

Interview über die Vipassana-Meditation mit Reto Zbinden

Die untenstehenden Fragen wurden von Reto Zbinden im Rahmen einer Maturarbeit beantwortet.

Frage: Was hat Sie auf den Meditationsweg gebracht?

Reto Zbinden: In dieser Zeit, das heisst vor etwa 30 Jahren wollte ich eine grundlegende Veränderung in meinem Leben herbeiführen und irgendwie hinter die Begrenzungen durch psychische Zwänge und das rein rationale Denken gelangen. Zudem stand ich damals in engem Kontakt zu einem antroposophisch orientierten Professor, dem das Erkennen des Geistigen in der Welt sehr wichtig war und der mich dazu inspirierte einmal etwas ganz Neues anzugehen.

Frage: Hat die Vipassana-Meditation eine Verbindung zu ihrem eigenen Glauben, also kann sie ihren Glauben beeinflussen/stärken?

Reto Zbinden: Gerne würde ich das Wort Glauben durch das Wort Spiritualität ersetzen und dann kann ich eindeutig sagen, dass mir die Vipassana Meditation dabei hilft, das Leben zu spiritualisieren. Damit meine ich auch, dass die Versenkungszustände, die in der Meditation erreicht werden können, dabei helfen, das Geistige oder Überbewusste in der Welt zu erkennen und zu erfahren.

Frage: Hatten Sie schon negative Wirkungen durch das Praktizieren der Vipassana-Meditation?

Reto Zbinden: Ich selbst hatte noch nie negative Erfahrungen in der Vipassana Meditation, doch Vieles hängt von der Konstitution, die Inder würden vielleicht sagen vom „Karma“ ab. Weiterhin spielt die Allgemeinverfassung eine Rolle. Gefahren in Richtung negativer Erfahrungen sind aber durchaus real, besonders wenn die Vipassana Meditation in einem intensitätsfördernden Retreat-Setting mit Schweigen, Aussenreizverarmung etc. praktiziert wird. Auch die Übergangsphase nach dem Retreat, das heisst die erste Zeit im Alltag kann in dieser Hinsicht heikel sein.

Frage: Haben Sie schon einmal einen sogenannten „höherer Bewusstseinszustand“ erlebt? Wenn ja, wie ist das Gefühl?

Reto Zbinden: In der Mystik allgemein und auch in der Vipassanameditation werden verschiedene aussergewöhnliche oder „höhere“ Bewusstseinszustände beschrieben. Auch hier ist es wohl eine Frage der Intensität. Ich selbst habe zumindest Teilphänomene erlebt. Die Erfahrungen sind jedoch sehr subjektiv und lassen sich objektiv nur schwer beschreiben.

Frage: Was hat sich in Ihrem Alltag durch das Praktizieren der Vipassana-Meditation besonders positiv verändert?

Reto Zbinden: Dazu muss ich zuerst einmal sagen, dass jetzt etwa 30 Jahre vergangen sind, seit ich mit dieser Praxis angefangen habe. In der Zeit des ersten Eintauchens in die Praxis und die Ideenwelt der Vipassanameditation waren die Veränderungen am augenfälligsten.

Das Erstaunlichste war vielleicht, dass sich viele Probleme, in denen ich in dieser Lebensphase stand und die mich sehr stark beeinträchtigten, sich auf geradezu wunderbare Weise verflüchtigten. Dies betraf Probleme mit dem Studium, mit dem Finden meiner Rolle im Erwachsenenleben oder auch im Zusammenhang mit hinderlichen Gewohnheiten.

Frage: Nehmen Sie Dinge anders wahr, seit sie Vipassana praktizieren?

Reto Zbinden: Auch hier muss ich sagen, dass der Eindruck am Anfang am intensivsten ist und dass dies bei mir nun doch schon sehr lange zurück liegt. Aber ich erinnere mich noch, wie vor allem im Nachgang zu den frühen Retreats sowohl die visuelle als auch die auditive Wahrnehmung unvorstellbar an Intensität zunahm. Dies gleichzeitig mit einem Zeitempfinden, welches sich sehr stark verlangsamte. Weiterhin bekam das Gefühlsleben eine ganz neue Einfärbung und auch die vitalen Energien sind gesteigert und in ihrem Fließen durch den Körper deutlicher wahrnehmbar geworden, was aber auch mit der Yogapraxis zusammenhängt, die ich inzwischen etwa gleich lange wie die Meditation ausübe. Teilweise wurden die Phänomene mit der Zeit durchgehend und verloren damit auch ein wenig den Charakter des Aussergewöhnlichen.

Frage: Sind Sie durch das Praktizieren der Vipassana-Meditation fähig, ihre Gefühle besser zu steuern?

Reto Zbinden: Ja das ist so, wobei dies vor allem für die eigentliche Meditationsperiode gilt. Dazu will ich etwas weiter ausholen. Das Hauptproblem beim „Steuern“ der Gefühle liegt darin, dass Gefühle bzw. Emotionen in einer grossen Geschwindigkeit den Organismus vereinnahmen, während das Denken und der Wille wesentlich langsamer funktionieren. In der Meditation werden nun viele Prozesse verlangsamt und die Wahrnehmung wird derart geschärft, dass Gefühle unmittelbar bei ihrem Entstehen erkannt werden. In diesem frühen Stadium ist es dann, wenn der Wille dazu da ist, verhältnismässig einfach, durch einen Impuls aus der Denksphäre ein disfunktionales Gefühl zu neutralisieren. Die grosse Kunst besteht nun aber eigentlich darin, hier einen Transfer zu schaffen, das heisst im gewöhnlichen Alltagsleben und unter dem Eindruck der ganzen Sinneswahrnehmungen die Geistesgegenwart in Bezug auf die Gefühle beizubehalten

Frage: Wie unterscheidet sich Ihrer Meinung nach die Vipassana-Technik mit anderen buddhistischen Meditationsarten?

Reto Zbinden: Mangels Kenntnis der verschiedenen Traditionen muss ich mich bei der Antwort auf den sogenannten Theravadabuddhismus beschränken. Hier gibt es neben der Vipassanameditation relativ prominent die sogenannte Kultivierung der „erhabenen Verweilungszustände“ welche vor allem auf die Transformation der Gefühle fokussiert. Gemäss neuerer Forschungen sind im Urbuddhismus beide Ansätze als eigenständige und vollwertige Erlösungswege angesehen und praktiziert worden.

Frage: Was denken Sie, spricht Meditation eher die Menschen an, die im Leben Schwierigkeiten haben?

Reto Zbinden: Schwierigkeiten im Leben zu haben, ist natürlich ein mehrdeutiger Ausdruck. Wie für die Zuwendung zur Spiritualität im allgemeinen, so gilt auch für das erwachende In-

teresse an der Meditation, dass dieses durch persönliche Leidenserfahrungen ausgelöst werden kann wie z.B. Konfrontation mit dem Tod, Trennung, ev. berufliche Rückschläge etc. Der Mensch kann sich aber auch, angeregt durch spontane Einbrüche höheren Bewusstseins, wie z.B. grosses Staunen in der Natur angesichts der Schöpfung etc., dem Geistigen bzw. der Meditation zuwenden.

Sollte die Frage aber so gemeint sein, ob habituell antriebslose Menschen den Weg der Meditation schätzen und gehen können, so denke ich, ist sie eindeutig zu verneinen; denn eine wirkliche Schulung und ein wirkliches Fortschreiten auf dem Gebiet der Meditation verlangt dem Menschen viel Zielstrebigkeit, Entschlusskraft und Ausdauer ab, bedingt also ein stark brennendes inneres Feuer.

