गुरु नानक - सबद ९५
तुधु आपे आपु उपाइआ ॥
रागु सिरीरागु, गुरु नानक, गुरु ग्रंथ साहिब, ७३

तुधु आपे आपु उपाइआ ॥
दूजा खेलु करि दिखलाइआ ॥
सभु सचो सचु वरतदा जिसु भावै तिसै बुझाइ जीउ ॥२०॥
गुर परसादी पाइआ ॥
तिथै माइआ मोहु चुकाइआ ॥
किरपा करि कै आपणी आपे लए समाइ जीउ ॥२१॥
गोपी नै गोआलीआ ॥
तुधु आपे गोइ उठालीआ ॥
हुकमी भाँडे साजिआ तूँ आपे भंनि सवारि जीउ ॥२२॥
जिन सतिगुर सिउ चितु लाइआ ॥
तिनी दूजा भाउ चुकाइआ ॥
निरमल जोति तिन प्राणीआ ओइ चले जनमु सवारि जीउ ॥२३॥
तेरीआ सदा सदा चंगिआईआ ॥ मै राति दिहै वडिआईआँ ॥
अणमंगिआ दानु देवणा कहु नानक सचु समालि जीउ ॥२४॥१॥

सार: 'तुध' यानी 'तुम' किसी एक व्यक्तित्व, नाम या भूमिका का संकेत नहीं है। व्यक्तित्व, नाम या कर्त्तव्य-चरित्र को नहीं दिखाता बल्कि उस सर्वव्यापी जागरूकता को दिखाता है जिससे प्रत्येक अनुभव उदित होता है। यह गहरी चेतना किसी भी विचार से पहले मौजूद होती है और विचारों के समाप्त होने के बाद भी बनी रहती है। यह किसी खास जगह या रूप तक सीमित नहीं है इसके बजाय, यह अस्तित्व के हर आयाम में प्रवाहित होती है जहाँ व्यक्तिगत 'स्वयं' उसी चेतना की विशिष्ट अभिव्यक्तियों के रूप में काम करती है। हमारी समझ, असल में, चेतना ही है जो निरंतर ध्यान के माध्यम से स्वयं को पहचानती है। अलगाव का भ्रम तब होता है जब हमारा ध्यान अहं पर केंद्रित हो जाता है। इसके विपरीत, जैसे-जैसे जागरूकता फैलती है, सीमाएँ स्वाभाविक रूप से विलीन हो जाती हैं। 'तुध' यानी 'तुम' को इस मौलिक और सर्वव्यापी चेतना के रूप में

पहचानकर, हम अस्तित्व को एक निरंतर, जीवित उपस्थिति के रूप में समझते हैं जो विविधता के माध्यम से स्वयं को अभिव्यक्त करती है।

तुधु आपे आपु उपाइआ ॥
तुमने स्वयं ही स्वयं को बनाया। यह इंगित करता है कि हमारे विचार ही हमारे जीवन की गुणवत्ता को आकार देते हैं और हमारी पहचान एक तरह का भ्रम है।

दूजा खेलु करि दिखलाइआ ॥
तुमने द्वैत का खेल रचा और दिखाया। यह दर्शाता है कि बहुलता एक सृजनात्मक प्रक्रिया है जिसके माध्यम से विपरीत अनुभव जीवन को अर्थ और नवीनता प्रदान करते हैं।

सभु सचो सचु वरतदा जिसु भावै तिसै बुझाइ जीउ ॥२०॥
सबमें एक ही सर्वव्यापी सत्य की वास्तविकता व्याप्त है। जो इसे ईमानदारी से खोजते हैं उन्हें इसकी समझ मिलती है। यह सृष्टि के सार को प्रकट करता है, सत्य सदा एक-सा रहता है पर उसकी पहचान आंतरिक तत्परता और खुलेपन पर निर्भर करती है। (२०)

गुर परसादी पाइआ ॥
ज्ञान का सार इसे प्राप्त करने की कृपा प्रदान करता है। यह बताता है कि स्पष्टता मिलने पर व्यक्ति वास्तविकता को अपनाने में सक्षम होता है।

तिथै माइआ मोहु चुकाइआ ॥
वहाँ, माया का मोह दूर हो जाता है। यह एक परिवर्तनकारी अवस्था को चिह्नित करता है जहाँ वह जुनून जो कभी महत्वपूर्ण लगते थे, विलीन होने लगते हैं।

किरपा करि कै आपणी आपे लए समाइ जीउ ॥२१॥
अपने प्रति करुणा से, स्वयं को सामंजस्य में समाहित किया जा सकता है। यह बताता है कि जब एकत्व अपनेपन का एक तरीका बन जाता है तब एकीकरण बिना किसी प्रतिरोध के होता है। (२१)

गोपी नै गोआलीआ ॥

तुम ही ग्वालिन-गोपी, नदी और चरवाहे हो। यह रूपक हमारे आपसी जुड़ाव को स्वीकार करने के महत्व पर ज़ोर देता है जिससे हम अपनी बिखरी हुई पहचान को एकीकृत कर सकें और सार्वभौमिक सद्भाव को बढ़ावा दे सकें।

तुधु आपे गोइ उठालीआ ॥

तुमने स्वयं ही पहाड़ उठाया। यह घोषणा बताती है कि एक अकेली, सदैव रहने वाली चेतना सभी भूमिकाओं और अभिव्यक्तियों को बनाए रखती है।

हुकमी भाँडे साजिआ तूँ आपे भंनि सवारि जीउ ॥२२॥

प्रकृति के नियमों के अनुसार, जीवन का रूप मिट्टी के बर्तन की तरह बनता है जैसे कुम्हार का घड़ा। स्वयं ही इसे तोड़ा या संवारा जा सकता है। यह कथन सार्वभौमिक कानूनों के भीतर स्वतंत्र इच्छा के महत्व पर ज़ोर देकर बताता है कि हम अपने अस्तित्व को सार्थक या निरर्थक बना सकते हैं। (२२)

जिन सतिगुर सिउ चितु लाइआ ॥

जिन्होंने अपनी चेतना को ज्ञान के सच्चे सार पर केंद्रित किया है। यह हमें याद दिलाता है कि आंतरिक स्पष्टता से जुड़ा ध्यान जीवन में विकास का निर्णायक क्षण बन सकता है।

तिनी दूजा भाउ चुकाइआ ॥

वह दूसरेपन से लगाव छोड़ देते हैं। यह उनको दिखाता है जो लोग एकत्व में निहित हैं, द्वैत के प्रति उनका झुकाव कम हो जाता है और उनकी चेतना में एकता बनी रहती है।

निरमल जोति तिन प्राणीआ ओइ चले जनमु सवारि जीउ ॥२३॥

ऐसे व्यक्तियों में उद्देश्य की निर्मल ज्योति वास करती है, वह निरंतर विकसित होते हुए जीवन-पथ पर चलते हैं। यह आंतरिक स्पष्टता उनके अनुभवों की गुणवत्ता को बढ़ाती है और उनकी यात्रा को उद्देश्य और सामंजस्य से भर देती है। (२३)

तेरीआ सदा सदा चंगिआईआ ॥
तुम्हारे गुण सदा बने रहते हैं। यह दर्शाता है कि सदाचार केवल एक नैतिक कर्तव्य नहीं है बल्कि अस्तित्व का स्वाभाविक रंग है।

मै राति दिहै वडिआईआँ ॥
मैं दिन-रात निरंतर तुम्हारी महानता की महिमा गाता हूँ। यह दर्शाता है कि जब हम सृष्टि में एकता का अनुभव करते हैं तब हमारा आभार हमारे कर्मों से लगातार प्रवाहित होता रहता है।

अणमंगिआ दानु देवणा कहु नानक सचु समालि जीउ ॥२४॥१॥
बिना मांगे ही वरदान मिल जाते हैं, नानक कहते हैं, इस सच्चाई को याद रखें। यह हमें इस सच्चाई पर सोचने के लिए प्रेरित करते हैं कि प्रकृति जीवन के लिए आवश्यक पोषण बिना किसी माँग के प्रदान करती है। (२४)(१)

तत्त्व: गुरु नानक हमें याद दिलाते हैं कि प्रकृति के तोहफ़े हमें बिना किसी शर्त के मिलते हैं, सांस, प्रकाश, जल और लय बिना किसी मांग या उम्मीद के मिलते हैं। यह उदारता एक निस्वार्थ व्यवस्था को दिखाती है जो जीवन को बनाए रखती है, जो लेन-देन और क़ब्ज़े पर आधारित मानव प्रणालियों के विपरीत है। प्रकृति मजबूरी से नहीं बल्कि देने के अपने स्वभाव से देती है और हमें मुक़ाबला करने के बजाय इसकी सहभागिता में हिस्सा लेने के लिए बुलाती है। इस सच्चाई को पहचानने से हमारी ज़िम्मेदारी हक़ या अधिकार-भाव से बदलकर संरक्षकता की ओर परिवर्तित हो जाती है। हमें जो भरपूर चीज़ें मिलती हैं वह बिना सोचे-समझे इस्तेमाल करने के बजाय सजग संयम से इस्तेमाल करने की माँग करती है। इन बिना मांगे मिले तोहफ़ों की तरफ कृतज्ञता रखके हम एक ऐसी नैतिकता से जुड़ते हैं जो मजबूरी या दायित्व के बजाय अपनेपन पर आधारित है।

सबद व्याख्या **विनइंदर कौर** और **अमरदीप सिंह**
Oneness In Diversity Research Foundation
वेबसाइट: OnenessInDiversity.com
ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com