“Nothing can resist the gong!”

Gongmeditation mit Nanak Dev Singh am 19. März 2010 im Veranstaltungsraum Tethys

Der zweite Vers der Yogasutren von Patanjali lautet: ‘yogas chitta vritti niroda’, das heißt: Yoga ist die Stilllegung aller Gedankenwellen. Der Gong hilft dir dabei, deine Gedankenwellen stillzulegen.
Im Kundalini Yoga kann während der Tiefenentspannung oder für spezielle Meditationen der Gong eingesetzt werden. Sein Klang, seine Vibration und seine Schwingung wird über die Ohren, aber auch über die Haut wahrgenommen. Das weite Spektrum - von leise bis laut, und von sehr tiefen Tönen bis zu den höchsten Obertönen - das ein geübter Gongspieler dem Instrument in Wellen entlockt, wirkt bis auf molekulare Ebene und führt zu einer tiefen Entspannung. Diese kann so tief sein, dass der Zuhörer einschläft oder in einen tranceartigen Zustand kommt. Eine Gong-Meditation kann verschüttete Emotionen, alte Verletzungen und einschränkende, krankmachende innere Muster nach oben bringen und auflösen.

Es bietet sich an, den Gong in Verbindung mit Kundalini-Yoga zu benutzen. Yogi Bhajan - der Meister dieser Tradition- hat dies selbst oft getan. Eine kräftige Übungsreihe ist die optimale Vorbereitung auf die intensive Klang-Erfahrung des Gongs.

Das Yoga bildet einen beschützten Raum für die Erfahrung des Gongs und eine abschließende Meditation hilft diese Erfahrung leicht zu integrieren. So ist es einfach, sich berühren zu lassen und zu entspannen und zu meditieren. Das große Thema des Gongs ist das Loslassen. Der Klang des Gongs hat etwas zersplitterndes, so wie der Verstand im Augenblick des Sterbens zersplittert. Das ist für manche Menschen zunächst erschreckend, aber es bietet eine seltene Möglichkeit:Man kann die Erfahrung machen, dass es möglich ist, im Augenblick des Zersplitterns – im Sterben - entspannt zu bleiben und dass alle Beschränkungen, alle Verletzungen und aller Schmerz losgelassen werden kann.

Das, was man wirklich ist, ist jenseits davon. Die Seele, die Essenz in jedem Menschen ist jenseits davon. Und wenn man so seine Ressentiments gegen das Sterben - gegen das Loslassen- ablegt, hilft das sehr dabei den Fluss des Lebens zuzulassen - *wirklich* zu leben. Und das ist das Entscheidende beim Gong: Die eigene Erfahrung des Klangs: Sich berühren lassen und egal was hochkommt und egal wie es sich anfühlt, es passieren lassen und es wieder an den Klang geben, den Gong weiter passieren lassen und die Tiefe und die Intensität geschehen lassen und fühlen und fühlen... und sein.

Kundalini Yoga und **Gongmeditation** kombiniert, stellen für Schüler und Lehrer ein besonderes Erlebnis der Wahrheit dar.

Nanak Dev, der als ein direkter Schüler von Yogi Bhajans diese Kunst wie kein anderer beherrscht, kommt am 19.03.2010 nach Bremen.

19-21.30h im Veranstaltungsraum Tethys, Findorffstr.18, 28215 Bemen
(5 min. zu Fuß vom Hbf/Ausgang Nordseite, nahe der swb/Schlachthofkreuzung)
Kosten: 25€
Info & Anmeldung: Ellen Uebigau, Tel. 0421.375274, Email: el.uebigau@web.de