

ਤੁਪਕਾ ਤੁਪਕਾ ਸੂਰਜ



**ਤੁਪਕਾ ਤੁਪਕਾ ਸੂਰਜ**  
(ਕਾਵਿ ਸੰਗ੍ਰਹਿ)

ਚਰਨ ਸਿੰਘ

ਪੇਸ਼ਕਸ਼  
ਪੰਜਾਬ ਬੁੱਕ ਸੈਂਟਰ

# TUPKA TUPKA SURAJ

(A Collection of Poems)

By : CHARAN SINGH

9251 ARVIDA, DR.

RICHMOND B.C.

V7A4K5 .

CANADA

Phone : 604-448-0331

© Author

Edition : 2010

Price : Rs. 130/-

Title Designed by : Daljeet Saini

## Published by :

Punjab Book Centre

Sector 22, Chandigarh

Tel. : 0172-2701952, 2785056

---

ਸੂਰਜ ਤੇ ਕਿਰਨਾਂ (ਕਾਵਿ-ਸੰਗ੍ਰਹਿ), ਸ਼ਾਇਰ : ਚਰਨ ਸਿੰਘ

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ : ਪੰਜਾਬ ਬੁੱਕ ਸੈਂਟਰ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ

ਛਾਪਕ : ਸਿਧਾਰਥ ਮੀਡੀਆ ਪਰਿਟੋਰਜ਼, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ।

ਫੋਨ : 094170-72466

## ਵਿਸ਼ਵ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇ ਨਾਮ

### ਇਸੇ ਕਲਮ ਤੋਂ

- \* ਤੀਸਰੀ ਅੱਖ (ਕਾਵਿ ਸੰਗ੍ਰਹਿ) 1982
- \* ਮਿੱਟੀ 'ਚ ਉੱਕਰੇ ਅੱਖਰ (ਕਾਵਿ ਸੰਗ੍ਰਹਿ) 1984
- \* ਸੁਨਯ-ਬੋਧ (ਕਾਵਿ ਸੰਗ੍ਰਹਿ) 1987
- \* ਆਪੇ ਬੋਲ ਸ੍ਰੋਤ (ਲੰਬੀ ਕਵਿਤਾ) 1998
- \* ਗਗਨ ਮੇਂ ਥਾਲੁ (ਕਾਵਿ ਸੰਗ੍ਰਹਿ) 2008
- \* ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿਚਲਾ ਸੂਰਜ (ਕਾਵਿ ਸੰਗ੍ਰਹਿ) 2008
- \* ਰੁੱਖ ਤੇ ਜੰਗਲ (ਕਾਵਿ ਸੰਗ੍ਰਹਿ) 2008
- \* ਮੁੜਕੋ ਮੁੜਕੀ ਪੌਣ (ਕਾਵਿ ਸੰਗ੍ਰਹਿ) 2009
- \* ਵਿਪਰੀਤ (ਕਾਵਿ ਸੰਗ੍ਰਹਿ) 2009
- \* ਬਿੰਦੂ ਤੇ ਦਾਇਰੇ (ਕਾਵਿ ਸੰਗ੍ਰਹਿ) 2009
- \* ਅੰਤਰੀਵ (ਕਾਵਿ ਸੰਗ੍ਰਹਿ) 2010
- \* ਸੂਰਜ ਤੇ ਕਿਰਨਾਂ (ਕਾਵਿ ਸੰਗ੍ਰਹਿ) 2010
- \* ਤੁਪਕਾ ਤੁਪਕਾ ਸੂਰਜ (ਕਾਵਿ ਸੰਗ੍ਰਹਿ) 2010

## ਚਰਨ ਸਿੰਘ ਦਾ ਜੀਵਨ—ਬਿਓਰਾ

ਨਾਮ : ਚਰਨ ਸਿੰਘ

ਜਨਮ : ਪਿੰਡ ਬੇਗੋਵਾਲ, ਨਵੰਬਰ 1/1947

ਪਿਤਾ ਦਾ ਨਾਮ : ਸ੍ਰੀ ਲਾਲ ਸਿੰਘ

ਮਾਤਾ ਦਾ ਨਾਮ : ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਸੰਤ ਕੌਰ

ਪਤਨੀ : ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕੌਰ

ਮੁੱਢਲੀ ਵਿੱਦਿਆ : ਸਿਆਲਕੋਟ ਖਾਲਸਾ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਜਲੰਧਰ

ਉੱਚ ਵਿੱਦਿਆ : ਲਾਇਲਪੁਰ ਖਾਲਸਾ ਕਾਲਜ ਜਲੰਧਰ

ਐਮ.ਏ. ਪੰਜਾਬੀ

ਚਰਨ ਸਿੰਘ 1980 ਤੋਂ ਕੈਨੇਡਾ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ

### ਛਪਾਈ ਅਧੀਨ ਪਸਤਕਾਂ

- (1) ਤੋਤਲੇ ਗੀਤ
- (2) ਹੋਂਦ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ (ਲੰਬੀ ਕਵਿਤਾ)
- (3) ਪ੍ਰਕਰਮਾ (ਕਾਵਿ ਸੰਗ੍ਰਹਿ)
- (4) ਤ੍ਰੈਕਾਲ (ਕਾਵਿ ਸੰਗ੍ਰਹਿ)
- (5) ਤ੍ਰਿਵੇਣੀ (ਕਾਵਿ ਸੰਗ੍ਰਹਿ)
- (6) ਰਿਸ਼ਮਾ (ਕਾਵਿ ਸੰਗ੍ਰਹਿ)
- (7) ਦਰਪਣ (ਕਾਵਿ ਸੰਗ੍ਰਹਿ)
- (8) ਬੁੱਕਲ (ਕਾਵਿ ਸੰਗ੍ਰਹਿ)
- (9) ਕਿਵ ਸੱਚਿਆਰਾ ਹੋਈਐ (ਨਾਟਕ)

## ਅਵਾਰਡਜ਼

- (1) AWARD OF DISTINCTION  
FROM : INDO - CANADIAN TIMES 1984
- (2) ਸ਼ਾਨੇ ਪੰਜਾਬ DISTINCTION AWARD  
FROM : INDO - CANADIAN TIMES 1986
- (3) PROF MOHAN SINGH MEMOREAL  
FOUNDATION, CANADA.
- (4) AWARD OF DISTINCTION  
FROM : RADIO RIMJIM CANADA 1993
- (5) N R I SABHA JALANDHAR CITY  
AWARD OF DISTINCTION 2003
- (6) AWARD FOR THE CONTRIBUTION TO  
PUNJABI LITERATURE 2007
- (7) ਸ਼ੁਨਯ-ਬੋਧ ਕਾਵਿ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ  
FOR MA PUNJABI AS A TEXT BOOK
- (8) ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕਵੀ ਸੁਰਿੰਦਰ ਪੰਜਲ ਨੇ  
ਚਰਨ ਸਿੰਘ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਤੇ Ph.D. ਕੀਤੀ

-----

## ਤਤਕਰਾ

01. ਸਮਾਂ ਤੇ ਮੈਂ
02. ਘੁੱਗ ਵਸਦਾ ਹਸਤਨਾਪੁਰ
03. ਨੂਰੀ ਲੋਕ
04. ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੇ ਸੂਰਜ
05. ਅਹਿਸਾਸ
06. ਅੰਦਰਲਾ ਸੱਚ
07. ਚੁੱਪ ਤੇ ਸ਼ੋਰ
08. ਇਕਾਂਤ
09. ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ
10. ਨਵ ਜੰਮੇ
11. ਜਗਿਆਸਾ ਦਾ ਸਫ਼ਰ  
ਜਗਿਆਸਾ ਤੇ ਹੋਂਦ
12. ਜਗਿਆਸਾ ਤੇ ਜਜ਼ਬਾ
13. ਜਗਿਆਸਾ ਤੇ ਪਿਆਰ
14. ਜਗਿਆਸਾ ਕਲਪਣਾ ਤੇ ਅਸਲ
15. ਜਗਿਆਸਾ ਤੇ ਅੰਤਰੀਵ
16. ਜਗਿਆਸਾ ਤੇ ਗਿਆਨ
17. ਜਗਿਆਸਾ ਤੇ ਸੱਚ
18. ਜਗਿਆਸਾ ਤੇ ਸੰਕਲਪ
19. ਜਗਿਆਸਾ ਤੇ ਭੌਤਿਕ ਸੰਸਾਰ
20. ਸੰਕੇਤਕ ਬਿੰਦੂ
21. ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਆਸਮਾਂ
22. ਵਿਪਰੀਤ
23. ਮਰਦ ਅਗੰਮਿਝਾ
24. ਪੱਥਰ ਦਾ ਬੁੱਤ

ਸਮਾਂ ਤੇ ਮੈਂ

ਬੀਤੇ ਵਕਤ ਤੋਂ ਮੈਂ ਜਾਣੂ ਹਾਂ  
ਜਿਸ 'ਚ ਮੇਰੇ ਬਚਪਣ ਤੇ ਜੁਆਨੀ ਦਾ  
ਇਤਿਹਾਸ ਸੀ  
ਆਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ  
ਮੈਂ ਵਾਕਿਫ਼ ਹੋ ਗਿਆ  
ਜਿਸ 'ਚ ਮੇਰਾ ਬੁੱਢਾਪਾ ਸੀ  
ਬੁੱਢਾਪੇ ਦਾ ਸੱਚ ਸੀ ਅਹਿਸਾਸ ਸੀ

-0-

ਮੇਰੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਚਿੱਟੇ ਕਪਾਹ  
ਦੇ ਫੁੱਲ ਉੱਗ ਆਏ  
ਮੇਰੇ ਬੁੱਢਾਪੇ ਚੋਂ  
ਬਚਪਣ ਤੇ ਜੁਆਨੀ ਦੇ ਅੰਗ ਤੇ ਨਖਸ਼  
ਨੁੱਚੜ ਗਏ  
ਸਮਾਂ ਵੀ ਮੇਰਾ ਹੀ ਰੂਪ ਹੈ  
ਮੇਰੇ ਬੁੱਢਾਪੇ ਦਾ ਸਰੂਪ ਹੈ

-0-

ਸਮਾਂ  
ਮੇਰਾ ਹੀ ਦਰਪਣ ਸੀ  
ਮੇਰਾ ਹੀ ਚਿਹਰਾ ਸੀ  
ਮੇਰੇ ਹੀ ਵਾਂਗ ਭੂਤ ਤੋਂ ਭਵਿੱਖ ਵੱਲ ਟੁਰਿਆ ਸੀ  
ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਿਆ ਸੀ  
ਪਲ-ਪਲ ਚੋਂ ਉਦੇ ਹੋਇਆ  
ਪਲ-ਪਲ 'ਚ ਢਲਿਆ ਸੀ  
ਮੇਰੇ ਚੜਣ ਤੇ ਡੁੱਬਣ ਵਿਚਾਲੇ  
ਫਾਸਲਾ ਉਮਰ ਦਾ ਸੀ।

-0-



ਮੈਨੂੰ ਤੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ  
 ਇਕੋ ਦਾਈ ਦੀ ਗੁੜ੍ਹਤੀ ਸੀ  
 ਸਮੁੰਦਰ ਰਿੜਕਣ ਦਾ ਸਰਾਪ ਸੀ  
 ਸਫ਼ਰ ਸੰਘਰਸ਼ ਤੇ ਕਸ਼ਮਕਸ਼ ਦਾ  
 ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਮਸਤਕ 'ਚ ਹਿਸਾਬ ਸੀ  
 ਵਿਜੈ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ  
 ਨੈਣਾਂ 'ਚ ਪਾਈ ਅਸਾਂ  
 ਤਿੜਕਿਆ ਚਿਹਰਾ ਸਮਾਜ ਦਾ  
 ਧੁੰਦਲੀ ਤਸਵੀਰ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ  
 ਮੱਥੇ 'ਚ ਸਜਾਈ ਅਸਾਂ  
 ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਗਿਆਨ ਵਿਗਿਆਨ  
 ਦਰਸ਼ਨ ਧਰਮ  
 ਆਪਣੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਤੇ ਉਠਾਇਆਂ ਅਸਾਂ  
 ਗੀਤ ਸੰਗੀਤ ਸੁਰ ਰਾਗ ਰੰਗ ਤੇ ਅਲਾਪ  
 ਆਪਣੇ ਕੰਠ 'ਚ ਬਿਠਾਇਆ ਅਸਾਂ  
 ਕਾਦਰ ਕੁਦਰਤ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦਾ ਭੇਦ  
 ਆਪਣੀ ਦੇਹ 'ਚ ਵਸਾਇਆ ਅਸਾਂ

-0-

ਅਸੀਂ ਦੋ ਜੁੜਵਾ ਬੱਚੇ ਇਕ ਮਾਂ ਦੇ ਜਾਏ ਸਾਂ  
 ਸਾਡੇ 'ਚ ਇੱਕ ਜੋਤ ਦਾ ਵਸੇਰਾ ਸੀ  
 ਵਜ਼ੂਦ ਤੇ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਪਰਾਏ ਸਾਂ  
 ਸਮਾਂ ਮੇਰੇ ਸੰਗ ਆਦਿ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਸੀ  
 ਅੰਤ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਵੀ ਸੀ  
 ਸਮੇਂ ਦੀ ਚਾਲ 'ਚ ਨਦੀਆਂ ਦਰਿਆਵਾਂ ਦਾ  
 ਵੇਗ ਸੀ  
 ਸਮੇਂ ਦੀ ਗੋਦ 'ਚ ਮੌਸਮਾਂ ਬਹਾਰਾਂ ਪੱਤਝੜਾਂ  
 ਰੁੱਤਾਂ ਦਾ ਵਸੇਰਾ ਸੀ  
 ਸਮੇਂ ਦੇ ਅਕਾਰ 'ਚ ਪਲਾੜਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਸੀ  
 ਬ੍ਰਹਿਮੰਡਾਂ ਦਾ ਡੇਰਾ ਸੀ  
 ਮਨੁੱਖ ਤੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦਾ ਵਜ਼ੂਦ ਸਮੇਂ ਸਦਕਾ ਹੈ  
 ਸਮਾਂ ਸਮਰੱਥ ਹੈ ਨਾ ਤੇਰਾ ਹੈ ਨਾ ਮੇਰਾ ਹੈ।

-----

ਬਾਹਰਲਾ ਕੁੱਲ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ  
 ਮੇਰੀ ਦੇਹ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ  
 ਮੇਰੀ ਦੇਹ ਦੇ ਬਿੰਦੂ ਦੁਆਲੇ  
 ਸਮੇਂ ਦਾ ਦਾਇਰਾ ਹੈ  
 ਸਮੇਂ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਸਾਗਰ ਹੈ ਸਾਹਿਰਾ ਹੈ  
 ਸਮਾਂ ਭੂਤ ਭਵਿੱਖ ਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਦੇ ਦਾਇਰੇ  
 ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ  
 ਜਿਉਂ ਮੇਰੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਸੱਚ  
 ਜਨਮ ਮਰਨ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੈ  
 ਅਪਰਮਪਾਰ ਹੈ  
 ਮੇਰੀ ਹੋਂਦ ਜਿੱਡਾ ਹੀ ਸਮੇਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਹੈ

-0-

ਸਮਾਂ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ  
 ਅਰਥ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਹੈ  
 ਹੋਂਦ ਦਾ ਸੱਚ ਦੇਹ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਹੈ ਪਿੱਛੋਂ ਵੀ ਹੈ  
 ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੇ ਆਦਿ ਅੰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਸੀ  
 ਮਗਰੋਂ ਵੀ ਹੈ  
 ਸਮੇਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ  
 ਦੇਹ ਵਿਚਲੇ ਪ੍ਰਾਣਾਂ 'ਚ ਹੈ  
 ਦੇਹ ਵਿਚਲੇ ਜੀਵਨ 'ਚ ਹੈ  
 ਦੇਹ ਦੀ ਧਰਤੀ 'ਚ ਹੈ ਦੇਹ ਦੇ ਅਸਮਾਨਾਂ 'ਚ ਹੈ

-0-

ਮੇਰਾ ਬਚਪਣ ਸਮਾਂ ਸੀ  
 ਮੇਰੀ ਜੁਆਨੀ ਸਮਾਂ ਸੀ  
 ਜਿਸ ਦੇ ਬੀਤ ਜਾਣ ਦਾ  
 ਮੇਰੇ ਬੁੱਢਾਪੇ ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੈ  
 ਮੈਨੂੰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੈ  
 ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਨਖਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਿਆਣ ਹੈ

-0-

ਮੇਰੀ ਦੇਹ 'ਚ ਸਮੇਂ ਦਾ ਅੰਕੁਰ  
 ਬੀਜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ  
 ਮੇਰੀ ਦੇਹ 'ਚ ਸਮੇਂ ਦਾ ਰੁੱਖ ਉੱਗਿਆ ਤੇ  
 ਫੈਲਿਆ  
 ਆਪਣੀ ਦੇਹ ਤੋਂ ਸਮੇਂ ਨੇ ਭੂਤ ਦੇ  
 ਬਸਤਰ ਉਤਾਰੇ  
 ਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਓੜਿਆ  
 ਵਰਤਮਾਨ ਨੂੰ ਉਤਾਰਿਆ  
 ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਪਹਿਨਿਆ  
 ਸਮੇਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਦੇਹ ਤੋਂ ਤ੍ਰੈਕਾਲਮੁੱਖੀ  
 ਕੁੰਜ ਉਤਾਰੀ  
 ਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਹੋ ਗਿਆ  
 ਆਪਣੇ ਆਦਿ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਅੰਤ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਦਾ  
 ਅੰਤਰ ਹੋ ਗਿਆ

-0-

ਮੇਰੀ ਦੇਹ 'ਚ ਬਚਪਣ ਦਾ ਭੂਤ ਸੀ  
 ਜਵਾਨੀ ਦਾ ਵਰਤਮਾਨ ਸੀ  
 ਬੁੱਢਾਪੇ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਸੀ  
 ਜੋ ਮੇਰੀ ਉਮਰ ਨੇ ਪਹਿਨਿਆ  
 ਮੇਰੇ ਜਿਸਮ ਨੇ ਹੰਢਾਇਆ  
 ਮੇਰੀ ਹੋਂਦ ਦੇ ਸੱਚ ਨੇ ਉਤਾਰਿਆ  
 ਹੁਣ ਹੋਂਦ ਮੇਰੀ-ਜਿਸਮ ਦੀ ਬਣਤਰ ਉਤਾਰ ਕੇ  
 ਕਬਰ 'ਚ ਆਪਣੀ ਕੁੰਜ ਉਤਾਰ ਕੇ  
 ਮੌਤ ਤੋਂ ਪਿੱਛਲੇਰਾ ਜੀਵਨ ਜੀਅ ਰਹੀ ਹੈ  
 ਸਮੇਂ ਵਾਂਗ ਭੂਤ ਵਰਤਮਾਨ ਤੇ ਭਵਿੱਖ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ  
 ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਸਭ ਬੰਦਸ਼ਾਂ ਤੋੜ ਕੇ  
 ਆਪਣੀ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋਂਦ 'ਚ ਖੋਹ ਗਈ ਹੈ

-0-

ਸਮਾਂ ਤ੍ਰੈਕਾਲ ਮੁੱਖੀ ਕੁੰਜ ਉਤਾਰ ਕੇ  
 ਮੇਰੀ ਹੋਂਦ ਦੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਦਾ ਹਾਣੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ  
 ਮੈਂ ਸਮੇਂ 'ਚ ਖੋਹ ਗਿਆ ਹਾਂ ਸਮਾਂ ਮੇਰੇ 'ਚ ਖੋਹ ਗਿਆ ਹੈ  
 ਮੈਂ ਸਮੇਂ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹਾਂ  
 ਸਮਾਂ ਮੇਰਾ ਵਜ਼ਦ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

-----

## ਘੁੱਗ ਵਸਦਾ ਹਸਤਨਾਪੁਰ

ਮੈਂ ਹਸਤਨਾਪੁਰ  
ਕੁਰੂਕਸ਼ੇਤਰ 'ਚ ਉਤਰਦਾ ਹਾਂ  
ਉਸਦਾ ਰਕਬਾ ਮਾਪਦਾ ਹਾਂ  
ਚਿਹਰਾ ਪਹਿਚਾਣਦਾ ਹਾਂ  
ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਅਜਨਬੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ  
ਨਾ ਉਹ ਮੇਰੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੈ  
ਨਾ ਮੈਂ ਉਸਦੀ ਸਿਆਣ ਹਾਂ  
ਉਹਦੇ ਤੇ ਮੇਰੇ 'ਚ  
ਪਿੱਠਾਂ ਦਾ ਫ਼ਾਸਲਾ ਹੈ  
ਪੁੱਠੇ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਸਫ਼ਰ ਹੈ

-0-

ਮੈਂ ਹਸਤਨਾਪੁਰ  
ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੁਰੂਕਸ਼ੇਤਰ ਦਾ ਜਨਮ  
ਇਕ ਰਹੱਸ ਹੈ  
ਕੁਰੂਕਸ਼ੇਤਰ  
ਕੌਰਵਾਂ ਤੇ ਪਾਂਡਵਾਂ ਚੋਂ ਉੱਠਿਆ ਤੂਫ਼ਾਨ ਹੈ  
ਜਿਸਦਾ ਬੀਜ ਹਕੂਮਤ ਨੇ  
ਮੇਰੇ 'ਚ ਬੀਜਿਆ ਤੇ ਉੱਗਾਇਆ ਹੈ

-0-

ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਝੁਲਸੀ ਹੈ  
ਸਾਗਰ ਜਲਹੀਣ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ  
ਮੇਰੀ ਪਿੱਠ ਪਿੱਛੇ ਮੇਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਤਿੜਕ ਗਈ ਹੈ  
ਪਿਘਲ ਗਈ  
ਤੇ ਸਿੰਘਾਸਣ ਡੌਲ ਗਏ ਹਨ  
ਮੈਨੂੰ ਖ਼ਬਰ ਤਕ ਨਾ ਹੋਈ  
ਮੇਰੇ ਅੰਦਰੋਂ ਹੀ ਕੋਈ ਰਾਹ ਨਿਕਲਿਆ  
ਤੇ ਕੁਰੂਕਸ਼ੇਤਰ ਨੂੰ ਜਾ ਮਿਲਿਆ

-0-

ਮੇਰੀਆਂ ਚੁੱਪ ਨੀਹਾਂ ਤੇ ਖੜਾ  
 ਤਖ਼ਤ ਸੀ ਤਾਜ ਸੀ  
 ਪਰ ਮਹਿਲਾਂ 'ਚ ਦਰਯੋਧਨ ਦੀ  
 ਬੁਲੰਦ ਆਵਾਜ਼ ਸੀ  
 ਮੇਰੇ ਤੇ ਤਾਜ ਤਖ਼ਤ 'ਚ  
 ਪੁੱਠਿਆਂ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਲੰਮੇਰਾ ਸਫ਼ਰ ਸੀ  
 ਮੇਰੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਦਾਗਾਂ ਨੂੰ  
 ਧਰਿਤਰਾਸ਼ਟਰ ਨੇ ਕਦੀ ਨਾ  
 ਪਹਿਚਾਣਿਆ  
 ਕੁਰੂਕਸ਼ੇਤਰ 'ਚ ਮੈਂ ਖੰਡਰ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ  
 ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਵੀ  
 ਅਣਗੌਲਿਆ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ

-0-

ਮੇਰੇ ਆਗਮਨ ਲਈ ਦਰਬਾਰ ਦਾ  
 ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਖੁੱਲ੍ਹਾ  
 ਮੈਨੂੰ ਕਦੀ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਬਿਠਾਇਆ  
 ਨਾ ਗਲ ਨਾਲ ਹੀ ਲਾਇਆ  
 ਪੁੱਤਰ ਮੋਹ 'ਚ ਧਰਿਤਰਾਸ਼ਟਰ ਨੇ  
 ਮੈਨੂੰ ਸੂਲੀ ਤੇ ਟੰਗਿਆ ਤੇ ਦਾਅ ਤੇ ਲਾਇਆ  
 ਬੇਦੋਸ਼ਾ ਹਸਤਨਾਪੁਰ  
 ਪੁੱਤਰ ਮੋਹ 'ਚ ਲਹੂ 'ਚ ਰੰਗਿਆ ਗਿਆ

-0-

ਦੁਸ਼ਟ ਤੇ ਮੱਕਾਰ ਰਾਜਨੀਤੀ ਦੀ ਆੜ 'ਚ  
 ਦਰੋਪਤੀ ਦੇ ਚੀਰ ਹਰਨ ਦਾ ਕਲੰਕ  
 ਪਾਂਡਵਾਂ ਦੀ ਹਾਰ ਤੇ ਬਨਵਾਸ ਦੇ ਭਾਰ ਹੇਠਾਂ  
 ਹਸਤਨਾਪੁਰ ਮਿੱਧਿਆ ਗਿਆ  
 ਚਿੱਥਿਆ ਗਿਆ  
 ਮੇਰੀ ਦੇਹ 'ਚ ਖੰਡਰ ਤੇ ਸ਼ਮਸ਼ਾਨ ਉੱਗ ਆਏ  
 ਮੇਰੀ ਮਸਕੀਨੀ ਦਿਆਨਤਦਾਰੀ ਤੇ ਵਡਾਦਾਰੀ ਨੂੰ

ਹਕੂਮਤ ਨੇ ਆਪਣੇ ਲਾਲਚ ਤੇ ਕ੍ਰੋਧ 'ਚ  
ਉਬਾਲਿਆ  
ਮੇਰੇ ਜ਼ਖਮਾਂ ਨੂੰ ਛਿੱਲਿਆ ਕੁਰੋਧਿਆ ਉਧੋੜਿਆ  
ਮੇਰੇ ਲਹੂ 'ਚ ਲਾਵਾ ਉਤਾਰਿਆ

-0-

ਆਭੇਦਾ

ਕੁਰੂਕਸ਼ੇਤਰ ਮੇਰੇ ਦੁਆਲੇ ਫੈਲਿਆ  
ਮੇਰੇ ਚੋਂ ਕੁਰੂਕਸ਼ੇਤਰ ਦੇ ਅੰਗ ਤੇ ਨਖਸ਼ ਉੱਗ ਆਏ  
ਮੇਰੀ ਬੁੱਧੀ 'ਚ ਟੁਰੇ ਮੇਰੇ ਜਿਸਮਾਂ 'ਚ ਸਮਾਏ  
ਹੁਣ ਨਾ ਮੇਰੇ 'ਚ ਨਾ ਕੁਰੂਕਸ਼ੇਤਰ 'ਚ  
ਕੋਈ ਵਿੱਥ ਸੀ ਕੋਈ ਫ਼ਾਸਲਾ ਸੀ  
ਪਿੱਠ ਜੋੜ ਕੇ ਬੈਠਣ ਦਾ ਨਾ ਕੋਈ ਬਹਾਨਾ ਸੀ  
ਨਾ ਆਸਰਾ ਸੀ

-0-

ਮੈਂ

ਕੁਰੂਕਸ਼ੇਤਰ ਦੀ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ ਤੇ ਸਿਰਜਣਾ ਤੋਂ  
ਅਣਜਾਣ ਸਾਂ  
ਮੇਰੀ ਆਪਣੀ ਦੁਨੀਆਂ ਸੀ  
ਆਪਣਾ ਜਹਾਨ ਸੀ  
ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਿੰਡੇ ਦੀ ਸਰਦਲ ਤੇ ਖੜਾ  
ਇਕ ਦਰਬਾਨ ਸਾਂ  
ਆਪਣੇ ਪਿੰਡੇ 'ਚ ਝਾਕਣ ਦਾ ਉਡੀਕਦਾ ਹੁਕਮ ਰਿਹਾ  
ਇੰਤਜ਼ਾਰ 'ਚ ਖੜਾ ਹਸਤਨਾਪੁਰ  
ਕੁਰੂਕਸ਼ੇਤਰ 'ਚ ਢਲ ਗਿਆ

-0-

ਮੈਂ ਤਾਜ ਤੇ ਤਖ਼ਤ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ  
ਸਿਆਸਤ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਸਾਂ  
ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਰਗਾਂ 'ਚ ਦੌੜਦੇ ਲਹੂ ਤੋਂ ਨਵਾਕਿਫ਼ ਸਾਂ

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਕੰਠ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਤੋਂ ਬੇਖ਼ਬਰ ਸਾਂ  
 ਮੇਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ 'ਚ ਨਾ ਆਪਣੀ ਨੁਹਾਰ ਸੀ  
 ਨਾ ਅਕਸ ਸੀ  
 ਮੇਰਿਆਂ ਸਾਹਾਂ 'ਚ ਮੇਰਾ ਵਾਸਾ ਨਹੀਂ ਸੀ  
 ਰਾਜ ਦਰਬਾਰ ਤੇ ਹਕੂਮਤ ਦੀ ਅੱਖ 'ਚੋਂ  
 ਮੈਂ ਮਨਫੀ ਸਾਂ  
 ਨਾ ਮੇਰੀ ਹੋਂਦ ਸੀ ਕੋਈ ਨਾ ਮੇਰੀ ਹਸਤੀ ਸੀ

-0-

ਮੈਂ ਛਾਵਾਂ ਵੰਡਦਾ ਰਿਹਾ  
 ਫੁੱਲ-ਫੱਲ ਪੱਤੀਆਂ ਤੇ ਹਰਿਆਵਲ  
 ਰਾਜ ਦਰਬਾਰ ਦੀ ਭੋਂਟ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ  
 ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ 'ਚ ਅੱਥਰੂ ਬਣ ਤਰਦਾ ਰਿਹਾ  
 ਹਾਕਮਾਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਭਰਦਾ ਰਿਹਾ  
 ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਘਰ 'ਚ ਹੀ ਅਜ਼ਨਬੀ ਸਾਂ  
 ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਰੌਣਕ  
 ਮੇਰੀ ਉਦਾਸੀ ਸੀ  
 ਰਾਜ ਦਰਬਾਰ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਵਾਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ  
 ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ਨਾ ਸੋਚਿਆ ਨਾ ਵਿਚਾਰਿਆ  
 ਮੇਰਾ ਉਜ਼ਾਲਾ ਮਹਿੱਲੀਂ ਕਰ ਲਿਆ  
 ਮੇਰੀ ਰਗ-ਰਗ 'ਚ ਹਨ੍ਹੇਰਾ ਉਤਾਰਿਆ

-0-

ਹਸਤਨਾਪੁਰ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਫੈਲੀ  
 ਕੁਰੂਕਸ਼ੇਤਰ ਦੀ ਰਣਭੂਮੀ ਹੈ  
 ਕੁਰੂਕਸ਼ੇਤਰ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਫੈਲਿਆ  
 ਹਸਤਨਾਪੁਰ ਦਾ ਖੰਡਰ ਹੈ  
 ਨਾ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਹੈ ਨਾ ਗੀਤਾ ਹੈ ਨਾ ਮੰਦਰ ਹੈ  
 ਆਪਣੀ-ਆਪਣੀ ਇਕੱਲਤਾ ਹੈ ਚੁੱਪ ਹੈ ਉਦਾਸੀ ਹੈ  
 ਦੇਹ 'ਚ ਫੈਲਿਆ ਆਪਣਾ-ਆਪਣਾ ਖੰਡਰ ਹੈ

-0-

ਵਚਿਤਰ ਅਨੁਭਵ ਹੈ ਸਮੇਂ ਦੇ ਚੱਕਰ ਦਾ  
 ਹਸਤਨਾਪੁਰ ਦੀ ਕਿਸਮਤ ਦਾ  
 ਦਰਬਾਰੇ ਅਲਾਹੀ ਦਾ  
 ਨਾ ਬੁਹਾ ਹੈ ਨਾ ਬਾਰੀ ਹੈ  
 ਨਾ ਬਾਹਰ ਹੈ ਨਾ ਅੰਦਰ ਹੈ  
 ਨਾ ਬੋਲ ਹੈ ਜ਼ੁਬਾਨ ਤੇ ਨਾ ਕੰਠ 'ਚ ਕੋਈ ਸੁਰ ਹੈ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਦਾ ਨਾ ਰਸਤਾ ਹੈ ਕੋਈ  
 ਨਾ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਕੋਈ ਬਣਤਰ ਹੈ  
 ਦਰਬਾਰ ਨੇ ਹਸਤਨਾਪੁਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਚ  
 ਐਸੀ ਕੰਧ ਉਸਾਰੀ ਹੈ  
 ਕਿ ਪਰਜਾ ਦੇ ਬੋਲਾਂ 'ਚ ਚੁੱਪ ਉਤਾਰੀ ਹੈ  
 ਨਾ ਫਰਿਆਦ ਹੈ ਨਾ ਸੁਣਾਈ ਹੈ ਕੋਈ  
 ਹਨ੍ਹੇਰੀ ਕਾਲੀ ਬੋਲੀ ਰਾਤ  
 ਹਸਤਨਾਪੁਰ ਤੇ ਪਰਜਾ 'ਚ ਉਸਾਰੀ ਹੈ

-0-

ਮੌਤ ਦਾ ਆਭੇਦ ਸਾਇਆ  
 ਹਸਤਨਾਪੁਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੇ ਬਾਹਰ ਫੈਲਿਆ ਹੈ  
 ਹਸਤਨਾਪੁਰ ਦੀ ਮੌਤ ਬਣਿਆ ਹੈ  
 ਧਰਤ ਤੇ ਆਂਕਾਸ਼ ਤਕ ਤਣਿਆ ਹੈ  
 ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਪਹਾੜ ਜੰਗਲ ਸਾਗਰ  
 ਨਿਗਲਦਾ ਹੀ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ  
 ਮਨੁੱਖ ਤੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਉਸਦੇ ਮੂੰਹ 'ਚੋਂ  
 ਪੈਟ 'ਚ ਉਤਰਦੇ ਹੀ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ  
 ਘੋੜੇ ਸੈਨਿਕ ਹਾਥੀ ਉਸ ਦੀਆਂ ਬੁਰਕੀਆਂ ਹਨ  
 ਲਾਸ਼ਾਂ ਦੇ ਢੇਰ ਤੇ ਖੜ੍ਹਾ  
 ਨੱਕ ਤੇ ਮੂੰਹ 'ਚੋਂ ਅੱਗ ਬਰਸਾ ਰਿਹਾ ਹੈ  
 ਧਰਤੀ ਤੇ ਉਸਦੇ ਪੈਰ ਹਨ  
 ਸਿਰ ਤੇ ਧੜ ਅੰਬਰ ਤਕ ਫੈਲਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ

-0-

ਚਰਬੀ ਡੁੱਲਦੀ ਹੈ ਉਸਦੀਆਂ ਵਰਾਛਾਂ ਚੋਂ



ਡਕਾਰੀ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਟੁੱਕੜੀਆਂ ਸੈਨਾ ਦੀਆਂ  
ਮੌਤ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਗੂੰਜਦਾ ਹੈ ਉਸਦੇ ਸਵਾਸਾਂ 'ਚ  
ਮਿੱਝ ਤੇ ਲਹੂ ਦਾ ਦਰਿਆ ਧਰਤੀ ਤੇ ਵਗਿਆ ਹੈ  
ਧੜਾਂ ਤੋਂ ਉੱਡ ਉੱਡ ਸਿਰਾਂ ਅੰਬਰ ਢੱਕਿਆ ਹੈ  
ਘੋੜਿਆਂ ਤੇ ਹਾਥੀਆਂ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਧੂੜ 'ਚ  
ਛੁੱਬੀਆਂ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਹਨ

ਪੁਰਜਾ-ਪੁਰਜਾ ਕੱਟੇ ਮਨੁੱਖਾ ਅੰਗ ਹਨ  
ਲੱਤਾਂ ਤੇ ਬਾਹਾਂ ਹਨ

ਕੁਰੂਕਸ਼ੇਤਰ ਦੇ ਮੈਦਾਨ 'ਚ ਲਹੂ ਦੀਆਂ ਛਾਵਾਂ ਹਨ  
ਕੁਰੂਕਸ਼ੇਤਰ ਦੀ ਤਲੀ ਤੇ ਲਹੂ ਦੇ ਰੁੱਖ ਉੱਗੇ ਹਨ  
ਲਹੂ 'ਚ ਭਿੱਜੀਆਂ ਪੌਣਾਂ ਲਹੂ ਬਿਲੜੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ  
ਲਹੂ 'ਚ ਲੱਥ-ਪੱਥ ਹੈ ਕੁਰੂਕਸ਼ੇਤਰ ਦੀ ਰਣਭੂਮੀ  
ਲਹੂ ਦਾ ਸੂਰਜ ਲਹੂ ਦਾ ਚੰਨ ਚੜ੍ਹਿਆ ਹੈ  
ਕਾਇਨਾਤ ਨੇ ਓੜ ਲਈ ਹੈ ਲਹੂ ਦੀ ਚਾਦਰ  
ਅੰਬਰ ਤੋਂ ਲਹੂ ਦਾ ਮੀਂਹ ਵਰ੍ਹਿਆ ਹੈ

-0-

ਵਿਰਾਟ ਰੂਪ ਸੀ

ਜੋ ਤਲੀ ਤੇ ਟਿੱਕਾ ਕੇ ਹਸਤਨਾਪੁਰ ਤੇ ਕੁਰੂਕਸ਼ੇਤਰ  
ਆਪਣੇ ਜਬਾੜਿਆਂ 'ਚ ਚੱਬਾ ਰਿਹਾ ਸੀ

ਐਸੀ ਭਿਆਨਕ ਦਿੱਖ ਸੀ ਉਸਦੀ

ਕਿ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਤੋਲੀ ਅੰਬਰ ਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆ ਰਿਹਾ ਸੀ  
ਹਸਤਨਾਪੁਰ

ਉਸ ਆਪਣੀ ਤਲੀ ਤੇ ਸੰਸਕਾਰਿਆ

ਪਾਂਡਵਾਂ ਨੂੰ ਬਖਸ਼ਿਆ ਕੌਰਵਾਂ ਨੂੰ ਖਾ ਲਿਆ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਵਿਹੜੇ 'ਚੋਂ

ਉਸ ਪਾਪ ਚੁਣ ਚੁਣ ਕੇ ਉੱਠਾ ਲਿਆ

ਅੱਗ ਦੇ ਦਰਿਆ ਤੇ ਨਦੀਆਂ ਧਰਤੀ ਤੇ ਵਗਾਉਂਦਾ ਜਾ  
ਰਿਹਾ ਸੀ

ਉਸਦੇ ਜਿਸਮ 'ਚੋਂ ਮੌਤ ਦੇ ਤੂਫਾਨ ਉੱਠਦੇ ਸਨ

ਉਸ ਦੇ ਨੈਣਾਂ 'ਚੋਂ ਜਵਾਲਾਮੁੱਖੀ ਫੁੱਟਦੇ ਸਨ

ਉਹਦੇ ਗਿੱਟਿਆਂ ਦੀ ਉੱਚਾਈ ਤੇ ਹਿਮਾਲਾ ਸੀ  
 ਧਰਤੀ ਦਾ ਝੂਠ ਕਪਟ ਧੋਖਾ ਫਰੋਬ ਲਾਲਚ  
 ਸਭ ਉਸ ਆਪਣੇ ਪੇਟ 'ਚ ਉਤਾਰਿਆ  
 ਤਾਂ ਹੀ ਤਾਂ ਮਹਾਂਭਾਰਤ ਨੇ  
 ਉਸਨੂੰ ਵਿਰਾਟ ਰੂਪ ਉਚਾਰਿਆ  
 ਕਿਸੇ ਨੇ ਉਸਦਾ ਥਹੁ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ  
 ਅੰਤ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ  
 ਉਹ ਗੋਕਲ ਦਾ ਕਾਹਨਾ ਸੀ  
 ਗਊਆਂ ਦਾ ਗੁਆਲਾ ਸੀ  
 ਧਰਮ ਦਾ ਰਖਿਅਕ ਸੀ  
 ਰਿਸ਼ੀਆਂ ਮੁੰਨੀਆਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਸੀ

-0-

ਮੈਂ ਹਸਤਨਾਪੁਰ  
 ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਕੁਰੂਕਸ਼ੇਤਰ  
 ਜਨਮਿਆਂ ਵੇਖਿਆ ਤੇ ਹਵਾਇਆ ਹੈ  
 ਮੈਂ ਕੁਰੂਕਸ਼ੇਤਰ 'ਚ ਸਮਾਇਆ ਹਾਂ  
 ਮੇਰੀ ਪਿੱਠ ਤੇ ਕੁਰੂਕਸ਼ੇਤਰ ਦਾ ਸਾਇਆ ਹੈ  
 ਮੈਂ ਰਾਖ ਕੁਰੂਕਸ਼ੇਤਰ ਦੀ ਗੰਗਾ 'ਚ ਪਰਵਾਹ  
 ਹਸਤਨਾਪੁਰ ਪਰਤ ਆਇਆ ਹਾਂ  
 ਹਸਤਨਾਪੁਰ ਮੇਰਾ ਹੀ ਖੰਡਰ ਹੈ  
 ਮੇਰੇ ਹੀ ਤਖ਼ਤ ਨੇ ਮੇਰੇ ਚੌਂ ਉੱਗਾਇਆ ਹੈ  
 ਇਹ ਖੰਡਰ ਮੇਰੀ ਇਕੱਲਤਾ ਚੁੱਪ ਤੇ ਉਦਾਸੀ ਹੈ  
 ਚੌਧਾ ਯੋਜਨ ਹੱਥ ਲੰਬਾ ਸੀ ਜਿਸਦਾ  
 ਉਹ ਹੱਥ ਹੀ ਆਪਣੀ ਦੇਹ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਹੈ

-0-

ਕਿਧਰੇ ਤਾਜ ਕਿਧਰੇ ਤਖ਼ਤ ਖੰਡਰ ਹੈ  
 ਇਹ ਕਬਰਾਂ ਇਹ ਸ਼ਮਸ਼ਾਨ ਇਹ ਥੋਹ  
 ਸਭ ਮੇਰੇ ਹੀ ਅੰਦਰ ਹੈ  
 ਇਹ ਖੰਡਰ ਛਾਲਾ ਹੈ ਮੇਰੀ ਅੱਖ 'ਚ

ਜੋ ਫਟਦਾ ਨਹੀਂ ਨਾ ਫਿਸਦਾ ਹੈ  
ਲਗਦਾ ਹੈ ਮੇਰੀ ਰੌਣਕ ਦਾ ਇਹ ਸਿਵਾ ਬੱਲਦਾ ਹੈ

-0-

ਕਦੀ ਸੀ ਟੁੱਕੜਾ ਪਾਂਡਵਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਦਾ  
ਕਦੀ ਸੀ ਆਤਮਾ ਕੌਰਵਾਂ ਦੀ ਇਹ  
ਅੱਜ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਥੋਹ ਹੈ  
ਹਸਤਨਾਪੁਰ ਦੇ ਸੁਨਿਹਰੀ ਯੁੱਗ ਦੀ ਦੇਹ ਹੈ  
ਹਸਨਤਾਪੁਰ ਦੇ ਖੰਡਰਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਹੈ  
ਹਿੰਦੁਤਸਾਨ ਦਾ ਸੱਚ  
ਹਸਤਨਾਪੁਰ ਦੇ ਖੰਡਰਾਂ 'ਚ ਆਸ਼ਾਦ ਹੈ।

-----

## ਨੂ ਗੀ ਲੋਕ

ਇਹ ਪਹਾੜ ਜੋ ਮੇਰਿਆਂ ਸੁਫਨਿਆਂ 'ਚ ਟੁਰਦਾ ਹੈ  
ਖੁਰਦਾ ਹੈ ਭੁਰਦਾ ਹੈ  
ਆਕਾਰ 'ਚ ਮੇਰੀ ਦਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ  
ਉਮਰ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਤੋਂ ਉੱਚੇਰਾ ਹੈ  
ਸਿਮਟੇ ਪਾਣੀਆਂ ਦਾ  
ਇਸਦੀ ਦੇਹ 'ਚ ਡੇਰਾ ਹੈ  
ਇਹ ਪਹਾੜ ਯੁੱਗਾਂ-ਜੁਗਾਂਤਰਾਂ ਦਾ ਹਾਣੀ ਹੈ  
ਧਰਤੀ ਜਿੱਡੀ ਪੁਰਾਣੀ ਇਸਦੀ ਕ੍ਰਹਾਣੀ ਹੈ  
ਇਸ 'ਚੋਂ ਉੱਗੀਆਂ ਘਾਹ ਦੀਆਂ ਤਿੜ੍ਹਾਂ  
ਜੇ ਕੋਈ ਫੜਦਾ ਹੈ  
ਪਹਾੜ ਦੀ ਗਾਰਾ ਦੇਹ ਤਿੜ੍ਹਾਂ ਤਿਆਗ ਦਿੰਦੀ ਹੈ  
ਪੈਰ ਇਸਦੀ ਦੇਹ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ  
ਸਿੱਖਰ ਤੇ ਪਹੁੰਚੇ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ  
ਜਿਮੀਂ ਤੇ ਪਟਕਾਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ

-0-

ਇਸ ਪਹਾੜ ਨੂੰ ਸਰ ਕਰਨ ਲਈ  
ਮੈਂ ਕਈ ਵਾਰ ਜਨਮਿਆ ਹਾਂ  
ਕਈ ਵਾਰ ਮਰਿਆਂ ਹਾਂ  
ਜੀਵਨ ਦਾ ਹਰ ਇਕ ਸਾਹ  
ਇਸ ਨੂੰ ਸਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਫਨੇ 'ਚ ਗੁਜ਼ਾਰਿਆ ਹੈ  
ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ  
ਇਸਦੀ ਉੱਚਾਈ ਦੀ ਨਜ਼ਰ 'ਚ ਉਤਾਰਿਆ ਹੈ  
ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਆਪ  
ਇਸ ਨੂੰ ਭੋਂਟ ਕੀਤਾ ਹੈ  
ਆਪਣਾ ਸੀਸ ਇਸਦੇ ਕਦਮਾਂ 'ਚ ਧਰਿਆ ਹੈ  
ਕੀ ਇਸ ਜਨਮ 'ਚ  
ਇਸ ਨੂੰ ਫਤਹਿ ਕਰ ਸਕਾਂ  
ਇਸਦੇ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਵਸਦੀ  
ਦੁਨੀਆਂ 'ਚ ਕਦਮ ਧਰ ਸਕਾਂ

-0-

ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਵਸਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਸੱਚ  
ਮੇਰੇ ਰੋਮ ਰੋਮ 'ਚ ਵਸਿਆ ਹੈ  
ਮੇਰੇ ਲਹੂ 'ਚ ਸਮਾਇਆ ਹੈ  
ਮੇਰੇ ਮੱਥੇ 'ਚ ਉਤਰ ਆਇਆ ਹੈ  
ਮੇਰੀ ਦੇਹ 'ਚ ਜਿਉਂਦਾ ਹੈ  
ਮੇਰੀ ਦੇਹ 'ਚ ਭਰ ਆਇਆ ਹੈ

-0-

ਇਸ ਸੱਚ ਦੀ ਝਲਕ ਵੇਖਣ ਲਈ  
ਮਨ ਉਦਾਸ ਬੜਾ ਹੈ  
ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਸੱਚ ਦਾ ਵਜੂਦ ਦੂਰ ਹੈ  
ਪਰ ਰੂਹ ਨੂੰ ਇਸ ਸੱਚ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਬੜਾ ਹੈ  
ਇਹ ਸੱਚ ਦੇਹ ਦੀ ਪਕੜ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੈ ਭਾਵੇਂ  
ਮੇਰੇ ਅਨੁਭਵ 'ਚ ਜਿਉਂਦਾ ਹੈ  
ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਮ੍ਰਿਗ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਹੈ  
ਦਿਸਹੱਦੇ ਤੇ ਜਿਮੀਂ ਤੇ ਅਸਮਾਨ ਦੇ  
ਮਿਲਣ ਦਾ ਭਰਮ ਹੈ  
ਦਿਲ ਦਾ ਸੱਚ ਹੈ ਨਜ਼ਰ 'ਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ  
ਮੇਰੇ ਲਹੂ 'ਚ ਗਿੜਦਾ ਹੈ  
ਮੇਰੇ ਲਹੂ 'ਚ ਵਹਿੰਦਾ ਹੈ

-0-

ਮੈਂ ਬੁੱਧੀ ਚੋਂ ਭਰਮ ਨਚੋੜ  
ਇਸ ਸੱਚ ਤਕ ਅੱਪੜਨਾ ਹੈ  
ਜਿਸਦੇ ਅੰਕੁਰ ਮੇਰੇ ਸੁਫਨਿਆਂ 'ਚ  
ਬੀਜੇ ਗਏ ਹਨ  
ਮੈਂ ਉਸਦੀ ਹਕੀਕਤ ਤੇ ਯਥਾਰਥ ਚੋਂ  
ਗੁਜ਼ਰਨਾ ਹੈ

-0-

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ  
 ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਵਧਾ ਲਈ  
 ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਅੱਗੇ ਹੋਰ  
 ਉਂਗਲਾਂ ਉੱਗਾ ਲਈਆਂ  
 ਮੈਂ ਅੱਖਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਜਿਸਮ ਤੇ  
 ਲਾ ਲਈਆਂ  
 ਹੌਸਲਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ  
 ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਤੇ ਫਤਹਿ ਦੀਆਂ ਜੋਤਾਂ  
 ਨੈਣਾਂ 'ਚ ਜਗਾ ਲਈਆਂ

-0-

ਮੈਂ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ  
 ਪਹਾੜ ਦੇ ਪਿੰਡੇ 'ਚ ਉਤਾਰਦਾ ਗਿਆ  
 ਕਦਮ ਪੁੱਟਦਾ ਗਿਆ  
 ਪਹਾੜ ਲਿਤਾੜਦਾ ਗਿਆ  
 ਮੈਂ ਪਲ ਪਲ ਆਪਣੀ ਫਤਹਿ  
 ਨਿਹਾਰਦਾ ਗਿਆ  
 ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ  
 ਆਪਣੀ ਦੇਹ  
 ਪਹਾੜ ਦੀ ਉੱਚਾਈ 'ਚ ਉਤਾਰਦਾ ਗਿਆ  
 ਜਿਵੇਂ ਪਲਾਂ ਚੌਂ ਸਦੀਆਂ ਜਨਮਦੀਆਂ ਹਨ  
 ਮੇਰੇ ਇੱਕ ਇੱਕ ਕਦਮ 'ਚ  
 ਮੀਲੋਂ ਮੀਲ ਪਹਾੜ ਦੀ ਉੱਚਾਈ  
 ਸਿਮਟਦੀ ਗਈ  
 ਮੈਂ ਪਹਾੜ ਦੇ ਸਿਖਰ ਤੇ ਆ ਗਿਆ  
 ਮੇਰੇ ਨੰਨੇ ਨੰਨੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਆਕਾਰ 'ਚ  
 ਉਮਰ ਤੋਂ ਲੰਮੇਰਾ ਪਹਾੜ ਸਮਾ ਗਿਆ

-0-

ਪਹਾੜ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਵਗਦੀ ਨਦੀ ਸੀ  
 ਨਦੀ ਕਿਨਾਰੇ ਕੱਚੇ ਘਰਾਂ 'ਚ  
 ਨੂਰੀ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵਸੋਰਾਂ ਸੀ

ਨਦੀ ਦੇ ਦੁਆਲੇ  
 ਪਰਮ ਹੰਸਾਂ ਦਾ ਡੇਰਾ ਸੀ  
 ਚਿੱਟੇ ਦੁੱਧ ਚਾਨਣ ਦਾ  
 ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਤੇ ਨਦੀ ਦੇ ਜਲ 'ਚ  
 ਵਸੇਰਾ ਸੀ  
 ਫੁੱਲਾਂ ਫੁੱਲਾਂ ਨਾਲ ਲੱਦੇ  
 ਰੁੱਖ ਨਦੀ ਕਿਨਾਰੇ ਸਨ  
 ਨਦੀ ਦੇ ਆਂਚਲ 'ਚ ਚੰਨ ਸੂਰਜ ਸਿਤਾਰੇ ਸਨ  
 ਰੰਗ ਬਰੰਗੇ ਪੰਛੀਆਂ ਦੀਆਂ ਡਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਡਾਰਾਂ  
 ਇਕ ਰੁੱਖ ਤੋਂ ਉੱਠਕੇ  
 ਦੂਜੇ ਤੇ ਬਹਿੰਦੀਆਂ ਸਨ  
 ਫੁੱਟ ਦੀ ਸੁਰ  
 ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਠ ਚੋਂ ਉੱਠਦੀ ਸੀ  
 ਝੁੰ ਝੁੰ ਝੁੰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ  
 ਨਾ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਕਹਿੰਦੀਆਂ ਸਨ

-0-

ਮੋਮੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਹ 'ਚ  
 ਚਾਨਣੀ ਰਾਤ ਦੇ ਚਾਨਣ ਦਾ ਵਸੇਰਾ ਸੀ  
 ਜਿਸਮ 'ਚ ਖਸ਼ਬ ਧਰਤੀ ਦੀ  
 ਨੈਣਾਂ 'ਚ ਅੰਬਰ ਦਾ ਡੇਰਾ ਸੀ  
 ਮੱਥੇ 'ਚ  
 ਕਾਫਲੇ ਸੂਰਜਾਂ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਤਾਰੇ ਸਨ  
 ਪਿਆਰ ਨਿਮਰਤਾ ਸੰਤੋਖ ਤੇ ਤਿਆਗ  
 ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਸਹਾਰੇ ਸਨ

-0-

ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਜਪਦੇ  
 ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਕਰਮਾ ਆਪ ਕਰਦੇ  
 ਉਹ ਪੂਜਾ ਵੀ ਸਨ ਸਮੱਗਰੀ ਵੀ ਸਨ

ਪੁਜਾਰੀ ਵੀ ਸਨ  
 ਪੂਜਨ ਵੀ ਸਨ ਮੰਦਰ ਵੀ ਸਨ  
 ਉਹ ਬੁੰਦ ਵੀ ਸਨ ਸਮੁੰਦਰ ਵੀ ਸਨ  
 ਉਹ ਸੱਚ ਸੁੰਦਰ ਤੇ ਦਿਆਲੂ ਵੀ ਸਨ  
 ਉਹ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ 'ਚ ਆਤਮਾ ਦਾ ਰੂਪ ਸਨ  
 ਉਹ ਆਤਮਾ 'ਚ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਸਰੂਪ ਸਨ

-0-

ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ  
 ਉਹ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਖਾਂਦੇ ਨਾ ਪੀਂਦੇ ਸਨ  
 ਉਹ ਨੂਰ ਦੇ ਪੁਤਲੇ ਨੂਰ ਜਨਮਦੇ  
 ਨੂਰ ਜਿਉਂਦੇ ਸਨ  
 ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁੰਦਰ ਦੇਹ 'ਚ  
 ਸੱਚ ਦਾ ਵਸੇਰਾ ਸੀ  
 ਨਾ ਸੀ ਕੁੱਝ ਵੀ ਆਪਣਾ  
 ਜੇ ਕੁੱਝ ਸੀ ਤੇਰਾ ਹੀ ਤੇਰਾ ਸੀ

-0-

ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਦੇਹ ਚੋਂ  
 ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦਾ ਆਉਣਾ ਜਾਣਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਮਾਨ ਸੀ  
 ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੀ ਧਰਤ ਸੀ  
 ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੈਰਾਂ 'ਚ  
 ਸੱਚ ਦਾ ਫੈਲਿਆ ਸਿਰ ਤੇ ਅਸਮਾਨ ਸੀ  
 ਸੱਚ ਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜੁਬਾਨ ਸੀ  
 ਸੱਚ ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਕਲਿਆਣ ਦਾ ਸੰਕਲਪ  
 ਬ੍ਰਹਮ ਰੂਪ ਸਨ ਉਹ ਲੋਕ  
 ਉਪਾਦੀ ਰਹਿਤ ਆਤਮਾ  
 ਬ੍ਰਹਮ ਸਰੂਪ ਸਨ ਉਹ ਲੋਕ

-0-



ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਾਲ 'ਚ ਪੈਣਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਸੀ  
 ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ 'ਚ  
 ਅਰਥਾਂ ਦਾ ਅਰਥ ਛਾਇਆ ਸੀ  
 ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਹ 'ਚ  
 ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਉਤਰ ਆਇਆ ਸੀ  
 ਉਹ ਤੱਕਦੇ ਸਨ  
 ਤਾਂ ਕਿਰਨਾਂ ਦੀ ਬਰਸਾਤ ਹੁੰਦੀ ਸੀ  
 ਉਹ ਅੱਖਾਂ ਮੀਚਦੇ ਤਾਂ ਰਾਤ ਹੁੰਦੀ ਸੀ  
 ਉਹ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਪ੍ਰਭਾਤ ਹੁੰਦੀ ਸੀ

-0-

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਚੌਂ ਕਾਇਨਾਤ ਜਨਮੀ  
 ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਤਾਰਕਾ ਮੰਡਲ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀਆਂ  
 ਧਰਤੀਆਂ ਆਕਾਸ਼ ਜਨਮੇ  
 ਉਹ ਘੱਟ ਤੇ ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਦੇ  
 ਖਿੜਦੇ ਫੁੱਲ ਤੇ ਮਹਿਕ ਦੀਆਂ ਕਲੀਆਂ  
 ਜਦੋਂ ਉਹ ਬੁੱਲ੍ਹ ਖੋਲ੍ਹਦੇ  
 ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਹ 'ਚ ਅੱਗਣ ਦਾ ਤੇਜ਼  
 ਨੈਣਾਂ ਦੇ ਸਾਹਾਂ 'ਚ ਮਹਿਕ ਧਰਤੀ ਦੀ  
 ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੋਚ 'ਚ ਪ੍ਰਵਾਜ਼ ਅੰਬਰ ਦਾ  
 ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੂਹ 'ਚ ਸਿਖਰ ਤੇ ਆਗਾਜ਼ ਅੰਬਰ ਦਾ

-0-

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਕ ਇਸ਼ਾਰੇ 'ਤੇ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ  
 ਧਰਤੀ ਤੇ ਕਦਮ ਧਰਿਆ  
 ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਤੇ  
 ਆਦਿ ਧੰਧੂਕਾਰਾ ਦੀ ਕੁੱਖ ਚੌਂ  
 ਸਮੇਂ ਦਾ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਿਆ

ਚੰਨਾਂ ਸੂਰਜਾਂ ਤਾਰਿਆਂ 'ਚ ਰੌਸ਼ਨੀ ਹੋਈ  
 ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਧਰਤੀ ਦੀ ਕੁੱਖ ਚੋਂ ਜਨਮੀ  
 ਛੱਲਾਂ ਚੋਂ ਰੰਗ ਬਹਾਰਾਂ ਮੌਸਮਾਂ ਚੋਂ  
 ਖਸ਼ਬੂ ਜਨਮੀ  
 ਲਹੂ ਮਾਸ ਦੇ ਪੁਤਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ  
 ਜਿਉਂਦੀ ਜਾਗਦੀ ਪੁਤਲੇ 'ਚ ਰੂਹ ਜਨਮੀ

-0-

ਉਹ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ 'ਚ  
 ਆਤਮਕ ਚਾਨਣ ਵਾਂਗ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ  
 ਨਦੀ ਨੂੰ ਤੈਰਦੇ  
 ਇਕ ਕਿਨਾਰੇ ਤੋਂ ਉੱਡ ਕੇ  
 ਦੂਜੇ ਤੇ ਜਾ ਬਹਿੰਦੇ ਸਨ  
 ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਸੱਚ  
 ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਜਿਸਮਾਂ ਚੋਂ ਦਿੱਸਦਾ ਸੀ  
 ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰਿਆਂ ਤੋਂ ਨੂਰ ਸਿਮਦਾ ਸੀ  
 ਨਾ ਗਮੀ ਨਾ ਖੁਸ਼ੀ  
 ਨਾ ਦੁੱਖ ਨਾ ਸੁੱਖ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ  
 ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਬਸ ਪਾਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ  
 ਆਪਣੀ ਰੂਹ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦ ਦਾ  
 ਹੁਲਾਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ

-0-

ਉਹ ਨੰਗ ਧੜੰਗੇ ਟੁਰਦੇ ਫਿਰਦੇ  
 ਸੂਰਜਾਂ ਦੇ ਕਾਫ਼ਲੇ ਨਦੀ ਕਿਨਾਰੇ ਤੇ  
 ਨਦੀ ਚੋਂ ਉੱਠਦੀਆਂ ਛੱਲਾਂ  
 ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਤੇ  
 ਉਹ ਆਪ ਵਸਦੇ ਧਰਤੀ ਤੇ  
 ਆਪਣਾ ਸਵਰਗ ਉਤਾਰੇ ਤੇ  
 ਉਹ ਦਰਪਣ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਸੁਆਰਨ ਦੇ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਵਿਹੜੇ 'ਚ  
ਚਾਨਣ ਖਿਲਾਰਣ ਦੇ  
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ  
ਕੁੱਝ ਕਰ ਗੁਜ਼ਰਨ ਦੇ  
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਚਾਰ ਚੰਨ ਲਾਉਣ ਲਈ  
ਸਿਰ ਤਲੀ ਤੇ ਧਰ ਗੁਜ਼ਰਨ ਦੇ

-0-

ਇਹ ਪਹਾੜ ਵੀ ਮੇਰੇ ਹੀ ਅੰਦਰ ਸੀ  
ਇਹ ਸਵਰਗ ਵੀ ਮੇਰੇ ਹੀ ਅੰਦਰ ਸੀ  
ਇਹ ਲੋਕ ਵੀ  
ਮੇਰੇ 'ਚ ਹੀ ਵਸਦੇ ਸਨ  
ਮੇਰੀ ਹਾਓਮੇ ਤੇ ਹੰਕਾਰ ਦੇ ਸਦਕਾ  
ਮੈਨੂੰ ਅਜਨਬੀ ਪਰਾਏ ਤੇ  
ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਲਗਦੇ ਸਨ

-0-

ਕਈ ਜਨਮ  
ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਨਰਕ ਦੇ ਜਾਲ ਚੋਂ  
ਨਿਕਲ ਨਾ ਸਕਿਆ  
ਪੱਥਰ ਬਣਿਆ ਰਿਹਾ  
ਚਸ਼ਮੇ ਵਾਂਗ ਭੁੱਟ ਨਾ ਸਕਿਆ  
ਪਿੱਘਲ ਨਾ ਸਕਿਆ ਵਗ ਨਾ ਸਕਿਆ  
ਆਪਣੇ ਹਨ੍ਹੇਰੇ 'ਚ ਗੁਆਚਾ ਰਿਹਾ  
ਮੱਥੇ ਦੀ ਜੋਤ ਬਣਕੇ ਜਗ ਨਾ ਸਕਿਆ

-0-

ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਨਰਕ ਤਿਆਗ  
ਦੇਹ ਦੇ ਪਹਾੜ ਨੂੰ ਫਤਹਿ ਕੀਤਾ  
ਆਪਣਾ ਚਾਨਣ ਪਾ ਲਿਆ  
ਆਪਣੇ ਲੋਕਾਂ 'ਚ ਵਸ ਗਿਆ  
ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ 'ਚ ਵਸਾ ਲਿਆ

ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਝਲਕ ਦੇਖੀ  
ਤਾਂ ਨੂਰ ਹੋ ਗਿਆ  
ਲੋਭ ਮੋਹ, ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧ ਹੰਕਾਰ  
ਤਮਾਂ ਤੇ ਲਾਲਚ ਚੋਂ ਨਿਕਲਿਆ  
ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਚਾਨਣ ਦੇ  
ਹਜ਼ੂਰ ਹੋ ਗਿਆ  
ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਦਾ ਨੂਰ ਹੋ ਗਿਆ  
ਮੇਰੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਨਖਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਮਿਟ ਗਈ  
ਮੇਰੀ ਮੈਂ ਤੇਰੀ ਤੂੰ 'ਚ ਖੋਹ ਗਈ  
ਮੇਰੀ ਪਹਿਚਾਣ ਨਾ ਰਹੀ  
ਤੇਰੀ ਪਹਿਚਾਣ ਮੇਰੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੋ ਗਈ।

-----

## ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੇ ਸੂਰਜ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਰਥ ਵਿਹੂਣੀ ਹੈ

ਮੌਤ ਦੀ ਹੋਂਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਾਗਰ 'ਚ ਸੰਤੁਲਨ ਨਹੀਂ

ਜੇ ਇਸ 'ਚ ਵਿਸ਼ ਤੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਹੀਂ

-0-

ਜ਼ਿੰਦਗੀ

ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਉਹ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦਾ ਚਸ਼ਮਾ ਹੈ

ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਸ਼ਹਿਦ ਲਗਦਾ ਹੈ

ਇਸ ਮਿਠਾਸ ਦਾ ਮਨੁੱਖ

ਆਦੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਰੋਣਕ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਨਹੀਂ

ਬਲਕਿ ਅਬਾਦੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ

-0-

ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਲਹੂ 'ਚ ਵਸਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ

ਆਪਣੇ ਸਾਹਾਂ 'ਚ ਬਿਠਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ

ਆਪਣੇ ਸੀਨੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ

ਆਪਣੇ ਨੈਣਾਂ 'ਚ ਸੂਰਜਾਂ ਵਾਂਗੂੰ

ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ

ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਤੇ

ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਤੋਂ ਭਾਰੀ ਉਠਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੇ

ਆਪਣੀਆਂ ਅਯਾਸ਼ੀਆਂ 'ਚ

ਏਨਾ ਮਸ਼ਰੂਫ਼ ਹੈ

ਦੁੱਖਾਂ ਤੂਫ਼ਾਨਾਂ ਤੇ ਹਨ੍ਹੇਰੀਆਂ 'ਚ

ਹੌਸਲਾ ਤੇ ਆਸਰਾ ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ

ਐਸਾ ਸੁਦਾਈ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਮਨੁੱਖ

ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੇ

ਪੱਥਰ ਚੋਂ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ  
 ਇਹ ਆਦਮੀ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਸਿਖਰ ਹੈ  
 ਕਬਰਾਂ ਦੀ ਗਹਿਰੀ ਨੀਂਦ ਚ  
 ਉਠਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ  
 ਭਿੱਜਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪੈਰ ਦੀ ਉਂਗਲ  
 ਹੈ ਤਰਦਾ ਮੌਤ ਦਾ ਸਾਗਰ  
 ਸਿਰ ਤੇ ਉਠਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ

-0-

ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ  
 ਏਨਾ ਘੁਲ ਗਿਆ ਹੈ ਆਦਮੀ  
 ਕਿ ਮਰਨਾ ਭੁੱਲ ਗਿਆ ਹੈ ਆਦਮੀ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਬਣਕੇ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੈ  
 ਆਪਣੀ ਪਹਿਚਾਣ ਭੁੱਲ ਗਿਆ ਹੈ ਆਦਮੀ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਵਰਤਮਾਨ ਹੀ  
 ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਭੂਤ ਹੈ ਭਵਿੱਖ ਹੈ  
 ਵਰਤਮਾਨ ਜਿਉਂਦਾ ਜਿਉਂਦਾ  
 ਭੂਤ ਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿਸਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਆਦਮੀ  
 ਸਮੇਂ ਦਾ ਆਦਿ ਤੇ ਅੰਤ  
 ਆਪਣੀ ਦੇਹ ਤੋਂ ਉਤਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਆਦਮੀ

-0-

ਜਨਮ ਤੋਂ ਮਰਨ ਤਕ ਖੁਸ਼ਗੁਆਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ  
 ਜਿਉਣਾ ਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਹੀਂ  
 ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਪੇਟ ਤੇ ਲਾਉਣਾ ਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਹੀਂ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ  
 ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ 'ਚ ਢਾਲਣਾ ਹੀ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਹੀਂ  
 ਆਪਣੀ ਪੂਜਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਬਿੰਦੂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਰਮਾ  
 ਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਹੀਂ

-0-

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ  
 ਆਪਣੇ ਬਿੰਦੂ ਨੂੰ ਦਾਇਰੇ 'ਚ ਉਤਾਰਨਾ  
 ਕਿਸੇ ਦੀ ਧੁੱਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਤੇ ਜਰਨਾ  
 ਆਪਣੀ ਛਾਂ 'ਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਠਾਰਨਾ  
 ਕਿਸੇ ਦੀ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਢਿੱਡ 'ਚ ਪਾਲਣਾ  
 ਕਿਸੇ ਦੀ ਪਿਆਸ 'ਚ ਆਪਣਾ ਜਲ ਉਤਾਰਨਾ  
 ਆਪਣੇ ਲਈ ਜਿਉਣਾ  
 ਕਾਹਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ  
 ਗੈਰ ਚੋਂ ਆਪਾ ਉਸਾਰਨਾ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਲਖਸ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ  
 ਜਿਉਣਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕੋਹੜ 'ਚ ਸੁੰਦਰਤਾ  
 ਧਰਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਖਾਲੀਪਣ ਭਰਨਾ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਹਰਿਆਵਲ ਧਰਨਾ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ  
 ਕਿਸੇ ਦੀ ਆਈ ਤੇ ਆਪ ਮਰਨਾ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ

-0-

ਜ਼ਿੰਦਗੀ  
 ਜੋ ਕੋਠਿਆਂ ਤੇ ਪਲਦੀ ਹੈ  
 ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ 'ਚ ਵਿਕਦੀ ਹੈ  
 ਲਹੂ ਮਾਸ ਦੀ ਮੰਡੀ 'ਚ ਸੱਜਦੀ ਹੈ  
 ਤੇ ਤੁਲਦੀ ਹੈ  
 ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਮਾਸ ਤੋਂ ਵੀ ਸਸਤੀ ਵਿਕਦੀ ਹੈ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ  
 ਜਿਸਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਖੁਲ੍ਹਦਾ ਹੈ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ  
 ਜੋ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਮੁੜਦੀ ਹੈ .  
 ਆਪਣੇ ਹਨੇਰੇ ਆਸਮਾਂ ਤੇ  
 ਚੰਨਾਂ ਸੂਰਜਾਂ ਤਾਰਿਆਂ ਦੇ ਜਾਲ ਬੁਣਦੀ ਹੈ  
 ਆਪਣੀ ਕੰਜਕ ਦੇਹ ਨੂੰ  
 ਮਨੁੱਖੀ ਵਾਸ਼ਨਾ 'ਚ ਭੁੰਨਦੀ ਹੈ  
 ਆਪਾ ਤੜਕਦੀ ਹੈ  
 ਤੇ ਸਵਾਦਿਸ਼ਟ ਭੋਜਨ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ  
 ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ  
 ਮਰਦ ਦੇ ਅੱਗੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ

-0-

ਆਪਣੇ ਜਿਸਮ ਦਾ ਅੰਗ ਅੰਗ ਖੋਲ੍ਹਦੀ ਹੈ  
 ਆਪਣੀ ਸੀਰਤ ਤੇ ਸੂਰਤ ਮਰਦ ਦੇ  
 ਅੱਗੇ ਵਿਛਾਉਂਦੀ ਹੈ  
 ਮਰਦ ਦੀ ਵਾਸ਼ਨਾ 'ਚ  
 ਸਿਰ ਤੋਂ ਪੈਰਾਂ ਤਕ ਡੁੱਬ ਜਾਂਦੀ ਹੈ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸ਼ਰਮੋ ਹਜਾ ਲਾਜ ਤੇ ਖਸ਼ਬੂ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਚੋਂ ਨੁਚੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

-0-

ਖਾਧੇ ਪਾਨ ਦੇ ਵਾਂਗ  
 ਮਰਦ ਜਿਸਨੂੰ ਜਿਮੀਂ ਤੇ ਬੁੱਕਦਾ ਹੈ  
 ਕੋਈ ਸ਼ਿਕਵਾ ਕੋਈ ਗਿਲਾ ਇਤਰਾਜ਼  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਜ਼ੁਬਾਨ ਤੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ  
 ਮਮਤਾ ਦੀ ਮੂਰਤੀ  
 ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਜਨਮ ਦਾਤੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ  
 ਆਪਣੀ ਕੁੱਖ ਦਾ ਅਪਮਾਨ ਸਹਿੰਦੀ ਹੈ  
 ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦੀ ਤੇ ਚੁੱਪ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ  
 ਨਾ ਇਸਦੀ ਚੁੱਪ ਟੁੱਟਦੀ ਹੈ



ਨਾ ਮਰਦ ਦੀ ਹਵਸ ਮੁੱਕਣੀ ਹੈ  
ਜਦ ਤਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ  
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਲਖਸ਼ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਟੁਰਦੀ  
ਬਿੰਦੂਆਂ ਤੋਂ ਦਾਇਰਿਆ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਮੁੜਦੀ

-0-

ਬੱਦਲ 'ਚ ਜੇ ਬਿਜਲੀ ਚਮਕ ਸਕਦੀ ਹੈ  
ਸਾਗਰ 'ਚੋਂ ਜੇ ਲਾਵਾ ਫੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ  
ਹਵਾ ਦਾ ਇਕ ਰੂਪ ਜੇ ਪ੍ਰਾਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ  
ਪੱਥਰ ਜੇ ਭਗਵਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ  
ਆਕਾਸ਼ ਦਾ ਆਕਾਸ਼ ਜੇ ਧਰਤੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ  
ਧਰਤ ਚੋਂ ਉਠਿਆ ਬੱਦਲ  
ਜੇ ਅੰਬਰ ਤੇ ਛਾਅ ਸਕਦਾ ਹੈ  
ਫਿਰ ਚੱਕਲਾ ਕਿਉਂ ਮੰਦਰ ਹੋ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ  
ਕਿਉਂ ਤੁਆਫ ਪੂਜੀ ਜਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ  
ਕਿਉਂ ਵੈਸ਼ੀਆ ਦੀ ਮੂਰਤੀ ਮੰਦਰਾਂ ਮਸੀਤਾਂ 'ਚ  
ਸਜਾਈ ਜਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ

-0-

ਕਿਉਂ ਲਹੂ ਮਾਸ ਦੀ ਮੰਡੀ 'ਚ  
ਵਿਕਦੀ ਹੈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ  
ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਿਰ ਦੀ ਕਲਗੀ 'ਚ  
ਕਿਉਂ ਲਗਾਈ ਜਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ  
ਮਰਦ ਦੀ ਚੁੱਪ ਇਕੱਲਤਾ ਤੇ ਉਦਾਸੀ 'ਚ  
ਉਤਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ  
ਡੁੱਬ ਗਏ ਪੱਥਰਾਂ ਨੂੰ ਤਾਰਦੀ ਹੈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ  
ਸਕੂਨ ਦਾ ਸਾਗਰ  
ਮਰਦ ਦੀ ਹਿੱਕ 'ਚ ਉਤਾਰਦੀ ਹੈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ  
ਆਪ ਪਲ ਪਲ ਮਰਦੀ  
ਦੂਜੇ ਲਈ ਜਿਉਂਦੀ ਹੈ  
ਇਹ ਮਮਤਾ ਦੀ ਮੂਰਤੀ  
ਕਦੀ ਤੁਆਫ  
ਕਦੀ ਵੈਸ਼ੀਆ ਕਹਾਉਂਦੀ ਹੈ

-0-

ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਹੱਵਸ ਪੂਰਤੀ  
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸੁੱਖ ਹੈ  
ਤਾਂ ਹੱਵਸ ਪੂਰਤੀ ਹੋ ਰਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ  
ਕਿਉਂ ਕਲੰਕ ਹੈ ਮੱਥੇ ਦਾ ਦਾਗ਼ ਹੈ  
ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਹੱਵਸ ਪੂਰਤੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ  
ਮਾਂ ਧੀ ਭੈਣ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਕਈ ਸਰੂਪ ਹਨ  
ਪਰ ਇਕ ਔਰਤ ਦਾ ਰੂਪ ਹਨ

-0-

ਜੋ ਵੀ ਹੈ ਅੰਨਪੂਰਨਾ ਹੈ  
ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਮਹਾਨ ਹੈ  
ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਹੱਵਸ ਪੂਰਤੀ 'ਚ ਨਰਕ ਦਾ ਕੀੜਾ ਹੈ  
ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਹੈ ਜੋ ਜੁੱਤੀ  
ਰੱਬ ਦੀ ਦਰਗਾਹ 'ਚ  
ਸਵਰਗ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਉਸਦਾ ਸਥਾਨ ਹੈ

-0-

ਤੇ ਸੂਰਜ  
ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਯੋਜਨ ਤੇ  
ਜੀਵਨ ਦੇ ਲਖਸ਼ ਨੂੰ ਸਮਝੇ  
ਆਪਣੀ ਜਨਮਦਾਤੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ  
ਦੀ ਕੁੱਖ ਨੂੰ ਸਮਝੇ  
ਆਪਣੀ ਹੱਵਸ ਆਪਣੀ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਸਮਝੇ  
ਤਾਂ  
ਆਪਣੇ ਲੋਭ ਮੋਹ ਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਸਕਦਾ ਹੈ  
ਆਪਣੇ ਦੁਆਲੇ ਸੱਚ ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਕਲਿਆਣ  
ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਉਸਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ  
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅੰਗ ਨਖੰਸ਼ ਰੂਪ ਸੁਆਰ ਸਕਦਾ ਹੈ  
ਮਮਤਾ ਦੀ ਮੂਰਤੀ ਦੀ ਪਾਕੀਜ਼ਗੀ ਸ਼ੁੱਧਤਾ  
ਸਿਰਜਣ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣੇ  
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਦੀ ਹੋਂਦ ਪਹਿਚਾਣੇ

ਆਪਣੇ ਜਿਸਮਾਂ ਦੀ ਅੱਧਰਾਂਗਲੀ  
 ਦੇ ਸੱਚ ਨੂੰ ਸਮਝੋ  
 ਤਾਂ  
 ਤੁਆਫ਼ ਤੇ ਵੈਸ਼ੀਆ ਦੇ ਜਿਸਮ ਦੀ ਹੋਂਦ  
 ਦਾ ਸੱਚ ਜਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ  
 ਚੱਕਲੇ ਦੀ ਪਵਿੱਤਰਤਾ ਚੋਂ  
 ਧਰਤ ਦੀ ਸੁਗੰਧ ਮਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ  
 ਇਹ ਸੁਗੰਧ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਤੇ  
 ਬਾਹਰ ਖਿਲਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ  
 ਮਰਦ ਤੇ ਔਰਤ  
 ਦਾ ਸਾਂਝਾ ਸਵਰਗ ਧਰਤ ਤੇ ਉਤਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

-0-

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕੋਹਜ ਚੋਂ ਹੀ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਜਨਮਦੀ ਹੈ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਨ੍ਹੇਰ ਚੋਂ  
 ਸੂਰਜ ਉਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਇਕੱਲਤਾ ਉਦਾਸੀ  
 ਰੋਣਕਾਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਜਨਮਦੀ ਹੈ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਅਗਤੀ 'ਚ ਹੀ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਗਤੀ ਹੈ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਚਾਲ 'ਚ ਪੌਣਾਂ ਦਾ ਵੇਗ ਹੈ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਜਿਸਮ 'ਚ  
 ਅੱਗਣ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਹੈ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਨਜ਼ਰ 'ਚ ਅਕਾਸ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਜ਼ ਹੈ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੇ ਹੰਝੂਆਂ 'ਚ  
 ਸਾਗਰ ਦਾ ਵਾਸ ਹੈ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਾਹਾਂ 'ਚ ਹੈ ਖਸ਼ਬੂ ਧਰਤ ਦੀ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ 'ਚ ਅਰਥਾਂ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ

-0-

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਸ਼ ਵੀ ਹੈ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੀ  
 ਮੌਤ ਦੀ ਭਿਆਨਕਤਾ ਵੀ ਹੈ  
 ਸੱਚ ਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਵੀ ਹੈ  
 ਰਾਗ ਰੰਗ ਸੁਰ ਤਾਲ ਤਬਲਾ  
 ਝਾਂਜਰ ਵੀ ਹੈ  
 ਰਖੇਲ ਵੀ ਹੈ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਧਰਤ ਦੀ ਧਰਤ ਹੈ ਅੰਬਰ ਦਾ ਅੰਬਰ ਹੈ  
 ਧਰਤ ਤੇ ਅੰਬਰ ਦਾ ਦਿਸਹੱਦੇ ਤੇ ਮੇਲ ਵੀ ਹੈ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੁਸ਼ਮਣ ਵੀ ਹੈ ਸੁਹੇਲ ਵੀ ਹੈ  
 ਕਾਇਰ ਵੀ ਹੈ ਦਲੇਰ ਵੀ ਹੈ

-0-

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅਰਥ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਲਖਸ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ 'ਚ ਹੈ  
 ਇਸ ਲਖਸ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ  
 ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵਸ 'ਚ ਹੈ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਬੂੰਦ ਬੂੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤੀ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ  
 ਦੇ ਲਖਸ਼ ਦਾ ਸਾਗਰ ਭਰ ਸਕਦੀ ਹੈ  
 ਮੌਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੌਤ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ  
 ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਚਾਨਣ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ  
 ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ 'ਚ ਮੰਜ਼ਿਲਾਂ ਬੀਜ  
 ਸਕਦੀ ਹੈ  
 ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਪੈਰਾਂ 'ਚ ਰਾਹ  
 ਮਸਤਕ 'ਚ ਸੂਰਜ ਧਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

-0-

ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਰ ਰੂਪ ਹੈ ਰੰਗ ਹੈ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸ਼ਾਮ ਵੀ ਹੈ ਸਵੇਰ ਵੀ ਹੈ

ਸੂਰਜ ਵੀ ਹੈ ਤੇ ਹਨੇਰ ਵੀ ਹੈ  
 ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ  
 ਮਨੁੱਖ ਨੇ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਕਿਹੜਾ ਰੂਪ ਦੇਣਾ ਹੈ  
 ਕਿਹੜਾ ਰੰਗ ਕਿਹੜਾ ਸਰੂਪ ਦੇਣਾ ਹੈ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਨੇਰ ਧੋਣਾ ਹੈ  
 ਚਾਨਣ ਖਲੋਰਣਾ ਹੈ  
 ਜਾਂ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਪੱਤਝੜਾਂ ਉਜਾੜਾ  
 ਉੱਗਾਉਣੀਆਂ ਹਨ  
 ਜਾਂ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਕੁੱਖ 'ਚ ਅੰਗਿਆਰ ਧਰਨੇ ਹਨ  
 ਚੱਕਲੇ ਕੋਠੇ ਬੀਜਣੇ ਹਨ  
 ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਗੁੱਸੇ ਵਿਕਣ  
 ਲਈ ਬਜ਼ਾਰ ਧਰਨੇ ਹਨ

-0-

ਕਿਉਂਕਿ  
 ਮਨੁੱਖ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਜਨਮਦਾਤਾ ਹੈ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਧੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਮਾਂਜ ਸਕਦਾ ਹੈ  
 ਸੱਚ ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਕਲਿਆਣ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਿੰਡੇ 'ਚ ਉਤਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ  
 ਸਵੈ-ਉਤਪਤੀ ਦੀ ਕੁੱਖ ਹੈ  
 ਬੀਜ ਕੁੱਖ 'ਚ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਧਰਨਾ ਹੈ

-0-

ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਕੁੱਖ 'ਚ  
 ਸੂਰਜ ਧਰੇਗਾ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸੂਰਜ ਜਨਮਦੀ ਹੀ ਚਲੀ ਜਾਏਗੀ  
 ਹਨੇਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵਰੀ ਚਲੀ ਜਾਏਗੀ

ਜੇ ਚੰਨ ਤਾਰੇ ਕਿਰਨਾਂ ਬਹਾਰਾਂ ਮੌਸਮ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਬੀਜੇਗਾ  
 ਤਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅੰਬਰ ਦਾ ਰੂਪ  
 ਆਪਣੇ 'ਚ ਉਤਾਰੇਗੀ  
 ਮੌਸਮ ਬਹਾਰਾਂ ਉੱਗਾਏਗੀ  
 ਖਸ਼ਬੂਆਂ ਖਿਲਾਰੇਗੀ  
 ਮਨੁੱਖ ਸੂਰਜ ਬਣੇਗਾ  
 ਆਪਣੇ ਹਨ੍ਹੇਰੇ ਤਰੇਗਾ  
 ਚਾਨਣ ਹੋਇਆ ਮਨੁੱਖ  
 ਜਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਵਿਚਰੇਗਾ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸੱਚ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦਾ ਰੂਪ ਕਹਾਏਗੀ  
 ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਜੰਨਣੀ  
 ਵਿਸ਼ਵ ਦੀ ਜਨਮਦਾਤੀ ਸਦਾਏਗੀ  
 ਮਨੁੱਖ ਜੇ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪੂਜੇਗਾ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ  
 ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਾਹਾਂ 'ਚ ਉਤਰ ਜਾਏਗੀ  
 ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਛਾਂਵਾਂ ਕਰੇਗੀ  
 ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਧੁੱਪਾਂ ਹੰਢਾਏਗੀ

-0-

ਇਹ ਸੂਰਜ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ  
 ਧਰਤੀ ਤੇ ਕਿਰਨਾਂ ਬੀਜਣਾ  
 ਧਰਤੀ ਦੇ ਅੰਗਾਂ 'ਚ ਉਜਾਲਾ ਕਰਨਾ  
 ਤੇ ਹਨ੍ਹੇਰਾ ਹੁੰਝਣਾ  
 ਮਨੁੱਖ ਵੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸੂਰਜ ਹੈ  
 ਆਪਣੇ ਲਹੂ ਦੀ ਲੋਅ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ  
 ਕਿਰਨਾਂ ਬੀਜ ਸਕਦਾ ਹੈ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਬਨੇਰੀ ਸੂਰਜ ਧਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

----

## ਅਹਿਸਾਸ

ਇਕ ਅਹਿਸਾਸ ਹੈ  
ਜਿਉਂਦਾ ਤਾਂ ਹੈ ਮਰਦਾ ਨਹੀਂ  
ਤਪਦਾ ਵੀ ਹੈ ਠਰਦਾ ਵੀ ਹੈ  
ਪਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ  
ਮਰਨ ਜਿਉਣ ਤਪਣ ਠਰਨ ਤੋਂ  
ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਦਾ ਵੀ ਹੈ

-0-

ਇਹ ਕੌਣ ਹੈ ਕੀ ਹੈ  
ਦੇਹ 'ਚ ਵਸਦਾ ਵੀ ਹੈ ਦੇਹ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਵੀ ਹੈ  
ਦੇਹ ਸੰਗ ਜਿਉਂਦਾ ਤਾਂ ਹੈ  
ਦੇਹ ਸੰਗ ਮਰਦਾ ਨਹੀਂ  
ਸੰਗ ਸੰਗ ਟੁਰਦਾ ਵੀ ਹੈ  
ਸੰਗ ਸੰਗ ਰਹਿੰਦਾ ਵੀ ਹੈ

-0-

ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਦੇਹ ਦਾ ਹੈ  
ਜਾਂ ਸਾਏ ਦਾ ਹੈ  
ਅੱਖਾਂ ਚੋਂ ਡਿੱਗੇ ਅੱਥਰੂ  
ਜਾਂ ਮੱਨਫੀ ਹਮਸਾਏ ਦਾ ਹੈ  
ਜਿਸਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਭਾਲਦੀ ਹੈ  
ਦਿਲ ਟੋਲਦਾ  
ਜੋ ਮੇਰੇ ਮਨ ਚੋਂ ਬੋਲਦਾ ਹੈ  
ਲਹੂ ਮੇਰੇ 'ਚ ਦੌੜਦਾ ਹੈ  
ਜਿਸ ਦੀ ਦੁਆਲੇ ਚੁੱਪ ਹੈ ਸ਼ੋਰ ਹੈ  
ਇਹ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਹੈ  
ਇਹ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਹੈ

-0-

ਕੋਈ ਹੋਰ ਹਵਾ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ  
ਕੋਈ ਹੋਰ ਅੰਬਰ ਦੀ ਉੱਚਾਈ ਵਰਗਾ ਹੈ

ਫੜਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ  
 ਸਿਰਫ਼ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ  
 ਡਲਕਦਾ ਹੈ ਤਾਰਿਆਂ ਵਾਂਗੂੰ  
 ਗਿਣਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਮਿਣਿਆਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ  
 ਕੋਈ ਹੋਰ ਹੈ  
 ਦਿਸਹੱਦੇ ਤੋਂ ਆਰ ਵੀ ਹੈ ਪਾਰ ਵੀ ਹੈ  
 ਜਿਸਮ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਤੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵੀ ਹੈ

-0-

ਕੋਈ ਹੋਰ ਨੂੰ ਭਾਲਦੀ ਚੇਤਨਾ  
 ਸੂਲੀ ਤੇ ਲਟਕਦੀ ਹੈ  
 ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਦੁਆਲੇ ਭਟਕਦੀ ਹੈ  
 ਦੇਹ ਦਾ ਹਨੇਰਾ ਚੀਰਦੀ ਹੈ  
 ਪੰਜਾਂ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਦੇਹ ਨੂੰ ਫੋਲਦੀ ਹੈ  
 ਇੱਕ ਇੱਕ ਤੱਤ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਤਰਦੀ ਹੈ  
 ਇੱਕ ਇੱਕ ਤੱਤ ਦੀ ਪਰਤ ਦਰ ਪਰਤ  
 ਉਧੇੜਦੀ ਹੈ  
 ਉਹ ਕੋਈ ਜੋ ਹੋਰ ਹੈ ਨੂੰ ਟੋਲਦੀ ਹੈ

-0-

ਸੁਣਦੀ ਹੈ ਸਾਹਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼  
 ਸਾਹਾਂ ਚੋਂ ਕੁਦਰਤ ਬੋਲਦੀ ਹੈ  
 ਦੇਹ ਤੇਰੀ 'ਚ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਹੈ  
 ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੀ ਜਿਸ ਹੱਥ ਡੋਰ ਹੈ  
 ਸ਼ੋਰ 'ਚ ਜਿਸਦੀ ਚੁੱਪ ਹੈ  
 ਚੁੱਪ 'ਚ ਜਿਸਦਾ ਸ਼ੋਰ ਹੈ  
 ਉਹ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਤੂੰ ਹੈ  
 ਤੂੰ ਹੀ ਕਾਦਰ ਦਾ ਨੂਰ ਹੈ  
 ਉਹ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਨਹੀਂ  
 ਤੂੰ ਉਹਦੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੈਂ

-0-



ਮੈਂ ਤੋਂ ਉਠ ਤੂੰ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣ  
ਤੂੰ 'ਚ ਵੱਸਦੇ ਤੂੰ ਸਵੈ ਨੂੰ ਜਾਣ  
ਜਿਸ ਦੀ ਤੇਰੇ 'ਚ ਲੋਅ ਹੈ  
ਉਹ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਬਸ ਉਹ ਹੈ  
ਉਹ ਨਿਰਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ  
ਸਿਰਜਕ ਹੈ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਹੈ  
ਜਿਸ ਦਾ ਮੈਂ ਤੋਂ ਤੂੰ ਤਕ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਹੈ  
ਜੋ ਅੰਬਰਾਂ ਧਰਤੀਆਂ ਤੋਂ ਪਾਰ ਹੈ  
ਜੋੜ ਜਿਸ ਦੀ ਹਰ ਜੀਵ  
ਤੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ

-----

## ਅੰਦਰਲਾ ਸੱਚ

ਉਹ ਰਾਜਾ ਵੀ ਸੀ ਰੰਕ ਵੀ ਸੀ  
ਅੰਬਰ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਧਰਤੀ ਦਾ ਅਕਸ ਵੀ ਸੀ  
ਉਹ ਮੇਰੇ ਲਹੂ 'ਚ ਕਤਰਾ ਕਤਰਾ ਵਹਿ ਗਿਆ  
ਮੇਰੇ ਮੱਥੇ 'ਚ ਸਮਾਧੀ ਲਾ ਕੇ ਬਹਿ ਗਿਆ  
ਉਹ ਨਜ਼ਰ ਵੀ ਸੀ ਸਫ਼ਰ ਵੀ  
ਆਗਾਜ਼ ਵੀ ਸੀ ਹਸ਼ਰ ਵੀ

-0-

ਪੁੱਛਿਆ  
ਉਸ ਮੈਨੂੰ ਬੈਠ ਕੇ  
ਤੂੰ ਕੌਣ ਹੈਂ  
ਅੱਗ ਜਲ ਧਰਤ ਅਕਾਸ਼ ਜਾਂ ਪੌਣ ਹੈਂ  
ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਜੇ ਵਿਚ ਨਹੀਂ  
ਤੂੰ ਔੜ ਹੈ ਨਾ ਸਾਉਣ ਹੈਂ  
ਮੈਂ ਤੇਰਾ ਆਗਾਜ਼ ਵੀ ਹਾਂ ਹਸ਼ਰ ਵੀ  
ਮੈਂ ਤੇਰਾ ਸਫ਼ਰ ਵੀ ਹਾਂ ਨਜ਼ਰ ਵੀ

-0-

ਪੁੱਛਿਆ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ  
ਹੁਣ ਤੂੰ ਲੈ ਆਇਆ ਹੈਂ ਮੈਨੂੰ  
ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਦੂਰ  
ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਹੋ ਜ਼ਰਾ ਮੇਰੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਹਜ਼ੂਰ  
ਮੈਂ ਤੇਰਾ ਜਲਵਾ ਤੇ ਵੇਖ ਲਾਂ  
ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਨੂਰ ਦਾ ਚਾਨਣ ਮਾਣ ਲਾਂ  
ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਦਰਪਣ ਚੋਂ  
ਆਪਣਾ ਚਿਹਰਾ ਪਹਿਚਾਣ ਲਾਂ

-0-

ਤੂੰ ਸਾਉਣ ਹੈ ਮੈਂ ਔੜ ਹਾਂ  
 ਤੇਰੇ 'ਚ ਏਨਾ ਭਿੱਜ ਜਾਵਾਂ ਮੈਂ  
 ਕਿ ਮੇਰੀ ਪਹਿਚਾਣ ਨਾ ਰਹੇ  
 ਮੇਰਾ ਲਹੂ ਢੂੰਡੇ ਮੈਨੂੰ  
 ਮੇਰੀ ਸਿਆਣ ਨਾ ਰਹੇ  
 ਵੇਖੇ ਕੋਈ ਤੈਨੂੰ  
 ਤਾਂ ਮੈਂ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਵਾਂ .  
 ਤੇਰੇ ਵਜ਼ੂਦ 'ਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢਲ ਮੈਂ ਜਾਵਾਂ  
 ਜਿਵੇਂ ਖ਼ੁੰਦ ਸਾਗਰ 'ਚ ਖੋਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ  
 ਸਾਗਰ ਦੀ ਹਸਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

-0-

ਉਹ ਉਤਰਿਆ ਜਦ ਪਾਉੜੀਆਂ  
 ਮੱਥੇ ਦੀਆਂ  
 ਦੇਹ ਮੇਰੀ ਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆ ਗਿਆ  
 ਸੁੰਦਰਤਾ ਪੈਰਾਂ 'ਚ ਵਿਛ ਗਈ  
 ਸੱਚ ਦਾ ਅੰਬਰ ਸਿਰ ਤੇ ਛਾਅ ਗਿਆ  
 ਜ਼ਰੋ ਜ਼ਰੋ ਚੋਂ ਸੂਰਜ ਉੱਗ ਪਏ  
 ਨੂਰ ਅੰਬਰ ਦੀ ਜਿਮੀਂ ਤੇ ਆ ਗਿਆ  
 ਪੱਥਰਾ ਗਈਆਂ ਅੱਖਾਂ ਤੇ  
 ਜ਼ੁਬਾਨ ਗੂੰਗੀ ਹੋ ਗਈ  
 ਰਗਾਂ ਦੇ ਦੌੜਦੇ ਲਹੂ 'ਚ  
 ਜਿੰਦਗੀ ਖਲੋ ਗਈ  
 ਰੁਕ ਗਏ ਪ੍ਰਾਣ ਉਸਦੀ ਆਮਦ ਤੇ  
 ਨੂਰ ਦੀ ਲੋਅ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਹੋ ਗਈ

-0-

ਸਮਝ ਆਈ ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ ਤੂੰ ਕੌਣ ਹੈਂ  
 ਮੈਂ ਖੋਲ ਹਾਂ ਤੂੰ ਜਾਨ ਹੈਂ  
 ਮੈਂ ਦੇਹ ਹਾਂ  
 ਤੂੰ ਪ੍ਰਾਣ ਹੈਂ

ਮੈਂ ਔੜ ਹਾਂ ਤੂੰ ਸਾਉਣ ਹੈਂ  
 ਸੁੰਨ ਹੋਈ ਦੇਹ 'ਚ  
 ਤਾਲੂ ਤੋਂ ਚਾਨਣ ਕਿਰ ਪਿਆ  
 ਬੁੱਲਾ ਇਕ ਉਸਦੇ ਨੂਰ ਦਾ  
 ਮੇਰੇ ਫੇਫੜਿਆਂ 'ਚ ਫਿਰ ਗਿਆ  
 ਖੁੱਲ੍ਹ ਗਈਆਂ ਅੱਖਾਂ  
 ਤੇ ਜੁਬਾਨ ਬੋਲਣ ਡਹਿ ਪਈ  
 ਬਿਨ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਤੋਂ ਜਿਸਮਾਂ 'ਚ ਜਾਨ ਪੈ ਗਈ  
 ਤੂੰ ਹੀ ਤੂੰ ਦਾ ਵਾਕ ਕੰਠ ਨੇ ਲਿਆ  
 ਤੂੰ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਹੇਠ  
 ਮੇਰੀ ਮੈਂ ਮਰ ਕੇ ਰਹਿ ਗਈ

-0-

ਪ੍ਰਾਣ ਹੀ ਦੇਹ ਦਾ ਜੀਵਨ ਨਹੀਂ  
 ਪ੍ਰਾਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਹੈ  
 ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ 'ਚ ਜਿਸਦਾ ਲਹੂ ਹੈ  
 ਸਮਿਆਂ 'ਚ ਜਿਸਦਾ ਦੌਰ ਹੈ  
 ਧਰਤ 'ਚ ਖਸ਼ਬੂ ਹੈ  
 ਅੰਬਰ 'ਚ ਜਿਸਦਾ ਬੋਲ ਹੈ

-0-

ਉਹ ਰਾਜਾ ਵੀ ਸੀ ਰੰਕ ਵੀ ਸੀ  
 ਅੰਬਰ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਧਰਤੀ ਦਾ ਅਕਸ ਵੀ ਸੀ  
 ਉਹ ਮੇਰੇ ਲਹੂ 'ਚ ਕਤਰਾ ਕਤਰਾ ਕਰ ਕੇ ਵਹਿ ਗਿਆ  
 ਮੇਰੇ ਮੱਥੇ 'ਚ ਸਮਾਧੀ ਲਾ ਕੇ ਬਹਿ ਗਿਆ  
 ਉਹ ਨਜ਼ਰ ਵੀ ਸੀ ਸਫ਼ਰ ਵੀ  
 ਆਗਾਜ਼ ਵੀ ਸੀ ਹਸ਼ਰ ਵੀ।

-----

## ਚੁੱਪ ਤੇ ਸ਼ੋਰ

ਮੇਰੀ ਜਦ ਚੁੱਪ ਟੁੱਟੀ  
ਕਵਾੜ ਖੁੱਲ੍ਹ ਗਏ ਵੇਦਾਂ ਸ਼ਾਸਤਰਾਂ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਦੇ  
ਗੂੰਜਿਆ ਸ਼ਬਦ ਅਲਾਹ ਦਾ  
ਪਿੰਡੇ ਤਿੜਕ ਗਏ ਮੰਦਰਾਂ ਮਸੀਤਾਂ ਦੇ  
ਮੇਰੀ ਚੁੱਪ 'ਚ ਸਿਮਟਿਆਂ  
ਇਕ ਬੋਲ ਐਸਾ ਸੀ  
ਮੇਰੇ ਦੁਆਲੇ ਵਸਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੇ ਸੱਚ  
ਜੈਸਾ ਸੀ

-0-

ਚੁੱਪ ਟੁੱਟੀ ਸਮੁੰਦਰ ਉੱਡਲਿਆ  
ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਗਿਆ  
ਚੰਨ ਸੂਰਜ ਆਕਾਸ਼ ਤਾਰੇ  
ਮੇਰੇ ਕਦਮਾਂ 'ਚ ਢਹਿ ਪਏ  
ਸਿਮਟੀਆਂ ਧਰਤੀਆਂ  
ਮੇਰੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਅਕਾਰ 'ਚ  
ਬ੍ਰਹਿਮੰਡਾਂ ਦੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਮੇਰੀ ਦੇਹ 'ਚ ਸਮਾ ਗਏ

-0-

ਉਠਿਆ ਜੰਗਲ ਚੋਂ ਸ਼ੋਰ  
ਪੰਛੀਆਂ ਪੱਤਿਆਂ ਹਵਾਵਾਂ ਦਾ  
ਚੇਤਾ ਆ ਗਿਆ ਭੁੱਲੀਆਂ ਵਿਸਰੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਦਾ  
ਜਿੱਥੋਂ ਚੁਪ ਮੇਰੇ ਸ਼ੋਰ ਦੇ ਰਾਹ ਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦੀ ਸੀ  
ਆਪਣਾ ਬੋਲ ਸੁਣਨ ਲਈ  
ਆਪਣੀ ਚੁੱਪ ਤੇ ਉਦਾਸੀ 'ਚ ਉਬਲਦੀ ਸੀ

-0-

ਚੁੱਪ ਟੁੱਟੀ ਘੁੱਗੀ ਦੇ ਆਂਡਿਆਂ ਚੋਂ  
 ਤੂੰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਈ  
 ਮੇਰੀ ਉਦਾਸੀ ਚੋਂ ਪੁੰਗਰੀ ਰੌਣਕ  
 ਮੇਰੇ ਵੀਰਾਨੇ 'ਚ ਬਹਾਰ ਆਈ  
 ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਚੁੱਪ ਦੀ ਗਾਥਾ  
 ਜਦ ਚੁੱਪ ਨੂੰ ਸੁਣਾਈ  
 ਸ਼ੋਰ ਦੀ ਅੱਖ ਭਰ ਆਈ  
 ਸ਼ੋਰ ਦੇ ਹੰਝੂਆਂ 'ਚ ਚੁੱਪ ਦੀ ਲਾਸ਼ ਤਰ ਆਈ  
 ਸ਼ੋਰ ਦੇ ਬੋਲਾਂ 'ਚ ਚੁੱਪ ਭਰ ਆਈ  
 ਸ਼ੋਰ ਦੇ ਬੋਲਾਂ 'ਚ ਚੁੱਪ ਦੀ ਰੂਹ ਉਤਰ ਆਈ  
 ਸ਼ੋਰ ਚੋਂ ਜਦ ਵੀ ਚੁੱਪ ਬੋਲਦੀ ਹੈ  
 ਸ਼ੋਰ ਦੀ ਦੇਹ ਪਰਤ ਦਰ ਪਰਤ ਖੋਲ੍ਹਦੀ ਹੈ  
 ਸ਼ੋਰ ਦੀ ਦੇਹ ਚੋਂ ਚੁੱਪ ਹੀ ਚੁੱਪ ਸੁਣਦੀ ਹੈ  
 ਚੁੱਪ ਹੀ ਚੁੱਪ ਬੋਲਦੀ ਹੈ

-0-

ਮੈਂ ਹੀ ਸ਼ੋਰ ਸਾਂ  
 ਮੇਰੇ ਚੋਂ ਹੀ ਚੁੱਪ ਜਨਮੀ ਸੀ  
 ਮੇਰੀ ਚੁੱਪ ਹੀ ਮੇਰੇ ਸ਼ੋਰ ਦਾ ਤਾਅ ਸੀ  
 ਜਿਸਦੇ ਸੇਕ 'ਚ ਮੇਰਾ ਸ਼ੋਰ ਠਰਿਆ ਸੀ  
 ਤੇ ਬਲਹੀਣ ਹੋ ਗਿਆ  
 ਚੁੱਪ ਦੇ ਸਰਨਾਟੇ 'ਚ ਖੋਹ ਗਿਆ  
 ਮੈਂ ਜੋ ਜਿਉਂਦਾ ਜਾਗਦਾ ਸ਼ੋਰ ਸਾਂ  
 ਚੁੱਪ ਦੇ ਸਿੰਗੀ ਚੜ੍ਹ ਗਿਆ  
 ਚੁੱਪ ਦੀ ਚੁੱਪ ਹੋ ਗਿਆ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਕਬਰ ਦੇ ਵਿਚ ਢਲ ਗਿਆ  
 ਮੈਂ ਰੁੱਖ ਆਪਣੀ ਛਾਂ 'ਚ ਹੀ ਬਲ ਗਿਆ  
 ਜੰਗਲ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਗਿਆ  
 ਰੌਣਕਾਂ ਤੋਂ ਵਿੱਛੜ ਗਿਆ  
 ਇਕੱਲਤਾ ਤੇ ਚੁੱਪ 'ਚ ਸਿਮਟ ਗਿਆ

-0-

ਜਦ ਚੁੱਪ ਟੁੱਟਦੀ ਹੈ  
 ਤਾਂ ਰਾਸ਼ਟਰ ਬਦਲਦਾ ਹੈ  
 ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਚੋਂ ਗੁਲਾਮੀ ਦੀਆਂ  
 ਜੰਜੀਰਾਂ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ  
 ਆਪਣਾ  
 ਸੁਤੰਤਰ ਰਾਸ਼ਟਰ ਉਸਾਰਦਾ ਹੈ  
 ਰਾਸ਼ਟਰ ਦਾ ਲਹੂ  
 ਜੇਲਾਂ ਬੰਦੀਖਾਨਿਆਂ ਦਾ ਸਫ਼ਰ ਕਰਦਾ ਹੈ  
 ਆਪਣੀ ਜ਼ੁਬਾਨ ਤੇ ਸੱਚ  
 ਤੇ ਆਜ਼ਾਦ ਬੋਲ ਧਰਦਾ ਹੈ  
 ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ 'ਚ ਸੜਕਾਂ ਤੇ  
 ਗਲੀਆਂ ਤੇ ਚੌਕਾਂ 'ਚ  
 ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹਜ਼ੂਮ ਦਾ ਸ਼ੋਰ ਉੱਠਦਾ ਹੈ  
 ਆਜ਼ਾਦ ਮੌਸਮ ਆਜ਼ਾਦ ਬਹਾਰਾਂ  
 ਆਜ਼ਾਦ ਹਵਾਵਾਂ ਦਾ ਆਗਾਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ  
 ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਧਰਤ  
 ਸਿਰ ਦਾ ਆਸਮਾਨ ਬਦਲਦਾ ਹੈ  
 ਆਕਾਸ਼ ਤੇ ਪਤਾਲਾਂ ਦੀ ਉੱਚਾਈ ਤੇ ਗਹਿਰਾਈ  
 ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਜ਼ ਕੱਢਦਾ ਹੈ  
 ਨਵਾਂ ਲਹੂ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੀਆਂ ਰਗਾਂ 'ਚ ਦੌੜਦਾ ਹੈ  
 ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੇ ਦਰਪਣ 'ਚ  
 ਰਾਸ਼ਟਰ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਸੱਤਾ ਪਰਜਾ ਤੇ  
 ਤਾਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ  
 ਇਨਸਾਫ਼ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੀ ਤੱਕੜੀ 'ਚ ਤੁਲਦਾ ਹੈ  
 ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੀ ਸੁਰ ਸਾਜ਼ ਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

-0-

ਜਦ ਚੁੱਪ ਟੁੱਟਦੀ ਹੈ  
 ਤਾਂ ਹਸਤਨਾਪੁਰ ਚੋਂ ਕੁਰੂਕਸ਼ੇਤਰ ਜਨਮਦਾ ਹੈ  
 ਸੱਚ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ  
 ਜੋ ਝੂਠ ਦੇ ਭਰਮ ਦਾ ਹੈ

ਮਨੁੱਖੀ ਰੁੱਖ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਦਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ  
 ਜੋ ਫਲ ਉਸਦੇ ਕਰਮ ਦਾ ਹੈ  
 ਸੈਨਿਕ ਹਾਥੀ ਘੋੜ ਸਵਾਰ  
 ਤੇ ਰੱਬਾਂ ਦੇ ਪਹੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ੋਰ ਖਲਾਅ 'ਚ ਫੈਲਦਾ ਹੈ  
 ਲਹੂ ਦੇ ਬੱਦਲ ਆਂਸਮਾਂ ਤੇ ਛਾਅ ਜਾਂਦੇ ਹਨ  
 ਸਾਕ ਸੰਬਧੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰੀਆਂ  
 ਮੋਹ ਮਾਇਆ ਜਨਮ ਤੇ ਜਿਊਣ ਦਾ ਲਾਲਚ  
 ਯੁੱਧ ਦਾ ਸੈਦਾਨ ਸੂਲੀ ਤੇ ਟੰਗਦਾ ਹੈ  
 ਧਰਤੀ ਤੇ ਅੰਬਰ ਲਹੂ ਨਾਲ ਰੰਗਦਾ ਹੈ

-0-

ਚੂੱਪ ਦੀ ਫ਼ਤਹਿ ਜਦ ਸ਼ੋਰ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਦੀ ਹੈ  
 ਤੇ ਹਸਤਨਾਪੁਰ ਦੇ ਖੰਡਰ ਸੁਆਰਦੀ ਹੈ  
 ਖੰਡਰਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਇੱਕ ਅੰਗ ਇੱਕ ਇੱਕ ਨਖਸ਼  
 ਆਪਣੇ ਲਹੂ ਨਾਲ ਧੋਂਦੀ ਹੈ  
 ਖੰਡਰਾਂ ਦੇ  
 ਬੇਡੋਲ ਜੁੱਸੇ 'ਚ ਸੱਚ ਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ  
 ਉਤਾਰਦੀ ਹੈ  
 ਖੰਡਰਾਂ ਦੀ ਤਪਸ਼ ਆਪਣੇ ਲਹੂ 'ਚ ਠਾਰਦੀ ਹੈ  
 ਖੰਡਰਾਂ ਦੀ ਦੇਹ ਚੋਂ ਜਿਉਂਦਾ ਜਾਗਦਾ  
 ਸੱਚਾ ਸੁੱਚਾ ਤੇ ਰੋਸ਼ਨ ਹਸਤਨਾਪੁਰ ਉਸਾਰਦੀ ਹੈ

-0-

ਜੋ ਧਰਿਤਰਾਸ਼ਟਰ ਦੇ  
 ਪੁੱਤਰ ਮੋਹ ਦਾ ਮੁਥਾਜ਼ ਨਹੀਂ  
 ਜੋ ਗੰਧਾਰੀ ਤੋਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਹੀਂ ਖੋਹਦਾ  
 ਜੋ ਦਰੋਪਤੀ ਦੇ ਚੀਰ ਹਰਨ ਦਾ ਹਾਮੀ ਨਹੀਂ  
 ਜਿਸ ਦਾ ਦਰਯੋਦਨ ਦਾਸ ਹੈ ਸੁਵਾਮੀ ਨਹੀਂ  
 ਜਿਸਦੀ ਨਜ਼ਰ 'ਚ ਕੋਈ ਭੀਸ਼ਮ ਪਿਤਾਮਾ  
 ਤੀਰਾਂ ਦੀ ਸੇਜ ਤੇ ਨਹੀਂ  
 ਕੋਈ ਕਰਨ ਪਾਂਡਵਾਂ ਦੇ ਲਹੂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਨਹੀਂ  
 ਜਿੱਥੇ ਗੰਧਾਰੀ ਦਾ ਸਰਾਪ  
 ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਵੰਸ਼ ਤਕ ਅਪੜਦਾ ਅਪੜਦਾ  
 ਵਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ



ਹਸਤਨਾਪੁਰ ਦਾ ਖੰਡਰ ਹੀ  
ਹਸਤਨਾਪੁਰ ਦਾ ਤਾਜ ਤਖ਼ਤ ਤੇ ਘਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

-0-

ਜਦ ਚੁੱਪ ਟੁੱਟਦੀ ਹੈਂ  
ਤਾਂ ਮਾਨਵ ਦੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ  
ਮੂਲ ਸਭਿਆਚਾਰ ਤੇ ਇਤਿਹਾਸ ਬਦਲਦਾ ਹੈ  
ਜੀਵਨ ਬਦਲਦਾ ਹੈ  
ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਬਦਲਦਾ ਹੈ  
ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਵਿਚਰਨ ਧਰਾਤਲ  
ਅੰਦਰ ਤੇ ਬਾਹਰ ਬਦਲਦਾ ਹੈ  
ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਪਰਾਂ 'ਚ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ  
ਮਨੁੱਖੀ ਸੱਚ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਜ਼ ਬਦਲਦਾ ਹੈ  
ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਅੰਤ ਤੇ ਆਗਾਜ਼ ਬਦਲਦਾ ਹੈ

-0-

ਚੁੱਪ ਤੋਂ ਪਿਛਲੇਰਾ ਸ਼ੋਰ  
ਮਨੁੱਖਾ ਰੂਹ ਦੀ ਸੁਰ ਬਦਲਦਾ ਹੈ  
ਮਨੁੱਖਾ ਦੇਹ ਦੀ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਦਲਦਾ ਹੈ  
ਮਨੁੱਖਾ ਦੇਹ ਦਾ ਸਾਜ਼ ਬਦਲਦਾ ਹੈ  
ਨਵੀਆਂ ਸਰਗਮਾਂ ਨਵੀਆਂ ਸੁਰਾਂ  
ਨਵੇਂ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਆਗਾਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ  
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਟੋਰ ਵੱਖਰੀ  
ਤੇ ਨਵਾਂ ਅੰਦਾਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ  
ਜੋ ਨਾਦ ਗੂੰਜਦਾ ਹੈ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਸਾਹਾਂ 'ਚ  
ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਵਾਣੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ  
ਆਵਾਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

-0-

ਚੁੱਪ ਤੋਂ ਪਿਛਲੇਰਾ ਸ਼ੋਰ ਸ਼ਬਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ  
ਅਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਧਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਕਾਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ  
ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦਾ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ  
ਚੁੱਪ ਤੋਂ ਪਿੱਛਲੇਰਾਂ ਸ਼ੋਰ  
ਕਾਦਰ ਵੱਲ ਖੁਲ੍ਹਦਾ ਦੁਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

-0-

ਚੁੱਪ ਚੋਂ ਸ਼ੋਰ ਜਨਮਦਾ ਹੈ  
ਚੁੱਪ ਦੇ ਬੀਜ 'ਚ ਹੀ ਸ਼ੋਰ ਵਿਸਥਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ  
ਸ਼ੋਰ 'ਚ ਚੁੱਪ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ  
ਸ਼ੋਰ 'ਚ ਚੁੱਪ ਦੇ ਰੁੱਖ ਦਾ ਅਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ  
ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਛਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਧੁੱਪ ਹੁੰਦੀ ਹੈ  
ਰੁੱਖ ਦਾ ਸ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਰੁੱਖ ਦੀ ਚੁੱਪ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

-----

## ਇਕਾਂਤ

ਦੂਰ ਤਕ ਪੈਰਾਂ 'ਚ ਫੈਲੀ ਧਰਤ ਹੈ  
ਦੂਰ ਤਕ ਸਿਰ ਤੇ ਸ਼ਾਹਮਿਆਨਾ ਅੰਬਰ ਦਾ ਹੈ  
ਵਗਦੀਆਂ ਪੌਣਾਂ  
ਜਿਸਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ  
ਬਲਾਂ 'ਚ ਟੁਰਦਾ ਹੈ ਸਾਗਰ 'ਚ ਤਰਦਾ ਹੈ  
ਜੰਗਲ ਦੀ ਹਰਿਆਵਲ ਨੈਣਾਂ 'ਚ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ  
ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਚ ਉੱਤਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ  
ਜਿੱਥੇ ਇਕਾਂਤ ਹੈ  
ਇਕੱਲਤਾ ਨਹੀਂ ਸੁਰ ਹੈ ਸ਼ੋਰ ਨਹੀਂ  
ਮਨ 'ਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਨਦੀ ਵਗਦੀ ਹੈ  
ਸਾਗਰ ਦੀਆਂ ਅੱਥਰੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਨਹੀਂ  
ਦਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਅੱਥਰੇ ਚਿਹਰੇ ਨਹੀਂ  
ਖਸ਼ਬੂਆਂ ਦੀ ਮਹਿਕ ਪੌਣਾਂ 'ਚ ਰਲਦੀ ਹੈ  
ਸਕੂਨ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦਿਲ 'ਚ ਵਸਦੀ ਹੈ

-0-

ਭੁੱਲਾਂ ਦੇ ਖਿੜਣ ਦਾ ਤਰਾਨਾ ਹੈ  
ਕਲੀਆਂ ਦੀ ਕੁੱਖ 'ਚ ਮਹਿਕ ਦਾ ਜ਼ਮਾਨਾ ਹੈ  
ਬਹਾਰਾਂ ਦੇ ਪਾਸ  
ਮੌਸਮਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਬਹਾਨਾ ਹੈ  
ਪੰਛੀਆਂ ਦਾ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਪਰਤਣ ਦਾ ਵੇਲਾ ਹੈ  
ਸ਼ਾਂਤ ਸੂਰਜ  
ਆਪਣੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਸਮੇਟਦਾ ਹੈ  
ਅਸਮਾਨ ਚੁੰਨਾਂ ਤਾਰਿਆਂ ਦੀ ਲੋਹੀ  
ਆਪਣੇ ਦੁਆਲੇ ਲਪੇਟਦਾ ਹੈ  
ਰਾਤ ਛਾਅ ਗਈ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ  
ਰਾਤ 'ਚ ਚਾਨਣੀ ਦੀ ਇਕਾਂਤ ਹੈ ਇਕੱਲਤਾ ਨਹੀਂ  
ਜੋਸ਼ ਹੈ ਰੋਸ਼ ਹੈ ਨਿਰਬਲਤਾ ਨਹੀਂ

-0-

ਸੁਝਾ ਹੈ ਮੰਦਰ ਹੈ  
 ਇੱਕ ਪੱਥਰ ਦਾ ਬੁੱਤ ਮੰਦਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ  
 ਪੌਣਾਂ ਦਾ ਗੀਤ ਹੈ  
 ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਨਾਦ ਹੈ  
 ਚੁੱਪ ਨਹੀਂ  
 ਚੁੱਪ ਦੀ ਕੁੱਖ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਹੈ  
 ਜੋ ਮੰਦਰ ਤੇ ਬੁੱਤ ਦੀ ਰੂਹ ਦਾ ਰਾਜ ਹੈ  
 ਪੱਥਰ ਦਾ ਬੁੱਤ ਪੱਥਰ ਦਾ ਸ਼ਹਿਰ  
 ਪੱਥਰ ਦੀ ਸੁਰ ਪੱਥਰ ਦਾ ਸਾਜ਼  
 ਪੱਥਰ ਹੀ ਪੱਥਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼  
 ਇਕਾਂਤ ਹੈ ਇਕੱਲਤਾ ਨਹੀਂ  
 ਇਕਾਂਤ ਦੀ ਤਾਸੀਰ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ 'ਚ ਪਸਾਰ ਹੈ  
 ਰੂਹ ਦੀ ਸੁਰ ਹੈ  
 ਆਤਮਾ ਦਾ ਬੋਲ ਇਕਾਂਤ ਦੀ ਚੁੱਪ ਕੋਲ ਹੈ

-0-

ਇਕੱਲਤਾ ਨਹੀਂ ਉਦਾਸੀ ਨਹੀਂ  
 ਉਪਰਾਮਤਾ ਨਹੀਂ  
 ਰੂਹ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ ਇਕਾਂਤ ਦੇ ਵਜ਼ੂਦ 'ਚ  
 ਕਾਦਰ ਕੁਦਰਤ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਇਕਾਈ ਹੈ  
 ਇਕਾਂਤ ਦੇ ਬੋਲ 'ਚ

-0-

ਸ਼ਹਿਰਾ ਹੈ ਪੱਥਰ ਹੈ  
 ਸੁੱਕੇ ਜਲ ਦਾ ਸਮੁੰਦਰ ਹੈ ਪਹਾੜ ਹੈ  
 ਤਪਸ਼ ਸੂਰਜ ਦੀ  
 ਜੰਗਲ ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਜੜ੍ਹ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ  
 ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਲਟਕਦੀ  
 ਅੱਗ ਦੀ ਤਲਵਾਰ ਹੈ  
 ਪੱਤਝੜ ਦਾ ਵਸੋਰਾ ਹੈ  
 ਪਿਆਸੇ ਦਰਿਆਵਾਂ ਨਦੀਆਂ ਦੀ ਭਰਮਾਰ ਹੈ  
 ਬੂੰਦ ਬੂੰਦ ਲਈ ਪਿਆਸੇ ਬੱਦਲਾਂ ਦਾ  
 ਅੰਬਰ ਤੇ ਵਿਸਥਾਰ ਹੈ

ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਇਕਾਂਤ ਹੈ  
ਇਕੱਲਤਾ ਨਹੀਂ  
ਸ਼ੋਰ ਸ਼ਰਾਬਾ ਚੀਕ ਚਿਹਾੜਾ ਨਹੀਂ  
ਕੁਦਰਤ 'ਚ ਕੁਦਰਤ ਸੁਰ ਹੈ

-0-

ਇਕਾਂਤ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸੁੱਖ ਹੈ  
ਸਹਿਜ ਹੈ ਆਧਾਰ ਹੈ  
ਧਰਤੀ ਦੀ ਗਤੀ ਹੈ  
ਅੰਬਰ ਦਾ ਪਰਸਾਰ ਹੈ  
ਸ਼ਾਂਤ ਸਾਗਰਾਂ ਦੀ ਟੋਰ ਹੈ  
ਇਕਾਂਤ ਦੇ ਵਿਹੜੇ 'ਚ  
ਨੱਚਦਾ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਮੋਰ ਹੈ  
ਬੀਜ ਤੋਂ ਰੁੱਖ ਦੇ ਸਫ਼ਰ ਤਕ  
ਇਕਾਂਤ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਹੈ  
ਰੁੱਖ 'ਚ ਜੰਗਲ ਹੈ ਜੰਗਲ ਰੁੱਖਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ

-0-

ਪੌਣ ਇਕਾਂਤ ਹੈ  
ਭੈਅ ਹੇਠ ਵਗਦੀ ਹੈ  
ਜੰਗਲ ਦੇ ਫੇਫੜਿਆਂ 'ਚ ਪ੍ਰਾਣ ਧਰਦੀ ਹੈ  
ਰੁੱਖ ਚੌਂ ਬੀਜ  
ਬੀਜ ਚੌਂ ਰੁੱਖ ਉੱਗਦੇ ਹਨ  
ਇਕਾਂਤ ਦੀ ਦੇਹ 'ਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇ  
ਸਾਹ ਧੜਕਦੇ ਹਨ  
ਇਕਾਂਤ ਦੇ ਨੈਣਾਂ 'ਚ  
ਚੰਨ ਸੂਰਜ ਤਾਰੇ ਡਲਕਦੇ ਹਨ  
ਇਕਾਂਤ ਦੇ ਮੁਖੜੇ ਚੌਂ  
ਸੱਚ ਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਝਲਕਦੇ ਹਨ  
ਇਕਾਂਤ 'ਚ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਹੈ  
ਇਕਾਂਤ ਅੰਦਰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਝੜੀ ਲਗਦੀ ਹੈ

-0-

ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਆਪਣਾ ਰਾਹ ਸਿਰਜਦੀ ਹੈ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕੁਰਬਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ  
 ਬਿੰਦੂਆਂ ਤੋਂ ਦਾਇਰਿਆਂ 'ਚ ਬਦਲਦੀ ਹੈ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਵਿਹੜੇ ਸੂਰਜਾਂ ਦੇ ਕਾਫ਼ਲੇ ਧਰਦੀ ਹੈ

-0-

ਇਕਾਂਤ ਦੇ ਸਿਰ ਹੇਠ  
 ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਧੜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ  
 ਇਕਾਂਤ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਰੂਪ ਹੁੰਦੀ ਹੈ  
 ਜਿਸ ਵਿਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਰਿਜ਼ਕ ਹੈ  
 ਮਨੁੱਖਤਾ ਦਾ ਵਸੇਰਾ ਹੈ  
 ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਸਬਰ ਸੰਤੋਖ ਤੇ ਸਿਦਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ  
 ਪਿਆਸ ਲਈ ਜਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ  
 ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਲਈ ਤ੍ਰਿਪਤੀ  
 ਭੁੱਖ ਲਈ ਅੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ  
 ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਸ਼ੋਭਾ ਹੰਢਾਉਂਦਾ ਹੈ  
 ਘਰ ਦੇ ਮੱਥੇ ਤੇ ਚੜਿਆ ਚੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ  
 ਇਕਾਂਤ ਜਿਸ ਦਾ ਦਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ  
 ਉਸ ਘਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਵਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

-0-

ਪੈਰ ਸਿਰ ਤਕ ਟੁਰੇ  
 ਸਿਰ ਪੈਰਾਂ 'ਚ ਉਤਰਿਆ  
 ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਸਿਰ ਦਾ ਸਫ਼ਰ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਅੱਪੜਿਆ  
 ਉਥੇ ਇਕਾਂਤ ਸੀ ਇਕੱਲਤਾ ਨਹੀਂ  
 ਇਕੱਲਤਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ  
 ਉੱਥੇ ਰੌਣਕ ਨਹੀਂ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਖੜੋਤ ਹੈ  
 ਨਾ ਕੋਈ ਪੁਨੂੰ ਨਾ ਸੱਸੀ ਨਾ ਸਹਿਰਾ  
 ਨਾ ਹੋਤ ਹੈ

ਨਾ ਜਿਸਮ ਹੈ ਨਾ ਪ੍ਰਾਣ ਹੈ  
 ਇਕੱਲਤਾ 'ਚ ਇਕੱਲਤਾ ਦਾ ਸਮਸ਼ਾਨ ਹੈ  
 ਨਾ ਸਹਿਜ ਹੈ ਨਾ ਕੋਈ ਤੁਫਾਨ ਹੈ  
 ਇਕੱਲਤਾ 'ਚ ਕਬਰਾਂ ਦੀ ਮਿੱਟੀ ਜੁਆਨ ਹੈ  
 ਨਾ ਭੂਤ ਨਾ ਵਰਤਮਾਨ ਨਾ ਭਵਿੱਖ ਹੈ  
 ਇਕੱਲਤਾ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲਾਸ਼ ਹੈ  
 ਨਾ ਚੀਕ ਹੈ ਨਾ ਸੁਰ ਹੈ ਨਾ ਕੋਈ ਆਵਾਜ਼ ਹੈ  
 ਇਕੱਲਤਾ  
 ਚੁੱਪ ਤੇ ਸਰਨਾਟੇ ਦਾ ਸਾਜ਼ ਹੈ

-0-

ਇਕਾਂਤ 'ਚ ਭਟਕਣ ਨਹੀਂ  
 ਸਥਿਰਤਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੈ  
 ਇਕਾਂਤ ਦੇ ਕੰਠ 'ਚ ਚੁੱਪ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਹੈ  
 ਇਕਾਂਤ 'ਚ  
 ਸੱਚ ਸੁੰਦਰਤਾ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਾਜ਼ ਹੈ  
 ਇਕਾਂਤ ਚੋਂ ਉਠੀ  
 ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਰੀ ਆਵਾਜ਼ ਹੈ  
 ਆਪਣੇ ਜਿਸਮ ਤੋਂ  
 ਰੂਹ 'ਚ ਉਤਾਰੀ ਆਵਾਜ਼ ਹੈ  
 ਆਪਣਾ ਭੇਦ ਜਾਣਨ ਦਾ ਰਾਜ਼ ਹੈ  
 ਮਾਨਵ ਦੇਹ ਦੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਹੈ  
 ਮਾਨਵ ਦਾ ਮੂਲ ਹੈ  
 ਸਵੈ ਦਾ ਭੇਦ ਵੀ ਮਾਨਵ ਦੇਹ ਦੇ ਪਾਸ ਹੈ  
 ਦੇਹ ਤੋਂ ਸਵੈ ਤਕ ਦੇ ਸਫ਼ਰ 'ਚ  
 ਇਕਾਂਤ ਸੀ ਇਕੱਲਤਾ ਨਹੀਂ

-0-

ਇਕਾਂਤ ਮਨੁੱਖੀ ਦੇਹ ਦੀ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਹੈ  
 ਇਸ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ 'ਚ  
 ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਪ੍ਰਯੋਗਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ  
 ਆਪਣੇ ਝੂਠ ਨੂੰ ਸਮਝੇ ਆਪਣੇ ਸੱਚ ਨੂੰ ਜਾਣੇ

ਆਪਣੀ ਨਿਰੋਲਤਾ ਦੇ ਸੱਚ ਦੀ  
 ਸ਼ੋਭਾ ਆਪ ਹੰਢਾਵੇ  
 ਆਪਣੇ ਸੱਚ ਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ 'ਚ ਉਤਰ ਜਾਵੇ  
 ਧਰਤੀ ਦੀ ਮਹਿਕ ਬਣ ਜਾਵੇ  
 ਅੰਬਰ ਤੇ ਸੂਰਜਾਂ ਚੰਨਾਂ ਤਾਰਿਆਂ ਵਾਂਗੂੰ ਚੜ੍ਹੇ  
 ਆਪਣੀ ਮੈਂ ਤਿਆਗੇ  
 ਸਿਰਫ਼ ਤੇਰਾ ਹੋ ਜਾਵੇ  
 ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਰੋਸ਼ਨ ਅੰਦਰ ਤੇ ਚੁਫੇਰਾ ਹੋ ਜਾਵੇ  
 ਜ਼ਰੋ ਜ਼ਰੋ ਕਣ ਕਣ 'ਚ  
 ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਵਸੇਰਾ ਹੋ ਜਾਵੇ  
 ਮਨੁੱਖ ਮਨੁੱਖਤਾ ਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਚੋਂ  
 ਦੂਰ ਹਨ੍ਹੇਰਾ ਹੋ ਜਾਵੇ

-0-

ਮਨੁੱਖ ਪੈਰ ਪੁੱਟੇ  
 ਤੇ ਇਕਾਂਤ 'ਚ ਧਰੇ  
 ਸੁੱਖ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇ ਕੁਰੂਕਸ਼ੇਤਰ 'ਚ  
 ਆਪਣਾਂ ਜੀਵਨ ਯੁੱਧ ਲੜੇ  
 ਪਾ ਕੇ ਫਤਹਿ ਹੋ ਕੇ ਵਿਜੈਈ  
 ਸੂਰਜ ਬਣਕੇ ਅੰਬਰ ਤੇ ਚੜ੍ਹੇ  
 ਸੱਚ ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਦਾਮਨ ਫੜੇ  
 ਬਣਕੇ ਜੋਤ ਚਾਨਣ ਦੀ ਜਗੇ

-0-

ਅੱਖਾਂ 'ਚ ਵਸਾ ਲਵੇ ਚਿਹਰਾ ਇਕਾਂਤ ਦਾ  
 ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ  
 ਤਲੀ ਤੇ ਧਰੇ  
 ਆਪਣੇ ਚਾਨਣ ਸੰਗ ਰੰਗਿਆ ਜਾਵੇ  
 ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਵਾਜ਼ ਮਾਰੇ  
 ਆਪਣਾ ਆਪਾ ਆਪਣੀਆ ਮੁੱਠਾਂ 'ਚ ਫੜੇ  
 ਪੈਰਾਂ ਤੋਂ ਸਿਰ ਦੇ ਸਫਰ ਤਕ ਇਕਾਂਤ ਸੀ  
 ਇਕੱਲਤਾ ਨਹੀਂ  
 ਜੋਸ਼ ਸੀ ਹੋਸ਼ ਸੀ ਨਿਰਬਲਤਾ ਨਹੀਂ।

-----



## ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ

ਮੇਰੇ ਚੋਂ ਹੀ ਬ੍ਰਹਮ ਨੇ  
ਵੇਖਣਾ ਸੁਣਨਾ ਬੋਲਣਾ ਤੇ ਸੋਚਣਾ ਸਿੱਖਿਆ  
ਮੇਰੇ ਚੋਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣਿਆ  
ਜੀਵਿਆ ਤੇ ਜੋਤ ਸਰੂਪ ਹੋ ਗਿਆ  
ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਬ੍ਰਹਮ ਦਾ ਰੂਪ ਹੋ ਗਿਆ

-0-

ਮੇਰੀ ਅੰਦਰਲੀ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ  
ਆਕਾਸ਼ ਹਵਾ ਅੱਗਣ ਜਲ ਤੇ ਧਰਤ  
ਨੇ ਜਨਮ ਲਿਆ  
ਸਾਗਰ ਪਹਾੜਾਂ ਜੰਗਲਾਂ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀਆਂ  
ਸੂਰਜਾਂ ਚੰਨਾਂ ਤਾਰਿਆਂ  
ਦੇ ਸੱਚ ਨੇ ਜਨਮ ਲਿਆ  
ਮੇਰੀ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ 'ਚ ਹੈ ਬ੍ਰਹਮ ਦਾ  
ਮੂਲ ਪਿਆ  
ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਜੀਵਨ ਆਰੰਭ  
ਦਾ ਹੈ ਦਸਤੂਰ ਪਿਆ

-0-

ਮੇਰੀ ਅੰਦਰਲੀ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਚੋਂ ਮਨੁੱਖ ਜਨਮਿਆਂ  
ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਮਨੁੱਖਤਾ ਜਨਮੀ  
ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਇਕੱਲਤਾ ਚੁੱਪ ਉਦਾਸੀ  
ਤੇ ਰੌਣਕ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਜਨਮਿਆਂ  
ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਸੰਸਕਾਰ ਭਾਸ਼ਾ  
ਸਭਿਆਚਾਰ ਰਸਮਾਂ ਰੀਤਾਂ ਰਿਵਾਜ  
ਮੇਰੀ ਦੇਹ ਚੋਂ ਪੁੰਗਰੇ  
ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮੱਥੇ 'ਚ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ  
ਪੈਰਾਂ 'ਚ ਰਾਹ ਮੇਰੇ ਚੋਂ ਨਿਕਲੇ ਹਨ  
ਮੇਰੇ 'ਚ ਸਮਾਏ ਹਨ

-0-

ਮੇਰੀ ਦੇਹ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ  
 ਮੇਰੀ ਦੇਹ ਦੇ ਵਰਕਿਆਂ ਤੇ  
 ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਾਹਾਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਹੈ  
 ਮੇਰੀ ਦੇਹ ਮਨੁੱਖ ਤੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ  
 ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਕਿਤਾਬ ਹੈ  
 ਜਿਸ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਰਥਾਂ 'ਚ ਮੇਰਾ ਵਸੇਰਾ ਹੈ  
 ਅਨੁਭਵ ਤੇ ਭਾਵ ਦੇ ਸੱਚ 'ਚ  
 ਮੇਰਾ ਲਹੂ ਗਿੜਦਾ ਹੈ  
 ਸਮੇਂ ਦੀ ਗਤੀ 'ਚ ਮੇਰਾ ਹੀ ਡੇਰਾ ਹੈ  
 ਮੌਸਮਾਂ ਬਹਾਰਾਂ ਪੱਤਝੜਾਂ ਬਿਜਲੀਆਂ  
 ਕਣੀਆਂ ਤੁਫਾਨਾਂ ਹਨੇਰੀਆਂ 'ਚ  
 ਮੈਂ ਹੀ ਵਸਦਾ ਹਾਂ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਗਤੀ ਦੀ ਜੋਤ ਹਾਂ  
 ਮੌਤ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ  
 ਜਿਉਂਦੀ ਜਾਗਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਨੁਹਾਰ  
 ਮੈਂ ਪੱਤਝੜ ਹੀ ਗੁਲਜ਼ਾਰ ਹਾਂ

-0-

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਹਾਂ  
 ਆਪਣਾ ਹਨੇਰਾ ਹਾਂ  
 ਆਪਣਾ ਉਜਾਲਾ ਹਾਂ  
 ਆਪਣਾ ਅੰਦਰ ਖੁਦ ਆਪ ਹਾਂ  
 ਖੁਦ ਆਪਣਾ ਦੁਆਲਾ ਹਾਂ  
 ਮੇਰੀ ਗੋਦ 'ਚ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਹੱਸਦੇ ਤੇ ਖੇਡਦੇ ਹਨ  
 ਇਹ ਮੇਰੇ  
 ਖਿਡਾਉਣੇ ਹਨ  
 ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖਿਡਾਵਾ ਹਾਂ  
 ਹੈ ਧਰਤ ਚਰਾਗਾਹ ਮੇਰੀ  
 ਮਾਨਵ ਤੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦਾ ਮੈਂ ਚਿਰਾਵਾ ਹਾਂ

-0-

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ 'ਚ  
ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲਿਆ ਹੈ  
ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣਿਆ ਹੈ  
ਆਪਣਾ ਆਪਾ ਲਹੂ 'ਚ ਉਬਾਲਿਆ ਹੈ  
ਆਪਣੀ ਦੇਹ ਨੂੰ ਪੁਣਿਆਂ ਤੇ ਛਾਣਿਆ ਹੈ  
ਆਪਣੀ ਦੇਹ ਦੇ ਸੱਚ ਨੂੰ ਜਾਣਿਆ ਹੈ  
ਆਪਣਾ ਸੱਚ

ਦਿਸਹੱਦੇ ਤੋਂ ਪਾਰ ਤਕ ਵਸਾਇਆ ਹੈ  
ਦੁਆਲੇ ਓੜਿਆ ਸਿਰ ਤੇ ਤਾਣਿਆ ਹੈ

-0-

ਇਸ ਸੱਚ ਤੋਂ ਸਮਝ ਆਈ  
ਕਿ ਮੇਰੇ ਚੋਂ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਬੋਲਦਾ ਹੈ  
ਮੇਰੇ 'ਚ ਅਕਾਸ਼ ਪਤਾਲ ਸਿੰਘਣੀਆਂ ਤੇ  
ਲੋਕਾਈਆਂ ਹਨ  
ਮਨੁੱਖੀ ਸੋਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ  
ਮੇਰੀਆਂ ਲੰਬਾਈਆਂ ਚੌੜਾਈਆਂ ਤੇ  
ਗਹਿਰਾਈਆਂ ਹਨ  
ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਹੱਦ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਤੋਂ ਮੈਂ  
ਬਾਹਰ ਹਾਂ

-0-

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪੋਟਿਆਂ 'ਚ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ  
ਤੇ ਪੈਰਾਂ 'ਚ ਧਰਤੀਆਂ ਵਿਛਾਈਆਂ ਹਨ  
ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸੱਚ ਤੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ  
ਮੇਰੀ ਦੇਹ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਕੀ ਹੈ ਮੁੱਲ ਕੀ ਹੈ  
ਜਨਮ ਦਾ ਕਾਰਨ ਮਰਨ ਦਾ ਅਸੂਲ ਕੀ ਹੈ  
ਮੇਰੇ 'ਚ ਕੌਣ ਹੈ ਮੇਰੇ ਚੋਂ ਦੂਰ ਕੀ ਹੈ  
ਜੀਵਨ ਦੀ ਲੋੜ ਕੀ ਹੈ  
ਜੀਵਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੀ ਹੈ  
ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਚ ਇਸ ਦਾ ਜੁਆਬ ਹਾਂ  
ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸੱਚ ਦਾ ਹੀ ਖੁਦ ਹਿਸਾਬ ਹਾਂ

-0-

ਮੇਰੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ  
 ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਮੌਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ  
 ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਮੇਰੀ ਸੱਚਾਈ ਕੀ ਹੈ  
 ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੱਚ ਦਾ ਸਫ਼ਰ ਕੀ ਹੈ  
 ਮੌਤ ਦੇ ਆਗਮਨ ਤੇ  
 ਜੀਵਨ ਵਲੋਂ ਭੋਟ ਦੇਹ ਦਾ ਪੁਰਸਕਾਰ ਹੈ  
 ਪਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਆਰ ਹੈ ਪਾਰ ਹੈ

-0-

ਸੱਚ ਦੀ ਚਿਰੰਨਜੀਵਤਾ  
 ਮਨੁੱਖ  
 ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੇਖ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ  
 ਸੱਚ ਦਾ ਆਦਿ ਅੰਤ ਉਲੀਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ  
 ਦੇਹ ਜੋ ਸੱਚ ਦੀ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਹੈ  
 ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ  
 ਦੇਹ ਦੇ ਸੱਚ ਦਾ ਸੱਚ ਜਾਣਿਆ ਜਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ

-0-

ਇਹ ਸੱਚ ਜਾਣਨਾ ਹੀ  
 ਦੇਹ ਦੇ ਜਨਮ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ  
 ਇਹ ਸੱਚ ਜਾਣ ਕੇ ਮਰਨਾ  
 ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਹੈ ਜੀਵਨ ਮੋਖਸ਼ਾ ਹੈ  
 ਫਿਰ ਨਾ ਜੰਮਣਾ ਹੈ ਨਾ ਮਰਨਾ ਹੈ  
 ਚਾਨਣ ਦਾ ਸਾਗਰ ਜਿਉਣਾ ਹੈ  
 ਜਾਨਣ ਦਾ ਸਾਗਰ ਤਰਨਾ ਹੈ।

-----

## ਨਵ ਜਨਮੇ

ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਚੋਂ ਮੈਂ ਬੋਲਦਾ ਹਾਂ  
ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਮੇਰੇ ਚੋਂ ਸੁਣਦਾ ਹੈ  
ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਮੇਰੇ ਅੱਗੇ ਆਪਾ ਉਧੇੜਦਾ ਹੈ  
ਪਰਤ ਦਰ ਪਰਤ ਆਪਾ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ  
ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ 'ਚ ਉਤਾਰਦਾ ਹੈ  
ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲੀ ਫੜਾ  
ਉੱਤਰ ਦੱਖਣ ਪੂਰਬ ਪੱਛਮ ਘੁੰਮਾਦਾ ਹੈ  
ਖਲਾਅ ਦੇ ਪਿੰਡੇ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ  
ਆਪਣਾ ਆਪਾ ਮੇਰੀ ਨਸ ਨਸ 'ਚ  
ਘੋਲਦਾ ਹੈ

-0-

ਮੈਂ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ  
ਆਪਣੇ ਸਾਹਾਂ 'ਚ ਉਤਾਰਦਾ ਹਾਂ  
ਆਪਣੇ ਅਣੂਆਂ ਤੇ ਲਹੂ ਦੀ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ  
ਦੇ ਭੇਦ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹਾਂ  
ਆਪਣਾ ਦਰਪਣ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਨੂੰ ਵਿਖਾਉਂਦਾ ਹਾਂ  
ਮੇਰੇ ਦਰਪਣ 'ਚ  
ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਸਮਾਇਆ ਹੈ  
ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਚੋਂ  
ਮੇਰਾ ਚਿਹਰਾ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਇਆ ਹੈ  
ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਮੇਰਾ ਹੀ ਰੂਪ ਹੈ  
ਮੇਰਾ ਹੀ ਸਰੂਪ ਹੈ  
ਮੇਰੀ ਦੇਹ ਦੀ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ  
ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦਾ ਅਕਸ ਹੈ  
ਮੇਰੀ ਚੇਤਨਾ ਤੇ ਜਗਿਆਸਾ  
ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੀ ਲਖਸ਼ ਹੈ  
ਮੇਰੇ ਤੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ 'ਚ ਵਸਦਾ ਇਕ ਸਖਸ਼ ਹੈ  
ਜੋ ਮੇਰੇ ਤੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੇ ਬਾਹਰ ਵੀ ਹੈ  
ਮੇਰੇ ਤੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵੀ ਹੈ

-0-

ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ 'ਚ ਦੌੜਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ  
 ਮੇਰਿਆਂ ਅੰਗਾਂ ਚੋਂ ਪ੍ਰਗਟਦੀ ਹੈ  
 ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ 'ਚ ਵਸਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦਾ  
 ਮੈਂ ਬੀਜ ਹਾਂ  
 ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੇ ਸਾਹ ਮੇਰੇ ਜਿਸਮ  
 'ਚ ਟੁਰਦੇ ਹਨ  
 ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੀ ਪੀੜਾ  
 ਮੇਰੇ ਹੱਥਿਆਂ ਚੋਂ ਡੁੱਲਦੀ ਹੈ  
 ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੀ ਗੰਢ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਖੁਲ੍ਹਦੀ ਹੈ  
 ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਤੇ ਬਾਹਰ ਤਕ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ  
 ਮੇਰੇ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੀ ਗਤੀ  
 ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਠਹਿਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ  
 ਮੇਰੇ ਚਿਹਰੇ ਚੋਂ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦਿੱਸਦਾ ਹੈ  
 ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੇ ਚਿਹਰੇ 'ਚ ਮੇਰੀ ਨੁਹਾਰ ਦੌੜਦੀ ਹੈ

-0-

ਮੈਂ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੀ ਦੇਹ 'ਚ ਲਹੂ ਬਣਕੇ ਵਗਦਾ ਹਾਂ  
 ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ  
 ਮੇਰੀ ਦੇਹ 'ਚ ਦਿਲ ਬਣਕੇ ਧੜਕਦਾ ਹੈ  
 ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਹਰ ਬਾਤ  
 ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਨੂੰ ਸੁਣਾਂਦਾ ਹਾਂ  
 ਉਸਦੇ ਮੋਢਿਆਂ ਤੇ ਸਿਰ ਰੱਖ ਕੇ ਰੋਦਾਂ ਹਾਂ  
 ਪਾ ਗਲਵਕੜੀ ਉਸਨੂੰ  
 ਹੱਸਦਾ ਹਾਂ ਹੱਸਾਉਂਦਾ ਹਾਂ  
 ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਬੜਾ ਹੀ ਯਾਰ ਹੈ ਮੇਰਾ  
 ਬੜਾ ਦਿਲਦਾਰ ਹੈ ਮੇਰਾ

-0-

ਮੇਰੀਆਂ ਪੱਤਝੜਾਂ ਦੀ ਬਹਾਰ ਹੈ ਉਹ  
 ਮੈਂ ਉਸਦੀ ਪਰਜਾ ਹਾਂ ਮੇਰੀ ਸਰਕਾਰ ਹੈ ਉਹ  
 ਜੇ ਉਹ ਸਿੰਘਾਸਣ ਹੈ  
 ਤਾਂ ਮੈਂ ਦਰਬਾਰ ਹਾਂ

ਜੇ ਉਹ ਰੱਬ ਹੈ  
ਮੈਂ ਉਸਦਾ ਦੁਆਰਾ ਹਾਂ  
ਜੇ ਉਹ ਪਹਿਣਨ ਹੈ  
ਮੈਂ ਉਸਦਾ ਉਤਾਰ ਹਾਂ  
ਉਹ ਮੇਰੇ 'ਚ ਵਸਦਾ ਹੈ  
ਮੈਂ ਉਸਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹਾਂ

-0-

ਮੇਰਾ

ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਤੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੀ ਕੁਦਰਤ 'ਚ ਵਾਸਾ ਹੈ  
ਪੌਣਾਂ 'ਚ ਗਤੀ ਹੈ ਮੇਰੀ  
ਮੌਸਮਾਂ ਬਹਾਰਾਂ ਫੁੱਲਾਂ 'ਚ ਹਾਸਾ ਹੈ  
ਅੱਗਣ 'ਚ ਤੇਜ਼ ਹੈ ਮੇਰਾ  
ਅੰਬਰ 'ਚ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਮੇਰਾ  
ਧਰਤ 'ਚ ਸੁਰੰਧ ਹੈ ਮੇਰੀ  
ਜਲ 'ਚ ਪ੍ਰਾਣ ਹਨ ਮੇਰੇ  
ਪਤਾਲਾਂ ਪਤਾਲ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਅਖੰਡ  
ਧਰਤੀਆਂ ਅਸਮਾਨ ਹਨ ਮੇਰੇ  
ਸੂਰਜਾਂ 'ਚ ਤੇਜ਼ ਹੈ ਮੇਰਾ  
ਚੰਨਾਂ ਤਾਰਿਆਂ 'ਚ ਮੈਂ ਟਿਮਟਮਾਂਦਾ ਹਾਂ  
ਮੈਂ ਹੀ ਸਹਿਰਾ ਤਰਦਾ ਹਾਂ  
ਮੈਂ ਹੀ ਸਾਗਰ ਕਹਾਉਂਦਾ ਹਾਂ  
ਮੇਰੇ ਚੋਂ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਸਾਹ ਲੈਂਦੀ ਹੈ  
ਮੇਰੀ ਅੱਖ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਤੇ  
ਜੰਗਲ ਪੁੰਗਰਦੇ ਹਨ  
ਪਹਾੜ ਘੱਟਦੇ ਤੇ ਵੱਧਦੇ ਹਨ

-0-

ਮੇਰੀ ਰਹਿਮਤ ਜੀਵਨ ਗਤੀ ਹੈ  
ਨਿਹਮਤ ਜੀਵਨ ਦੀ ਬਹਾਰ ਹੈ  
ਮੇਰੀ ਇਕ ਅੱਖ ਮਾਨਵ ਹੈ  
ਇਕ ਅੱਖ  
ਮਨੁੱਖ ਤੇ ਮਾਨਵਤਾ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਹੈ

ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਹਨ ਕਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਫ਼ਸਲਾਂ  
 ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਹੱਸਦਾ ਵਸਦਾ ਸੰਸਾਰ ਹੈ  
 ਮੈਂ ਹੀ ਗਰਭਤ ਹਾਂ  
 ਮੈਂ ਹੀ ਗਰਭ ਕਰਤਾ ਹਾਂ  
 ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਹੈ ਜੀਵਨ ਦੀ ਨਦੀ  
 ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਭੂਤਾ ਹੈ  
 ਮੇਰੀ ਦੇਹ 'ਚ ਨਰ ਤੇ ਨਾਰੀ ਦੀ ਹੋਂਦ ਹੈ  
 ਮੇਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਨਰ ਤੇ ਨਾਰੀ ਦੀ ਗੋਂਦ ਹੈ

-0-

ਮੇਰੀ ਦਿਸ਼ਟੀ  
 ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ ਦੁਆਲੇ ਹੈ  
 ਪਰਬਤਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ  
 ਮੇਰੇ ਹੀ ਸਹਾਰੇ ਹੈ  
 ਮੇਰੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ 'ਚ  
 ਚੰਨ ਸੂਰਜ ਤਾਰੇ ਟੁਰਦੇ ਉਠਦੇ ਤੇ ਬਹਿੰਦੇ ਹਨ  
 ਪੌਣ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੇ ਜ਼ਰੇ ਜ਼ਰੇ 'ਚ ਪ੍ਰਾਣ ਛਿੜਕਦੀ ਹੈ  
 ਪੱਥਰ ਦੀ ਅਗਤੀ ਦੀ ਪੀੜ ਹੰਢਾਉਂਦੀ ਹੈ  
 ਰੁੱਖ ਰੁੱਖਾਂ ਚੋਂ ਬੋਲਦੇ ਹਨ  
 ਰੁੱਖ ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਛਾਵੇਂ ਬਹਿੰਦੇ ਹਨ  
 ਦਰਿਆ ਦਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਜਿਸਮ ਤਰਦੇ ਹਨ  
 ਨਦੀਆਂ 'ਚ ਠਹਿਰਦੇ ਤੇ ਵਹਿੰਦੇ ਹਨ  
 ਮੇਰੀ ਰਹਿਮਤ ਤੇ  
 ਪੱਤਝੜ 'ਚ ਰੁੱਖ ਪੁੰਗਰਦੇ ਹਨ  
 ਬੀਜ 'ਚ ਸਿਮਟਦੇ ਤੇ ਉੱਗਦੇ ਹਨ  
 ਅਸਮਾਨ ਭਉਂਦਾ ਹੈ  
 ਧਰਤੀ ਘੁੰਮਦੀ ਹੈ  
 ਮੇਰੇ ਅਨੁਭਵ ਤੇ ਸੋਚ ਦੀ ਹੋਂਦ 'ਚ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਮੌਲਦੀ ਫੈਲਦੀ ਤੇ  
 ਨਿਰੰਤਰ ਵਗਦੀ ਹੈ

-0-



ਮੈਂ ਨਵ ਜਨਮੇ ਬਾਲ ਵਾਂਗ  
 ਆਪਣਾ ਆਪਾ ਤਲੀ ਤੇ ਟਿੱਕਾ ਕੇ  
 ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ 'ਚ ਟੁਰਦਾ ਤੇ ਫਿਰਦਾ ਹਾਂ  
 ਨੱਸਦਾ ਹਾਂ ਸੰਭਲਦਾ ਹਾਂ ਤੇ ਗਿਰਦਾ ਹਾਂ  
 ਮੇਰੇ ਜਿਸਮ ਚੋਂ ਵਾਸਨਾ ਨਹੀਂ  
 ਖਸ਼ਬੂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ  
 ਮੇਰੇ ਮਨ ਦੇ ਕੋਰੇ ਕਾਗਜ਼ ਤੇ ਕੋਈ ਧੱਬਾ ਨਹੀਂ  
 ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ  
 ਮੇਰੇ ਮਨ ਦੇ ਕੋਰੇ ਕਾਗਜ਼ ਤੇ  
 ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਚਿਤਰਿਆ ਜਾਵੇ  
 ਪੌਣਾਂ ਦੇ ਨਖ਼ਸ਼ ਉਲੀਕੇ ਜਾਣ  
 ਅੱਗਣ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ  
 ਅਕਾਸ਼ ਦਾ ਮੁੱਖ ਦਿੱਸੇ ਮੇਰੇ ਦਰਪਣ ਚੋਂ  
 ਧਰਤੀ ਦੇ ਅੰਗ ਲਿਸ਼ਕਣ  
 ਜਲ ਦਾ ਲਚਕਦਾ ਜਿਸਮ  
 ਚਿਤਰਿਆ ਜਾਵੇ  
 ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮੁੱਢ ਤੋਂ ਕਦੀ ਨਾ ਟੁੱਟਾਂ  
 ਮੇਰੇ ਜਿਸਮ ਤੇ ਇਹ ਲਿਖ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ

-0-

ਮੈਂ ਜਿਧਰ ਮੂੰਹ ਮੋੜਾਂ  
 ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੀ ਝਲਕ ਹੋਵੇ  
 ਨੈਣਾਂ 'ਚ ਚੰਨ ਦੀ ਠੰਡਕ ਚਾਂਦਨੀ ਦਾ ਬਦਨ ਹੋਵੇ  
 ਮੇਰੇ ਜਿਸਮ ਚੋਂ ਛੁੱਟਣ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ  
 ਸੋਚ ਚਾਨਣ ਦਾ ਯਤਨ ਹੋਵੇ  
 ਜ਼ੁਬਾਨ ਤੇ ਸਰਸਵਤੀ ਹੋਵੇ  
 ਕੰਠ 'ਚ ਰਾਗਾਂ ਦੀ ਬਸਰ ਹੋਵੇ  
 ਖਸ਼ਬੂ ਫੈਲਦੀ ਜਾਵੇ  
 ਜਿਧਰ ਵੀ ਪੈਰ ਧਰਾਂ ਮੈਂ  
 ਸੂਰਜ ਉਧਰੋਂ ਨਿਕਲੇ ਜਿਧਰ ਵੀ ਮੂੰਹ ਕਰਾਂ ਮੈਂ

-0-

ਮੇਰੀ ਦੇਹ ਚੋਂ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ  
 ਮੇਰੇ 'ਚ ਵਸਦੀ ਕਾਇਨਾਤ ਸਾਰੀ  
 ਮੇਰੇ ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਫੈਲ ਜਾਵੇ  
 ਮੇਰੇ 'ਚ ਵਸਦੀ ਧਰਤੀ ਤੇ  
 ਬ੍ਰਹਿਮੰਡਾਂ ਦੀ ਸੁਗਾਤ ਸਾਰੀ  
 ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਟੁਰ ਕੇ ਮੇਰੇ ਤਕ ਅਪੜੇ .  
 ਕਾਦਰ ਕੁਦਰਤ ਤੇ ਜੀਵ ਜੰਤੂਆਂ ਦੀ ਬਾਤ ਸਾਰੀ  
 ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ 'ਚ  
 ਜਨਮ ਕੇ ਮਰਾਂ ਤੇਰੀ ਸੁਗਾਤ ਸਾਰੀ  
 ਬੀਜਾਂ ਸੂਰਜ ਧਰਤੀ ਤੇ ਖੋਲ੍ਹਾਂ ਦਰ ਪ੍ਰਭਾਤਾਂ ਦਾ  
 ਸਾਹਿਰਾ ਤੇ ਸਾਗਰ ਤੇ  
 ਮੀਂਹ ਬਰਸਾ ਦਿਆਂ ਤੇਰੀਆਂ ਸੁਗਾਤਾਂ ਦਾ।

-----

## ਜਗਿਆਸਾ ਦਾ ਸਫ਼ਰ ਜਗਿਆਸਾ ਤੇ ਹੋਂਦ

ਮੇਰੀ ਜਗਿਆਸਾ  
ਮੇਰੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲ੍ਹਦੀ ਹੈ  
ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਹੋਂਦ ਬੋਲਦੀ ਹੈ  
ਮੈਂ ਹੀ ਤੇਰਾ ਸੱਚ ਹਾਂ  
ਮੈਂ ਹੀ ਤੇਰੀ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਕਰਤਾ ਹਾਂ  
ਮੈਂ ਹੀ ਤੇਰੇ ਸਾਹਾਂ 'ਚ ਵਸਦਾ  
ਮੈਂ ਹੀ ਤੇਰੇ ਸਾਹਾਂ ਦਾ ਸੂਰਜ ਹਾਂ  
ਮੈਂ ਹੀ ਤੇਰੀ ਹੋਂਦ  
ਤੇਰੀ ਆਤਮਾ ਦਾ ਰੂਪ ਹਾਂ  
ਮੈਂ ਹੀ ਤੇਰੇ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਾਣ ਹਾਂ  
ਮੈਂ ਹੀ ਹਾਂ ਜੋ ਤੇਰੇ ਪੰਜਾਂ ਤੱਤਾਂ  
ਤੇ ਜੀਵਨ ਗਤੀ 'ਚ ਚੇਤਨਾ ਬੀਜਦਾ ਹਾਂ

-0-

ਚੇਤਨਾ ਜਦ ਜਗਿਆਸਾ 'ਚ ਬਦਲਦੀ ਹੈ  
ਤਾਂ ਹੋਂਦ ਦੀ ਜੋਤ ਮੱਥੇ 'ਚ ਜਗਦੀ ਹੈ  
ਜੋ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸੋਮਾ ਹੈ  
ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਦੇਹ 'ਚ ਕਾਦਰ ਦਾ ਕ੍ਰਿਸ਼ਮਾਂ ਹੈ  
ਇਹ ਜੋਤ ਆਦਿ ਅੰਤ ਰਹਿਤ ਹੈ  
ਇਹ ਜੋਤ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਸਹਿਤ ਦੇਹ 'ਚ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਹੈ  
ਪ੍ਰਾਣ ਰਹਿਤ ਦੇਹ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਵੀ ਹੈ  
ਸੋਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ ਬੜੀ ਬੇਅੰਤ ਹੈ  
ਜਿਸ ਨੂੰ ਜਾਣ ਕੇ  
ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ  
ਭੌਤਿਕ ਸਰੀਰ 'ਚ ਵਸਦੀ ਆਤਮਾ ਹੀ  
ਸਰੀਰ ਦੀ ਉਪਾਦੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੈ

-0-

ਮੇਰੀ ਜਗਿਆਸਾ  
 ਜਦ ਆਨੰਦ ਸਰੂਪ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ  
 ਖੋਲ੍ਹਦੀ ਹੈ  
 ਤਾਂ ਸੁੱਖ ਦੁੱਖ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਉੱਠਕੇ ਬੋਲਦੀ ਹੈ  
 ਦੇਹ ਨੂੰ ਨਿਰਲੇਪ ਹੋਣਾ ਸਿੱਖਾਉਂਦੀ ਹੈ  
 ਇਕ ਰੂਪਤਾ ਦੀ ਜੋਤ ਜਗਾਉਂਦੀ ਹੈ  
 ਦੇਹ ਚੋਂ ਉਠਦੀ ਹੈ  
 ਆਤਮਾ ਦੇ ਸੱਚ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ  
 ਆਤਮਾ  
 ਜਿਸਨੂੰ ਅਕਾਸ਼ ਹਵਾ ਅੱਗਣ ਜਲ ਧਰਤ  
 ਮੁਕਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਜਲਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ  
 ਭਿਉਂ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਜਨਮ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ  
 ਮੁਕਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ

-0-

ਮੇਰੀ ਜਗਿਆਸਾ  
 ਆਤਮਾ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਸੱਚ  
 ਮੇਰੀ ਦੇਹ 'ਚ ਰੁਸ਼ਨਾਉਂਦੀ ਹੈ  
 ਇਸ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਅਰਥ ਹੋਂਦ ਸੱਚ ਤੇ  
 ਸੰਕਲਪ  
 ਦੇਹ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਂਦੀ ਹੈ  
 ਨਾ ਦੁੱਖ ਦਾ ਦੁੱਖ ਨਾ ਸੁਖ ਦਾ ਸੁੱਖ  
 ਨਾ ਚਾਨਣ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਨਾ ਹਨ੍ਹੇਰੇ ਦਾ ਸੋਗ  
 ਇਕ ਰੂਪ ਹੋ ਜੀਣਾ  
 ਨਾ ਜਨਮ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾ ਮਰਨ ਦਾ ਗਮ  
 ਨਾ ਕੋਈ ਆਪਣਾ  
 ਨਾ ਕੋਈ ਵੈਰੀ ਨਾ ਹੀ ਬੇਗਾਨਾ  
 ਸਗਲ ਸੰਗ ਹਮ ਕੋ ਬਣ ਆਈ  
 ਇਹ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ  
 ਦੇਹ ਨੇ ਹੋਂਦ ਦੇ ਸੱਚ ਤੋਂ ਪਾਈ  
 ਆਪਣੀ ਮੈਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਤੂੰ ਨੂੰ ਜਪਣਾ  
 ਕੋਈ  
 ਸ਼ਕਾਇਤ ਨਾ ਕਰਨੀ  
 ਭਾਣੇ 'ਚ ਰਹਿਣਾ ਤੇ ਭਾਣਾ ਮੰਨਣਾ।

----

## ਜਗਿਆਸਾ ਤੇ ਜਜ਼ਬਾ

ਮੇਰੀ ਜਗਿਆਸਾ  
ਜਦ ਜਜ਼ਬੇ ਦੇ ਦੁਆਰ ਤੇ ਅਪੜੀ  
ਮੈਂ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਤੀ ਭਾਵੁਕ ਹੋਇਆ  
ਦੁੱਖ ਤੇ ਸੁੱਖ ਨੂੰ ਟੋਹਿਆ  
ਕਿਉਂ ਇਕੱਲਤਾ ਤੇ ਚੁੱਪ ਦੇਹ 'ਚ ਸਮਾਈ ਹੈ  
ਕਿਉਂ ਉਦਾਸੀ  
ਮੇਰੇ ਅੰਗ ਅੰਗ ਤੇ ਛਾਈ ਹੈ  
ਕਿਉਂ ਪੱਤਝੜ  
ਮੇਰੀਆਂ ਬਹਾਰਾਂ ਤੇ ਮੌਸਮ ਖਾ ਗਈ  
ਕਿਉਂ ਮੇਰੇ ਗੁਲਸ਼ਨ ਨੂੰ ਗੁੜ੍ਹਤੀ  
ਉਜਾੜਾਂ ਦੀ ਆ ਗਈ

-0-

ਇਕ ਕਾਫਲਾ ਭਾਵੁਕ ਤੇ ਦਿਸ਼ਾਹੀਣ ਅਰਥਾਂ ਦਾ  
ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਟੁਰਦਾ ਹੈ  
ਮੇਰੇ ਅੰਦਰਲੀ ਧਰਤੀ ਤੇ ਹਨ੍ਹੇਰੇ ਬੀਜਦਾ ਹੈ  
ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ  
ਉਜਾੜਾਂ ਦਾ ਜੰਗਲ ਉੱਗਦਾ ਹੈ  
ਕਿਉਂ ਹਨ੍ਹੇਰਾ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਤੇ ਦੁਆਲੇ  
ਪਸਰਿਆ ਹੈ  
ਦੁੱਖਾਂ ਦੇ ਪਹਾੜ ਟੁੱਟੇ ਹਨ ਗਮਾਂ ਦੇ  
ਤੁਫ਼ਾਨ ਉੱਠੇ ਹਨ  
ਇਹ ਯੁੱਧ ਦੁੱਖ ਤੇ ਹਨ੍ਹੇਰੇ ਦਾ  
ਮੇਰਾ ਸੁੱਖ ਮੇਰੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਿਤਾੜ ਗਿਆ ਹੈ  
ਮੇਰਾ ਦੁੱਖ ਦਿਸਹੱਦੇ ਤੋਂ ਪਾਰ ਤਕ ਫੈਲ ਗਿਆ ਹੈ  
ਮੇਰੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਖਾ ਗਿਆ ਹੈ  
ਮੈਨੂੰ ਸੁੱਖ ਦਾ ਰਾਹ ਵਿਸਰ ਗਿਆ ਹੈ

-0-

ਮੇਰੇ ਚੋਂ ਉਪਰਾਮਤਾ ਜਨਮੀ ਵਿਰਾਗ ਜਨਮਿਆ  
ਮੇਰੀ ਦੇਹ ਨੂੰ ਆਪਾ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲਾਗ ਲਾ ਗਿਆ

ਮੈਂ ਉਦਾਸ ਉਪਰਾਮ ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਹੌਕਾ  
 ਆਪਣਾ ਸੱਚ ਜਾਣੇ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਸਾਂ  
 ਅਗਤੀਆਂ 'ਚ ਘਿਰਿਆ ਤੁਫਾਨ ਸਾਂ  
 ਮੈਂ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਰੰਗਤ ਤੇ ਖਸ਼ਬੂਆਂ ਦਾ  
 ਸ਼ਮਸ਼ਾਨ ਸਾਂ  
 ਮੈਂ ਉਪਰਾਮ ਦੁਨੀਆਂ ਤੇ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਹੋ ਗਿਆ  
 ਆਪਣੇ ਸਾਏ ਦੇ ਸੱਚ 'ਚ ਖੋਹ ਗਿਆ  
 ਉਦਾਸੀਆਂ 'ਚ ਘਿਰ ਗਿਆ  
 ਚੁੱਪ ਦੀ ਚੁੱਪ ਹੋ ਗਿਆ  
 ਗੁਲਸ਼ਨ ਬਹਾਰਾਂ ਮੌਸਮਾਂ ਫੁੱਲਾਂ ਖਸ਼ਬੂਆਂ 'ਚ  
 ਵੀ ਦਿਲ ਨਹੀਂ ਸੀ ਲਗਦਾ  
 ਭੀੜਾਂ 'ਚ ਇਕੱਲਾ ਸਾਂ ਰੌਣਕਾਂ 'ਚ ਉਦਾਸ ਸਾਂ  
 ਨਾ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸਾਂ  
 ਨਾ ਆਪਣੇ ਪਾਸ ਸਾਂ

-0-

ਇਕ ਤਲਬ ਸੀ  
 ਜੋ ਨਾ ਮਰਨ ਦਿੰਦੀ ਸੀ  
 ਨਾ ਜਿਉਣ ਦਿੰਦੀ ਸੀ  
 ਜਖ਼ਮ ਖਰੋਚਦੀ ਸੀ  
 ਨਾ ਭਰਨ ਦਿੰਦੀ ਸੀ ਨਾ ਸਿਉਣ ਦਿੰਦੀ ਸੀ  
 ਵੈਰਾਗੀ ਸੀ ਆਪਣਾ ਸੱਚ ਜਾਣਨ ਦਾ  
 ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਪਹਿਚਾਣਨ ਦਾ  
 ਆਪਣੀ ਸਿਆਣ ਦਾ ਆਪਣੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਦਾ  
 ਆਪਣੀ ਇਬਾਦਤ ਦਾ  
 ਆਪਣੇ ਨੂਰ 'ਚ ਰਲਣ ਦਾ  
 ਆਪਣੇ  
 ਆਪ ਤੇ ਬੱਦਲ ਬਣ ਕੇ ਵਰ੍ਹਨ ਦਾ

-0-

ਵੈਰਾਗੀ ਨੈਣਾਂ 'ਚ  
 ਅਥਰੂਆਂ ਦੇ ਹੜ੍ਹ ਆਏ

ਦਿਲ 'ਚ ਉਮੰਗਾਂ ਦੇ ਸਾਗਰ ਚੜ੍ਹ ਆਏ  
 ਚਾਹੁੰਦਾ ਸਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ  
 ਆਪਣੀ ਦੇਹ ਉਤਾਰਦਾ  
 ਆਪਣਾ ਅੰਦਰਲਾ ਸੱਚ  
 ਧਰਤੀ ਤੇ ਅੰਬਰ ਤੇ ਖਿਲਾਰਦਾ  
 ਪਰ ਅੰਦਰਲੇ ਸੱਚ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਸਾਂ  
 ਵੈਰਾਗੀ ਬਦਨ ਸੀ ਮੇਰਾ  
 ਵੈਰਾਗੀ ਰੂਹ ਸੀ ਮੇਰੀ  
 ਵੈਰਾਗੀ ਝੜੀ ਮੇਰੇ ਜਿਸਮ ਦੀ  
 ਕਾਲਖ ਧੋ ਗਈ  
 ਮੇਰੀ ਦੇਹ ਚੋਂ ਸੱਚ ਦੇ ਅੰਕੁਰ ਉੱਗਾ ਗਈ  
 ਭਾਲ ਨੂੰ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਮਿਲੀ  
 ਜਗਿਆਸਾ ਨੂੰ ਸੱਚ ਦੀ ਮੰਜ਼ਲ ਨਜ਼ਰ ਆ ਗਈ

-0-

ਜੀਅ ਚਾਹਿਆ  
 ਦੁੱਖ ਜੋ ਰਾਹਾਂ 'ਚ ਪਸਰੇ ਨੇ  
 ਰਾਹਾਂ ਤੋਂ ਉਤਾਰ ਦੇਵਾਂ  
 ਦੁੱਖਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਸੁੱਖਾਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਉਸਾਰ ਦੇਵਾਂ  
 ਮੈਂ ਆਪਣੀ  
 ਜਗਿਆਸਾ ਦੇ ਸਹਾਰੇ  
 ਆਪਣੀ ਦੇਹ ਚੋਂ ਦੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨਿਚੋੜਾਂ  
 ਆਪਣੇ ਮਸਤਕ 'ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ  
 ਸੁੱਖਾਂ ਦੇ ਰਾਹ ਵੱਲ ਮੋੜਾਂ  
 ਦੇਹ ਦੇ ਬੂਹੇ ਖੋਲਾਂ  
 ਬਾਹਰ ਦਾ ਚਾਨਣ ਅੰਦਰ ਉਤਾਰਾਂ  
 ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਲੈ ਆਈਆਂ  
 ਇਕੱਲਤਾ ਚੁੱਪ ਤੇ ਉਦਾਸੀ ਨੂੰ  
 ਰੋਣਕਾਂ ਸ਼ੋਰ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀਆਂ 'ਚ ਢਾਲਿਆ  
 ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਨ੍ਹੇਰੇ 'ਚ  
 ਮਸਤਕ ਦਾ ਦੀਵਾ ਬਾਲਿਆ

-0-

ਦੀਵੇ ਦੀ ਲੋਅ ਨੇ ਹਨੇਰਾ ਢੋਅ ਲਿਆ  
 ਅੰਦਰ ਸੁੱਖ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਭਰਿਆ  
 ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਮਹਿਕੀ  
 ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਬਹਾਰਾਂ ਦੇ ਦੌਰ ਆਏ  
 ਇਕ ਕਲੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਤੇ ਸੈਕੜੇ  
 ਭੌਰ ਆਏ  
 ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਮੌਲੀ  
 ਪੌਣਾਂ ਮਹਿਕੀਆਂ  
 ਮੇਰੀ ਪੱਤਝੜ ਨੂੰ ਮੌਸਮਾਂ ਚੁੰਮਿਆ  
 ਬਹਾਰਾਂ ਘੇਰਿਆ  
 ਮੇਰੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਧਰਤ ਤੇ ਚਾਂਦੀ  
 ਅੰਬਰ ਤੇ ਸੋਨਾ ਫੇਰਿਆ

-0-

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਤਰਦਾ ਰਿਹਾ  
 ਮੇਰੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਘੇਰਿਆ  
 ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਹੀ ਸੱਚ ਦਾ ਕਿਣਕਾ ਕਿਣਕਾ  
 ਧਰਤੀ ਚੋਂ ਉੱਗਾਇਆ  
 ਸੱਚ ਦੇ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਵਿਗਿਆਨ ਪਾਇਆ  
 ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ  
 ਮੈਂ ਵਿੱਥ ਮਿਟਾ ਦਿੱਤੀ  
 ਸੱਚ ਚੋਂ ਸੱਚ ਉੱਗਾਣ ਦੀ ਸਮਝ ਆਈ  
 ਹੁਣ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ  
 ਢਹਿੰਦੀਆਂ ਕਲਾ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣੀ  
 ਸੱਚ ਦੀ ਸੱਚ ਰਹਿਣੀ ਹੈ ਸੱਚ ਦੀ ਸ਼ਰੀਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣੀ।

-----



## ਜਗਿਆਸਾ ਤੇ ਪਿਆਰ

ਮੇਰੀ ਜਗਿਆਸਾ  
ਜਦ ਪਿਆਰ ਦੇ ਦੁਆਰ ਤੇ ਅੱਪੜੀ  
ਆਪਣਾ ਕੂੜਾ ਆਪਣਾ ਮੈਲਾ  
ਉਤਾਰ ਕੇ ਅੱਪੜੀ  
ਕਰਕੇ ਸੁੱਧ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ  
ਆਪਾ ਨਿਖਾਰ ਕੇ ਅੱਪੜੀ

-0-

ਪਿਆਰ ਦਾ ਸੂਰਜ ਜਦ ਉੱਗਿਆ ਦਹਿਲੀਜ਼ ਚੋਂ  
ਚਾਨਣ ਦਾ ਮੀਂਹ ਵਸਿਆ  
ਦੇਹ ਦੀ ਸਮੀਜ਼ ਚੋਂ  
ਨੂਰ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਦੇਹ ਦਾ ਵਿਹੜਾ  
ਪਿਆਰ ਦੇ ਸਮੁੰਦਰ ਦਰਿਆ ਤੇ ਨਦੀਆਂ  
ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਵਹਿ ਟੁਰੀਆਂ  
ਮੇਰੀ ਪੱਤਝੜ ਦੇ ਸਾਹਾਂ 'ਚ  
ਮੌਸਮ ਬਹਾਰਾਂ ਰੋਣਕਾਂ ਆ ਜੁੜੀਆਂ

-0-

ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਨੇ  
ਗਾਏ ਗੀਤ ਪ੍ਰੀਤਾਂ ਦੇ  
ਖੜਕੇ ਟੱਲ ਮੰਦਰਾਂ ਦੇ ਬੂਹੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਗਏ  
ਮਸੀਤਾਂ ਦੇ  
ਅਸਮਾਨ ਧਰਤ ਤੇ ਝੁਕਿਆ  
ਗੂੰਜੇ ਬੋਲ ਮਹਿਕਾਂ ਦੇ  
ਪਿਆਰ ਦੀ ਲੋਰੀ 'ਚ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਨੂੰ  
ਨੀਂਦਰ ਆ ਗਈ  
ਆਪਾ ਭੁੱਲ ਕੇ ਸੁਫਨਿਆਂ 'ਚ  
ਸੁਫਨਿਆਂ ਦਾ ਕਾਦਰ ਪਾ ਗਈ

-0-

ਧਰਤ ਨੂੰ ਅਕਾਸ਼ ਨੂੰ ਸਮਝਾ ਗਈ  
ਪਿਆਰ ਬਿਨ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਹੀਂ

ਸਮਝ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਆ ਗਈ  
ਪਿਆਰ 'ਚ ਜੀ ਰਹੇ ਅਕਾਸ਼ ਤੇ ਪਤਾਲ ਨੇ  
ਪਿਆਰ 'ਚ ਹੈ  
ਸਮਾਂ ਟੁਰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ  
ਪਿਆਰ 'ਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਨਦੀ ਵਗੇ  
ਪਿਆਰ ਦੇ ਵਿਚ ਜੜ੍ਹ ਹੈ ਸੰਸਾਰ ਦੀ  
ਪਿਆਰ ਹੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੈ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੀ

-----

## ਜਗਿਆਸਾ ਕਲਪਣਾ ਤੇ ਅਸਲ

ਮੇਰੀ ਜਗਿਆਸਾ

ਜਦ ਕਲਪਣਾ ਤੇ ਅਸਲ ਦੇ ਦਰ ਤੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ੀ  
ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਚੋਂ

ਆਪਾ ਖੋਜਣ ਤੇ ਭਾਲਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਤਰੀ ਜਨਮੀ

ਮੇਰੀ ਦੇਹ 'ਚ ਮੇਰੀ ਅਧਰਾਂਗਨੀ ਪ੍ਰਗਟੀ

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ

ਅਧਰਾਂਗਨੀ ਦੇ ਅਰਧ ਸਰੀਰ 'ਚ ਢਾਲਿਆ

ਮੈਂ ਸਿਰਜਣਾ ਦੀ ਮੂਰਤੀ ਹੋਇਆ

ਮੇਰੇ ਚੋਂ ਮੇਰੀ ਅਧਰਾਂਗਨੀ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਹੋਇਆ

ਮੇਰੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਚੋਂ

ਮੇਰਾ ਆਪਾ ਸਹਿਕਾਰ ਹੋਇਆ

-0-

ਮੇਰੇ ਚੋਂ ਜਗਤ ਜਨਮਿਆ

ਮੈਂ ਜਗਤ ਦਾ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਹੋਇਆ

ਮੇਰੇ 'ਚ ਮਮਤਾ ਦੇ ਹੜ੍ਹ ਆਏ

ਮੈਂ ਗਰਭ ਕਰਤਾ ਵੀ ਆਪ ਸਾਂ

ਗਰਭਤ ਵੀ ਆਪ ਸਾਂ

ਮੈਂ ਮਰਦ ਤੇ ਔਰਤ ਦੇ ਵਜੂਦ ਦਾ ਸੰਸਾਰ ਸਾਂ

ਮੇਰੇ ਚੋਂ ਹਾਸੇ ਜਨਮੇ

ਅੱਥਰੂ ਬਹਾਰ ਹੋਏ

ਮੈਂ ਮਾਂ ਦੇ ਰੁਤਬੇ ਨਾਲ ਬਿਰਾਜਿਆ

ਮੇਰੇ 'ਚ ਕੁਦਰਤ ਤੇ ਕਾਦਰ ਸਹਿਕਾਰ ਹੋਏ

-0-

ਕਾਦਰ ਨੇ ਸਿਰਜੇ ਹਨ

ਅੰਬਰ ਸੂਰਜ ਧਰਤੀਆਂ ਤੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ

ਪਰ ਕਾਦਰ ਦਾ

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੀਦਾਰ ਨਾ ਹੋਇਆ

ਕਾਦਰ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ 'ਚ

ਬਹਾਰ ਨਾ ਹੋਇਆ

ਕਾਦਰ ਦਾ ਨੂਰ ਮਨੁੱਖ ਅੰਦਰ ਹੈ  
 ਇਸ ਨੂਰ ਚੋਂ ਮਨੁੱਖ ਕਾਦਰ ਨੂੰ ਉਸਾਰਦਾ ਹੈ  
 ਕਾਦਰ ਦਾ ਨੂਰ ਆਪਣੇ ਅੰਸ਼ 'ਚ  
 ਉਤਾਰਦਾ ਹੈ  
 ਕਾਦਰ ਸੱਚ ਹੈ  
 ਮਨੁੱਖ ਸੱਚ ਦੀ ਪਰਛਾਈ ਹੈ  
 ਕਾਦਰ ਸਾਗਰ ਹੈ ਮਨੁੱਖ ਬੂੰਦ ਦੀ ਨੁਮਾਹੀ ਹੈ  
 ਕਾਦਰ ਨੂਰ ਦਾ ਮੁਜੱਸਮਾ ਹੈ  
 ਮਨੁੱਖ ਨੂਰ ਦਾ ਕਿਣਕਾ ਹੈ  
 ਕਾਦਰ ਜਨਮ ਮਰਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੈ  
 ਮਨੁੱਖਾ ਦੇਹ ਜਨਮਹਾਰ ਹੈ ਮਰਨਹਾਰ ਹੈ

-0-

ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਦੇਹ ਦਾ ਸੱਚ ਜੋ ਕਾਦਰ ਦਾ ਅੰਸ਼ ਹੈ  
 ਅਜਨਮਾ ਹੈ ਮਿਤੁਯ ਰਹਿਤ ਹੈ  
 ਇਸ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸੱਚ ਹੀ  
 ਕਾਦਰ ਦਾ ਰੂਪ ਹੈ  
 ਕਾਦਰ ਦਾ ਸੱਚ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸੱਚ ਦਾ ਸਰੂਪ ਹੈ  
 ਇਸ ਸੱਚ 'ਚ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਅਧਰਾਂਗਨੀ  
 ਉਤਾਰੀ ਹੈ  
 ਆਪਣੀ ਦੇਹ 'ਚ ਹੀ ਉਸਦੀ ਦੇਹ ਉਸਾਰੀ ਹੈ  
 ਮੇਰਾ ਤੇ ਮੇਰੀ ਅਧਰਾਂਗਨੀ ਦਾ  
 ਮੇਰੀ ਦੇਹ 'ਚ ਵਾਸਾ ਹੈ  
 ਮੇਰੀ ਦੇਹ ਦਾ ਖੂਹ ਅਧਰਾਂਗਨੀ ਦੇ ਜਲ ਲਈ  
 ਪਿਆਸਾ ਹੈ

-0-

ਮੇਰੇ ਚੋਂ ਮੇਰੀ ਅਧਰਾਂਗਨੀ ਬੋਲਦੀ ਹੈ  
 ਮੈਂ ਜਿਉਂਦੀ ਜਾਗਦੀ ਸਿਜਰਣਾ ਹਾਂ  
 ਜਗਤ ਦੀ ਜਨਮਦਾਤੀ ਹਾਂ  
 ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਚ ਆਪਣੀ ਅਬਾਦੀ ਹਾਂ  
 ਮੈਂ ਧਰਤੀ ਤੇ ਟੁਰਦੀ ਫਿਰਦੀ  
 ਲਹੂ ਮਾਸ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਹਾਂ

-0-

ਮੈਂ ਰਾਜੇ ਰੰਕ ਜਨਮੇ ਹਨ  
 ਰਾਜਨੀਤਕ ਪੰਡਤ ਤੇ ਅਦੀਬ ਜਨਮੇ ਹਨ  
 ਮੈਂ ਸਿਰਜਣਾ ਦਾ ਜਿਉਂਦਾ ਜਾਗਦਾ ਇਕ ਰੂਪ ਹਾਂ  
 ਕਾਦਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਧਰਤੀ ਤੇ ਕਾਦਰ ਦਾ ਸਰੂਪ ਹਾਂ  
 ਮੈਂ ਹੀ ਸਿਰਜਣਾ ਹਾਂ ਸਿਰਜਣਾ ਦੀ ਗੋਦ ਹਾਂ  
 ਮਾਨਵ ਮੇਨੂੰ ਵੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪੰਰਖ ਸਕਦਾ ਹੈ  
 ਮੇਰੇ ਲਹੂ 'ਚ ਉਤਰ ਸਕਦਾ ਹੈ  
 ਮੇਰੇ 'ਚ ਘੁਲ ਸਕਦਾ ਹੈ  
 ਮੇਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਆਪਾ ਭੁੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ

-0-

ਮੇਰੀ ਕਲਪਣਾ ਤੇ ਅਸਲੀਅਤ 'ਚ  
 ਪ੍ਰਵੇਸ਼ੀ ਜਗਿਆਸਾ ਚੋਂ  
 ਮੇਰਾ ਤੇ ਮੇਰੀ ਅਧਰਾਂਗਨੀ ਦਾ  
 ਜਿਸਮ ਇਕ ਹੋਇਆ ਹੈ  
 ਮੇਰਾ ਸੱਚ ਹੀ ਮੇਰੀ ਅਧਰਾਂਗਨੀ  
 ਦੇ ਸੱਚ 'ਚ ਸਮੋਇਆ ਹੈ  
 ਹੁਣ ਮੈਂ ਬੀਜ ਵੀ ਹਾਂ ਰੁੱਖ ਵੀ ਹਾਂ  
 ਲਿੰਗ ਵੀ ਹਾਂ ਕੁੱਖ ਵੀ ਹਾਂ  
 ਮੈਂ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਚ ਮੁਕੰਮਲ  
 ਪਰਮ ਮਨੁੱਖ ਵੀ ਹਾਂ  
 ਮੈਂ ਗਰਭ ਹਾਂ ਗਰਭ ਕਰਤਾ ਹਾਂ  
 ਮੈਂ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਤੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦਾ ਸਿਰਜਣਹਾਰਾ ਹਾਂ  
 ਮੈਂ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਸ਼ ਚੋਂ  
 ਖੁਲ੍ਹਦਾ ਸੱਚ ਦਾ ਦੁਆਰਾ ਹਾਂ।

----

## ਜਗਿਆਸਾ ਤੇ ਅੰਤਰੀਵਤਾ

ਮੇਰੀ ਜਗਿਆਸਾ  
ਜਦ ਮੇਰੀ ਅੰਤਰੀਵਤਾ 'ਚ ਉਤਰੀ  
ਤੇ ਮੇਰੀ ਜਗਿਆਸਾ 'ਚ  
ਜਨਮ ਤੇ ਮਰਨ ਦੀ ਭੇਦਤਾ ਖੁੱਲ੍ਹੀ  
ਸੋਚਿਆ ਕਿੱਥੋਂ ਆਇਆ ਹਾਂ ਮੈਂ  
ਕਿੱਥੋਂ ਜਾਣਾ ਹੈ ਮੈਂ  
ਕਿੰਨਾ ਨਵਾਂ ਹਾਂ ਕਿੰਨਾ ਪੁਰਾਣਾ ਹਾਂ ਮੈਂ  
ਜਨਮ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ  
ਜੀਵਨ ਦਾ ਲਖਸ਼ ਕੀ ਹੈ  
ਮੇਰੀ ਹੋਂਦ ਕੀ ਹੈ ਮੇਰਾ ਸੱਚ ਕੀ ਹੈ

-0-

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਭ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬੰਦ ਕਰਕੇ  
ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਉਤਰ ਗਿਆ  
ਅੰਦਰ ਸਾਂਵੇ ਬੈਠਾ ਰਿਹਾ  
ਮੇਰੀ ਚੇਤਨਾ 'ਚ ਅੰਦਰ ਦਾ ਸੱਚ ਜਾਣਨ ਲਈ  
ਮੇਰੀ ਜਗਿਆਸਾ ਨੇ ਜਨਮ ਲਿਆ  
ਰੋਸ਼ਨੀ ਹੋਈ  
ਦੇਖੀ ਇੱਕ ਇੱਕ ਪਰਤ ਅੰਦਰ ਦੀ  
ਸਹਿਕਾਰ ਮੂਰਤੀ ਹੋਈ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਮੰਦਰ ਦੀ  
ਮੇਰੇ ਮੱਥੇ 'ਚੋਂ ਫੁੱਟਿਆ ਲਹੂ  
ਟੁਰਿਆ ਨੂਰ ਦਾ ਚਾਨਣ  
ਸੰਖ ਗੂੰਜੇ ਗੂੰਜੀਆ ਟੱਲੀਆਂ ਮੰਦਰ ਦੀਆਂ  
ਟੱਡਿਆ ਰਹਿ ਗਿਆ ਸੀ ਮੂੰਹ  
ਜਦ ਖੁਲੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ

-0-

ਅੰਦਰ ਦੁਆਲੇ ਨਾ ਦੇਹ ਦੀ ਵਲਗਣ  
ਨਾ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਸੀ  
ਅੰਦਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ  
ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਅੰਦਰ ਤਕ ਫੈਲਿਆ ਇਕ ਨੂਰ ਸੀ

-0-

ਇਹ ਨੂਰ ਮੇਰੀ ਦੇਹ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਸੀ  
ਪਿੱਛੋਂ ਵੀ ਹੈ  
ਇਹ ਨੂਰ ਜਾਣਨ ਲਈ  
ਮੈਂ ਜਨਮ ਦਰ ਜਨਮ  
ਜਨਮਦਾ ਰਿਹਾ ਮਰਦਾ ਰਿਹਾ  
ਦਾਇਰਾ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦਾ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ  
ਇਹ ਨੂਰ ਜਾਣਨਾ ਹੀ  
ਜੀਵਨ ਦਾ ਲਖਸ਼ ਸੀ  
ਜਨਮ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸੀ  
ਮੌਤ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਦਾ ਠਿਕਾਣਾ ਸੀ  
ਦੇਹ ਦੇ ਭਰਮ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਣਾ ਸੀ  
ਜੀਵਨ ਦੀ ਦੇਹ ਤਿਆਗਣਾ ਸੀ  
ਮੌਤ ਪਿੱਛੋਂ ਬਿਨ ਪ੍ਰਾਣ ਜਿਉਣਾ ਸੀ।

---

## ਜਗਿਆਸਾ ਤੇ ਗਿਆਨ

ਮੇਰੀ ਜਗਿਆਸਾ  
ਜਦ ਗਿਆਨ ਦੇ ਦਰ ਤੇ ਖੜੀ  
ਚੰਨਾਂ ਤਾਰਿਆਂ ਸੂਰਜਾਂ ਦੀ  
ਰੌਸ਼ਨੀ ਦੇ ਵਿਚ ਜਗੀ  
ਅੰਦਰਲੇ ਹਨ੍ਹੇਰੇ 'ਚ ਕਈ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹੇ  
ਚਸ਼ਮੇ ਨੂਰ ਦੇ ਫੁੱਟੇ ਦਰਿਆ ਚਾਨਣ ਦੇ ਵਗੇ  
ਗਿਆਨ ਦੀ ਲੋਅ 'ਚ ਹਨੇਰਾ ਗੁੰਮ ਗਿਆ  
ਬੋਲ ਸੱਚ ਦਾ ਧਰਤੀਆਂ ਤੇ  
ਅੰਬਰਾਂ 'ਚ ਘੁੱਲ ਗਿਆ

-0-

ਫੁੱਲ ਤੇ ਪੱਥਰ ਦੀ ਹੋਂਦ ਸਮਝ ਆਈ  
ਜੀਵਨ ਦਾ ਲਖਸ਼ ਸਮਝ ਆਇਆ  
ਦਰਿਆਵਾਂ ਨਦੀਆਂ ਦੇ ਆਦਿ ਜੁਗਾਦਿ  
ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਾ  
ਅਕਾਸ਼ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਧਰਤੀ ਵੀ ਮਹਿਕ  
ਸਮਝ ਆਈ  
ਜਿਸਮ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਸੱਚ ਜਾਤਾ  
ਸੂਰਜ ਤੇ ਕਿਰਨਾਂ ਦੇ ਜਨਮਦਾਤੇ ਦੀ ਸਮਝ ਆਈ  
ਆਪਣਾ ਅੰਦਰ ਫੋਲਿਆ ਉਧੇੜਿਆ  
ਧੋਇਆ ਨਿਚੋੜਿਆ  
ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੇ ਤੇ ਬਾਹਰਲੇ ਸੱਚ  
ਦੀ ਸਮਝ ਆਈ

-0-

ਆਪਣਾ ਖੁਦਾ ਸੰਕਲਪਿਆ ਸੋਚਿਆ  
ਤੇ ਵੇਖਿਆ  
ਜੀਵਨ ਤੇ ਖੁਦਾਈ ਜਿਉਣ ਦੀ ਸਮਝ ਆਈ  
ਕਾਦਰ ਦਾ ਮੁੱਖ ਵੇਖਿਆ  
ਨਾ ਸ਼ੋਰ ਹੀ ਉਠਿਆ ਨਾ ਮਚੀ ਦੁਹਾਈ



ਇਕ ਇਕਾਂਤ ਜਿਹੀ ਜਿਸਮ 'ਚ ਫੈਲੀ  
ਖਸ਼ੂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇਹ 'ਚ ਖਿਲਰ ਗਈ  
ਪਲ ਦੇ ਪਲ ਲਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਠਹਿਰੀ  
ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੀ ਬੇਦਖਲੀ ਰੁਕ ਗਈ  
ਮੇਰੇ ਫੇਫੜਿਆਂ 'ਚ ਨੂਰ ਦੀ ਉਤਰ ਲਹਿਰ ਗਈ  
ਮੇਰਾ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ  
ਚਾਨਣ ਨਾਲ ਭਰ ਗਿਆ  
ਉਤਰਿਆ ਕੋਈ ਮਸਤਕ ਦੇ ਅੰਬਰ ਚੋਂ  
ਮੇਰੀ ਦੇਹ 'ਚ ਕਰੋੜਾਂ ਸੂਰਜਾਂ ਦੇ ਕਾਫਲੇ ਧਰ ਗਿਆ।

-----

## ਜਗਿਆਸਾ ਤੇ ਸੱਚ

ਮੇਰੀ ਜਗਿਆਸਾ  
ਜਦ ਸੱਚ ਦੇ ਰੂ-ਬ-ਰੂ ਹੋਈ  
ਜਗਿਆਸਾ ਦੇ ਮੱਥੇ ਸੱਚ ਦੀ ਜੋਤ ਜਗ ਪਈ  
ਮਾਨਵ ਤੇ ਮਾਨਵਤਾ ਸਾਵੇਂ  
ਨੂਰ ਦਾ ਸੱਚ ਬਣ ਗਈ  
ਸੱਚ ਜ਼ੁਬਾਨ ਤੇ ਅੰਦਰ ਸੱਚਾਈ  
ਸੱਚ ਦੀ ਮਹਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ 'ਚ ਖਿਲਰੀ  
ਸੱਚ ਦੀ ਹੋਂਦ ਧਰਤੀ ਦੇ ਪਿੰਡੇ 'ਚ ਉਤਰੀ  
ਧਰਤੀ ਤੇ ਅਕਾਸ਼ 'ਚ  
ਸੱਚ ਦਾ ਪੁਤਲਾ ਉਸਾਰਦੀ  
ਕਰਦੀ ਪ੍ਰਕਰਮਾ ਪੁਤਲੇ ਦੀ  
ਸੱਚ ਦੀ ਆਰਤੀ ਉਤਾਰਦੀ  
ਜੀਵਨ ਦੀ ਨਦੀ ਨੂੰ ਪੂਜਦੀ  
ਜੀਵਨ ਦੀ ਨਦੀ ਦਾ ਮੈਲਾ ਉਤਾਰਦੀ  
ਨਦੀ ਦੀ ਦੇਹ 'ਚ ਸੱਚ ਘੋਲਦੀ  
ਨਦੀ ਦੀ ਜ਼ੁਬਾਨ  
ਸੱਚ ਹੀ ਸੱਚ ਬੋਲਦੀ

-0-

ਨਦੀ ਤੇ ਕਿਨਾਰੇ ਸੱਚ ਦੇ ਸੂਰਜ ਉੱਗਦੇ  
ਆਪਣਾ ਚਾਨਣ ਡੋਲਦੇ  
ਸੱਚ ਦੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਖੋਲ੍ਹਦੇ  
ਸੱਚ ਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦਾ ਬੁੱਤ  
ਨਦੀ ਦੀ ਹਿੱਕ ਤੇ ਧਰਦੇ  
ਬੁੱਤ ਦੇ ਪੈਰਾਂ 'ਚ ਸੂਰਜ ਆਰਤੀ ਵਾਂਗ ਜਗਦੇ  
ਮੌਸਮਾਂ ਦਾ ਅਰਘਾ ਤੇ ਪੌਣਾਂ ਦਾ ਚੌਰ ਬੁੱਤ ਨੂੰ ਕਰਦੇ  
ਧਰਤੀ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਸੁਗਾਤ ਬੁੱਤ ਦੇ ਚਰਨਾਂ 'ਚ ਧਰਦੇ  
ਬੁੱਤ ਨੂੰ ਮੱਥਾ ਟੇਕਦੇ ਤੇ ਰੱਬ ਰੱਬ ਕਰਦੇ।

-----

## ਜਗਿਆਸਾ ਤੇ ਸੰਕਲਪ

ਮੇਰੀ ਜਗਿਆਸਾ  
ਜਦ ਸੰਕਲਪ ਦੇ ਵਿਹੜੇ ਵੜੀ  
ਆਪਣੀ ਤਲੀ ਤੇ ਆਪਣਾ ਸੱਚ  
ਟਿੱਕਾ ਕੇ ਟੁਰੀ  
ਆਪਣਾ ਚਾਨਣ ਓੜਿਆ ਦੁਆਲੇ  
ਆਪਣਾ ਨੂਰ ਨੈਣ 'ਚ ਪਾ ਕੇ ਟੁਰੀ  
ਆਪਣੀ ਲੋਅ 'ਚ  
ਹਰ ਮਾਨਵ ਦੀ ਲੋਅ ਨੂੰ ਵੇਖਿਆ  
ਆਪਣੇ ਮਸਤਕ 'ਚ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਟੁਰੀ  
ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖਤਾ ਤਕ ਫੈਲਿਆ ਇਕ ਨੂਰ ਸੀ  
ਨੂਰ ਦਾ ਨੂਰ  
ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਵਸਾ ਕੇ ਟੁਰੀ  
ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ 'ਚ  
ਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੁਆਲੇ ਨੂਰ ਸੀ  
ਨੂਰ ਦੀ ਧਰਤੀ ਨੂਰ ਦਾ ਅੰਬਰ  
ਸੂਰਜਾਂ ਚੰਨਾਂ ਤਾਰਿਆਂ ਦਾ ਅੰਬਰ ਦੀ  
ਝੋਲੀ 'ਚ ਨੂਰ ਦਾ ਥਾਲ ਸੀ  
ਨੂਰ ਜੰਮਦੀ ਨੂਰ ਵੰਡਦੀ ਨੂਰ ਦਾ  
ਸਰੂਪ ਹੋ ਗਈ  
ਮੇਰੀ ਜਗਿਆਸਾ ਨੂਰ 'ਚ ਗੁਆਚੀ  
ਕਾਦਰ ਦਾ ਨੂਰ ਹੋ ਗਈ

-0-

ਗਲੀ ਗਲੀ ਘਰ ਘਰ  
ਵਿਹੜੇ ਵਿਹੜੇ 'ਚ ਚਾਨਣ ਨੱਚਿਆ  
ਹਰ ਰਿਤੂ ਹਰ ਮੌਸਮ ਬਹਾਰ ਨੂਰ ਹੋ ਗਏ  
ਨੂਰ ਦੀ ਨਿਹਮਤ 'ਚ ਮੌਤ ਪਸੀਜ਼ ਗਈ  
ਓੜਕੇ ਚਾਨਣ ਦੁਆਲੇ ਆਪਣੇ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਵਿਹੜੇ 'ਚ  
ਨੱਚਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਹੋ ਗਈ  
ਕਾਦਰ ਦੀ  
ਖਿਦਮਤ 'ਚ  
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੇ ਮੌਤ ਕਾਦਰ ਦੇ ਹਜ਼ੂਰ ਹੋ ਗਈ  
ਕਾਦਰ ਦੀ ਰਹਿਮਤ ਤੇ  
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੇ ਮੌਤ ਦੀ ਵਿੱਥ ਦੂਰ ਹੋ ਗਈ  
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਰਹੀ  
ਮੌਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਨੂਰ ਹੋ ਗਈ।

-----

## ਜਗਿਆਸਾ ਤੇ ਭੌਤਿਕਤਾ

ਮੇਰੀ ਜਗਿਆਸਾ  
ਭੌਤਿਕ ਦੇਹ 'ਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ੀ  
ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਣਿਆ  
ਭੌਤਿਕ ਸੰਸਾਰ 'ਚ ਦੇਹ ਦੀ ਵੱਖਰੀ ਹੋਂਦ ਹੈ  
ਵੱਖਰਾ ਸੰਸਾਰ ਹੈ  
ਵੱਖਰਾ ਸਿਘਾਸਣ ਵੱਖਰੀ ਪਰਜਾ ਹੈ  
ਵੱਖਰਾ ਦਰਬਾਰ ਹੈ  
ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਪਾਤਰ ਵੱਖਰੀ ਵੱਖਰੀ ਪੱਟਕਥਾ  
ਵੱਖਰਾ ਸੂਤਰਧਾਰ ਹੈ

-0-

ਭੌਤਿਕ ਸਰੀਰ 'ਚ  
ਮੇਰੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਸੱਚ ਸਮਾਇਆ ਹੈ  
ਜੇ ਦੇਹ ਦਾ ਮੂਲ ਹੈ ਦੇਹ ਦਾ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਹੈ  
ਦੇਹ ਤਾਂ ਮਿੱਟੀ ਹੈ  
ਉਹ ਦੇਹ ਦਾ ਪ੍ਰਾਣ ਹੈ  
ਉਸ ਸੱਚ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਲਈ  
ਦੇਹ ਦੀ ਮਿੱਟੀ ਮਹਾਨ ਹੈ  
ਇਹ ਦੇਹ ਦੀ ਮਿੱਟੀ ਉਸ ਪ੍ਰਾਣ ਦੀ ਜਾਨ ਹੈ  
ਕਿਉਂਕਿ ਭੌਤਿਕ ਦੇਹ ਬਿਨਾਂ  
ਉਹ ਸੱਚ ਜਾਣਿਆ ਜਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ  
ਪਹਿਚਾਣਿਆ ਜਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ

-0-

ਇਹ ਭੌਤਿਕ ਸੰਸਾਰ ਚਲਣਹਾਰ ਹੈ  
ਭੌਤਿਕ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਹੋਂਦ ਸਦਾ ਬਹਾਰ ਹੈ  
ਭੌਤਿਕ ਦੇਹ ਹੋਂਦ ਤੇ ਹੋਂਦ ਦੇ ਸੱਚ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ  
ਭੌਤਿਕ ਦੇਹ ਆਪਣੇ 'ਚ  
ਮੌਤ ਤੋਂ ਅਗੇਰੇ ਦਾ ਸੱਚ ਛੁਪਾਈ ਫਿਰਦੀ ਹੈ  
ਆਪਣੀ ਹੀ ਮੌਤ 'ਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲੁਕਾਈ ਫਿਰਦੀ ਹੈ  
ਮੌਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪ੍ਰਾਣ ਸਹਿਤ ਹੈ  
ਮੌਤ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪ੍ਰਾਣ ਰਹਿਤ ਹੈ।

-----

## ਸੰਕੇਤਕ ਬਿੰਦੂ

ਮੇਰੀ ਦੇਹ ਤੇ ਅਣਗਿਣਤ  
ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਸਿਰ ਉੱਗ ਆਏ ਹਨ  
ਅਣਗਿਣਤ ਪੈਰ ਮੇਰੇ ਪੈਰਾਂ 'ਚ  
ਅਣਗਿਣਤ ਚਿਹਰੇ ਮੇਰੇ ਚਿਹਰੇ 'ਚ  
ਸਮਾਏ ਹਨ

-0-

ਉੱਤਰ ਪੂਰਬ ਪੱਛਮ ਦੱਖਣ  
ਮੇਰੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਦੇ ਖਿਲਾਰ 'ਚ ਹਨ  
ਕਈਆਂ ਰੰਗਾਂ ਜਾਤਾਂ ਨਸਲਾਂ ਦੇ ਲੋਕ  
ਮੇਰੀ ਦੇਹ 'ਚ ਉਤਰ ਆਏ ਹਨ  
ਮੇਰੀ ਜੁਬਾਨ ਤੇ ਬੇਅੰਤ ਬੋਲੀਆਂ ਹਨ  
ਤੇ ਕੰਠ 'ਚ ਬੇਅੰਤ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦਾ ਵਸੋਰਾ ਹੈ  
ਕਈ ਸਭਿਆਚਾਰ  
ਰਸਮਾਂ ਰੀਤਾਂ ਰਿਵਾਜ  
ਮੇਰੀ ਪੁੰਨੀ ਚੋਂ ਪੁੰਗਰ ਆਏ ਹਨ

-0-

ਮੇਰਾ ਵਿਹੜਾ ਗਗਨ ਦਾ ਥਾਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ  
ਜਿਸ 'ਚ ਚੰਨਾਂ ਸੂਰਜਾਂ ਤਾਰਿਆਂ  
ਬ੍ਰਹਿਮੰਡਾਂ ਦਾ ਡੇਰਾ ਹੈ  
ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਚਾਨਣ ਨਾਲ ਭਰਿਆ  
ਵਜ਼ੂਦ ਮੇਰਾ ਹੈ  
ਸੱਚ ਸੁੰਦਰਤਾ ਕਲਿਆਣ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਚਾਨਣ  
ਮੇਰੇ ਮੱਥੇ ਦਾ ਨੂਰ ਹੈ  
ਰੱਬੀ ਨੂਰ ਦਾ ਚਾਨਣ  
ਮੇਰੇ ਵਿਹੜੇ 'ਚ ਬਰਸਦਾ ਹੈ  
ਰੱਬੀ ਨੂਰ 'ਚ ਭਿੱਜਿਆ ਅੰਗ ਅੰਗ ਮੇਰਾ ਹੈ

-0-

ਪਿੰਡ ਤੋਂ ਸ਼ਹਿਰ ਸ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਂਤ  
ਪ੍ਰਾਂਤ ਤੋਂ ਦੇਸ਼ ਟੁਰਿਆ ਹੈ  
ਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਘਰ 'ਚ ਆਣ ਵਸਿਆ ਹੈ

ਵਿਸ਼ਵ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਨਕਸ਼ੇ 'ਚ  
 ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਪਿੰਡ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੈ  
 ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਬਿੰਦੂ ਦਾਇਰਾ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ  
 ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਢਲ ਗਿਆ ਹੈ  
 ਮਨੁੱਖ ਬਿੰਦੂ ਤੋਂ  
 ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਦਾਇਰੇ 'ਚ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੈ

-0-

ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੂਪਾਂ 'ਚ ਵੰਡੀ ਵੱਖਰੀ ਵੱਖਰੀ ਮਨੁੱਖਤਾ  
 ਮਨੁੱਖਤਾ ਦਾ ਇਕ ਰੂਪ ਹੋ ਗਈ ਹੈ  
 ਵਿਹੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਢਹਿ ਗਈਆਂ ਹਨ  
 ਦੇਸ਼ਾਂ ਤੇ ਮੁਲਕਾਂ ਦੇ ਵਜ਼ੂਦ ਮਿਟ ਗਏ ਹਨ  
 ਵਿਸ਼ਵ ਦੀ ਸਾਰੀ ਮਨੁੱਖਤਾ  
 ਧਰਤੀ ਦੇ ਇਕ ਥਾਲ 'ਚ ਸਮਾ ਗਈ ਹੈ  
 ਨਾ ਹੁਣ ਮਨੁੱਖ 'ਚ ਧਰਤੀਆਂ ਵੰਡੀਆਂ ਹਨ  
 ਨਾ ਅਕਾਸ਼ ਵੰਡਿਆ ਹੈ  
 ਨਾ ਜਲ ਨਾ ਹਵਾ ਵੰਡੀ ਹੈ

-0-

ਵਿਸ਼ਵ ਦੇਹ 'ਚ ਕਈ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਹਨ ਕਈ ਰਾਮ ਹਨ  
 ਕਈ ਈਸਾ ਕਈ ਹਜ਼ਰਤ ਕਈ ਨਾਨਕ ਹਨ  
 ਕਈ ਦੇਵੀ ਦੇਵਤੇ ਆਪਣੀ ਪੁਰੀਆਂ ਤਿਆਗ  
 ਇਕ ਵਿਸ਼ਵ ਪੁਰੀ ਵਿਚ ਵਸ ਗਏ ਹਨ  
 ਕਈ ਜੋਧੇ ਮਹਾਂਬਲੀ ਸ਼ਹਿਨਸ਼ਾਹ ਦਰਵੇਸ਼  
 ਪੀਰਾਂ ਫਕੀਰਾਂ ਦਾ ਵਸਣ ਇਹ ਧਰਤੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ  
 ਵੱਖ ਵੱਖ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਤੇ ਸੱਤਾ  
 ਵਿਸ਼ਵ ਸਮੱਗਰੀ ਤੇ ਸੱਤਾ ਹੋ ਗਈ ਹੈ  
 ਸਮੁੱਚੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਇਸ ਸੱਤਾ ਦੀ ਧਾਰਨੀ ਹੈ  
 ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਇਹ ਸੱਤਾ ਮਨੁੱਖਤਾ ਲਈ  
 ਮਨੁੱਖਤਾ ਤੋਂ ਉਸਾਰੀ ਹੈ  
 ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਉਜਲੇ ਭਵਿੱਖ 'ਚ ਉਤਾਰੀ ਹੈ

-0-

ਮਨੁੱਖ ਹਰ ਜੀਵ ਜੰਤੂ ਪਸ਼ੂ ਪਖਸ਼ੀ ਦਾ  
 ਇਕੋ ਹੀ ਦੇਸ਼ ਹੈ  
 ਇਕੋ ਅਸਮਾਨ ਇਕੋ ਧਰਤ ਹੈ  
 ਵਿਸ਼ਵ ਦੀ ਬੁੱਕਲ 'ਚ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਹੋਂਦ ਹੈ  
 ਮਨੁੱਖਤਾ ਦਾ ਵਸੋਰਾ ਹੈ  
 ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨੁੱਖਤਾ ਧਰਮ ਹੈ  
 ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਜ਼ੁਬਾਨ ਹੈ  
 ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਰੰਗਾਂ ਨਖਸ਼ਾਂ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਚਿਹਰਿਆਂ ਦੀ  
 ਇਕ ਧਰਤ ਹੈ  
 ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੈ  
 ਸਭ ਇਕ ਸਮਾਨ ਹੈ

-0-

ਵਿਸ਼ਵ ਦੀ ਗੋਦ 'ਚ ਬੇਅੰਤ ਪਹਾੜ ਹਨ  
 ਜੰਗਲ ਹਨ ਸਾਗਰ ਹਨ  
 ਖੰਡਰ ਹਨ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਸ਼ਹਿਰ ਹਨ  
 ਦਰਿਆ ਹਨ ਨਦੀਆਂ ਹਨ  
 ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ਵ ਨੁਹਾਰ ਹੈ  
 ਵਿਸ਼ਵ ਦਾ ਜਲ ਹੈ  
 ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਵਿਸ਼ਵ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੈ  
 ਵਿਸ਼ਵ ਦਾ ਰੰਗ ਹੈ  
 ਵਿਸ਼ਵ ਦੁਆਲੇ ਵਿਸ਼ਵ ਦਾ ਖੋਲ ਹੈ  
 ਵਿਸ਼ਵ ਦਾ ਅਕਾਰ ਹੈ ਵਿਸ਼ਵ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਹੈ

-0-

ਵਿਸ਼ਵ ਮਨੁੱਖ  
 ਸਰਹੱਦਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਰੰਗਾਂ ਨਸਲਾਂ ਜਾਤਾਂ 'ਚ  
 ਤਕਸੀਮਿਆਂ ਨਹੀਂ  
 ਧਰਮਾਂ 'ਚ ਵੰਡਿਆ ਨਹੀਂ  
 ਵਿਸ਼ਵ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਬਿੰਦੂ  
 ਵਿਸ਼ਵ ਹੈ  
 ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੇ ਦੁਆਲੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਹੈ



ਸੰਗੀਤ ਸੁਰ ਰਾਗ ਤਾਲ ਜਿਹੀ ਮਿੱਠੀ  
 ਤੇਂ ਵਿਸ਼ਾਲ ਵਿਸ਼ਵ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਹੈ ਜੁਬਾਨ ਹੈ  
 ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸ਼ਕਲੋਂ ਸੂਰਤ ਜਿਹਾ  
 ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਦੁਆਲਾ ਹੈ  
 ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਵੈ ਹੀ ਵਿਸ਼ਵ ਦੀ ਹੋਂਦ ਹੈ  
 ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਮੱਥੇ ਦਾ ਉਜਾਲਾ ਹੈ  
 ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਦੇਹ ਚਿਹਰਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਿਆਣ ਹੈ

-0-

ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮੰਦਰ ਵੀ ਵਿਸ਼ਵ ਹੈ  
 ਪੁਜਾਰੀ ਪੂਜਾ ਸਮੱਗਰੀ ਤੇ ਪੂਜਣ ਵੀ ਵਿਸ਼ਵ ਹੈ  
 ਵਿਸ਼ਵ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਆਰਤੀ ਹੈ  
 ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੈ  
 ਵਿਸ਼ਵ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸੱਚ ਹੈ  
 ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਭਗਵਾਨ ਹੈ

-0-

ਵਿਸ਼ਵ ਦੀ ਮੌਜ 'ਚ  
 ਸੂਰਜ ਦਾ ਉਦੈ ਤੇ ਅਸਤ ਹੋਣਾ ਹੈ  
 ਵਿਸ਼ਵ ਦੀ ਰੌਅ 'ਚ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦਾ ਅਸਤ ਹੋਣਾ ਹੈ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਪ੍ਰਾਣ ਦੀ ਮੁਥਾਜ ਹੈ  
 ਵਿਸ਼ਵ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਬਹਾਰ ਹੈ  
 ਵਿਸ਼ਵ ਦੀ ਚੁੱਪ ਕਬਰਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਹੈ  
 ਵਿਸ਼ਵ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਜ਼ ਹੈ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸੱਚ ਹੈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਰਾਜ਼ ਹੈ

-0-

ਵਿਸ਼ਵ ਦੀ ਹੋਂਦ  
 ਨਿਰਜੀਵ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਜੀਵਨ ਉਤਾਰਦੀ ਹੈ  
 ਪੱਥਰਾਂ ਦੀ ਕੋਹਜੀ ਦੇਹ ਚੋਂ  
 ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੇ ਬੁੱਤ ਉਸਾਰਦੀ ਹੈ

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧਰਤੀ ਦੀ ਕੁੱਖ ਚੋਂ  
 ਸੁੰਦਰਤਾ ਜਨਮਦੀ ਹੈ  
 ਪੱਥਰ ਚੋਂ ਬੁੱਤ ਦਾ ਸੱਚ ਪ੍ਰਗਟਦਾ ਹੈ  
 ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੇ ਸੱਚ ਦਾ ਸੁਮੇਲ  
 ਵਿਸ਼ਵ ਦੀ ਗੋਦ ਹੈ  
 ਸੁੰਦਰਤਾ ਸੱਚ ਤੇ ਕਲਿਆਣ  
 ਵਿਸ਼ਵ ਦੀ ਗੋਦ ਹੈ  
 ਇਸ ਸੱਚ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਨੇ  
 ਆਪਣੀ ਦੇਹ ਵਿਚਲੇ ਸੰਕੇਤਕ ਬਿੰਦੂ  
 ਤੋਂ ਪਹਿਚਾਣਿਆ ਹੈ  
 ਸੰਕੇਤਕ ਬਿੰਦੂ ਤੋਂ ਵਿਸ਼ਵ ਦਾ ਸੱਚ ਜਾਣਿਆ ਹੈ  
 ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਪਿੰਡਾਂ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਪ੍ਰਾਂਤਾਂ ਤੇ ਦੇਸ਼ਾਂ  
 ਦੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਬੰਨਿਆਂ ਨੂੰ ਢਾਹਿਆ ਹੈ  
 ਮਨੁੱਖ ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਸੱਚ ਦੀ ਬੁੱਕਲ 'ਚ  
 ਉਤਰ ਆਇਆ ਹੈ

-0-

ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਤੇ ਦੁਆਲੇ  
 ਸੱਚ ਦੀ ਮਿਥਿਆ ਸਮਝ ਆਈ ਹੈ  
 ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਹੈ  
 ਸੱਚ ਦੁਆਲੇ ਪਸਰਿਆ ਸਭ ਕੁੱਝ ਕੂੜ ਹੈ  
 ਸੱਚ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਬਸ ਕੋਲ ਹੈ  
 ਦਿੱਸਦਾ ਨਜ਼ਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੈ  
 ਵਿਸ਼ਵ ਦਾ ਸੱਚ ਹੀ ਬਸ ਸੱਚ ਹੈ  
 ਬਾਕੀ ਤਾਂ ਸਭ ਕੁੱਝ ਕੱਚ ਹੈ  
 ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸੰਕੇਤਕ ਬਿੰਦੂ ਦਾ ਸੱਚ  
 ਜਦ ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਸੱਚ 'ਚ ਰਲ ਗਿਆ  
 ਬੰਦੇ ਚੋਂ ਸੱਚ ਜਨਮਿਆ  
 ਮਿਥਿਅਕ ਸੱਚ ਦਾ ਭਰਮ ਮਿਟ ਗਿਆ

-0-

ਬੰਦਾ ਵਿਸ਼ਵ ਸੱਚ ਦਾ ਸਵਾਮੀ ਹੋ ਗਿਆ  
ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੇ ਤੇ ਬਾਹਰਲੇ ਸੱਚ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਗਿਆ  
ਆਪਣੀ ਦੇਹ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਝਾਕਿਆ  
ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਸੱਚ ਦਾ ਹਾਣੀ ਹੋ ਗਿਆ  
ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਵਜੂਦ ਦੇ ਵਿਚ ਰਲ ਗਿਆ  
ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖਤਾ 'ਚ ਢਲ ਗਿਆ

-0-

ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਜਿਸਮ ਤੋਂ ਦੇਹ ਉਤਾਰੀ ਹੈ  
ਪਿੰਡ ਦੇ ਸੱਚ ਤੋਂ ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਸੱਚ ਤਕ ਦੀ ਉਡਾਰੀ ਹੈ  
ਸੱਚ ਦਾ ਨੂਰ ਇਕ ਹੈ ਨੂਰ ਦਾ ਰੰਗ ਇਕ ਹੈ  
ਇਕੋ ਪ੍ਰਾਣ ਹੈ  
ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਤੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਸਾਂਝ ਹੈ ਜਾਨ ਹੈ  
ਵੱਖ ਵੱਖ ਬੋਲੀਆਂ  
ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵੱਖਰੇ ਹਨ  
ਪਰ ਇਕੋ ਕੰਠ ਹੈ ਸੁਰ ਹੈ ਆਵਾਜ਼ ਹੈ  
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਉੱਗਣ ਤੇ ਮੁੱਕਣ ਦਾ  
ਇਕੋ ਮੁਕਾਮ ਹੈ  
ਇਕੋ ਬੀਜ ਹੈ ਇਕੋ ਰੁੱਖ ਹੈ  
ਇਕੋ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਆਉਣ ਜਾਣ ਦਾ ਦੁਆਰ ਹੈ  
ਵਿਸ਼ਵ ਦਾ ਸੱਚ  
ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸੱਚ 'ਚ ਸਮਾਇਆ ਹੈ  
ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸੱਚ ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਸੱਚ ਦਾ ਬਣ  
ਨੂਰ ਆਇਆ ਹੈ

-0-

ਮੇਰੀ ਦੇਹ ਤੇ ਅਣਗਿਣਤ  
ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਸਿਰ ਉੱਗ ਆਏ ਹਨ  
ਅਣਗਿਣਤ ਪੈਰ ਪੈਰਾਂ 'ਚ  
ਅਣਗਿਣਤ ਚਿਹਰੇ ਚਿਹਰੇ 'ਚ ਸਮਾਏ ਹਨ।

-----

## ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਆਸਮਾਂ

ਮੈਂ ਰਾਹ ਨੂੰ ਮੰਜ਼ਲ  
ਮੰਜ਼ਲ ਨੂੰ ਰਾਹ ਮਿਥ ਕੇ ਟੁਰਿਆ  
ਮੈਂ ਚਿਟਾਨ ਸਾਂ  
ਪਰ ਰੇਤ ਵਾਂਗ ਭੁਰਿਆ  
ਧਰਤੀ ਚੋਂ ਉੱਗਾ ਵੀ ਅੰਬਰ ਤੋਂ ਵਰ੍ਹਿਆ ਵੀ  
ਮੇਰੇ ਰੁੱਖ ਚੋਂ ਜੜ੍ਹ ਜਨਮੀ  
ਮੇਰਾ ਰੁੱਖ ਜੜ੍ਹ 'ਚ ਢਲਿਆ ਵੀ  
ਮੈਂ ਆਪ ਹੀ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦਾ ਦਾਇਰਾ ਸਾਂ  
ਮੈਂ ਆਪ ਹੀ ਦਿਨ ਰਾਤ ਸਾਗਰ ਤੇ ਸਹਿਰਾ ਸਾਂ  
ਮੈਂ ਆਪ ਆਪਣੀ ਸ਼ਾਮ ਆਪਣਾ ਸਵੇਰਾ ਸਾਂ

-0-

ਮੈਂ  
ਮੈਂ ਦੇ ਸਿੰਗੀ ਚੜ੍ਹਿਆ  
ਅਵਾਰਗੀ ਦਾ ਦੌਰ ਹਾਂ  
ਮੈਂ ਦੇ ਪੈਰੀਂ ਮਿਧਿਆ  
ਸਵੈ-ਸੋਚ ਦਾ ਕਾਲਾ ਗੁਲਾਬ ਹਾਂ  
ਮੈਂ ਨਾ ਧਰਤ ਦੀ ਸੁਰੀਧ ਹਾਂ  
ਨਾ ਅੰਬਰ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਹਾਂ  
ਨਾ ਮੇਰੀ ਹੋਂਦ ਹੈ ਕੋਈ  
ਨਾ ਮੈਂ ਹੋਂਦ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹਾਂ  
ਨਾ ਮਰਨ ਦਾ ਲੇਖਾ ਜੋਖਾ ਹਾਂ ਕੋਈ  
ਨਾ ਜਿਉਣ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਹਾਂ

-0-

ਮੈਂ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ  
ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਚ ਬੰਦ ਕਿਤਾਬ ਹਾਂ  
ਨਾ ਕਿਸੇ ਨੇ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਮੈਨੂੰ  
ਨਾ ਕਿਸੇ ਪੜ੍ਹਿਆ ਮੈਨੂੰ

ਨਾ ਮੇਰੇ ਚਾਨਣ 'ਚ ਟੁਰਿਆ, ਕੋਈ  
 ਨਾ ਮੇਰੇ ਹਨ੍ਹੇਰੇ ਸੰਗ ਜੁੜਿਆ ਕੋਈ  
 ਮੇਰੇ ਪੰਨਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਉਂਕ ਖਾ ਗਈ  
 ਮੇਰਿਆਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਚੋਂ ਕਬਰਾਂ ਉੱਗ ਆਈਆਂ  
 ਨਾ ਮੇਰੇ ਨੈਣਾਂ 'ਚ ਹੁਣ ਉਮੀਦ ਹੈ ਨਾ ਆਸ ਹੈ ਕੋਈ  
 ਨਾ ਸ਼ਬਦ ਨਾ ਬੋਲ ਨਾ ਆਵਾਜ਼ ਹੈ ਕੋਈ  
 ਖੰਡਰ ਮੇਰਾ ਵਜੂਦ ਹੈ ਮੇਰਾ ਸਾਜ਼ ਹੈ  
 ਠਹਿਰਾਓ ਮੇਰਾ ਪ੍ਰਵਾਜ਼ ਹੈ

-0-

ਮੈਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਗੂੰਜਦਾ ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਹਾਂ  
 ਜਿਹਨੂੰ ਅਰਥਾਂ ਦਾ ਕਾਫ਼ਲਾ  
 ਬਾਜ਼ੀ ਲਗਾ ਕੇ ਸਿਰ ਦੀ ਹੈ ਭਾਲਦਾ  
 ਬਸ ਭਾਲਦਾ  
 ਦੇਖਦਾ ਸੁਣਦਾ ਨਹੀਂ  
 ਪੈਰਾਂ 'ਚ ਖਿਲਰੇ ਅੰਗ ਮੇਰੀ ਭੁੱਲੀ ਦੇਹ ਦੇ  
 ਚੁਗਦਾ ਨਹੀਂ

-0-

ਜੇ ਮੇਰਾ ਅੰਗ ਅੰਗ ਚੁਗਦਾ ਜੋੜਦਾ  
 ਮੇਰਾ ਵਜੂਦ ਸਿਰਜਦਾ  
 ਮੇਰੀ ਦੇਹ 'ਚ ਧਰਤੀ ਪਿਘਲਦੀ  
 ਮੇਰੀ ਦੇਹ 'ਚ ਅੰਬਰ ਉਤਰਦਾ  
 ਮੇਰੇ ਮਸਤਕ 'ਚ ਸਮੁੰਦਰ ਖੌਲਦਾ  
 ਮੇਰੀ ਦੇਹ ਚੋਂ ਕਬਰਾਂ ਦੀ ਚੁੱਪ ਬੋਲਦੀ  
 ਮੇਰੇ ਅੰਦਰਲੇ ਸ਼ਮਸ਼ਾਨ ਦੇ ਵਰਕੇ ਫੋਲਦੀ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾ ਸਹੀ  
 ਮੋਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅੰਗ ਨਖਸ਼ ਰੰਗ  
 ਜਿਸਮ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ

ਸੁੱਕੇ ਖੂਹ ਖੂਹੀਆਂ ਦੇ ਬਦਨ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰੁੱਸੇ ਵਕਤ ਦਾ  
 ਚਿਹਰਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ  
 ਰੁੱਸੀ ਸ਼ਾਮ ਸਵੇਰਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ  
 ਉਦਾਸੀਆਂ ਉਜਾੜਾਂ ਚੁੱਪ ਤੇ ਇਕੱਲਤਾ ਦੇ  
 ਪਿੰਜਰ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ  
 ਬੜਾ ਕੁੱਝ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ  
 ਜੋ ਨਿਰਜੀਵ ਹੈ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅਗਾਜ਼ ਹੈ  
 ਸ਼ਮਸ਼ਾਨ 'ਚ ਸੁੱਤੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ  
 ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਨੂੰ ਆਵਾਜ਼ ਹੈ

-0-

ਮੈਂ ਅੱਖੀਆਂ ਚੋਂ ਘੱਟਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਉਹ ਲੋਅ ਹਾਂ  
 ਰਾਤ ਦੀ ਪਹਿਰੇ ਖੜੀ ਸੂਰਜ ਸਿਰਹਾਣੇ ਜੋ ਹਾਂ  
 ਮੈਂ ਹੀ ਪੰਖ ਵੀ ਪ੍ਰਵਾਜ਼ ਵੀ  
 ਰੁੱਤਾਂ ਦੀ ਮਹਿਕ ਬੋਲ ਵੀ ਆਵਾਜ਼ ਵੀ  
 ਜੋ ਜੀਵਨ ਦੀ ਜਿਉਂਦੀ ਜਾਗਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹਾਂ  
 ਭੂਤ ਦੇ ਵਿਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ  
 ਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਸ਼ਮਸ਼ਾਨ ਹਾਂ  
 ਮੈਂ ਹੀ ਉਹ ਧਰਤ ਹਾਂ ਬਿਨ ਆਸਮਾਂ  
 ਮੈਂ ਹੀ ਸਮੁੰਦਰ ਡੀਕਿਆ ਕਤਰਾ ਹਾਂ ਉਹ  
 ਮੌਤ ਦੀ  
 ਆਰੋਸ਼ 'ਚ ਗਲ ਤਕ ਭਰਿਆ ਵੀ ਛਲਕੇ ਨਾ ਜੋ।

-----

## ਵਿਪਰੀਤ

ਆ ਆਪਣਿਆਂ  
ਆਪਣਿਆਂ ਬੁੱਟਾਂ ਚੋਂ ਨਿਕਲੀਏ  
ਤੇ ਖਲੋਤੇ ਰਾਹਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਗ  
ਨਵੀਆਂ ਪਗਡੰਡੀਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮੀਏ

-0-

ਤੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ  
ਪੈਰਾਂ 'ਚ ਹੋਰ ਵੀ ਪੈਰ ਹਨ  
ਰਾਹਾਂ 'ਚ ਹੋਰ ਵੀ ਰਾਹ ਹਨ  
ਨਜ਼ਰ ਦੇ ਅਗੇਰੇ ਦਿਸਹੱਦੇ ਹਨ  
ਨਜ਼ਰ ਦੇ ਪਿੱਛਲੇਰੇ ਭਰਮ ਰਹਿਤ ਸਫ਼ਰ ਹੈ  
ਕੌੜਾ ਸੱਚ ਹੈ ਨੰਗਾ ਬੂਠ ਹੈ  
ਨਕਲੀ ਸੂਰਜ ਵੀ ਨਹੀਂ  
ਨਕਲੀ ਹਨੇਰ ਵੀ ਨਹੀਂ

-0-

ਸਿਰਜਣਾ  
ਅਜਨਬੀ ਚਿਹਰਿਆਂ ਚੋਂ ਉੱਗਿਆ  
ਸ਼ਨਾਖਤੀ ਰੰਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ  
ਜਿਸ ਦੀ ਉਮਰ ਨਾ ਬਹਾਰਾਂ  
ਨਾ ਮੌਸਮਾਂ ਦੀ ਮੁਥਾਜ ਹੈ  
ਬਹਾਰਾਂ ਮੌਸਮ  
ਸਭ ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਹਨ  
ਜੋ ਨਜ਼ਰ ਦੇ ਰੰਗ ਮੰਚ 'ਤੇ  
ਟੁੱਟਦੀਆਂ ਜੁੜਦੀਆਂ ਭੁਰਦੀਆਂ  
ਤੇ ਪੁੰਗਰਦੀਆਂ ਹਨ

-0-

ਸਿਰਜਣਾ  
ਸਿਰਜਣਾ ਦਾ ਹੀ ਸਫ਼ਰ ਹੈ  
ਉਠ ਅਤੀਤ ਤੋਂ ਵਿਪਰੀਤ ਹੋ ਕੇ ਚਲ  
ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਟੁਰ

ਆਪਣੀ ਅਗਵਾਈ ਆਪ ਕਰ  
ਆਪਣਾ ਰਾਹ ਆਪ ਬਣ ਆਪਣੇ ਸਾਂਵੇ ਖਲੋ  
ਖੁਦ ਨੂੰ ਤਸਦੀਕ  
ਖੁਦ ਨੂੰ ਖੁਦ ਤੋਂ ਨਿਖੇੜ  
ਝੂਠ ਵਿਚਲਾ ਸੱਚ ਜਾਣਨ ਲਈ  
ਸੱਚ ਵਿਚਲਾ ਭਰਮ ਸਮਝਣ ਲਈ।

-----



## ਮਰਦ ਅਗੰਮੜਾ

ਚਾਰ ਮੋਏ ਤਾਂ ਕਿਆ ਹੁਆ  
ਜੀਵਤ ਕਈ ਹਜ਼ਾਰ  
ਹੇ ਗੋਬਿੰਦ  
ਕਿਸ ਉਠਾਈ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਚੋਂ ਤਲਵਾਰ  
ਨਾ ਕੋਈ ਵੈਰੀ ਨਾ ਹੀ ਬੇਗਾਨਾ  
ਦੀ ਸੀ ਜੋ ਪਹਿਰੇਦਾਰ

-0-

ਹੇ ਗੋਬਿੰਦ  
ਯਾਰੜਾ ਖੁਦ ਭੱਠ ਖੇੜਿਆਂ ਦੇ ਵਸ ਗਿਆ ਹੈ  
ਕੰਵਲ ਧਰਤ ਦਾ  
ਭੁੱਜ ਭੁੱਜ ਕੋਇਲੇ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ  
ਸਾਗਰ ਨੂੰ ਸਾਗਰ ਦਾ ਜਲ ਹੀ ਡੰਗ ਗਿਆ ਹੈ  
ਹੀਰ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਾਲਾ ਰਾਂਝਾ ਮਰ ਗਿਆ ਹੈ  
ਹੀਰ ਦੀ ਅੱਖ 'ਚ ਕੈਦੋਂ ਅੱਥਰੂ ਵਾਂਗ ਪਿਆ ਹੈ

-0-

ਹੇ ਗੋਬਿੰਦ  
ਮਾਛੀਵਾੜੇ ਦੇ ਜੰਗਲ ਦੀ ਛਾਂ ਦਾ ਮੋਹ ਤਿਆਗ  
ਚਮਕੌਰ ਸਰਹੰਦ ਤੇ ਸਰਸਾ ਦੀ ਕੰਡ ਤੇ ਝਾਤੀ ਮਾਰ  
ਕਤਲ ਹੋਇਆ  
ਤੇਰਾ ਮੀਆਂ ਮੀਰ ਤੇਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਸਾਵੇਂ  
ਤੇਰੀ ਦੇਹ ਨੂੰ ਡੰਗ ਗਏ ਸੱਜਣਾ  
ਤੇਰੇ ਹੀ ਪ੍ਰਛਾਵੇ

-0-

ਹੇ ਗੋਬਿੰਦ  
ਕਿਹੜਾ ਪੰਥ ਤੇ ਕੌਣ ਪਿਆਦੇ  
ਕੀ ਬੇਦਾਵੇ ਤੇ ਕੀ ਵਾਹਦੇ

ਤੇਰੀ ਨਜ਼ਰ ਦੇ ਦਿਸਹੱਦੇ ਤਕ ਗਏ ਨੇ ਕੱਚ ਖਿਲਾਰ  
ਨਾ ਦੀਵੇ ਨੂੰ  
ਨਾ ਬਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਿੱਟੀ ਤੇ ਇਤਬਾਰ  
ਹਵਾ ਉਠਾਈ ਫਿਰਦੀ ਗੋਬਿੰਦ  
ਆਪਣੇ ਹੀ ਮੁਰਦੇ ਦਾ ਭਾਰ।

-----

## ਪੱਥਰ ਦਾ ਬੁੱਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਹਿਲਾ

ਮੈਂ ਪੱਥਰ ਦਾ ਬੁੱਤ  
ਚੁੱਪ ਉਦਾਸੀ ਇਕੱਲਤਾ ਉਜਾੜਾਂ  
ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹਾਂ  
ਨਾ ਕੋਈ ਸੁਰ ਰਾਗ ਨਾ  
ਸੰਗੀਤ ਨਾ ਕੋਈ ਸਾਜ ਹੈ  
ਨਾ ਸ਼ਬਦ ਨਾ ਬੋਲ ਨਾ ਆਵਾਜ਼ ਹੈ  
ਫਿਰ ਵੀ ਮੰਦਰ 'ਚ ਵਸੇਰਾ ਹੈ  
ਨਾ ਮੈਂ ਰੱਬ ਹਾਂ  
ਨਾ ਮੰਦਰ 'ਚ ਕੋਈ ਵਜ਼ਦ ਮੇਰਾ ਹੈ  
ਮੈਂ ਗਤੀ ਰਹਿਤ ਚੇਤਨਗੀਣ ਹਾਂ  
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਮੂੰਹ ਫੇਰ ਕੰਡ ਦੇ ਕੇ ਟੁਰ ਗਈ  
ਮੇਰੀ ਦੇਹ 'ਚ ਸ਼ਮਸ਼ਾਨ ਤੇ ਜ਼ਬਾਨ ਤੇ  
ਕਬਰਾਂ ਦੀ ਚੁੱਪ ਧਰ ਗਈ

-0-

ਰੌਣਕ ਆਪਣਾ ਸਿਰਨਾਵਾਂ  
ਮੇਰੀ ਪਿੱਠ ਤੇ ਲਿਖ ਕੇ  
ਮੇਰੇ ਮਸਤਕ ਚੋਂ ਆਲੋਪ ਹੋ ਗਈ  
ਮੇਰੇ ਵਰਤਮਾਨ ਚੋਂ ਨੁਚੜ ਗਈ  
ਬੀਤੇ 'ਚ ਗੁਆਚ ਗਈ  
ਭਵਿੱਖ ਦਾ ਰਾਹ ਭੁੱਲ ਗਈ

-0-

ਪਿੱਠ ਤੇ ਜੇ ਅੱਖਾਂ ਉੱਗਦੀਆਂ  
ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ 'ਚ ਸੜਕਾਂ ਤੇ ਭੀੜਾਂ 'ਚ ਰੌਣਕਾਂ ਭਾਲਦਾ  
ਪਹਾੜਾਂ ਨੂੰ ਫਿਰੋਲਦਾ ਧਰਤੀ ਦਾ ਸੀਨਾ ਚੀਰਦਾ  
ਅੰਬਰ ਨੂੰ ਖੋਲਦਾ  
ਬਹਾਰਾਂ ਦੇ ਦਰ ਤੇ ਦਸਤਕ ਦਿੰਦਾ  
ਮੌਸਮਾਂ ਦੇ ਵਜ਼ਦ ਆਪਣੀ ਦੇਹ ਦੇ ਸਹਿਰਾ  
'ਚ ਉਤਾਰਦਾ  
ਰੌਣਕਾਂ ਬੀਜਦਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਚੋਂ ਰੌਣਕਾਂ ਉਸਾਰਦਾ।

-----

## ਪੱਥਰ ਦੇ ਬੁੱਤ ਦੇ ਅੰਤਰੀਵ ਭਾਵ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੂਜਾ

ਮੈਂ ਪੱਥਰ ਦਾ ਅੱਥਰੂ  
ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ 'ਚ ਆਇਆ  
ਤਾਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ  
ਮੈਂ ਗਤੀ ਰਹਿਤ ਚੇਤਨਾਹੀਣ  
ਕਲਪਣਾ 'ਚ ਸਮਾਇਆ ਤਾਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ  
ਇਹ ਸੁਆਲੀਆ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੈ ਮੇਰੇ ਲਈ  
ਐ ਬੁੱਤ ਤਰਾਸ਼  
ਮੇਰੀ ਗਤੀ 'ਚ ਮੇਰੀ ਅਗੱਤੀ ਦਾ ਅੰਕੂਰ ਹੈ  
ਮੇਰੀ ਅਗੱਤੀ  
ਤੇਰੀ ਗਤੀ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੈ  
ਤੇਰੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਛੋਹ ਚੌਂ ਮੈਂ  
ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਕਲੀਆਂ ਦੀ ਮਹਿਕ  
ਮੌਸਮ ਬਹਾਰਾਂ ਖਸਬੂਆਂ ਤੇ ਝੂਲਦੇ  
ਰੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ  
ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ 'ਚ  
ਤੇਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ 'ਚ ਜਾਗਦੇ  
ਮਹਿਕਦੇ ਗੁਲਜ਼ਾਰ ਫੜਦਾ ਹਾਂ

-0-

ਮੈਂ ਪੱਥਰ ਦੀ ਦੇਹ  
ਮੇਰੇ 'ਚ ਜਜ਼ਬਾ ਆਇਆ ਤਾਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ  
ਮੈਂ ਗਤੀ ਰਹਿਤ ਚੇਤਨਾਹੀਣ  
ਮੇਰੇ ਦਿਲ 'ਚ ਜਜ਼ਬਾ ਸਮਾਇਆ ਤਾਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ  
ਐ ਬੁੱਤ ਤਰਾਸ਼  
ਤੇਰੇ ਸਾਗਰ 'ਚ ਸਹਿਰਾ ਦਾ ਸਾਇਆ ਹੈ  
ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ  
ਤੇਰੇ ਸ਼ੋਰ 'ਚ ਚੁੱਪ ਦਾ ਵਜ਼ੂਦ ਸਮਾਇਆ ਹੈ  
ਮੇਰਾ ਸਹਿਰਾ ਮੇਰੀ ਚੁੱਪ  
ਤੇਰੇ ਸ਼ੋਰ ਤੇ ਸਾਗਰ ਦੀ ਸਿਆਣ ਹੈ

ਜਿਸ 'ਚ ਮੇਰੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੈ  
 ਐ ਬੁੱਤ ਤਰਾਸ਼  
 ਇਹ ਤੇਰੀ ਸਿਰਜਣਾ ਦਾ ਕ੍ਰਿਸਮਾ ਹੈ  
 ਕਿ ਤੂੰ ਬੁੱਤ 'ਚ ਜਾਨ ਪਾਈ  
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ  
 ਮੇਰੀ ਪੱਥਰ ਹੋਈ ਦੇਹ ਦੇ ਦੁਆਰ ਆਈ  
 ਵਗਦੀਆਂ ਪੰਨਾਂ ਟੁਰਦੀ ਧਰਤੀ  
 ਘੁੰਮਦੇ ਆਸਮਾਂ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ  
 ਬੀਜ ਦੇ ਸੱਚ ਦਾ ਅਨੁਭਵ  
 ਰੁੱਖ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਦਾ ਪਾਸ ਹੋਇਆ

-0-

ਮੈਂ ਪੱਥਰ ਦੇਹ  
 ਗਤੀ ਰਹਿਤ ਚੇਤਨਾਹੀਣ  
 ਮੇਰੇ 'ਚ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਕਿੰਜ ਸਿਰਜੀ ਗਈ  
 ਐ ਬੁੱਤ ਤਰਾਸ਼  
 ਤੇਰੀ ਕਲਾ ਸਿਰਜਣਾ ਦਾ ਸੱਚ  
 ਮੇਰੇ 'ਚ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਸਿਰਜ ਗਿਆ  
 ਪੱਥਰ ਚੋਂ ਬੁੱਤ ਬੁੱਤ 'ਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਧਰ ਗਿਆ  
 ਤੇਰੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ 'ਚ ਮੇਰੇ ਹਨ੍ਹੇਰ ਦਾ ਪਸਾਰ ਹੈ  
 ਮੇਰੇ ਹਨੇਰੇ 'ਚ ਹੀ  
 ਤੇਰੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਚਾਨਣ ਦਾ ਅੰਸ਼ ਹੈ

-0-

ਐ ਬੁੱਤ ਤਰਾਸ਼  
 ਹੁਣ ਨਾ ਜੀਵਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੈ  
 ਨਾ ਹਰਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਕੋਲ ਹੈ  
 ਸੈਨਿਕ ਘੋੜ ਸੁਵਾਰ ਬਰਛੇ ਭਾਲੇ  
 ਟੁਕੜੀਆਂ ਫੌਜਾਂ ਦੀਆਂ ਹਾਥੀ ਮਤਵਾਲੇ  
 ਰੱਬਾਂ ਦੇ ਪਹੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ੋਰ ਚੀਕ ਚਿਹਾੜਾ  
 ਫਤਹਿ ਦੇ ਪ੍ਰਚਮ ਤੇ ਸੰਖਾਂ ਦੀ ਗੂੰਜ  
 ਸਭ ਥੇਹ ਹੋ ਗਏ ਹਨ।

-0-

ਜੀਵਨ ਦੀ ਆਸ ਮੁਕ ਗਈ ਹੈ  
ਸਮੇਂ ਦੇ ਚੱਕਰ ਪੁੱਠੇ ਗਿੜ ਗਏ ਹਨ  
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਫ਼ਰ  
ਹਨ੍ਹੇਰਿਆਂ 'ਚ ਖੋਹ ਗਿਆ ਹੈ  
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਮੱਥੇ ਦਾ ਸੂਰਜ ਉਹਲੇ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ

-0-

ਮੈਂ ਪੱਥਰ ਦੇਹ  
ਗਤੀ ਰਹਿਤ ਚੇਤਨਹੀਣ  
ਮੇਰੇ 'ਚ ਫ਼ਤਹਿ ਤੇ ਸ਼ਕੱਸਤਾ ਦਾ  
ਅਹਿਸਾਸ ਕਿੰਜ ਆਇਆ  
ਐ ਬੁੱਤ ਤਰਾਸ਼  
ਮੈਂ ਸ਼ਮਸ਼ਾਨ ਮੇਰੀਆਂ ਕਬਰਾਂ 'ਚ  
ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਕੁਰ ਹੈ  
ਜੋ ਮੇਰੇ ਚੋਂ ਉੱਗਦਾ ਹੈ ਤੇਰੇ 'ਚ ਪਲਰਦਾ ਹੈ  
ਮੈਂ ਪੱਥਰ ਦਾ ਬੁੱਤ ਜੀਵਨ ਰਹਿਤ ਹਾਂ  
ਮੇਰੇ 'ਚ ਬਹਾਰਾਂ ਮੌਸਮਾਂ ਰੁੱਤਾਂ ਦਾ ਡੇਰਾ ਹੈ  
ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਗਾਜ਼ ਮੇਰਾ ਹੈ ਅੰਤ ਮੇਰਾ ਹੈ

-0-

ਮੈਂ ਪੱਥਰ  
ਮੇਰੇ ਚੋਂ ਪੱਥਰ ਦਾ ਬੁੱਤ ਸਿਰਜਿਆ ਤੇ ਗਿਆ  
ਪਰ ਪੱਥਰ ਦੀ ਤਾਸੀਰ ਤੇ ਜ਼ਾਮੀਰ ਬਣਕੇ ਰਹਿ ਗਿਆ  
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਅੱਗੇ ਨਿਕਲ ਗਈ  
ਮੈਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਗਿਆ  
ਮੈਂ ਸੁੱਕਾ ਖੂਹ ਖਾਲੀ ਟਿਡਾਂ ਵਾਂਗ ਗਿੜਦਾ ਰਿਹਾ  
ਦਿਸ਼ਾਹੀਣਤਾਂ  
ਦੀ ਪ੍ਰਕਰਮਾ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ  
ਸੂਰਜ ਸਾਵੇਂ ਦੀਵੇ ਬਾਲ ਕੇ ਧਰਦਾ ਰਿਹਾ

-0-

ਮੈਂ ਪੱਥਰ ਨਹੀਂ  
ਪੱਥਰ ਚੋਂ ਤਰਾਸ਼ਿਆਂ ਬੁੱਤ ਹਾਂ  
ਕਿਸੇ ਜੀਵਤ ਸ਼ਕਲ ਦਾ ਅਕਾਰ ਹਾਂ  
ਰੂਪ ਹਾਂ ਰੰਗ ਹਾਂ ਨਖਸ਼ਾਂ ਦੀ ਛੋਹ ਹਾਂ

ਕਿਸੇ ਦੇਵੀ ਦੇਵਤੇ ਦੀ ਪੱਥਰ 'ਚ ਮੁਰਦਾ ਰੂਹ ਹਾਂ  
 ਹੁਣ ਨਾ ਕੋਈ ਭਾਲ ਹੈ ਨਾ ਭਰਮ ਹੈ  
 ਪੱਥਰ ਹੀ ਪੱਥਰ ਦਾ ਧਰਮ ਹੈ ਕਰਮ ਹੈ  
 ਦੇਹ ਦਾ ਲਹੂ ਪੱਥਰ ਹੈ  
 ਹੱਡੀਆਂ ਪੱਥਰ ਦੀ ਨੁਹਾਰ ਨੇ  
 ਮੱਥੇ ਦੀ ਜੋਤ ਪੱਥਰ ਹੈ  
 ਅੱਖਾਂ ਪੱਥਰ ਦਾ ਅਕਾਰ ਹਨ  
 ਇਹ ਪੱਥਰ ਦੀ ਦੇਹ ਦਾ ਸੱਚ ਹੈ  
 ਜੋ ਬੁੱਤ ਨੂੰ ਸਮਝ ਆ ਗਿਆ  
 ਪੱਥਰ ਦਾ ਸੱਚ  
 ਬੁੱਤ ਸਿਰਜਕੇ ਬੁੱਤ-ਤਰਾਸ਼ ਖਾ ਗਿਆ  
 ਹੁਣ ਮੈਂ ਪੱਥਰ ਦਾ ਬੁੱਤ ਹੀ ਨਹੀਂ  
 ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹਾਂ ਆਸ ਹਾਂ  
 ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹਾਂ  
 ਪਰ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹਾਂ

-0-

ਮੈਂ ਪੱਥਰ ਦਾ ਭਗਵਾਨ  
 ਗਤੀ ਰਹਿਤ ਭਾਵਹੀਣ ਹਾਂ  
 ਨਾ ਮੇਰੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਜ਼ੁਬਾਨ ਨਾ ਆਵਾਜ਼ ਹੈ  
 ਨਾ ਲਹੂ ਦੇ ਰੰਗ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਹੈ  
 ਨਾ ਹੋਂਦ ਨਾ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੈ  
 ਨਾ ਕੋਈ ਜਨਮ ਨਾ ਮਰਨ ਭੂਮੀ ਹੈ  
 ਨਾ ਦੇਹ 'ਚ ਪ੍ਰਾਣ ਨਾ ਵਾਸ ਹੈ  
 ਨਾ ਰੰਗ ਹੈ ਨਾ ਰੂਪ ਹੈ ਨਾ ਵੇਸ ਹੈ

-0-

ਮੈਂ ਪੱਥਰ ਦਾ ਬੁੱਤ ਪੱਥਰ ਸਾਂ  
 ਪਰ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਰੱਬੀ ਸੰਕਲਪ ਸਾਂ  
 ਆਦਿ ਜੁਗਾਦਿ ਸੱਚ  
 ਧਰਤੀਆਂ ਅਕਾਸ਼ਾਂ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡਾਂ ਦਾ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਸਾਂ  
 ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਸਾਂ  
 ਮੋਖਸ਼ਾਂ ਦਾ ਦੁਆਰ ਸਾਂ  
 ਆਪਣੀ ਉਤਪਤੀ ਦਾ ਹਰਫ਼ ਸਾਂ  
 ਸਭ ਕੁੱਝ ਨਾਸਵਾਨ ਹੈ ਮੇਰੇ ਬਿਨਾਂ  
 ਮੈਂ ਜਨਮ ਮਰਨ ਰਹਿਤ ਕਰਮ ਹਾਂ

ਮੇਰੀ ਪੂਜਾ ਲਈ ਸ਼ਰਧਾਲੂ  
ਮਨ ਤਨ ਧਨ ਦਾ ਅਰਘਾ ਚੜ੍ਹਾਉਂਦੇ ਹਨ  
ਮੇਰੇ ਚੋਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਰਖਸ਼ਾ ਭਾਲਦੇ ਹਨ  
ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਮੇਰੀ ਬਲੀ ਚੜ੍ਹਾਉਂਦੇ ਹਨ

-0-

**ਬੁੱਤ ਦਾ ਸੱਚ**  
**ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੀਜਾ**

ਮੈਂ ਪੱਥਰ ਚੋਂ ਬੁੱਤ ਦਾ ਸਰੀਰ ਧਾਰਿਆ  
ਆਪਣੇ ਆਪ ਚੋਂ ਰੱਬ ਉਸਾਰਿਆ  
ਪੱਥਰ ਤੋਂ ਭਗਵਾਨ ਹੋ ਕੇ ਵੀ  
ਮੈਂ ਪੱਥਰ ਦਾ ਪੱਥਰ ਰਿਹਾ  
ਆਪਣੇ ਸੱਚ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹਾਂ  
ਆਪਣੀ ਪਹਿਚਾਣ ਤੋਂ ਵਾਕਿਫ਼ ਹਾਂ  
ਮੇਰੀ ਹੋਂਦ ਪੱਥਰ ਹੈ ਮੇਰਾ ਸੱਚ ਪੱਥਰ ਹੈ  
ਮੇਰਾ ਆਦਿ ਪੱਥਰ ਹੈ ਮੇਰਾ ਜੁਗਾਦਿ ਪੱਥਰ ਹੈ  
ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਚ  
ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਖ਼ਾਲੀ ਹਾਂ  
ਜੀਵਨ ਦਾ ਸੁਆਲੀ ਹਾਂ  
ਪੱਥਰ 'ਚ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਬੀਜ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ  
ਕੁੱਝ ਉੱਗਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਕੁੱਝ ਪਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ

-0-

ਪੱਥਰ ਨਾ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਨਾ ਬੋਲ ਸਕਦਾ ਹੈ  
ਨਾ ਸੱਚ ਜਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਨਾ ਝੂਠ ਪਰਖ ਸਕਦਾ ਹੈ  
ਇਹ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀਵੇ ਸੁਗੰਧਾਂ  
ਜੀਵਨ ਸੁਗਾਤਾਂ, ਜੋ ਮੇਰੀ ਭੇਟ ਕਰਦੇ ਹੋ  
ਮੇਰੇ ਹਨ੍ਹੇਰੇ ਆਸਮਾਂ 'ਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬੀਜਦੇ ਹੋ  
ਜੋ ਉੱਗ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ ਰੁੱਖ ਵਾਂਗ ਪੁੰਗਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ  
ਮੇਰੀ ਪੱਥਰ ਦੇਹ 'ਚ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਸੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ  
ਮੇਰੀ ਪੱਥਰ ਚੇਤਨਾ 'ਚ ਹੋਰ ਵੀ ਪੱਥਰ ਧਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ  
ਆਪਣੀ ਪਵਿੱਤਰਤਾ ਦਾ ਕਰਜ਼ਾ  
ਮੇਰੇ ਪਾਪਾਂ ਸਿਰ ਕਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

-0-



ਮੈਨੂੰ ਪੂੱਜਣ ਦੀ ਥਾਂ  
 ਸਿਰ ਤੋਂ ਪੈਰਾਂ ਤੀਕ ਦੋਫਾੜ ਕਰ ਦੇਵੋ  
 ਮੇਰੀ ਉਦਾਸੀ ਇਕੱਲਤਾ ਤੇ ਚੁੱਪ  
 ਮੇਰੇ ਚੌਂ ਕੱਢਕੇ ਬਾਹਰ ਧਰ ਦੇਵੋ  
 ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੀ ਅਗਤੀ ਚੌਂ ਮਨਫੀ ਕਰ ਦੇਵੋ  
 ਮੇਰੇ ਮਨਫੀ ਵਜ਼ੂਦ 'ਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਧਰ ਦੇਵੋ  
 ਤਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਬੋਲ ਸਕਾਂ ਵੇਖ ਸਕਾਂ ਸੁਣ ਸਕਾਂ  
 ਤੁਹਾਡੇ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਟੁਰ ਸਕਾਂ  
 ਪੱਥਰ ਚੌਂ ਜੀਵਨ ਪਾ ਸਕਾਂ  
 ਬੂੰਦ ਤੇ ਸਾਗਰ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਸਮਝ ਸਕਾਂ  
 ਕਣੀਆਂ ਤੇ ਬੱਦਲਾਂ ਦਾ ਭੇਦ ਪਾ ਸਕਾਂ  
 ਮੈਂ ਜੀਵਨ ਜਗਾ ਕੇ ਦੇਹ 'ਚ  
 ਕਬਰਾਂ ਦੇ ਪਿੰਡੇ ਰੁਸ਼ਨਾ ਸਕਾਂ  
 ਆਪਣੀ ਧਰਤੀ ਤੇ ਟੁਰਾਂ ਆਪਣਾ ਅੰਬਰ  
 ਨੈਣਾਂ 'ਚ ਪਾ ਸਕਾਂ  
 ਪੱਥਰ ਤੋਂ ਮਾਨਵ ਅਖਵਾ ਸਕਾਂ

-0-

ਮੈਂ ਸਾਗਰ ਡੀਕ ਸਕਾਂ ਜੰਗਲ ਗਾਹ ਸਕਾਂ  
 ਮੈਂ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀਆਂ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡਾਂ ਖਲਾਅ ਧਰਤੀਆਂ  
 ਅਕਾਸ਼ ਸੂਰਜ ਚੰਨ ਤਾਰੇ ਆਪਣੇ 'ਚ ਉਤਾਰ ਲਾਂ  
 ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਜੀਵਨ ਜੋਤ ਜਗ ਜਾਏ  
 ਫਿਰ ਭਾਵੇਂ ਮੈਂ ਪੱਥਰ ਦੀ ਬੁੱਕਲ ਮਾਰ ਲਾਂ  
 ਇਨਸਾਨ ਹੋਣਾ ਮੇਰਾ ਸੰਕਲਪ ਹੈ ਮੇਰਾ ਕਰਮ ਹੈ  
 ਭਗਵਾਨ ਹੋਣਾ ਮੇਰਾ ਸੱਚ ਨਹੀਂ  
 ਜਿਉਂਦੇ ਜਾਗਦੇ ਭਗਵਾਨ ਦਾ ਭਰਮ ਹੈ।

-----



ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਤੇ ਦੁਆਲੇ  
ਸੱਚ ਦੀ ਮਿਥਿਆ ਸਮਝ ਆਈ ਹੈ  
ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਹੈ  
ਸੱਚ ਦੁਆਲੇ ਪਸਰਿਆ ਸਭ ਕੁੱਝ ਕੂੜ ਹੈ  
ਸੱਚ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਬਸ ਕੋਲ ਹੈ  
ਦਿੱਸਦਾ ਨਜ਼ਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੈ  
ਵਿਸ਼ਵ ਦਾ ਸੱਚ ਹੀ ਬਸ ਸੱਚ ਹੈ  
ਬਾਕੀ ਤਾਂ ਸਭ ਕੁੱਝ ਕੱਚ ਹੈ  
ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸੰਕੇਤਕ ਬਿੰਦੂਦਾ ਸੱਚ  
ਜਦ ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਸੱਚ 'ਚ ਰਲ ਗਿਆ  
ਬੰਦੇ ਚੋਂ ਸੱਚ ਜਨਮਿਆ  
ਮਿਥਿਅਕ ਸੱਚ ਦਾ ਭਰਮ ਮਿਟ ਗਿਆ

ਚਰਨ ਸਿੰਘ