# Die kostbare Girlande für den höchsten Weg

Bibliographische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über http://dnb.ddb.de abrufbar

ISBN: 978-3-944885-02-5

© 1999 Theseus Verlag
© 2014 Norbu Verlag

www.norbu-verlag.de

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise,
ist ohne Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar.
Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen,
Mikroverfilmungen und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Übersetzung ins Deutsche: Lama Sönam Lhündrub (Tilmann Borghardt)
Umschlaggestaltung und Satz: Gerd Pickshaus
Lektorat: Ursula Richard u. a.

Coverfoto: Gampopa, Thangka von Denzong Norbu und Irina Parshikova

Druck: Steinmeier GmbH & Co.KG, Deiningen

Gedruckt auf alterungsbeständigem, säurefreiem Papier
aus chlorfrei gebleichtem Zellstoff

# Die kostbare Girlande für den höchsten Weg

## Mündliche Unterweisungen von Djetsün Gampopa

NORBU VERLAG

ཨོཾ། །རྗེ་སྒམ་པོ་པའི་ཞལ་གདམས།
ལམ་མཆོག་རིན་པོ་ཆེའི་ཕྲེང་བ་བཞུགས་སོ།།

Vollständiger tibetischer Titel:

*»rDje sGam-po-pa'i zhal-gdam*
*Lam mchog rin-po-che'i phreng-ba«*

Kurztitel:

*Rintschen Trengwa*
*Die kostbare Girlande*

Übersetzt von Lama Sönam Lhündrup
(Tilmann Borghardt)

# Inhalt


Einleitung 7

*Worum geht es auf dem buddhistischen Weg?* 7

*Den Dharmaweg gehen* 8

*Die Ursprünge von Gampopas Übertragung* 9

*Milarepas Vermächtnis an Gampopa* 11

*Herangehensweise an die Lektüre* 13

*Danksagungen* 15

*Widmung* 15

Die kostbare Girlande für den höchsten Weg 17

1. Zehn Arten der Vergeudung 20
2. Zehn notwendige Dinge 21
3. Zehn Dinge, auf die wir uns stützen sollten 22
4. Zehn Dinge, die wir aufgeben sollten 24
5. Zehn Dinge, die wir nicht aufgeben sollten 25
6. Zehn Dinge, die wir verstehen sollten 26
7. Zehn Dinge, in denen wir uns üben sollten 27
8. Zehn Dinge, denen wir alle Energie widmen sollten 28
9. Zehn Dinge, zu denen wir uns anspornen sollten 29
10. Zehn Verirrungen 31
11. Zehn Dinge, wo wir uns irren können 32
12. Zehn Dinge, die kein Fehler sind 33
13. Vierzehn Dinge, die keinen Sinn machen 34
14. Achtzehn Fehler für Dharmapraktizierende 36
15. Zwölf unentbehrliche Dinge 39

16. Elf Zeichen edler Menschen 40
17. Zehn nutzlose Dinge 41
18. Zehn Dinge, durch die wir unser eigenes Leid schaffen 43
19. Zehn Dinge, mit denen wir uns selbst etwas Gutes erweisen 45
20. Zehn vollkommene Dinge 46
21. Zehn Arten von Verwirrung bei Dharmapraktizierenden 48
22. Zehn Dinge, die du brauchst 49
23. Zehn Dinge, die du nicht brauchst 51
24. Zehn Dinge, die alles andere übertreffen 52
25. Zehn Dinge, die jede Handlung vortrefflich werden lassen 53
26. Zehn Qualitäten des edlen Dharma 55
27. Zehn Dinge, die bloß Worte sind 57
28. Zehn Dinge, durch die sich spontan große Freude zeigt 58

Nachwort 60

Anmerkungen 63
Index 99

## EINLEITUNG

Dieser kleine Ratgeber für die spirituelle Praxis wurde im zwölften Jahrhundert von *Djetsün Gampopa* (1079–1153), einem der großen buddhistischen Meister Tibets, geschrieben. Er wendet sich darin an Menschen, die sich aus der Verstrickung in Ichbezogenheit lösen und mehr Mitgefühl und tieferes Gewahrsein entwickeln möchten. In knappen Merksätzen arbeitet er die wesentlichen Punkte des Übungsweges heraus und zeigt uns, wie wir zum Herz der Befreiung vordringen und Sackgassen vermeiden können.[1]

Gampopas prägnante Unterweisungen helfen, ein Gespür für die Feinheiten echter spiritueller Praxis zu entwickeln. Sie schulen unser Unterscheidungsvermögen und lassen uns Inspiration und Klärung finden. Gampopa fasst in ihnen die wichtigsten mündlichen Unterweisungen seiner Lehrer zusammen – eine wahre Kette von Juwelen, brillant in ihrer Klarheit und Einfachheit.

### Worum geht es auf dem buddhistischen Weg?

Das Ziel des auf *Buddha Shakyamuni* zurückgehenden Weges ist vollkommene innere Freiheit durch Auflösen von Ichbezogenheit, welche die Ursache aller Erfahrung von Leid

ist. Die wichtigsten Mittel dafür sind das Entwickeln von Liebe, Mitgefühl und Weisheit. Diese Qualitäten führen uns in die nonduale Dimension unseres Geistes, die oft auch ursprüngliches oder zeitloses Gewahrsein, Natur des Geistes oder Leerheit genannt wird.

Jeder, der sich auf den Weg einlässt, kann Zugang zu dieser Dimension jenseits aller Ichbezogenheit finden. Sie ist die Quelle von tiefer Seinserkenntnis, uneigennütziger Liebe und echter, nicht bedingter Freude. Alle buddhistischen Meister betonen die Wichtigkeit des authentischen, direkten Hineinfindens in diese Gewahrseins-Dimension. Dabei ist das Streben nach Erkenntnis stets von der Entwicklung von Liebe, Mitgefühl, Hingabe, Mitfreude und dergleichen Qualitäten begleitet.

## Den Dharmaweg gehen

Der Buddha forderte uns auf, das von ihm Gelehrte sorgfältig zu prüfen und den *Dharma*, die Wahrheiten, von denen er sprach, in uns selbst zu finden. Die Dharmalehren beruhen auf direkter Einsicht in die Natur der Wirklichkeit und zeigen uns einen Weg zu wahrem Glück und zum Erwachen aller Lebewesen. Sie öffnen uns die Augen für Zusammenhänge, deren Kenntnis es uns ermöglicht, unser Handeln wirksam auf Glück und Erleuchtung auszurichten.

Der Buddha lehrte die Wahrheit vom Leid und seiner Verursachung durch unser Haften an der Vorstellung eines Ichs. Er zeigte die Möglichkeit vollkommener Befreiung und den Weg dorthin durch Mitgefühl und Weisheit. Viele

Menschen haben die tiefe, befreiende Wirkung seiner Lehren bereits erfahren. Doch damit sich diese Wirkung auch in uns entfalten kann, müssen wir die Wahrheiten, auf die er aufmerksam macht, zutiefst verstehen und nachvollziehen. Dabei sollten wir die Dharmalehren nicht einfach als Lehrsätze übernehmen, sondern uns engagiert und undogmatisch mit ihnen auseinandersetzen und in persönlicher Praxis überprüfen, ob der vorgeschlagene Weg wirklich aus der Verstrickung in Ichbezogenheit und Leid hinausführt.[2]

Als erstes machen wir uns auf diesem Weg mit den traditionellen Unterweisungen vertraut. Sobald ein gewisses intellektuelles Verständnis entstanden ist, beginnen wir, sie im täglichen Leben und in der Meditation auszutesten. Dabei überdenken wir die Lehren immer wieder aufs Neue und gelangen so zu einem auf persönlicher Erfahrung beruhenden Verständnis, das sich stets weiter vertiefen wird und seinerseits wieder zu vermehrter Praxis anspornt. Hierbei sind die Ratschläge Gampopas von großem Wert. Wenn wir den Weg auf die von ihm beschriebene Weise mit Ausdauer weitergehen, wird sich zunehmende Gewissheit in Hinblick auf die Dharmalehren einstellen, die weit über ein bloß intellektuelles Verständnis hinausgeht.

## Die Ursprünge von Gampopas Übertragung

Gampopa studierte zunächst sechs Jahre lang in der *Kadampa*-Tradition bei Schülern des großen indischen Meisters *Atisha* (980–1052), der diese Lehren nach Tibet gebracht hatte. Die Kadampas betonen in ihrer Praxis das Entwickeln tiefer

Entsagung durch die Kontemplationen über Vergänglichkeit und Karma, sowie das Hervorbringen von Liebe, Mitgefühl und der selbstlosen Haltung eines *Bodhisattva*, der sich ganz und gar für das Erwachen aller Lebewesen einsetzt. Die Schule wurde bekannt für die Einführung einer systematischen, stufenweisen Darstellung des Bodhisattva-Weges, für ihre große Gelehrsamkeit in buddhistischer Philosophie und Logik sowie für ihr striktes Einhalten ethischer Regeln.[3]

Nach dieser umfassenden Ausbildung durch die Kadampas fand Gampopa zu dem berühmten Yogi *Milarepa* aus der *Kagyü*-Linie[4], bei dem er die *Mahamudra*-Lehren inklusive der *Sechs Yogas von Naropa* praktizierte. Diese Lehren gehen auf die indischen Meister *Tilopa*, *Naropa* und *Maitripa* zurück, von denen sie an den verwirklichten tibetischen Übersetzer *Marpa* (1012–1096), den Lehrer *Milarepas,* weitergegeben wurden. Die *Mahamudra*-Lehren betonen das Hervorbringen des zeitlosen Gewahrseins durch völliges Auflösen aller Fixierungen in entspannter Meditationspraxis, wobei Vertrauen, Mitgefühl und Hingabe die zentrale Rolle spielen.[5]

Gampopa machte aufgrund seiner großen Hingabe und Geistessammlung schnelle Fortschritte in der Praxis und wurde als Milarepas »sonnengleicher« Hauptschüler bekannt. Er wurde der zu seiner Zeit wichtigste Verbreiter der *Mahamudra*-Lehren. Dabei ließ er die *Kadampa*-Lehren mit in seine Unterweisungen einfließen. Die Synthese dieser beiden Übertragungen wurde von da an charakteristisch für den Unterrichtsstil der *Kagyü*-Meister.

## Milarepas Vermächtnis an Gampopa

Mit welchem Einsatz und welcher Ausdauer Milarepa, Gampopa und auch die anderen Meister der *Kagyü*-Linie sich der *Mahamudra*-Meditation widmeten, lässt folgende Anekdote ahnen:

Gampopa hatte in den drei Jahren intensiver Meditationspraxis unter Milarepas Anleitung große Fortschritte gemacht: Milarepa sagte ihm, dass er seine Verwirklichung nun alleine zur Vollendung bringen könne, und gab ihm alle Unterweisungen und Ermächtigungen. Am Tag, als Gampopa aufbrach, begleitete der Meister ihn zur Steinbrücke am Fluss. Dort sagte Milarepa zu Gampopa: »Die Brücke solltest du als gutes Omen allein überqueren. Lege dein Gepäck ab und dann wollen wir uns, Vater und Sohn, noch eine Weile lang unterhalten.« Sie setzten sich nieder und Milarepa sagte:

> »Sohn, gib allen Stolz und Egoismus auf, durchschneide die Stricke der Anhaftung und löse dich von allen weltlichen Begierden dieses Lebens. Sei mit allen in Harmonie, bewahre immer einen edlen, geduldigen, unermüdlichen und gütigen Geist und zügle deine umherwandernden Gedanken.
>
> Rede nicht zu viel, halte dich von allen Zerstreuungen fern, verweile in Abgeschiedenheit und meditiere unermüdlich.
>
> Auch wenn du erkannt hast, dass dein eigener Geist Buddha ist, solltest du niemals deinen Meister aufgeben.

Auch wenn du erkannt hast, dass alle Handlungen ihrem innersten Wesen nach rein sind, solltest du selbst im Allerkleinsten stets positiv handeln.

Auch wenn du erkannt hast, dass Ursache und Wirkung in sich leer sind, solltest du nicht einmal das allerkleinste Vergehen begehen.

Auch wenn du erkannt hast, dass in der Großen Gleichheit Ich und andere eins sind, solltest du doch immer das Wohlergehen aller fühlenden Lebewesen in deinem Herzen bewahren.«

Dann gab er ihm seinen Segen und sprach: »Jetzt habe ich dir alles übertragen. Sei nun glücklich und froh.« Als Gampopa sein Gepäck geschultert hatte, sagte Milarepa zu ihm: »Ich bin noch im Besitz einer ungewöhnlich tiefen Herzensunterweisung, aber die ist zu kostbar, als dass ich sie fortgeben könnte. Du kannst jetzt aufbrechen.« Gampopa überquerte die Brücke und war schon fast außer Rufweite, als Milarepa ihm zurief: »Wer außer dir verdient es, diese höchst kostbare Herzensunterweisung zu erhalten. Komm her und ich werde sie dir geben.« Voller Freude und Erwartung kam Gampopa zurück. Milarepa sagte: »Ich hoffe, dass du diese Lehre immer im Herzen bewahrst und niemals vergisst. Schau her.« Wie er dies sagte, hob Milarepa sein Gewand und zeigte ihm sein völlig von harten Schwielen bedecktes Gesäß. »Es gibt keine tiefere Lehre als diese. Sieh, welche Anstrengungen ich in der Praxis unternommen habe. Die tiefste Dharmalehre ist unermüdliche Praxis. Allein durch unermüdliches Bemühen habe ich Gutes gewonnen und Verwirklichung erlangt. Auch du solltest unermüdlich

meditieren, dann wirst du gewiss die große Verwirklichung erlangen.« Mit diesen Worten schickte er ihn endgültig auf den Weg. Gampopa zog sich an den von Milarepa empfohlenen Ort zurück, erlangte in wenigen Jahren die vollkommene Verwirklichung des Geistes und widmete sich den Rest seines Lebens seinen vielen Schülern.

## Herangehensweise an die Lektüre

Die vorliegenden Merksätze vermitteln uns die Essenz von Gampopas Erfahrungen. Sie verbinden die *Kadampa*- und *Mahamudra*-Unterweisungen in der für die *Kagyü*-Linie des tibetischen Buddhismus seit Gampopa typischen Art und Weise. Sie sind dem Gedächtnis leicht einzuprägen und ihre Samen werden in einem aufmerksamen Geist auf fruchtbaren Boden fallen.[6]

Ein gutes Aufgehen der Saat setzt auch voraus, dass wir die einzelnen Unterweisungen stets im Zusammenhang des Gesamtwerkes sehen und uns nicht nur hier und da einen Satz heraussuchen, der uns gerade gefällt. Es empfiehlt sich zudem, mit einem Lehrer darüber zu sprechen, wie wir die Hinweise Gampopas fruchtbringend in unserer gegenwärtigen Situation umsetzen können.

Die in 28 Gruppen zusammengefassten Unterweisungen bilden eine untrennbare Einheit. Sie führen uns von den allerersten Kontemplationen auf dem Dharmaweg bis zur höchsten Sichtweise des *Mahamudra*. Höhere Ebenen des Verständnisses (wie z.B. in den Kapiteln 16, 23, 27) transzendieren dabei die anfänglichen Ebenen, doch sollten wir diese verschiedenen Ebenen nicht gegeneinander ausspielen.

Gegensätzliche Aussagen können zugleich wahr sein, da sie sich auf verschiedene Ebenen der Wirklichkeit und der Praxis beziehen. Zusammengenommen, sich wechselseitig ergänzend, bilden sie ein harmonisches Ganzes und spiegeln die sich wechselseitig durchdringenden und bedingenden Ebenen der relativen und letztendlichen Wirklichkeit wider. Gerade die vermeintliche Widersprüchlichkeit mancher Aussagen schärft unser Unterscheidungsvermögen. Wir lernen, die relative und die letztendliche Ebene zu unterscheiden und beide zugleich zu berücksichtigen. Dadurch finden wir zu einem ausgewogenen Verständnis.

Jeder Satz lädt zum Verweilen und Überdenken ein. Und jedes Mal, wenn wir zu diesen Sätzen zurückkehren, enthüllt sich uns ein tiefergehendes Verständnis, ein kleines Stück mehr vom Schatz dieser Unterweisungen.

Bei der Lektüre von Dharmatexten – und überhaupt bei allen Tätigkeiten – spielt es eine große Rolle, welche Motivation uns dabei leitet. Buddhistische Lehrer empfehlen, jedes Mal vor dem Lesen den Wunsch zu entwickeln, dass diese Lektüre oder Aktivität nicht nur zur eigenen Befreiung, sondern zum Erwachen aller Lebewesen ohne Ausnahme beitragen möge.

Mögen wir bei der Lektüre dieses herausfordernden Textes immer wieder daran denken, dass Entspannung und Vertrauen auch scheinbar Unmögliches möglich machen!

Möge uns die Beschäftigung mit diesen Unterweisungen und ihre Anwendung in der Praxis in die Lage versetzen, anderen mehr und mehr zu helfen!

## Danksagungen

Der erste Dank geht an *Khenpo Chödrak Gyamtso Rinpotsche*, mit dem viele Fragen zur Übersetzung geklärt werden konnten. Seine Erläuterungen finden sich zum Teil in den Anmerkungen, doch es war keineswegs möglich, alle seine Erklärungen aufzunehmen. Zugleich möchten wir uns bei *Tina Draszczyk* bedanken, die im Juni 1998 einen Kurs von Khenpo Chödrak zur *Kostbaren Girlande* ins Deutsche übertrug und dabei wertvolle Verbesserungsvorschläge zur Übersetzung beisteuerte.

Ein besonderer Dank sei allen ausgesprochen, die beim Formulieren und Gestalten des Textes geholfen haben.

Gedankt sei noch einem befreundeten Wohltäter, der mit seinem Interesse und seiner Spende den Anstoß zu dieser Neuauflage gab.

## Widmung

Die Arbeiten an dieser Übersetzung sind heute, am Neumond des Novembers 1998, dem einjährigen Todestag unseres Lehrers *Gendün Rinpotsche,* abgeschlossen. Sie seien der Fortdauer seiner Aktivität für alle Lebewesen gewidmet. In 23 Jahren unermüdlichen Wirkens im Westen lebte er uns die hier wiedergegebenen Unterweisungen vor und verkörperte für uns Milarepa und Gampopa zugleich. Mögen wir seinem Lebensbeispiel folgen!

*Lama Tilmann Lhündrup*

# Die kostbare Girlande für den höchsten Weg

Mündliche Unterweisungen
von Djetsün Gampopa

NAMO RATNAGURU
[Verehrung den juwelengleichen spirituellen Lehrern]

Geschmückt mit der völlig reinen spirituellen Praxis der kostbaren mündlichen Überlieferung (*Kagyü*), befreit Ihr uns aus dem Furcht einflößenden, schwer zu überquerenden Ozean des Daseinskreislaufes. Euer Segensstrom ist so unerschöpflich wie die Weiten des großen Ozeans. Eure universellen, alle Zeiten umspannenden Wunschgebete erfüllen sich spontan. Ich verbeuge mich vor den edlen Lamas der makellosen Praxislinie und nehme Zuflucht. Bitte gewährt mir Euren Segen!

Nachdem ich für lange Zeit immer wieder die Ratschläge beherzigt habe, wie sie die mündliche Überlieferung der *Kagyü*-Schule hervorgebracht hat, werde ich diese äußerst wertvollen Unterweisungen nun niederschreiben. Diese *Kostbare Girlande für den höchsten Weg*[7] ist für all jene karmisch Begünstigten gedacht, die direkt oder indirekt in ihrem hingebungsvollen Streben mit mir verbunden sind.[8]

Jemand, der über die notwendigen Voraussetzungen verfügt und Befreiung [aus dem Daseinskreislauf] und den Buddhazustand der Allwissenheit zu erlangen wünscht[9], sollte immer wieder über die folgenden Punkte nachdenken:

## 1. Zehn Arten der Vergeudung

Dieser schwer zu erlangende, intakte Menschenkörper[10] wird vergeudet, wenn wir ihn für nichtheilsame Handlungen gebrauchen.

Dieses intakte Menschendasein mit den schwer zu erlangenden Freiheiten und günstigen Bedingungen[11] wird vergeudet, wenn wir, ohne den Dharma praktiziert zu haben, als gewöhnliche Menschen sterben.

Dieses in Zeiten des Verfalls ohnehin kurze Menschenleben wird vergeudet, wenn wir es mit sinnlosen Aktivitäten vertun.[12]

Unser Geist, dessen wahres Wesen der von Vorstellungen freie Wahrheitskörper ist, wird vergeudet, wenn wir ihn im Schlamm des Kreislaufes der Täuschung versinken lassen.[13]

Die Chance, einen authentischen Lehrer gefunden zu haben, der uns auf dem Weg anleitet, wird vergeudet, wenn wir uns von ihm trennen, bevor wir Erleuchtung erlangt haben.[14]

Das Schiff der Befreiung aus Gelübden und Vajra-Banden wird vergeudet, wenn wir diese aufgrund von emotionaler Verblendung und Achtlosigkeit brechen.[15]

Unsere mit Hilfe des Lehrers entdeckten Erfahrungen und Verwirklichungen werden vergeudet, wenn sie im Dickicht weltlich-materialistischen Anhaftens verloren gehen.

Die tiefgründigen Schlüsselunterweisungen der Verwirklichten werden vergeudet, wenn wir sie wie Handelswaren an karmisch nicht bereite, gewöhnliche Leute verkaufen.

[Die Gelegenheiten, die durch] Lebewesen – unsere gütigen, ehemaligen Eltern – [entstehen], werden vergeudet, wenn wir diese aus Hass zurückweisen und aufgeben.[16]

Die Jugend, in der Körper, Rede und Geist voller Energie sind, wird vergeudet, wenn wir sie in gewöhnlicher Gleichgültigkeit vertun.[17]

## 2. Zehn notwendige Dinge

Es ist notwendig, die eigenen Fähigkeiten richtig einzuschätzen, um auf der Grundlage richtiger Selbsteinschätzung fehlerfrei praktizieren zu können.[18]

Es ist notwendig, die Unterweisungen eines authentischen Lehrers mit Vertrauen und freudiger Ausdauer zu befolgen.[19]

Es ist notwendig, dass wir – ohne uns zu irren – mit Hilfe unseres Wissens über hilfreiche und verkehrte mündliche Unterweisungen – die richtigen Unterweisungen eines Lehrers wählen.[20]

Es ist notwendig, mit Weisheit und Vertrauen der auf Erkenntnis beruhenden Sicht[21] eines authentischen Lehrers voller Energie nachzustreben.

Es ist notwendig, Körper, Rede und Geist achtsam, gewissenhaft und sorgfältig von Fehlern und Vergehen freizuhalten.[22]

Es ist notwendig, geistig gerüstet und voller Herzenskraft sowie stabil und ausdauernd in der Praxis zu sein.[23]

Es ist notwendig, frei von Begierde und Verlangen zu handeln, um nicht von anderen abhängig zu werden.[24]

Es ist notwendig, dass wir uns fortwährend um das Vermehren der zwei Ansammlungen bemühen, indem wir Vorbereitung, Hauptphase und Abschluss praktizieren.[25]

Es ist notwendig, unseren Geist direkt oder indirekt mit Liebe und Mitgefühl auf das Wohl der Lebewesen zu richten.[26]

Es ist notwendig, durch Weisheit und Erkenntnis zu vermeiden, alle Phänomene für dinglich und für versehen mit Merkmalen zu halten.[27]

## 3. Zehn Dinge, auf die wir uns stützen sollten

Stütze dich auf authentische Lehrer, die Erkenntnis und Mitgefühl besitzen.

Stütze dich auf Praxisorte, die abgelegen, angenehm und gesegnet sind.[28]

Stütze dich auf vertrauenswürdige Gefährten, deren Sichtweise und Verhalten in Einklang sind.[29]

Stütze dich auf Genügsamkeit und erinnere dich der Nachteile von [zu viel] Hausrat.

Stütze dich frei von Einseitigkeit auf die essentiellen Unterweisungen der Linie verwirklichter Meister.[30]

Stütze dich auf Gegenstände, Arzneien, Mantras und tiefgründige Wechselbeziehungen[31], die von Nutzen für dich und andere sind.

Stütze dich auf Nahrung und Praxismethoden, die zuträglich für deine Konstitution sind.[32]

Stütze dich auf eine Lehre und eine Lebensweise, die deine [Meditations-]Erfahrungen fördern.

[Als Lehrer] stütze dich auf karmisch bereite Schüler, die Vertrauen und Respekt besitzen.[33]

Stütze dich bei allen vier Aktivitäten[34] stets auf Bewusstheit und Achtsamkeit.

Ende der Leseprobe.