

Malte Faber und Reiner Manstetten
Universität Heidelberg
Digitale Vorlesung Wintersemester 2022-23
Zenbuddhismus und christliche Kontemplation

Vorlesung Nr. 2 WS 2022-23

31.10.2022

In der ersten Vorlesung vor zwei Wochen hatte ich über die Bedeutung der Mystik für die Meditation gesprochen, denn meditative Wege sind mystische Wege. Diese erste Vorlesung ist seit einer Woche in Moodle verfügbar.

Ich hatte die Vorlesung mit folgenden Überlegungen beendet:

„Um Mystik zu verstehen, muss man einen mystischen Weg gehen und ihn täglich üben. Hieran erkennt man, dass Mystik fordernd ist. Die Übung kann zuweilen sehr hart sein. Insbesondere gilt:

- **Es sollte täglich geübt** werden und
- Die Übung sollte den täglichen Alltag durchdringen.
- Vor allem: der mystische Weg ist ein **Erfahrungsweg**, der bis zum Ende des Lebens führt. Reiner Manstetten und ich gehen ihn nun seit über vier Jahrzehnten.

Diese Erfahrungen schließen auch **Grenzerlebnisse** ein. Der Theologe, Wissenschaftler und Philosoph, der Mystiker Nikolaus von Kues (1404-1461) spricht vom Zusammenfall der Gegensätze, coincidentia

oppositorum. Er mahnt, dass es notwendig ist, diese Gegensätze genau zu unterscheiden, insbesondere, wie Ignatius von Loyola (1491-1556) forderte, sei es notwendig, die Geister zu unterscheiden, die Mystikern in ihrer Grenzerfahrung begegnen. **Wissenschaft und insbesondere die Philosophie sind dazu hilfreich.** Das ist Thema der Vorlesung Philosophische Mystik, die Reiner Manstetten am Philosophischen Institut dieses Semester hält.

Ich komme zu meinem 3. Abschnitt.

3. Denken und Erfahrung

- **Philosophie hat mit Denken** zu tun,
- **Mystik dagegen mit Erfahrung.**

Reiner Manstetten hat in seiner Vorlesung Philosophische Mystik beide Begriffe zusammengebracht. Er sagte

„**Denken** und **Erfahrung** sind deutlich zu **unterscheiden**, das weiß man oder meint man zu wissen.

Denken: Das ist Überlegen, Nachdenken, Rechnen und Abwägen, Denken geschieht mit dem Kopf.

So kann man beispielsweise

- an Liebe denken,
- über Liebe nachdenken,
- und den Begriff Liebe erläutern.
- **Aber das ist alles nicht Liebe.**

Wer Liebe kennenlernen will, muss lieben, geliebt werden, muss eventuell Liebe erleiden, kurz: **Man muss Liebe erfahren. Kein Denken** kann an die Stelle **erfahrener Liebe** treten.

Ebenso scheint kein Denken, das zu treffen, was in der Mystik das Wesentliche ist: **Erfahrung!**

Aber was ist bei der Mystik mit Erfahrung gemeint? Offensichtlich nicht einfach irgendeine Erfahrung, sondern eine sehr besondere Art von Erfahrung. Es geht

- um etwas Außerordentliches,
- etwas Gewaltiges,
- etwas vielleicht das ganze Leben Veränderndes.

Es geht dabei um etwas, das einem widerfährt, nicht um etwas, das man kontrollieren, selber herstellen, oder berechnen kann.“

Etwas einfacher ausgedrückt: wollen Sie wissen, **wie Tee schmeckt**, dann hilft es nicht, dass Ihnen jemand noch so ausführlich **erklärt**, wie Tee schmeckt, sondern Sie müssen **Tee selber schmecken**. Diese Beispiel zeigt

- die **Grenzen des Erkennens** aufgrund von Denkvorgängen und
- wie wichtig **Erfahrungen für das Erkennen** sind.

Nun haben Sie vielleicht schon eine Vorstellung davon, wie wichtig eine **mystische Erfahrung** sein kann.

Vielleicht ist Ihnen auch etwas anderes in dem oben angegebenen Zitat von Reiner Manstetten aufgefallen: Dort heißt es nämlich: „Es geht dabei

um etwas, das einem **widerfährt, nicht** um etwas, das man **kontrollieren**, selber herstellen, oder berechnen kann.“ Wir sind gewohnt, dass wir

- selber bestimmen,
- ja kontrollieren,
- vereinfacht ausgedrückt, wo es lang geht.
- Wir wollen nur bedingt von anderen oder Umständen abhängig sein.

Das ist unsere **gewöhnliche Vorstellung**. Im Gegensatz dazu sollen wir bei einer **mystischen Erfahrung**, einer Erfahrung, von der es heißt, dass sie sogar **lebensverändernd** sein kann,

- sollen wir nichts kontrollieren,
- die sollen wir nicht bestimmen können,
- die sollen wir nur erfahren können?

Das ist uns eine ganz fremde Vorstellung!

Auf beide Überlegungen, die Bedeutung der Erfahrung für das Denken und das Nichtkontrollieren können, werden wir später noch zurückkommen.

4. Übungsweg der Zenmeditation – Zazen: Sitzen in der Versunkenheit

Zu Beginn der Vorlesung hatte ich darauf hingewiesen, dass es viele mystische Wege gibt und wir uns in dieser Vorlesung auf den

- des Zenbuddhismus und

- der christlichen Kontemplation

beschränken werden. Weiter hatte ich erwähnt, dass die **Persönlichkeit des Vortragenden** sich dabei der Sache **nicht verkürzen** lässt.

Ich werde Ihnen nun den Übungsweg der Zenmeditation aufgrund meiner eigenen Erfahrung erläutern. Diese Erfahrung beruht auf einer Schulung in Klöstern im Laufe von zwei Jahrzehnten.

Was bedeutet Zen? Zen ist ein japanisches Wort und stammt von dem chinesischen Wort **Ch'an**. Es bedeutet **Versunkenheit**.

Das japanische Wort **Zazen** bedeutet **Sitzen** (Za) in **Versunkenheit** (Zen).

Zazen wird in sogenannten Sesshins in Klöstern oder Häusern der Stille geübt. **Sesshin** stammt von dem japanischen Wort **Setzu**: sammeln, berühren, in Kontakt kommen und dem Wort **Shin** Herz oder Geist.

- Sesshin bedeutet also: „**Sammeln des Herzens**“
- Sesshin wird auch übersetzt mit die „**Herzens Seele**“ berühren.

Während des ganzen Sesshins wir geschwiegen. Mehrere Tage wird in einem Sesshin meditiert:

- Von morgens um 6 Uhr bis abends um 21 Uhr
- 15 Mal 25 Minuten lang meditiert.

Die einzelnen Sitzungen sind von fünfminütigem Gehen, einer Meditation im Gehen, dem sogenannten **Kinhin**, unterbrochen.

Um 7.30 Uhr wird gefrühstückt.

- Morgens von 8 bis 9 Uhr

- wird eine Stunde im Haus oder im Garten gearbeitet.
- Diese Arbeit wird im Japanischen **Samu** genannt.

Sie gibt den Übenden die Möglichkeit, den beim **Meditieren entwickelten Geist im Alltag zu verwirklichen.**

Samu¹ ist traditionell die Mitwirkung an der körperlichen Arbeit, die zur Aufrechterhaltung eines Zen-Klosters notwendig ist. Dazu haben sich im Laufe der Zeit Regeln entwickelt, wie z. B. dass

- die Arbeit schweigend durchgeführt wird.
- Auch wird die Arbeit zugeteilt.
- Das, was einem aufgegeben wird, wird ausgeführt.

Beobachtet man Menschen dabei, dann bemerkt man wie konzentriert und achtsam sie ihre Arbeiten durchführen.

Diese Regeln werden auch heute noch in vielen Zen-Klöstern und neuerdings auch in Häusern der Stille angewendet. Charakteristisch für sie ist der bekannte Spruch "**Ein Tag ohne Arbeit ist ein Tag ohne Essen**".

Samu ist im Zen-Buddhismus die Bezeichnung für das **meditative Arbeiten**, das ebenso zum vollkommenen Gewahrsein führen kann wie die Übung des Zazen, das Sitzen in der Versunkenheit. – Körperliche Arbeit wie Kochen und Gemüseschneiden in der Küche, Putzen der Toiletten und Gartenarbeit sind im Zen eine Erweiterung der Meditationspraxis. Dementsprechend gibt es auch das „*shikan-samu*“,

¹ Siehe zum folgenden Wikipedia 29.10.2022.

eine Arbeit, bei der es nicht wie im Arbeitsleben um Effizienz und Leistung geht, sondern darum, dass **Arbeit und Arbeitender eins** sind.^[5]

Viele Zen-Geschichten berichten über die Verwirklichung von Wesensschau (Erleuchtung; japanisch: Kensho oder Satori) beim Gemüseschälen in der Küche oder beim Fegen des Hofes. Im modernen Buddhismus wird bei Sesshins Samu auch von Laien häufig geübt, um später das Einüben von Zen im Alltag zu erleichtern.

Bei diesen Arbeiten ist das

- **Wie** entscheidend,
- **nicht** das **Resultat** oder die **Zeit**, in der die Arbeit vollzogen wird.

Samu wird in der Regel ein bis zwei Stunden täglich als Ergänzung zum Zazen durchgeführt. Die Hingabe zeigt sich darin, dass der Übende jede ihm zugeteilte Arbeit mit **großer Achtsamkeit** ausführt.

Von 10 bis 10.30 hält der Zenlehrer oder die Zenlehrerin einen Vortrag, ein sogenanntes **Teisho**. In den Teishōs befasst sich die Lehrer mit den Inhalten des Zen.

Der Vortrag soll sowohl intellektuell als auch spirituell die **Erkenntnis** und Erfahrung der Schülerin **vertiefen** soll. Äußerer Anhaltspunkt des Teishos sind meist Texte aus den Überlieferungen der buddhistischen Zentradition. Der Lehrer

- betont bestimmte Aspekte,
- erklärt historische Hintergründe oder
- sprachliche Besonderheiten.

Fortgeschrittene Schüler werden inhaltlich mehr und wahrscheinlich auch anderes aus einem Teisho heraushören als unerfahrene Zuhörer.

Einer der wichtigsten deutschen Zenlehrer, der jahrzehntelang in Japan meditiert hat, war der Jesuit Pater H. M. Enomiya Lassalle. Er hat in jedem Sesshin immer die gleichen fünf Vorträge gehalten. Aufgrund des Fortschrittes, die seine Schüler und Schülerinnen während ihrer jahrelangen Schulung bei ihm machten, waren diese Vorträge für sie dennoch jedes Mal neu.

Im Anschluss an den Vortrag wird die Meditation fortgesetzt. Gleichzeitig beginnen parallel dazu **Einzelgespräche** der Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit dem Lehrer oder der Lehrerin. Auf Japanisch heißen diese **Dokusan**: **Doku** heißt alleine, **San** Meister, also alleine zum Meister (gehen).²

Im Dokusan wird ein **spirituelles Gespräch** geführt. Es erfolgt je nach Befindlichkeit des Gesprächspartners. Man kann alles ansprechen, was einem auf dem Herzen in Bezug auf seine **spirituelle Entwicklung** liegt.

Die besprochenen Inhalte, die oft sehr **persönliche Fragen, Anliegen und Antworten** des Schülers betreffen, unterliegen der absoluten **Vertraulichkeit**. Eine **psychologische Sitzung** allerdings ist ein Dokusan **nicht**. Es sollte deshalb nicht länger als notwendig dauern, in der Regel nur einige Minuten.

Nach dem Mittagessen, das in ritueller Form eingenommen wird, folgt eine einstündige Ruhepause. Danach wird um 14 Uhr weiter meditiert.

² Im Japanischen wird das u nicht ausgesprochen, wenn es zwischen zwei Silben liegt. Folglich wird Dokusan mit Doksan ausgesprochen.

Um 16 Uhr ist eine halbstündige Gelegenheit zu einem meditativen Spaziergang, bis dann ab 16.30 bis 18.00 weiter meditiert wird.

Nach dem Abendessen ist eine einstündige Pause, bevor von 19.30 bis 21 Uhr zum Abschluss des Tages meditiert wird. Während des Tages wird in gewissen Abständen rezitiert.

Der nächste Morgen beginnt um 5.30 Uhr mit körperliche Übungen und dann um 6 Uhr wieder mit der Meditation wie am vorigen Tag. Einführungen zum Zen dauern knapp zwei Tage, Sesshins dagegen vier bis sechs Tage. Es gibt sogar Sesshins die viele Tage, sogar bis 100 Tage dauern.

Während der Kurse schweigen die Teilnehmer mit Ausnahme auf die wenigen Minuten im Einzelgespräch. Alle Tätigkeiten während des Tages erfolgen in großer Aufmerksamkeit. (Anekdote über Aufmerksamkeit).

Sesshin setzen eine gewisse Übung im meditativen Sitzen (Zazen) voraus. Sie werden bemerkt haben, dass der Ablauf eines Sesshins genau geregelt ist und daher viel Disziplin verlangt.

Auf den ersten Blick hat man beim Hören all dieser Vorschriften den Eindruck, warum ist alles so genau geordnet? Warum besteht nicht mehr Freiraum? Vielleicht, warum gibt es nicht mehr Mitbestimmung der Kursteilnehmer? Sobald man sich aber auf die Schulung einlässt, bekommt man ein Gespür dafür, auf wieviel jahrtausendlanges Wissen und Erfahrungen all diese Regeln gegründet sind. Bald merkt man, wieviel Freiraum dadurch für die eigene Entwicklung ermöglicht werden.

Endet ein Sesshin, dann besteht neben der Dankbarkeit für all die Erlebnisse und Erfahrungen während der Reise durch ein eigenes Inneres,

eine gewisses Bedauern, dass es nun wieder in das geschäftige Leben geht.

Soviel zum Ablauf eines Zenkurses, eines Sesshins. Zenschüler und -schülerinnen nehmen zwei bis vier Mal im Jahr an einem Sesshin teil.

Manche von Ihnen werden sich gefragt haben, warum ich den Ablauf eines Zenkurses, also eines Sesshins so ausführlich geschildert habe. Der Grund ist, ich wollte ihnen damit zeigen, wie umfassend und in gewisser Weise auch anstrengend der Weg ist und wieviel Disziplin er verlangt, wenn man sich auf die Meditation ganz einlässt.

Allerdings lassen sich nur wenige Menschen in der geschilderten Weise darauf ein. Vielen an der Meditation Interessierten genügt es fünf oder zehn Minuten am Tag zu meditieren. Nicht wenige werden durch diese Vorlesung dazu angeregt, auch länger täglich zu meditieren. Manche bis zu 25 Minuten. All das verändert mehr oder weniger das eigene Leben.

Aber diese Vorlesung hat bei vielen Teilnehmerinnen auch eine Langzeitwirkung. Ich erhalte manchmal E-Mails von Teilnehmern, die mitteilen, dass sie vor einem Jahrzehnt an der Vorlesung teilgenommen hätten, aber erst viel später erfahren haben, worum es bei der Meditation geht.

Ein Beispiel ist folgender Brief.

„Lieber Herr Faber wahrscheinlich werden Sie sich nicht an mich erinnern. Ich habe vor knapp 10 Jahren durch sie kurz in die Meditation im Rahmen ihrer Vorlesung hinein geschnuppert. Davor habe ich die Vorlesung, die sie zusammen mit dem Umweltphysiker Kurt Roth über *Wasser als natürliche Ressource* gehalten haben, gehört. Sie hatten damals über

ihren Kampf mit dem Gebiet der Thermodynamik berichtet und wie das Zazen sie dabei unterstützt hat. Nun, ich war im Herbst letzten Jahres an der Universität Princeton In USA in einer ähnlichen Situation; da ich als ausgebildeter Physiker als Postdoc bei einem Bau -und Umweltingenieur und bei einem Mathematiker ebenfalls mit permanentem Mangel an Wissen in einem interdisziplinären Umfeld konfrontiert werde. Ich habe mich dann an ihre Geschichte und meine Kopie des Buches von Sekida über Meditation³ erinnert und schaffe es seither nahezu Konsequenz morgens und abends jeweils 10 Minuten zu sitzen Punkt am Anfang hat es einfach sehr geholfen Komma den akuten Stress zu reduzieren und war mir eine große Hilfe, quasi Medizin.

Aber seit etwas mehr als einem Monat habe ich das Gefühl, dass das Sitzen positiv in meine Persönlichkeit eingreift und bin gespannt darauf, was ist noch mehr zu entdecken gibt.

Mit dieser E-Mail möchte ich mich einfach bei Ihnen bedanken und Ihnen mitteilen, dass sozusagen ihre sagt bei mir Komma wenn auch sehr spät, zu gedeihen anfängt.“

Vielleicht macht auch manchen von Ihnen dieses E-Mail Mut, später einmal mit der Meditation anzufangen oder gegebenenfalls mehr zu meditieren .

5. Hinweise zur Meditation für Anfänger

Welche Ratschläge zur Meditation erhalten Übende in Anfängerkursen?

Am **ersten Tag** gilt für die Meditation **Zählen bis zehn:**

³ Dieses Buch ist in der Ihnen zugesendeten Literaturliste in Moodle angegeben und kommentiert.

- bei einer ungeraden Zahl einatmen,
- bei einer geraden Zahl ausatmen.
- Ist man bei 10 angelangt, fängt man wieder von vorne an.

Dieses Zählen kann auch in lautloser Form gesungen werden.

Am **zweiten Tag Zählen bis zehn:**

- Beim Einatmen eine Zahl innerlich sagen.

Am **dritten Tag Zählen bis zehn:**

- Beim Ausatmen eine Zahl innerlich sagen.

Wenn man sich **verzählt** hat, fängt man wieder vorne an.

Beim Einatmen besteht die Gefahr, dass **Gedanken** kommen. Da muss man besonders achtsam sein.

Bei der Meditation fokussieren **wir uns also auf den Atem.**

- „Wir lassen den Atem frei kommen und gehen, wie er kommt und geht. **Nicht:** Ich atme, ich will so und so atmen, sondern lassen den Atem im Einatmen in uns hinein, wir **wissen nicht woher er kommt**; auch das **Einatmen** kommt von selbst, so wie es sich ergibt, und wir lassen den Atem im **Ausatmen** gehen, fließen, so wie es sich ergibt.“
- Bei der Meditation bemühen wir uns, das Bewusstsein zu **entleeren**; alle Gedanken, alle Gefühle, Sorgen, Ängste, alle unsere Wünsche, alle zu erledigende Aufgaben, kurz alles, was uns beschäftigt, versuchen wir **loszulassen.**

- Dieses Bemühen entspricht einem zentralen **Zen Wort: Festhalten und Loslassen**: wir halten **fest an der Übung** und **lassen alles andere los**.

Wir meditieren, als wenn wir die **Erleuchtung nie erreichen können, und so als ob sie jeden Augenblick über uns hereinkommen würde**.

Das hört sich einfach an, aber beim Üben merken viele Anfänger, wie schwierig es ist, sich an diese einfachen Regeln zu halten. Das liegt auch daran, dass die Atmosphäre in einem Zendo, dem Raum, in dem meditiert wird, **ungewöhnlich ist: Man muss sich an**

- der Ablauf des Tages,
- die zahlreichen Verhaltensregeln,
- das Schweigen

erst einmal **gewöhnen**.

Weiter: hat ein Anfänger oder Anfängerin sich auf die Regel des Meditierens eingelassen, dann geschieht das, was der große chinesische Zenmeister Rinzai (gestorben 866) bemerkte, nämlich: Das Denken des Anfängers wird zu einem „**wilden Affen**“. Was ist damit gemeint? Reiner Manstetten hat das einmal folgendermaßen beschrieben:

„Es ist ein bloßes **Vorstellen von Bildern, Meinungen, Stimmungen**, die im Spiegel des Bewusstseins auftauchen und verschwinden. Das denkt, fühlt, begehrt und fürchtet bald dies, bald das, ohne Halt zu finden, ohne zur Ruhe zu kommen.

Ein Gedanke löst den Anderen ab, der nächste Gedanke verdrängt den Vorhergehenden, nichts ist beständig im Bewusstsein als das beständige Auftauchen und Verschwinden von Gedanken.

In einer schlaflosen Nacht erlebt man das Gegenteil: Es bildet sich **ein fixe Idee**, ein Bild, mit Begehren oder Zorn oder Schuldgefühlen besetzt, das nimmt uns in Besitz, fesselt uns, wir kommen nicht davon los. Derartige Vorstellungen oder Gedanken sind oft mit Gefühlen von Lust und Unlust verbunden, wir denken an Angenehmes, das wir begehren, an Unangenehmes, das wir von uns abschütteln möchten, manches, an das wir denken, macht uns hilflos, anderes bewirkt, dass wir uns sicher, stark und stolz fühlen. `Nicht ist es gut,/ Seellos von sterblichen/ Gedanken zu sein. Doch gut/ Ist ein Gespräch...´. So sagt es Hölderlin in seiner Hymne Andenken. Die sterblichen Gedanken machen uns seellos, rauben uns die Seele. Es sind dies Gedanken, die sich auf dieses oder jenes, auf `diz und daz´ richten, wie Meister Eckhart sagt. `Allez daz muoz abe gân!´ Alles das muss weg! lehrt er, denn was unser Bewusstsein besetzt, blockiert es tendenziell, es macht uns unfrei, schließt uns ab gegen das, was ist. In jeden Zen-Sesshin rezitiert man eines der vier Grundgelübde des Buddhismus; es lautet: Täuschende Gedanken und Gefühle sind grenzenlos/ Ich gelobe sie alle zu lassen.“

Ganz so einfach wie es hier in einem der vier Grundgelöbnisse lautet ist es allerdings nicht. Der „**Wilde Affe**“ mit seinen unablässig auf uns einströmenden täuschenden Gedanken und Gefühlen, von dem Zenmeister Rinzai spricht, hat uns immer wieder **fest in seinem Griff**. Nicht selten hat man beim Sitzen den Eindruck, man führe einen **vergeblichen Kampf gegen Windmühlen**. Andererseits spricht Meister Rinzai von der **Einfachheit des Zenweges**. So heißt es:

„Der Meister wandte sich an seine Zuhörer und sprach: ´Schüler: Das Gesetz Buddhas bedarf keiner Mühe. Es besteht im Alltäglichen und hat

kein Ziel: scheißen, pissen, sich anziehen, essen und schlafen, wenn man müde ist.“

Und an anderer Stelle:

„Die Einfältigen mögen mich auslachen - die Weisen wissen Bescheid. Die Alten pflegten zu sagen: `Wer sich nach außen abmüht, bleibt immer ein Tölpel.` Seid ihr aber Herr der Lage, so seid ihr auch überall am rechten Ort. Was dann auch immer auf euch zukommt, es kann euch nicht verwirren, und selbst die schlechten Gewohnheiten und die fünf Hauptsünden werden von selbst zu einem Meer der Befreiung. Doch die heutigen Lernenden haben keine Ahnung vom Gesetz. Wie Schafe, die mit der Nase auf etwas stoßen, nehmen sie alles, was sie antreffen ins Maul. Sie machen keinen Unterschied zwischen Herr und Knecht, halten Gast und Gastgeber nicht auseinander. Diese Sorte von Leuten will mit falschem Herzen ins Dao [rechter Weg] dringen, aber wo sie eindringen, ist nur Lärm. Man kann wirklich nicht sagen, sie wären aus der Familie ausgetreten, wo sie doch ganz der Welt der Gewöhnlichen angehören.“

Und an anderer Stelle sagt Meister Rinzai:
"Meine Ansicht ist einfach: Bleibt wie ihr seid, kleidet euch und esst, und verbringt die Zeit mit Nichtstun. Von Überall kommt ihr her, jeder guten Willens Buddha und das Gesetz zu suchen. Ihr sucht Befreiung, wollt die Dreifache Welt verlassen. Schwachköpfe! Sie verlassen, um dann wohin zu gehen? Buddha und die Alten Meister sind nur Begriffe, die ihr bewundert.

Wollt ihr die Dreifache Welt kennenlernen, braucht ihr den Boden des Geistes, der jetzt meine Worte hört, nicht zu verlassen. Ein Augenblick der

Begierde, da ist die Welt der Lust. Ein Anflug von Zorn, da ist die Welt der Substanz. Ein verrückter Gedanke, und da ist auch die Welt ohne Form. Es sind Möbelstücke eures eigenen Hauses. Die Dreifache Welt sagt nicht von sich, 'ich bin die Dreifache Welt', sondern ihr, Schüler des Dao, die ihr jetzt und hier lebendig seid, alles erleuchtend und die Welt abwägend, ihr habt der Dreifachen Welt ihren Namen aufgesetzt."

Solche auf den ersten Blick **widersprüchliche Aussagen** sind **bezeichnend** für den Zenbuddhismus.

Damit bin ich am ende der Vorlesung.

Am 14.11.2022 wird reiner Manstetten die Vorlesung halten.

Am 28. November werde dann ich wieder die Vorlesungen halten.

Nun werden wir wieder fünf Minuten gemeinsam meditieren.