

Gong-Meditation -

Heilung erfahren durch den Klang des Universun

von Bibi Nanaki

Eine Gong-Meditation ist eine unglaubliche Erfahrung. Sanfte Vibrationen steigern sich langsam zu orkanartiger Lautstärke. Schließlich löst sich der Klang fühlbar in Licht auf, öffnet die Ichgrenzen und spült krankmachende Informationen aus allen Körperzellen.



ist Kundalini-Yogalehrerin und -Stufe-1-Ausbilderin (Beginn der nächsten Stufe-1-Ausbildung am 21.10.2011). Sie gibt Heilungsmeditationen mit dem Gong in

kow (Triguna-Zentrum) Kontakt unter Tel.: 030-78 70 44 97 oder nanaki@snafu.de

Schöneberg und Pan-

www.yoga-insel.de Nanak Dev Singh unterrichtet Kundalini-Yoga. Er ist Gatka-Trainer & Gongmeister. Er gibt regelmäßige Kurse im Triguna-Zentrum, im Juli findet ein Sommer-Camp auf Rügen statt. Mehr Infos auf www.gatka.de Sommer-Highlight am 20.7.2011, 19 Uhr: Gong-Meditation mit Nanak Dev Singh im Triguna-Zentrum in Pankow Kontakt über info@triguna.de, www.triguna.de

n der Tradition des Kundalini-Yoga Inach Yogi Bhajan gilt der Gong als eines der kraftvollsten schamanischen Instrumente für Bewusstseinserweiterung und Heilung. Im Zusammenwirken mit einer Übungsreihe aus dem Kundalini Yoga kann sich seine Wirkung noch tiefer entfalten, da diese den Körper auf die starken Energien vorbereitet. Wer einmal eine solche Gong-Meditation miterlebt hat, der kann durchaus süchtig danach werden. Nach getaner Arbeit, sprich Yoga, legst du dich auf den Rücken, baust dir dein Gong-Nest und lässt los. Zuerst vernimmst du den Klang des anfänglich ganz leise gespielten Gongs überhaupt nicht, aber dann schleicht er sich nach und nach in dein Bewusstsein hinein und wird lauter und lauter und lauter, bis er dann in seinem kraftvollsten Moment, dem Peak, durchaus die Lautstärke eines direkt über dir fliegenden Jumbos erreichen kann. Rockmusik in dieser Dezibelhöhe würde dein Gehör schädigen. Der Klang des Gongs jedoch wird genau an diesem Punkt zu weißem, heilendem Licht. Wenn du loslässt und entspannst, landest du in dieser Wolke von Klang und Licht, lässt dich von ihr einhüllen, löst deine körperlichen Grenzen immer mehr auf, dehnst dich aus und wirst eins mit dem Universum, getragen vom universellen Klang des Gongs. Der wird



während einer solchen Heilungsmeditation zum energetischen Skalpell, kann tief in dein Unterbewusstsein vordringen und dort feinfühlig Blockaden lösen. Die Reinheit der Intention des Gongspielers und seine Fähigkeit, sich als Kanal für den Klang zur Verfügung zu stellen, gehen Hand in Hand mit der Tiefe der Erfahrung. Die Beziehung zwischen SpielerIn und Gong ist eine lebendige Wechselbeziehung und entfaltet sich im Austausch mit der Gruppe. Bereitschaft und Offenheit der Gruppe bestimmen letztendlich die Intensität, mit der der Gong seine Heilarbeit vollbringen kann.

Energetische Abdrücke löschen

Ich selbst durfte 2005 das Gongspielen im Rahmen der ersten Gong-Ausbildung bei Nanak Dev Singh erlernen, einem direkten Schüler des Kundalini-Yoga- und Gongmeisters Yogi Bhajan, der ihm auch die Kunst des Gongspiels vermittelt hat. Dies ist eine uralte Tradition,

die seit 7000 Jahren nur mündlich wei tergegeben wird. Es ist ein Geschenk diese nicht in schriftlicher Form vorliegenden Lehren zu empfangen. Die Heilkraft des Gongs durfte ich direkt nach dem Tsunami in Thailand am 26.12.04 erfahren, den ich wie durch ein Wunder auf einem Baum unter Wasser überlebt hatte. Gleich im Januar 2005 bot mir Nanak Dev Singh an, in fünf Sitzungen kraftvolle Pranayama-Kriyas aus dem Kundalini-Yoga mit dem Gong zu verbinden, um so am Trauma zu arbeiten. Die erste Session war vom Klangerlebnis her ein Wiedererleben des Tsunami, der Gong reproduzierte den Klang der Monsterwelle in meinem Bewusstsein. Danach war es dann ein unglaubliches Geschenk, zu spüren, wie mit jeder Session die energetischen Abdrücke der Erfahrung mehr und mehr aus meiner Aura verschwanden und sich so vollständig auflösten, dass ich schon im April auf Ibiza meine Versöhnung mit dem Meer zelebrieren konnte.

Das Unterbewusstsein umschreiben

Was geschieht nun eigentlich bei einer Gong-Meditation, wie wirkt sie? Gongmeister Nanak Dev Singh beschreibt es wie folgt: "Zweck und Funktion des Gongs ist es, verschiedene Trancezustände hervorzubringen. Es gibt eine unendliche Vielfalt an Trancefrequenzen und -zuständen. Das menschliche Bewusstsein ist auf eine bestimmte Schwingung eingestimmt, und das ist die ursprüngliche Frequenz des OM, des Klangs, aus dem das Universum hervorging. Die Funktion des Gongs ist nichts Geringeres, als diese spezielle Frequenz und damit den Moment der Schöpfung neu zu kreieren." Der Gong besitzt die Fähigkeit, das vom Unterbewusstsein kontrollierte Bewusstsein umzuschreiben, wie bei der Heilung meines traumatischen Tsunami-Ereignisses.

Traumen werden als kristalline Muster in unserem Unterbewusst-

sein auf einer bestimmten Schwingungsebene gespeichert. Der Gong kann diese Schwingungsebene mit seiner höheren, auf das universelle OM eingetunten Frequenz erreichen und so das Muster auflösen. Muster sind energetische Abdrücke, verdunkeln unsere Aura, wie Schatten in unserem Bewusstsein. Es braucht viele Stunden der Meditation oder unendliche Therapiesitzungen, um sie aufzulösen. Das ist so langwierig, weil Information als Licht gespeichert wird, nicht als Text - wir können sie also nicht wegreden. Doch der Klang des Gongs ist reines, weißes Licht und löst die Muster einfach auf. Wie diese Frequenz erreicht werden kann, lehrt die Vidya, die vom ursprünglichen Wissen herrührende Lehre. Dass der Klang des Gongs tatsächlich seine Wirkung entfaltet hat und sein Licht in das Unterbewusstsein geflutet ist, zeigt eine dauerhafte Veränderung der Persönlichkeit. «