੇ ਤੇ ਬਿਨਸਦੇ ਨੇ।

ਕੁਝ ਰਿਸ਼ਤੇ
ਚਾਹਤ ਤੇ ਤਾਂਘ ਦੇ
ਮਨ ਦੀਆਂ ਡੂੰਘੀਆਂ ਤੈਹਾਂ ਵਿੱਚ
ਓਹਲੇ ਦੀ ਚਾਦਰ ਹੇਠ
ਪਲਦੇ ਤੇ ਨਿਭਦੇ ਨੇ।

ਤੂੰ ਕਿਹਾ ਸੀ

ਤੂੰ ਕਿਹਾ ਸੀ
ਤੂੰ ਮੇਰਾ ਸੁਪਨਾ ਹੈਂ
ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੈਂ ਬਾਰ ਬਾਰ
ਮਹਿਸੂਸਦਾ ਹਾਂ
ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ
ਅੱਖ ਖੁਲ੍ਹ ਨਾ ਜਾਏ
ਸਾਰੇ ਪਰਦੇ ਤਾਣਕੇ
ਹਨ੍ਹੇਰਾ ਕਰਕੇ ਸੌਂਦਾ ਹਾਂ
ਤੇ ਅੱਖ ਖੁਲ੍ਹਣ ਤੇ
ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ
ਤਰੋ ਤਾਜ਼ਾ ਪਾਉਂਦਾ ਹਾਂ
ਭੁੱਲਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ
ਤਾਜ਼ਗੀ ਇਸ ਦੀ
ਵਾਰ ਵਾਰ ਅੱਖਾਂ ਮੀਟ
ਫਿਰ ਉਸ ਥਾਂ
ਤੇਰੇ ਨਾਲ ਬਿਤਾਏ ਪਲਾਂ ਨੂੰ
ਯਾਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ
ਰੋਮਾਂਚਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ
ਹੱਸ ਪੈਂਦਾ ਹਾਂ ਕਦੀ
ਕਦੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਹੀ
ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਲਗਦਾ ਹਾਂ
...... ਤੂੰ ਟੀਸੀ ਦੇ ਬੇਰ ਜਿਹੀ
ਸੰਦਲੀ ਮਹਿਕ ਖਲੇਰਦੀ

ਸੈਂਕੜੇ ਸਾਲ
ਮੇਰੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ 'ਚ
ਸਦਾ ਅਪੁੰਹਚ ਬਣੀ ਰਹੀ
ਪਰਬਤ ਦੀ ਚੋਟੀ ਜਿਹੀ ਤੂੰ
ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੈਂ ਸਰ ਨਹੀ ਕਰਨਾ
ਬਸ ਤੇਰੇ ਤਾਈਂ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ
ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਜਿਊਣਾ ਹੈ ਮੈਂ ..."

ਮੈਂ ਝੱਲੀ ਨਾ ਸਮਝ
ਸੱਚ ਮੰਨ ਬੈਠੀ
ਨਾ ਪਹਿਚਾਣ ਸਕੀ
ਸੱਚੀਆਂ ਜਾਪਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਓਹਲੇ
ਛੁੱਪੇ ਫਰੇਬ ਨੂੰ
ਤੂੰ ਤਾਂ ਕਹਿਕੇ ਭੁੱਲ ਗਿਆ ਸ਼ਾਇਦ
ਤੇ ਮੈਂ ਅਜੇ ਵੀ ਓਸ ਪਰਬਤ ਤੇ
ਬੈਠੀ ਭਗਤੀ ਕਰ ਰਹੀ ਹਾਂ
ਤੇਰੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਉਡੀਕ 'ਚ।

✵

ਮੱਧਵਰਗ

ਕਸ਼-ਮਕਸ਼ ਦੇ ਪੁੜਾਂ ਵਿਚਾਲੇ
ਸਦਾਚਾਰ ਤੇ ਅਨਾਚਾਰ
ਪੀਸਣ ਪਾਇਆ ਉਸ ਦਾ
ਕਦੀ ਕੁਝ ਤੇ ਕਦੀ ਕੁਝ
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਬਿਸਾਤ ਤੇ
ਜਿੱਤ ਹਾਰ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ
ਪਲੜਾ ਇਕ ਤੇ ਕਦੀ
ਦੂਸਰੇ ਦਾ ਭਾਰੀ
ਬੋਝ ਚੱਕੀ ਝੋਂਣ ਦਾ
ਉਪਰਲਾ ਨਾ ਹੇਠਲਾ
ਬੱਸ ਮੱਧ ਵਰਗ ਜਰਦਾ।

✵

ਲਾਵਾ

ਗਰਮੀ ਉਭਾਸਰਦੀ
ਧਰਤ ਦੀ ਧਰਾਤਲ ਹੇਠ
ਭੂਗੋਲਿਕ ਹਿਲਜੁਲ
ਧਰਤ-ਪਰਤਾਂ ਵਿੱਚ
ਵਿਚਰਦੇ ਰਸਾਇਣ ਤੇ ਗੈਸਾਂ
ਸੁਰਬਲ-ਸੁਰਬਲ
ਅਸਹਿ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ
ਰੰਗ ਦਿਖਾਉਂਦੀਆਂ
ਲਾਵੇ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ
ਹੋਰ ਤੀਖਣ ਹੋਰ ਤੀਖਣ
ਜਬਤ ਧਰਤ ਦਾ ਮੁਕਦਾ
ਤੇ ਲਾਵਾ ਜਵਾਲਾਮੁੱਖੀ ਬਣ
ਵਹਾਅ ਲਿਜਾਂਦਾ
ਸਭ ਅਰਤਾਂ ਪਰਤਾਂ
ਜਿਵੇਂ ਕੜ੍ਹ ਟੁੱਟੇ
ਧਰਤ ਜਿਹੀ ਨਾਰ ਦੇ
ਸਬਰ ਦਾ।

✲

ਤਪਦੀ ਰੂਹ

ਉਹ ਜਿਹੜੀ
ਨਿੱਕੀ-ਨਿੱਕੀ ਭੂਰ ਜਿਹੀ
ਕਿਣਮਿਣ-ਕਿਣਮਿਣ
ਤੇਰੇ ਮੂੰਹੋਂ ਸੁਣਦੀ
ਚੰਗੀ ਚੰਗੀ ਲੱਗਦੀ
ਰੂਹ ਨਸ਼ਿਆਉਂਦੀ
ਮਨ ਪਤਿਆਉਂਦੀ
ਕਿਣ-ਮਿਣ ਕਿਣ-ਮਿਣ
ਸੁਣਨ ਲਈ ਤਰਸਦੇ ਨੇ
ਕੰਨ ਮੇਰੇ ਹਰ ਦਮ
ਅੱਖਾਂ 'ਚ ਸਵਾਲੀਆ ਚਿੰਨ
ਪੁਛਦੇ ਨੇ ਸੁਲੱਖਣੀ ਘੜੀ
ਜਦੋਂ ਵਰਸੇਗੀ ਬੱਦਲੀ
ਤੇ ਰੂਹ ਤੇ ਉਕਰੀਆਂ
ਸਾਰੀਆਂ ਪੰਗਡੰਡੀਆਂ ਨੂੰ
ਸਰ ਉਹ ਕਰਦੀ
ਠਾਰੇਗੀ ਆਨੰਤ ਕਾਲ ਤੋਂ
ਤਪਦੀ ਰੂਹ ਨੂੰ।

✵

ਇਤਰ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ

ਬ੍ਰਹਮੰਡ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ
ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਇਤਰ
ਦੀ ਲੋਚਾ 'ਚ
ਗਾਹੇ ਮੈਂ ਜੰਗਲ ਬੇਲੇ
ਖ਼ੂਬਸੂਰਤ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਅਰਕ
ਹੁਸੀਨ ਥਾਂਵਾਂ ਦੀ ਮਹਿਕ
ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਅਨਮੋਲ ਨਜ਼ਾਰੇ
ਚੰਦ ਸੂਰਜ ਤਾਰੇ
ਹਵਾਵਾਂ ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ
ਚੰਦਨ ਦੀ ਆਬੋਹਵਾ
ਜਰਮਨ ਰੋਮ ਤੇ ਪੈਰਿਸ
ਸੁਗੰਧੀਆਂ ਬਿਖੇਰਦੇ
ਖੰਡ ਬ੍ਰਹਮੰਡ ਵਿੱਚ
ਵੰਨ ਸੁਵੰਨੇ ਇਤਰ
ਲੋਚਾ ਰਹੀ ਅਧੂਰੀ
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੰਗਾਲ ਦਿੱਤੀ
ਕਸਤੂਰੀ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿੱਚ
ਮਹਿਕਾਂ ਸੁਵੰਨੀਆਂ
ਰੂਹੇ ਰਵਾਂ ਨੂੰ
ਬੇਚੈਨ ਕਰਦੀਆਂ
ਮਿਹਰਬਾਨ ਰੱਬ ਅੱਗੇ
ਮਹਿਕ ਅਦੁੱਤੀ ਲਈ
ਆਜ਼ਜੀ ਮੈਂ ਕਰਦੀ।

✵