

LA VITA DEL GETSÜN MILA

BIOGRAFIA ATTRIBUITA A GAMPOPA SÖNAM
RINCEN

Traduzione dal tibetano di Kristin Blancke

Il testo qui tradotto è la seconda parte di «rJe mar pa dang rje btsun mi la'i rnam thar», «Agiografie del Signore Marpa e del Getsün Milla». Benché sia attribuito a Gampopa Sönam Rincen (1079-1153), non è composto da lui: si tratta del resoconto di un discorso orale di Gampopa compilato da Gyalwa Ciungtsangpa Yesce Lama (rgyal ba khyung tshang pa ye shes bla ma), tra il 1153 e 1176.¹

Questo racconto, un breve 'florilegio' di alcuni dettagli della vita di Milarepa con accenni ad alcuni dei suoi canti più famosi, è una delle primissime testimonianze circa Milarepa a nostra disposizione. Nelle note ho indicato i riferimenti agli episodi e i canti corrispondenti ne «I centomila canti di Milarepa». Si notino anche alcune differenze nella narrazione, soprattutto riguardanti la prima parte della vita.

Il testo è stato ripreso con modifiche marginali in almeno due racconti posteriori, uno di Lama Shang (1160-1193)² e l'altro di Dönmo Ripa (nato nel 1203).³

Nella sua struttura – un susseguirsi di brevi episodi a sé stanti – è un esempio delle biografie di Milla trasmesse nei lignaggi che fanno riferimento a Gampopa come principale discepolo di Milla.⁴

* * *

«Il figlio spirituale di questi due [maestri, Marpa e Ngogtön] era il lama Milarepa. Egli apparteneva al clan dei 'Mila' del Gungthang, ed era chiamato Töpag. Poiché [per mantenere la famiglia] erano soltanto in due, padre e figlio, rischiavano di essere molto poveri. [Quindi] egli si recò ad Ü in cerca di poteri magici, e dopo aver imparato molte [tecniche di] magia nera, tornò indietro.

¹ Titolo: *rJe mar-pa dang rje-btsun mi-la'i rnam-thar* in: sGam po pa bSod nams Rin chen 1974: 18-30 (testo A); oppure in: sGam po pa bSod nams Rin chen 1975: 1, 16-26 (testo B); o ancora in: sGam po pa bSod nams Rin chen, 1982: 1, 23-42 (testo C).

Per la traduzione inglese della biografia si veda Quintman 2014: 191-98, e Tiso 2014: 250-58.

Kragh (2015: 136-39), basandosi sul colophon della prima versione – manoscritta – del *Dwags po bka' 'bum*, afferma che le agiografie dei maestri del lignaggio, da Vajradhara fino a Gampopa Sönam Rincen, furono compilate da Ciungtsangpa Yesce Lama (tra il 1154 e 1176). Successivamente, con la composizione a stampa del *Dwags po bka' 'bum* (1520), il ciclo di agiografie di Yesce Lama fu diviso in due parti, e fu omissso il colophon originario che attribuiva le *Vite* a Yesce Lama. Per questo motivo il testo venne erroneamente attribuito a Gampopa.

Ciungtsangpa Yesce Lama era un monaco Kadampa, il quale, dopo aver completato i suoi studi monastici, si era rivolto a Recjungpa per ricevere istruzioni tantriche, e in seguito era diventato detentore del lignaggio della «Trasmissione Orale di Recjungpa».

² Bla ma Zhang gYu brag pa brTson 'grus Grags pa 1972: 333-43.

³ Questo testo è contenuto in: rDo rje mDzes 'od 1985: 176-217. Traduzione inglese in Khenpo Könchok Gyaltzen 1990: 123-43.

⁴ Per maggiori dettagli su questo testo e sugli altri testi anteriori a *I centomila canti* di Tsang Nyön Heruka, si vedano Blancke 2022a e l'introduzione al secondo volume de *I centomila canti di Milarepa*, di prossima pubblicazione con Adelphi Ed.

In seguito, a Tsangrong, ricevette insegnamenti di *dharma* dal maestro Lhaga. Egli disse: “Sei fortunato! L’insegnamento dello Zogcen è l’apice di tutti i veicoli, l’essenza di tutte le istruzioni orali: se lo si capisce di giorno, ci si risveglia di giorno; se lo si capisce di notte, ci si risveglia di notte.”

Più tardi il maestro comprese che il lama Marpa era arrivato [a Lodrak?], e disse: “Anche se abbiamo meditato questo insegnamento in continuazione, ancora non ha prodotto nulla. Ho sentito che è arrivato colui di nome Marpa Lotsāwa; egli possiede istruzioni orali. Vai da lui! Io, vecchio e malato come sono, non ci posso andare; se potessi verrei [anche io].” Non appena [Mila] udì della fama del lama Marpa, una tendenza karmica del passato si risvegliò [in lui]. Andò dal lama Marpa, e gli fece la seguente richiesta: “Poiché non possiedo provviste, ti prego di concedermi insegnamenti e di mantenermi, tutti e due.»

Egli rispose: «Tutti e due non è possibile, quale vuoi?».

“Desidero l’insegnamento,” disse.

“D’accordo; andrai a prendere l’acqua, e altre cose simili,” disse [Marpa]. In seguito gli diede il nome di ‘Grande Mago’; dall’indomani [Mila] entrò [nella cerchia di Marpa] come suo attendente. Ma ci sono anche molte altre storie a proposito [di quel periodo]»; così disse [Gampopa].

«Egli visse con il lama Marpa per cinque anni e gli chiese le istruzioni orali del lignaggio della pratica. Poi visse con Ngog per un anno, e gli rese servizio scatenando la grandine sui nemici di Ngog. Siccome aveva analizzato tutto fino in fondo, non c’era nulla di omesso o di aggiunto;⁵ più tardi egli ottenne fede [ferma] nel lama Marpa»; così disse [Gampopa].

«Poi Mila meditò in una grotta, con una lampada a burro poggiata sopra la testa. Intorno a mezzanotte aprì gli occhi e vide un chiarore. “Già subito ho ottenuto qualche qualità!” pensò. Ma si era dimenticato della lampada...»; così disse [Gampopa].

«[Mila] desiderava tornare al suo paese, ma il lama non gli diede il permesso per partire. Dopo che ebbe chiesto ripetutamente, [infine] il lama glielo concesse. Arrivò nel Gung thang che erano ormai passati molti anni da quando era morto il padre. L’erba era cresciuta sul tetto della vecchia casa, e tutte le porte erano sgangherate. Dormendo lì, [Mila] si sentì molto afflitto. L’indomani mattina donò la casa e il campo, [tutto] ciò che possedeva, al suo maestro *ngagpa* del passato; andò a meditare in un eremo sopra al paese, senza mai separarsi dal cuscino sotto di sé»; così disse [Gampopa].

«Il lama non aveva provviste, e poiché si nutriva di ortiche diventò verde; anche la sua pentola di terracotta, la sua tazza e il suo cucchiaino diventarono verdi. La sorella e la zia, tutte e due, vennero [a trovarlo]; avevano portato del *ciang* [derivato dalla fermentazione] di venticinque manciate d’orzo. Loro due insieme a lui, tutti e tre, lo bevvero finché non poterono più. Un giorno loro due dissero: “Quanto è sciupato il nostro fratello! Com’è potuto accadere?” e piansero. [A questo punto] il lama ispezionò il suo corpo; era diventato soltanto pelle e ossa, senza carne; altro non era che un pallido ammasso di ossa. Prima non si era reso conto di essere così»; così disse [Gampopa].

⁵ Tib. *zhu gtug byas pas lhag chad med par byung bas*. Frase un po’ enigmatica. Credo che significhi che facendo il confronto tra quanto insegnatogli da Marpa e da Ngog si rese conto che non c’era nulla di omesso e nulla di aggiunto, ed ebbe fede più profonda in Marpa.

«In seguito andò in montagna. Nel periodo del raccolto salì su un passo da dove vedeva il paese; il raccolto era fatto, e tutto il bestiame e le pecore erano pieni di vigore. [Così] gli venne il desiderio di andarci. Vi si recò, e gli fu offerto una grande quantità di yoghurt e burro»; così disse [Gampopa].

«Egli rimase lì per due, tre giorni, ma poi si annoiò e risalì in montagna, dove meditò per lungo tempo. Intre anni fu capace di resistere [al freddo] vestito soltanto di cotone. Disse alla sorella: “Non ho più bisogno di vestiti”.⁶
“Mio fratello ha ottenuto la realizzazione!” esclamò [la sorella], compiaciuta.

Un'altra volta, quando le sue provviste erano esaurite, scese al paese per mendicare. Davanti alla porta [di una casa] dove un [uomo] stava celebrando un rituale c'era un folto gruppo di mendicanti, e [il lama] si sedette in mezzo a loro. Tra i ranghi [dei presenti radunati per il rituale] un gruppo di *ngagpa* stava facendo un discorso di *dharma*.

Qualcuno disse: “Uno *yogin*, Mila, molti anni addietro è andato a meditare; si dice che ora abbia raggiunto la realizzazione!”.

Un'altro disse: “Meraviglioso! Bisognerebbe incontrarlo. Chissà se lo si troverebbe andando a cercarlo?”. Uno replicò: “Oggi è proprio qui”.

“Ma come, fece qualcun altro, sta meditando in montagna!”. L'altro rispose: “È lui, lo riconosco”.

“Qual è allora?” chiesero. Egli afferrò il lama, e disse: “È questo!”

“Farò di lui il mio sacerdote officiante!” disse [uno di loro].

[Gli altri] non erano d'accordo, e c'era del malcontento»; così disse [Gampopa].

«Mentre erano distratti nella discussione, [Mila] fuggì e recatosi in un istante all'eremo in montagna, si allontanò [ulteriormente] finché fosse arrivato ad una distanza di un giorno, e non tornò più al paese. Così visse per lungo tempo su una montagna di Mangyul nel Gungthang, in una [grotta] chiamata ‘Drakar Taso’.

Poiché il lama aveva grandi meriti, una volta [i monaci di] un piccolo monastero del Gungthang si erano ingelositi e lo invitarono allo scopo di deriderlo. Quando arrivò i monaci dissero: “Giacché hai ottenuto la realizzazione, vorremmo onorarti come nostro sacerdote officiante”.

Non appena [il lama] entrò nel tempio [i monaci] chiusero la porta con il lucchetto; loro uscirono, ma ecco che era venuto fuori anche il lama! Increduli, guardarono dentro, e [il lama] era seduto all'interno. Così seppero che era un realizzato, e tutti i monaci gli chiesero perdono.⁷

Poi si recò sulle montagne di Nyenam e di Mangyul.

Un'altra volta [Mila] servì una coppia di anziani senza figli come sacerdote officiante. Dopo aver accettato sei misure di farina d'orzo, una pelle ripiena di burro e un quarto di carcassa di carne, si recò sulle montagne nevose di Lapci. Nevicò per tutto l'inverno; tutti gli abitanti del paese coprirono i due anziani di rimproveri [per aver permesso che Mila partisse]. I due anziani, guardando nella direzione del lama, non fecero altro che piangere.

⁶ Testo A: *sring mo la gos byas pas*; testo B: *sring mo la gos bya ba mi dgos*; testo C: *sringmo la gos byes mi dgos byas pas*. “disse alla sorella: ‘non ho bisogno che tu mi faccia dei vestiti’.”.

⁷ L'episodio è narrato ne *I centomila canti*, cap. 44 (Stagg 2017: 541).

In primavera, quando la neve si era sciolta un poco, si chiesero: “Chissà, è possibile che il lama non sia morto?”. Portarono provviste di farina di orzo e racchette da neve a tre uomini, e li mandarono alla ricerca [del lama]. Arrivati in cima al passo dove la neve si era fusa, le tre persone lo chiamarono.

“Gli uomini non possono venire – pensò il lama – che siano animali?”. Tuttavia, le voci diventarono sempre più simili a voci umane. Egli fece segnali di fumo. Quando [i tre uomini] videro il fumo si avvicinarono, e lì era seduto il lama. Gli era ancora rimasto un terzo della farina e metà del burro, che offrì ai tre uomini. Essi si riposarono per tre giorni, poi partirono [tutti e quattro] per il paese. I tre uomini erano congelati dallaneve, ma si scaldavano dormendo vicino al lama, così si dice. Arrivati al paese, gli abitanti offrono prosternazioni e gli chiesero come stava. In quell’occasione il lama intonò il canto della ‘montagna innevata di Lapci’»; così disse [Gampopa].⁸

«Un’altra volta il lama volle andare in Nepal. Maestro e discepoli partirono in gruppo. Lungo la strada incontrarono numerosi mercanti. Il capo dei mercanti, afferrando il bastone del lama, gli chiese: “Chi sei?”. Rispose il lama: “Non hai idea di chi sono io? Se ancora non lo sai, sono lo *yogin* Milarepa” e intonò il canto della ‘canna di bambù’»;⁹ così disse Gampopa.

«In seguito arrivarono su un passo da dove si scorgeva un villaggio. “Ora non scendo nel paese, vagherò in cima alle montagne,” disse. I [discepoli al] suo seguito replicarono: “Se davvero rimaniamo in cima alle montagne, potremmo anche non venirne più fuori per dieci anni!”¹⁰ Ti preghiamo di scendere in paese!”; ma egli non gli diede il permesso. “Mila lo *yogin* va su quella montagna là!” insistette.

A Latö¹¹ era morto un uomo molto amato; [un benefattore] a capo di una comitiva di uomini venne a cercare [il lama] per eseguire una cerimonia religiosa. Quando lo trovarono lo invitarono nel loro villaggio e tutte le persone presenti gli fecero copiose offerte. Il benefattore gli donò anche un bel cavallo molto apprezzato nella regione di Latö. Il lama disse: “Portate via tutte quelle vostre offerte; io non faccio provviste!”. Ognuno portò via ciò che aveva portato. [Mila] non accettò nemmeno il cavallo del benefattore. Il benefattore implorò piangendo: “È appena morto mio padre!”. Rispose il lama: “In tal caso accetterò quella soffice pelle legata sul cavallo”»; così disse Gampopa.

«In seguito andarono a Tashi Tsering. Mentre vivevano lì, i tre uomini più importanti di Latö, chiamati Geshe Ngasugpa, Dringtön Phagpa e Giosé Ciöpa, vennero a cercare il lama. Quando lo trovarono lo invitarono nel loro paese. [Mila] raccontò la storia di come lo servirono con grande rispetto. Successivamente il lama volle andarsene, ma il suo seguito non acconsentì; egli allora giurò sulla propria testa che sarebbe tornato più tardi. Arrivata l’ora di partire, il lama [ebbe la seguente esperienza]: il *prāṇa* si invertì, salendo da sotto a sopra, fino ad arrivare in cima al capo; dalla bocca e dal naso il movimento del respiro fu tagliato. Meditando in quello stato ebbe un’esperienza di beatitudine.

⁸ L’episodio è narrato ne *I centomila canti*, cap.3 (Donatoni 2002: 26-33); il canto al quale è fatto accenno è il 3.1.

⁹ Il canto appare ne *I centomila canti*, cap.18 (Donatoni 2002: 197-99).

¹⁰ Testo A&B: 10 anni, testo C: 7 anni.

¹¹ Scritto *las stod*, per due volte; la terza volta diventa *la stod*, il nome esatto.

In mezzo alla notte molte donne [si presentarono] davanti al lama con le mani giunte, e gli dissero: “Venerabile lama, continua ancora la tua meditazione, senza distrarti”. Il lama meditò allentando la mente, e dopo poco il *prāṇa* rientrò al suo posto. Nell’ andare via, non appena sorgessero i raggi del sole si ripeté la stessa cosa di prima; meditò nuovamente e si riprese. “Allora non c’è danno,” pensò. Ma siccome aveva trasgredito il suo voto, un danno c’era stato!»; così disse [Gampopa].

«Poi, quando stava a Drakmar Potho tra Drin e Nyenam intonò il canto ‘di sotto si libra l’avvoltoio bianco’,¹² etc.»; così disse [Gampopa].

«Un’altra volta il lama viveva in una radura nella foresta; un benefattore gli venne vicino, e se ne andò. Il lama lo chiamò, ed egli tornò indietro.

“Dov’eri appena adesso?” gli chiese.

“Non ho visto il lama, stavo vicino ad uno *stūpa*,” disse.

Un’altra volta ancora un benefattore si guardò intorno scrutando, e se n’andò senza offrire prosternazioni. Il lama lo chiamò e [il benefattore] venne da lui.

Gli chiese: “Come è che ora non fai prosternazioni?”.

Si dice che rispose: “Il lama non era nella stanza da letto.”

Il prezioso [Gampopa?] chiese: “Lama, cosa stavi facendo in quel momento?”

“Non stavo facendo nulla! Si dice che [anche] Dipankara [Atiśa] fu visto dalle persone a fare il giro [in alto], intorno al pinnacolo di Samye!”.

“E com’avrà fatto?” domandò [Gampopa].

“Non ha fatto nulla, ma per la relazione interdipendente tra cause e condizioni agli altri sembra che sia successo così. Per questo motivo i due corpi formali possono apparire agli altri in qualunque modo si voglia. Senza che sia fatto nulla,” disse.¹³

Un’altra volta ancora il lama andò a Tashi Tsering di Drin. Mentre stava arrivando in compagnia del suo seguito, egli precipitò in un dirupo profondo e rotolò giù. I discepoli piansero, ma quando erano giunti sul ciglio [del burrone] il lama era già risalito.

“Lama, sei caduto in un burrone così [profondo]; com’è possibile che tu sia tornato indietro senza morire?” chiesero.

Rispose il lama: “Se fosse stato qualcun altro, la sua carne si sarebbe lacerata; io invece mi sono divertito!”»; così disse [Gampopa].¹⁴

«Un’altra volta si era trasformato in uno *stūpa* di cristallo ed era volato nel cielo, si dice.¹⁵ Un’altra volta ancora un uomo di Rongkhashi in Nepal venne ad incontrare Mila. Egli non aveva fede nel lama. “*Yogin* Mila, per quanto sia grande la tua fama, non significa nulla! Il nome ‘*gesce*’ può riferirsi [soltanto] ad uno [come] Bari Lotsāwa. Tu porti un ombrello? Hai una bella conchiglia? Dài dell’oro a chiunque ti incontri?” disse, e sparì.¹⁶

¹² Tib. *’og na thang dkar rgod po lding*; riferimento a un verso di un canto di Mila, simile al I.3 (Donatoni 2002: 10 e 69).

¹³ Episodi simili in cui Mila era invisibile a chi lo circondava sono narrati ne *I centomila canti*, cap. 61 (Stagg 2017: 698).

¹⁴ L’episodio in cui Mila cadde in un burrone senza subire lesioni è raccontato ne *I centomila canti*, cap.60 (Stagg 2017: 684).

¹⁵ Questo particolare è ripreso nell’ultimo capitolo della *Vita di Milarepa*, quando Mila apparve a Reciungpa come uno *stūpa* di cristallo nel cielo (Gianotti 2001: 291).

¹⁶ Il riferimento a Bari Lotsāwa è inserito nella *Vita di Milarepa* (Gianotti 2001: 236).

Alcuni giorni dopo gli uomini di Rongkhashi riferirono che ogni sera il lama faceva tre giri [volando] nel cielo, cavalcando un leone. Poiché lo vide anche colui che era andato a trovarlo, ebbe grande fede, e molte persone arrivarono per offrirgli servigi. I discepoli al seguito del lama dissero: “Tu, uomo delle rocce, dicci: come mai ora gli rendi tutti questi servigi?”.

“Ogni sera, per tre volte, il lama arriva alto nel cielo; in questo io ho fede!”, disse.

«Questo successe l’anno prima che andassi ad incontrarlo», così disse il prezioso [Gampopa].

«[Il lama] aveva mostrato i segni delle sue preconoscenze. Aveva detto: “La sorella più giovane della madre ora è pienamente soddisfatta, anche se prima non l’avrebbe voluto; alla giovane donna è nato un figlio”. Quando in autunno arrivò nel cortile della casa di Gurmo gli disse: “Quello è ciò che avevo compreso”.

Una donna chiese [ad uno dei discepoli]¹⁷: “Quali sono le qualità del tuo lama?”.

Egli rispose: “Possiede le seguenti qualità: ha un’eccellente stato di assorbimento meditativo, possiede le preveggenze, ed è privo di concettualizzazioni”.

Disse lei: “Sei uno che conosce le qualità del suo lama!” ed era compiaciuta per lui.

Egli fece: “Tu lo conosci, o l’hai visto?”.

Da sotto il braccio ella tirò fuori un corno di capra e disse: “Quando prego il lama viene qui, tre volte ogni sera, e io faccio offerte al lama.” Questa donna era una *ḍākinī*; così disse [Gampopa].

«Una volta, arrivando dalla pianura Ciagdrang di Drin in compagnia dei seguaci, sopravvenne una grossa nevicata. Il lama proseguì volando, ma i seguaci non riuscirono ad arrivare, si dice.

[I discepoli] chiesero al prezioso;¹⁸ egli rispose: “Non è che io abbia volato: andai avanti, alzando la gamba un pochino in sù, e spingendo il vento un pochino in giù”. Ma non aveva lasciato altra traccia di quella di un uccello [in volo]! »; così disse [Gampopa].

Il prezioso [Gampopa] rimase tredici mesi [con Mila]; al momento di tornare indietro si fermò nella casa della benefattrice Legse. Ella disse: “Non c’era bisogno che portassimo provviste al lama!”.

“Quanto avevate portato?” chiese [Gampopa].

“Avevamo portato sei misure,” disse lei.

“E com’è potuto bastare questo?” chiese [Gampopa].

“Ogni mese gli bastava una manciata di riso e orzo,” disse.

[Gampopa] pensò di chiedere [a Mila] se fosse vero o falso che prima [nell’episodio della neve a Lapci] non avesse avuto fame; tornò indietro da una distanza di un giorno di strada.

Il lama disse: “Allora, sei ritornato?”. Preparò un tè e glielo offrì. Lì [Gampopa] fece la sua domanda. [Mila] rispose: “Quando lei [Legse] non c’era, per l’energia dei puri

¹⁷ Il particolare dei discepoli risulta nel testo di Lama Shang.

¹⁸ Il testo usa il termine *rin po che*, che nel testo è di solito riservato a Gampopa, ma dal significato si evince che qui deve trattarsi di Mila.

cibi e le pure bevande delle *ḍākinī* non dovevo far altro che toccare la bocca con il dito anulare che per cinque, sei giorni dimenticavo di mangiare, non me ne ricordai affatto. A volte entravo in *samādhi* per un intero giorno e non mangiavo,” disse.

Il lama aggiunse: “Mi capitava anche quando meditavo per tanti giorni, su un’alta roccia oppure in cima ad un alto palazzo”»; così disse [Gampopa].

Era giunta voce che un tale chiamato ‘DarmaTen’ fosse andato in viaggio e che fosse morto. I parenti piansero. Il lama chiese: “Che cos’ è successo?”.

“Darma Ten è morto,” dissero piangendo.

“Non è morto; adesso arriva!” disse [il lama].

“Gli dobbiamo riferire le tue parole?” chiesero i [discepoli].

“Certo,” rispose [Mila].

Quando [i discepoli] riferirono quanto [il lama] aveva detto, essi ci credettero, e smisero di piangere. E lui è davvero arrivato!»; così disse [Gampopa].

«[Mila] possedeva effettivamente tali e altre incredibili capacità; non si distoglieva dallo stato di assorbimento, e non faceva distinzione tra meditazione formale e post meditazione. Era un’emanazione che percepiva la verità, la realtà ultima»;¹⁹ così disse [Gampopa]. Dopo, quand’è deceduto, [i devoti di] Tise e Drin eseguirono ambedue una cerimonia di cremazione»; così disse [Gampopa].

Quanto sopra non è che una minima descrizione delle innumerevoli qualità di realizzazione e delle azioni del lama Mila.

Possa io raggiungere velocemente lo stato di *sugata*.

Che questo sia di buon auspicio.

* * *

¹⁹ nei testi A & B: *chos nyid bden pa gzigs pa sprul pa’i gang zag yin*; nel testo C: *chos nyid bden pa gzigs pa’i gang zag yin*, “Era una persona che percepiva la verità, la realtà ultima”. Tra le righe è aggiunta la correzione: *chos nyid bden pa gzigs pa (sprul pa’i) gang zag yin*. Si tratta di un’aggiunta posteriore oppure di un semplice errore dello scriba? Dall’interpretazione di questa frase dipende se Milarepa viene considerato come l’emanazione di un essere realizzato del passato oppure come un essere umano normale che ha raggiunto l’illuminazione in una sola vita.

BIBLIOGRAFIA

Blancke, K., <https://independent.academia.edu/kristinblancke>

(2022a) *Alla Ricerca dei Canti di Milarepa. Ritorno alle Origini. Studio Comparativo delle Storie e dei Canti nei testi composti tra il XII e XV secolo.* (incluso nel mio sito web).

(2023a) *Alla ricerca delle perle di saggezza. Introduzione a I centomila canti di Milarepa*, Vol.II, Adelphi. Milano. (di prossima pubblicazione).

Don mo Ri pa, in: rDo rje mdzes 'od (1985) *bKa' brgyud kyi rnam thar chen mo rin po che'i gter mdzod dgos 'dod 'byung gnas*, A Collection of lives of the successive masters in the transmission lineage of the 'Bri guñ bka' brgyud pa tradition. Tzongdu Senghe. Kangra. (W21145).

sGam po pa bSod nams Rin chen (Gampopa Sönam Rincen) (1974) *Selected Writings of Sgam po pa bSod nams Rin chen*, Topten Tshering. Lahul. (W23346).

———(1975) *Collected Works of Gampopa*, Khedrup Gyatso Shashin. New Delhi. (W23444).

———(1982) *Dwags po Lha rje bka' bum. The Collected Works of Gampopa*, Kargyud Sungrab Nyamso Khang. Darjeeling.(W23565).

Bla ma Zhang (1972) *Writings (Bka' Thor- bu) of Shang g.yu brag pa Brtson 'grus grags pa*. Reproduced from the Burmiok Athing library by Khams sprul Don brgyud Nyi ma, The Sungrab Nyamso Gyunpel Parkhang Tibetan Craft Community. Tashijong. (W1KG10016).

Donatoni, R., a cura di (2002) *I Centomila Canti di Milarepa*, Vol. I, Adelphi. Milano.

Gianotti, C., a cura di (2001) *La vita di Milarepa*, Classici delle religioni, UTET. Torino.

Khenpo Könchok Gyaltsen (1990) *The Great Kagyu Masters: The Golden Lineage Treasury*, a cura di V. Huckenpahler, Snow Lion Publications. Ithaca.

Kragh, U.T. (2015) *Tibetan Yoga and Mysticism: A Textual Study of the Yogas of Nāropa and Mahāmudrā Meditation in the Medieval Tradition of Dags po*, Studia Philologica Buddhica, Monograph Series XXXII, The International Institute for Buddhist Studies of the International College for Postgraduate Buddhist Studies. Tokyo.

Pizzi, F. e K. Blancke, a cura di (1989) *I Centomila Canti di Milarepa*, traduzione parziale, Rassegna Culturale J.M. Roma.

Quintman, A., (2014) *The Yogin and the Madman: Reading the Biographical Corpus of Tibet's Great Saint Milarepa*, Columbia University Press. New York.

Stagg, C., a cura di (2017) *The Hundred Thousand Songs of Milarepa: A New Translation*, Shambhala Publications. Boulder.

Tiso, F.V., (2010) *Liberation in One Lifetime: Biographies and Teachings of Milarepa*, Proforma. Isernia (nuova ediz. 2014, North Atlantic Books. Berkeley).