

# Einführung in den Buddhismus

Eine Erklärung  
der buddhistischen Lebensweise

Geshe Kelsang Gyatso



# Einführung in den Buddhismus

Von Geshe Kelsang Gyatso sind folgende  
Bücher auf Deutsch im Tharpa-Verlag  
erschienen:

Allumfassendes Mitgefühl  
Herzjuwel  
Herz der Weisheit  
Den Geist verstehen  
Freudvoller Weg des Glücks  
Sinnvoll zu betrachten  
Acht Schritte zum Glück  
Verwandle dein Leben  
Das Klare Licht der Glückseligkeit  
Das neue Meditationshandbuch  
Wie wir unsere Probleme lösen  
Führer ins Dakiniland  
Mahamudra-Tantra  
Moderner Buddhismus

Erlöse aus dem Verkauf dieses Buchs sind bestimmt für den  
**NKT-IKBU International Tempelprojekt-Fond**

gemäß den Richtlinien in *Ein Geldhandbuch*  
[Vereinsregisternr. 1015054 (England)]

*Ein buddhistischer Verein, der für den Weltfrieden baut.*

<http://kadampa.org/de/temples/>

GESHE KELSANG GYATSO

Einführung in den  
Buddhismus

EINE ERKLÄRUNG DER  
BUDDHISTISCHEN LEBENSWEISE



THARPA VERLAG  
Deutschland Schweiz

Originaltitel: Introduction to Buddhism

Erstveröffentlichung 1995  
5. überarbeitete Auflage 2011

Alle Rechte vorbehalten  
Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist  
urheberrechtlich geschützt.  
Jede Reproduktion ist unzulässig, außer zur Verwendung  
kurzer Passagen für privates Studium, Forschung oder  
Buchbesprechungen.

Herausgeber:  
Tharpa Verlag Deutschland, ein Teil des Dipankara  
Kadampa Meditationszentrums e.V. (VR 33517 B)  
Chausseestraße 108  
10115 Berlin

© Deutsche Übersetzung Ehrwürdiger Geshe Kelsang  
Gyatso Rinpoche und Neue Kadampa-Tradition -  
Internationale Union des Kadampa Buddhismus  
1995, 2001, 2007, 2009, 2011, 2017

Satz: Tharpa Verlag Deutschland

ISBN 978-3-908543-46-6  
ISBN ePub - 978-3-908543-06-1  
ISBN Kindle - 978-3-908543-07-7

# Inhaltsverzeichnis

[Abbildungen](#)

[Danksagung](#)

[Anmerkung des englischen Herausgebers](#)

[ERSTER TEIL: Grundlagen des Buddhismus](#)

[Wer war Buddha?](#)

[Den Geist verstehen](#)

[Vergangene und zukünftige Leben](#)

[Was ist Karma?](#)

[Unser kostbares menschliches Leben](#)

[Was ist Meditation?](#)

[Der Tod](#)

[Die buddhistische Lebensweise](#)

[ZWEITER TEIL: Der Pfad zur Befreiung](#)

[Was ist Befreiung?](#)

[Das Entwickeln von Entsagung](#)

[Die drei höheren Schulungen](#)

[DRITTER TEIL: Der Pfad zur Erleuchtung](#)

[Ein Bodhisattva werden](#)

[Die Lebensweise eines Bodhisattvas](#)

[Endgültige Wahrheit](#)

[Erleuchtung](#)

[Widmung](#)

[Anhang I:](#)

[Die Zufluchtsverpflichtungen](#)

[Anhang II](#)

[Befreiendes Gebet](#)  
[Mahayana-Sutra der drei höheren Anhäufungen](#)

[Glossar](#)

[Die Studienprogramme des Kadampa-Buddhismus](#)

[Tharpa-Büros weltweit](#)

[Leseempfehlungen](#)

# Abbildungen

Buddha Shakyamuni

Buddha Vollständiger Unterwerfer mit der Essenz des Vajras

Buddha Juwel des strahlenden Lichtes

Buddha Machtvoller König der Nagas

Buddha Anführer der Helden

Buddha Glorreiches Vergnügen

Buddha Juwelenfeuer

Buddha Juwelenmondlicht

Buddha Sinnvoll zu betrachten

Buddha Juwelenmond

Buddha Der Makellose

Buddha Gewährer von Ruhm

Buddha Der Reine

Buddha Mit Reinheit Verwandelter

Buddha Wassergottheit

Buddha Gott der Wassergottheiten

Buddha Glorreiche Vortrefflichkeit

Buddha Glorreiches Sandelholz

Buddha Endlose Pracht

Buddha Glorreiches Licht

Buddha Glorreicher frei von Sorgen

Buddha Sohn ohne Verlangen

Buddha Glorreiche Blume

Buddha Klares Wissen durch Genießen reinen Strahlens

Buddha Klares Wissen durch Genießen des Lotosstrahlens

Buddha Glorreicher Reichtum  
Buddha Glorreiche Achtsamkeit  
Buddha Glorreicher Name großartigen Ruhmes

Buddha König des Siegesbanners  
Buddha Glorreicher alles Bezwingender  
Buddha Großartiger Sieger in der Schlacht

Buddha Glorreicher vollständiger Unterwerfer alles  
Überschreitender

Buddha Glorreiche Aufstellung alles Erleuchtend  
Buddha Juwelenlotos großartiger Unterwerfer

Buddha König des Berges Meru

Die Abbildungen in diesem Buch stellen die fünfunddreißig Bekenntnis-Buddhas dar. Die Reinigungspraxis in Verbindung mit diesen Bekenntnis-Buddhas, das *Mahayana-Sutra der drei höheren Anhäufungen*, wird in Anhang II erläutert.

# Danksagung

Dieses Buch *Einführung in den Buddhismus* ist eine außergewöhnlich klare Erläuterung der buddhistischen Lebensweise. Wir danken dem Autor, dem Ehrwürdigen Geshe Kelsang Gyatso, aus tiefstem Herzen für seine unermessliche Güte, dieses Buch verfasst zu haben. Damit steht allen Menschen im Westen eine maßgebliche Einführung in den Buddhismus zur Verfügung.

Wir danken auch all den engagierten, erfahrenen Dharma-Schülern, die dem Autor bei der Übersetzung auf Englisch behilflich waren und die das Endmanuskript für diese Ausgabe vorbereitet haben.

*Roy Tyson,  
Administrativer Direktor,  
Manjushri Kadampa Meditation Centre,  
Oktober 1992*

# Anmerkung des englischen Herausgebers

Wer mit dem Leben und den Unterweisungen Buddhas noch nicht vertraut ist, mag anfänglich einige der in diesem Buch eingeführten Begriffe und Formen der Praxis etwas ungewöhnlich finden. Wer jedoch geduldig und aufrichtig über sie nachdenkt, wird entdecken, dass sie sehr sinnvoll und von großer Bedeutung für unser tägliches Leben sind. Obwohl der Buddhismus eine alte Religion ist, die zuerst im Osten erschienen ist, ist die von Buddha gelehrt Praxis zeitlos und universell anwendbar. In der heutigen Zeit entdecken viele Menschen, dass im Buddhismus Antworten auf Fragen und Lösungen zu Problemen gegeben werden, die man nirgendwo sonst findet. Es besteht deshalb die Hoffnung, dass die Veröffentlichung dieses Buches das Verständnis und die Wertschätzung für den Buddhismus im Westen verbessert und vertieft.

Illustration der Titelseite: Die Lotosblüte ist ein traditionelles buddhistisches Symbol der Reinheit. Eine Lotospflanze wird im Schlamm am Grund eines Sees geboren; sie blüht aber als makellose Blume über dem Wasser zur Freude aller, die sie betrachten. In ähnlicher Weise werden Lebewesen mit unreinem Körper und Geist im Ozean des Leidens geboren; schulen sie sich jedoch in Meditation, können sie einen vollständig reinen Körper und Geist erlangen und allen, denen sie begegnen, Frieden und Glück bringen.



*Buddha Shakyamuni*

# ERSTER TEIL: Grundlagen des Buddhismus

## Wer war Buddha?

Im Allgemeinen bedeutet «Buddha» «der Erwachte», jemand, der aus dem Schlaf der Unwissenheit erwacht ist und die Dinge so sieht, wie sie wirklich sind. Ein Buddha ist eine von allen Fehlern und geistigen Behinderungen völlig befreite Person. Es gibt viele Menschen, die in der Vergangenheit Buddhas geworden sind, und viele Menschen werden in der Zukunft Buddhas werden.

Der Buddha, der die buddhistische Religion gegründet hat, heißt Buddha Shakyamuni. «Shakya» ist der Name der königlichen Familie, in die er geboren wurde; «muni» bedeutet «der Fähige». Buddha Shakyamuni wurde als königlicher Prinz 624 v. Chr. an einem Ort namens Lumbini geboren, der ursprünglich im Norden Indiens lag, heute aber zu Nepal gehört. Der Name seiner Mutter war Königin Mayadevi und der seines Vaters König Shuddhodana.

Eines Nachts träumte Königin Mayadevi, dass ein weißer Elefant vom Himmel herabstieg und in ihren Schoß eintrat. Der weiße Elefant, der in ihren Schoß eingetreten war, war ein Zeichen dafür, dass sie in eben dieser Nacht ein Kind empfangen hatte, das ein reines und mächtiges Wesen war. Dass der Elefant vom Himmel herabgestiegen war, bedeutete, dass das Kind vom Tushita-Himmel kam, dem Reinen Land Buddha Maitreyas. Als die Königin das Kind später gebar, hatte sie anstelle von Schmerzen eine besondere, reine Vision, in welcher sie stehend mit der rechten Hand den Ast eines Baumes hielt, während die Götter Brahma und Indra das Kind schmerzlos aus ihrer

Seite nahmen. Anschließend ehrten sie das Kind, indem sie ihm rituelle Waschungen darbrachten.

Als der König das Kind sah, überkam ihn ein Gefühl, als ob alle seine Wünsche in Erfüllung gegangen wären, und er nannte den jungen Prinzen «Siddhartha». Dann lud er einen brahmanischen Seher ein, der Vorhersagen über die Zukunft des Prinzen machen sollte. Der Seher untersuchte das Kind mit seiner Hellsicht und sagte zum König: «Es gibt Zeichen, dass der Knabe entweder ein Chakravartin-König, ein Herrscher über die gesamte Welt, oder ein voll erleuchteter Buddha wird. Da jedoch die Zeit der Chakravartin-Könige vorüber ist, ist es sicher, dass er ein Buddha wird und dass sein wohltuender Einfluss die tausend Millionen Welten durchdringen wird wie die Strahlen der Sonne.»

Als der junge Prinz heranwuchs, meisterte er alle traditionellen Künste und Wissenschaften ohne Unterweisungen zu benötigen. Er beherrschte vierundsechzig Sprachen und das jeweils dazu gehörige Alphabet, und auch in der Mathematik war er sehr gewandt. Er teilte seinem Vater einmal mit, er könne alle Atome der Welt im Zeitraum eines Atemzuges zählen. Obwohl er nicht zu lernen brauchte, tat er es seinem Vater zuliebe und um anderen von Nutzen zu sein. Dem Wunsch seines Vaters folgend, besuchte er eine Schule, in der er außer dem Studium verschiedener akademischer Fächer auch Gewandtheit im Sport, wie den Kampfkünsten und dem Bogenschießen, erlangte. Der Prinz gab bei jeder sich bietenden Gelegenheit spirituelle Gedanken weiter und ermutigte andere, spirituelle Pfade einzuschlagen. Als er einmal an einem Wettkampf der Bogenschützen teilnahm, rief er aus: «Mit dem Bogen der meditativen Konzentration werde ich den Pfeil der Weisheit abschießen und den Tiger der Unwissenheit in den Lebewesen töten.» Darauf ließ er den Pfeil losschnellen, der geradewegs fünf eiserne Tiger und sieben Bäume durchbohrte, bevor er in der Erde

verschwand! Tausende von Menschen entwickelten aufgrund solcher Demonstrationen Vertrauen in den Prinzen.

Gelegentlich begab sich Prinz Siddhartha in die Hauptstadt des Königreiches seines Vaters, um zu sehen, wie die Menschen lebten. Während dieser Besuche begegnete er vielen alten und kranken Menschen, und einmal sah er eine Leiche. Diese Begegnungen hinterließen einen tiefen Eindruck in seinem Geist und führten ihn zur Einsicht, dass alle Lebewesen, ohne Ausnahme, die Leiden von Geburt, Altern, Krankheit und Tod erfahren müssen. Weil er die Gesetze der Reinkarnation verstand, erkannte er auch, dass sie diese Leiden nicht nur einmal, sondern immer wieder in einem Leben nach dem anderen endlos erfahren müssen. Da er sah, dass alle Lebewesen in diesem schrecklichen Kreislauf des Leidens gefangen sind, empfand er tiefes Mitgefühl für sie und entwickelte den aufrichtigen Wunsch, sie alle von ihrem Leiden zu befreien. Er erkannte, dass nur ein voll erleuchteter Buddha die Weisheit und die Kraft hat, allen Lebewesen zu helfen. Er entschloss sich, den Palast zu verlassen und sich in die Einsamkeit des Waldes zurückzuziehen, um dort bis zur Erlangung der Erleuchtung in tiefer Meditation zu verweilen.

Als die Bewohner des Königreiches Shakya merkten, dass der Prinz den Palast verlassen wollte, baten sie den König, in der Hoffnung, den Prinzen dadurch von seinem Entschluss abzubringen, eine Hochzeit für ihn zu arrangieren. Der König war einverstanden und hatte bald eine passende Braut gefunden. Sie hieß Yashodhara und stammte aus einer angesehenen Shakya-Familie. Prinz Siddhartha hatte jedoch keine Anhaftung an weltliche Vergnügen, weil er sah, dass Objekte der Anhaftung wie giftige Blumen sind. Sie scheinen anfänglich attraktiv, verursachen aber mit der Zeit großes Leid. Sein Entschluss, den Palast zu verlassen und Erleuchtung zu

erlangen, blieb unverändert. Um aber die Wünsche seines Vaters zu erfüllen und dem Volk von Shakya zeitweiligen Nutzen zu bringen, willigte er in die Hochzeit mit Yashodhara ein. Er blieb zwar als königlicher Prinz im Palast, widmete aber seine ganze Zeit und Energie dem Volk von Shakya, um ihm auf jede mögliche Art und Weise zu dienen.

Als er neunundzwanzig Jahre alt war, hatte der Prinz eine Vision, in welcher ihm alle Buddhas der zehn Richtungen erschienen und ihm einstimmig sagten: «Du hast dich einstmals entschlossen, ein Eroberer-Buddha zu werden, damit du allen Lebewesen, die im Kreislauf des Leidens gefangen sind, helfen kannst. Jetzt ist für dich die Zeit gekommen, dies zu vollbringen.» Der Prinz ging sofort zu seinen Eltern und teilte ihnen seine Absicht mit: «Ich möchte mich an einen friedlichen Ort im Wald zurückziehen, wo ich in tiefer Meditation verweilen und rasch volle Erleuchtung erlangen kann. Wenn ich Erleuchtung erlangt habe, werde ich fähig sein, die Güte aller Lebewesen und besonders die große Güte, die ihr mir erwiesen habt, zurückzuzahlen. Ich bitte deshalb um eure Erlaubnis, den Palast verlassen zu dürfen.» Als seine Eltern dies vernahmen, waren sie schockiert, und der König verweigerte die Erlaubnis. Prinz Siddhartha sagte zu seinem Vater: «Vater, falls du mir dauerhafte Freiheit von den Leiden der Geburt, der Krankheit, des Alterns und des Todes geben kannst, werde ich den Palast nicht verlassen; falls du das aber nicht kannst, muss ich weggehen und meinem menschlichen Leben wirkliche Bedeutung geben.»

Der König versuchte mit allen Mitteln zu verhindern, dass sein Sohn den Palast verließ. In der Hoffnung, dass der Prinz seine Absicht ändern würde, umgab er ihn mit einem Gefolge von wunderschönen Frauen, Tänzern, Sängern und Musikern, die Tag und Nacht ihre Talente einsetzten, um ihm Freude zu bereiten. Für den Fall, dass der Prinz eine heimliche Flucht versuchen würde, umstellte der König die

Mauern des Palastes mit Wächtern. Die Entschlossenheit des Prinzen, den Palast zu verlassen und ein Leben der Meditation zu beginnen, konnte jedoch nicht erschüttert werden. Eines Nachts benutzte er seine Wunderkräfte, um die Wächter und Höflinge in einen tiefen Schlaf zu versetzen, und floh mit der Unterstützung eines vertrauenswürdigen Helfers. Nach einem Ritt von ungefähr sechs Meilen stieg der Prinz vom Pferd und nahm Abschied von seinem Helfer. Daraufhin schnitt er seine Haare ab und warf sie zum Himmel empor, wo sie von den Göttern des Landes der dreiunddreißig Himmel aufgefangen wurden. Einer der Götter bot ihm darauf die Safranroben eines religiösen Bettelmönches an. Der Prinz nahm sie an und tauschte sie gegen seine königlichen Gewänder ein. Auf diese Weise ordinierte er sich selbst als Mönch.

Siddhartha machte sich dann auf den Weg an einen Ort in der Nähe von Bodhgaya in Indien, wo er einen geeigneten Platz zum Meditieren fand. Dort blieb er und legte besonderes Gewicht auf eine Meditation, die «raumähnliche Konzentration über den Dharmakaya» genannt wird, in der er sich einsgerichtet auf die endgültige Natur aller Phänomene konzentrierte. Nachdem er sich sechs Jahre in dieser Meditation geschult hatte, erkannte er, dass er der Erleuchtung sehr nahe war, und er begab sich nach Bodhgaya. Dort setzte er sich am Vollmondtag des vierten Monats des Mondkalenders unter einen Bodhi-Baum und gelobte, bis zur vollständigen Erleuchtung in der Meditation zu verweilen. Mit diesem Entschluss trat er in die raumähnliche Konzentration über den Dharmakaya ein.

In der Abenddämmerung versuchte Devaputra-Mara, das Oberhaupt aller Dämonen oder Maras dieser Welt, Siddharthas Konzentration zu erschüttern, indem er viele beängstigende Erscheinungen heraufbeschwor. Er erzeugte Scharen von furchterregenden Dämonen, von denen einige Speere warfen, Pfeile schossen, ihn mit Feuer bedrohten

und einige Felsbrocken oder sogar Berge nach ihm schleuderten. Siddhartha ließ sich jedoch überhaupt nicht stören. Dank der Kraft seiner Konzentration erschienen ihm die Waffen, Felsblöcke und Berge als duftender Blumenregen und die tobenden Feuer als Darbringungen von Regenbogenlicht.

Als Devaputra-Mara sah, dass Siddhartha nicht erschreckt werden konnte und seine Meditation nicht abbrach, ließ er zahllose wunderschöne Frauen erscheinen, um ihn abzulenken. Aber Siddhartha vertiefte daraufhin seine Konzentration. Auf diese Weise triumphierte er über alle Dämonen dieser Welt, weshalb er später als ein «Eroberer-Buddha» bekannt wurde.

Siddhartha setzte dann seine Meditation fort und erreichte im Morgengrauen die «vajragleiche Konzentration». Durch diese Konzentration, die der letzte Geisteszustand eines begrenzten Wesens ist, befreite er seinen Geist vom letzten Schleier der Unwissenheit und wurde im nächsten Moment ein Buddha, ein voll erleuchtetes Wesen.

Es gibt nichts, was Buddha nicht weiß. Da er aus dem Schlaf der Unwissenheit erwacht ist und alle Behinderungen aus seinem Geist entfernt hat, erkennt er alles Vergangene, Gegenwärtige und Zukünftige gleichzeitig und unmittelbar. Außerdem besitzt Buddha großes Mitgefühl, das vollständig unvoreingenommen ist und alle Lebewesen ohne Unterschied umfasst. Er hilft allen Lebewesen ohne Ausnahme, indem er im ganzen Universum verschiedene Formen ausstrahlt und ihrem Geist seine Segnungen gewährt. Alle Wesen, die Buddhas Segnungen erhalten, sogar die niedrigsten Tiere, entwickeln manchmal friedvolle und tugendhafte Geisteszustände. Schließlich werden alle die Gelegenheit haben, den Weg zur Befreiung und Erleuchtung einzuschlagen, indem sie eine Emanation Buddhas in der Gestalt eines spirituellen Meisters treffen. Laut dem

großen indischen Gelehrten Nagarjuna gibt es niemanden, der keine Hilfe von Buddha erhalten hat.

Neunundvierzig Tage nachdem Buddha Erleuchtung erlangt hatte, baten ihn die Götter Brahma und Indra zu lehren, indem sie sagten:

O Buddha, Schatz des Mitgefühls,  
Lebewesen sind wie Blinde in dauernder Gefahr, in die  
niederen Bereiche zu fallen.

Außer dir gibt es keinen Beschützer in dieser Welt.

Deshalb flehen wir dich an, dich bitte aus dem  
meditativen Gleichgewicht zu erheben und das Rad des  
Dharmas zu drehen.

Auf diese Bitte hin erhob sich Buddha aus seiner Meditation und lehrte das erste Rad des Dharmas. Diese Unterweisungen, zu denen das *Sutra der Vier Edlen Wahrheiten* und andere Unterweisungen gehören, bilden die Hauptquelle des Hinayanas oder Kleinen Fahrzeuges des Buddhismus. Später lehrte Buddha das zweite und dritte Rad des Dharmas, zu denen die *Sutras der Vollkommenheit der Weisheit* und das *Sutra der Unterscheidung der Absicht* gehören. Diese Unterweisungen sind der Ursprung des Mahayanas oder Großen Fahrzeuges des Buddhismus. In den Hinayana-Unterweisungen erklärt Buddha, wie wir die Befreiung von Leiden für uns allein erreichen können, und in den Mahayana-Unterweisungen erläutert er, wie volle Erleuchtung oder Buddhaschaft zum Wohle aller erlangt werden kann. Beide Traditionen blühten in Asien: zuerst in Indien und dann nach und nach in den umliegenden Ländern, einschließlich Tibets. Jetzt beginnen sie auch im Westen zu blühen.

Der Grund, weshalb die Lehre Buddhas das «Rad des Dharmas» genannt wird, ist folgender: Es heißt, dass es zu früheren Zeiten große Könige gab, die als Chakravartin-

Könige bekannt waren und die ganze Welt beherrschten. Diese Könige verfügten über viele außergewöhnliche Reichtümer. Darunter war ein kostbares Rad, in dem sie um die ganze Welt reisen konnten. Wohin sich das kostbare Rad auch wandte, der König beherrschte dieses Gebiet. Buddhas Unterweisungen werden als ein kostbares Rad wie dieses betrachtet, weil dort, wo sie Verbreitung finden, die Menschen die Gelegenheit haben, ihren Geist zu kontrollieren, indem sie die Unterweisungen in die Praxis umsetzen.

«Dharma» bedeutet Schutz. Durch das Praktizieren von Buddhas Unterweisungen schützen wir uns vor Leiden und Schwierigkeiten. Alle Schwierigkeiten, die wir im täglichen Leben erfahren, entspringen der Unwissenheit, und die Methode, diese Unwissenheit zu beseitigen, besteht in der Dharma-Praxis.

Das Praktizieren des Dharmas ist die beste Methode, die Qualität unseres menschlichen Lebens zu verbessern. Die Lebensqualität hängt nicht von äußeren Entwicklungen oder materiellem Fortschritt ab, sondern von der inneren Entwicklung von Frieden und Glück. In der Vergangenheit zum Beispiel lebten viele Buddhisten in armen und unterentwickelten Ländern, aber sie waren fähig, reines und anhaltendes Glück zu finden, indem sie die Lehren Buddhas in die Praxis umsetzten.

Wenn wir Buddhas Lehren in unser tägliches Leben aufnehmen, können wir alle unsere inneren Probleme lösen und einen wirklich friedvollen Geist erlangen. Ohne inneren Frieden ist äußerer Friede unmöglich. Schaffen wir als erstes durch die Schulung in den spirituellen Pfaden Frieden in unserem Geist, entsteht äußerer Friede von allein; wenn wir dies jedoch nicht tun, wird sich der Weltfrieden niemals einstellen, gleichgültig wie viele Menschen sich dafür einsetzen. Buddhismus oder Buddhadharma ist Buddhas Lehre und die inneren Erfahrungen oder Realisationen dieser Lehren. Buddha gab

vierundachtzigtausend Unterweisungen. Alle diese Unterweisungen und ihre inneren Realisationen bilden den Buddhismus. Buddhismus kann in zwei Teile gegliedert werden: grundlegender Buddhismus und fortgeschrittener Buddhismus. Die wesentlichen Unterweisungen des grundlegenden Buddhismus werden im ersten Teil dieses Buches erklärt. Die fortgeschritteneren Unterweisungen werden im zweiten und dritten Teil dargelegt.