

## **Die Entfaltung unserer Selbstheilungskräfte in der Gongmeditation**

Ich sah psychedelische Spiralen bunter Farben, spürte, wie ich zunächst mit jedem Atom meines Körpers in den Boden gezogen wurde und dann, die Füße voran, durchs Weltall schwebte, schwerelos, um mich herum Leere und das wundervolle Strahlen der Sterne. Lange Zeit gefiel mir besonders der Aspekt des "Sterben-Übens", dass ich unter dem Gong-Klang das völlige Loslassen praktizieren konnte – und die Wiedergeburt. Später wurde das Erlebnis bei mir weniger physisch. Ich wollte diesen Zustand von "no mind" erleben, in tiefer Meditation bei meiner Essenz sein, nur Klang sein. Und dann durfte ich den Gong bei Nanak Dev Singh selbst spielen lernen.

### **Wie läuft eine Gongmeditation ab?**

Eine Gruppen-Meditation ist eine erweiterte Kundalini Yoga-Stunde. Dazu gehört eine Übungsreihe, die den Nabelpunkt justiert, öffnet und die Energien von dort aus in Fluss bringt. Hilfreich ist es auch, wenn die Teilnehmer am ganzen Körper besonders gut gedehnt und geerdet sind. Mantra-Meditation bereitet auf die Klang-Erfahrung vor; Pranayama erhöht das Energieniveau der Gruppe und ermöglicht damit tiefere Erfahrungen.

Dann kommt der Gong, für den sich die Teilnehmenden in Savasana legen. Der Gongspieler wendet innere Techniken an und schlägt ihn zugleich mit einer Vielzahl kleiner Schläge rundum an, sodass er nach und nach sein volles Klangvolumen entfaltet. Der akustische Höhepunkt wird "White Sound" genannt. An diesem Punkt überschlägt sich der Klang, überrollt die Gruppe wie eine Welle und macht normales Denken nahezu unmöglich.

Wenn der Klang nun wieder abschwilt, kommt meist der größte Genuss, ein Erahnen seelischer Verschmelzung. Wer ein paarmal beim Gong war, erlebt auch andere Meditationen tiefer, bewusster, hat sein Repertoire an Trancezuständen erweitert. Wenn der Gong schweigt, bereitet sich die Gruppe wieder auf das Leben da draußen vor, indem sie tanzt, die Füße wieder an den Boden bringt, die "Wiedergeburt", das Erlebte und das Losgelassene feiert.

### **Wodurch heilt der Gong?**

Krankheit kann als eine Verstimmung der Körperharmonie beschrieben werden, so wie ein Musikinstrument sich verstimmt. Wer singt, kann sich leicht vorstellen, dass jede Körperregion, jede Zelle, Schwingungen aufnimmt und aussendet. Der Gong, wie wir – also die in der Tradition von Yogi Bhajan und Nanak Dev Singh ausgebildeten Gongspieler – ihn für Meditationen verwenden, sendet alle Frequenzen gleichzeitig aus. Er ist auf den Klang "Aum" oder "Om" gestimmt, und damit auf den Urknall, der in der gesamten Schöpfung weiterklingt. Diese Schwingung der Unendlichkeit bricht die niederen Frequenzen psychischer Blockaden auf. Unter dem wohltuenden Gong-Klang, der zugleich auch Druck, innere Hitze erzeugt, öffnen sich unerforschte Regionen des Geistes. Denn der Gong ist auch Shiva, Zerstörer des Alten, der überkommenen Begrenzungen. Wir überwinden sie, finden Wachstum und tiefen Frieden.

Für Menschen mit belastenden Erinnerungen ist dieser Prozess zugleich extremer und lohnender. Dabei kommt die psychische Ladung solcher Erlebnisse erst einmal an die Oberfläche. Zugleich stärkt die Gong-Erfahrung, macht furchtlos genug, sich dem Trauma zu stellen. Die geballte Verknüpfung des Erlebnisses wird aufgelöst und neue Assoziationen des Wissens und der Zuversicht werden gebildet, das Gehirn erinnert sich an seinen ursprünglichen Zustand der Harmonie und Angstfreiheit.

Es gibt erste Erkenntnisse, aber wir möchten noch viel mehr lernen und erforschen, zur Wirkung des Gongs auf Wellen, Verknüpfungen und Botenstoffe im Gehirn. Während eine normale Entspannung und leichte Meditation unser Gehirn in einen Zustand versetzt, in dem vor allem Alpha-Wellen zu messen sind, mittelschnelle Aktivität, erwirkt der Gong vermehrt auch extrem schnelle Gamma-Wellen, die simultane Stimulation unterschiedlicher Hirnregionen anzeigen. Wir sind dem Zustand der Ganzheit sehr nahe. Yogi Bhajan hat es anders formuliert: "Der Gong ist das A und O zur Beherrschung des menschlichen Geistes. Es gibt nur ein Instrument, das den Geist überrennen und leiten kann: den Gong."

Meinen herzlichen Dank Nanak Dev Singh, Yogi Bhajan, der uns diese alten und geheimen Techniken zugänglich gemacht hat, der Firma Paiste für die wundervollen Gongs, und allen Klienten, Schülern und Gong-Teilnehmerinnen.

Ada \* Devinderjit Kaur gibt monatlich Gongmeditationen im Hamburger Yogazentrum Hoheluft, außerdem Klang-, Yoga- und Psychotherapie. [www.gong-und-klang.de](http://www.gong-und-klang.de) \*  
[www.yogahoheluft.de](http://www.yogahoheluft.de)