

Buddhalaista meditaatiota ja filosofiaa

osa 5:

Bodhisattvan tie ja buddhuus

Kagyü Samye Dzong
Finland
samye.fi



Bodhimieli

Bodhimieli eli valaistumieli (sanskritiksi bodhichitta) on kaikkien bodhisattvojen asenne. Se perustuu toiveeseen siitä, että voisimme henkilökohtaisesti auttaa kaikkia olentoja valaistumaan. Bodhimieli jaetaan (1) tavoitteelliseen bodhimieleen ja (2) toiminnalliseen bodhimieleen. Aloitamme siis pyrkimällä tavoitteeseen, ja myöhemmin toimimme saavuttaaksemme sen.

Tavoitteellinen bodhimieli on asenne. Ensin syvennymme pohtimaan sitä, miten lukemattomat olennot kärsivät loputtomassa samsaran kiertokulussa. Sitten alamme lähestyä oikeaa asennetta miettimällä, miten auttaa heitä. Juuri nyt meillä ei ole mitään todellisia keinoja auttaa pysyvästi ketään; jotta voisimme olla spontaanisti hyödyksi ilman suuria ponnistuksia, meidän täytyy saavuttaa buddhuus. Sitä varten astumme bodhisattvojen polulle kehittämällä myötätuntoista bodhimieltä.

Tavoitteellinen bodhimieli voi olla tehokkuudeltaan vähäistä, keskinkertaista tai suurta, riippuen siitä millainen asenne meillä on. Kuninkaan kaltainen asenne meillä on silloin, kun keskitymme ensin puhdistamaan omat esteemme ja kasvattamaan buddhuuteen liittyviä hyviä ominaisuuksia itsessämme. Sen jälkeen autamme muita. Lautturin kaltaiseksi asenne muuttuu, kun päätämme auttaa yhtä aikaa itseämme ja muita. On kuin lastaisimme matkustajat lauttaan ja purjehtisimme sitten vastarannalle kaikki yhdessä. Se vastaa bodhisattvan toivetta siitä, että kaikki olennot itse mukaan luettuna valaistuisivat yhdessä.

Paimenen kaltainen bodhimieli on tehokkain, etsiihän paimen viimeisenkin kadonneen lampaan, ennen kuin hän itse lepää. Paimenen kaltainen bodhisattva ajattelee: "En vetäydy nirvanan rauhaan, ennen kuin kaikki tuntevat olennot vapautuvat samsarasta ja saavuttavat valaistumisen."

Toiminnallinen bodhimieli liittyy tekoihin. Kun bodhisattva on kehittänyt oikeaa asennetta, hänen on aika alkaa toimia. Bodhisattva ponnistelee, jotta hän osaisi ajatella entistä epäitsekkäämmin, ja tutkii, mitä voisi tehdä muiden hyödyksi.

Kaikesta opiskelusta ja meditaatioharjoituksista, jopa hetken istumisesta, kumarruksista, rukouksista ja mantroista tulee silloin toimintaa, menetelmiä, joilla bodhimieltä kirkastetaan.

Bodhisattvan tiellä työstitään ensin karkeita tunnetason heikkouksia, emotionaalisia esteitä. Niiden ytimenä on tietämättömyys, halu ja viha, joista johtuu lukemattomia muita negatiivisia tunteita. Kun tunteet ilmenevät kielteisinä tekoina, syntyy kärsimystä, karmisten syiden ja seurauksien upottava hetteikkö.

Buddha opetti keinoja, joilla emotionaaliset esteet poistetaan. Keinot jaetaan kolmeen koriin.

1. Moraalin ja etiikan opetukset sisältyvät Vinayaan.
2. Sutrat keskittyvät meditaatiomenetelmiin ja mielen rauhoittamiseen.
3. Abhidharma painottaa kaikkien asioiden keskinäistä riippuvuutta, viisautta, tietoisuutta tai ymmärrystä.

Nämä kolme opetusten luokkaa liittyvät vahvasti toisiinsa. Ilman kahden muun tukea yksi kori ei yksin vie buddhuuteen. Kun käytös on puhdasta ja hyveellistä, mieli pysyy puhtaana ja sillä on voimaa. Silloin on paljon helpompi kokea rauhallinen ja vakaa mielentila. Meditatiivisen keskittymisen tuomia hyviä ominaisuuksia ei ole mahdollista vakiinnuttaa ilman moraalialia ja etiikkaa.

Kun mieli on keskittynyt yksiselitteisesti hyveeseen, se on hyvin rauhallinen ja selkeä. Silloin on paljon helpompi antaa sisäisen viisauden valon loistaa. Tietoisen, oivaltavan mielen liekki pysyy yllä meditatiivisessa tilassa, jossa tunnetason tuulet eivät puhalla sitä sammuksiin.

Kuusi Paramitaa

On kuusi paramitaa (tuonpuoleista täydellisyyttä), joiden avulla kehitetään toiminnallista bodhimieltä.

1. Anteliaisuus 2. Moraali 3. Kärsivällisyys 4. Ahkeruus 5. Meditaatio	Viittä ensimmäistä täydellisyyttä kutsutaan "menetelmäksi" (ansion kertymä).
6. Viisaus	Kuudetta, viisaustietoisuutta, kutsutaan "viisaudeksi" (viisauden kertymä).

1. Anteliaisuuden täydellisyys

Anteliaisuuden harjoittaminen on vastalääke sille, että toimisimme aina vain omaksi hyödyksemme. Se opettaa, kuinka avata sydän ja mieli, kuinka oppia jakamaan sekä aineellista rikkautta että taitoja ja viisautta muiden kanssa. Erityisesti anteliaisuus kohdistuu niihin, jotka ovat köyhiä ja ilman suojaa.

Jos esimerkiksi luemme Milarepan elämäntarinaa, voimme nähdä, kuinka hän uhrasi paljon ja kesti suuria vaikeuksia saavuttaakseen buddhuuden yhdessä elämässä. Hänen syvälliset opetuksensa ja inspiroiva esimerkkinsä ovat edelleen meidän ja tulevien sukupolvien saatavilla, kunhan pidämme huolta näistä opetuksista nyt, ja käytämme niitä parhaalla mahdollisella tavalla. Vastuunkanto on eräs anteliaisuuden muoto. Anteliaisuus on vastalääke erityisesti saituudelle ja kateudelle. Kun meillä on anteliaisuuden kautta avoin bodhimieli, ylpeydellekään ei ole sijaa.

2. Moraalisen etiikan täydellisyys

Moraalietiikka on yksi tärkeimmistä ja tehokkaimmista menetelmistä, joilla suunnataan keskittyminen kohti valaistumista. Buddhuus on täydellistymisen tai puhdistumisen tulos, ja mitä täydellisempi itsekurimme on, sitä suurempi on henkinen voima, mielen kirkkaus.

Niin kuin suojaisimme kasvavaa lasta suojaamme mieltämme vahingoilta ja vaarallisilta olosuhteilta. Sellainen mieli muuttuu muille hyödylliseksi ja palvelee yhteiskuntaa. Dharman tielle astuttuamme olemme hauraassa henkisessä tilassa, meidän tulee siis olla varovaisia ja suojella mieltämme valppaasti ei-hyveellisiltä ajatuksilta ja teoilta. Esimerkiksi mindfulness ja erilaiset itsekuriin liittyvät valat, joita buddhalaiset voivat ottaa, toimivat suojana niin, että viisaus ja myötätunto pääsevät vahvistumaan. Kun valat on pidetty, henkilö kelpaa esimerkiksi myös muille. Kaiken tasoisten valojen ydin on:

- välttää luomasta uusia samsaran syitä.
- saavuttaa valaistuminen omaa mieltä kehittämällä.
- olla hyödyksi muille olennoille.

3. Kärsivällisyyden täydellisyys

Kärsivällisyys on yleinen vastalääke kaikille tunnetason heikkouksille, mutta erityisesti vihalle. Kärsivällinen henkilö ei ole pelokas, jos hänen kärsivällisyytensä perustuu viisauteen ja myötätuntoon. Kärsivällisyys ei tarkoita ajan tuhlaamista, vaan se on pikemminkin erityinen keino torjua ja voittaa rauhan tiellä olevia esteitä. Negatiiviset tunteet, erityisesti viha, tuhoavat kaiken rauhan, selkeyden ja harmonian sisäisestä universumistamme, mielen maailmasta.

Riippumatta siitä, kuinka paljon fyysiseen maailmaan luodaan edistystä tekniikan ja aineellisten apukeinojen avulla, elämä voi muuttua kurjaksi ilman sisäisen maailman rauhaa ja selkeyttä. Me käytämme suuren osan ajasta ja energiasta ulkoisten järjestelmien ja organisaatioiden kehittämiseen,

ja joudumme sitten sietämään nykyaikaisen elämäntapamme vauhdin aiheuttamaa painetta ja määräaikoja. On järkevää rikastuttaa samalla myös sisäistä viisautta ja kehittää hyviä ominaisuuksia, kuten kärsivällisyyttä ja myötätuntoa.

Toiset eivät voi antaa meille rauhaa, myötätuntoa tai sopusointuista oloa; meidän on itse ponnisteltava kokeaksemme niitä. Kukaan ei halua olla ruma eikä tuhoisa, mutta heti kun viha syttyy, rumuus ilmestyy, ja ihmisestä tulee tuhoisa. Kaikki ympärillä alkavat pelätä, joten henkilö joutuu eristyksiin.

Sitä vastoin, kun mieli pidetään rakastavan ystävällisyyden ja myötätunnon tilassa, muut ihmiset kunnioittavat meitä ja luottavat meihin. Tämä tekee meistä hyvän ihmisen ja elämällemme alkaa olla todellista arvoa. Joten pyri päivittäin tuomaan muille iloa ja onnea. Hengellisessä harjoituksessa kärsivällisyyden harjoittaminen on yksi tärkeimmistä, koska se eliminoi harhan ja vihan.

4. Ahkeruuden täydellisyys

Ahkeruus tai sinnikkyys on kuin koura, jolla voimme kahmia hyveiden, viisauden ja myötätunnon rikkautta. Se on erityinen vastalääke laiskuudelle. Laiskuudesta ei ole mitään hyötyä samsarassa tai nirvanassa; se vain tuhlaa aikaa ja energiaa unelmiin. Kiintymys, jota tunnemme tämän elämän nautintoihin, on kuin unelmoimista. Eikä vain sitä, se tuo toisinaan mukanaan konkreettista kipua ja ahdinkoa. Laiskuus on heikkoutta, ja se vie henkistä voimaamme niin, ettemme jaksa siirtää edes tämän maallisen elämän onnen tiellä olevia esteitä, puhumattakaan valaistumisesta.

Kiintymys samsaraan tekee laiskan ihmisen elämästä vähitellen todella kiireistä, kun jahtaamme houkuttelevia asioita. Samsaran houkutukset eivät tunnetusti tuo pysyvää iloa, mutta hurmaannumme niistä kuin sateenkaaresta. Samalla kallisarvoinen ihmiselämä kaikkine henkisen kasvun mahdollisuuksineen menee hukkaan. Se on elämä, jota olisi voitu käyttää valaistumisen saavuttamiseen.

Tämä elämä on kuin uni tai taikurin luoma illuusio. Loppujen lopuksi emme voi viedä täältä mukanaamme mitään aineellista, siksi on tärkeää lisätä viisautta. Jos emme omaksu aitoja henkisiä opetuksia, elämämme ei eroa paljon eläinten elämästä. Jotkut eläimet tekevät kovasti töitä kerätäkseen vaurautta ja luodakseen mukavan paikan asua, mutta niillä ei ole sitä erityistä viisautta, jonka avulla ne osaisivat tien ulos sekä samsarasta että nirvanasta. Ilman sellaista viisautta olentojen kärsimys on loputonta. Meidän, joilla on nyt kallisarvoinen ihmiselämä, täytyy herätä harhasta. Sinnikkyys ei tarkoita vain dharmaharjoitusten nimellistä suorittamista, vaan viisauden ja myötätunnon vahvistamista johdonmukaisesti. Tietoisuuden avulla puhdistetaan pois kaikki epähyveelliset ajatukset ja huonot teot.

5. Meditatiivisen keskittymisen täydellisyys

Meditaatiossa on kaksi päämenetelmää: keskittyminen (shamatha) ja analyyttinen meditaatio (vipashyana). Analyyttisellä meditaatiolla tutkitaan maailmaa ja omaa elämää. Kaikki ilmiöt toimivat

niihin johtavien syiden ja oikeiden olosuhteiden puitteissa. Tutkimalla keskinäisiä riippuvuussuhteita alamme ymmärtämään asioiden suhteellisuutta. Se vähentää takertuvaa kiintymystä ilmiömaailmaan, joka ei ole sillä tavalla pysyvä, kuin aiemmin luulimme. Huomaamme, että aineelliset tavoitteemme karkaavat aina sitä mukaa, kun juoksemme niiden perässä.

Takertuva kiintymys on yksi merkittävimmistä syistä siihen, miksi vaellamme samsarassa loputtomalta tuntuvalla tavalla. Kiintymys saa meidät tarrautumaan asioihin ja esineisiin todellisina. Tästä syystä syntyy vihaa ja pelkoa, eikä mieli voi pysyä paikoillaan vakaasti. Hajallaan oleva mieli ei kykene tuottamaan hyviä ominaisuuksia, vaikka meditoisimme satoja vuosia.

Rationaalisen tutkimisen ja analysoimisen kautta on mahdollista luoda mieleen selkeyttä. On kuin hajallaan olevat ajatusten virrat ohjattaisiin yhteen uomaan. Jos otamme esimerkiksi menneiden aikojen suuret henkiset mestarit, he luopuivat samsarisista toimista ja omistautuivat elämään yksinäisissä paikoissa. Sitä kautta he ovat olleet hyödyksi lukemattomille olennoille. On siis järkevää omistaa elämä tai ainakin osa siitä meditoimiselle. Oikeiden ohjeiden mukaan meditoimalla voimme vapautua harhasta ja avata ovet vapauteen.

6. Tietoisen viisauden täydellisyys

Viisaustietoisuus on mielen erityinen ominaisuus, joka näkee suoraan kaikkien ilmiöiden luonnon. Ilman viisaustietoisuuden kehittämistä emme voi vapautua samsarasta emmekä saavuttaa buddhuutta, vaikka työskentelisimme ahkerasti viiden muun paramitan parissa.

Vaikka muut viisi paramitaa voivat tuoda meille suurta hyötyä ja lohtua elämään, viisaustietoisuus on se, mikä poistaa kaikki samsaraan liittyvät harhaluulot. Toisaalta, ilman viiden muun paramitan tukea, viisaus ei yksin riitä valaistumisen saavuttamiseen. Viittä ensimmäistä täydellisyyttä kutsutaan "menetelmäksi" (ansion kertymä) ja viisaustietoisuutta kutsutaan "viisaudeksi" (viisauden kertymä). Menetelmä ja viisaus ovat kuin kaksi linnun siipeä, jotka kantavat samsaran valtameren yli, valaistumisen vastarannalle. Tarvitsemme sekä hyvien ja myötätuntoisten tekojen luomaa ansiota että oivaltavaa viisautta.

Sydänsutrassa sanotaan: "Muoto on tyhjiyttä; tyhjiys on muoto. Muoto ei ole muuta kuin tyhjiyttä; tyhjiys ei ole muuta kuin muoto."

Koska kaikki koostuu toisistaan riippuvaisista syistä ja seurauksista, menetelmä ja viisauskin ovat toisistaan riippuvaisia. Samsariset ilmiöt ovat tyhjiyttä, mutta samalla ilmiöt ilmenevät muotoina lakkaamatta tästä tyhjiydestä käsin. Ilmiöiden näennäinen olemassaolo ja kaiken läpäisevä tyhjiys eivät ole kaksi eri kokonaisuutta, vaan ne ovat toisistaan erottamattomia. Kun sen ymmärtää meditaation kautta, se johtaa suureen avoimuuteen, jolloin suuren myötätunnon ja viisaustietoisuuden hyvät ominaisuudet tulevat esiin. Tämä viisaustietoisuus ylittää kaikki kulttuurin ja uskonnon rajat. Sen avulla voi kokea mielen yleismaailmallisen luonnon, joka on rajaton eikä millään tavoin keinotekoinen.

Viisi polkua

Buddhalainen polku myötätunnon ja viisauden kehittämiseksi jakaantuu viiteen tasoon.

1. Ansioiden ja viisauden keräämisen polku
2. Valmistautumisen polku
3. Sisäisen näkemisen polku
4. Meditaation polku
5. Kaikenkattavan viisauden polku

Ansioiden ja viisauden keräämisen polku

Ansion ja viisauden keräämisen poluilla poistetaan henkisen kasvun tiellä olevia karkeita tunnetason esteitä ja aletaan työstää myös joitakin hienovaraisia tiedon tason esteitä. Tällä polulla kerätään ansion kertymää ja viisauden kertymää. Ne ovat kuin pääomaa.

Aluksi tutustutaan neljään perusajatukseen. *Kallisarvoisen ihmiselämän* pohdiskelu saa meidät arvostamaan omaa elämäämme ja sen antamia valaistumisen mahdollisuuksia. *Pysymättömyys* tekee tehtävästä kiireellisen. *Karman* pohdiskelu auttaa ymmärtämään syy-yhteyksiä. *Samsaran epätyydyttävyyden pohdiskelu* saa vakuuttumaan siitä, että kärsimykset ovat olennainen osa samsaraa, ja että on tarpeen vapautua siitä sekä saavuttaa valaistuminen.

Henkisten mestareiden ohjauksessa sovelletaan erilaisia menetelmiä, jotka vahvistavat mielen selkeyttä ja keskittymiskykyä. Kehitetään suurta rakastavaa ystävällisyyttä, myötätuntoa ja bodhimieltä. Tämä on keräämisen polku.

Valmistautumisen polku

Valmistautumisen polulla viisauden voima vahvistuu ja on helpompi vastustaa ahdistavia tunteita. Opiskelemalla ja perehtymällä myös käytännön tasolla siihen, että kaikki elämässä on toisistaan riippuvaista ja illusorista, kielteisten tunteiden voima vähenee.

Sisäisen näkemisen polku

Yksipisteinen meditatiivinen keskittyminen yhdessä tarkkan erottelukyvyn ja analyysin kanssa auttaa perehtymään tehokkaasti siihen, mikä on mielen luonto. Tietämättömyys ja kaikki tunnetason esteet poistuvat. Prosessia, jonka avulla oivalletaan kaiken läpäisevä, kaikenkattava tyhjyys, sanotaan sisäisen näkemisen poluksi.

Meditaation polku

Saavutettu oivallus tyhyydestä vaatii muistamista ja toistoa, mindfulness-harjoitusta. Kaikkien *ilmiöiden pysymättömyyttä* meditoidaan, jotta kiintymys tähän elämään vähenisi. *Samsaran kärsimyksien* muistaminen hälventää kuvitelman siitä, että maallisen elämän nautinnot olisivat todella

tyydyttäviä. *Rakastavan ystävällisyyden ja myötätunnon* meditaatiot auttavat laajentamaan näkemystä niin, että emme ponnistelisi dharman tiellä vain omaksi hyödyksemme. *Bodhimielen harjoitus* on ohje siihen, miten valaistuminen saavutetaan. Koska mietiskelijä edelleen tahtoo takertua ilmiöihin ikään kuin ne olisivat todellisia, meditoidaan *itsen ja koko ilmiömaailman harhanomaisuutta*.

Kaikenkattavan viisauden polku

Kun edelliset polut on kuljettu loppuun, mietiskelijä puhdistaa viimeiset hienovaraiset esteet vajrankaltaisen absorption (syventymisen) kautta. Silloin ikiäkainen, kaiken läpäisevä ja kaikenkattava viisaus tulee esiin. Siihen ei ole mitään lisättävää, eikä siitä tarvitse ottaa mitään pois. Se ylittää dualismin ja tekee todelliseksi ikuisen mielen sellaisena kuin se on.

Kymmenen bodhisattvatasoa (bhumia)

Kun dharmanharjoittaja pääsee sisäisen näkemisen polulle ja ymmärtää tyhjyyden, hän on ensimmäisellä bodhisattvatasolla. Pelkkä tyhjyyden tajuaminen ei kuitenkaan ole sama kuin lopullinen oivallus. Jos ilmiöt olisivat vain tyhjiä luontaisesta olemassaolosta, silloin ei olisi enää mitään tehtävää sen jälkeen, kun tyhjiys on oivallettu. Ilmiöt eivät kuitenkaan ole pelkästään tyhjiä, ja siksi polulla kulkijan tulee nyt alkaa kehittää itsessään bodhisattvojen hyviä ominaisuuksia.

Hyvät ominaisuudet kehitetään 2. – 10. bodhisattvatasolla. Näihin tasoihin liittyy harjoitus kuudessa paramitassa, joista viimeinen, viisaus, jakaantuu edelleen tietoisuuteen, taitaviin keinoihin, pyrkimykseen, voimaan ja ikiäkaiseen viisauteen. Täten paramitoja on yhteensä kymmenen.

Kun dharmanharjoittaja saavuttaa ensimmäisen bhumin, hän kokee meditatiivisen tyyneyden aikana kaikenkattavan tyhjyyden, avaruuden kaltaisen tilan. Mutta meditaation jälkeisessä tilassa hän havaitsee edelleen asiat dualistisesti. Se johtuu totutuista taipumuksista.

Matkalla toisesta kymmenenteen bhumiin totutut taipumukset vähenevät. Samalla vähenevät tunnetason karkeat esteet ja hienovaraiset tiedolliset esteet.

Ansioiden ja viisauden kaksi kertymää eivät ole täysin kehittyneet, ennen kuin saavutetaan kymmenes bhumi, viimeinen taso ennen buddhuutta. Kymmenennen tason bodhisattvalla on suuri voima olla hyödyksi lukemattomille tunteville olennoille. Bodhisattvan mieltä hallitsee silloin täysin ehdoton myötätunto ja suuri viisaus. Sellainen olento on vapaa kaikesta pelosta ja epäilystä, lannistumattoman rohkea ja pystyy ilman ponnistusta auttamaan muita samsaran loppuun asti.

Täydellinen buddhuus

Kymmenennen bhumin jälkeen saavutetaan buddhuus, dharmakaya. Dharmakaya on vapaa kaikista käsitteellisistä ajatuksista, se on alkuperäistä, ei-dualistista viisautta, rauhan ja autuuden tila, jota emme kykene edes kuvittelemaan. Se on vapaa kaikista rajoituksista ja laaja kuin avaruus.

Se on myös perusta Buddhan kaikkien eri muotojen ilmentymiselle. Samboghakaya, taivaallinen valokeho ilmenee suurille bodhisattvoille. Nirmanakaya, ruumiillinen ilmestyskeho, ilmenee tavallisille maailmassa eläville olennoille. Nirmanakaya opettaa olentoja sen mukaan, millainen heidän kykynsä ymmärtää dharmaa on. Oppilaat näkevät buddhan sen takia eri hahmoissa, vaikka buddhuudessa ei olekaan eri aspekteja.

Buddhan ilmentymät ovat viisaustietoisuuden eri puolia. Kaikenkattavan viisauden syntymätön luonne on dharmakaya, buddhan mieli, josta on hyötyä buddhalle itselleen. Se mikä on lakkaamatonta, on buddhan valokeho, sambhogakaya. Sen ei-dualistinen luonne on nirmanakaya, ruumiillinen keho. Näiden kolmen kehon erottamattomuutta kutsutaan svabhavikakayaksi.

Bodhisattvat ponnistelevat suuresti täydellistääkseen hyvät ominaisuudet ja puhdistaa kaiken negatiivisuuden. Kun se on tehty, buddhatoiminta tapahtuu kuin itsestään. Voimme verrata bodhisattvojen polulla kulkemista saventaljan pyörän, dreijan, rakentamiseen. Jos dreija on tehty hyvin, saventalja voi tuottaa vaivattomasti lukuisia saviastioita. Samoin hyvät ominaisuudet täydellistänyt buddha voi toimia helposti monilla eri tavoilla ja eri hahmoissa lukemattomien olentojen hyödyksi.

Buddhankin toiminta riippuu kuitenkin syyn ja seurauksen laista ja erilaisista olosuhteista. Jotta tunteva olento kohtaisi buddhan, olennolla täytyy olla tarpeeksi hyvää karmaa ja hyvä onni. Vaikka buddha toimii lakkaamatta, siunauksen vastaanottaminen vaatii oikeat olosuhteet samalla tavalla, kuin kuun heijastus vaatii heijastavan pinnan, esimerkiksi järven. Muuten toiminta ei näy tässä maailmassa. Siksi on tärkeää ponnistella omalta puoleltaan, jotta tulisi buddhatoiminnan piiriin ja siten autetuksi.

Lähde: Khenpo Konchog Gyaltsen Rinpochen esipuhe kirjaan

The Jewel Ornament of Liberation: The Wish-Fulfilling Gem of the Noble Teachings by Jamgon Kongtrul, Ken McLeod

Suomennetut ja editoidut otteet Ani Sherab