

Sich entscheiden, den Blick nach innen zu wenden

(Dem Weg des Buddha folgen)

Wir beginnen zunächst, einige Parallelen zwischen der Unzufriedenheit im frühen Leben des Buddha und unserer eigenen heutigen Lebensweise zu ziehen. Dazu studieren wir eine Belehrung von Dzogchen Pönlop Rinpoche und überlegen, was mit Leiden gemeint ist. Anschließend schauen wir uns mit Hilfe einer Belehrung von Khandro Rinpoche an, wie wir unser Leiden durch Entsagung überwinden können und was Entsagung eigentlich bedeutet. Schließlich erklärt Sogyal Rinpoche, was Buddhanatur ist und wie wir sie entdecken und uns ihr öffnen können. Denn nur wenn wir unsere eigene Buddhanatur enthüllen, können wir uns verwandeln und Leiden überwinden.

Buddhas frühes Leben: der Ansporn der Unzufriedenheit

Das Leben von Siddharta, dem Prinzen, der später zu Buddha Shakyamuni wurde, war voller Herausforderungen, die auch heute noch in unserem eigenen Leben auftreten. Als Prinz schien Siddharta alles zu haben. Er war klug und gebildet, verfügte über großen Reichtum und einen starken, athletischen Körper. Er genoss den Status und alle Ablenkungen und Unterhaltungen, die ein privilegierter Lebensstil bieten kann. Seine Frau Gopa war schön und einfühlsam, teilte seine Ernüchterung über das Palastleben und seine Sorge um die Armen und Schwachen und ermutigte ihn, seinen Überzeugungen zu folgen. Er war der Thronfolger, der Titel und Macht des Königs erben sollte. Warum sollte er dann alles aufgeben und ein besitzloser Mönch werden, der in einem Wald lebt und jeden Tag um Essen bettelt? Er hätte sein ganzes Leben lang in der Bequemlichkeit und Sicherheit des Palastes bleiben können, warum hat er sich also entschieden, ihn zu verlassen?

Obwohl Siddharta alles hatte, was die Gesellschaft ihm als wünschens- und

erstrebenswert vorgab, erlebte er etwas, das wir alle kennen: ein nagendes unterschwelliges Gefühl, dass etwas nicht stimmt, dass etwas fehlt.

Für Siddharta und Gopa war Glück nicht in einem verwöhnten Leben voller Reichtum und Ansehen zu finden. Sie ließen sich nicht von exquisiten und schmackhaften Speisen oder ausgefallenen seidenen Kleidern beeindrucken. Obwohl sie die Kunstfertigkeit der Tänzer und Musiker zu schätzen wussten, ließen sie sich von den Vergnügungen, die sie boten, nicht überwältigen.¹

Als Shakyamuni und Gopa in ihrem Königreich herumreisten:

Zuweilen trafen sie auf schreckliches Elend. Sie sahen Familien mit neun oder zehn Kindern, von denen jedes einzelne von Krankheiten geplagt war. Egal, wie hart die Bauern sich Tag und Nacht abplagten, sie konnten nicht genug verdienen, um so viele Kinder zu ernähren. Siddharta hatte längst durchschaut, was am königlichen Hof vor sich ging. Jeder Beamte war darauf bedacht, seine eigene Macht zu schützen und zu stärken, und nicht darauf, das Leid der Bedürftigen zu lindern.² Obwohl Gopa und Siddharta sich bemühten, das Leiden der Menschen, denen sie begegneten, zu lindern, war Siddharta der Meinung, was sie taten, könne „keinen wahren Frieden“ bringen. Die Menschen waren nicht nur Krankheiten und ungerechten sozialen Bedingungen ausgesetzt, sondern auch in Kummer und Leidenschaften gefangen, die sie in ihrem Herzen und ihrem Geist selbst schufen.“³

¹ Aus Thich Nhat Hanh, *Wie Siddhartha zum Buddha wurde: Eine Einführung in den Buddhismus* (Parallax Press, Berkeley, 1991), Seite 63-64. (Titel der früheren Ausgabe: *Alter Pfad, weiße Wolken*). Dieses Buch ist Thich Nhat Hanhs Nacherzählung des Lebens des Buddha, wobei er sich eng an die Sutren (oder Schriften) des buddhistischen Kanons anlehnt.

² *Wie Siddhartha zum Buddha wurde: Eine Einführung in den Buddhismus*, Seite 64.

³ *Wie Siddhartha zum Buddha wurde: Eine Einführung in den Buddhismus*, Seite 66.

In der ersten Belehrung beginnt Dzogchen Pönlop Rinpoche mit der Beschreibung von Buddhas wachsender Ernüchterung über die Vergnügungen des Palastlebens. Er verbindet die Geschichte von Buddhas eigenem Leben damit, wie auch wir eine gewisse Unzufriedenheit oder das Gefühl erleben können, dass etwas in unserem Leben fehlt, selbst wenn die Dinge perfekt und angenehm zu sein scheinen.

Während ihr dieser Belehrung zuhört, schaut, ob ihr erkennen könnt, wie sich dieses unterschwellige Gefühl der Unzufriedenheit in eurem eigenen Leben oder zu bestimmten Zeiten äußert. Klingt das, was hier gesagt wird, für dich stimmig?

Was das Leben des Buddha uns lehrt, Teil 1

(7 Min)

Dzogchen Pönlop Rinpoche, Lerab Ling, 9. September 2011

Dzogchen Ponlop spricht von einem „Gefühl der Hohlheit in Samsara“.

- Was verstehst du darunter? Wie hat er es weiter beschrieben?
- Kannst du dieses Gefühl generell in deinem Leben identifizieren oder gab es ein bestimmtes Ereignis oder eine Erfahrung, die dir das besonders deutlich gemacht hat?
- Gibt es Gewohnheiten oder Tendenzen, denen du nachgehst, um zu versuchen, dieses unterschwellige Gefühl zu ignorieren oder zu umgehen?

Hinweis: Der buddhistische Begriff für „Leiden“ ist das Sanskritwort „duhkha“, das sich auf Leiden, Schmerz, Kummer oder Elend bezieht, aber auch ein zugrundeliegendes Gefühl der Unzufriedenheit bezeichnen kann. Dukkha ist aus zwei Silben zusammengesetzt: „du“, was „schlecht“ bedeutet, und „kha“, was „passen“ bedeutet. Die wörtliche Bedeutung von „dukkha“ ist also „schlecht passen“. Gelehrte führen den Ursprung dieses Wortes auf die Art und Weise zurück, wie die Achse in die Nabe eines Kutschenrades eingepasst ist. Wenn

diese Achse nicht richtig sitzt, passt sie schlecht. **Unser menschliches Leben ist also wie eine Fahrt in einer Kutsche, bei der eine der Achsen schlecht in das Rad der Kutsche passt.** Dukkha bringt zum Ausdruck: Egal wie gut unser Leben funktioniert, **es gibt immer etwas, das nicht ganz passt. Es wird immer ein subtiles, unterschwelliges Gefühl der Unzufriedenheit geben.**

Dzongsar Khyentse Rinpoche schreibt in *Weshalb Sie (k)ein Buddhist sind*:

In vielerlei Hinsicht sind wir wie Siddhartha. Wir sind vielleicht keine Prinzen mit Pfauen, aber wir haben Karrieren und Hauskatzen und unzählige Verpflichtungen. Wir haben unsere eigenen Paläste. Und ständig gehen Dinge schief. Geräte gehen kaputt, die Nachbarn streiten sich, das Dach ist undicht. Unsere Liebsten sterben... Doch wir sitzen dort freiwillig fest, wir versuchen nicht zu fliehen. Oder wenn wir die Nase voll haben und denken: „Genug ist genug“ verlassen wir vielleicht eine Beziehung, nur um mit einer anderen Person wieder von vorne anzufangen. Wir werden dieses Kreislaufs nie überdrüssig, weil wir die Hoffnung und den Glauben haben, dass der perfekte Seelenverwandte oder ein makelloser Shangri-La da draußen auf uns wartet. Wenn wir mit alltäglichen Ärgernissen konfrontiert werden, denken wir reflexartig, dass wir alles wieder in Ordnung bringen können; das ist alles reparabel, wir können es wieder hinbekommen.

Dzogchen Pönlop Rinpoche sagte: „Niemand kann in Samsara Befriedigung finden, egal wie viel wir haben“; aber Dzongsar Khyentse Rinpoche weist darauf hin, dass wir, obwohl Samsara ganz grundlegend „irreparabel“ ist, nicht einmal versuchen, ihm zu entkommen, sondern einfach weitermachen und denken, dass „wir es hinbiegen können“.

– Fallen dir Gewohnheiten oder Überzeugungen ein, die dich daran hindern, deinen Palast vollständig zu verlassen?

Dem Leiden entsagen

Der Weg, um den Palast unserer etwas unbefriedigenden, aber seltsam tröstlichen Existenz endlich hinter sich zu lassen, ist der Verzicht auf das Leiden von Samsara. Bevor wir hören, wie Khandro Rinpoche ihr Verständnis von Entsagung darlegt, solltest du darüber nachdenken bzw. sollte ihr darüber diskutieren, was du/ihr unter Entsagung versteht. Müssen wir alles aufgeben und in den Wäldern leben? Welches Bild kommt dir in den Sinn, wenn du an Entsagung oder an jemanden denkst, der Entsagung praktiziert? Ist das ein ansprechendes Bild?

Das Oxford English Dictionary definiert Entsagung als „die formale Ablehnung von etwas, typischerweise einer Überzeugung, einem Anspruch oder einer Handlung“. Ist das hilfreich?

Was ist Entsagung?

(7 Min)

Khandro Rinpoche, Mindrolling Kloster, 19. April 2020

- Wie definiert Khandro Rinpoche Entsagung? Verändert das, was sie sagt, deine Vorstellung von Entsagung?
- Die wörtliche Bedeutung des tibetischen Wortes für Entsagung, *nge jung*, ist „die Verwirklichung, die daraus entsteht, die endgültige Bedeutung der Dinge klar zu sehen und zu unterscheiden“, „klar zu sehen, jenseits von verblendeten Wahrnehmungen, jenseits unserer Annahmen darüber, was etwas sein könnte; wirklich zu analysieren und zu einem endgültigen Verständnis der Wahrheit zu gelangen, so wie sie ist.“
- Wie kann das Analysieren einer Situation und das Erkennen ihrer endgültigen Bedeutung uns vom Leiden befreien?

– Wie kann dieser Ansatz der Entsagung die Barrieren niederreißen, die uns von anderen trennen?

Note: *Das tibetische Buch vom Leben und Sterben* definiert *nge jung* (Seite 54)

folgendermaßen:

Nge bedeutet „tatsächlich“ oder „definitiv“ und *jung* heißt „herauskommen“, „sich erheben“ oder „geboren werden“. Als Ergebnis eines häufigen und tiefen Nachdenkens ... werden wir uns - häufig mit einem Gefühl des Überdrusses - aus unseren gewohnten Verhaltensmustern „erheben“. Wir werden eine zunehmende Bereitschaft entwickeln, sie loszulassen, und schließlich werden wir uns ganz von ihnen befreien, so leicht - sagen die Meister - „wie man ein Haar aus einem Stück Butter zieht“.

Buddhanatur

Indem wir unsere Annahmen und Konzepte loslassen und die endgültige Bedeutung finden, können wir auch aufdecken, was in uns verhüllt war: unsere wahre Natur oder Buddhanatur, die der Buddha als die wahre Natur aller fühlenden Wesen erkannte. Obwohl wir in der nächsten Belehrung erforschen werden, was Buddhanatur ist, ist es nicht notwendig, sofort und auf der Stelle sicher und überzeugt zu sein, dass dies wahr ist. Es reicht, wenn du hörst, was gesagt wird, und anfängst, über diese Aussage zu reflektieren.

Wir alle haben Buddhanatur

(13 Min)

Sogyal Rinpoche, Amsterdam, 9. Oktober 2013

– Was bedeutet: „Ein Grund, zwei Pfade“?

– Welche Möglichkeiten, uns mit unserer Buddhanatur zu verbinden, zeigt uns diese Belehrung?

- Wie werden Leiden und Samsara am Ende dieser Belehrung beschrieben?
- Was zeigt uns der berühmte Vers von Shantideva über den Ursprung des Leidens und den Weg, es zu überwinden?

Die nächste Belehrung von Ringu Tulku Rinpoche setzt die Geschichte fort, in der Buddha den Palast verlässt und auf Alter, Krankheit und Tod sowie auf einen Mönch bzw. Entsagenden trifft. Mache dir während der Belehrung Notizen zu Ringu Tulku Rinpoches Beschreibung, wie Buddha auf diese Eindrücke reagierte, welche Fragen und Gefühle in seinem Geist auftauchten und was seine Motivation für die Suche nach einem Ende des Leidens war.

Warum Siddharta den Palast verließ

(16 Min)

Ringu Tulku Rinpoche, Gangtok, 18. Juni 2020

- Was war Siddharthas Hauptziel und was war seine Motivation?
- Warum würde er dieses Ziel nicht erreichen können, wenn er weiterhin als weltlicher Herrscher lebte?
- Was erkannte Siddhartha, als er dem Mönch begegnete?
- Am Ende der Belehrung verbindet Ringu Tulku Rinpoche die Suche des Buddha mit dem wahren Zweck des Dharma und erklärt dabei, worum es im Buddhadharma *nicht* geht. Worum geht es also laut Ringu Tulku Rinpoche im Dharma?

Haltungen, die uns helfen, Leiden zu überwinden

Wie hat Siddharta auf die Unausweichlichkeit von Alter, Krankheit und Tod reagiert? Und welchen Hinweis gibt uns seine Reaktion darauf, wie wir reagieren könnten?

Was das Leben des Buddhas uns lehrt, Teil 2

(12 Min)

Dzogchen Pönlop Rinpoche, Lerab Ling, 9. September 2011

Kontempliere die folgenden Punkte:

– Wie kann uns eine Haltung von offener und unschuldiger Neugierde helfen?

Was könnte uns zögern lassen, diese Haltung einzunehmen?

– Wie wohl fühlst du dich dabei, Fragen zu den schwierigeren Aspekten des Lebens zu stellen, insbesondere Fragen zu Alter, Krankheit und Tod? Wie normal ist es in unserer Gesellschaft, solchen Dingen mit offener Neugierde zu begegnen?

– Weder großer Luxus noch große Askese schienen Siddhartha zu helfen, Leiden zu überwinden. Was können wir daraus lernen, wie wir uns am besten auf einen spirituellen Pfad einlassen?

Khandro Rinpoche began darüber zu sprechen, dass wir den Punkt der Entsagung erreichen müssen, wenn wir unser Leiden überwinden wollen.

Kannst du dich erinnern, was sie gesagt hat? Wie hat sie das tibetische Wort *nge jung* definiert?

Hör dir nun an, wie Khandro Rinpoche ihre Erklärung weiter ausführt.

Was ist Entsagung? Teil 2

(6 Min)

Khandro Rinpoche, Mindrolling Kloster, 19. April 2020

Sitze für kurze Zeit in Ruhe-Meditation und reflektiere dann über diese beiden Zitate aus Khandro Rinpoches Belehrung. Frag dich auf der Grundlage deiner eigenen Erfahrung, ob du verstehst, was gesagt wird, was du als wahr akzeptierst und bei welchen Punkten du dir nicht sicher bist oder nicht zustimmst.

– „Der Ursprung des Leidens ist Unwissenheit, die Unwissenheit, die uns eine Situation schaffen lässt, in der wir kein Leid wollen, aber nie wirklich

verstehen, dass das Glück, das wir suchen, in uns selbst zu finden ist. Es gibt ein enormes Potenzial an Güte in uns selbst, das die Grundlage für das Glück sein kann, nach dem wir suchen. Da ist Frieden, da ist Zufriedenheit, da ist Freude, und da sind Güte und Liebe: Alles ist in uns selbst vorhanden. All diese Qualitäten sind Qualitäten unseres Geistes. So wie wir den Wert und den tiefgründigen Glanz eines kostbaren Juwels, das mit Schmutz bedeckt ist, nicht erkennen können, so hindert uns unsere Unwissenheit daran, unsere eigenen Qualitäten zu sehen. Wir können jedoch allmählich erkennen, wie die Unwissenheit das wunderbare Potenzial in uns verdeckt. Wir wollen kein Leid, aber wir scheinen so sehr in unserer Unwissenheit festzustecken, dass wir nicht in der Lage sind, die Grundlage für Glück zu schaffen. Stattdessen neigen wir dazu, uns immer wieder die Grundlage für Unglück und Leid zu schaffen. *Nge jung* bedeutet also, fähig zu sein, wirklich genau hinzuschauen, und dadurch das Spiel der Unwissenheit und was daraus entsteht, zu erkennen.“

– „Jeder scheint die Ursachen für Unglück und Leiden zu schaffen und nie wirklich zu verstehen, wie man Glück für sich schaffen kann. Wenn du in deinem eigenen klaren Weisheitsgeist anfängst, das ganz deutlich zu sehen, wie könntest du nicht tiefste Empathie für alle fühlenden Wesen empfinden? Jedes fühlende Wesen hat dieses enorme, wunderbare Potenzial für Glück und Güte und die Möglichkeit, weder für sich selbst noch für andere Leid zu erzeugen. Wie traurig ist es, dass man in Unwissenheit festhängt und nie wirklich man selbst wird oder tut, was man tun möchte. Deshalb ist *nge jung* sowohl Einfühlungsvermögen als auch die Abscheu, die wir gegenüber der Unwissenheit empfinden, die wir aufrechterhalten.“

Echte Neugier, die uns mit Empathie für uns selbst und andere auf unsere eigene Unwissenheit und auf das damit einhergehende Leid schauen lässt, kann dazu führen, dass wir die Quellen echten Glücks in uns selbst entdecken. Diese Art inneren Glücks oder innerer Zufriedenheit, die der Buddha entdeckte, ist das Thema der nächsten Belehrung. Mach dir Notizen.

Die Weisen suchen Glück innen

(13 Min)

Sogyal Rinpoche, Hamburg, Genf & Toulouse, 2004-2005

Betrachte die folgenden Punkte:

– Die meisten von euch haben sicher schon Belehrungen über Zufriedenheit gehört. Wenn ja, welche Punkte der Belehrung haben euch dieses Mal am meisten berührt? Wenn ihr diese Belehrung zum ersten Mal hört, welche Punkte waren für euch am wichtigsten?

- Inwiefern kannst du diese Belehrung über Zufriedenheit mit den Erfahrungen Buddhas in Verbindung bringen? Gibt es Parallelen zu den anderen Belehrungen, die du heute gehört hast?

Buddhas Erleuchtung

In der nächsten Belehrung spricht Ringu Tulku Rinpoche darüber, wie der Buddha seinen Pfad fortsetzte, als er nach den Jahren der Askese wieder zu Kräften gekommen war. Während er in Meditation saß und gelobte, sich nicht zu bewegen, bis er Erleuchtung erlangt hatte, wurden dem Buddha viele Hindernisse und Versuchungen in den Weg gelegt, die ihn daran hindern sollten, sein Ziel zu erreichen. Doch der Buddha blieb unbeeindruckt und erreichte im Morgengrauen vollständiges Erwachen.

Während du dir diese Belehrung ansiehst, mache dir Notizen zu folgenden Fragen:

- Wie werden Buddhas Leben und seine Erleuchtung von den verschiedenen buddhistischen Traditionen, die in der Belehrung erwähnt werden, gesehen?
- Auf welche Weise versuchten die „Maras“, Buddha daran zu hindern, sein Ziel zu erreichen?
- Wie beschreibt Ringu Tulku Rinpoche Buddhas Erleuchtung? Was konnte Buddha erkennen und sehen?

Buddhas Erleuchtung

(16 Min)

Ringu Tulku Rinpoche, Gangtok, 24. Juni 2020

Reflektiere über die folgenden Punkte:

1. Die drei wichtigsten buddhistischen Traditionen, die sich in Indien nach und nach entwickelt haben und auch heute noch praktiziert werden, sind der Nikaya-Buddhismus oder das Grundlegende Fahrzeug, das Mahayana oder das Große Fahrzeug und das Vajrayana oder das Diamantfahrzeug. Wie Ringu Tulku erklärt, sieht das Grundlegende Fahrzeug den Buddha als gewöhnliches menschliches Wesen, das zunächst nicht erleuchtet war, aber durch seine eigenen Bemühungen über unzählige Leben hinweg schließlich Erleuchtung erlangte.

Aus der Perspektive des Mahayana und Vajrayana wird Buddha nicht einfach als eine historische Figur gesehen, sondern als eine Nirmanakaya-Manifestation, d.h. als ursprüngliche Weisheit, die in menschlicher Form erscheint, um den Wesen zu nutzen und die als solche bereits erleuchtet war. Buddha hat einfach die Entscheidung getroffen, eine physische Form anzunehmen und scheinbar einem Pfad zur Erleuchtung zu folgen, um uns zu leiten und zu inspirieren.

Reflektiere über diese beiden Perspektiven auf Buddhas Leben:

- Was ist deiner Meinung nach der Wert der beiden Perspektiven?
- Welcher Perspektive kannst du dich am ehesten anschließen und warum?

2. Ringu Tulku Rinpoche hat die Versuche der Maras beschrieben, Buddha daran zu hindern, sein Ziel zu erreichen. Traditionell werden Maras als die vier Arten von hinderlichen, „dämonischen“ Kräften beschrieben, die den Praktizierenden Steine in den Weg legen. Aber es ist wichtig zu erkennen, dass die Maras sich auf den Geist beziehen und die Gewohnheiten und negativen Emotionen symbolisieren, die unserer Praxis und unserem spirituellen Pfad im Weg stehen.

– Wie äußern sich solche Maras bei dir, wenn du versuchst zu praktizieren, eine Gewohnheit zu verändern oder etwas Positives zu tun? Es könnte Anhaftung an Bequemlichkeit, Zweifel oder die Stimme sein, die dir sagt, dass du es nie schaffen wirst. Was tust du, um diesen Hindernissen entgegenzutreten und dich auf dein Ziel zu konzentrieren?

3. In der Morgendämmerung erlangte Buddha schließlich vollständige Erleuchtung. Wie hat Ringu Tulku Rinpoche beschrieben, was Buddha in diesem Moment sehen konnte und was er erlebte?

Anmerkung: Ringu Tulku Rinpoche erwähnt, wie Buddha gemäß einiger Traditionen den *elften Bhumi* (Stufe oder Ebene) erreichte, was Buddhaschaft oder vollständige Erleuchtung bedeutet. Die Bhumis beziehen sich auf die Stufen, die ein Praktizierender auf dem Pfad zur Erleuchtung durchläuft. Wenn du mehr über die Bhumis erfahren möchtest, schaue nach unter:

<https://www.rigpawiki.org/index.php?title=Bhumi>

Den Geist transformieren

Ein wesentlicher Punkt, den die vorangegangene Belehrung deutlich gemacht hat, ist, dass sowohl Erleuchtung als auch Glücks- und Leidenserfahrungen alle im Geist stattfinden. Buddha strebte nach Erleuchtung, und alle nachfolgenden buddhistischen Traditionen suchen Erleuchtung nicht durch äußere Faktoren,

sondern durch eine Transformation des Geistes. Die folgende Belehrung von Sogyal Rinpoche geht darauf ein, warum das so ist, und zeigt uns Wege auf, wie wir von unserem jetzigen Zustand zur Erleuchtung gelangen können.

Unwissenheit hält unsere wahre Natur gefangen (13 Min)

Sogyal Rinpoche, Brüssel, 7. Mai 2004

Bedenke die folgenden Punkte:

- Was bedeutet *Unwissenheit* in dieser Belehrung? Inwiefern wird unsere wahre Natur durch Unwissenheit gefangen gehalten?
- Wie kannst du die Belehrungen über den „Geist als universelles Ordnungsprinzip unseres Lebens“ und über „einen Grund, zwei Pfade“ nutzen? Was sagen sie dazu, wie wir unsere wahre Natur zum Vorschein bringen und den Einfluss der Unwissenheit verringern können?
- Die Geschichte von Buddhas Leben und seiner Erleuchtung legt den Schwerpunkt darauf, ein konventionelles Verständnis von Leiden und Glück abzulehnen und den Geist stattdessen nach innen zu wenden und auf diese Weise zu versuchen, sie zu überwinden. Was bedeutet diese Erklärung für dich? Welche Punkte aus den Belehrungen, die du bisher gehört hast, fühlen sich für dich richtig an? Was fühlt sich für dich nicht richtig an?

Weiterführendes Studium: Zwei Quellen, die für diese Belehrung besonders wichtig sind:

Sogyal Rinpoche, *Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben*, Kapitel fünf. Du kannst nur den ersten Abschnitt lesen oder soviel, wie du möchtest.

Thich Nhat Hanh, *Wie Siddhartha zum Buddha wurde*, Kapitel 17 und 18 („Das Pippala-Blatt“ und „Der Morgenstern ist aufgegangen“)