

מי אני?

החיבור **מי אני?** [...] התחיל כתשובות לשאלות מסוימות ששאל שִׁינְפֶּרְקָאֶשֶׁם פִּילִי, אחד הדבקים הראשונים, שערך ועיבד את השאלות והתשובות והגישן לאישורו של פֶּהְגָּוָאן, ובצורתן זו הן ראו אור. לאחר מכן שונה החיבור בידי שְׁרִי פֶּהְגָּוָאן עצמו וקיבל צורה של הבהרה רצופה אחת. בתרגום לעברית מובא החיבור בצורתו המתוקנת על ידי בהגוואן, מתרגומו לאנגלית של סֶאֶדְהוֹ אֹם, כפי שהופיע בספרו *The Path of Sri Ramana (Part One)*.



הואיל וכל היישויות החיות משתוקקות להיות מאושרות תמיד ולהימנע מסבל, הואיל ובכל אחד מתקיימת האהבה העליונה לטובתו שלו בלבד, והיות שהאושר לבדו הוא עילת האהבה, על מנת לזכות באושר – שהוא עצם טבעו של האדם ונחווה מדי לילה בשינה העמוקה, שֶׁם הדעת אינה קיימת – שומה על האדם לדעת את עצמיותו. החקירה בצורת "מי אני?" היא האמצעי העיקרי למטרה זו.

מי אני? הגוף הגס, המורכב משבעת הֶדְהָאֶטְו (לימפה, דם, בשר, שומן, מח העצם, עצם זרע) אינו 'אני'. חמשת איברי החושים, כלומר: האוזניים, העור, העיניים, הלשון והאף, המכירים בהתאמה, בצורה פרטית, את חמישה מיני ידע החושים, כלומר: צליל, מגע, ראייה, טעם וריח, אינם 'אני'. חמשת איברי הפעולה, כלומר: הפה, הרגליים, הידיים, החלחולת ואיברי המין, שפעולותיהם (בהתאמה) הן דיבור, הליכה, נתינה, הפרשה והנאה, אינם 'אני'. חמשת האוירים החיוניים, כגון פְּרָאֲנָה, המבצעים את חמשת התפקודים החיוניים כגון הנשימה, אינם 'אני'. אפילו הדעת החושבת אינה 'אני'. אפילו הפירות (של השינה העמוקה), שבה נותרו רק נטיות רדומות כלפי הידע החושי, אך היא נעדרת כל ידע חושי ופעולה, אינה 'אני'. אחרי שלילה בצורת "לא אני, לא אני" של כל הַיֵּשׁ הנזכר לעיל, הידע שנשאר, הוא לבדו 'אני'. טבע הידע (הזה) הוא קיום-תודעה-אושר (סַטְצִיטְאֲנַנְדָּה).

אם הדעת – עילתם (ובסיסם) של כל ידע (אובייקטיבי) ושל כל פעולה – תשקוט, תפיסת העולם תחדל. כפי שידע הקבל, שהוא הבסיס, לא יושג אלא אם יחדל ידע הנחש המורכב על גביו – כך מימוש העצמיות, שהוא הבסיס, לא יושג אלא אם תחדל תפיסת העולם המורכבת על גביו.

מה שנקרא דעת (מַאֲנַס) הוא כוח מופלא הקיים בעצמיות, המשליך את כל המחשבות. אם נניח לכל המחשבות ונראה – לא תישאר כלל דעת נפרדת כשלעצמה; על כן המחשבה היא טבע הדעת (או צורתה). לבד מאשר במחשבות לא קיים כלל עולם. בשינה העמוקה אין מחשבות (ולכן) אין עולם; בערות ובחלום יש מחשבות (ולכן) יש גם עולם. כמו העכביש, המפריש את קוריו מתוך עצמו ושב ומושך אותם בחזרה פנימה לתוך עצמו, כך הדעת משליכה את העולם מתוך עצמה ושב וקולטת אותו חזרה פנימה לתוך עצמה. כשהדעת יוצאת (עולה) מן העצמיות, העולם מופיע. לכן כשהעולם מופיע העצמיות אינה מופיעה; וכשהעצמיות מופיעה, העולם אינו מופיע. אם יתמיד אדם בבחינה מדוקדקת של טבע הדעת, סופו לגלות כי הוא עצמו רינו (מה שכעת מדמה הוא בטעות) כדעת. מה שנקרא (כאן) "עצמו" אינו אלא העצמיות. הדעת יכולה להתקיים רק בהסתמך על דבר מה גס (כלומר, על ידי זיהוי של שֶׁם-צורה, גוף גס כלשהו, כ'אני'); אין היא מסוגלת לעמוד לבדה. הדעת היא זו שנקראת הגוף הדק, או הנשמה (גִ'יָּנָה).

הדעת היא המתעוררת בגוף זה כ'אני' ("אני הגוף הזה"). אם יחקור האדם "באיזה מקום בגוף מתעוררת הראשונה מחשבת ה'אני?' ייוודע לו כי המקום ההוא הינו הלב (הֶרִיֶדִים)¹. זהו כור מחצבתה (מילולית: מקום

הולדתה) של הדעת. גם אם יחשוב בלי הרף "אני, אני", הדבר יובילו אל המקום ההוא (מצבנו האמיתי, העצמיות). **המחשבה "אני"** (ההרגשה "אני הגוף") היא המחשבה הראשונה המתעוררת בדעת, ורק בעקבותיה מתעוררות גם כל המחשבות האחרות. רק לאחר הופעתו של הגוף הראשון (הנושא, 'אני', שצורתו היא ההרגשה "אני גוף זה", או "אני זה וזה") מופיעים גם הגוף השני והשלישי (הנושא, 'אתה', 'הוא', 'היא', 'זה' וכן הלאה); ללא הגוף הראשון אין קיום לגוף השני והשלישי.

הדעת תיכחד רק באמצעות החקירה "מי אני?". המחשבה "מי אני?" (שאינה אלא אמצעי להפניית תשומת ליבנו לעבר העצמיות), מכחידה את כל המחשבות האחרות והיא עצמה תיכחד לבסוף, כמו המוט המסייע להפוך את עצי הבעירה במדורה של שריפת המת. אם מחשבות אחרות מתעוררות (בהעידן על כך שתשומת הלב לעצמיות אבדה), על האדם להימנע מלהשלים אותן ועליו לחקור מייד: "למי הן התעוררות?". מה זה משנה כמה מחשבות מתעוררות? (האמצעי לזניחת תשומת הלב למחשבות ולזכייה מחדש בתשומת הלב לעצמיות פועל כך: ממש ברגע התעוררותה של מחשבה, אם יעמוד אדם על המשמר ויחקור: "למי היא התעוררה?" תיוודע התשובה: "לי". אם אז יחקור: "מי אני?", הדעת (כוח תשומת הלב שלנו) תשוב ותפנה (מן המחשבה) אל מקורה (העצמיות), והמחשבה שהתעוררה תשקע (מכיוון שאין מי שיתייחס אליה). על ידי יישום רצוף כזה גובר כוחה של הדעת לשכון במקורה. כשהדעת (תשומת הלב) הדקה יוצאת מבעד לשכל ולאירי החושים (הגסים), מופיעים השמות הצורות הגסים (האובייקטים של העולם); כשהיא שוכנת בלב (מקורה, העצמיות), השמות צורות נעלמים. השארת הדעת בתוך הלב (על ידי האמצעי המתואר לעיל של קיבוע תשומת ליבנו בעצמיות) בלי להניח לה לצאת, נקראת "לעבר העצמיות" או "פנייה פנימה". להניח לדעת לצאת מן הלב נקרא "פנייה החוצה". כשהדעת שוכנת כך בלב, לאחר שה'אני' (המחשבה 'אני', האגו), שורש כל המחשבות, נעלם – העצמיות הקיימת לעד מאירה לבדה. המקום (או המצב) שבו אפילו העקבות הזעירים ביותר של המחשבה 'אני' אינם קיימים, הוא לבדו העצמיות. הוא לבדו נקרא דממה. להיות כך נעדר תנועה נקרא "ראייה באמצעות עין הידע" (**נְיָאָה דְרִישׁוּטִי**). להיות נעדר תנועה פירושו לגרום לדעת לשקוע בעצמיות (באמצעות תשומת הלב לעצמיות). לבד מן הדבר הזה, קריאת מחשבותיהם של אחרים, ידיעת שלושת הזמנים (עבר, הווה ועתיד) או ראיית אירועים המתרחשים במקומות מרוחקים – אלה אינם ולא יכולים להיות **נְיָאָה דְרִישׁוּטִי**.

מה שקיים באמת הוא אך ורק העצמיות. העולם, הנשמה ואלוהים מורכבים על גביה כמו מראית צבע הכסף באם הפנינה; שלושתם מופיעים ביחד ונעלמים ביחד. העצמיות היא העולם; העצמיות היא ה'אני' (הנשמה); העצמיות היא אלוהים; הכל הוא העצמיות העליונה.

אף אמצעי אינו מתאים לגרימת שקיעתה של הדעת כמו החקירה. אם מנסים לשלוט בדעת באמצעים אחרים, היא תישאר שקועה לכאורה, אך אז תשוב ותחיה. גם באמצעות השליטה בנשימה (**פְּרָאנְאִיאָמָה**) הדעת תישקע, אך היא תישאר שקועה רק כל עוד הנשימה (**הַפְּרָאנָה**) מושהית, וכשהפראנה תשוב ותצא, הדעת תצא אף היא ותשוטט בדחף השפעת הנטיות (**הַנְּאָסְנוֹת**). מקור הדעת ומקור הפראנה הם אחד. המחשבה היא טבעה של הדעת. המחשבה 'אני' היא אכן המחשבה הראשונה של הדעת; היא עצמה האגו. המקום שממנו נובע האגו הוא המקום שממנו נובעת גם הנשימה. על כן כשהדעת שוקעת גם הפראנה תשקע, וכשהפראנה שוקעת גם הדעת תשקע. אך בשינה העמוקה, אף כי הדעת שוקעת, הפראנה אינה שוקעת. התוכנית האלוהית אירגנה זאת כך לצורך הגנה על הגוף, כדי שאחרים לא יחשבו בטעות את הגוף למת. כשהדעת שוקעת במצב הערות ובמצב ה**סְמָאדְהִי**, הפראנה שוקעת. הפראנה היא צורתה הגסה של הדעת. הדעת מחזיקה את הפראנה בתוך הגוף עד לרגע המוות, ועם מות הגוף היא לוקחת אותה עימה בכוח. לפיכך ה**פְּרָאנְאִיאָמָה** היא בסך הכל כלי עזר לשליטה בדעת, אך היא לא תביא להכחדת הדעת.

כמו ה**פְּרָאנְאִיאָמָה**, גם המדיטציה על אחת מצורותיו של אלוהים (**מוֹרְטִי דְהִיאָנָה**), שינון מילים קדושות (**מַנטְרָה גְ'פָה**) וויסות המזון (**אָהֶרָה נְיָמָה**) הם כלי עזר בלבד לשליטה בדעת (אך כשלעצמם לא יגרמו להכחדתה). באמצעות **מוֹרְטִי דְהִיאָנָה** ו**מַנטְרָה גְ'פָה** משיגה הדעת מיקוד. כשנותנים לפיל לאחוז בחזקו שרשרת, כדי שהחזק יחדל לנוע (בניסיון למצוא לו משהו ללפות), הפיל יילך כשהוא מחזיק אך ורק בשרשרת ולא ינסה לתפוס עוד דברים אחרים. כמוהו אף הדעת המשוטטת תדיר, כשמאמנים אותה להחזיק אך ורק בשם אחד או בצורה אחת (של אלוהים), היא תיצמד אך ורק אליהם. היות שהדעת מסתעפת לאינספור מחשבות, כל מחשבה כשלעצמה חלשה מאוד. כשהמחשבות שוקעות בזו אחר זו מושג מיקוד, והדעת,

המתחזקת עקב כך, מצליחה בנקל בחקירת העצמיות.² באמצעות **מיטָה סְוִיקָה אָהָרָה נִימָה**³ – התרגול הטוב מכולם – האיכות ה**סאָוִיַת** המוגברת של הדעת הופכת לכלי עזר בחקירת העצמיות.

אף כי הנטיות כלפי מושאי החושים, המתקיימות זה עידן ועידנים, מתעוררות באינספור הזדמנויות כמו גלי האוקיינוס, הן גוועות מעצמן ככל שמתעצמת תשומת הלב לעצמיות. על האדם להיצמד בחוזקה לתשומת הלב לעצמיות, ולא להשאיר מרווח אפילו למחשבת הספק "האם אפשר להכחיד את כל הנטיות ולהישאר כעצמיות לבדה?", בלי שים לב איזה חוטא גדול הוא ובלי לקונן: "הו, חוטא אני! כיצד אֶגָּאֵל?". אם כך יעשה ויותר ויתור גמור אפילו על המחשבה שהוא חוטא, ויישאר איתן בתשומת הלב לעצמיות – גאולתו מובטחת.⁴

החקירה "מי אני?" נחוצה כל עוד קיימות בדעת נטיות כלפי מושאי החושים. כשהמחשבות מתעוררות, בו ברגע יש להשמיד את כולן באמצעות החקירה אצל מקור מוצאן. אי התייחסות לשום "דבר אחר" (אובייקט של גוף שני או שלישי), הוא אי היצמדות או אי תשוקה; אי־עזיבת העצמיות הוא ידע. לאמיתו של דבר, שני אלה (אי־תשוקה, וידע) הם דבר אחד. כמו שולה פנינים הקושר אבן למותניו, צולל לתוך הים ושולה את הפנינה המונחת על קרקעיתו, כך כל מי שמעמיק לצלול לתוך עצמו ללא היצמדות, יכול להשיג את פנינת העצמיות. אם יעסוק אדם בלי לאות בזכירת העצמיות (זכירת התחושה 'אני' או תשומת לב אליה) עד להשגת העצמיות, זה כשלעצמו די בו. כל עוד יש אויבים בתוך המצודה, הם יוסיפו להגיח מתוכה. אם יתמיד האדם בקטילת כולם ברגע צאתם, המצודה תיפול לידי.

למעשה אלוהים והגורו אינם שונים זה מזה. כפי שהטרף שנלכד במלתעות הנמר אינו יכול להימלט, כך אלה שנפל עליהם מבט חסדו של הגורו לבטח יינצלו ולעולם לא יינטשו; אך יש ללכת במדויק בנתיב שהתווה הגורו.

הישארות איתנה בעצמיות, בלי להשאיר אף מרווח קל שבקלים להתעוררותה של מחשבה כלשהי מלבד המחשבה על העצמיות (**אטמה צ'יינטני**),⁵ היא התמסרות לאלוהים. אין זה חשוב כמה מטען נעמים על אלוהים, הוא עומס את כולו. היות שהכוח השליט העליון, האחד, הוא זה שמבצע את כל הפעילות, מדוע במקום להיכנע ולהתמסר לו אנו חושבים תמיד: "עלי לפעול בדרך זו; עלי לפעול בדרך אחרת?" אנו, הנוסעים ברכבת, יודעים שהרכבת סוחבת את כל המשאות, מדוע אפוא איננו מורידים את צרורנו הקטן ארצה ונוסעים בשמחה ובנוחיות, אלא סובלים ועומסים (את מטעננו) על ראשנו?

מה שנקרא שמחה, אינו אלא טבע העצמיות; השמחה והעצמיות אינן שונות זו מזו. שמחת העצמיות לבדה קיימת, היא לבדה ממשית. אין שום שמחה כלל אף לא באחד מן הדברים של העולם. אנו מדמים לעצמנו שאנו מפיקים מהם שמחה בשל הבחנתנו השגויה. כשהדעת יוצאת היא חווה אומללות. לאמיתו של דבר, כל אימת שתשוקות מחשבותינו מתגשמות, הדעת השבה ופונה אל מקורה (העצמיות) מתחווה בשמחת העצמיות. בדומה, בשינה, **בסמאדהי** ובעילפון, וגם כאשר הדברים החביבים עלינו מושגים ורעה מתרגשת על הדברים השנואים עלינו – הדעת פונה פנימה וחווה את שמחת העצמיות. בדרך זו נודדת הדעת בלי הרף, יוצאת החוצה ועוזבת את העצמיות, ואז נכנסת (שוב) פנימה. מתחת לחופת העץ הצל משובב את הנפש; במרחב הפתוח חום השמש מלקט. האדם המשוטט במרחב הפתוח מגיע אל צל העץ ומצטנן מן הלהט. אחרי זמן מה הוא שב לדרכו, אך בשל אי יכולתו לסבול את החום הוא חוזר אל מפלט צל העץ. וכך עסוק הוא בהליכה מן הצל אל חום השמש ושיבה מחום השמש אל הצל. מי שפועל כך הוא אדם חסר יכולת הבחנה. אך מי שניחן ביכולת ההבחנה לא יעזוב כלל את הצל. כך דעתו של החכם אינה עוזבת את **בְּרַהְמַן** (העצמיות). אך דעתו של הפור עשויה כך שהיא משוטטת בעולם וסובלת, ומדי פעם היא פונה אל **ברַהְמַן** ומתענגת על השמחה. זה שנקרא העולם אינו אלא מחשבה. כשהעולם נעלם – כלומר, כשאין מחשבה – הדעת חווה אושר עילאי, וכשהעולם מופיע היא חווה אומללות.

כפי שמעצם נוכחותה של השמש הזורחת ללא תשוקה, כוונה או מאמץ, אבן השמש (זכוכית המגדלת) מבעירה אש, הלוטוס פורח, המים מתאיידים והאנשים פותחים במלאכת יומם, עוסקים בה ולבסוף מסיימים אותה; וכפי שהמחט נעה מול המגנט, כך מעצם השפעתה של נוכחות אלוהים המתקיימת ללא כל כוונה, הנשמות, הנשלטות על ידי שלושת התפקודים האלוהיים או חמשת התפקודים האלוהיים,⁶ מקיימות את פעולותיהן וחדלות מהן, בהתאמה עם הקרמה שלהן (כלומר, בהתאמה לא רק עם גורלן, אלא גם עם נטיותיהן הקודמות לפעולה). אף על פי כן אין הוא (אלוהים) בעל כוונות. אפילו פעולה אחת ויחידה אינה משפיעה עליו

(מילולית: אינה נוגעת בו), כפי שהפעולות המתרחשות בעולם אינן משפיעות על השמש, וכפי שהתכונות הטובות והרעות של ארבעת היסודות (אדמה, מים, אוויר ואש) אינן משפיעות על החלל החדור בפל (הריק, היסוד החמישי).

הואיל ובכל כתבי הקודש נאמר שכדי להשיג שחרור יש לשלוט⁷ בדעת, אחרי שנודע לנו כי השליטה בדעת היא לבדה ההחלטה (ההוראה) הסופית של כתבי הקודש, קריאה אינסופית בהם תהיה חסרת ערך. על מנת לשלוט בדעת צריך אדם לחקור מי הוא. כיצד (אפוא) במקום (שיחקור כך בתוך עצמו) יחקור ויידע מי הוא מתוך כתבי הקודש? עליו לדעת את עצמו באמצעות עין הידע שלו עצמו. האם ראמה זקוק למראה כדי לדעת שהוא ראמה? 'עצמו'⁸ מצוי בתוך חמש העטיפות, בעוד שכתבי הקודש מצויים מחוץ להן. על כן חקירת עצמו על ידי קריאה בכתבי הקודש – כשהוא הינו זה שיש לרדת לחקרו, על ידי סילוק הכל, אפילו של חמש העטיפות – היא חסרת כל ערך. החקירה "מיהו 'אני' זה המשועבד?" וידיעת הטבע האמיתי, היא לבדה שחרור. השארת הדעת (תשומת הלב) מקובעת בעצמות (בהגשת 'אני'), היא לבדה נקראת "חקירת העצמות", בעוד שהמדיטציה היא חשיבה על עצמו כעל המוחלט (בַּרְהַמַן), שהוא קיום-מודעות-אוויר (סַטְצִ'יט־אַנַּנְדָּה). את כל מה שהאדם לומד, יום אחד יהיה עליו לשכוח.

כפי שאין טעם בבחינה מעמיקה של האשפה שנועדה להיזרק, כך לא יועיל לאדם המבקש לדעת את עצמו אם ימנה את מספרן ויבחן את תכונותיהן של הַטְטוּוֹת (העקרונות המרכיבים את העולם, הנשמה ואלוהים) המכסות אותו; הוא צריך פשוט להשליכן ממנו והלאה.⁹ שומה על האדם להתייחס אל היקום (מכלול חייו של האדם בעולם הזה) כאל חלום.

מלבד העובדה שהערות ממושכת והחלום קצר,¹⁰ אין כל הבדל (בין השניים). כפי שכל האירועים המתרחשים בזמן הערות נדמים אמיתיים, כך גם האירועים המתרחשים בחלום נדמים בעת ההיא אמיתיים. בחלום הדעת לובשת גוף אחר. הן בערות והן בחלום המחשבות והשמות-צורות (האובייקטים) באים לידי קיום בעת ובעונה אחת (ולכן אין כל הבדל בין שני מצבים אלה).

לא קיימים שני מיני דעת: דעת טובה ודעת רעה; הדעת היא אחת. רק הנטיות (ואסנויות) עשויות משני מינים, מיטיבות ובלתי מיטיבות. כשהדעת נתונה להשפעתן של נטיות מיטיבות היא נקראת טובה, וכשהיא נתונה להשפעתן של נטיות מזיקות היא נקראת רעה. כל כמה שאנשים אחרים נדמים רעים, אל לו לאדם לסלוד מהם. החיבה והסלידה גם יחד ראויות לסלידה. בל יניח אדם לדעתו להתעכב יתר על המידה אצל עניינים ארציים. מוטב לו, עד כמה שאפשרי הדבר, שלא יתערב בענייני הזולת. כל מה שהוא נותן לזולת הוא נותן לעצמו. אם אמת זו תיוודע, מי לא ייתן לזולת?

אם הוא עצמו (האגו) מתעורר, הכל מתעורר; אם הוא עצמו שוקע, הכל שוקע. ככל שננהג בענווה, בה במידה (ובה בלבד) יינבע הטוב. אם יכול אדם לשלוט בדעתו (להשאיר שוקעה), הוא יכול להיות בכל מקום.

¹ ככלל, בכל פעם שבהגוואן משתמש במילה "מקום", כוונתו למצבנו האמיתי, העצמיות, ולא למקום כלשהו, המוגבל במרחב ובזמן. הדבר מקבל את אישורו בקטע העוקב, שבו הוא אומר: "המקום (איִדֵם) שבו אפילו העקבות הזעירים ביותר למחשבה 'אני' אינם קיימים, הוא לבדו העצמיות (סְנוֹרוֹפֵם)". לפיכך, כשהוא אומר: "אם יחקור אדם 'באיזה מקום (איִדֵם) בגוף... מה שלמעשה הוא מצפה מאיתנו לעשות זה לחקור 'ממה?', שאז התשובה לא תהיה מקום בגוף, אלא רק 'מאיתנו', העצמיות, הדבר הקיים באמת (ר' עמ' 134-135 בספר *The Path of Sri Ramana [part one]*). לכן, כפי ששרי בהגוואן עצמו הסביר לעיתים תכופות, המשמעות האמיתית של המילה "לב" (הַרִיִדֵם) אינה מקום מוגבל בגוף, אלא אך ורק העצמיות הבלתי מוגבלת (ר' הנחיה רוחנית פרק 2, תשובה לשאלה 9). מכל מקום, היות שהדעת או האגו יכולים להתעורר אך ורק על ידי זיהוי עצמי של אני והגוף כ'אני', אפשר להצביע גם על מקום התעוררות כזה בגוף, "שתי אצבעות ימינה ממרכז החזה", אף כי ברור ששום מקום אינו יכול להיות המשות המוחלט.

² הקורא מתבקש לעיין בעמ' 90-93 בספר *The Path of Sri Ramana (part one)*, שם מוסבר בדיוק כיצד תרגול של גִ'פָּה או דְהִיִּאנָה יכול להקל ולסייע להישארות בעצמיות, שהיא חקירת העצמיות. בהקשר זה ניטיב לעשות אם נזכור את הנחיית הבאה של בְּהַגְוָאן: "אין להשתמש בשם (או בצורה) של אלוהים בצורה מכאנית ומלאכותית, ללא תחושת דבקות. כדי להשתמש בשם אלוהים יש לקרוא לאלוהים בכמיהה והתמסרות חסרת סייגים." (*Maharishi's Gospel*, כרך 1, פרק 4).

³ מִיטָה סְטִיִּיקָה אֶהְרָה נִימָה הוא ויסות האכילה על ידי צריכת כמויות מזון מתוננות בלבד (מִיטָה אֶהְרָה) והימנעות קפדנית ממאכלים שאינם סַטְטוּוִיִים, כגון ביצים, דגים ובשר, חומרים ממכרים כגון אלכוהול וטבק, הפרזה בתיבול חריף, חמוץ ומלוח,

- שימוש מופרז בשום ובצל, וכן הלאה. יתרה מזאת, המילה הסנסקריטית **אָהֶרָה** פירושה: "זה הנלקח פנימה", כך שבמשמעות רחבה יותר **אָהֶרָה נְיָמָה** אינו ויסות האכילה בלבד, אלא ויסות כל מה שהדעת מכניסה פנימה באמצעות חמשת החושים.
- ⁴ המילה הטמילית המופיעה כאן היא **אורופֶדוֹבְן**, שמובנה הפשוט הוא "ייעוצב בצורה תקינה", "יתוקן", או "יצליח במשימתו", אך במשמעות עמוקה יותר פירושה "ישיג את העצמיות" (**אורו** = עצמיות או **סְנוֹרוּפָה**; **פְּדוֹבְן** = ישיג או יתבסס).
- ⁵ "המחשבה על העצמיות" (**אטמה צ'יִנְטְנִי**) פירושה תשומת לב לעצמיות בלבד. אף כי **שְׁרִי בְהַגְוָאן** משתמש כאן לציון תשומת הלב לעצמיות במילה 'מחשבה' (**צ'יִנְטְנִי**), יש להבין שתשומת הלב לעצמיות אינה פעילות שכלית. תשומת הלב לעצמיות היא אך ורק הישארות כעצמיות, ועל כן אין זו 'עשייה' אלא 'הוויה'; כלומר, אין זו פעילות שכלית אלא מצבנו הטבעי של קיום ותו לא. ראו בית ראשון ב**אוֹלְדוֹ נְאָרְפְּדוֹ**, שבו שרי בהגוואן מגלה לנו כי הדרך הנכונה לחשוב (למדוט) על העצמיות היא לשכון בעצמיות כעצמיות.
- ⁶ בסיווגים השונים הנמסרים בכתבי הקודש נאמר כי יש שלושה תפקודים אלוהיים: בריאה, קיום והכחדה; או חמישה – שלושת הראשונים בתוספת הסתרה והסד.
- ⁷ המילה הטמילית ששרי בהגוואן השתמש בה ל'שליטה' היא **אָדְקוֹ**, שפירושה המילולי הוא "להביא לידי שקיעה", או "להביא לידי עצירת הפעולה". שליטה (**אָדְקוֹ**) או הפחתה (**אודוקם**) כזאת עשויה להיות זמנית (**מְנוֹ לְיָה**, השהיה זמנית של הדעת) או תמידית (**מְנוֹ נְאָסָה**, הכחדה שלמה של הדעת), כדבריו של שרי בהגוואן בהקשר זה, בבית מס' 13 של **תמצית ההנחיה**; אך המילה "שליטה" (**אָדְקוֹ**) פירושה אך ורק הכחדה, כי שרי בהגוואן מגלה לנו בבית מס' 40 של **אוֹלְדוֹ נְאָרְפְּדוֹ** כי רק ההכחדה המוחלטת של האגו (או הדעת) היא שחרור.
- ⁸ בהקשר זה המילה 'עצמו' (**טְן**) מציינת את האגו, המזהה את חמש העטיפות כ'אני' ו'המקום שלי', ולא כעצמיות, המצויה מעבר לכל ההגבלות כגון 'פנים' ו'חוץ'. כפי שראמה אינו זקוק למראָה כדי לדעת שהגוף המתקרא 'ראמה' הינו הוא עצמו, מכיוון שההרגשה "אני ראמה, גוף זה" קיימת בתוך הגוף, כך אין אנו זקוקים לכתבי הקודש כדי לדעת שאנו קיימים, מכיוון שהרגשת הקיום שלנו אינה מצויה בכתבי הקודש אלא **אך ורק** בחמש העטיפות, שכרגע אנו חשים אותן כ'אני'. על כן, כדי לדעת מי אנו, אֵל לנו להתעסק בכתבי הקודש, המצויים מחוץ לחמש העטיפות, אלא **אך ורק** בהרגשת 'אני', המצויה בתוך חמש העטיפות. יתרה מזאת, היות שחמש העטיפות מסתירות את טבענו האמיתי, אפילו אותן אין להזניח (להשאיר ללא תשומת לב) בחקירתנו את עצמנו.
- ⁹ מעמדתו של שרי בהגוואן המובעת במשפט זה יכול הקורא להבין את פשר הערת השוליים הראשונה בהקדמה לספר *The Path of Sri Ramana [part one]* (עמ' 189): "...הוא לא היה רוצה להזכיר את כל סיווגי הלא-עצמיות (**הטְטוֹות**) המסתירות את טבענו האמיתי) שבכתבי הקודש, הנמסרים בחלק זה."
- ¹⁰ על אף ששרי בהגוואן אומר כאן שהערות ממושכת והחלום קצר, הוא מגלה את האמת לאמיתה בבית מס' 560 ב'**גורו נְצ'קָה קוֹבְל** באומרו: "התשובה 'הערות ממושכת והחלום קצר' ניתנת לשואל כתשובה פורמלית בלבד. (לאמיתו של דבר, הבדל כזה אינו קיים כלל וכלל, היות שהזמן עצמו הוא מושג שכלי בלבד.) מושג ההבדלים בזמן (כגון 'ממושך' ו'קצר') נדמה כאמיתי רק בשל משחקה המתעתע של **מְאִיא**, הדעת."