Indice

Introduzione. Il guscio della personalità 5

I. Il nucleo del Sé nell'insegnamento e nel dialogo 53

Incontri con Shrî Ramana Maharshi (annotati da Ramananda), p. 53 • *Storia del re Janaka*, p. 77

II. I dialoghi brevi 89

I dubbi dell'inizio, p. 89 • *Eliminare i moti mentali*, p. 90 • *Conoscenza e grazia*, p. 90 • *Il vero maestro*, p. 91 • *Il Sé assiste internamente*, p. 92 • *L'interrogazione non è un processo del pensiero*, p. 93 • *Perfetta conoscenza non è inattività*, p. 94 • *La concentrazione profonda*, p. 95 • *Brahman è trascendente?*, p. 95 • *Il rifugio interiore*, p. 96 • *Che cos'è il mio Sé?*, p. 98 • *Il luogo segreto del Sé*, p. 99 • *Esperienza reale e sensazione del corpo*, p. 101 • *Il liberato e i suoi poteri*, p. 103 • *Affida il tuo fardello al Signore*, p. 105 • *La successione degli stadi di vita*, p. 107 • *Comunità e umanità*, p. 108 • *Per il sapiente tutto è uguale*, p. 108 • *L'energia e quel che la sostiene*, p. 109

III. Chi sono io? 111

Chi sono io?, p. 112 • *Conoscenza del Sé*, p. 119

IV. Realtà 121

Quaranta poesie («Ulladu narpadu»), p. 121

V. Insegnamenti 133

Per la pratica quotidiana dei discepoli dell'eremo, p. 133 • *Insegnamenti accessibili a tutti*, p. 135

VI. Guida concisa all'indagine del Sé 141

L'indagine del Sé, p. 141 • *L'esperienza del Sé*, p. 143 • *L'Essere supremo è il Sé*, p. 145 • *La venerazione di Dio è investigazione del Sé*, p. 147 • *Sé personale e liberazione*, p. 148 • *Esposizione schematica delle tre sfere*, p. 152 • *Il «vedente» e ciò che è visto*, p. 154 • *La creazione dell'universo*, p. 154 • *Rinuncia al mondo*, p. 155

VII. Quattro dialoghi sulla via e sulla meta 157

Dell'insegnamento spirituale («Upadesha»), p. 157 • *La via della pratica («Sâdhanâ»)*, p. 161 • *Esperienza diretta («Anubhava»)*, p. 177 • *Raggiunta stabilità nella conoscenza («Ârûdha-Sthiti-Jñâna»)*, p. 180

Postfazione. Su Heinrich Zimmer *di Maya Raunch* 187

Appendice. Lettere di Heinrich Zimmer
a cura di Maya Rauch 203