



a cura di GLENN H. MULLIN

Praticare i 6 yoga di Naropa

testo originale
e manuali di pratica

- yoga del calore interno
- yoga del corpo illusorio
- yoga del sogno
- yoga della chiara luce
- yoga del bardo
- yoga del trasferimento della coscienza
e del proiettarsi in un altro corpo

Edizioni



AMRITA

Tilopa: *Le istruzioni orali per i Sei yoga*

Nota introduttiva

Al mahasiddha indiano Tilopa (988-1069 d.C.) è attribuita la formulazione del sistema dei Sei yoga. Tilopa nacque nel 988 nel Bengala e siccome da bambino contribuiva a mantenere la famiglia, di casta brahmana, accudendo ai bufali, fece uso del tempo trascorso a sedere nei campi con le mandrie per imparare prima a leggere e scrivere, e poi per studiare e a memorizzare molte delle grandi Scritture buddhiste, così che, giunto all'adolescenza, aveva già studiato i classici, da autodidatta.

Raggiunta la maggiore età, Tilopa partì alla volta dell'Odiyana (l'attuale valle di Swat, in Pakistan) dove ricevette molte abilitazioni da parte di un gruppo di mistiche. In seguito viaggiò a lungo e studiò con diversi maestri buddhisti; poi trascorse parecchi anni a praticare intensamente la meditazione, fino a conseguire l'Illuminazione¹⁸.

La sua biografia riporta che, fra i principali insegnamenti ricevuti, quelli su cui concentrò maggiormente la pratica personale furono le dottrine del Madhyamaka e le abilitazioni del *Guhyasamajatantra* provenienti dal mahasiddha Nagarjuna, la dottrina della chiara luce e quella del bardo risalenti al mahasiddha Lawapa, i lignaggi dell'Heruka Chakrasamvara trasmessi dal mahasiddha Luipada, i lignaggi del Mahamudra provenienti

18 La leggenda della vita di Tilopa è descritta in maniera straordinaria da Khenpo Konchok Gyaltsen in *The Great Kagyu Masters*, Snow Lion Publications, 1990.

dal mahasiddha Shavari e le dottrine del calore interno dell'*Hevajratantra*, così come Krishnacharya le aveva tramandate.

In età più avanzata, Tilopa manifestò innumerevoli miracoli al fine di ispirare i discepoli e condurli all'Illuminazione: era capace di fermare la corsa del sole, di mutarsi in un animale, di volare, e di dispiegare in cielo i mandala tantrici, rendendoli visibili. A volte se ne stava tranquillamente per conto suo, vivendo come un monaco, mentre in altre occasioni viveva nei carnai¹⁹, in compagnia dei cadaveri; per creare le condizioni con cui gli esseri potessero accumulare meriti, a volte si sostentava chiedendo l'elemosina, altre volte gestendo un bordello.

Il nome Tilopa, scritto "Tillipa" nel colophon di questo testo, significa "l'uomo dei semi di sesamo"; un appellativo che si guadagnò perché, come parte del suo sentiero verso l'Illuminazione, lavorava pestando semi di sesamo per estrarne olio, usando questa occupazione a mo' di metafora (l'olio dell'Illuminazione lo si può estrarre dal seme della normale esperienza quotidiana). Ebbe molti discepoli, il più grande dei quali fu Naropa, a cui trasmise i Sei yoga secondo la propria formulazione.

Esistono in tibetano molti brevi testi sui Sei yoga attribuiti a Tilopa, ma solo l'opera in versi qui tradotta è considerata autentica oltre ogni dubbio ed è per questo che è la sola presente nel Tengyur, il canone tibetano dei commentari indiani.

Il testo di Tilopa consiste di pochi versi soltanto, ciononostante è importante, essendo la più antica opera conosciuta sui Sei yoga. Fa menzione di quattro importanti maestri del lignaggio attraverso i quali i Sei yoga sono arrivati fino a Tilopa: Krishnacharya, Nagarjuna, Lawapa e Sukhasiddhi; essi sono anche le fonti della lista precedente, più lunga, tratta dalla sua biografia.

Nella traduzione ho aggiunto a mo' di sottotitoli il nome di ciascuno dei sei yoga, il che, se da un lato potrebbe interrompere la fluida continuità stilistica di Tilopa, dall'altro evidenzia la

19 N. ed. it.: il carnaio (sans. *śvati*; tib. *dur-khrod*) era, in India, un luogo di sepoltura in cui venivano lasciati a decomporsi i cadaveri di chi non poteva permettersi la cremazione. Questi luoghi, frequentati da animali selvatici e spiriti, erano prediletti dagli yogi tantrici come potenti richiami dell'impermanenza e della vacuità dei fenomeni, e consentivano di coltivare l'assenza di desiderio e repulsione (da P. Cornu, op. cit.).

struttura dell'opera.

Tilopa classificò i Sei yoga in modo un po' diverso da quello che si sarebbe poi affermato in Tibet con la scuola Pakmo Drupa Kargyu e successivamente con la scuola Gelugpa. Egli li elenca come:

1. yoga del calore interno proveniente da Krishnacharya, al quale fa riferimento come Charyapa;
2. yoga del corpo illusorio, proveniente da Nagarjuna;
3. yoga del sogno, da Lawapa;
4. yoga della chiara luce, anch'esso proveniente da Nagarjuna;
5. yoga del bardo, da Sukhasiddhi;
6. yoga del trasferimento della coscienza e yoga della vigorosa proiezione, anch'essi provenienti da Sukhasiddhi²⁰. Le mie aggiunte indicano come sono raggruppati dalle scuole Pakmo Drupa Kargyu e gelugpa.

LE ISTRUZIONI ORALI PER I SEI YOGA²¹

Omaggio al Glorioso Chakrasamvara²².

Approfittate del processo karmico²³
ed estraete l'essenza del potenziale umano.

Lo yoga del calore interno

Il corpo yogico, un insieme grossolano e sottile di canali di energia

20 La vita e il lignaggio di questi quattro maestri sono concisamente raccontati in *The Seven Instruction Lineages* ("I sette lignaggi di istruzioni"), la traduzione di David Templeman del *bKa' babs bdun ldan* di Taranatha (LTWA, Dharamsala, 1983).

21 Sans. *Satadharm-upadesa-nama*; tib. *Chos drug gi man ngag zhes bya ba*.

22 Chakrasamvara è la deità del mandala prescelta da Tilopa come base del suo yoga della fase di sviluppo. Per un ulteriore approfondimento su questo yoga, cfr. il capitolo 3, in cui Je Sherab Gyatso parla delle deità del mandala da usarsi come base della pratica di sviluppo nel sistema dei Sei yoga. La sezione introduttiva al *Manuale pratico sui Sei yoga* di Tsong Khapa che trovate nel capitolo 5 contiene un breve *sadhana* di Chakrasamvara.

23 Letteralmente "di causa ed effetto", il che significa che si ottengono specifici risultati in conseguenza di specifiche attività. Il risultato della pratica dei Sei yoga di Naropa è il conseguimento dell'Illuminazione, è questo che s'intende per estrarre "l'essenza del potenziale umano".

dotato di campi energetici,
va governato.

Il metodo inizia con gli esercizi fisici.

I venti vitali [cioè le energie] vengono convogliati all'interno
dei canali,

riempiono [il chakra]²⁴, poi vengono trattiene e dissolti.

Due sono i canali laterali,

uno il canale centrale *avadhuti*,

e quattro i chakra.

Le fiamme sorgono dal fuoco di *chandali*²⁵ nell'ombelico.

Un fiotto di nettare scende goccia a goccia

dalla sillaba *HAM* sul punto coronale,

richiamando le Quattro gioie.

Quattro sono i risultati, simili alla causa,

e sei gli esercizi che li sviluppano.

Queste sono le istruzioni di Charyapa²⁶.

24 N. ed. it.: il commentario di Tsongkhapa, al capitolo 5, chiarisce il senso di questo passo.

25 Ho tradotto il termine sanscrito *chandali* con “calore interno”, il cui equivalente tibetano è *tummo* (*gtum mo*), in cui la prima sillaba significa “violenta” con riferimento alla calda gioia o beatitudine che sorge tramite la pratica, mentre la seconda sillaba è una particella femminile che si riferisce alla saggezza oggetto di tale gioia. *Tum* è maschile e *mo* femminile, indicando così la necessità di equilibrare i fattori maschili e femminili, ossia energia e saggezza, nel corso dell'addestramento.

26 Nella letteratura tibetana Krishnacharya è conosciuto sotto vari appellativi, uno dei quali è Charyapa; viene comunemente chiamato anche Kanhapada. Egli è probabilmente il più importante dei quattro maestri che tramandarono il lignaggio prima di Tilopa, in quanto raccolse in forma sintetica gli insegnamenti sul calore interno dei cicli di Hevajra e dell'Heruka Chakrasamvara, che vennero quindi trasmessi a Tilopa e successivamente a Naropa. Come afferma Tsong Khapa, il conseguimento dello yoga del calore interno è il primo gradino per poter procedere con gli altri cinque yoga.

Il nome con cui Krishnacharya è più noto ai tibetani è Nakpo Chopa (tib. *Nag po spyod pa*), che significa “yogi nero”. Nato in Orissa nell'VIII secolo, incominciò la pratica tantrica da giovane, prima sotto la guida della mistica Lakshminara e poi del mahasiddha Jalandarapada, discepolo principale di Lawapa. Fu sotto la guida di Jalandarapada che Krishnacharya conseguì grandi siddhi, quali la capacità di volare, di attraversare i corpi solidi e così via. Jalandarapada lo mandò a studiare con la mistica Bhadri, alias Guhyadagini, dalla quale ricevette istruzioni su molte scritture tantriche, fra cui il *Samputatitika*, incrementando così la propria realizzazione.

Lo yoga del corpo illusorio

Tutte le cose animate e inanimate dei tre mondi sono simili a un'illusione, un sogno e così via.

Vedetele sempre così, sia nel movimento che nella quiete.

Contemplate una deità illusoria riflessa in uno specchio; prendete un'immagine disegnata di Vajrasattva, e considerate quanto nitida appaia l'immagine riflessa.

Proprio come tale immagine è apparenza illusoria, così è per tutte le cose.

Lo yogi dunque contempla i dodici paragoni²⁷

Successivamente Jalandarapada lo mandò nell'Oddiyana per ricevere altre abilitazioni da un'altra mistica, di nome Vajradakini, che gli insegnò a recarsi negli inferi, nei paradisi e in altri regni paranormali. Acquisì inoltre il potere di trasformare la materia in energia con lo sguardo, così come imparò a domare tigri e leoni solo guardandoli, e ad immobilizzare, con la sua sola presenza, intrepidi soldati come fossero statue.

Il suo guru Jalandarapada, mentre insegnava nell'India orientale, venne fatto prigioniero da un sovrano locale e gettato in una segreta per dodici anni; quando la notizia giunse all'orecchio di Krishnacharya, egli si recò al palazzo reale dove si mise a sedere in meditazione. Dal momento della sua apparizione, tutti i bambini e gli animali domestici del regno persero la capacità di ingerire liquidi, al che il re si pentì e volle offrire cibo e bevande a lui e al suo seguito. Krishnacharya gli rispose: «Un pover'uomo come te non sarebbe capace neanche di riempire la pancia di due dei miei discepoli, figurarsi quelle di noi tutti». Venne preparata una quantità di cibo sufficiente a sfamare mille persone, ma due dei suoi discepoli mangiarono tutto senza neppure doversi sforzare; il re divenne discepolo di Krishnacharya e liberò il suo guru Jalandarapada.

Quando gli venne offerto del cibo, Jalandarapada dichiarò: «Non ho toccato né cibo né acqua per i dodici anni che ho trascorso in meditazione nelle tue prigioni e adesso non ho più alcun bisogno di nutrirmi». Il re, assieme a un migliaio di sudditi, praticò la meditazione sotto la guida dei due mahasiddha e tutti conseguirono la realizzazione.

Quando Krishnacharya morì, manifestò il corpo d'arcobaleno, dissolvendo cioè gli aggregati comuni sotto forma di luce d'arcobaleno e lasciandosi alle spalle come unico residuo unghie e capelli.

Oltre al ruolo svolto nella trasmissione dei Sei yoga, Krishnacharya detiene anche uno dei tre lignaggi più importanti dell'Heruka Chakrasamvara giunti in Tibet. Il canone tibetano contiene le traduzioni di più di settantacinque trattati tantrici da lui composti in sanscrito.

27 N. ed. it.: il corpo illusorio impuro è oggetto di dodici paragoni, o similitudini: è come una magia, un riflesso della luna nell'acqua, simile all'ombra di un corpo, a un miraggio, al corpo di sogno, a un'eco, a una città

e vede in realtà che tutto è illusorio.
 Queste sono le istruzioni di Nagarjuna²⁸.

Lo yoga del sogno

Riconoscete i sogni come sogni, e costantemente meditate sul loro significato profondo.
 Visualizzate le sillabe-seme delle cinque nature con la goccia, il *nada*²⁹ e così via.
 Si percepiscono i buddha e i campi dei buddha.
 Il tempo del sonno è il tempo del metodo che conduce alla realizzazione della grande beatitudine.
 Queste sono le istruzioni di Lawapa³⁰.

aerea, a un'allucinazione, a un arcobaleno, a un lampo che esce dalle nubi, a una bolla d'acqua, al riflesso di Vajrasattva in uno specchio. È come un corpo sognato che emerge dal corpo grossolano e torna a dissolversi in esso. Cfr. note 94 e 95 a p. 91.

28 I tibetani ritengono che il Nagarjuna filosofo della scuola Madhyamaka del II secolo d.C. e il Nagarjuna mahasiddha tantrico del V secolo d.C. siano la stessa persona che, avendo conseguito il siddhi dell'immortalità, visse in ritiro nell'India meridionale per trecento anni tra una prima fase della sua vita, in cui avrebbe insegnato e composto opere di buddhismo Mahayana e di filosofia Madhyamaka, e una fase più tarda, in cui avrebbe insegnato e scritto di buddhismo tantrico.

Gli studiosi occidentali sono scettici su questa leggenda e ritengono che siano esistiti due Nagarjuna: il maestro del Madhyamaka del II secolo d.C. e il mahasiddha tantrico del V secolo, a cui farebbero riferimento questo verso e il successivo.

29 N. ed. it.: il *nada* è il segno che sovrasta la sillaba OM.

30 Lawapa (sans. *Lvavapada*; tib. *Lva ba pa*) fu il guru di Jalandarapada, a sua volta maestro di Krishnacharya. Discepolo diretto di Ghantapada (tib. *Dril bu pa*), Lawapa era un principe dell'Oddiyana che rinunciò al regno diventando un monaco errante. In seguito incontrò il mahasiddha Ghantapada, da cui ricevette l'abilitazione dell'Heruka Chakrasamvara. Passò molti anni a meditare nei carnai e vicino a pire funebri.

Il suo nome significa "il maestro della coperta", appellativo che acquisì quando alcuni monaci arroganti lo sfidarono a un dibattito, ma egli rifiutò la sfida, irritando il locale sovrano che gli gridò appresso: «Stupido monaco, faresti meglio a trovarti un posto dove dormire!»... al che Lawapa si avvolse immediatamente in una coperta, si sdraiò per terra davanti al palazzo reale e sprofondò in un sonno ininterrotto per dodici anni. Nessuno poteva passarli accanto senza prosternarsi e tutti quelli che toccavano il dormiente guarivano miracolosamente da qualsiasi malattia avessero.

Quando alla fine egli emerse dal sonno, il re gli chiese perché avesse dormito

Lo yoga della chiara luce

Lo yogi che usa il canale centrale
colloca la mente nel canale centrale
e fissa la concentrazione sulla goccia nel cuore.
Sorgono visioni, come luci, raggi luminosi, arcobaleni,
la luce del sole e della luna all'alba,
il sole, la luna, e poi
le apparenze di deità e di forme.
In questo modo i mondi innumerevoli sono purificati.
Questo meraviglioso sentiero yogico
è spiegato da Nagarjuna.

Lo yoga del bardo

Lo yogi in punto di morte ritira
le energie sensoriali ed elementali, e
convoglia nel cuore le energie del sole e della luna,
facendo sorgere innumerevoli samadhi yogici.
La coscienza corre agli oggetti esterni, ma
egli li considera oggetto di sogno.
Le apparenze della morte persistono per sette giorni,
o forse persino per sette volte sette,
poi si deve rinascere.
In quel periodo meditate sullo yoga della deità
o semplicemente rimanete assorti nella vacuità.
Dopodiché, quando giunge l'ora della rinascita,
usate lo yoga della deità di un maestro tantrico
e meditate sul Guru yoga, qualsiasi cosa appaia.
Così facendo fermerete l'esperienza del bardo.

così a lungo: «Maestà – egli rispose – me l'avete ordinato voi stesso». Il re e tutta la corte divennero suoi discepoli.

In un'altra occasione Lawapa si trovava in un carnaio quando cinquecento praticanti di magia nera gli rubarono la coperta, la tagliarono a pezzetti e la mangiarono, secondo un rituale inteso a fargli del male; ma egli fece ricadere la loro stessa magia nera su di loro trasformandoli in pecore. Il re lo supplicò di perdonarli. Lawapa allora si recò a corte completamente nudo e costrinse i maghi a vomitare la coperta e a ricucirgliela, poi si ritirò in una grotta dove passò altri dodici anni a meditare. Durante questo periodo compose numerosi trattati di pratica tantrica, molti dei quali sono conservati nel canone tibetano.

Queste sono le istruzioni di Sukhasiddhi³¹.

Gli yoga del trasferimento della coscienza e della vigorosa proiezione

Tramite questi yoga, al momento del trasferimento così come della vigorosa proiezione in un altro corpo, lo yogi può usare la sillaba-seme mantrica della deità e, addestratosi nella pratica dello yoga della deità correlandola all'espiazione e all'inspirazione, lunga e breve, proiettare la coscienza ovunque lo desideri.

Come alternativa, chi desidera trasferire la coscienza in un regno superiore può concentrarsi su due sillabe *YAM*, e anche su *HI-KA*, e *HUM-HUM*.

La coscienza viene scagliata nel cuore della deità, inseparabile dal guru, e da lì in qualsiasi campo dei buddha si desideri.

Anche queste sono istruzioni di Sukhasiddhi.

Colophon

Composto in base alle parole del mahasiddha Tillipa; tradotto dal saggio indiano Pandita Naropa e da Marpa Lodrakpa Chokyi Lotru nella sacra località del Kashmir conosciuta come Monte Pushpahara.

31 Sukhasiddhi fu una delle più grandi mistiche del buddhismo indiano della fine del IX-inizio del X secolo d.C.; da lei prende il nome un sistema di yoga simili a quelli di Naropa: i Sei yoga di Sukhasiddhi, appunto. Esistono tutt'oggi diversi trattati in tibetano su questa tradizione yogica.

Naropa: *I versi adamantini della Tradizione sussurrata*

Nota introduttiva

Naropa (1016-1100 d.C.) è uno dei personaggi più menzionati dalla letteratura dell'Asia centrale: tutti i tibetani conoscono a menadito gli eventi principali della sua vita, e ai lama di tutte le scuole piace moltissimo raccontare la saga delle imprese compiute quando era un monaco, la sua rinuncia alla vita monastica, la ricerca del suo maestro tantrico Tilopa, la dedizione per quest'ultimo, nonché il duro tirocinio a cui si sottopose, il conseguimento dell'Illuminazione e l'addestramento che impartì in seguito ai propri discepoli.

Nato in una famiglia aristocratica nel 1016, da giovane fu costretto a un matrimonio di convenienza, ma ben presto rinunciò alle attrattive della vita mondana e divenne un monaco buddhista.

Il giovane rinunciante si dedicò intensamente allo studio e alla pratica, e le sue prodezze intellettuali nonché le sue capacità d'apprendimento divennero leggendarie: poco dopo i trent'anni, infatti, aveva già scalato la gerarchia monastica buddhista fino a diventare abate di Nalanda, l'università monastica più prestigiosa di tutta l'India, carica che mantenne per circa otto anni diventando uno dei più eminenti studiosi buddhisti indiani.

Naropa non aveva rivali sul piano della cultura ma la sua realizzazione interiore era ancora incompleta: se ne rese conto da sé intorno alla quarantina. La sua biografia narra che un giorno,

mentre era seduto a leggere tranquillamente le Scritture, notò una brutta vecchia che lo stava osservando. «Comprendi le parole che leggi?», gli chiese. Al che Naropa rispose di sì. La vecchia megera si mise a ridere e aggiunse: «E ne comprendi l'essenza?». Nuovamente Naropa annuì. La vecchia allora scoppiò in lacrime, e lo rimproverò: «Adesso sì che stai mentendo». La tradizione racconta che la vecchia megera era in realtà una dakini, ossia un angelo sotto mentite spoglie, venuta a guidarlo perché si compisse il suo destino. Quell'incontro ebbe un profondo effetto su Naropa, che capì di avere una comprensione solo intellettuale del buddhismo; diede allora le dimissioni dalla carica del monastero e si mise alla ricerca di un maestro tantrico.

Dopo molte altre avventure incontrò finalmente Tilopa, con cui passò dodici intensi anni in addestramento. Le prove di devozione e di impegno che dovette superare, oltre a tutte le difficoltà che gli toccò affrontare, sono diventate delle vere e proprie leggende per i tibetani. Comunque, alla fine, Naropa riuscì a conseguire l'Illuminazione³².

Più tardi egli addestrò a sua volta molti discepoli; il più famoso di tutti fu, per la letteratura tibetana, Marpa Lotsawa, traduttore tibetano che si recò per tre volte in India per ricevere da lui l'insegnamento dei Sei yoga, e al quale si deve la traduzione tibetana del breve testo seguente, attribuito appunto a Naropa.

Questo testo non venne incluso nell'edizione originaria del Tennyur compilata da Buton Rinchen Drubpa, presumibilmente perché all'epoca di Buton non si conosceva l'esistenza di una versione in sanscrito, o forse perché egli dubitava dell'autenticità dell'autore; fu comunque incluso nel Tennyur di Derge e la mia traduzione si basa su questa fonte³³.

32 La migliore biografia di Naropa in lingua inglese è: H. V. Guenther, *The Life and Teachings of Naropa*, Clarendon Press, 1963.

33 Il canone delle sacre scritture tibetane è composto di due rami principali: il *Kangyur*, che contiene le traduzioni degli insegnamenti del Buddha, i sutra (essoterici) e i tantra (esoterici), e il *Tennyur*, che contiene le traduzioni tibetane delle opere dei maestri buddhisti indiani di epoca più tarda, i *shastra*; Buton Rinchen Drubpa compilò questo secondo canone seguendo criteri molto rigorosi, i quali prescrivevano di inserire solo quelle opere di cui esistesse sicuramente una versione originaria in sanscrito. Non incluse quindi i lavori di lama tibetani basati su insegnamenti diretti dei guru indiani in quanto, non possedendo una corrispondente versione in sanscrito, non appar-

Come avete letto nella prefazione, esistono varie tradizioni che parlano di due, tre, quattro, sei, otto e persino dieci yoga di Naropa, ma anche questi dieci sono sempre riconducibili a sei. La suddivisione in dieci è per comodità di studio, e si presenta così: (1) gli yoga della fase di sviluppo; (2) la visione della vacuità; (3) lo yoga del calore interno; (4) lo yoga della karmamudra; (5) la pratica del corpo illusorio; (6) la chiara luce; (7) lo yoga del sogno; (8) gli yoga del bardo; (9) il trasferimento della coscienza, e (10) la vigorosa proiezione³⁴. Il testo di Naropa contiene dei versi che fanno menzione di tutti e dieci, classificando tuttavia la visione della vacuità e lo yoga della karmamudra rispettivamente all'ottavo e nono posto.

Per rendere più visibile questo schema, nella traduzione ho aggiunto i relativi titoli di paragrafo.

tenevano tecnicamente alla categoria di “shastra tradotti”.

Si tratta proprio di quello stesso Buton Rinchen Druppa che compare sia nel lignaggio di trasmissione dei Sei yoga di Naropa tramandato a Lama Tsong Khapa (come descritto nella prefazione, cfr. p. 1), sia in qualità di fondatore della scuola Zhalu del buddhismo tibetano.

Il colophon de *I versi adamantini della Tradizione sussurrata* dice che essi provengono «dalla bocca del saggio indiano mahapandita Naropa [...]», il che sembrerebbe suggerire che il testo fosse stato comunicato oralmente da Naropa a Marpa, ma siccome non fu mai trascritto in sanscrito non lo si può considerare uno *shastra*. Edizioni successive del Tengyur, come quella pubblicata dal monastero di Derge, su cui si fonda questa traduzione in inglese, hanno aggiunto alcune altre opere che erano state escluse da Buton. In alcuni casi si trattava probabilmente di lavori di cui egli non era a conoscenza, mentre in altri casi deve aver ritenuto che non fossero traduzioni di autentiche composizioni sanscrite, bensì testi composti da allievi tibetani sulla base di annotazioni su incontri e insegnamenti ricevuti dai loro maestri indiani.

Il primo Panchen Lama, nel *Trattato sui Sei yoga* (cfr. capitolo 6), cita diversi brani di un testo intitolato *Il canto di Naropa*. Questo testo non esiste nelle edizioni di Nartang, Derge, Potala o Pechino del canone tibetano e presumibilmente Marpa lo compose in base alle parole che Naropa pronunciò direttamente in tibetano, senza che ne sia mai esistita una versione in sanscrito.

34 Questo elenco proviene dal commentario a *Il libro delle tre ispirazioni* di Tsong Khapa, composto da Ngulchu Dharmabhadra, un lama gelugpa del XVIII secolo. Il testo di Ngulchu, così come quello di Je Sherab Gyatso tradotto nel capitolo 3, non è un commentario di propria mano bensì una raccolta di suoi appunti per una sua dissertazione orale. Si tratta di un lavoro eccellente, che rende più accessibile la complessa opera di Tsong Khapa enucleandone gli aspetti essenziali di pratica, oltre ad aggiungervi molti “incisi” poco conosciuti sulla tradizione, come per esempio questo elenco di dieci yoga.