

佛子行三十七頌  
The Thirty-Seven Practices of Bodhisattvas  
Die 37 Übungen der Bodhisattvas

無著賢大師著  
by Nguluchu Thogme Zangpo  
von Nguluchu Thogme Zangpo

## 南無羅格秀惹亞 (南無觀世音菩薩)

Homage to Lokeshvaraya!

Verehrung dem Avalokiteshvara!

誰見諸法無來去 唯一勤行利眾生 殊勝師及觀自在 三門恭敬恆頂禮

Though he sees that in all phenomena there is no coming and going, He strives solely for the sake of beings. To the sublime teacher inseparable from the Lord of Compassion, the Protector of Beings, I pay constant homage with respectful body, speech, and mind.

Vor ihm, der alleine zum Wohl der Wesen unablässig arbeitet, obgleich er sieht, daß alle Erscheinungen weder Kommen noch Gehen besitzen, vor dem unübertrefflichen Guru und Beschützer Chenresig verbeuge ich mich in Hingabe und tiefem Respekt mit Körper, Rede und Geist.

利樂之源諸圓覺 從修正法而出生 彼亦依賴知其行 是故當說佛子行

The perfect Buddhas - source of happiness and ultimate peace - exist through having accomplished the sacred Dharma, And that, in turn, depends on knowing how to practice it. I shall therefore explain the practice of the Bodhisattvas.

Die Quelle allen Wohlergehens und aller Freude, die vollkommenen Buddhas, sind hervorgegangen aus der Verwirklichung der Edlen Lehre. Und da diese auf Kenntnis der Übung im Dharma beruht, will ich die Übungen der Bodhisattvas hier erklären.

1. 獲得暇滿大舟時，自他為渡輪迴海；晝夜恆時不懶散，聞思修是佛子行。

Now that I have this great ship, a precious human life, so hard to obtain, I must carry myself and others across the ocean of samsara. To that end, to listen, reflect, and meditate day and night, without distraction, is the practice of a Bodhisattva.

Nun, da ihr den kostbaren Menschenkörper, das Floß, das so schwer zu finden ist, erlangt habt, um euch selbst und die anderen über den Ozean von Samsara zu setzen, bemüht euch unablässig - Tag und Nacht - im Hören, Nachdenken und Meditieren. Dies ist die Übung der Bodhisattvas.

2. 親方貪心如水蕩，怨方嗔心似火燃；取捨皆忘癡黑暗，拋棄故鄉佛子行。

In my native land waves of attachment to friends and kin surge, hatred for enemies rages like fire, the darkness of indifference, not caring what to adopt or avoid, thickens. To abandon my native land is the practice of a Bodhisattva.

Zuneigung und Anhaftung gegenüber Freunden entstehen spontan und ohne Anstrengung, so wie Wasser den Berg hinabfließt. Abneigung und Haß gegenüber Feinden lodern wie Feuer. Von der Finsternis der Unwissenheit umhüllt, vergesst ihr, was anzunehmen und was zu verwerfen ist. Das Heimatland aufzugeben ist die Praxis der Bodhisattvas.

3. 捨惡境故漸減惑，無懶散故善自增；心澄於法起正見，依靜處為佛子行。

When unfavorable places are abandoned, disturbing emotions gradually fade. When there are no

distractions, positive activities naturally increase. As awareness becomes clearer, confidence in the Dharma grows. To rely on solitude is the practice of a Bodhisattva.

Gebt ihr schlechte Plätze auf, nehmen die störenden Gefühle nach und nach ab. Gänzlich frei von Ablenkung vermehrt sich Heilsames spontan. Durch geistige Klarheit entsteht Vertrauen in den Dharma. Sich auf Einsamkeit zu verlassen ist die Praxis der Bodhisattvas.

#### 4. 長伴親友各自散，勤聚財物遺為跡；識客捨棄身客房，捨此世為佛子行。

Close friends who have long been together will separate. Wealth and possessions gained with much effort will be left behind. Consciousness, a guest, will leave the lodge of the body. To give up the concerns of this life is the practice of a Bodhisattva.

Bedenkt: von geliebten Freunden, mit denen ihr lange euer Leben geteilt habt, werdet ihr getrennt. Reichtum und Besitztümer, unter Mühen erworben, werden zurückbleiben. Das Bewußtsein verläßt den Körper, in dem es zu Gast war. Das Anhaften an dieses Leben aufzugeben ist die Übung der Bodhisattvas.

#### 5. 交近彼而三毒增，且令聞思修退轉；能使慈悲滅盡者，遠惡友為佛子行。

In bad company, the three poisons grow stronger, study, contemplation, and cultivation decline, and loving-kindness and compassion vanish. To avoid unsuitable friends is the practice of a Bodhisattva.

Durch schlechte Gesellschaft vermehren sich die drei Gifte und Hören, Nachdenken und Meditation werden verfallen. Liebe und Mitgefühl werden zugrunde gerichtet. Schlechte Gesellschaft zu meiden ist die Übung der Bodhisattvas.

#### 6. 依止何者罪過滅，功德增如上弦月；勝善知識及自身，愛彼勝己佛子行。

Through reliance on a true spiritual friend, my faults will fade and good qualities will grow like a waxing moon. To consider him even more precious than my own body is the practice of a Bodhisattva.

Wenn man sich dem spirituellen Freund anvertraut, schwinden die Übel, und gute Eigenschaften wachsen wie der zunehmende Mond. Den wahren spirituellen Freund mehr zu schätzen als selbst den eigenen Körper ist die Übung der Bodhisattvas.

#### 7. 自亦束縛輪迴故，世間神祇能救誰；由此依止不欺者，皈依三寶佛子行。

Whom can worldly gods protect, themselves imprisoned in samsara? To take refuge in the Three Jewels, who never fail those they protect, is the practice of a Bodhisattva.

Wie können weltliche Götter, die selbst in den Gefängnismauern von Samsara gebunden sind, euch retten? Sich in den Schutz der drei Juwelen, die nicht trügen, zu begeben, ist die Übung der Bodhisattvas.

#### 8. 諸極難忍惡趣苦，能仁說為惡業果；是故縱遇命難時，終不造罪佛子行。

The Buddha taught that the unendurable suffering of the lower realms is the fruit of unvirtuous actions. Therefore, to never act unvirtuously, even at the cost of my life, is the practice of a Bodhisattva.

Der Erhabene lehrte, daß die Leiden der niederen Bereiche schier unerträglich und die Frucht übler Handlungen sind. Niemals übele Taten zu begehen, selbst wenn es das eigene Leben kostet, ist die Übung der Bodhisattvas.

9. 三界樂如草頭露，一瞬剎那毀滅法；恆時不變解脫果，追求其為佛子行。

Like dew on grass, the delights of the three worlds by their very nature evaporate in an instant. To strive for the supreme level of liberation that never changes is the practice of a Bodhisattva.

Das Glück der Drei Welten gleicht dem Tautropfen auf der Spitze eines Grashalms. Ein flüchtiger Augenblick nur, und es ist vergangen. Nach der höchsten Stufe der Befreiung zu streben, die unvergänglich ist, ist die Übung der Bodhisattvas.

10. 無始以來慈我者，諸母若苦我何樂；是故為渡諸有情，發菩提心佛子行。

If all the mothers who have loved me since beginningless time are suffering, what is the use of my own happiness? So, with the aim of liberating limitless sentient beings, to set my mind on enlightenment is the practice of a Bodhisattva.

Wenn eure Mütter leiden, die seit anfangloser Zeit so gütig zu euch waren, was ist dann mit dem eigenen Glück erreicht? Deshalb, um unzählige Wesen von Leiden zu befreien, den Bodhicitageist zu erzeugen, ist die Übung der Bodhisattvas.

11. 諸苦源於欲自樂，諸佛利他心所生；由此自樂與他苦，如實交換佛子行。

All suffering, without exception, arises from desiring happiness for myself, while perfect enlightenment is born from the thought of benefiting others. Therefore, to really exchange my own happiness for the suffering of others is the practice of a Bodhisattva.

Alles Leid - ohne Ausnahme - entspringt dem Wunsch nach eigenem Glück. Aus der Geisteshaltung, die auf das Wohl der anderen ausgerichtet ist, entsteht vollkommene Buddhaschaft. Eigenes Glück vollkommen einzutauschen gegen das Leid der Anderen ist die Übung der Bodhisattvas.

12. 誰以大欲劫我財，或令他奪一切財；己身受用三世善，仍迴向彼佛子行。

If someone driven by great desire seizes all my wealth, or induces others to do so, to dedicate to him my body, possessions, and past, present, and future merit is the practice of a Bodhisattva.

Jenen, die aus großer Gier euch aller Habe berauben oder andere zum Stehlen veranlassen, euren Körper, euren Besitz und die Tugenden der drei Zeiten zu schenken ist die Übung der Bodhisattvas.

13. 吾雖無有少過咎，他人竟來斷我頭；以悲心故彼諸罪，自身代受佛子行。

If, in return for not the slightest wrong of mine, someone were to cut off even my very head, through the power of compassion to take all his negative actions upon myself is the practice of a Bodhisattva.

Auch wenn man euch den Kopf abschlägt, obwohl ihr schuldlos seid, durch die Macht des Mitgefühls alle Sünden auf euch zu nehmen ist die Übung der Bodhisattvas.

14. 何者於吾生誹謗，雖廣宣傳遍三千；仍復吾以慈心故，讚彼德是佛子行。

Even if someone says all sorts of derogatory words about me and proclaims them throughout the universe, in return, out of loving-kindness, to extol that person's qualities is the practice of a Bodhisattva.

Und wenn euch jemand auf alle Arten herabsetzt und verleumdet, daß es durch dreitausend Welten schallt, mit dem Herz voller Liebe als Antwort seine positiven Qualitäten hervorzuheben ist die Übung der Bodhisattvas.

15. 何者於眾集會中，揭吾隱私惡言向；於彼還生益友想，恭敬其是佛子行。

Even if in the midst of a large gathering someone exposes my hidden faults with insulting language, to bow to him respectfully, regarding him as a spiritual friend, is the practice of a Bodhisattva.

Sollte euch jemand vor allen Leuten bloßstellen, eure Fehler breittreten und schlecht über euch reden, dieses Wesen als spirituellen Freund zu betrachten und sich vor ihm zu verneigen ist die Übung der Bodhisattvas.

16. 吾以如子養護人，彼若視我如怨仇；猶如母憐重病兒，倍悲憫是佛子行。

Even if one I've lovingly cared for like my own child regards me as an enemy, to love him even more, as a mother loves a sick child, is the practice of a Bodhisattva.

Wenn jemand, den ihr wie euer eigenes Kind umsorgt und behütet habt, euch dennoch wie einen Feind behandelt, ihm besondere Zuwendung zu schenken, wie eine Mutter ihrem erkrankten Kind, ist die Übung der Bodhisattvas.

17. 與吾同等或下劣，雖懷傲慢屢欺凌；吾仍敬彼如上師，恆頂戴為佛子行。

Even if my peers or my inferiors, out of pride, do all they can to debase me, to respectfully consider them like my teachers on the crown of my head, is the practice of a Bodhisattva.

Wenn jemand, von gleichem oder niedrigerem Stand, von Stolz getrieben euch herabsetzen will, ihm Respekt zu erweisen wie dem eigenen Guru ist die Übung der Bodhisattvas.

18. 恆受貧苦為人欺，復遭重病及魔侵；眾生諸苦己代受，無怯弱是佛子行。

Even when utterly destitute and constantly maligned by others, afflicted by terrible illness and prey to evil forces, to still draw upon myself the suffering and wrongdoing of all beings and not lose heart is the practice of a Bodhisattva.

Und wenn ihr noch so arm, von Menschen stets verachtet seid, von schwerer Krankheit befallen, dennoch die Leiden aller Wesen auf euch zu nehmen ist die Übung der Bodhisattvas.

19. 美名四揚眾人敬，財物量等多聞天；然視世妙無實義，離憍慢是佛子行。

Though I may be famous, and revered by many, and as rich as the god of wealth himself, to see that the riches and glory of the world are without essence, and to be free of arrogance, is the practice of a Bodhisattva.

Auch wenn ihr sehr berühmt seid, viele euch verehren und ihr so viele Schätze erworben habt wie der Gott des Reichtums, zu bedenken, dass alle Reichtümer dieser Welt ohne Essenz sind und daher nicht arrogant zu sein ist die Übung der Bodhisattvas

20. 倘若未伏內嗔敵，外敵雖伏旋增盛；故應速興慈悲軍，降服自心佛子行。

If I do not conquer my own hatred, the more I fight outer enemies, the more they will increase. Therefore, with the powers of loving-kindness and compassion, to tame my own mind is the practice of a Bodhisattva.

Solange ihr euren inneren Feind, den Haß, nicht überwunden habt, werden eure äußeren Feinde - auch wenn ihr sie besiegt - sich immer wieder erheben. Den eigenen Geist daher mit der ganzen Macht von Liebe und Mitgefühl zu zähmen ist die Übung der Bodhisattvas.

21. 一切妙欲如鹹水，任己受用渴轉增；於諸能生貪著物，頓捨卻是佛子行。

Sense pleasures and desirable things are like saltwater —the more I taste them, the more my thirst increases. To abandon promptly all objects which arouse attachment is the practice of a Bodhisattva.

Die Gegenstände des Verlangens gleichen salzigem Wasser: je mehr ihr davon trinkt, um so stärker wird euer Verlangen danach. Was auch immer Bindung erzeugt aufzugeben ist die Übung der Bodhisattvas.

22. 諸所顯現唯自心，心性本離戲論邊；知己當於二取相，不作意是佛子行。

All that appears is the work of my own mind; the nature of mind is primordially free from conceptual limitations. To recognize this nature and not to entertain concepts of subject and object is the practice of a Bodhisattva.

Was immer euch erscheint, ist euer eigener Geist. Der Geist selbst ist von jeher frei von begrifflichen Abgrenzungen. Dies zu erkennen und den Geist freizuhalten von dualistischem Denken ist die Übung der Bodhisattvas.

23. 會遇悅意之境時，應觀猶如夏時虹；雖現美妙然無實，捨貪著是佛子行。

When encountering objects which please me, to view them like rainbows in summer, not ultimately real, however beautiful they appear, and to relinquish craving and attachment, is the practice of a Bodhisattva.

Wenn euch etwas gefällt, betrachtet es wie den Regenbogen zur Sommerzeit: schön und dennoch unwirklich. Daher Verlangen und Anhaften aufzugeben ist die Übung der Bodhisattvas.

24. 諸苦如夢中喪子，妄執實有極勞累；是故會遇違緣時，視為幻象佛子行。

The various forms of suffering are like the death of a dream child —by clinging to deluded perceptions as real I exhaust myself. Therefore, when encountering unfavorable circumstances, to view them as illusions is the practice of a Bodhisattva.

Die verschiedenen Leiden gleichen dem Sterben eines Sohnes im Traum. Ihr habt euch durch Verstrickung in die täuschenden Erscheinungen, die ihr für Wirklichkeit hieltet, erschöpft. Widrige

Umstände daher als Illusionen zu betrachten ist die Übung der Bodhisattvas.

25. 欲証菩提身尚捨，何況一切身外物；不望回報與異熟，佈施即是佛子行。

If those who wish for enlightenment must give away even their own bodies, how much more should it be true of material objects? Therefore, without expectation of result or reward, to give with generosity is the practice of a Bodhisattva.

Wenn jemand, der Erleuchtung wünscht, sogar den eigenen Körper aufgeben muß, gibt es noch einen Grund, äußere Objekte zu erwähnen? Freigiebig ohne Hoffnung auf Lohn oder karmische Frucht zu sein ist die Übung der Bodhisattvas.

26. 無戒自利尚不成，欲行利他成笑柄；是故無世間希求，守護戒是佛子行。

If, lacking discipline, I cannot accomplish my own good, it is laughable to think of accomplishing the good of others. Therefore, to observe discipline without samsaric motives is the practice of a Bodhisattva.

Wenn ihr aufgrund des Fehlens von Disziplin nicht einmal euer eigenes Wohl bewirken könnt, ist der Wunsch, das Wohl anderer zu erwirken, zum Lachen. Daher, Disziplin zu bewahren die frei von weltlichem Streben ist die Übung der Bodhisattvas.

27. 欲享福善之佛子，一切損害如寶藏；於諸眾生無怨心，修忍辱是佛子行。

For a Bodhisattva who desires the joys of virtue, all who harm him are like a precious treasure. Therefore, to cultivate patience toward all, without resentment, is the practice of a Bodhisattva.

Für einen Bodhisattva, der den Reichtum guter Handlungen anzusammeln wünscht, gleichen alle die ihm schaden einem kostbaren Schatz. Daher zu frei von Abneigung und Haß Geduld zu üben ist die Übung der Bodhisattvas.

28. 唯求自利小乘士，見勤猶如救頭燃；為利眾生功德源，發起精進佛子行。

Merely for their own sake, even those who long for liberation make efforts like one whose hair is on fire. Seeing this, for the sake of all beings, constant effort, the source of excellent qualities, is the practice of a Bodhisattva.

Wenn ihr seht, daß selbst die Shravakas und Pratyekabuddhas, die nur nach ihrem eigenen Wohl streben, sich anstrengen, als gelte es, ein Feuer auf ihrem Haupt zu löschen, werdet ihr die Anstrengung zum Wohle der Anderen - die Quelle aller guten Eigenschaften - hervorbringen. Dies ist die Übung der Bodhisattvas.

29. 已知具寂之勝觀，能盡摧滅諸煩惱；遠離無色界四處，修禪定是佛子行。

Knowing that through profound insight, thoroughly grounded in sustained calm, the disturbing emotions are completely conquered, to practice the concentration which utterly transcends the four formless states is the practice of a Bodhisattva.

Wenn ihr gelernt habe durch Vipashyana (lag-thong), fest gegründet auf Shamatha (shi-nä), die Geistesgifte zu bezwingen, euch in meditativer Sammlung zu üben, die jenseits der „vier formlosen Stufen“ ist die Übung der Bodhisattvas.

30. 若無智慧以五度，不得圓滿菩提果；故具方便離三輪，修智慧是佛子行。

In the absence of wisdom, perfect enlightenment cannot be attained through the other five perfections alone. Therefore, to cultivate wisdom combined with skillful means and free from the three concepts is the practice of a Bodhisattva.

Da ohne unterscheidende Weisheit (sharab) - durch die fünf Paramitas allein - vollkommene Erleuchtung nicht erlangt werden kann, über jene Weisheit zu meditieren, die die wirksamen Methoden beinhaltet und die drei Aspekte (kor-sum) nicht erdenkt ist die Übung der Bodhisattvas.

31. 若不細察己過失，以行者貌行非法；是故恆察己過失，斷除其是佛子行。

If I do not examine my own defects, though outwardly a Dharma practitioner, I may act against the Dharma. Therefore, continuously to examine my own faults and give them up is the practice of a Bodhisattva.

Wenn ihr euch nicht die eigene Verwirrung vor Augen führt, lauft ihr Gefahr, den Dharma nur äußerlich zu praktizieren. Deshalb ständig die eigenen Fehler zu beleuchten und dann aufzugeben ist die Übung der Bodhisattvas.

32. 因惑說餘佛子過，令自違犯且退轉；已入大乘行者過，莫議論是佛子行。

If, impelled by negative emotions, I relate the faults of other Bodhisattvas, I will myself degenerate. Therefore, to not talk about the faults of anyone who has entered the path is the practice of a Bodhisattva.

Wenn ihr unter dem mächtigen Einfluß der Geistesgifte über die Fehler anderer Bodhisattvas sprecht, schädigt ihr euch und anderen. Nicht schlecht über jene zu sprechen, die den Mahayanapfad betreten haben, ist die Übung der Bodhisattvas.

33. 貪圖利敬互爭執，令聞思修業退轉；故於親友施主家，離貪著是佛子行。

Offerings and respect may bring discord and cause study, contemplation, and cultivation to decline. Therefore, to avoid attachment to friends and benefactors is the practice of a Bodhisattva.

Um des Gewinns und der Achtung willen streitet man untereinander und die Übung von Hören, Nachdenken und Meditieren wird vernachlässigt. Die Bindung an Haus, Wohltäter, Freunde und Verwandte aufzugeben ist die Übung der Bodhisattvas.

34. 粗語傷害他人心，復傷佛子之行儀；故於他人所不悅，斷惡言是佛子行。

Harsh words disturb the minds of others and spoil my own practice. Therefore, to give up coarse speech, which others find unpleasant, is the practice of a Bodhisattva.

Durch harte Worte verletzt ihr die Gefühle anderer und das Bodhisattva-Verhalten verfällt. Verletzende und unangenehme Worte aufzugeben ist die Übung der Bodhisattvas.

35. 煩惱串習則難治，士執念知對治劍；貪等煩惱初萌時，即剷除是佛子行。

When emotions become habitual, they are hard to counteract with antidotes. Therefore, with



mindfulness and vigilance, to crush attachment and other negative emotions the moment they arise is the practice of a Bodhisattva.

Wenn ihr euch erst an die Geistesgifte gewöhnt habt, fällt es schwer, sie durch Gegenmittel zu bezwingen. Deshalb mit Achtsamkeit und Gewahrsein das Schwert der Gegengifte zu erheben und die Geistesgifte, im Moment ihres Auftauchens, zu bezwingen ist die Übung der Bodhisattvas.

36. 總之何處行何事，應觀自心何相狀；恆具正念與正知，成辦利他佛子行。

In short, wherever I am, whatever I do, to be continually mindful and vigilant, asking, “What is the state of my mind?” and accomplishing the good of others is the practice of a Bodhisattva.

Kurzum, wo immer ihr auch seid, was immer ihr tut, euch zu fragen, wie der Zustand eures Geistes ist, ständig achtsam und bewusst zu sein und zum Wohle der Anderen zu arbeiten ist die Übung der Bodhisattvas.

37. 如是勤修所生善，為除無邊眾生苦；悉以三輪清淨慧，迴向菩提佛子行。

Dedicating to enlightenment through wisdom purified of the three concepts all merit achieved by such endeavor, to remove the suffering of numberless beings, is the practice of a Bodhisattva.

Die Tugenden, die ihr auf diese Weise durch euer Streben erworben habt, mit jener Weisheit, die makellos die drei Aspekte begreift, der Erleuchtung zu widmen, um unzählige Wesen vom Leiden zu befreien, ist die Übung der Bodhisattvas.

追隨經續論典義 及諸聖賢之教授 為利欲學佛子道 撰此佛子行卅七

Following the teachings of the holy beings, I have arranged the points taught in the sutras, tantras, and shastras as The Thirty-seven Practices of the Bodhisattva for the benefit of those who wish to train on the path.

Gestützt auf die Lehren von Sutra, Tantra und deren Kommentare, und den Unterweisungen der Heiligen folgend, habe ich die siebenunddreißig Übungen der Bodhisattvas zum Nutzen jener niedergeschrieben, die den Bodhisattva-Weg beschreiten möchten.

吾慧淺薄少學故 文劣難令智者喜 然依經典教言故 佛子行頌應無謬

Since my understanding is poor, and I have little education, this is no composition to delight the learned; but as it is based on the sutras and teachings of holy beings, it is genuinely the practice of the Bodhisattvas.

Da mein Verstand gering ist und ich wenig geübt bin, gibt es hier keine Verse, die Gelehrte erfreuen. Doch da sie sich auf die Sutras und die Erklärungen der Heiligen stützen, halte ich diese Übungen der Bodhisattvas für fehlerlos.

然諸宏闊佛子行 智淺如我難測故 違理無關等過失 祈請諸聖賢寬恕

However, it is hard for someone unintelligent like me to fathom the great waves of the Bodhisattvas' activities, so I beg the forgiveness of the holy ones for my contradictions, irrelevances, and other mistakes.

Aber da es mit meinem geringen Verstand schwierig ist, die Tiefen der kraftvollen Bodhisattva-Taten zu ermessen, bitte ich die Heiligen um Nachsicht für Widersprüche, Ungereimtheiten und andere Fehler.

吾以此善願眾生 依勝二諦菩提心 不住有寂之邊際 等同怙主觀世音

Through the merit arising from this and through the power of the sublime bodhicitta, relative and absolute, may all beings become like the Lord of Compassion, who is beyond the extremes of samsara and nirvana.

Mögen alle Wesen durch die Tugend, die hieraus erwächst, dem Beschützer Chenresig gleich werden, der im Besitz von höchstem - relativen und absoluten - Bodhicitta weder im Extrem von Samsara noch Nirvana verweilt.

為利益自他故 宣說教理之出家人無著 寫於水銀寶窟

This was written for the benefit of himself and others by the monk Thogme, an exponent of scripture and reasoning, in a cave in Ngulchu Rinchen.

Dies wurde zu meinem eigenen Nutzen und dem Wohl der Anderen vom textkundigen Logiker, dem Mönch Thogme, in der kostbaren Quecksilberhöhle verfaßt.