

UNO ZAINO PIENO DI LIBRI

BIBLIOGRAFIA RAGIONATA

Spazi infiniti, riti esoterici e misteriosi, lama dai poteri occulti: quanti di noi hanno sognato i monasteri della lontana Himàlaya leggendo Tuesday Lobsang Rampa, **Il terzo occhio**, Oscar Mondadori. Le esperienze paranormali del monaco tibetano rappresentano un vero e proprio corso d'esoterismo lamaista. Purtroppo pochi sanno che questo romanzo è una mistificazione che ha illuso migliaia di lettori con la descrizione di un Tibet inesistente ed ha contribuito a diffondere la leggenda che i lama abbiano poteri magici. Insospettiti da molte incongruenze diversi viaggiatori che erano vissuti a Lhasa negli ultimi anni '40, dopo aver ripetutamente cercato di incontrare di persona l'autore, assunsero addirittura un investigatore che alla fine ne scoprì la vera identità. Cyril Henry Hoskin, morto nel 1981, era un cartomante inglese che trovò modo di vivere scrivendo questo romanzo ed i quattro seguenti secondo il motto «dai alla gente ciò che desidera»: ecco quindi Lobsang divenire monaco ed essere poi iniziato a poteri sempre più magici, ma nuove emozioni necessitano al lettore ed ecco il nostro eroe combattere contro i giapponesi e successivamente, con l'inizio della guerra fredda, essere angariato dai comunisti russi e da quelli cinesi, per rifugiarsi alla fine negli Stati Uniti... Vicende che sono in parte plausibili, ma il geniale e fantasioso autore non è mai stato in Tibet!

Buddhismo e Tibet

Numerosi e differenti sono i percorsi letterari che portano a conoscere il mondo tibetano e in particolare il Ladakh. Il mio punto di partenza è stato Fosco Maraini che nel poetico **Segreto Tibet** illustra aspetti del lamaismo e di vita tibetana, confrontandoli in parte con la situazione attuale. È una lettura utile, anche se narra di un Tibet lontano nel tempo e nello spazio, l'ho trovato più vicino al Ladakh che conobbi nel primo viaggio in Zanskar nel 1980 che al Tibet sinizzato.

Fino agli anni 80 chi desiderava una documentazione aveva come unica possibilità la lettura dei libri del grande orientalista Giuseppe Tucci, marchigiano al pari dei cappuccini che si recarono in Tibet nel '700. Le riedizioni in formato tascabile riguardano solo i diari, che trattano del Tibet, ma sono pur sempre una lettura piacevole: **Tra giungle e pagode**, **Tibet ignoto**, **A Lhasa ed oltre**, mentre le opere più importanti sono reperibili solo in alcune biblioteche. Segnalo l'**Indo-Tibetica**, che è quasi un'enciclopedia, utile soprattutto per una preparazione approfondita, ed il testo **Le religioni del Tibet**, che contiene una dettagliata esposizione sia delle differenze fra gli ordini che fra le numerose liturgie da esse

praticate. **Teoria e pratica del mandala**, ed. Ubaldini, spiega dettagliatamente questo psicogramma cosmico alla luce delle moderne teorie della psicologia del profondo, non limitandosi solo al Vajrayana, ma allargando l'esposizione anche al pensiero delle scuole shivaite dell'India. In **Tibetan painted scrool, I rotoli dipinti Tibetani**, Tucci ha meticolosamente esposto tutto ciò che è necessario sapere sulle tangke, sfortunatamente il mastodontico volume è introvabile come pure l'agile catalogo a cura di E.F. Lo Bue, **Sku-thang, pitture tibetane dal quindicesimo al ventesimo secolo**, Firenze 1983, edito in occasione di un'interessante mostra allestita a Torino.

La prima sintesi del complesso pensiero filosofico del Vajrayana era stata pubblicata dell'editore Ubaldini: **Il Buddhismo nel Tibet e La chiave della via di mezzo**, riuniti in un unico volume e scritti per il mondo occidentale dalla massima autorità vivente del lamaismo: Tenzin Gyatso, 14° Dalai Lama. Dagli anni 90 molte case editrici hanno tradotto e pubblicato opere del Dalai Lama e di importanti maestri. Non è facile districarsi fra il centinaio di titoli proposti, chi pratica il Dharma ha i suoi autori preferiti. Mi sembra inutile elencare una serie di libri e pertanto mi limiterò ricordare l'insieme delle opere e degli studi di Herbert V. Guenther, Edward Conze, Anagarika Govinda.

In queste pagine indico i libri di chi, come molti lettori, si è avvicinato a piedi la mondo tibetano. In lingua italiana vi sono diversi libri che raccontano viaggi e peripezie di lama tibetani, di seguaci del buddhismo nati in occidente e di viaggiatori attratti dai misteri del lontano Tibet. La maggior parte degli alpinisti e degli appassionati di trekking conosce i viaggi di Alessandra David Neel, **Mistici e maghi del Tibet**, od i libri dell'esploratore svedese Sven Hedin che tanto peregrinò senza mai giungere a Lhasa. Unica è l'esperienza di Heinrich Harrer, **Sette anni in Tibet**, storia affascinante ed irripetibile del primo conquistatore dell'Eiger che, fuggito da un campo di concentramento inglese nel corso del secondo conflitto mondiale, divenne insegnante e consigliere tecnico dell'ancora giovanissimo Dalai Lama. Il film tratto dal libro ha reso nota al grande pubblico la vicenda. Ambientata nello stesso periodo è l'autobiografia del lama Chogyam Trungpa, **Nato in Tibet**.

La recente traduzione de **I centomila canti di Milarepa** è un'opera accurata e approfondita, forse non adatta al neofita, ma grazie alla introduzione di Fabrizio Torricelli ed al curatore Roberto Donatoni (senza trascurare i traduttori Kristin Blancke e Franco Pizzi) è possibile conoscere ed apprezzare uno dei capolavori della letteratura tibetana. L'introduzione offre al lettore la possibilità di una breve ma approfondita presentazione del buddhismo tibetano nei suoi vari aspetti filosofici e di pratica. Con questa opera capitale del buddhismo tibetano, compilata nel 15° secolo da gTsang-smyon He-ru-ka, lo «yogin folle di gTsang», alla «Vita di Milarepa», in cui si raccontano le vicissitudini, i crimini, le prove e il riscatto del Grande Mago, fa seguito la vasta raccolta dei «Canti» che qui presentiamo, dove si narrano le successive avventure del grande santo e sommo poeta. Agli appassionati di poesia segnalo infine l'opera **Vita di Milarepa** curata da Jaques Bacot.

Ladakh

Fra i diari di viaggiatori segnalo Marco Pallis, **Peaks and Lamas**, con episodi deliziosi, alcuni dei quali ho citato in questa guida. I migliori saggi specialistici sono in lingua inglese. Fra i saggi classici il testo più noto è di David Snellgrove e Tadsenz Skorupski, **The cultural heritage of Ladakh**, i due studiosi soggiornarono fra le valli himalayane dal '74 al

'76 rilevando e studiando affreschi e confrontando elementi in loro possesso con i dati precedentemente raccolti da Francke e da Tucci. Con **Himalayan Pilgrimage** e **Four lamas of Dolpo**, Snellgrove aveva iniziato un percorso culturale sviluppatosi letteralmente passo dopo passo attraverso le valli dell'Himalaya.

Con il patrocinio del defunto Bakula Rimpoche e sotto la guida del prof. Henry Osmaston, nel 1981 iniziarono i **Colloquia** sul Ladakh e nel 1987 venne fondata la **International Association for Ladakh Studies** (IALS). Le comunicazioni dei periodici convegni sono pubblicate nella collana **Recent Research on Ladakh** a cura di vari editori. Queste ricerche sul campo formano un patrimonio inestimabile lasciato alle nuove generazioni che potranno conoscere le tradizioni ancestrali e salvaguardare la propria identità culturale. Altri contributi approfondiscono temi già toccati da emeriti studiosi come il pastore Francke o il professore Petech.

Nell'ultimo decennio numerose pubblicazioni hanno descritto il Ladakh. Le più meritevoli sono, a giudizio di chi scrive, gli studi di Janet Rizvi che ha analizzato la società ladakha e gli scambi economici con le regioni asiatiche contigue e riportate in **Ladakh, Crossroad of High Asia e Trans-Himalayan Caravans**.

Un'opera fondamentale è quella pubblicata da John Crook and Henry Osmaston, **Himalayan Buddhist villages, Environments, resources, Society and Religious Life**. Con il contributo di numerosi specialisti, lo studio socioeconomico dell'insediamento di sTongde in Zanskar ha permesso di conoscere la civiltà tibetana in una zona dove essa è ancora viva e prospera. Che Ladakh e Zanskar siano luoghi dove più si è conservata nei secoli la pratica meditativa viene affermato da John Crook e James Low, **The yogins of Ladakh, a Pilgrimage Among the Hermits of the Buddhist Himalayas**. Di eremo in eremo, colloquiando in lingua tibetana con rimpoche e yogi, essi tracciano un affresco inedito del paese degli alti valichi. Particolare il diario di James Low che esegue la pratica meditativa del chod in 108 cimiteri del Ladakh.

Ladakh in italiano

Per conoscere il Ladakh attraverso gli scritti ed i diari degli italiani che vi sono giunti dal '700 in poi si deve risalire alle narrazioni delle varie spedizioni che hanno attraversato queste zone dirette verso il Karakorum, verso l'Asia centrale o verso il Tibet. Nell'opera **Il nuovo Ramusio** si può leggere la vicenda di padre Ippolito Desideri S.J., nella parte **I missionari italiani nel Tibet e nel Nepal** curata da Luciano Petech. In questi volumi sono racchiuse le lettere ed i documenti scritti da Cappuccini e Gesuiti nel corso delle loro peregrinazioni. Il curatore ha aggiunto pochi e scarsi commenti ed il testo è interessante anche per quanto riguarda il Ladakh perché Desideri è il primo europeo a descriverlo. I suoi manoscritti rimasero inediti fino ai primi decenni del '900. Furono ignorati dagli altri esploratori e missionari fino quando, nel 1875, Carlo Puini li ritrovò e ne trasse il volume **Il Tibet secondo la relazione di viaggio di P. Ippolito Desideri**.

Il materiale e la documentazione della spedizione Piacenza (fotografie, lettere, diari, oggetti) sono custoditi nel Museo della Montagna di Torino del quale Mario Piacenza fu direttore fino all'aprile 1957. Egli raccontò la sua esperienza in: **Nel Himàlaya Cashmiriano, spedizione Mario Piacenza 1913**, Rizzoli, Milano 1930. Parte della documentazione è riportata ne **I fratelli Guido e Mario Piacenza pionieri, alpinisti ed esploratori**, ed. Museomontagna, Torino.

La grande ed entusiasmante spedizione del 1913-14 è narrata da Filippo de Filippi, **Storia della spedizione scientifica italiana nell'Himàlaya Caracorum e Turchestan Cinese**, che, a dispetto del titolo, è il diario accurato questa avventura interrotta dallo scoppio delle ostilità. I risultati scientifici vennero pubblicati a parte I capitoli più interessanti sono quelli curati da Giotto Dainelli, viaggiatore e studioso di grande capacità espressiva. Scrive **Paesi e genti del Caracorum, vita di carovana nel Tibet Occidentale**. La sua spedizione, gestita autonomamente nel 1930, è raccontata ne **Il mio viaggio nel Tibet occidentale**. Con parole semplici che poco concedono all'etnologo ed al geografo, Dainelli presenta costumi, ambienti, contatti umani, inquadrandoli in una visione d'insieme, con una grazia divulgativa che diventa a tratti di leggerezza e leggibilità... romanzesche.

Fra gli italiani che descrivono il loro viaggio attraverso il Ladakh ricordo Ferdinando Guaita, **Da Pechino a Bombay** e Edvige Toeplitz Mrozowska **Visioni Orientali**, interessante anche se farcito di personali considerazioni religiose. Buona parte del libro è relativa al lamaismo e Toeplitz ne fa una critica serrata (sporchi, maleducati ecc), ma anch'ella non può che concludere raccontando il sentimento di estasiata meraviglia all'apparire dell'incantevole monastero di Lamayuru.

Rimanendo sempre nel campo degli studi particolari e tecnici è giusto ricordare tutta l'opera di rilevamento che i geologi italiani hanno intrapreso dopo il 1974, e che è stata pubblicata prevalentemente dalla **Rivista Italiana di Paleontologia e Stratigrafia**. Gli studiosi italiani hanno compiuto numerose campagne di rilevamento ed hanno percorso valli laterali e sentieri impervi, pericolosi e poco frequentati.

India

Per comprendere i problemi dell'indipendenza indiana e le tensioni fra musulmani e hindu, sia nel periodo coloniale che dopo la spartizione fra Pakistan ed Unione Indiana, Salman Rushdie **I figli della mezzanotte**, apre il suo romanzo con un affresco di Srinagar ai primi del nostro secolo, ed in **Passaggio in India** di Forster, il protagonista sogna di esiliarsi dal Raj britannico ed andare a vivere in Kashmir. Mi permetto di segnalare alcuni fra i libri la cui lettura mi ha permesso di meglio avvicinarmi da alcune parti dell'India, anche se attraverso gli occhi dell'occidente. **Pellegrinaggio alle sorgenti**, di Lanza del Vasto è forse uno dei primi diari che avvicinarono gli italiani alla cultura indiana. Questo sanguigno nobile siciliano ci ha lasciato in eredità un messaggio di non violenza sul quale si sono formati le prime comunità pacifiste italiane. Non posso tralasciare Mircea Elide, anch'egli vagabondo fra le pendici Himalayane. Recentissimo **Il grande viaggio**, guida vissuta alle sorgenti del Gange, di Giuseppe Cederna, ricca di riferimenti autobiografici (ed anche un breve incontro con chi scrive).

Le vicende dei 600 POW (Prisoners of War) appassionati di montagna, che, fra i 10.000 prigionieri di Yol, riuscirono ad organizzare escursioni e salite sulla catena del Dhaula Dhar, vennero narrate a puntate sulla Rivista Mensile del Club Alpino Italiano. Numerose le pubblicazioni: **In Punjab** di Giovanni Mussio, **All'ombra dell'Himàlaya** di De Guercio, **Dell'India** di Edmondo Anderlini e Luigi Gia. Recentemente è uscito il libro con numerose fotografie **10.000 prigionieri in Himalaya - Tesori, orsi, idee, fughe** di Lido Saltamartini.

Altri riferimenti bibliografici e fonti consultate

- Anderlini Edmondo - Gia Luigi, *Dell'India - Due prigionieri in fuga dall'Himalaya ai Ghat occidentali: vicende avventurose e itinerari d'anime*; Cappelli, Bologna, 1978
- Aziz B.N. *Tibetan Frontier families*, Vikas, ND, 1978
- Babicz, Jan, *Peaks & passes of Garwhal Himalaya*, 1991
- Bacot Jaques (a cura di), *Vita di Milarepa, i suoi delitti, le sue prove, la sua liberazione*, Adelphi 1976
- Bacot Jaques, Donatoni R. (a cura di), *Vita di Marpa il traduttore*, Adelphi 1994
- Basbam A.L., *A Cultural history of India*, Bueford U.P., 1975
- Bernier François, *Viaggio negli stati del Gran Mogol*, Ibis, 1991
- Boccali G., Piano S., Sani S., *Le letterature dell'India*, Utet, Torino 2000
- Bussagli Mario, *Architettura Orientale*, in *Storia dell'Architettura*, Electa, 1981
- Bussagli Mario, Falchetta Piero, *Mogol. Storia del Mogol di Nicolò Manuzzi veneziano*, Franco Maria Ricci, 1986
- Cederna Giuseppe, *Il grande viaggio*, Feltrinelli, 2004
- Centro Studi AnM, *Nepal, camminate ai piedi dell'Himalaya*, Calderini, 1991, 2^a edizione
- Cherubini Giuseppe (a cura di) *Ladakh, quaderno di viaggio*, Centro Studi AnM, Roma
- Chogyam Trungpa, *Nato in Tibet*, Sperling & Kupfer Editori, 1999
- Corbellini Giancarlo, *Sui sentieri del mondo*, Mursia, Milano, 1986
- Corbett Jim, *Il leopardo che mangiava gli uomini*. Neri Pozza, 2002 (*The man-eating Leopard of Rudraprayag*, operated between 1918 and 1926, OUP 1954)
- Crook John e Low James, *The yogins of Ladakh, a Pilgrimage Among the Hermits of the Buddhist Himalayas Delhi*, 1997
- Crook, John and Osmaston Henry, *Himalayan Buddhist villages, Environments, resources, Society and Religious Life*, Delhi MB e University of Bristol, 1994
- Cuneo Paolo, *Il mondo islamico*, Laterza, 1986
- Dainelli Giotto, *Esploratori e alpinisti nel Caracorùm*, UTET, Torino, 1959
- Dainelli Giotto, *Paesi e genti del Caracorùm, vita di carovana nel Tibet Occidentale*, 2 vol., FI Luigi Pampaloni, 1924
- Dainelli Giotto, *Il mio viaggio nel Tibet Occidentale*, A. Mondatori, Milano, 1934
- Dainelli Giotto, *Buddhists and Glaciers of Western Tibet*. London, Kegan Paul Trench, Truebner, 1933
- David-Neel Alexandra, *Le iniziazioni nel buddismo tibetano*, Ubaldini
- de Filippi Filippo, *I viaggiatori italiani in Asia*, Roma, 1934
- de Filippi Filippo, *Storia della spedizione scientifica italiana nell'Himàlaya Caracorùm e Turchestan Cinese*, Zanichelli 1923 (ristampa anastatica 1979-81)
- de Filippi Filippo, *Karakoram and Western Tibet, 1909: An Account of the Expedition of H.R.H. Prince Luigi*

- Amedeo of Savoy, *Duke of Abruzzi*. Translated by C. de Filippi and H.T. Porter. New York, Dutton, 1912
- de Filippi Filippo, *The Italian Expedition to the Himalaya, Karakoram and Eastern Turkestan (1913-14)*. London: Edward Arnold, 1932
- De Guercio, *All'ombra dell'Himàlaya*, Gastaldi
- Della Casa Carlo, *Upanishad Vediche*, Tea, Milano, 1988
- Desideri Ippolito, *An Account of Tibet: The Travels of Ippolito Desideri of Pistoia, S. J., 1712-1727*. Review edition, F. de Filippi. London, Routledge, 1937
- Desio Ardito, *Sulle vie della seta, dei ghiacci e dell'oro. Avventure straordinarie di un geologo*, IgdA, 1987
- Eliade Mircea, *India*, Torino, Bollati Boringhieri, 1991
- Eliade Mircea, *Diario di India*, Torino, Bollati Boringhieri, 1995
- Esnoul A.M. (a cura di), *Bhagavadgita*, Adelphi, 1984
- Essen G. - T.T. Thingo, *Die Gotter des Himalaya*, Munchen 1989
- Faber-Kaiser A., *Jesus died in Kashmir, Jesus, Moses and the Ten Lost Tribes of Israel*, Abacus, 1977
- Fantin Mario, *Himàlaya e Karakorum*, Bologna
- Föllmi Oliver, *Deux hiverns au Zanskar*, Olizane 1983
- Forster F.E.M., *Passaggio in India*, Mondadori, 1985
- Francke A.H., *A History of Western Tibet*, 1907
- Francke A.H., *Antiquities of Indian Tibet*, Calcutta 1914, r.a. 1992, vol 2
- Fraser S., *Himalayan Expedition 1977 Report*, University of Southampton, 1977
- Frater Alexander, *Chasing the monsoon*, Penguin Book 1991
- French Patrick, *Oltre le porte della città proibita La vita straordinaria di sir Francis Younghusband esploratore e mistico*, 2000
- Fürer-Haimendorf Christoph von, *Himalayan traders: life in highland*, London, John Murray, 1975
- Goepper Roger e Ponkar Jaroslav, *Alci. Il santuario buddhista nascosto del Ladakh. Il Sumtsek*, Adelphi 1996
- Goldstein, M.C. *Taxation and the structure of a Tibetan Village*, CAJ. 1971
- Goldstein, M.C. *Tibetan for beginners and travellers*, Ratna P. Bh., Kathmandu, 1982
- Govinda, lama Anagarika, *I fondamenti del misticismo tibetano*, Ubaldini
- Govinda, lama Anagarika, *La via delle nuvole bianche*, Ubaldini
- Guaita Ferdinando, *Da Pechino a Bombay*, ed. Omero Marangoni 1935
- Guenther H.V., *The life and teaching of Naropa*, OUP 1963
- Hamid Abdul, *Ladakhi English Urdu Dictionary*, Melong Publication, Leh 1998
- Harrer Heinrich, *Sette anni in Tibet*, Milano, Mondadori 1974,
- Harrer Heinrich, *Ladakh*, Penguin Verlag, 1980 (libro fotografico)
- Harrer Heinrich, *Return to Tibet*, Pinguin, 1983
- Hopkirk Peter, *Il grande gioco*, Adelphi 2004

- IALS, *Recent Reseearch on Ladak 1*, Internation colloquia 1981, pub. 1983
- IALS, *Recent Reseearch on Ladak 4-5*, Internation colloquia 1989 e 1992, pub. 1995
- IALS, *Recent Reseearch on Ladak 6*, Internation colloquia 1993, pub. 1997
- IALS, *Recent Reseearch on Ladak 8*, Internation colloquia 1997, pub. 1999
- Kashmiri Aziz, *Crist in Kashmir*, Roshni publ., 1984
- Kipling Rudyard, *Kim*, Mondadori, 1984
- Knight E.F., *Where three empires meet, a narrative of recent travel in Kashmir, Western Tibet, Gilgit and the adjoining countries*, Longsman Green, London, 1893 (esiste una ristampa anastatica)
- Kohli, Harish Chander, *Across the frozen Himalaya*, ND 2000
- Lanza del Vasto, *Pellegrinaggio alle sorgenti*, Bompiani, Milano 1953
- Lo Bue E.F., *Sku-thang, pitture tibetane dal quindicesimo al ventesimo secolo*, Firenze 1983
- Madanjeet Sing, *Himalayan Art*, UNESCO, 1968
- Malatesta Stefano, *Il napoletano che domò gli Afghani*, Neri Pozza, 2002
- Manucci Nicolò, *Storia do Mogor*, Hakluyt-Society Londra
- McCurry Steve, *Monsoon*, Thames and Hudson, 1988
- Metzeltin Silvia, *Alpinismo a tempo pieno*, ed. Dall'Oglio
- Mussio Giovanni, *In Punjab*, Firenze, 1961
- Naipaul Vidiadhar Surajprasad, *An area of darkness*, 1964
- Naipaul Vidiadhar Surajprasad, *India, un milione di rivolte*, Mondadori, 1988
- Narayan RK, *Il Mahabharata*. Guanda, Milano, 1990
- Noble Christina, *Over the high passes*, Collins 1987
- Norberg-Hodge Helena, *Futuro arcaico, la lezione del Ladakh*, Arianna Editrice, 2000
- Notovitch Nicolas, *La vie inconnue de Jésus-Christ*
- Pallis Marco, *Peaks and Lamas*, Liverpool, 1939
- Petech Luciano, *The Tibetan-Ladakhi-Moghul war of 1681-1683, A study on the Chronicles of Ladakh*, Calcutta 1939
- Petech Luciano (a cura), *I missionari italiani nel Tibet e nel Nepal*, Ist. Poligrafico dello Stato, 1954
- Petech Luciano, *The Kingdom of Ladakh c. 950-1842 A.D.*, Roma 1977
- Piano Stefano, *Il mito del Gange*, 1990
- Piano Stefano, *Sanatana-Dharma. Incontro con l'Induismo*, San Paolo, 1996
- Puini Carlo, *Il Tibet secondo la relazione di viaggio di P. Ippolito Desideri*, R. Soc. Geogr. 1904
- Rajesh Bedi Sadhus, *The holy men of India*, New Delhi, 1991
- Rizvi Janet, *Ladakh, Crossroad of High Asia*, New Delhi OUP, 1994
- Rizvi Janet, *Trans-Himalayan Caravans*, New Delhi OUP 1999
- Rushdie Salman, *I figli della mezzanotte*, Garzanti 1984
- Sagliani & Bertolina, *Ladakh, pianeta Tibet*, Milano, 1978
- Saltamartini Lido, *10.000 prigionieri in Himalaya - Tesori, orsi, idee, fughe*, Ed Humana, 1997

- Shipton Eric, Nanda Devi, *Hodder and Stoughton*, 1934
- Schumann Hans Wolfgang, *Immagini Buddhiste, Manuale iconografico del buddhismo mahayana e tantrayana*, Edizioni Mediterranee, Roma, 1989
- Snellgrove D. - Skorupski T., *The Cultural Heritage of Ladakh*, Vikas publ. House, 1980 (vol 2)
- Stein Rolf A., *La civiltà tibetana*, Einaudi, 1986
- Stoschi Elio, *In fuga oltre l'Himalaya*, Edizioni Europee, Milano
- Swami Pranavanda, *Kailash Manasorowar*, 1949 ra r.an. Delhi 1983
- Tchekhoff G. & I. Comolli, *Sanctuaries Bonddhiques du Ladakh*, White Orchid Book, Bonghok, 1984
- Theroux Paul, *The great Railway bazaar*, 1975
- Tilman H.W., *The Ascent of Nanda Devi*, CUP Cambridge 1937
- Toeplitz Mrozowska Edvige, *Visioni Orientali*, Mondadori 1930
- Tsang Nyön Heruka, *The life of Marpa the Translator*, Shambhala, 1995
- Tsang Nyön Heruka, *I centomila canti di Milarepa*, Adelhi, 2003.
- T'Serstevens, *I precursori di Marco Polo*, Garzanti, 1982
- Tsongkapa, J. Hopkins, *Tenzing Gyatso, Tantra in Tibet*, New York 1987
- Tucci Giuseppe, *Storia della Filosofia indiana*, Tea, Milano, 1992
- Tucci Giuseppe, *Le forme dello spirito asiatico*
- Tucci Giuseppe, *mC'od-rten e ts'a-ts'a nel Tibet indiano ed occidentale*, Roma 1932
- Tucci Giuseppe, *I templi del Tibet occidentale ed il loro simbolismo artistico: I monasteri di Spiti e Kunavar*, Roma 1936
- Tucci Giuseppe, *Rin-c'en-bzan-po e la rinascita del buddhismo nel Tibet intorno all'anno mille*, Roma 1933
- Vasta Marco, Pensotti Stefano, *Ladakh, paese degli alti passi*, Lecco 1997
- Wilkerson J., *Medicine for Mountaineering, & others wilderness activities*, the Mountaineers
- Wilkins W.J., *Hindu Mitology*, 1882, r.an. Rupa & Co. 1990
- Yunghsband Francis, *The heart of a Continent*, London, John Murraay, 1896 (repr. HK, OUP, 1984)